

## STILI DI VITA E BENESSERE

Lo Stile di Vita è il vivere se stessi con modalità variabili ed individuali.  
Il comportamento, il fare, sono condizionati dagli svariati contesti compreso quello sociale.

Diversi sono gli scenari iscrivibili come **POSITIVI o NEGATIVI**.

I secondi, sono riferiti al fumare, all'assunzione di alcolici o di sostanze, ad una alimentazione squilibrata (eccesso di zuccheri e/o di grassi), al sentirsi depresso, al non mantenere il fisico allenato, al ritenere superflui esami e controlli medici.

Quelli positivi si basano su fattori educativi che collocano le diverse problematiche sullo sfondo di un'organizzazione sociale che favorisca la presa di coscienza individuale e solleciti comportamenti adeguati.

In queste situazioni il movimento sportivo è chiamato a svolgere una funzione di forte livello sul terreno della vita attiva e salutistica.

L'UISP ha da sempre aiutato lo svilupparsi di vita attiva ribaltando i fattori negativi con proposte ed organizzazione di attività educative e sportive capaci di sviluppare con la partecipazione, stati di benessere fisico, psicologico e sociale.

Negli ultimi periodi l'UISP ha sviluppato progetti ed azioni a livello nazionale, regionale e territoriale all'interno delle diverse aree e le leghe di attività.

Con queste importanti e diversificate esperienze occorre proseguire, collocando i valori e gli obiettivi come strumenti utili per ogni funzione.

**VITA ATTIVA PER STILI DI VITA CORRETTI** ha così il significato di una visione di riferimento per tutti i cittadini in qualsiasi età della loro vita.

La scelta fatta con l'ultimo Congresso associativo, ha visto la Città e i centri di residenza come luoghi da rendere piacevoli e desiderabili, favoriti da scelte urbanistiche che sviluppino socialità, conoscenza, partecipazione.

L'UISP si è messa in gioco con proposte diffuse rivolte alle Istituzioni ed ai diversi partner anche attraverso l'autoproduzione di progetti mirati a diverse attività: Salute e Benessere, La Forza dell'Anziano, Le Attività Fisiche Adattate, Diamoci una mossa, Ridiamoci una mossa, solo per citarne alcuni.

Il movimento sollecita tanti bisogni, l'aria pulita, l'acqua, l'ambiente naturale, l'educazione familiare e scolastica, comportamenti corretti, lealtà e così via. L'ATTIVITA' MOTORIA e lo SPORT in generale, sono ormai fattori determinanti nelle politiche per la salute e incideranno sempre più nelle programmazioni sanitarie, sociali ed urbanistiche.

Lo sport è prestazione ma ancora prima è movimento, educazione e socializzazione. E' necessario aprire le porte e creare occasioni rivolte a quei cittadini oggi prevalentemente esclusi, quali i portatori di handicap o con limitazioni fisiche e/o psichiche, i detenuti, le vaste aree del disagio giovanile e a coloro che giungono da altri paesi.

Nei confronti di tutti, l'UISP è impegnata a sviluppare le proprie scelte e dare ancor più forza sollecitando le Istituzioni.

Un nuovo gruppo dirigente, un'organizzazione capace e flessibile, democratica e funzionale sono i presupposti per obiettivi avanzati di diffusione dello sport per tutti, capaci di incidere nella qualità degli stili di vita.