

## “SAMBa” e “1 km in salute” per promuovere l’attività motoria

Trento 20 giugno 2014

Patrizia Beltrami  
Servizio Sanità pubblica  
Regione Emilia-Romagna

# Il Piano Regionale della Prevenzione 2010-2013

## Gli obiettivi di salute

... prevenzione delle abitudini, comportamenti e stili di vita non salutari .....

“Gli interventi di maggior successo sono integrati nella vita quotidiana delle comunità, basati sulle tradizioni locali e condotti da membri della comunità stessa (IUHPE, Vancouver 2007)”,..... adattati al contesto locale, che utilizzano le risorse esistenti e coinvolgono le figure interessate già nella fase di pianificazione e di realizzazione

Gli interventi proposti sostengono la costruzione di reti di relazioni, a livello regionale e a livello locale, tra enti, istituzioni e soggetti interessati alla promozione di stili di vita favorevoli alla salute, capace di supportare l'organizzazione e la realizzazione di interventi multisettoriali integrati.

... un continuum fra il costruire relazioni e fare  
insieme un lavoro ...

\* networking .. lavorare in rete  
\* networking .. lavorare in rete

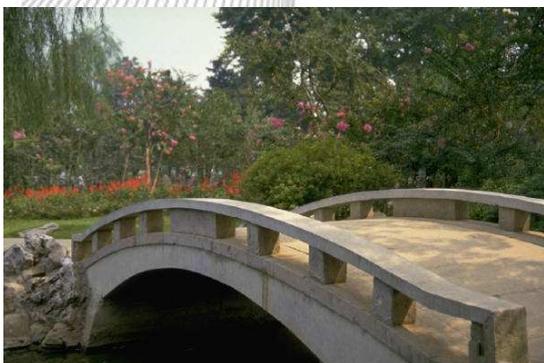
... coinvolgimento di due o più  
individui e/o organizzazioni che  
**perseguono un mutuo beneficio,**  
attraverso il dialogo e lo scambio di informazioni,  
realizzazioni comuni  
e la creazione di supporti alle loro azioni

Butterfoss, 2007

# Strategie partecipate

advocacy

Dare voce : Ascoltare e sentire la comunità, intercettando e sollecitando il desiderio di cambiamento a partire dai suoi valori...



mediating

Mediare per ... costruire connessioni e trovare aspettative e interessi in comune ...

# Strategie partecipate

enabling

Mettere in grado di ... creare opportunità e senso di appartenenza e costruire obiettivi comuni e “a più voci” ...





# LA CARTA DI TORONTO : i 7 investimenti che funzionano



## 7 I migliori investimenti per l'attività fisica

**1 Programmi rivolti all'intera comunità scolastica**

Le scuole possono proprio eccitare per navigare attività fisica a un vasto numero di bambini e costruirne un ambiente importante per attuare programmi che aiutino gli studenti a sviluppare le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo sano e attivo per tutta la vita. Promuovendo l'attività fisica attraverso programmi rivolti all'intera comunità scolastica (prima, durante o dopo le lezioni), il sostegno a programmi di mobilità scolastica e l'adozione di una politica scolastica di sostegno a tutta questa azioni che coinvolge il personale, gli studenti, i genitori e l'intera comunità. Maggiori informazioni sui migliori approcci per realizzare interventi di promozione della attività fisica rivolti all'intera comunità scolastica sono disponibili in:

- *Robbin K. Pate, DC, Registered Dietitian, James A. Heath, M.D., et al. School-based physical activity programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotions 7(2) 2010.*
- *International Center for Health Promotion and Education (ICHPE) Activity Health Promotion Schools. Guidelines for Promoting Health in Schools. 2008. <http://www.ichpe.org>*
- *World Health Organization. School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on child physical activity and health. Geneva: World Health Organization, 2005.*

**2 Politiche e sistemi di trasporto che favoriscano gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico**

"Lo spostamento attivo" è il modo più pratico e sostenibile per aumentare l'attività fisica quotidiana. L'aumento degli spostamenti attivi produce benefici collaterali come il miglioramento della qualità dell'aria, la riduzione della congestione del traffico e delle emissioni di CO<sub>2</sub>. Per incrementare queste modalità è necessario sviluppare e realizzare politiche di uso del territorio che migliorino l'accessibilità ai marciapiedi, alle piste ciclabili e ai mezzi di trasporto pubblico, incentivi ed interventi efficaci di promozione, tutti ad incoraggiare e sostenere gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico (es. traini, treni o bus). La combinazione di queste strategie può discontinuare l'uso del proprio veicolo e rendere o incrementare l'attività fisica. Esempi di azioni di successo sono presentati in tutto il mondo. Maggiori informazioni sui migliori approcci per aumentare la modalità di trasporto non motorizzato sono disponibili in:

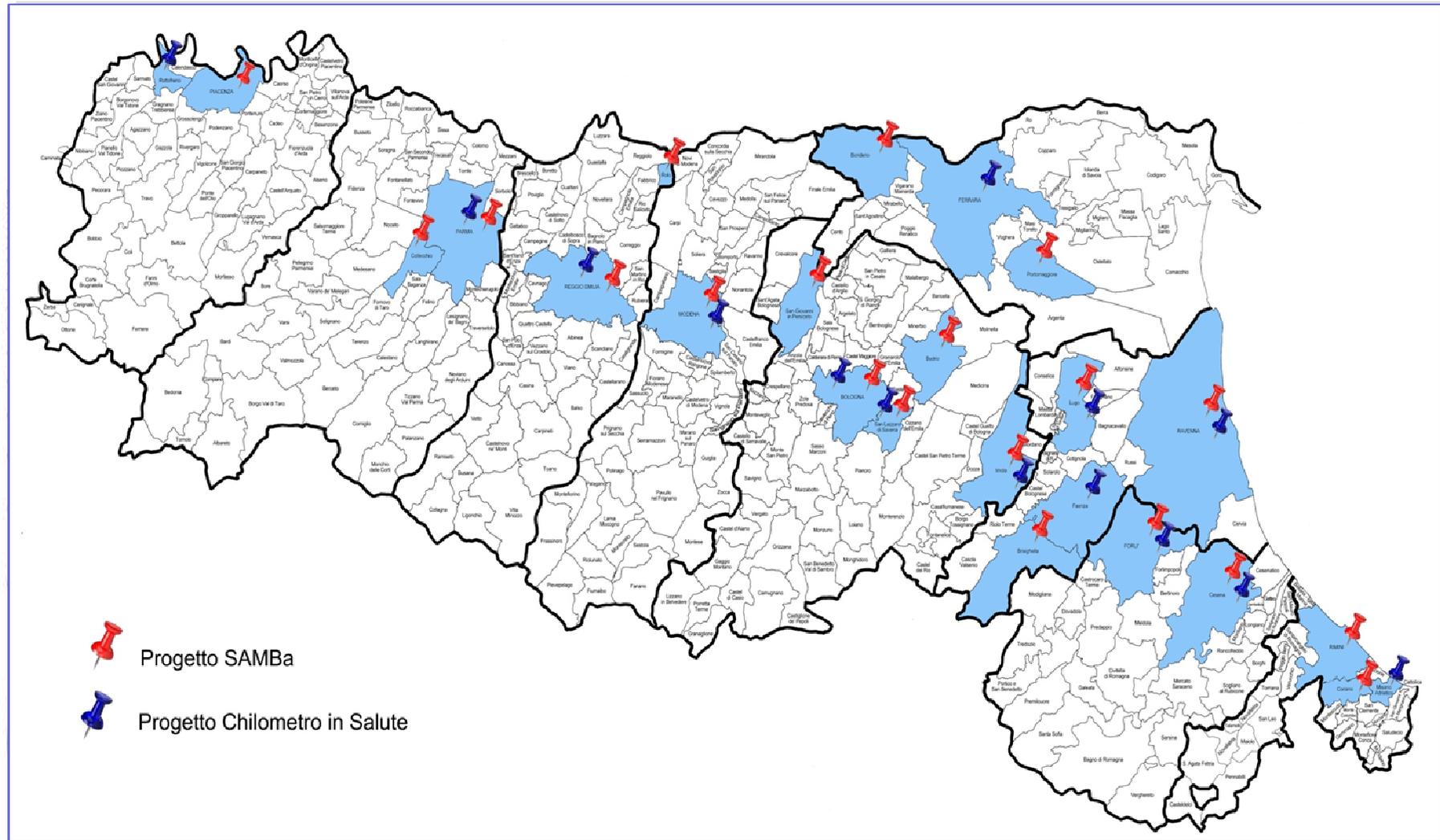
- *Pucher, J., Dill, J., Handy, S. Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling. An international review. *Phys Med & Rehabil* 37(12): 2010.*
- *An Active in Motion by Active Transport Report prepared by Australian Local Government Association, New Zealand Cycle Federation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2008. <http://www.gpsa.org.nz/pdf/ActiveTransport.pdf>*
- *World Health Organization. *Physically active life through everyday transport in a world increasingly dominated by motor vehicles and automobiles* (Geneva: WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002).*

**Sostenere l'attività fisica organizzata e spontanea durante la giornata...**

**Scuola**  
**Trasporti e mobilità**  
**Urbanistica**  
**Luoghi di lavoro**  
**Sport, parchi e tempo libero**  
**Sanità**

**Programmi di comunità che coinvolgono diversi settori e ambiti e che promuovono la partecipazione attiva della comunità e ne valorizzano le risorse**

# COMUNI COINVOLTI NEI PROGETTI SAMBa e 1 KM IN SALUTE





PROGETTO DI PROMOZIONE  
DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA  
SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA'  
MOTORIA nei BAMBINI

# PROGETTO SAMBA

Progetto CCM 2007  
“Promozione  
dell'attività fisica -  
Azioni per una vita in  
salute”

Rendere la comunità scolastica  
un ambiente che, nel suo complesso,  
promuove salute degli studenti,  
degli insegnanti e di quanti operano nella  
scuola interagendo con la  
famiglia e la comunità locale  
**(whole school approach)**

## OBIETTIVI:

realizzare azioni integrate, definite sulla base dei bisogni dei destinatari, finalizzate al

miglioramento delle abitudini **alimentari**

incremento dell'attività **motoria**.

migliorare la consapevolezza sulle azioni da adottare per conseguire idonei stili di vita  
motivare a sperimentare nuovi comportamenti che siano in grado di trasformarsi in abitudini

Gli interventi che si prefiggono di ridurre il numero di soggetti in soprappeso e obesi, valutando il valore del BMI dei destinatari ad inizio e fine intervento, dimostrano, dai dati di letteratura, un livello di efficacia contrastante o limitato.

Diffondere **la cultura del movimento**,  
finalizzata non solo alla pratica sportiva, ma alla salute,  
attraverso l' **attività fisica quotidiana**

Promuovere messaggi di salute a partire  
**dai “piccoli”** (secondo ciclo della scuola primaria)  
per arrivare **ai “grandi”**

Ribadire l'importanza del movimento per  
la salute di ognuno e far conoscere  
**“gesti motori” da praticare tutta la vita**



PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA

SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

**SAMBA** Educare prima

l'insegnante svolge le unità didattiche in classe :

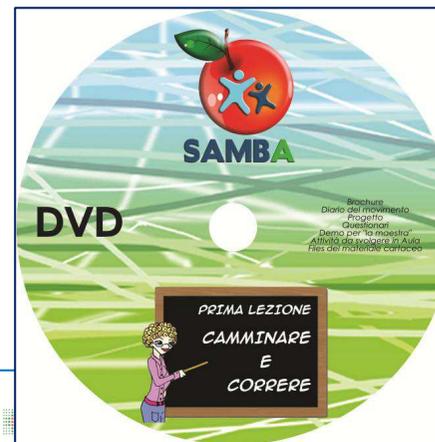
## Il movimento

Le attività motorie per la salute:

- Camminare e correre
- Nuotare e fare ginnastica in acqua
- Andare in bicicletta
- Ballare

## L'alimentazione

- Piramide alimentare
- Colazione
- Frutta e verdura
- Fuori pasto



SAMBA - EDUCARE PRIMA

Laboratori di Educazione Alimentare  
Classi III, IV, V



U.O.S. Promozione della Salute

U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dipartimento di Sanità Pubblica  
Dicembre 2013



PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA

SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

SAMBA Educare prima

# MATERIALE PER L'INSEGNANTE

- Il progetto e gli strumenti di valutazione di processo e di risultato (Okkio alla salute e GPAQ mod)
- Il manuale e i supporti cartacei e informatici sulle attività didattiche curricolari da svolgere in aula, in palestra e in cortile

E' stato istituito un gruppo di pilotaggio interistituzionale  
(Enti locali, Scuola, Sanità, UISP)  
che ha condiviso processo e risultati



PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA

SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

**SAMBA** Educare prima

**LE REGOLE DEL MANGIARE SANO PER LA SALUTE**

IL QUANTO SCONTO PIÙ È SANO, PIÙ È SANO. IL QUANTO SCONTO PIÙ È SANO, PIÙ È SANO.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

**GUADAGNARE SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE E IL MOVIMENTO**

REGOLE

FARE SEMPRE UNA BUONA PRIMA COLAZIONE

CONSUMARE 2-3 FRUTTE E 2 PORZIONI DI VERDURA OGNI GIORNO

FARE MOVIMENTO TUTTI I GIORNI

CAMMINARE, CORRERE, PEDALARE ALMENO UN'ORA AL GIORNO

**DIARIO DEL MOVIMENTO A PUNTI**

PIRETE AL GIORNO

RIENTRO SETTIMANALE

100 OTTIMI GIORNI!

70 PUNTI PER UN GIORNO DI BALLE E GIOCHI DI STRADA

30 PUNTI PER UN GIORNO DI BALLE E GIOCHI DI STRADA

20 PUNTI PER CAMMINARE E PEDALARE SVELTO

10 PUNTI PER UN GIORNO DI BALLE E GIOCHI DI STRADA

5 PUNTI PER UN GIORNO DI BALLE E GIOCHI DI STRADA

**LE REGOLE DEL MOVIMENTO PER LA SALUTE**

ABBASSA LA PIGRIZIA! SEI DALLA POSTERNA? NIENTE ARGOSIONE!

LA PIGRIZIA È L'ENEMICA DELLA NOSTRA SALUTE!

LIN PASSO DOPO L'ALTRO

POSSIAMO COMINCIARE DALLE PICCOLE COSE

AD ARRIVARE ANCHE A SCUOLA A PIEDI, PORTARE A SPASSO IL CANE, ANDARE IN PALERSTIA IN BICI...

È IMPORTANTE FARE SPORT E GIOCARRE ...MA SOPRATTUTTO FARE MOVIMENTO!

BASTANO 60 MINUTI AL GIORNO DI MOVIMENTO PER RIMANERE IN FORMA!

CAMMINARE, CORRERE, NUOTARE, BALLARE E PEDALARE SONO TUTTE ATTIVITÀ CHE CONTRIBUISCONO ALLA NOSTRA BUONA SALUTE.

**PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA**

SORVEGLIANZA dell'ATTIVITÀ MOTORIA nei BAMBINI

Progetto di promozione dell'attività motoria per la scuola primaria

Oggi è realtà un preoccupante aumento di sovrappeso e obesità fra i bambini, un fenomeno che rischia di diventare un vero e proprio problema di salute pubblica. La prevenzione di questi problemi è la missione di tutti gli operatori scolastici e del territorio. È importante promuovere l'attività fisica in tutti i contesti per favorire questo comportamento un'abitudine accolta e consolidata.

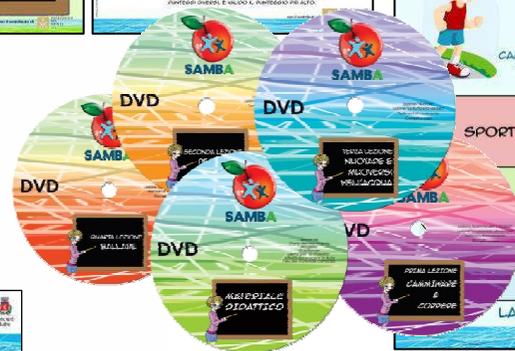
Questi momenti sono stati dedicati soprattutto ai giochi multimediali e video TV, includendo attività di tipo ludico e ricreativo di tipo scolastico e ricreativo di tipo sportivo nel contesto familiare e del territorio.

Il progetto Samba, rivolto nel contesto di San Giovanni in Ferrato e di Bologna, per rivolgerci in modo particolare al mondo della scuola, ha l'obiettivo di realizzare azioni finalizzate a migliorare le abitudini alimentari e a promuovere l'attività motoria, sia quella che si svolge in aula che quella che si svolge nel territorio, in particolare nelle famiglie.

responsabile di progetto dott. Leo Franco Bellini  
Unità Operativa Promozione della Salute - Azienda Ospedaliera Locchi di Bologna

### Brochure per i genitori

### DVD



**LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO**

SPORT PER COMPETERE

PER DIVERTIRMI

PER LA SALUTE

### Locandine tematiche

**CAMMINARE E CORRERE**

CAMMINARE È FACILE!

PER UNA BUONA CAMMINATA SCONTO SCONTO UN POCO DI RICARICHI DA BERNARDETTA E I RICICCHI DI BERNARDETTA.

CAMMINARE A RITMO ABBASTANZA VELOCE

È UN GIOCO TOCCARSI PER IL CORPO E PER LA MENTE

IL CAMMINARE HA TRE GRANDI VANTAGGI: È FACILE, È ECONOMICO E È SALUTARE.

DEI CAMMINARE PER ALMENO MEZZ'ORA, MEGLIO LAVORO INTERA, È NECESSARIO FARE UN POCO DI PASTICCIERIE CALDE E INDIAGARE A GIARDINO.

CAMMINARE È ADATTANTE ANCHE PER ALLENARE I GIORNELI E RIPULIRNE LE OMBRE.

CAMMINANDO SCOPRI IL MONDO INTORNO A TE

IL CAMMINARE PER LE PERSONE LA PIGRIZIA, LA NEBIA, IL CALDO DEL FONDO DEL MONDO, LA SCONTO DEGLI ALBERI CREPARE I DOLCI, GLI OMBRE E LE RENDAZIONI DELLA NATURA.

TUTTE COSE CHE RENDONO IL MONDO UN MONDO.

SE TI SENTI IN FORMA PUOI ANCHE PROVARE A CORRERE

È UN GIOCO PER IL CORPO. MA TUTTO IL TUO CORPO NE SCONTO CONTENTO: CUORE, MUSCOLI, POLMONI E OMBRE!

ECCO ALCUNE IDEE PER LA SCONTO DI GIORNO

VA A SCUOLA A PIEDI? ACCOMPAGNA IL NONNO!

**PEDALARE IN BICICLETTA**

PER UNO DEI PIÙ GRANDI BENEFICI DELLA SALUTE

IL CAMMINARE HA TRE GRANDI VANTAGGI: È FACILE, È ECONOMICO E È SALUTARE.

DEI CAMMINARE PER ALMENO MEZZ'ORA, MEGLIO LAVORO INTERA, È NECESSARIO FARE UN POCO DI PASTICCIERIE CALDE E INDIAGARE A GIARDINO.

CAMMINARE È ADATTANTE ANCHE PER ALLENARE I GIORNELI E RIPULIRNE LE OMBRE.

CAMMINANDO SCOPRI IL MONDO INTORNO A TE

IL CAMMINARE PER LE PERSONE LA PIGRIZIA, LA NEBIA, IL CALDO DEL FONDO DEL MONDO, LA SCONTO DEGLI ALBERI CREPARE I DOLCI, GLI OMBRE E LE RENDAZIONI DELLA NATURA.

TUTTE COSE CHE RENDONO IL MONDO UN MONDO.

SE TI SENTI IN FORMA PUOI ANCHE PROVARE A CORRERE

È UN GIOCO PER IL CORPO. MA TUTTO IL TUO CORPO NE SCONTO CONTENTO: CUORE, MUSCOLI, POLMONI E OMBRE!

ECCO ALCUNE IDEE PER LA SCONTO DI GIORNO

VA A SCUOLA A PIEDI? ACCOMPAGNA IL NONNO!

**NUOTARE E MUOVERSI IN ACQUA**

PER UNO DEI PIÙ GRANDI BENEFICI DELLA SALUTE

IL CAMMINARE HA TRE GRANDI VANTAGGI: È FACILE, È ECONOMICO E È SALUTARE.

DEI CAMMINARE PER ALMENO MEZZ'ORA, MEGLIO LAVORO INTERA, È NECESSARIO FARE UN POCO DI PASTICCIERIE CALDE E INDIAGARE A GIARDINO.

CAMMINARE È ADATTANTE ANCHE PER ALLENARE I GIORNELI E RIPULIRNE LE OMBRE.

CAMMINANDO SCOPRI IL MONDO INTORNO A TE

IL CAMMINARE PER LE PERSONE LA PIGRIZIA, LA NEBIA, IL CALDO DEL FONDO DEL MONDO, LA SCONTO DEGLI ALBERI CREPARE I DOLCI, GLI OMBRE E LE RENDAZIONI DELLA NATURA.

TUTTE COSE CHE RENDONO IL MONDO UN MONDO.

SE TI SENTI IN FORMA PUOI ANCHE PROVARE A CORRERE

È UN GIOCO PER IL CORPO. MA TUTTO IL TUO CORPO NE SCONTO CONTENTO: CUORE, MUSCOLI, POLMONI E OMBRE!

ECCO ALCUNE IDEE PER LA SCONTO DI GIORNO

VA A SCUOLA A PIEDI? ACCOMPAGNA IL NONNO!

**BALLARE**

PER UNO DEI PIÙ GRANDI BENEFICI DELLA SALUTE

IL CAMMINARE HA TRE GRANDI VANTAGGI: È FACILE, È ECONOMICO E È SALUTARE.

DEI CAMMINARE PER ALMENO MEZZ'ORA, MEGLIO LAVORO INTERA, È NECESSARIO FARE UN POCO DI PASTICCIERIE CALDE E INDIAGARE A GIARDINO.

CAMMINARE È ADATTANTE ANCHE PER ALLENARE I GIORNELI E RIPULIRNE LE OMBRE.

CAMMINANDO SCOPRI IL MONDO INTORNO A TE

IL CAMMINARE PER LE PERSONE LA PIGRIZIA, LA NEBIA, IL CALDO DEL FONDO DEL MONDO, LA SCONTO DEGLI ALBERI CREPARE I DOLCI, GLI OMBRE E LE RENDAZIONI DELLA NATURA.

TUTTE COSE CHE RENDONO IL MONDO UN MONDO.

SE TI SENTI IN FORMA PUOI ANCHE PROVARE A CORRERE

È UN GIOCO PER IL CORPO. MA TUTTO IL TUO CORPO NE SCONTO CONTENTO: CUORE, MUSCOLI, POLMONI E OMBRE!

ECCO ALCUNE IDEE PER LA SCONTO DI GIORNO

VA A SCUOLA A PIEDI? ACCOMPAGNA IL NONNO!

Comune di San Giovanni in Persiceto | POLISPORTIVA | guadagnare salute | SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA | Azioni | UISP sportper tutti BOLOGNA | US | Comune di Sesto

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA  
SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI



**1° Compito a casa**  
**CAMMINA**  
**E CORRI**  
**27 marzo 2011**



**Ritrovo alle 9:45**  
**presso il Centro sportivo di San Giovanni**  
**Piazzale delle Piscine**

**Bambini accompagnati dai genitori**  
**Abbigliamento sportivo**



PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA  
SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

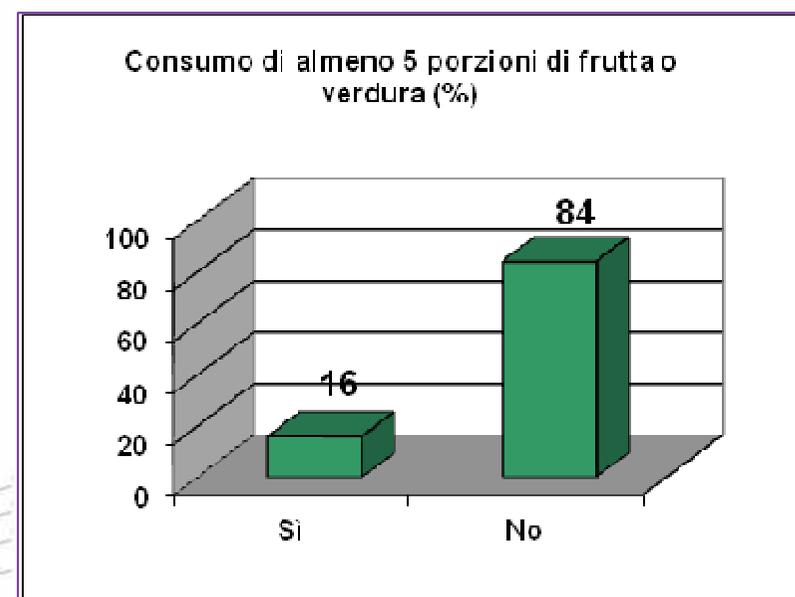


## Valutazione

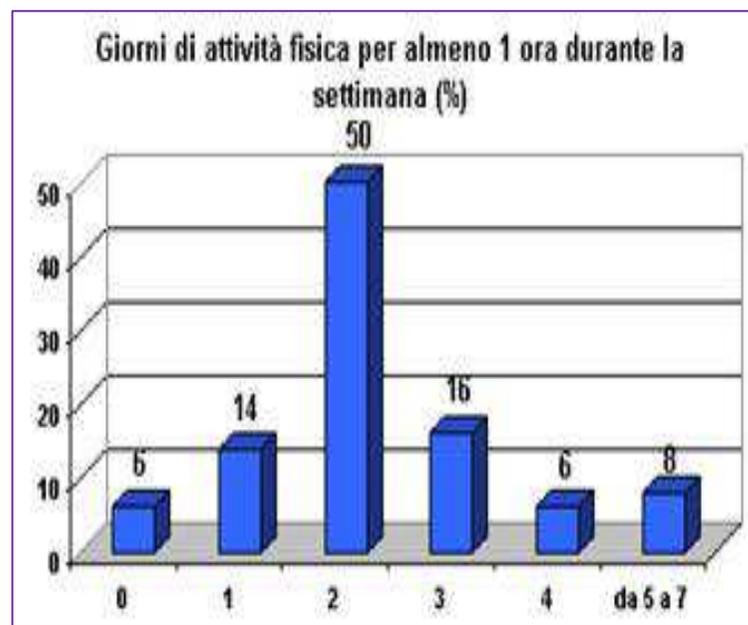
Il 52% dei bambini consuma una **merenda** adeguata a metà mattina, valore più che raddoppiato rispetto a quanto rilevato all'inizio del progetto e di gran lunga superiore alla percentuale regionale (37,5%).



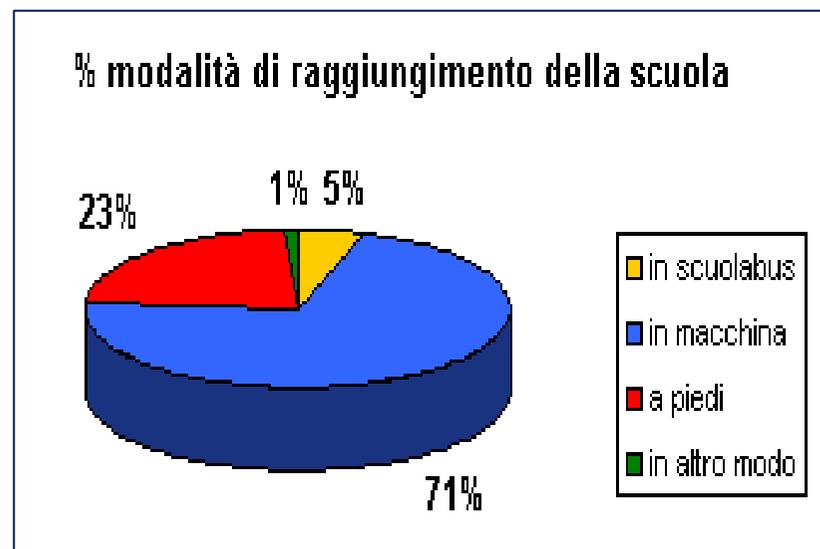
Il 16% dei bambini consuma le 5 porzioni al giorno di **frutta o verdura** raccomandate. Il dato è superiore alla media regionale (9,4%) e a quella nazionale (7%).



**Il 50% dei bambini svolge attività fisica due volte alla settimana per almeno un'ora (a livello regionale il 33%).**



**Il 23% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi (a livello regionale il 20%), mentre il restante 77% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico (5%) o privato (71%).**



## CCM 2011-Una Rete di Azioni per rendere operativa la Carta di Toronto – “1 Km in salute”

### Obiettivi:

- realizzare nei **parchi cittadini** di **4 Comuni della Regione Emilia-Romagna** (Bologna, Ravenna, Cesena, Reggio Emilia), **1 della Regione Marche** (Pesaro) e **1 della Regione Puglia** (Taranto) uno spazio per la salute, di facile accesso, vicino ai luoghi di vita e di lavoro;
- allestire **percorsi circolare di 1 km** per aumentare le opportunità, recuperare e riqualificare i contesti urbani;
- avviare **Gruppi omogenei di cammino**, attraverso **metodi speditivi di inquadramento fisiologico** delle caratteristiche individuali, attraverso la **co-progettazione tra UISP, Comuni e Aziende Sanitarie del territorio**

# Gruppi omogenei di cammino

**Test della velocità di passo:**  
supera la criticità del cammino alla stessa intensità di passo, che può compromettere o limitare gli effetti positivi dell'attività fisica

L'esempio per un 65 enne  
:

$$220 - 65 \text{ anni} =$$

$$155 \text{ (bpm)} = F_{c\max}$$

La frequenza cardiaca cui tendere

durante un gruppo di cammino è il

$$70\% \text{ della } F_{c\max} = 109$$

**(attività fisica moderata:  
puoi parlare ma non cantare)**





ARRIVO 1.000 mt

Velocità di passo (m/s di camminata)	Tempo PROGRESSIVO
14'	14'00"
13'	13'00"
12'	12'00"
11'	11'00"
10'	10'00"
9'	9'00"
8'	8'00"
7'	7'00"
6'	6'00"

La fatica percepita deve essere MODERATA

MAX 100% MODERATA ACCORDATA INTENSA

Se il tempo è superiore ACCORDATA - Se inferiore o uguale MODERATA



## Test della velocità di passo



- **calcolo del tempo su un Km:** il tempo in minuti per percorrere 1 Km al 70% della FcMax e alla percezione di fatica “moderata” (manuale operativo)
- **uso del cardiofrequenzimetro** e registrazione del tempo sul giro (dai 14’ ai 6’ /Km) che caratterizza l’omogeneità del gruppo
- **10 colonnine lungo il percorso** riportano il tempo progressivo e guidano alla velocità ideale di passo
- **esercizi di flessibilità, forza ed equilibrio** riportati sul retro della colonnina

# Gli strumenti di valutazione

- In fase di progettazione definiti obiettivi, indicatori e standard di prodotto
- Monitoraggio e valutazione attraverso un questionario di ingresso (T0) al primo accesso (da parte degli operatori UISP nei primi tre mesi di attività) e un questionario di uscita (T1) somministrato a tre mesi dall'avvio del progetto



Regione Emilia-Romagna REGIONE MARCHE CCM Centro Nazionale per la Promozione e la Qualità del Cammino UISP sportper tutti

**UN CHILOMETRO IN SALUTE**  
Gruppi omogenei di cammino

**GRUPPI OMOGENEI DI CAMMINO**  
Questionario d'ingresso - T0 (nei primi 3 mesi dall'avvio del progetto)

Data e luogo di compilazione \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Codice Identificativo

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Età:  10-44  45-64  ≥ 65 Sesso:  Maschio  Femmina

Telefono \_\_\_\_\_ e mail \_\_\_\_\_

Disponibilità ad essere ricontattato: SÌ  NO  (se no sospendere intervista)

Giorno e orario preferiti per essere ricontattato/a \_\_\_\_\_

Comune di residenza \_\_\_\_\_

**TITOLO DI STUDIO:**  
 Nessun titolo  
 Licenza elementare  
 Licenza di scuola media  
 Diploma o qualifica di scuola media superiore  
 Laurea/Diploma universitario o titolo superiore

**OCCUPAZIONE:**  
 Lavoratore autonomo  
 Lavoratore dipendente  
 Disoccupato  
 Pensionato/a  
 Casalinga  
 Altro \_\_\_\_\_

Quanto è alto/a? \_\_\_\_\_ cm      Qual è il suo peso attuale? \_\_\_\_\_ kg

1. Come è venuta/a la conoscenza dell'iniziativa?  
 Tramite volantino/raio etc.  
 Passaparola  
 Venendo al parco  
 Radio  
 Giornale  
 Internet  
 Associazione sportiva  
 Altro (specificare) \_\_\_\_\_

# QUESTIONARI PERVENUTI AL 28/2/2014



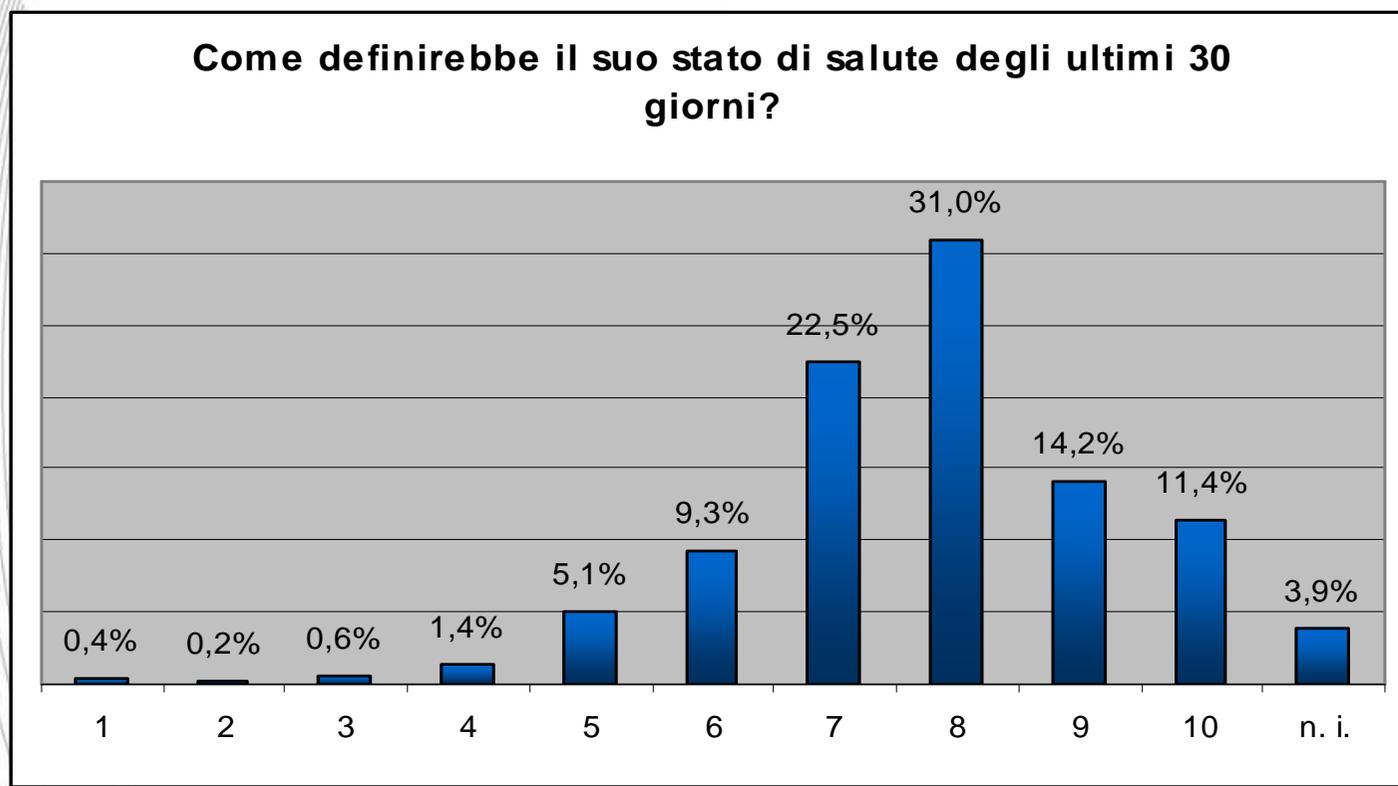
	BOLOGNA	LUGO	PESARO	TARANTO	REGGIO EMILIA	CESENA	TOTALE
<b>Data primo questionario</b>	28-apr	18-mag	12-giu	02-mag	06-apr	01-lug	
<b>Questionari al 28/02</b>	210	215	141	196	486	418	<b>1666</b>
<b>Questionari validi al 28/02 (% su pervenuti)</b>	210 (100%)	202 (94,0%)	115 (81,6%)	190 (96,9%)	478 (98,4%)	417 (99,8%)	<b>1612 (96,8%)</b>

Età	Frequenza	Frequenza %
18-44	544	33,7%
<b>45-64</b>	<b>599</b>	<b>37,2%</b>
<b>≥65</b>	<b>442</b>	<b>27,4%</b>
n. i.	27	1,7%
<b>Totale</b>	<b>1612</b>	<b>100,0%</b>



BMI	Frequenza	Frequenza %
Sottopeso	60	3,7%
<b>Normopeso</b>	<b>851</b>	<b>52,8%</b>
<b>Sovrappeso</b>	<b>479</b>	<b>29,7%</b>
<b>Obeso</b>	<b>102</b>	<b>6,3%</b>
n.i.	120	7,4%
<b>Totale</b>	<b>1612</b>	<b>100,0%</b>

## PERCEZIONE DELLO STATO DI SALUTE



**CONFRONTO T0 vs T1**  
il 33,8% aumenta la percezione positiva del proprio stato di salute

## Pratica dell'attività fisica



- **Al Test T0 il 72% delle persone pratica attività fisica:** cammino (39%), palestra (21%), corsa (10%), bicicletta, ciclismo (5,5%), altri sport (11,6%)
- Tra coloro che già svolgevano attività fisica **il 26,3% ne ha aumentato la frequenza al T1**
- Complessivamente **il 10,4% ha modificato il proprio comportamento iniziando a svolgere attività fisica**

(aumento statisticamente significativo).

- test dei cambiamenti di McNemar per dati appaiati,  $p < 0,01$

*Pensare alla comunità in una prospettiva di sistema,  
avendo presenti le connessioni e le dipendenze  
tra le varie parti e  
fra queste e i soggetti individuali  
in un'ottica di "rete"  
che deve rifiutare la logica degli  
interventi parziali*

*(Thompson, Kinne 1990).*