Attività fisica

Per decisori politici

Motivi per cui supportare l'attività fisica

Riduce il rischio di sviluppare ...

- Infarto
- Diabete tipo II
- Ipertensione
- Morte prematura
- Demenza
- Osteoporosi
- Depressione
- Ansia
- Ictus
- Cancro

Obiettivi da raggiungere

Per gli adulti: 150 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa intensità settimana

&

Per giovani e bambini: 60 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa intensità al giorno

Contribuisce a ...

- Ridurre la richiesta di cure
- Uno sviluppo e una crescita sani
- Sviluppare le relazioni sociali all'interno della comunità
- Ridurre l'isolamento e la solitudine delle persone
- Ridurre l'assenteismo
- Migliorare la qualità della vita
- Sostenere l'economia
- Sostenibilità ambientale
- Incrementare la produttività
- Godere di una buona salute
- Ridurre il rischio di cadute
- Migliorare lo stato di benessere mentale
- Vivere più a lungo in salute
- Vivere bene e in salute lungo tutto l'arco della vita
- Ridurre la criminalità e il vandalismo
- Migliorare la memoria e l'attività quotidiana

Le politiche che supportano l'attività fisica

Politiche urbanistiche

Modificare l'ambiente urbano può essere un modo efficace per favorire l'attività fisica

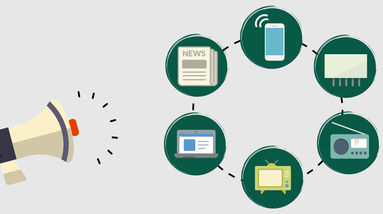
- Supporto alla progettazione di ambienti urbani che favoriscono la mobilità attiva per recarsi al lavoro o in altri luoghi, come collegamenti stradali, marciapiedi, ciclabili, efficiente trasporto pubblico e aree in cui siano presenti negozi, abitazioni, scuole e uffici.
- Favorire lo sviluppo di spazi verdi, corsi d'acqua, percorsi pedonali, sentieri e strutture ricreative che promuovano l'attività fisica ricreativa.
- Imporre regolamenti edilizi che prevedono una maggiore visibilità e accessibilità alle scale.

Politiche per la scuola

I bambini attivi godono in generale di un buono stato di salute, hanno migliori risultati scolastici, migliori relazioni

- Favorire opportunità per svolgere quotidianamente attività fisica e programmi che coinvolgano il personale scolastico e gli studenti della scuola primaria e secondaria.
- Sostenere politiche che prevedono la creazione di percorsi sicuri casa-scuola (pedibus).
- Prevedere aree gioco già in fase di costruzione della scuole.
- Prevedere accordi per l'utilizzo delle palestre scolastiche anche al di fuori dell'orario scolastico.

Campagne educative e di sensibilizzazione



Cambiare le norme sociali favorisce la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica

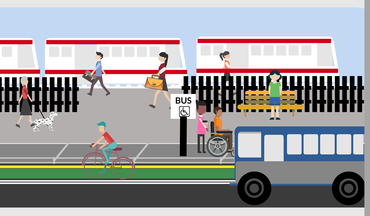
- Sostenere campagne che trasmettono messaggi chiari e coerenti attraverso i diversi mezzi di comunicazione.
- Sensibilizzare la popolazione sull'importanza dell'attività fisica in tutte le fasi della vita.
- Individuare risorse e sensibilizzare le persone sui diversi modi e luoghi dove è possibile essere attivi nelle proprie abitazioni, a scuola, nel luogo di lavoro e nelle comunità.

Promuovere lo sport, l'attività ricreativa e una vita attiva

L'attività fisica è un investimento che dà valore aggiunto in termini di ritorni personali e sociali

- Supportare programmi che promuovono e incoraggiano l'attività fisica durante l'intero ciclo di vita.
- Offrire opportunità di fare movimento, sport e attività a costi accessibili.
- Creare parchi, aree gioco, strutture sportive e ricreative, sentieri, tragitti e altri tipi di percorsi che favoriscano la mobilità attiva.

Politiche per il trasporto pubblico



Ridurre la dipendenza dall'auto favorisce l'attività fisica, migliora la salute, riduce l'inquinamento, favorisce lo sviluppo delle relazioni sociali e l'equità

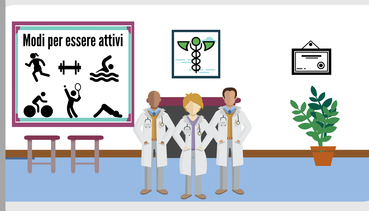
- Supportare politiche volte a migliorare forme di trasporto attivo e sistemi di trasporto pubblico interconnessi.
- Supportare politiche che incentivano l'utilizzo di mezzi di trasporto sostenibili anziché l'automobile.
- Prevedere parcheggi sicuri per le biciclette vicino alle stazioni e in tutta la città.

Politiche nei luoghi di lavoro

Le persone passano la maggior parte del loro tempo al lavoro

- Modificare la cultura organizzativa per incoraggiare i lavoratori a stare meno seduti e a muoversi di più, dentro e fuori il luogo di lavoro.
- Promuovere il trasporto attivo per raggiungere il posto di lavoro.
- Migliorare gli accessi alle scale e incorraggiarne l'uso.
- Promuovere sfide e eventi tra i lavoratori che li incentivino ad essere più attivi e meno sedentari.

Assistenza ed educazione sanitaria



La maggior parte delle persone si affida al personale sanitario e segue i loro consigli

- Effettuare counselling e dare consigli sull'importanza di svolgere attività fisica, come parte della normale attività di cura e assistenza.
- Aumentare la conoscenza sull'importanza dell'attività fisica come strumento di prevenzione e inserirla come componente nella formazione di tutti gli operatori sanitari.
- Prevedere l'attività fisica come pratica nelle strutture sanitarie di lungo degenza.
- Supportare la sorveglianza e il monitoraggio regolare dei livelli di attività fisica nei pazienti cronici e la valutazione dei programmi e delle pratiche di formazione.

Sviluppato da:

ALBERTA CENTRE FOR
Active Living

www.CENTRE4ACTIVELIVING.CA

Traduzione a cura di DG WELFARE-Struttura Promozione della Salute e Screening:

Regione Lombardia

www.regione.lombardia.it