

# La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

# &

## Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica



Traduzioni autorizzate dal Global Advocacy of Physical Activity (GAPA)  
a cura della Rete degli esperti italiani

## La Rete di esperti italiani per la Carta di Toronto 2010

La traduzione in italiano della Carta di Toronto, autorizzata dal G.A.P.A., è stata revisionata e validata, e sarà diffusa e valorizzata, dal seguente gruppo di esperti che rappresentano i settori richiamati dalla stessa Carta.

La Rete di esperti italiani si è costituita secondo le indicazioni dell'azione n. 4 della Carta di Toronto: *Attivare reti e partnership in tutti i settori per sostenere la Carta di Toronto e per applicarla.*

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Antonella Cardone**, UniTS - **Università del Terzo Settore** Pisa

**Paolo Contu**, Università degli Studi di Cagliari e Area Capacity Building, Education and Training IUHPE – International Union for **Health Promotion and Education**

**Fabio Lucidi**, Università degli Studi di Roma La Sapienza, Centro Inter-Universitario per la Psicologia dello Sport, Mind in Sport Team

**Giancarlo Pocetta**, Università degli Studi di Perugia, Centro Sperimentale per l'Educazione Sanitaria

**Federico Schena**, Università degli Studi di Verona, CeBiSM - **Centro Interuniversitario di Ricerca in Bioingegneria e Scienze Motorie**

**Vincenzo Romano Spica**, Università degli Studi di Roma Foro Italico, IUSM - **Istituto Universitario di Scienze Motorie**

**Maria Vezzoni**, SHE Network - **School for Health in Europe Network**

### PIANIFICAZIONE URBANISTICA E DELLA MOBILITÀ

**Simona Arletti**, Comune di Modena Assessorato all'Ambiente e Rete Italiana Città Sane Organizzazione Mondiale della Salute

**Nicola Solimano**, Fondazione Giovanni Michelucci

### LUOGHI DI LAVORO

**Giuseppe Masanotti**, Università degli Studi di Perugia, Gruppo Italiano Workplace Health Promotion

### SPORT, PARCHI E TEMPO LIBERO

**Paolo A. Adami**, FIAF - **Federazione Italiana Aerobica e Fitness**

**Alessandro Palazzotti**, CONI – **Comitato Olimpico Nazionale Italiano** della Regione Lazio, Movimento Special Olympics Italia

### SANITÀ

**Alberto Arlotti**, Regione Emilia-Romagna, Progetto Nazionale CCM “Promozione dell’attività fisica. Azioni per una vita in salute”

**Alberto Baldasseroni**, **Sara Franchi**, ARS Toscana – **Agenzia Regionale di Sanità** della Toscana, Progetto nazionale CCM “Costruzione di un network per la ricerca dell’efficacia dei programmi di prevenzione rivolti alla popolazione e la diffusione della cultura scientifica nelle strutture di sanità pubblica – evidence based prevention”

**Barbara De Mei**, ISS CNEPS - **Istituto Superiore di Sanità Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute**

**Lucia De Noni**, Regione Veneto, Progetto Nazionale CCM “Progetto nazionale di promozione dell’attività motoria”

**Carlo Favaretti**, Rete Italiana Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute Organizzazione Mondiale della Salute

**Giuseppe Parodi**, Regione Piemonte, Gruppo di Lavoro per la Medicina dello Sport

**Alessandra Suglia**, **Elena Barbera**, **Claudio Tortone**, DoRS Regione Piemonte - **Centro di Documentazione Regionale per la Promozione della Salute**

**Giuseppe Villani**, Azienda USL della Valle d'Aosta, Progetto Europeo “Euro Sport Health”

Il Gruppo di Redazione - **Elena BARBERA**, **Alessandra SUGLIA** e **Claudio TORTONE**, DoRS Regione Piemonte – ha coordinato la costituzione della Rete di esperti italiani e la revisione della traduzione in italiano.



Si ringraziano **Maria Emilia RODRIGUEZ** e **Paolo Emilio ADAMI**, FIAF, per la preliminare traduzione italiana della Carta di Toronto messa a disposizione della Rete di esperti italiani.



# La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

*L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.*

## Perché una Carta sull'attività fisica?

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica è una chiamata all'azione e uno strumento di advocacy<sup>1</sup> per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo. Le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere l'attività fisica possono utilizzare questa Carta per sensibilizzare e unire i decisori a livello nazionale, regionale e locale nel raggiungere un obiettivo condiviso. Queste organizzazioni comprendono i settori della sanità, dei trasporti, dell'ambiente, dello sport e del tempo libero, dell'istruzione e della formazione, della pianificazione urbanistica, oltre all'amministrazione pubblica, alla società civile e al settore privato.

## L'Attività Fisica – un forte investimento per le persone, la salute, l'economia e la sostenibilità

In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività. Le opportunità per svolgere attività fisica continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico.

**Sul piano della salute** l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. La mancanza di attività fisica contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità infantile e adulta. L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo fisico armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento.

<sup>1</sup>Un insieme di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, supporto delle politiche, consenso sociale e sistemi di sostegno per un particolare obiettivo o programma di salute (WHO Health Promotion Glossary, 1998).

**Sul piano dello sviluppo sostenibile** promuovere modalità attive di spostamento come camminare, andare in bicicletta e utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti anche per avere effetti negativi sulla salute. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, volte a diminuire la dipendenza dai veicoli a motore, sono azioni che possono ulteriormente contribuire a incrementare l'attività fisica, soprattutto in quei paesi in via di sviluppo che stanno vivendo fasi di rapida urbanizzazione e crescita. Gli investimenti crescenti, a favore di modalità attive di spostamento, garantiscono maggiori opportunità per una mobilità equa.

**Sul piano economico** l'inattività fisica incide notevolmente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria e ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute. Le politiche e le azioni che favoriscono lo svolgimento dell'attività fisica rappresentano un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita. Esse, inoltre, forniscono benefici per lo sviluppo economico e sostenibile dei paesi in tutto il mondo.

## I principi guida per un approccio alla promozione dell'attività fisica rivolto alla popolazione

I paesi e le organizzazioni che lavorano per incrementare lo svolgimento dell'attività fisica vanno incoraggiati ad adottare i principi guida di seguito riportati. Questi principi sono coerenti con il Piano d'Azione per le Malattie Non Trasmissibili (2008) e la Strategia Globale su Dieta, Attività Fisica e Salute (2004) dell'Organizzazione Mondiale della Salute, e con altre carte internazionali per la promozione della salute. Per aumentare l'attività fisica e disincentivare i comportamenti sedentari, le nazioni e le organizzazioni sono invitate a:

1. Adottare strategie basate sulle evidenze, rivolte sia alla popolazione generale che a sottogruppi specifici, in particolare a coloro che devono affrontare maggiori ostacoli;
2. Adottare un approccio più equo, finalizzato a ridurre le disuguaglianze sociali e di salute e le disparità di accesso all'attività fisica;
3. Affrontare i determinanti ambientali, sociali ed individuali dell'inattività fisica;
4. Implementare azioni sostenibili attraverso una collaborazione tra più settori a livello nazionale, regionale e locale, per ottenere un impatto maggiore;
5. Sviluppare le competenze e sostenere la formazione nell'ambito della ricerca, della pratica, delle politiche, della valutazione e della sorveglianza;
6. Utilizzare un approccio mirato all'intero ciclo di vita, considerando i bisogni dei bambini, delle famiglie, degli adulti e degli anziani;
7. Chiedere ai decisori e alla comunità in generale un maggior impegno politico e le risorse per l'attività fisica;
8. Garantire la presenza di sensibilità culturale e adattare le strategie alle differenti "realità locali", ai diversi contesti e alle diverse risorse;
9. Facilitare le scelte di salute personali, facendo in modo che l'attività fisica sia la scelta più facile.



# Un modello per l'azione

Questa Carta richiede un'azione concertata tra quattro aree strategiche. L'azione dovrebbe coinvolgere le amministrazioni pubbliche, la società civile, le istituzioni accademiche, le associazioni professionali, il settore privato profit e non-profit e altre organizzazioni interne ed esterne all'ambito sanitario, così come le comunità stesse. Le quattro aree d'azione sono le componenti fondamentali distinte, ma complementari, per un cambiamento efficace nella popolazione.

## 1. REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE A LIVELLO NAZIONALE

Una politica e un piano d'azione nazionali sono utili per orientare, sostenere e coordinare i molteplici settori coinvolti. Inoltre contribuiscono a orientare le risorse e a stabilire le responsabilità. Una politica e un piano d'azione sono indicatori significativi dell'impegno politico nazionale. Tuttavia, l'assenza di una politica nazionale non deve rallentare l'impegno delle organizzazioni statali, provinciali o comunali nel promuovere l'attività fisica nei loro ambiti di competenza. Le politiche e i piani d'azione dovrebbero:

- Ricevere i contributi provenienti dai principali portatori d'interesse;
- Identificare una leadership ben definita per l'attività fisica, che può provenire da qualsiasi settore pubblico, da altre autorevoli organizzazioni, o da una collaborazione tra più settori;
- Definire i ruoli e le azioni che l'amministrazione pubblica, le organizzazioni non profit, le associazioni di volontariato e quelle private, dovrebbero assumere per realizzare a livello nazionale, regionale e locale un piano di promozione dell'attività fisica;
- Definire un piano di azione dettagliato, indicando le responsabilità, i tempi e i finanziamenti;
- Prevedere la combinazione di diverse strategie per incidere sui fattori individuali, sociali, culturali e ambientali che potranno informare, motivare e aiutare gli individui e le comunità ad essere attivi, in modo sicuro e divertente;
- Adottare linee guida per l'attività fisica e la salute basate sulle evidenze scientifiche.

## 2. INTRODURRE POLITICHE CHE SOSTENGONO L'ATTIVITÀ FISICA

Per ottenere dei cambiamenti sostenibili a livello politico e sociale sono necessari una struttura di supporto alle politiche e un quadro normativo adeguato. Per promuovere la salute attraverso l'attività fisica è necessario adottare politiche a livello nazionale, regionale e locale. Esempi di politiche e normative di supporto comprendono:

- Una politica nazionale definita con l'obiettivo di incrementare i livelli di attività fisica, che indicano di quanto ed entro quando gli stessi livelli devono aumentare. Tutti i settori possono condividere obiettivi comuni e individuare il loro contributo;
- Politiche di pianificazione urbana ed extra urbana e linee guida per la progettazione che sostengano il muoversi a piedi, l'uso della bicicletta, il trasporto pubblico, lo sport ed il tempo libero, con particolare attenzione alla sicurezza e all'accessibilità per tutti;
- Politiche fiscali (sussidi, incentivi e sgravi) di supporto allo svolgimento dell'attività fisica oppure agevolazioni per ridurre gli ostacoli (per esempio incentivi per l'acquisto di attrezzature sportive o per l'iscrizione a centri sportivi);
- Politiche per il luogo di lavoro che sostengano le infrastrutture e i programmi di attività fisica e che promuovano modalità attive di spostamento da e per il posto di lavoro;



- Politiche dell'istruzione a sostegno della qualità delle lezioni di educazione fisica curriculare, di modalità attive di trasporto da e per la scuola, dello svolgimento di attività fisica durante la giornata scolastica e di un ambiente scolastico favorevole alla salute;
- Politiche per lo sport, per il tempo libero e sistemi di finanziamento che diano priorità all'aumento della partecipazione da parte di tutta la comunità;
- Azioni di coinvolgimento dei mezzi di comunicazione per promuovere un maggiore impegno politico a favore dell'attività fisica (per esempio indagini di sorveglianza o rapporti sulla realizzazione di interventi di promozione dell'attività fisica volti ad aumentare la responsabilità);
- Campagne di comunicazione attraverso i media e campagne di marketing sociale per aumentare il sostegno della comunità e dei portatori d'interesse nei confronti delle azioni di promozione dell'attività fisica.

### **3. RIORIENTARE I SERVIZI E I FINANZIAMENTI PER DARE PRIORITÀ ALL'ATTIVITÀ FISICA**

In molti paesi gli interventi di promozione dell'attività fisica potrebbero comportare la ridefinizione di alcune priorità rispetto al miglioramento della salute. Il riorientamento dei servizi e dei sistemi di finanziamento può produrre molteplici benefici: miglioramento del benessere e della salute, aria più pulita, diminuzione del traffico, risparmio sui costi e miglioramento delle relazioni sociali. Di seguito sono elencati alcuni esempi di interventi in via di realizzazione in molti paesi:

#### **Nell'ambito dell'istruzione:**

- Politiche scolastiche che diano priorità a lezioni di educazione fisica curriculare di alta qualità, con un'attenzione particolare alle attività sportive non competitive nelle scuole e che potenzino la formazione di tutti i docenti rispetto ai temi dell'attività fisica;
- Programmi di attività fisica caratterizzati da un insieme di attività volte ad incrementare la partecipazione, a prescindere dal livello di capacità, dando maggiore importanza al divertimento;
- Opportunità per gli studenti di mantenersi attivi durante le lezioni, negli intervalli, nella pausa pranzo e durante il doposcuola.

#### **Nell'ambito dei trasporti e della pianificazione della mobilità:**

- Politiche e servizi di trasporto che diano priorità e incentivi per muoversi a piedi, andare in bicicletta o usare il sistema di trasporto pubblico;
- Regolamenti edilizi che promuovano l'attività fisica;
- Percorsi pedonali nelle aree verdi e nei parchi naturali per aumentarne l'utilizzo.



### **Nell'ambito della pianificazione urbanistica e del territorio**

- Pianificazione urbanistica, basata sulle evidenze, che supporti gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e l'attività fisica nel tempo libero;
- Pianificazione urbanistica che dia l'opportunità di fare sport e attività fisica nel tempo libero e nel quotidiano, aumentando l'utilizzo degli spazi pubblici in cui le persone di tutte le fasce d'età e con qualsiasi abilità possono mantenersi fisicamente attive in contesti sia urbani che extraurbani.

### **Nei luoghi di lavoro:**

- Programmi realizzati nei luoghi di lavoro che incoraggino e sostengano i lavoratori e i loro familiari nel condurre stili di vita più attivi;
- Spazi e strutture che incoraggino lo svolgimento dell'attività fisica;
- Incentivi per favorire modalità attive di spostamento da e per il luogo di lavoro, con l'uso dei mezzi pubblici piuttosto che dell'auto privata.

### **Nello sport, nei parchi e nel tempo libero:**

- Iniziative di "sport per tutti" rivolte anche ai soggetti più difficili da coinvolgere;
- Infrastrutture per attività ricreative adatte a tutte le età;
- Opportunità per le persone con disabilità di essere fisicamente attivi;
- Formazione e aggiornamento sui benefici dell'attività fisica per coloro che organizzano attività sportive.

### **In sanità:**

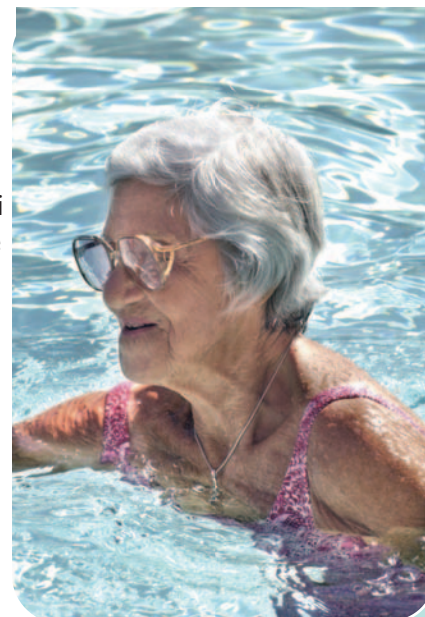
- Attribuzione di un ruolo prioritario e di risorse congrue per l'attività fisica nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute
- Controlli sistematici del livello individuale di attività fisica dei pazienti/assistiti da effettuare a ogni visita medica nell'ambito delle cure primarie, con la possibilità di fornire ai soggetti sedentari un counseling breve e strutturato insieme a indicazioni sui programmi presenti nella comunità;
- Controlli sistematici da parte di operatori sanitari ed esperti delle scienze motorie per la valutazione di eventuali controindicazioni e per dare consigli sull'attività fisica come parte integrante dei programmi di cura e di assistenza e durante i controlli periodici per i pazienti affetti da diabete, malattie cardiovascolari, tumori o artriti.

## **4. SVILUPPARE PARTNERSHIP PER L'AZIONE**

Le azioni volte ad aumentare lo svolgimento dell'attività fisica da parte dell'intera popolazione devono essere programmate e realizzate con partnership e collaborazioni che coinvolgano diversi settori e le stesse comunità, a livello nazionale, regionale e locale. Le partnership di successo dovrebbero essere sviluppate individuando i valori comuni e gli interventi dei programmi, e condividendo responsabilità, rendicontabilità e informazioni.

Esempi di partnership che sostengono la promozione dell'attività fisica sono:

- Gruppi di lavoro intersettoriali attivati all'interno dell'amministrazione pubblica a tutti i livelli rilevanti per realizzare i piani di azione;
- Iniziative di comunità che coinvolgano diversi settori dell'amministrazione pubblica e le organizzazioni profit e non-profit per collaborare e condividere le risorse (per esempio nell'ambito dei trasporti, della pianificazione urbanistica, dei beni culturali e delle arti, dello sviluppo economico e ambientale, dell'istruzione e della formazione, dello sport e del tempo libero e della sanità);
- Alleanze tra organizzazioni profit e non-profit costituite per sostenere "la causa" della promozione dell'attività fisica presso l'amministrazione pubblica
- Consulte nazionali, regionali o locali, con gli enti e le organizzazioni chiave dei diversi settori e con i portatori d'interesse pubblici e privati, per promuovere programmi e politiche;
- Collaborazioni con gruppi di popolazione che rappresentano minoranze, immigrati e gruppi socialmente svantaggiati.



# Una chiamata all'azione

I benefici che derivano dall'attività fisica per la salute, per l'economia e per l'ambiente sono sostenuti da consistenti evidenze scientifiche. Per ottenere un maggiore impegno in tutto il mondo rispetto all'aumento dei livelli di attività fisica si avverte un'urgente necessità di trovare una direzione chiara ed una forte azione di advocacy. La **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** delinea quattro azioni basate su nove principi guida. L'applicazione della Carta di Toronto fornirà a tutte le nazioni solide basi e una guida per il miglioramento della salute grazie all'attività fisica.

**Noi invitiamo** tutte le parti interessate a sostenere l'adozione e l'applicazione della Carta di Toronto per l'Attività Fisica e a impegnarsi in una o più delle seguenti azioni:

1. Esprimere il proprio consenso sulle quattro aree di azione e sui nove principi guida, sottoscrivendo la propria adesione alla **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**;
2. Inviare una copia della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** ad almeno cinque colleghi incoraggiandoli a fare altrettanto;
3. Incontrare i decisori di diversi settori per discutere come un piano nazionale e politiche locali che rispondano ai principi guida della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** possano influenzare positivamente le azioni trasversali ai diversi settori;
4. Attivare reti e partnership in tutti i settori per sostenere la Carta di Toronto e per applicarla.

**Allo stesso tempo**, i membri del Consiglio del Global Advocacy for Physical Activity s'impegnano nelle seguenti azioni:

- Tradurre la versione finale della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** in francese, spagnolo e possibilmente in altre lingue;
- Diffondere il più possibile la versione finale della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**;
- Collaborare con le reti di attività fisica e altre organizzazioni interessate per attivare e impegnare ulteriormente i governi e i decisori di tutto il mondo, al fine di aumentare l'impegno sulla promozione dell'attività fisica volta al miglioramento della salute;
- Continuare a cooperare con altri gruppi e organizzazioni al fine di fare advocacy per promuovere la salute in tutto il mondo attraverso l'attività fisica.

**Per maggiori informazioni sulla Carta di Toronto per l'Attività Fisica e per inviarla direttamente ai colleghi, si invita a consultare il sito:**  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

Global Advocacy Council for Physical Activity,  
International Society for Physical Activity and Health.  
*The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.*  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)  
20 Maggio 2010  
Traduzione italiana autorizzata - dicembre 2010.





**“La Carta di Toronto per l’Attività Fisica” è disponibile in formato elettronico su:**



[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)



[www.ccm-network.it/azioni](http://www.ccm-network.it/azioni)



[www.dors.it/aliment\\_azione](http://www.dors.it/aliment_azione)

**Per ulteriori informazioni:**

DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute;  
Via Sabaudia, 164 - 10095 Grugliasco TO  
Tel. 01140188210-502 - FAX 01140188501

## La Rete di esperti italiani per “Investimenti che funzionano”

La traduzione in italiano di Investimenti che funzionano, autorizzata dal G.A. è stata revisionata, e sarà diffusa e valorizzata, dal seguente gruppo di esperti che rappresentano i settori richiamati dalla Carta di Toronto.

Il gruppo di esperti italiani si è costituito secondo le indicazioni dell'azione n. 4 della Carta di Toronto: Attivare reti e partnership in tutti i settori per sostenere la Carta di Toronto e per applicarla.

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Antonella Cardone**, UniTS - **Università del Terzo Settore** Pisa

**Fabio Lucidi**, Università degli Studi di Roma La Sapienza, Centro Inter-Universitario per la Psicologia dello Sport, Mind in Sport Team

**Giancarlo Pocetta**, Università degli Studi di Perugia, Centro Sperimentale per l'Educazione Sanitaria

**Federico Schena**, Università degli Studi di Verona, CeBiSM - **Centro Interuniversitario di Ricerca in Bioingegneria e Scienze Motorie**

### PIANIFICAZIONE URBANISTICA E DELLA MOBILITÀ

**Simona Arletti**, Comune di Modena Assessorato all'Ambiente e Rete Italiana Città Sane Organizzazione Mondiale della Salute

**Daniele Biagioni**, Rete Italiana Città Sane Organizzazione Mondiale della Salute

### SPORT, PARCHI E TEMPO LIBERO

**Paolo A. Adami**, FIAF - **Federazione Italiana Aerobica e Fitness**

### SANITÀ

**Alberto Arlotti**, Regione Emilia-Romagna, Progetto Nazionale CCM “Promozione dell'attività fisica. Azioni per una vita in salute”

**Maria Pia Chianale**, **Elena Barbera**, **Alessandra Suglia**, DoRS Regione Piemonte - Centro di **Documentazione Regionale per la Promozione della Salute**

**Maria Vezzoni**, ASL Milano2 “Progetto Scuola che promuove la salute”

Il Gruppo di Redazione - **Elena BARBERA**, **Alessandra SUGLIA**, DoRS Regione Piemonte – ha coordinato la costituzione della Rete di esperti italiani e la revisione della traduzione in italiano.



Si ringraziano **Alberto ARLOTTI**, Servizio sanità pubblica Regione Emilia-Romagna e **Maria Pia CHIANALE**, DoRS, per la preliminare traduzione italiana della Carta di Toronto messa a disposizione del gruppo di esperti italiani.

# PREVENZIONE DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI: Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica

Un documento che integra la "Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una Chiamata Globale all'Azione".

L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte per decessi dovuti alle malattie non trasmissibili (MNT) nel mondo - disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro - e ogni anno contribuisce ad oltre tre milioni di morti prevenibili<sup>1</sup>. L'inattività fisica è correlata (direttamente o indirettamente) con gli altri fattori di rischio per MNT come ipertensione, ipercolesterolemia e iperglicemia e al recente incalzante aumento dell'obesità nell'infanzia e nell'età adulta, non solo nei paesi sviluppati ma anche in molti paesi in via di sviluppo. Sostanziali evidenze scientifiche avvalorano l'importanza dell'inattività fisica come fattore di rischio per MNT indipendentemente da un'alimentazione povera, dal fumo e dall'abuso di alcool.

L'attività fisica produce benefici di ampia portata per la salute lungo tutto il corso della vita: nei bambini e nei giovani promuove la crescita e uno sviluppo sano, nelle persone di mezza età aiuta a prevenire l'aumento di peso ed è importante per gli anziani perché aiuta loro a migliorare la qualità della vita e a mantenere la propria indipendenza.

Le stime complessive più recenti indicano che il 60% della popolazione mondiale è esposto a rischi per la salute dovuti all'inattività fisica. Aumentare la partecipazione dell'intera popolazione all'attività fisica è una delle principali priorità per la salute nella maggior parte dei paesi ad alto e medio reddito ed è una priorità che emerge nei paesi a più basso reddito che stanno sperimentando rapide transizioni economiche e sociali.

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica (maggio 2010) sottolinea i benefici diretti e indiretti per la salute derivanti dagli investimenti in politiche e programmi volti ad aumentare i livelli di attività fisica<sup>3</sup>. Già tradotta in 11 lingue, la Carta di Toronto supporta fortemente l'aumento di azioni e di investimenti rispetto all'attività fisica come parte di un approccio globale alla prevenzione delle MNT. La Carta, che è il

frutto di un'ampia consultazione tra portatori d'interesse di tutto il mondo, "chiama all'azione" in quattro aree chiave, in accordo con la Strategia Globale dell'OMS per l'Alimentazione e l'Attività Fisica: 1) politica nazionale; 2) politiche e regolamenti; 3) programmi e ambiti di intervento; 4) partnership. Esistono buone evidenze a supporto della realizzazione di interventi efficaci per aumentare l'attività fisica<sup>4,5,6</sup>. Invertire le tendenze che conducono alla riduzione dell'attività fisica richiederà ai Paesi di impegnarsi nell'adozione di strategie integrate per contrastare i determinanti dell'inattività fisica a livello individuale, socio-culturale, ambientale e di carattere politico. L'attività fisica è influenzata dalle politiche e dalle azioni nei seguenti ambiti: istruzione, trasporti, aree verdi e tempo libero, media, imprese. Pertanto, nella ricerca di soluzioni, è necessario coinvolgere numerosi settori della società.

È evidente il bisogno di informare, motivare e sostenere gli individui e le comunità nell'adozione di uno stile di vita attivo in modo sicuro, accessibile e piacevole. Non c'è un'unica soluzione per aumentare l'attività fisica, un approccio efficace e completo richiederà l'attuazione di molteplici strategie integrate. I Paesi, pronti a rispondere a questa "chiamata all'azione", hanno a disposizione sette "migliori investimenti" per l'attività fisica, che sono sostenuti da buone evidenze di efficacia e che sono applicabili in tutto il mondo.



**Gli interventi nella comunità in cui le persone vivono, lavorano e si svagano offrono ad un vasto numero di persone l'opportunità di fare movimento.**

# 7 I migliori investimenti per l'attività fisica

## 1 Programmi rivolti all'intera comunità scolastica

Le scuole possono proporre occasioni per svolgere attività fisica a un vasto numero di bambini e costituiscono un ambiente importante per attuare programmi che aiutino gli studenti a sviluppare le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo salutare e attivo per tutta la vita. Promuovere l'attività fisica attraverso programmi rivolti all'intera comunità scolastica implica, in ordine di priorità: lo svolgimento di lezioni curricolari di Educazione Fisica che offrono concrete opportunità di movimento; la disponibilità di spazi adeguati e di risorse per sostenere l'attività fisica, strutturata e non strutturata, da svolgere nel corso della giornata scolastica (per esempio giochi e ricreazione prima, durante e dopo la scuola); il sostegno a programmi di mobilità scolastica ciclopedonale e l'adozione di una politica scolastica di sostegno a tutte queste azioni che coinvolga 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:

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion*; 17(2) 2010.
- International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for Promoting Health in Schools. 2009* <http://www.iuhpe.org>
- World Health Organisation. *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2008.*

## 2 Politiche e sistemi di trasporto che favoriscono 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 assetto del territorio che migliorino l'accessibilità ai marciapiedi, alle piste ciclabili e ai mezzi di trasporto pubblico, associati ad interventi efficaci di promozione, volti ad incoraggiare e sostenere gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico (es. treni, tram e bus). La combinazione di queste strategie può disincentivare l'uso del proprio veicolo a motore e incrementare l'attività fisica. Esempi di azioni di successo sono presenti in tutto il mondo. Maggiori informazioni sui migliori approcci per aumentare le modalità di trasporto non-motorizzato sono disponibili in:

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. Prev Med. 50 S106-S125; 2010.*
- *An Australian Vision for Active Transport. A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010.* <http://www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf>
- World Health Organization; *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002.*

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





### 3 Regolamenti urbanistici e infrastrutture che promuovono opportunità eque e sicure di svolgere attività fisica ricreativa, di camminare, di andare in bicicletta nel tempo libero o come modalità di spostamento, per tutte le fasce di età.

L'ambiente costruito può favorire od ostacolare l'accesso a risorse sicure che permettano alle persone di svolgere attività ricreative, di praticare esercizio fisico e sportivo, di camminare o di andare in bicicletta.

La pianificazione urbanistica a livello nazionale, regionale e locale ed i regolamenti edilizi dovrebbero richiedere aree con funzioni diversificate per un "uso misto" delle zone che prevedano negozi, servizi e attività lavorative vicino alle abitazioni, così come una rete stradale le cui maglie siano ben connesse tra di loro e permettano alle persone di raggiungere facilmente le destinazioni a piedi o in bicicletta. Per sostenere l'attività ricreativa è necessaria la disponibilità di spazi pubblici all'aperto e di aree verdi con strutture ricreative adatte a tutte le età.

Una rete integrata di percorsi pedonali, piste ciclabili e trasporti pubblici sostiene lo spostamento attivo e l'attività fisica ricreativa. Maggiori informazioni sui migliori approcci per creare un ambiente urbano che favorisca l'attività fisica, sono disponibili in:

- *National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity.* London, UK 2008. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. *The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review.* *J Phys Act Health.* (S1):S55-S76. 2006.
- *Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living.* Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. [www.healthypaces.org.au](http://www.healthypaces.org.au)

### 4 L'attività fisica e gli interventi di prevenzione delle MNT integrati nei sistemi di cure primarie

I Medici e gli operatori sanitari svolgono un ruolo importante nell'influenzare i comportamenti dei pazienti e possono essere promotori di azioni di prevenzione delle MNT all'interno del sistema sanitario raggiungendo ampie porzioni di popolazione.

Il sistema sanitario dovrebbe considerare l'attività fisica un elemento importante per la prevenzione delle MNT, sia per la valutazione dei comportamenti a rischio da monitorare che per l'educazione al paziente e le azioni di counselling breve e strutturato. Messaggi positivi sull'attività fisica sono importanti sia per la prevenzione primaria che per quella secondaria. Le azioni di prevenzione delle MNT dovrebbero essere integrate con i sistemi di gestione delle malattie trasmissibili, sulla base del contesto e delle risorse disponibili.

Il focus dovrebbe prevedere brevi istruzioni pratiche e informazioni sulle opportunità disponibili nella comunità per favorire un cambiamento nel comportamento.

Molti paesi avranno la necessità di formare i propri operatori sanitari in merito alle competenze necessarie per agire nell'ambito della prevenzione delle MNT attraverso la modifica dei comportamenti a rischio e la promozione dell'attività fisica. Maggiori informazioni sui migliori approcci per promuovere l'attività fisica attraverso il sistema sanitario sono disponibili in:

- *Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice.* Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61t065/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61t065/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. *The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases.* *Br Med Bull* November 8Dec 2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037
- *World Health Organization. The world health report 2008: primary health care now more than ever.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2008.

### 5 Comunicazione e mass media: interventi di popolazione per aumentare la consapevolezza e modificare le norme sociali riguardo all'attività fisica.

I mass media sono un canale efficace per trasmettere alla popolazione messaggi coerenti e chiari sull'attività fisica. In molti paesi la promozione dell'attività fisica non è veicolata dai media. Per accrescere la consapevolezza, aumentare la conoscenza, modificare le norme e i valori della comunità e motivare la popolazione ad essere più attiva, possono essere utilizzati sia media a pagamento che gratuiti. Gli interventi di comunicazione possono utilizzare la stampa, i mezzi audiovisivi ed elettronici, la cartellonistica, le relazioni pubbliche, i *point of decision prompts*<sup>1</sup>, gli eventi, i nuovi media (messaggi di testo, social network e internet). Gli interventi multicomponente di lunga durata, supportati da eventi di comunità e da iniziative che coinvolgono attivamente la comunità, sono i più efficaci nel costruire l'alfabetizzazione sui temi di salute e nel modificare i valori della comunità. Maggiori informazioni sugli interventi di popolazione che prevedono l'utilizzo dei mass media sono disponibili in:

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. *Use of mass media campaigns to change health behaviour.* *The Lancet* 2010;376:1261-1271.
- Bauman A, Chau J. *The Role of Media in Promoting Physical Activity.* *J Phys Act Health* 2009;6:S196-S210. Health Development Agency. *The effectiveness of public health campaigns.*
- *Briefing No. 7, June 2004* [www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns147.pdf](http://www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns147.pdf)

<sup>1</sup>Sono cartelli/poster disposti in prossimità degli ascensori per incoraggiare l'uso delle scale nei luoghi pubblici: i messaggi trasmessi sottolineano i benefici che ne derivano in termini di salute.





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

Gli interventi di promozione dell'attività fisica, rivolti all'intera comunità e a tutte le fasce d'età, hanno un maggiore successo rispetto ai singoli programmi nell'accrescere il livello di attività fisica della popolazione. Le città, le amministrazioni locali, le scuole e i luoghi di lavoro sono contesti chiave che offrono l'opportunità di integrare le politiche, i programmi e gli interventi di comunicazione di massa volti a promuovere l'attività fisica. I programmi rivolti all'intera comunità, realizzati dove la gente vive, lavora e si diverte, hanno la possibilità di coinvolgere un maggior numero di persone. In questo senso, sono già in atto esperienze di buona pratica in paesi con un reddito medio-alto. Maggiori informazioni sui programmi rivolti all'intera comunità sono disponibili in:

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL et al. *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Rev Panam Salud Publica* 2003;14:265-272.
- Matsudo V, Matsudo S, Araujo T et al. *Time Trends in Physical Activity in the State of Sao Paulo, Brazil:2002-2008. Med Sci Sports Exerc* 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.
- Gamez R, Parra D, Pratt M et al. *Muevete Bogota: promoting physical activity with a network of partner companies. Promot Educ* 2006;13:138-143.
  - Maddock J, Takeuchi L, Nett B et al. *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The Healthy Hawaii Initiative, 2000-2004. Evaluation and Program Planning* 2006;29:293-300. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.
    - Brown WJ, Mummery K, Eakin E et al. *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a Whole Community Approach to Improving Population Levels of Physical Activity. J Phys Act Health* 2006;3:1-14.



## 7 Lo sport e i programmi che promuovono lo "Sport Per Tutti" e incoraggiano la partecipazione lungo l'intero arco della vita.

Lo sport ha una rilevanza popolare in tutto il mondo e l'aumento della partecipazione all'attività fisica può essere incoraggiato attraverso la realizzazione delle politiche e dei programmi "Sport Per Tutti" o di iniziative sportive rivolte alla comunità. Sulla base di un interesse collettivo per lo sport, sarebbe opportuno creare un sistema sportivo globale che comprenda attività sportive adatte alle diverse esigenze e all'interesse di uomini e donne, ragazze e ragazzi, di tutte le età, oltre ad opportunità ben strutturate di allenamento e di preparazione. Tuttavia, il divertimento deve essere una priorità nell'offerta di attività fisica all'interno dei programmi sportivi. La realizzazione di questi programmi dovrebbe basarsi sull'attivazione di partnership tra le Federazioni Sportive Internazionali, i Comitati Olimpici Nazionali, le organizzazioni sportive nazionali e regionali, le società sportive locali e altri fornitori locali di attività sportive. Le industrie dello sport e del fitness sono imprese di portata mondiale e sono un potenziale mezzo per influenzare la comunicazione. Le star dello sport possono giocare un ruolo chiave come testimonial nel promuovere la partecipazione, sebbene tali iniziative di promozione non siano sufficienti da sole. Le organizzazioni possono promuovere l'attività fisica attraverso politiche e programmi di supporto che riducano le barriere sociali ed economiche all'accesso ed alla partecipazione, e possono aumentare la motivazione al coinvolgimento, anche da parte di soggetti con disabilità mentali o fisiche. Maggiori informazioni sui programmi sportivi e sullo "Sport Per Tutti" sono disponibili in:

- *The Sport for All Commission.* <http://www.olympic.org/sport-for-all-commission?tab=0>
- *The development of Sport for All in the countries of Europe.* [http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=46&Itemid=140](http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140)
- *Baumann W. The Global Sport for All Movement: Achievements and Challenges. International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007.* <http://www.icsspe.org/>
- *Canadian Sport For Life.* See <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=en>

**Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica** è un documento integrativo della Carta di Toronto per l'Attività Fisica. Esso identifica i sette migliori investimenti per aumentare il livello di attività fisica della popolazione che, se applicati su scala adeguata, possono apportare un contributo significativo nel ridurre il peso delle malattie non trasmissibili e nel promuovere la salute della popolazione. Inoltre queste azioni possono contribuire a migliorare la qualità della vita e gli ambienti in cui viviamo.

**Citazione:** Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). *NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity.* February 2011. Disponibile in: [www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork](http://www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork)

### Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/en/](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/).
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors.* Geneva: World Health Organization; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.* May 20 2010. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).
4. World Health Organisation. *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works? Summary Report* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical Activity Interventions in Latin America: A Systematic Review. Am J Prev Med* 2008;34(3):224-233.
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting Physical Activity: A Guide to Community Action,* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.



**“Investimenti che funzionano per promuovere l’Attività Fisica”  
è disponibile in formato elettronico su:**



[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)



[www.ccm-network.it/azioni](http://www.ccm-network.it/azioni)



[www.dors.it/aliment\\_azione](http://www.dors.it/aliment_azione)

**Per ulteriori informazioni:**

DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute;  
Via Sabaudia, 164 - 10095 Grugliasco TO  
Tel. 01140188210-502 - FAX 01140188501

