



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

Dipartimento SANITA' PUBBLICA
AREA EPIDEMIOLOGIA E COMUNICAZIONE
Direttore Dott. Mauro Palazzi



PIANO PER LA SALUTE

**Conferenza Territoriale
Sociale e Sanitaria**

Mapa dell'attività fisica

DIMENSIONI DEL PROBLEMA

La sedentarietà è considerata tra i principali responsabili di molte malattie che affliggono la nostra popolazione quali obesità, diabete, alcuni tumori, malattie cardiovascolari. Bastano 30 minuti al giorno di movimento per prevenire queste malattie e mantenersi in buona salute e autonomi.

Gli ultimi dati relativi al territorio cesenate dicono che solo il 45% della popolazione aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica, il 42% non svolge sufficiente attività fisica e il 13% è completamente sedentario. Le persone completamente sedentarie sono i meno giovani e le persone con basso livello di istruzione.

Sono diverse le realtà che offrono la possibilità di praticare sport, tuttavia la percentuale di coloro che si muovono non è ugualmente distribuita in tutte le fasce di popolazione: in particolare si è visto che gli anziani sono la categoria più svantaggiata sotto questo punto di vista. Fuori dalla possibilità di praticare attività fisica restano quindi coloro che ne avrebbero più bisogno.

Insieme a questo gli anziani spesso non sono completamente autosufficienti nel muoversi, e gli incontri di ginnastica a loro dedicati devono quindi essere vicini a casa per permettere loro di parteciparvi.

Per questo è necessario promuovere l'attivazione di interventi per favorire soprattutto gli individui più svantaggiati e più a rischio al fine di limitare condizioni dannose per la salute, migliorando la qualità della vita, mettendo a disposizione un' offerta di spazi per l'attività fisica adeguatamente distribuita nel territorio.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Aumentare la pratica di attività fisica in persone anziane sedentarie.
- Sensibilizzare le persone anziane sull'importanza di mantenersi attivi e praticare quotidianamente del movimento facendo conoscere loro le opportunità presenti.
- Predisporre una mappa delle opportunità e delle risorse informali presenti in ogni realtà comunale in riferimento alla possibilità di praticare attività fisica per anziani.
- Dare agli amministratori pubblici un quadro d'insieme dell'offerta presente sul territorio.

DESTINATARI

Popolazione anziana dei comuni del territorio cesenate.

AZIONI PRINCIPALI

- Ricognizione delle offerte per la pratica di attività fisica specifica per persone anziane.
- Realizzazione di una mappa delle risorse.
- Distribuzione del materiale su tutto il territorio dell'Azienda Usl di Cesena.

SOGETTI COINVOLTI

Società Sportive, Comuni del Comprensorio di Cesena Palestre pubbliche e private.

RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005

Sono stati prodotti 2600 opuscoli divisi per 3 aree: Comune di Cesena, Valle del Rubicone e Mare, Zona Montana. Per la distribuzione l'associazione Auser ha contribuito alla stampa e all'invio del materiale attraverso i propri giornalini raggiungendo la maggior parte delle persone anziane.