

# **“CULTURA DELLA SALUTE E STILI DI VITA SANI”**

**sintesi dello stato dell'arte al Dicembre 2005  
e valutazioni sui progetti**

## AREA ATTIVITÀ FISICA

TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“San Mauro si mette in moto”</b>  REFERENTE Mauro Palazzi  TEMPI PREVISTI  Settembre 2002 Settembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentare il numero di persone che praticano attività fisica e le loro conoscenze sui benefici di salute legati a una pratica regolare, sufficiente a mantenere un buon stato di salute.</li> <li>✓ Aumentare le opportunità sociali aggregative delle persone adulte sedentarie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizzazione di incontri periodici (due volte a settimana per due mesi) di ginnastica di gruppo nei parchi di San Mauro Pascoli .</li> <li>✓ Predisposizione di una campagna comunicativa di lancio e supporto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amministrazione Comunale</li> <li>✓ Quartieri</li> <li>✓ Azienda Sanitaria di Cesena</li> <li>✓ Medici di Medicina Generale</li> <li>✓ Farmacie</li> <li>✓ Palestre</li> <li>✓ Facoltà di Psicologia di Cesena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nei mesi di Maggio, Giugno e Luglio 2003 sono stati organizzati 4 incontri settimanali di ginnastica di gruppo in 4 parchi cittadini.</li> <li>✓ Nel periodo iniziale l'adesione è stata di circa 200 persone in prevalenza donne di mezza età.</li> <li>✓ Alla ripresa delle attività nella palestra comunale dopo la pausa estiva (periodo settembre/ottobre 2003), le persone che hanno partecipato almeno una volta sono state circa 60.</li> <li>✓ Il 60% delle persone che hanno partecipato hanno giudicato migliorato il proprio stato di salute.</li> <li>✓ La pratica in gruppo è risultato l'aspetto maggiormente gradito in quanto momento importante di aggregazione sociale e stimolo principale per la motivazione a fare attività fisica.</li> <li>✓ Tutti i partecipanti pressoché all'unanimità hanno giudicato l'iniziativa estremamente positiva</li> </ul>
TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Progetto Attività Fisica PAF”</b>  REFERENTE Nicoletta Bertozzi  TEMPI PREVISTI  Ottobre 2001/Ottobre 2003	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizzare i Medici di Medicina Generale all'importanza dell'attività fisica nel miglioramento della salute fisica e mentale del paziente obeso e in sovrappeso (BMI &gt;27);</li> <li>✓ Motivare il paziente obeso a intraprendere la pratica di una attività fisica regolare.</li> <li>✓ Verificare l'applicabilità del modello di intervento e una sua trasferibilità a tutti i medici di medicina generale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizzazione di Corsi di formazione per Medici di Medicina Generale e Preparatori Sportivi,</li> <li>✓ Realizzazione di Programmi di attività fisica personalizzati e monitorati con l'utilizzo di test, schede e diari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Medici di Medicina Generale</li> <li>✓ Amministrazione comunale</li> <li>✓ Medici specialisti ospedalieri e territoriali</li> <li>✓ Psicologi</li> <li>✓ Preparatori Sportivi</li> <li>✓ Associazioni sportive</li> <li>✓ Gestori palestre</li> <li>✓ Settore Produttivo privato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nei mesi di ottobre/Novembre 2001 sono stati realizzati corsi di formazione rivolti a medici di medicina generale per l'apprendimento di tecniche motivazionali verso l'attività fisica destinati a pazienti individuati come obesi e in sovrappeso.</li> <li>✓ Nello stesso periodo sono stati realizzati corsi di formazioni rivolti a preparatori sportivi per l'approccio al paziente obeso e in sovrappeso.</li> <li>✓ I 10 medici che hanno aderito al progetto tra maggio 2002 e aprile 2003 hanno reclutato e sottoposto a counselling motivazionale 145 pazienti (BMI ≥ 27).</li> <li>✓ Si sono potuti riscontrare a seguito dell'intervento motivazionale da parte del MMG, un cambiamento del livello motivazionale a fare attività fisica e un aumento effettivo della pratica.</li> <li>✓ Si è riscontrata una riduzione di BMI e circonferenza addominale, altre misure valutate nello studio.</li> </ul> <p>Il modello di intervento si è dimostrato efficace nel motivare il paziente obeso e in sovrappeso a fare attività fisica.</p>

TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Pronti via”</b>	Promuovere l'attività fisica	Intervento da parte di esperti durante le ore di educazione motoria.	Insegnanti: e alunni della Scuola Elementare dell'Istituto Comprensivo di Sarsina	Il progetto è stato condotto secondo le modalità ed i tempi previsti con l'ausilio di personale diplomato Isef a supporto degli insegnanti ed ha coinvolto sia la scuola materna sia la scuola elementare. Sono state compilate da parte dei bambini le schede di verifica previste ed i disegni sui movimenti del corpo, appesi nelle aule. In chiusura è stata realizzata una giornata con giochi finali, che ha visto coinvolte tutte le classi, i genitori e rappresentanti del territorio.
REFERENTE Insegnanti: Maria Grazia Migliori Novella Rossi				
TEMPI PREVISTI				
Marzo 2001/ Maggio 2002				
TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Mappa delle Risorse”</b>	Aumentare la pratica di Attività fisica in persone anziane sedentarie attraverso l'offerta di opportunità raccolte sul territorio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ricognizione delle offerte per la pratica di attività fisica specifica per persone anziane.</li> <li>✓ Realizzazione di una mappa delle risorse.</li> <li>✓ Distribuzione del materiale su tutto il territorio dell'Azienda Usl di Cesena.</li> </ul>	Società Sportive, Comuni del Comprensorio di Cesena Palestre pubbliche e private.	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.
REFERENTE Francesca Castoldi				
TEMPI PREVISTI				
Gennaio 2005				
TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Sali le scale e sale al Salute”</b>	Fornire informazioni sull'importanza dell'attività Fisica e promuoverne la pratica attraverso l'incentivo a utilizzare le scale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Produzione di materiale informativo ed educativo</li> <li>✓ Realizzazione di una campagna di comunicazione e diffusione del materiale presso strutture pubbliche e private.</li> </ul>	Enti e Strutture pubbliche e private, individuati come soggetti adatti alla diffusione del messaggio, e che aderiscono all'iniziativa.	Sono state realizzate 3500 Locandine, 50.000 cartoline e 2000 targhe. Il materiale è stato distribuito in tutte le strutture dell'Azienda Usl, presso gli ambulatori dei medici di medicina generale, i farmacisti e i medici pediatri. Alla distribuzione hanno aderito anche i Comuni di Cesena, Gambettola, Verghereto, Savignano, Sarsina. È stata avviata inoltre una distribuzione di materiale specifico (targhe) presso tutti gli Hotels di Cesenatico che hanno aderito all'iniziativa affiggendo le targhe vicino agli ascensori.
REFERENTE Mauro Palazzi				
TEMPI PREVISTI				
Da marzo 2004				

TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Botero” Comune di Gambettola</b>	Migliorare lo stato di salute della popolazione gambettolese attraverso la riduzione dell'obesità, del sovrappeso e della sedentarietà con interventi mirati a migliorare l'alimentazione e aumentare il livello di attività fisica.	Analisi delle risorse disponibili sul territorio per la promozione di stili di vita sani e ricerca di nuove proposte di intervento secondo le raccomandazioni internazionali.	Comune di Gambettola, Insegnanti, Amministratori Comunali, Azienda Technogym.	Sono stati realizzati 4 incontri presso il comune di Gambettola con il gruppo di lavoro. Ogni responsabile ha compilato una scheda in cui venivano descritte le attività dei progetti in atto o in programmazione. Sono stati selezionati e raccolti i progetti in base all'adesione alle linee guida internazionali raccomandate. È stato predisposto un piano di lavoro da attuarsi nei tempi previsti dal progetto.
REFERENTE Mauro Palazzi				
TEMPI PREVISTI				
Da giugno 2005				
TITOLO PROGETTO	OBIETTIVI	AZIONI PRINCIPALI	SOGGETTI COINVOLTI	RISULTATI RAGGIUNTI E VALUTAZIONE AL DICEMBRE 2005
<b>“Botero” Comune di Bagno di Romagna</b>	Migliorare lo stato di salute della popolazione bagnese attraverso la riduzione dell'obesità, del sovrappeso e della sedentarietà con interventi mirati a migliorare l'alimentazione e aumentare il livello di attività fisica.	Analisi delle risorse disponibili sul territorio per la promozione di stili di vita sani e ricerca di nuove proposte di intervento secondo le raccomandazioni internazionali.	Azienda Usl di Cesena, Comune di Bagno di Romagna, 2 Centri sportivi locali, Centro sociale per anziani.	Sono stati realizzati 4 incontri presso il comune di Bagno di Romagna con il gruppo di lavoro. E' stata effettuata una valutazione delle risorse disponibili sul territorio e proposte le attività realizzabili nel Comune, secondo le linee guida internazionali raccomandate. È stata realizzata una campagna comunicativa per la diffusione dell'iniziativa e organizzato un incontro di presentazione del progetto rivolto a tutta la cittadinanza che ha coinvolto operatori USL, Comune, preparatori sportivi e centro sociale. A partire dalla prima metà di settembre sono state realizzate 3 giornate di attività fisica gratuita (ginnastica, trekking, piscina) che verranno riproposte nei mesi primaverili come attività da praticare all'aperto.
REFERENTE Mauro Palazzi				
TEMPI PREVISTI				
Da luglio 2005				