



**“GUADAGNA SALUTE  
BALLANDO”**

# Progetto "Guadagna salute ballando" 3 edizione

## In collaborazione con:

- distretto 12
- l'associazione Gau

## A chi è dedicato:

- persone dai 40 anni in su
- un fattore di rischio cardiovascolare

## Progetto "Guadagna salute ballando"

### In cosa consiste:

- corso di ballo gratuito della durata di 8 mesi
- 1 ora e mezza alla settimana
- ballo liscio, standard, latino americano

### All'inizio e alla fine del corso:

- visita medica
- compilazione del questionario Sf-36

È noto che la sedentarietà costituisce un fattore di rischio molteplici e non solo per le patologie cardiovascolari; viceversa l'attività motoria strutturata costituisce un elemento di riduzione di vari fattori di rischio, tra i quali anche quelli cardiovascolari. Scopo dello studio è valutare gli effetti a breve termine di una particolare tipologia di attività motoria, il ballo, per la quale è atteso anche un miglioramento della qualità di vita complessiva.

### Durata della sperimentazione

8 mesi ( novembre 2009 – giugno 2010).

### Metodi

Tramite la collaborazione di alcuni MMG del Distretto SS di riferimento e della relativa circoscrizione, vengono reclutati 30 soggetti di età compresa tra i 40 e i 75 anni portatori di almeno un fattore di rischio cardiovascolare, disponibili ad intraprendere un percorso di avviamento all'attività motoria consistente in un corso di ballo con lezioni settimanali di 1 ora.

All'inizio del corso di ballo e alla fine, un medico volontario coordinatore del progetto compila una scheda clinica per ogni soggetto che comprende una breve anamnesi, con particolare attenzione ai fattori di rischio cardiovascolare, la misurazione della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, misurazione della circonferenza vita e dell'indice di massa corporea.

Viene anche somministrato il test Sf-36, un questionario sullo stato di salute del paziente, caratterizzato dalla brevità e dalla precisione, che considera la salute fisica, la salute in generale e la salute psicologico emotiva; più alto è il punteggio, migliore è il livello di salute percepita.

### Raccolta e valutazione dei dati

A fine studio vengono valutati solamente i soggetti che hanno partecipato almeno al 75% delle lezioni. Le schede e i questionari vengono elaborati e presentati ai partecipanti allo studio stesso, ai MMG e alla popolazione della circoscrizione e del distretto SS.

I soggetti valutabili a fine corso sono stati 22,13 donne e 9 uomini di età compresa tra i 53 e 75 anni. L'età media è stata di 64,5 anni sia per gli uomini sia per le donne.

Il grafico seguente mostra la suddivisione dei pazienti in base ai fattori di rischio cardiovascolare; è importante notare che 12 soggetti su 22 presentavano più di 1 fattore di rischio.

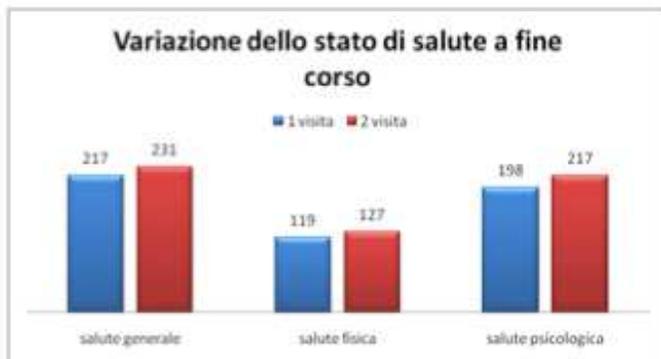


I dati sono stati quindi elaborati per ottenere la seguente tabella, che evidenzia la media statistica di ogni fattore di rischio, calcolata all'inizio e alla fine del corso.



Le stesse elaborazioni statistiche sono state calcolate usando i dati ottenuti dal questionario sullo stato di salute. Per la corretta interpretazione dei dati, bisogna tenere in considerazione che:

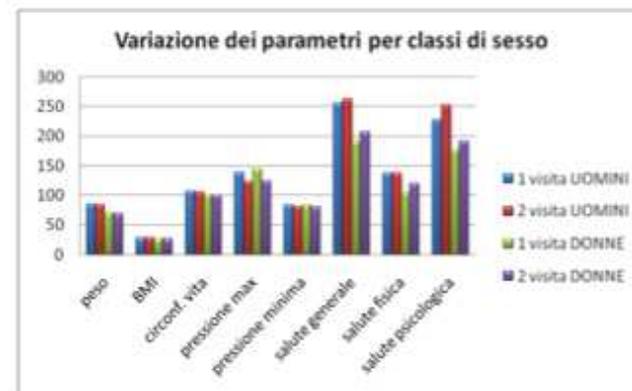
- la salute fisica comprende attività fisica, limitazioni delle attività specifiche dovute a problemi fisici, dolore fisico.
- la salute generale comprende la valutazione della percezione del soggetto sul proprio stato di salute e la vitalità.
- la salute psicologico-emotiva comprende limitazioni nella attività di tipo sociale, limitazioni delle attività specifiche dovute a problemi emotivi e la salute mentale.



La variazione percentuale per ogni parametro considerato è illustrata nel grafico seguente:



Lo stesso lavoro è stato fatto suddividendo i pazienti in classi per sesso:



## Discussione

Prima di discutere l'analisi dei dati statistici è necessaria una considerazione preliminare che riguarda i limiti del nostro studio: la durata breve del corso e il numero limitato dei soggetti coinvolti.

Per questo motivo, a nostro avviso, mantenendo un approccio metodologico rigoroso nell'elaborazione dei dati numerici, essi mostrano variazioni algebriche e percentuali esigue, in particolare per quanto riguarda i parametri clinici obiettivi. Tuttavia, nonostante detti limiti, lo studio ci ha permesso di avere un importantissimo risultato per quanto riguarda la valutazione della percezione della qualità della vita. Infatti come si è visto a fine studio, abbiamo potuto notare una considerevole variazione positiva del punteggio di tutti e tre i parametri valutati: salute generale, fisica e psicologica. Tale miglioramento dei parametri analizzati si osserva anche suddividendo i pazienti per sesso.

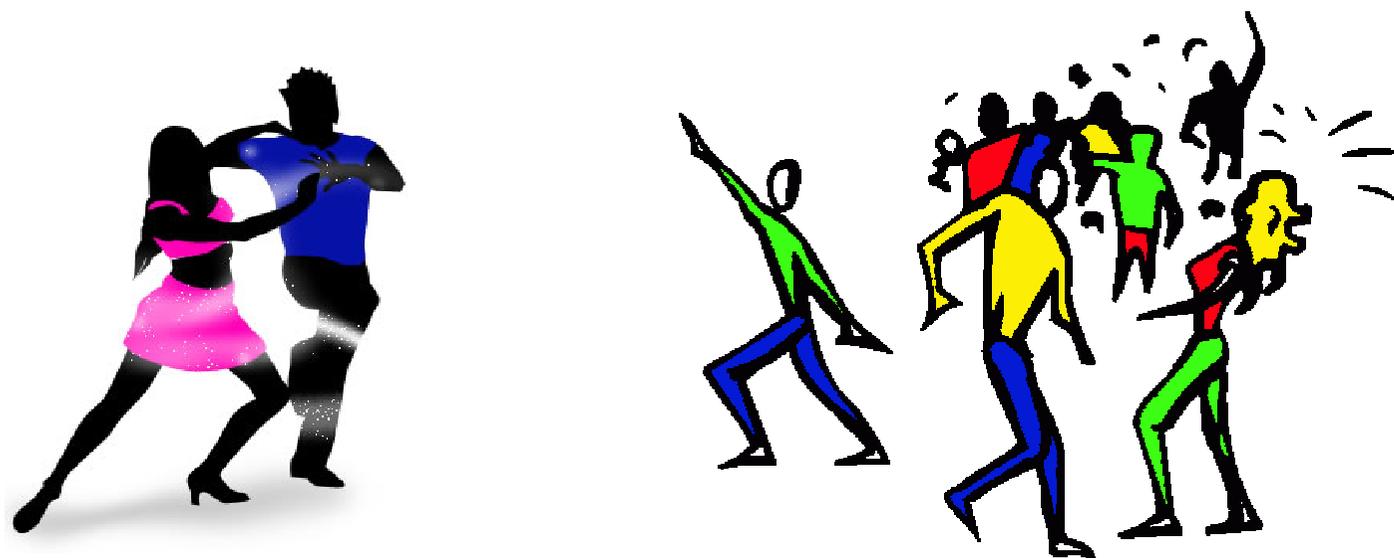
Alla luce di queste considerazioni, possiamo quindi avvalorare una delle ipotesi iniziali alla base del nostro studio, secondo la quale l'esercizio fisico, seppur leggero e di breve durata, ha un impatto significativamente positivo sulla percezione della propria salute, influenzando l'umore del soggetto coinvolto e quindi determinando un aumento del benessere percepito. Era atteso e prevedibile che, per ottenere dei risultati scientificamente riscontrabili valutando esclusivamente i parametri clinici obiettivi, occorra maggior durata dell'attività.

Riteniamo quindi questo studio la fase iniziale necessaria per una valutazione più ampia dell'impatto che l'attività del ballo può avere su pazienti con fattori di rischio cardiovascolare. Quindi è nostro obiettivo poter ampliare sia il numero dei soggetti coinvolti per avere una maggior significatività statistica, sia aumentare la durata e la frequenza dell'attività. Ci attendiamo infatti che i miglioramenti dei parametri clinici saranno in linea con i miglioramenti della salute percepita.

## Progetto "Guadagna salute ballando"

- terzo anno consecutivo

- dall'anno scorso attivazione di un secondo corso nell'alta Val Bisagno





30/05/2011

