

Scheda di progetto¹

TITOLO	Promozione di uno stile di vita attivo nella popolazione cesenate ultra 50 enne
ASL/ASO (proponente, se progetto Aziendale, o capofila, se progetto inter-Aziendale)	AUSL Cesena – DSP

Abstract

Descrizione sintetica del progetto

(max 1 pagina su: contesto di partenza, destinatari, obiettivi, metodologia, attività, valutazione e strumenti)

I benefici derivanti da uno stile di vita attivo sono supportati da numerose evidenze scientifiche che hanno consolidato il ruolo svolto dall'attività fisica come fattore in grado di migliorare la qualità della vita e di prevenire numerose patologie croniche. In particolare, la pratica di regolare attività fisica è correlata ad una riduzione di morbilità e mortalità per patologie cardiovascolari, insorgenza di obesità, diabete, osteoporosi, diverse neoplasie (cancro del colon e della mammella) e depressione.

I livelli di attività fisica raccomandati variano a seconda dell'età del soggetto e dello stato di salute. Per un adulto, l'OMS raccomanda di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per 5 giorni alla settimana. In Italia solo un modesto numero di persone pratica i livelli di attività fisica consigliati (33%, Passi 2007). Nel territorio dell'AUSL di Cesena il 19% delle persone tra 18-69 anni è totalmente sedentario, il 43% attivo in maniera insufficiente e solamente il 38% pratica sufficienti livelli di attività (Passi 2007). La sedentarietà è più elevata nella classe di età 50-69 anni in persone con basso livello di istruzione e difficoltà economiche.

I fattori in grado di influire sul livello di attività fisica praticata sono molteplici e possono interagire a diversi livelli con il singolo soggetto, influenzandone la motivazione, la disponibilità o la possibilità di praticare attività fisica. Gli interventi che risultano maggiormente efficaci nell'aumentare i livelli di attività praticati sono quelli che agiscono sull'ambiente fisico, sull'ambiente sociale o supportando la motivazione individuale al cambiamento.

Nel territorio dell'Ausl di Cesena sono stati sperimentati diversi interventi di promozione di uno stile di vita attivo basati sulla valorizzazione delle risorse ambientali (percorsi cittadini, parchi urbani, scale) e sociali presenti nel territorio. Gli interventi sino ad ora proposti sono stati realizzati in Città di medie dimensioni della periferia ed hanno previsto una modalità di azione prevalente. Sulla base dell'esperienza maturata, si vuole proporre un intervento di promozione dell'attività fisica nella città di Cesena, la città più grande delle 15 del comprensorio, che comprenda diverse tipologie di intervento ed abbia come unità di analisi ed intervento il quartiere.

Obiettivo: promozione di uno stile di vita attivo nella popolazione cesenate ultra 50 enne.

Metodologia: La progettazione, l'implementazione e la valutazione del progetto seguiranno il modello PRECED-PROCEED di Green e Kreuter.

Azioni:

- Creazione di un gruppo di lavoro che coinvolga gli stakeholders locali

¹ La presente scheda è stata elaborata da DoRS nell'ambito del Piano Regionale Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro: Laboratorio di progettazione partecipata. La scheda ha come riferimento quella prodotta per i Bandi della Regione Piemonte "Progetti di Promozione della Salute" 2004-2005 e 2005-2006 e pertanto i riferimenti teorici sono: la carta di Ottawa per la Promozione della Salute (1986) e il modello di progettazione PRECEDE-PROCEED (LW. GREEN, MW. KREUTER, 1991).



- Organizzazione di focus group per la raccolta di informazioni utili per la diagnosi sociale, ambientale ed educativa e per definire obiettivi specifici.
- Questionari somministrati prima dei focus group per rilevare la presenza di fattori ostacolanti/promuoventi non indagati durante i focus ma utili per la progettazione.
- Rilettura nell'ottica della promozione dell'attività fisica degli studi epidemiologici locali (Profilo di Comunità, PASSI)
- Creazione di un programma operativo che tenga conto delle risorse necessarie (tempo, fondi, personale) e della sua coerenza con le finalità generali dell'organizzazione e presentazione del progetto agli stakeholders.
- Realizzazione di interventi nella comunità. Possibili azioni sono: realizzazione di materiali informativi (mappe dei percorsi pedonali e ciclabili, impianti sportivi convenzionati, programmi di ginnastica di gruppo); creazione di convenzioni con impianti sportivi pubblici e privati; organizzazione di gruppi di cammino o di cicloturismo legati ai quartieri con il sostegno di associazioni sportive o di volontariato; organizzazione di iniziative culturali e naturalistiche da affiancare alle passeggiate o ai percorsi ciclabili in collaborazione con associazioni cesenati; valorizzazione e promozione degli orti cittadini; promozione dell'utilizzo delle scale posizionando cartelli in luoghi pubblici e privati provvisti di ascensore; interventi di counseling realizzati da MMG a pazienti a rischio (invito a partecipare alle attività).
- Organizzazione di una campagna informativa per la promozione del progetto.

Valutazione

La valutazione accompagnerà tutte le fasi del processo di progettazione e realizzazione dell'intervento. La valutazione formativa verrà realizzata al termine della fase di progettazione attraverso la condivisione del progetto con il gruppo di lavoro, il pre-test dei materiali di comunicazione, la sperimentazione delle azioni in un quartiere.

Le valutazioni di processo, di impatto e complessiva verranno realizzate con strumenti adatti alle diverse fasi di valutazione e stabiliti in fase di progettazione. Prevedranno strumenti quantitativi e qualitativi ed in particolare la raccolta delle opinioni dei partecipanti.