



## PROGRAMMA PREDEFINITO 2

### COMUNITÀ ATTIVE

#### CONTESTO

La sedentarietà è una delle principali cause di malattia e morte, superando il fumo come fattore di rischio. È responsabile di oltre 5,3 milioni di decessi annui a livello globale e contribuisce al 30% delle morti premature e ad un terzo dei decessi per cancro. L'attività fisica, anche camminare per 30 minuti al giorno, può ridurre significativamente il rischio di malattie croniche, aumentare l'aspettativa di vita e prevenire l'insorgere di patologie come il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e diversi tipi di tumore oltre ad un effetto significativo sui valori di pressione arteriosa e di colesterolo. Per i bambini la sedentarietà è legata all'obesità, al diabete e all'ipertensione, con effetti a lungo termine sulla salute in età adulta.

In questo contesto, L'OMS sottolinea l'importanza dell'attuazione di politiche mirate a combattere la sedentarietà e l'obesità, i cui valori registrano un trend in preoccupante aumento in molte nazioni.

Un approccio multisettoriale è dunque essenziale per promuovere stili di vita salutari e ridurre le disuguaglianze sociali che influiscono sulla salute. Le strategie di comunità devono comprendere programmi di promozione della salute finalizzati a creare condizioni per rendere facili l'adozione di comportamenti salutari, con approccio multicomponente, per ciclo di vita (life course) e setting e intersettoriale con il coinvolgimento (empowerment di comunità) di tutti i livelli interessati.

#### OBIETTIVI

Il programma ha l'obiettivo di ridurre la sedentarietà nella popolazione in relazione al ciclo di vita, attuando programmi di intervento per setting tramite strategie di promozione della salute condivise tra servizi sanitari, e i diversi portatori di interesse in particolare nel contesto urbano e di promuovere l'attività motoria nella vita quotidiana e le attività organizzate con un approccio life-course, a partire dalle azioni già in essere nella Regione e in continuità con il PRP 2014/2019, implementando azioni di rete nell'ottica della trasversalità e della multisettorialità.

#### AREE DI INTERVENTO

Il programma si struttura attraverso lo sviluppo delle seguenti aree:

- **interventi sulla popolazione sedentaria sana**, promuovendo in setting specifici - quali quello scolastico, lavorativo e di comunità - il movimento, sia nella quotidianità che in occasioni organizzate, ivi compresi gli interventi attuati mediante il laboratorio esperienziale
- **interventi sulla popolazione con presenza di uno o più fattori di rischio o con patologie specifiche** che possono trarre beneficio dal movimento, anche predisponendo percorsi di esercizio fisico strutturato;
- **interventi finalizzati alla creazione di contesti** adatti alla promozione dell'attività motoria con interventi strutturali e ambientali;
- **azioni di comunicazione, informazione e formazione**, rivolti sia alla popolazione che agli operatori sanitari

#### AZIONI

- Formazione degli operatori sanitari sul counseling e comunicazione per la promozione di stili di vita sani
  - Interventi intersettoriali per promuovere uno stile di vita attivo fin dai primi anni di vita
  - I colori delle stagioni - *Programma in collaborazione con il Dipartimento ambiente*
  - Istituzione della Rete Lucana Promozione Attività fisica
- Promozione Legge regionale sull'Invecchiamento attivo
- Adesione alla rete e diffusione del Documento di pratiche raccomandate Monitoraggio adesione degli Istituti tecnici e professionali