



UNA COMUNITÀ IN MOVIMENTO

REPERTORIO DI STRUMENTI PER ANALISI E INTERVENTI SUL TERRITORIO



REGIONE PIEMONTE Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità

Promozione della salute e interventi di prevenzione individuale e collettiva

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute

Collana

Promozione della Salute

UNA COMUNITÀ IN MOVIMENTO REPERTORIO DI STRUMENTI PER ANALISI E INTERVENTI SUL TERRITORIO

a cura di

L. Dettoni, M. Penasso, A. Suglia¹

Si ringrazia il Gruppo di Lavoro Regionale "Sostegno e promozione dello svolgimento di attività motorie nelle comunità locali" (Progetto della Regione Piemonte "Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità") per il supporto fornito e per la revisione critica del documento.

Dicembre 2009

¹ Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute - DoRS

REGIONE PIEMONTE - Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità - Promozione della salute e interventi di prevenzione individuale e collettiva

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute - DoRS

Una comunità in movimento. Repertorio di strumenti per analisi e interventi sul territorio

Il documento è stato realizzato nell'ambito del Progetto della Regione Piemonte "Sorveglianza e prevenzione dell'obesità" dal Gruppo di Lavoro Regionale "Sostegno e promozione dello svolgimento di attività motorie nelle comunità locali" composto da:

Gianluigi BASSETTI, ASL CN1
Sebastiano BLANCATO, ASL CN1
Gabriella CAPRINO, ASL AL
Maria Elena COFFANO, Coordinatore del Gruppo, DoRS
Riccardo DE LUCA, ASL TO1
Luisa DETTONI, DoRS
Claudia GAMBARINO, Università degli Studi di Torino - S.U.I.S.M.
Giovanna PALTRINIERI, ASL TO3
Giuseppe PARODI, ASL TO1
Alessandra SUGLIA, DoRS
Maria Grazia TOMACIELLO, ASL CN1

A cura di Luisa Dettoni, Marina Penasso, Alessandra Suglia

Si ringrazia Elena Barbera - DoRS - per la traduzione degli allegati

Si ringrazia Giuseppe Parodi per la stesura del Capitolo 1

Si ringraziano Gianluigi Bassetti, Sebastiano Blancato e Maria Grazia Tomaciello per aver contribuito alla stesura del Capitolo 3

Si ringraziano Riccardo De Luca e Giovanna Paltrinieri per aver contribuito alla stesura del Capitolo 4

Si ringraziano Maria Elena Coffano e tutto il Gruppo di Lavoro Regionale per la revisione critica del documento

Progetto grafico e impaginazione a cura di Doroty Cialini e Silvano Santoro - DoRS Realizzazione foto di copertina: Sean Rowe (sjrowe53), Zsolt Botykai (Zsolt Botykai), Michele aquila (ibcbulk). Comunità Flickr, licenza Creative Commons

Copia del documento è reperibile sul sito http://www.dors.it - Area FOCUS OBESITÀ oppure rivolgersi a Centro Regionale di Documentazione per la promozione della Salute (DoRS), Via Sabaudia, 164 - 10095 Grugliasco (TO), tel. 01140188512 - fax 01140188501, e-mail redazione.sito@dors.it

Stampa a cura del Centro Stampa della Regione Piemonte

INDICE

INTRODUZIONE	5
1. GLOSSARIO	7
2. PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA, UNO SGUARDO D'INSIEME	11
3. PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA, LE FONTI DI DATI DA INTERROGARE	17
4. PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA, STRUMENTI PER CONOSCERE, MONITORARE E VALUTARE IL CAMBIAMENTO	25
4.1 QUESTIONARIO	25
SCHEDA DESCRITTIVA	25
ESEMPI PRATICI	25
4.2 FOCUS GROUP	33
SCHEDA DESCRITTIVA	33
ESEMPI PRATICI	33
4.3 MAPPE DI COMUNITÀ E DEL TERRITORIO	38
SCHEDA DESCRITTIVA	38
ESEMPI PRATICI	38
4.4 ALTRI ESEMPI PER APPROFONDIMENTI	43
CONCLUSIONI	45
ALLEGATI	49
ALLEGATO N. 1	49
ALLEGATO N. 2	56
ALLEGATO N. 3	67
ALLEGATO N. 4	73
ALLEGATO N. 5	79
RIBLIOC DAELA	0 າ

INTRODUZIONE

Ormai è noto e la letteratura continua a ribadirlo: uno stile di vita attivo, appropriato all'età e alle condizioni psicofisiche dell'individuo, è fonte di benessere fisico, mentale e sociale. L'attività fisica moderata e costante è, per ogni individuo, un fattore sia di prevenzione delle malattie sia di promozione della salute e della qualità della vita.

È inoltre risaputo che se si vuole essere (e vedere intorno a sé) persone di tutte le età *attive* a scuola, negli ambienti di lavoro, per le strade della propria città, occorre creare le opportunità per tutti e, in particolare, per chi vive in situazioni di svantaggio.

Le **comunità locali**^A, in quanto territori di vita quotidiana, progettati e organizzati sulla base di scelte politiche e sociali, diventano un'importante leva o un grande ostacolo alla promozione dell'attività fisica. Essa infatti è determinata da fattori molteplici e complementari appartenenti alla sfera sia individuale sia alle dimensioni dell'**ambiente sociale, artificiale e naturale**. Ambiti così diversi richiedono senza dubbio strategie di intervento mirate, differenziate, ma, nello stesso tempo, integrate in un unico piano di promozione della salute e di stili di vita sani. Sono una realtà non più trascurabile le iniziative europee, nazionali e locali, avviate da Enti pubblici o privati, che sperimentano con successo gli interventi raccomandati per la promozione dell'attività fisica, in un'ottica multicomponente², combinando la trasmissione di informazioni corrette con la sensibilizzazione e con la possibilità di "fare più movimento" negli spazi - artificiali e naturali - e nei momenti quotidiani^B.

Di fronte a questo interesse che sfocia in azioni e in percorsi già consolidati, il presente **repertorio** vuole essere un supporto per coloro che sono impegnati, o hanno intenzione di farlo, nella promozione dell'attività fisica della popolazione del proprio territorio/distretto. Si intende offrire, nello specifico, una guida operativa per progettare e realizzare la **costruzione** del **profilo dei livelli di attività fisica del proprio territorio/distretto**.

Questo strumento è rivolto in particolare ad amministratori locali e a operatori socio-sanitari al fine di offrire loro una risorsa utile per analizzare le diverse dimensioni che promuovono/ostacolano uno stile di vita attivo e per individuare azioni mirate e calibrate di contrasto alla sedentarietà e di sostegno all'attività fisica.

I contenuti del Repertorio non sono, tuttavia, da considerarsi esaustivi; ulteriori aggiornamenti saranno disponibili nell'Area Focus Obesità del sito DoRS³.

² Secondo la definizione de The Community Guide, un **intervento multicomponente** comprende più di un'attività. Ad esempio, le campagne di comunicazione per motivare i giovani a non iniziare a fumare

possono essere combinate o coordinate con ulteriori azioni, quali: l'aumento del prezzo delle sigarette, attività educative in ambito scolastico e da altre iniziative a livello di comunità. Per approfondimenti cfr. il riferimento bibliografico B.

³ Il **focus Obesità** - http://www.dors.it/obesita - è un archivio di documentazione in costante aggiornamento e rappresenta una risorsa informativa per quanti sono impegnati sul fronte della prevenzione dell'obesità e nella promozione di comportamenti protettivi (sana alimentazione e corretta attività fisica).

I capitoli che seguono trattano:

- □ **breve sintesi** dei **concetti teorici di riferimento** per la promozione di comportamenti di salute sani secondo un *approccio ecologico*;
- selezione e descrizione di fonti di dati utili all'analisi del contesto e dei bisogni della popolazione;
- selezione e descrizione di strumenti d'indagine utili all'analisi del contesto e dei bisogni della popolazione e al monitoraggio e all'assessment⁴;
- □ breve sintesi di strategie d'intervento per la promozione dell'attività fisica nelle comunità locali.

Il Repertorio si apre con un **Glossario** di **termini attinenti l'attività fisica**. Il Glossario raccoglie le definizioni di alcune forme di attività fisica al fine di disporre di una terminologia di riferimento.

_

⁴ Nell'accezione inglese: valutazione di un contesto o di un'organizzazione.

1. GLOSSARIO

ATTIVITÀ FISICA E TERMINOLOGIA

Nel corso degli ultimi due decenni è nettamente aumentato l'interesse della letteratura scientifica per il ruolo protettivo che una regolare attività fisica nello stile di vita delle persone svolge nei confronti della salute.

Quando si parla di attività fisica, i termini adoperati sono abbastanza vari e non sempre è chiaro se si faccia riferimento a concetti condivisi.

In realtà in letteratura il significato dei vari termini è stato definito e alcune Organizzazioni scientifiche hanno anche redatto dei glossari^c sui termini dell'attività fisica. A questo ci siamo riferiti al fine di disporre di una terminologia di riferimento, utile per intendersi ed operare in modo appropriato nei vari contesti (sociale, giuridico, politico, amministrativo, sanitario,...) in cui si tratta di attività fisica.

ATTIVITÀ FISICA

L'insieme dei movimenti del corpo, prodotti dalla contrazione muscolare, che aumentano il dispendio di energia⁵ (e di calorie) al di sopra del livello basale.

Il termine attività motoria è sostanzialmente sinonimo di attività fisica e come tale viene di fatto utilizzato. Anche se, con attività motoria, si potrebbe pensare, nello specifico, alle attività fisiche che determinano il movimento del corpo inteso come spostamento dallo stato di quiete (la maggior parte delle attività fisiche a cui di solito ci si riferisce).

Il termine attività fisica^D è quindi molto ampio, per così dire conglobante; esso comprende tutte le forme di movimento che vengono realizzate nei vari ambiti di vita riassunti nel prospetto sottostante (**Figura n. 1**) e di seguito descritti.

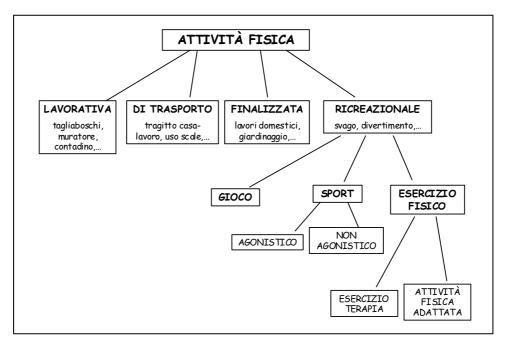


Figura n. 1 L'attività fisica e le sue declinazioni

⁵ Per la **valutazione del dispendio energetico delle varie forme di attività fisica**, si rimanda a: Ainsworth BE. (2002, January) *The Compendium of Physical Activities Tracking Guide*. Prevention Research Center, Norman J. Arnold School of Public Health, University of South Carolina. In: http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf.

ATTIVITÀ FISICA LAVORATIVA

Molte attività lavorative prevedono la pratica di attività fisica giornaliera (tagliaboschi, muratore, contadino,...).

ATTIVITÀ FISICA DI TRASPORTO

Noi tutti ci spostiamo durante il giorno da casa al lavoro o per le varie commissioni necessarie e, per quanto l'uso del mezzo meccanico di trasporto sia molto diffuso, non sono esclusi tratti a piedi o la scelta di andare a piedi o in bicicletta; così come, durante il giorno, si può ricorrere alle scale per lo spostamento tra piani.

ATTIVITÀ FISICA FINALIZZATA

È quella prevista in alcune occupazioni non lavorative, come nel caso dei lavori domestici, della cura del giardino o dell'orto, del fare la spesa, del lavare l'auto e così via.

ATTIVITÀ FISICA DI TIPO RICREAZIONALE

È l'attività fisica svolta nel tempo libero per divertimento, per relazionare, per esercitarsi o altro ancora. Mentre nelle precedenti forme di movimento indicate l'attività fisica risulta uno strumento utilizzato per obiettivi di altro tipo (spostarsi, eseguire un lavoro,...), in quest'ultimo caso l'attività fisica è l'obiettivo principale di per sé, anche se con l'intento di raggiungere ulteriori obiettivi: il divertimento, le relazioni sociali, il miglioramento della forma fisica....

Per la varietà delle situazioni, il complesso delle attività fisiche di tipo ricreazionale comprende una varietà di termini, spesso utilizzati l'uno in luogo dell'altro, in parte perché in effetti talora non vi sono demarcazioni così nette tra essi e pertanto elementi di un termine si mescolano agli elementi dell'altro, in parte perché, come detto in principio, non c'è chiarezza nei significati della terminologia. Per questo, a tal proposito, esaminiamo un'altra serie di termini che seguono.

GIOCO

L'insieme di attività psico-fisiche svolte con intento competitivo più o meno accentuato, singolarmente o in gruppo, secondo un sistema di regole concordato tra i giocatori che ne determina la logica interna. Il gioco "di movimento", molto importante nell'infanzia, non va considerato solo come una sorta di attività propedeutica allo sport, bensì come una distinta forma motoria educativa con una peculiare ricchezza di situazioni ludiche che agiscono dal punto di vista affettivo ed emozionale, cognitivo e decisionale, relazionale e comunicativo^E.

SPORT

Forma di gioco che comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole e norme ben precise dettate da un'istituzione ufficiale (Federazione,...). Lo sport è un gioco istituzionalizzato, codificato in modo tale da essere ufficialmente riconosciuto e riconoscibile da tutti per regole e meccanismi di gioco ai quali si fa riferimento per la sua pratica in termini ufficiali o non ufficiali.

Su questo punto vi è da notare che diversa è la definizione di "sport" tratta dalla Carta Europea dello Sport^F: qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli. Si tratta di un'accezione molto più ampia del termine "sport", inteso non limitatamente all'aspetto competitivo, come per lo più avviene, ma anche, più direttamente, agli aspetti del tempo libero, della socializzazione, del benessere.

In pratica, a seconda dell'interlocutore e dell'ambito operativo, dobbiamo stare attenti a comprendere se il termine "sport" venga utilizzato secondo la prima o la seconda definizione, da un punto di vista quindi prevalentemente tecnico o sociale, specifico o più allargato. Quasi ad intendere - è un'ipotesi - uno sport "ufficiale" (o istituzionalizzato) ed uno "sport genericamente inteso". Lo sport, in modo ormai consueto, può essere indicato come agonistico o non agonistico, a seconda del tipo di impegno, del contesto nel quale viene praticato, degli obiettivi che si propone.

Sport agonistico

È un'attività sportiva costituita da un impegno psico-fisico rilevante e sistematico, svolta in un contesto organizzato, caratterizzato variamente da allenamenti programmati, competizioni calendarizzate, classifiche, presenza di arbitri, eventuali provvedimenti disciplinari, e praticata a livello professionistico o dilettantistico.

Sport non agonistico

È un'attività sportiva praticata per divertimento e/o per mantenere o migliorare benessere ed efficienza fisica.

Al di là di queste due definizioni concettuali, che tuttavia paiono rappresentare in effetti le due pratiche sportive in questione, le Leggi dello Stato italiano stabiliscono, con appositi Decreti ministeriali, i confini dell'"agonismo" e del "non agonismo". Il D.M. 18/2/1982⁶ (articolo 1) demanda la definizione dell'atleta agonista alle singole Federazioni ed Enti di promozione sportiva, le quali hanno deciso di fare riferimento all'età come parametro per l'inizio (e talora per il termine) di un'attività sportiva agonistica. Il D.M. 28/2/1983⁷, invece, indica tre categorie di sportivi non agonisti: alunni che svolgono attività fisico-sportive organizzate dalle scuole nell'ambito para-scolastico; coloro che svolgono attività organizzate da CONI - Federazioni - Enti, e che non arrivano ad essere agonisti sulla base del D.M. 18/2/1982; partecipanti ai Giochi della Gioventù (oggi Giochi Sportivi Studenteschi) nelle fasi precedenti a quelle nazionali. La differenza tra le definizioni concettuali fornite e le definizioni dettate dalle norme spesso crea qualche difficoltà di comprensione da parte della pubblica opinione: è difficile talvolta convincere un genitore che il figlio praticante calcio in una società sportiva a 11 anni non è agonista, ma lo diventa a 12. pur effettuando una tipologia di attività e di sforzo similare. A volte, anche in ambiti istituzionali, non vi è precisione nell'utilizzo dei termini "agonismo" e "non agonismo" o perché non si conoscono a fondo le norme direttive oppure perché si fa riferimento a concetti e situazioni non ben precisati da queste norme e ci si riferisce ad ulteriori forme di attività effettivamente ancora

⁶ Ministero della Sanità.

⁷ Cfr. nota 6.

diverse rispetto agli ambiti, non completamente delineati dalle normative vigenti, di agonismo e non agonismo.

ESERCIZIO FISICO

Forma di attività fisica organizzata e strutturata con movimenti ripetitivi finalizzati al miglioramento o al mantenimento di una o più componenti di efficienza fisica e della salute⁸.

Mentre la promozione di un'attività fisica genericamente intesa si propone di favorire uno stile di vita attivo che incida anche sulla prevenzione di diverse patologie croniche, in misura anche moderata, ma comunque significativa e soprattutto estesa sulla popolazione, l'esercizio fisico permette di ottenere risultati più specifici sia nei soggetti sani, migliorandone il livello di efficienza fisica, sia in quelli interessati dalle prime fasi di malattie esercizio-sensibili^G, riducendo gli effetti di queste malattie e, talora, migliorando la gestione di fasi anche più avanzate di queste patologie^H.

Esercizio - terapia

Forma organizzata di movimento in cui tipologia, quantità e intensità dell'esercizio vengono adeguatamente individuate e misurate, quasi alla stregua di un farmaco, e prescritte in rapporto alle capacità funzionali dell'individuo, precedentemente valutate con eventuali test ed esami⁹.

Attività Fisica Adattata (AFA)

Programmi di esercizio fisico di varia tipologia, appositamente disegnati per cittadini che presentino dei bisogni particolari e specifici, legati a menomazioni o disabilità o malattie tali da non consentire loro di praticare attività fisica in condizioni ordinarie e che pertanto necessitano di relativi adattamenti, al fine di apprendere e condurre uno stile di vita attivo¹⁰¹.

⁻

⁸ Cfr. nota bibliografica C.

⁹ Per approfondimenti, consultare la sezione **Exercise Terapy** del sito internet **Healthinsite**. **An australian government initiative**: http://www.healthinsite.gov.au/topics/Exercise_Therapy.

¹⁰ Per approfondimenti, consultare il **sito web IFAPA**. International Federation of Adapted Physical Activity (http://www.ifapa.biz/) e il **sito internet UISP**. Unione Italiana Sport Per tutti - Area perlagrandetà (http://www.uisperlagrandeta.it/uisp.php).

2. PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA, UNO SGUARDO D'INSIEME

L'adozione di uno stile di vita attivo è, come tutti i comportamenti di salute, favorito o contrastato da fattori diversi appartenenti non solo alla sfera individuale, ma anche, come indicato dal **modello socio-ecologico** di Gebel K. et al., da molteplici dimensioni della sfera ambientale (**Figura n. 2**).

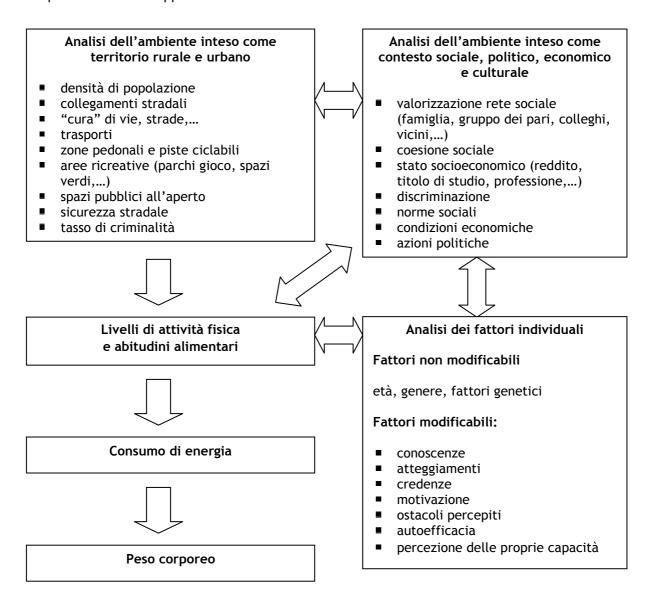
Questo modello, utilizzato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, chiarisce come l'ambiente (naturale, artificiale e sociale) contrastare/favorire la sedentarietà. Secondo questo modello, le scelte comportamentali di salute di ciascun individuo sono il risultato della continua e complessa interazione tra fattori biologici non modificabili (età, genere, patrimonio genetico,...) e fattori cognitivi modificabili (conoscenze, credenze, atteggiamenti, motivazione, autoefficacia, percezione delle proprie capacità,...) di cui ogni individuo è portatore, delle caratteristiche dell'ambiente sociale (inteso come l'insieme del contesto sociale, economico, culturale e politico) e dell'ambiente fisico (naturale e artificiale).

Vi sono, ad esempio, prove di efficacia consistenti in merito alla relazione tra aumento degli spostamenti a piedi e densità urbana e grado di connessione delle strade cittadine. Ecco quindi che, da questa prospettiva, i margini di promozione di stili di vita sani si ampliano e contemplano non solo azioni rivolte al singolo o al gruppo (interventi informativi, educativi,...), ma anche al territorio, ai contesti socio-culturali (interventi strutturali, politici, sociali,...).

L'adozione di un modello socio-ecologico implica un **approccio multilivello** e permette di:

- analizzare e organizzare, in modo critico, i molteplici fattori che motivano l'adozione (o la non adozione) di uno stile di vita attivo da parte dei diversi gruppi di popolazione, nello specifico per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità;
- □ realizzare interventi multicomponente di promozione dell'attività motoria, orientati sia al singolo individuo (con l'obiettivo di ridurre i comportamenti sedentari) sia all'ambiente inteso come territorio, contesto politico e sociale (con l'obiettivo di aumentare le possibilità quotidiane di "fare movimento".

Figura n. 2 Modello socio-ecologico per illustrare la relazione tra caratteristiche dell'ambiente di vita e livelli di attività motoria quotidiana del singolo con conseguente aumento (o meno) della prevalenza di sovrappeso e obesità



Quali strategie di intervento coniugare per promuovere l'attività motoria nei centri abitati e nei loro quartieri? Le revisioni di letteratura a cura The Community Guide^L indicano in merito azioni suddivise, sulla base delle prove di efficacia disponibili, in raccomandate e promettenti (Tabella n. 1) e classificate sulla base dell'approccio adottato:

- informativo. È orientato al cambiamento delle conoscenze sui benefici dell'attività fisica, all'aumento della consapevolezza su come riconoscere le opportunità di fare movimento nella comunità, a proporre soluzioni per superare gli ostacoli ad uno stile di vita attivo e a proporre nuove occasioni a supporto;
- comportamentale e sociale. È basato sul proporre/trasmettere competenze utili alla modifica dei comportamenti e sull'offrire sostegno sociale a coloro che hanno cambiato/sono disposti a cambiare le proprie abitudini;
- politico e ambientale. Contempla tutte le azioni di attivazione e sostegno di opportunità per fare attività fisica a livello di ambiente artificiale, sociale, politico, organizzativo e legislativo.

Tabella n. 1 Classificazione degli interventi sulla base del loro livello di efficacia

RACCOMANDAZIONE	LIVELLO DI EFFICACIA	
raccomandato	forte	
promettente	sufficiente	

La Tabella n. 2 sintetizza le strategie di intervento classificandole sulla base dei criteri: approccio adottato e raccomandazione.

Tabella n. 2 Sintesi degli interventi efficaci classificati per approccio e raccomandazione

INTERVENTO	RACCOMANDAZIONI
Informativo	
Campagne e interventi informativi rivolti a tutta la popolazione. Si tratta di iniziative multicomponenti (azioni di supporto sociale, di educazione alla salute,) realizzate su larga scala, ad alta visibilità che coinvolgono più settori con l'obiettivo di contrastare anche più fattori di rischio (scorretta alimentazione, sedentarietà, fumo)	Raccomandato
Campagne mediatiche. Si tratta di iniziative attuate su larga scala, non rivolte a gruppi specifici di popolazione e trasmettono messaggi sui benefici che derivano dall'attività fisica attraverso l'uso singolo o combinato di più media (cartelloni pubblicitari, radio, televisione, giornali). Si differenziano dalle campagne rivolte a tutta la popolazione perché non adottano un approccio multicomponente	Promettente
Comportamentale e sociale	
Programmi di cambiamento del comportamento di salute adattati all'individuo. Si tratta di interventi educativo-formativi che propongono/ trasmettono al singolo competenze per aumentare i livelli di attività fisica quotidiana (auto-monitoraggio dei progressi raggiunti, costruzione di una rete sociale di supporto, capacità di superare le difficoltà che ostacolano il mantenimento del cambiamento) e sono strutturati sulla base delle preferenze, degli interessi e della disponibilità al cambiamento di ciascun individuo	Raccomandato
Interventi di supporto sociale nell'ambito della comunità. Si tratta di azioni di costruzione, rinforzo e sostegno di reti sociali nella comunità. Ne sono esempi l'attivazione di buddy system (sistema di mutuo soccorso tra i compagni di una squadra) e/o di gruppi di cammino	Raccomandato
Politico e ambientale	
Politiche e piani urbanistici attinenti l'uso del territorio dell'intera comunità. Si tratta di interventi di: pianificazione e progettazione di aree residenziali vicine alle zone commerciali, ai luoghi di lavoro, ai plessi scolastici, agli spazi verdi e alle aree di gioco; promozione di strade adeguatamente illuminate e sicure, con la diffusione di dossi e rotonde per rallentare il traffico; revisione di regolamenti dei piani di zona, codici e pratiche di costruzione. Queste azioni "chiamano in causa" professionalità diverse: progettisti di aree urbane, ingegneri, architetti e professionisti di Sanità Pubblica	Raccomandato
Politiche e piani urbanistici attinenti l'uso del territorio su scala stradale. Sono orientati alla modifica dell'ambiente fisico di piccole aree urbane (ad esempio singoli isolati di centri abitati) dove aumentare le opportunità di spostamenti a piedi/in bicicletta, Le azioni attuate riguardano sia la messa in sicurezza delle strade sia l'eventuale modifica dei parametri/modalità di progettazione stradale e urbanistica	Raccomandato

Opportunità/potenziamento di accesso a luoghi in cui svolgere attività motoria associato ad azioni informative. Si vuole offrire e/o aumentare l'accesso a strutture, spazi territoriali dove fare attività motoria quotidiana. Si tratta di interventi multicomponente, attuati in particolare nei luoghi di lavoro attraverso la realizzazione di percorsi pedonali e/o ciclabili, la presenza decentrata di strutture per l'attività motoria, il contenimento del prezzo di accesso alle strutture (ad esempio palestre), la disponibilità, da parte del datore di lavoro, a concedere ai propri dipendenti un momento di pausa per svolgere brevi esercizi di ginnastica durante l'orario lavorativo	Raccomandato
Politiche e piani dei trasporti e della mobilità. Si vuole promuovere l'attività fisica quotidiana attraverso la modifica dell'ambiente fisico e in particolare attraverso i mezzi di trasporto e di spostamento. Gli interventi sono orientati a favorire gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta o dei trasporti pubblici, rendere sicuri i percorsi pedonali e ciclabili, ridurre l'uso dell'auto aumentando i costi di parcheggio	Promettente
Utilizzo di point-of-decision prompts per incoraggiare l'uso della scale. Si tratta di cartelli/poster, disposti in prossimità degli ascensori, per incoraggiare l'uso delle scale nei luoghi pubblici (centri commerciali, metropolitana, luogo di lavoro,); i messaggi trasmessi sottolineano i benefici che ne derivano in termini di salute (possibilità di mantenersi in forma o di perdere peso)	Raccomandato

La progettazione/realizzazione dei suddetti interventi, contraddistinti dalla combinazione di azioni differenti rivolte al singolo e agli ambienti di vita, richiede una formazione non solo rispetto alla pianificazione, ma anche rispetto alle modalità di proporre/far sperimentare comportamenti sani ai destinatari di questi progetti.

I principali riferimenti teorici e metodologici che possono guidare in tal senso e che sono ampiamente sperimentati nella promozione della salute e, in particolare dell'attività fisica, sono: il modello transteoretico o teoria degli stadi del cambiamento, l'approccio di sviluppo di comunità e della psicologia di comunità, il concetto di salutogenesi.

MODELLO TRANSTEORETICO DI PROCHASKA E DI DICLEMENTE^M

Il modello transteoretico di Prochascka e di DiClemente o teoria degli stadi del cambiamento evidenzia la natura dinamica del comportamento e segue l'intero processo di cambiamento, dalla consapevolezza acquisita dell'esistenza di un problema fino alla risoluzione del problema. Questo modello parte, quindi, dall'individuare lo stadio in cui si colloca un soggetto relativamente ad un problema, ad un comportamento a rischio (grado di consapevolezza, motivazione al cambiamento), per mettere poi in atto strategie d'intervento appropriate, applicando e sviluppando gli opportuni processi, che favoriscono il passaggio allo stadio successivo e progressivamente il raggiungimento del cambiamento di comportamento.

Il cambiamento è visto come un processo a spirale che attraversa varie fasi, di diversa durata temporale e che può interrompersi o anche cambiare direzione. Gli autori prendono in considerazione tre aspetti fondamentali: gli stadi del cambiamento (precontemplazione: non si ha intenzione di fare alcun cambiamento; contemplazione: si inizia a considerare la necessità di un cambiamento; preparazione: si compiono i primi piccoli cambiamenti; azione: si assume attivamente un nuovo comportamento; mantenimento: si mantiene il cambiamento nel tempo), i processi del cambiamento (strategie comportamentali), i fattori psicologici (autoefficacia e bilancia decisionale).

Gli stadi comprendono sia l'aspetto temporale sia quello motivazionale del cambiamento. Rappresentano un periodo di tempo ed i compiti necessari per passare da una fase a quella successiva. Il tempo trascorso in ciascun stadio, per ogni soggetto, è molto variabile mentre i compiti da mettere in atto, per spostarsi da uno stadio all'altro, sono piuttosto simili.

I processi di cambiamento sono attività intraprese dal soggetto quando modifica il suo pensiero, il suo sentire e il suo modo di comportarsi rispetto ad un comportamento, assumono un'importanza differente a seconda della fase di cambiamento che l'individuo sta attraversando e favoriscono il passaggio da uno stadio all'altro. I processi sono di carattere cognitivo esperienziale - motivazionale (ad esempio aumento della consapevolezza sul problema e sui benefici del cambiamento) e di carattere comportamentale - volitivo (ad esempio accettare la responsabilità del cambiamento, cambiare il comportamento inadeguato con nuovi comportamenti ed attività,...).

I fattori psicologici contribuiscono, anche essi, al passaggio da uno stadio all'altro. L'autoefficacia è la percezione cosciente che un soggetto ha della capacità e della possibilità di raggiungere un obiettivo in un dato tempo, di poter cambiare un dato comportamento e di poter resistere alle ricadute. La bilancia decisionale è il soppesare costi e benefici del mantenere o modificare un comportamento ed il valore attribuito ai pro e ai contro varia rispetto ai valori personali, alle aspettative e al grado di autostima di ogni individuo.

SVILUPPO DI COMUNITÀNO

Lo sviluppo di comunità è un approccio metodologico che indirizza le competenze e le azioni dei soggetti (individui, gruppi, organizzazioni) che appartengono a un sistema sociale, affinché possano esprimere le proprie capacità e le proprie risorse per rispondere alle necessità e ai desideri che emergono dal contesto in cui vivono. Attraverso lo sviluppo di comunità si favorisce l'aumento del potenziale politico, sociale e/o economico degli individui (emporwerment) e la loro partecipazione, attiva e responsabile, alla realizzazione di interventi, servizi, iniziative, azioni, finalizzate a promuovere il benessere della comunità locale. Si sviluppa senso di comunità, di responsabilità e un'identità collettiva. Si facilita quindi il nascere di una comunità informata, consapevole, competente e responsabile che diventa capace di mettere in rete le proprie responsabilità, saperi, capacità e risorse e di rispondere ai suoi bisogni.

PSICOLOGIA DI COMUNITÀPO

Le persone e gli ambienti cui appartengono costituiscono un'unità indivisibile con aspetti che si influenzano reciprocamente. La **psicologia di comunità** si occupa dell'**interdipendenza tra** gli **individui**, il loro **ambiente e** i **sistemi** di diverso livello incluso.

CONCETTO DI SALUTOGENESI E SENSO DI COERENZA DI ANTONOVSKY^R

La salutogenesi studia le "cause" della salute da intendersi non solamente come uno stato da mantenere, ma da promuovere e da incentivare: identifica quei fattori "protettivi" negli individui e nella società che promuovono la salute e il benessere a tutti i livelli. Uno dei fattori determinanti per la salute è il senso di coerenza, atteggiamento fondamentale di tipo cognitivo ed affettivo - emotivo di un individuo nei confronti del mondo e della propria vita. Il senso di coerenza comprende tre componenti: la sensazione di poter esercitare un controllo - "avere voce in capitolo" -, la comprensibilità, il significato⁵.

Uno dei principali fattori di successo di queste iniziative è l'attivazione e il coinvolgimento dell'intera comunità locale e dei suoi portatori di interesse (Amministrazione locale, Sanità, Settore del privato sociale, ma in particolare la popolazione,...) nella costruzione partecipata di ambienti di vita che, per le loro caratteristiche, favoriscono la scelta individuale e collettiva di "fare movimento".

3. PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA, LE FONTI DI DATI DA INTERROGARE

Come farsi un'opinione in merito ai livelli di attività fisica degli abitanti di un quartiere, di un Comune, di un territorio? Quali risorse e opportunità i cittadini richiedono per fare più movimento? Quali sono le fonti disponibili e utili da interrogare per rispondere a questi quesiti? Quali informazioni si ottengono in questo modo?

Le fonti informative sono molteplici, ognuna delle quali rende disponibili dati in parte simili in parte diversi, raccolti con metodi differenti.

Si descrivono brevemente di seguito indagini nazionali e locali che raccolgono ed elaborano dati su:

- □ **gruppi di popolazione** che "si muovono" e loro caratteristiche fasce d'età, genere, reddito, scolarizzazione,...
- □ luoghi e momenti per "fare movimento" contesti, opportunità,...
- motivazioni a favore di uno stile di vita attivo perché si sceglie/si è disponibili di/a camminare, andare in bicicletta per gli spostamenti quotidiani,...
- motivazioni contro uno stile di vita attivo quali fattori ostacolano l'attività fisica quotidiana,...

Al fine di farsi una prima opinione, può essere utile consultare le indagini realizzate a livello di territorio nazionale che offrono dati e statistiche riferiti ad ampi gruppi di popolazione.

Nello specifico, l'indagine ISTAT Multiscopo "I cittadini e il tempo libero"^T, condotta nel 2006, ha dedicato ampio spazio alla rilevazione della pratica sportiva svolta nel tempo libero dalla popolazione dai tre anni in su. Il campione ha compreso 24 mila famiglie per un totale di circa 54 mila individui. L'indagine permette di delineare il quadro della pratica sportiva in Italia raccogliendo e comparando dati del 1995, 2000, 2006 su:

chi fa sport: gli uomini praticano sport più delle donne, ma negli anni considerati dall'indagine questa distanza diminuisce. La pratica sportiva è in crescita nelle fasce d'età 3-5 anni e 6-10 anni. I livelli di pratica sportiva sono superiori tra chi possiede un elevato titolo di studio, anche se le differenze tra laureati e persone con bassi titoli di studio diminuiscono all'aumentare dell'età. Rispetto alla condizione professionale, inoltre, gli sportivi sono soprattutto gli studenti seguiti dagli occupati; i livelli più bassi di pratica sportiva si registrano tra le casalinghe e i ritirati dal lavoro. Tra gli sport più praticati, il calcio è stato di poco superato dalle discipline del gruppo della ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica; al terzo posto si colloca il nuoto. Si prediligono gli impianti sportivi al chiuso (palestre, piscine coperte) rispetto a quelli all'aperto (campi di calcio, di tennis, piscine scoperte,...) e in taluni casi si opta maggiormente per quelli "non attrezzati" (mare, montagna, lago, boschi, parchi). Lo sport è praticato prevalentemente per passione o per piacere, per mantenersi in forma e per svago o, tra le motivazioni più importanti, perché permette di diminuire lo stress. Il motivo principale per cui non si pratica attività sportiva è la mancanza di tempo (in particolare tra i 35 e i 44 anni), seguita

- da mancanza di interesse, età, stanchezza/pigrizia, motivi di salute (tra le persone con 75 anni e più), motivi familiari e problemi economici;
- chi non fa sport, ma svolge nel tempo libero qualche attività fisica: le donne più degli uomini dichiarano di fare passeggiate di almeno 2 km, nuotare, andare in bicicletta,... I laureati adottano uno stile di vita attivo prevalentemente superiore a coloro che hanno un titolo di studio inferiore (ma le differenze sono più contenute rispetto a quelle riferite alla pratica sportiva); rispetto alla condizione professionale, i ritirati dal lavoro svolgono più attività fisica rispetto agli studenti;
- chi è sedentario e non pratica né sport né attività fisica nel tempo libero: la popolazione femminile, a tutte le età esclusa la fascia 3-5 anni è più sedentaria di quella maschile. Più della metà della popolazione si dichiara sedentaria a partire dai 65 anni e i più sedentari sono gli anziani con oltre 75 anni. I sedentari prevalgono tra coloro in possesso di licenza elementare, casalinghe e ritirati dal lavoro.

Dati recenti relativi allo stile di vita della popolazione adulta piemontese sono rintracciabili nel Report 2007 basato sul Progetto di Sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) che ha coinvolto 3.262 persone, suddivise ugualmente tra donne e uomini, di età compresa tra i 18 e i 69 anni, individuate dalle liste delle anagrafi sanitarie delle 22 ex ASL regionali. L'età media degli intervistati è di 44 anni (43,7 per gli uomini e 44,4 per le donne). Il 28% degli intervistati è compreso nella fascia di età 18 - 34 anni, il 34% in quella 35 - 49 anni e il 38% in quella 50 - 69.

Rispetto ai livelli di attività fisica, il report si propone di individuare e stimare:

- □ la proporzione di **persone che praticano attività fisica moderata o intensa raccomandata**. Il 35,3% delle persone intervistate riferisce di effettuare un lavoro pesante o aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica¹¹; il 41,4% non effettua un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato;
- □ la proporzione di persone sedentarie e i gruppi a rischio per sedentarietà ai quali indirizzare gli interventi di promozione. Il 23,3% è completamente sedentario ed è composto soprattutto dai meno giovani, le donne, le persone con basso livello di istruzione e quelle con difficoltà economiche. Tra le ASL del Piemonte la percentuale di sedentari è particolarmente elevata nell'ex ASL 14 (40%); non contemplando questo dato, il range va comunque dal 13% dell'ex ASL 15 al 31% dell'ex ASL 6;
- la prevalenza di persone ai quali è stato chiesto e consigliato da parte degli operatori sanitari di svolgere attività fisica. Il 32% degli intervistati, che si è recato da un medico o da un operatore sanitario nell'ultimo anno, riferisce che il medico o l'operatore si è informato se svolge attività fisica e il 29% riferisce che ha ricevuto il consiglio di svolgerla regolarmente.

¹¹ I livelli di attività fisica raccomandati dalle Linee Guida Internazionali sono almeno 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni alla settimana o almeno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana.

Tra le fonti informative locali da cui trarre anche dati sui livelli di attività fisica nelle fasce più giovani della popolazione, si cita lo studio HBSC, Health Behaviour in School-aged Children - comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare¹². Si tratta di uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa. È stato promosso nel 1982 e oggi conta 41 paesi partecipanti, tra cui l'Italia. La ricerca, svolta ogni quattro anni, vuole aumentare la comprensione sui fattori e sui processi che possono influire sulla salute nei ragazzi e nelle ragazze di 11, 13 e 15 anni. Questa fascia di età rappresenta l'inizio dell'adolescenza: una fase di forti cambiamenti sia a livello fisico che emozionale, ma anche il periodo della vita in cui vengono prese importanti decisioni riguardanti la salute e la carriera futura (scolastica e lavorativa).

Il **report** della **Regione Piemonte**^U pubblicato a febbraio 2009 ha aggiornato i dati locali, riferiti al 2004, e, rispetto ai livelli di attività fisica del target considerato, l'indagine ha esplorato le seguenti abitudini:

- nell'ultima settimana quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno? I dati attuali confermano che i maschi praticano più attività fisica delle femmine e che i più piccoli dichiarano di svolgere più attività fisica dei più grandi;
- di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno guardi la televisione (videocassette, DVD o altro)? Rispetto ai dati del 2004 non si osservano differenze di genere o di età nelle quantità o nella frequenza delle attività dichiarate. Gli undicenni, complessivamente, guardano meno televisione rispetto ai più grandi;
- di solito, nel tempo libero, quante ore al giorno giochi al computer o alla play station o simili? Non sembrano emergere differenze importanti nell'uso del computer: aumenta leggermente la proporzione dei ragazzi (quindicenni ed undicenni) che dichiara di non utilizzare mai il computer. Si riducono le differenze di genere;
- di solito, nel tempo libero, quante ore al giorno usi un computer per chattare, navigare su Internet, scrivere e ricevere e-mail, fare i compiti,...? L'utilizzo del computer, nei ragazzi di 13 e 15 anni, aumenta per tempi brevi (meno di 2 ore al giorno).

Nel complesso, l'indagine ha evidenziato come nella Regione Piemonte, al pari degli stati europei, la quantità dell'attività fisica praticata settimanalmente sia piuttosto scarsa e come la stessa si riduca con l'aumentare dell'età dei ragazzi. Il problema, inoltre, esiste ed è maggiormente preoccupante per il sesso femminile, in cui la pratica di attività fisica è largamente al di sotto delle raccomandazioni internazionali. I ricercatori dichiarano che "questa situazione coincide solo in parte con un aumento dei comportamenti sedentari, come l'uso del televisore o del computer, a sostegno del fatto che i due comportamenti non siano uno la controparte dell'altro, ma piuttosto due fenomeni diversi, e che entrambi meriterebbero attenzioni distinte. È necessario aggiungere che l'ipotesi che i comportamenti sedentari riducano il tempo che l'adolescente può dedicare all'attività fisica non trova conferma negli studi più recenti. Infatti, il tempo dedicato alle attività sedentarie non sembra influenzare la quantità di

-

¹² Per approfondimenti si rimanda al sito internet HBSC WHO: http://www.hbsc.org/ e il sito internet HBSC ITALIA: http://www.hbsc.unito.it/it/.

attività fisica rilevata, suggerendo che, nonostante i due comportamenti non possano essere vissuti contemporaneamente, essi non siano tra loro in competizione." (op. cit. pag. 50)

Il progetto Okkio alla salute permette di farsi un'idea su quanto sia diffusa l'attività fisica nei bambini tra i 7 e i 10 anni. Si tratta di un'iniziativa di promozione della salute e della crescita sana, sviluppata nell'ambito del progetto PASSI e collegata al programma interministeriale Guadagnare salute e al Piano nazionale di prevenzione. L'obiettivo è quello di avviare e consolidare un sistema omogeneo di raccolta dati e informazioni scientificamente affidabili sullo stato nutrizionale dei bambini. Il Report regionale descrive nel complesso i risultati delle prime indagini attuate in Piemonte nelle scuole mediante questionari per alunni, genitori, insegnanti e dirigenti scolastici nel corso del mese di maggio 2008. All'iniziativa hanno partecipato 7.749 bambini della scuola primaria. La proporzione di maschi e femmine del campione è simile (51,5% i maschi e 48,5% le femmine). Il 38% delle madri dei partecipanti ha una bassa scolarità; il 48% un titolo di scuola superiore; il 14% è in possesso di una laurea. Gli ambiti esplorati sono stati¹³:

- in quali contesti (scolastici ed extrascolastici) i bambini si muovono? Il 53%, con prevalenza dei maschi rispetto alle femmine, gioca, oltre l'orario scolastico, all'aperto o fa attività sportiva strutturata; il 31% (senza differenze di genere) si reca a scuola a piedi o in bici rispetto al 68% che utilizza un mezzo di trasporto pubblico o privato; all'interno della struttura scolastica, i bambini svolgono le due ore settimanali di attività motoria raccomandate dal curriculum scolastico della scuola primaria e assicurate normalmente a tutte le classi dell'80% delle scuole piemontesi. Le ragioni principali per la spiegazione del mancato svolgimento dell'attività motoria curriculare sono la struttura dell'orario scolastico (52%), l'assenza dell'insegnante (28%), la palestra insufficiente (28%), la scelta del docente (25%). Il 74% delle scuole locali offre, inoltre, la possibilità di fare attività fisica all'interno dell'istituto scolastico oltre le 2 ore curriculari in palestra, nel giardino della scuola, in piscina o in altra struttura sportiva;
- quali sono le motivazioni che sostengono la scelta di "fare movimento" nella fascia d'età considerata? per recarsi a scuola; perché previsto dal curriculum scolastico; perché alcune scuole offrono l'opportunità di praticare attività motoria oltre a quella curricolare; per giocare; per fare uno sport strutturato;
- come si muovono i bambini piemontesi? In bici o a piedi per recarsi a scuola; facendo uno sport strutturato; giocando;
- secondo i genitori, quanti giorni i bambini fanno attività fisica per almeno un'ora al giorno durante l'intera settimana? Circa 3 bambini su 10 fanno un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana; l'8% neanche un giorno; solo il 9% da 5 a 7 giorni. I maschi fanno attività fisica più delle femmine; i bambini che fanno attività fisica almeno 5 giorni alla settimana diminuiscono con l'aumento della densità abitativa della loro zona abitazione: dal 12% in

_

¹³ L'indagine ha studiato l'attività fisica non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine: il bambino è stato considerato "attivo" se aveva svolto attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè, attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio).

zone con meno di 10.000 abitanti al 6% in zone metropolitane ed extrametropolitane.

Altri canali importanti di informazione sono le indagini e le azioni promosse nel campo della mobilità sostenibile¹⁴ che, pur avendo ricadute più dirette sull'ambiente (miglioramento qualità dell'aria,...) e sulla gestione del traffico, possono avere un impatto sulla promozione dell'attività fisica da non sottovalutare. A tal proposito si cita, a titolo di esempio, una ricerca quantitativa svolta sull'utilizzo della bicicletta a Torino a maggio 2003, l'unica finora realizzata nel capoluogo piemontese su questo tema dalla Divisione Servizi Civici - Settore Tempi e Orari del Comune di Torino. Questo primo sondaggio evidenzia un numero di utilizzatori della bicicletta non trascurabile e un atteggiamento generalmente favorevole a considerare la bicicletta come mezzo "normale" di spostamento urbano^V.

Alla domanda: "Per i suoi spostamenti in città con quale frequenza utilizza la bicicletta?" gli intervistati si suddividono in:

- "biciclettari". L'8% del totale del campione utilizza la bicicletta tutti i giorni per gli spostamenti in città ed è composto principalmente da pensionati (55-64 anni) e da studenti (14-24 anni);
- utilizzatori scarsi, ma potenziali utilizzatori urbani. Costituiscono il 4% del totale del campione e utilizzano raramente la bicicletta, ma sarebbero disposti ad utilizzarla come mezzo di trasporto urbano se le distanze da percorrere fossero più brevi;
- uso sportivo e potenzialmente urbano. Il 6% del totale del campione usa la bicicletta solo per sport e tempo libero, ma sarebbero disposti ad utilizzarla anche in città. Il motivo principale dello scarso utilizzo è la mancanza di piste ciclabili e la cattiva manutenzione delle strade;
- non utilizzatori convertibili. Sono il 12% del totale del campione, non utilizzano la bicicletta a causa della pericolosità delle strade o della mancanza di spazi, ma sarebbero disponibili/interessati.

Il 43%, principalmente rappresentato dalla fascia d'età 55-64 anni, con licenza elementare e pensionati, utilizza la bicicletta per raggiungere negozi o servizi pubblici; circa la metà del totale del campione (24%) la utilizza per recarsi al lavoro nella zona del centro cittadino e sono i laureati d'età compresa tra i 35-54 anni, con condizione professionale elevata; le aree pedonali/verdi sono invece la meta preferita dal 22% del totale del campione composto da diplomati, giovani d'età inferiore ai 25 anni e adulti tra i 55 e i 64 anni.

Le motivazioni, dichiarate a favore dell'utilizzo della bicicletta da parte di coloro che la utilizzano almeno qualche giorno al mese, sono:

□ **fa bene alla salute**. Lo pensa il 56% del totale del campione composto in particolare da donne d'età compresa tra i 25-34 anni e tra i 45-54 anni, con scolarità bassa e operai/esecutivi, pensionati;

-

¹⁴ Con l'espressione **mobilità sostenibile** si indica l'esigenza di avere un sistema di mobilità urbana che, pur consentendo per ciascuno l'esercizio del proprio diritto alla mobilità, sia tale da non gravare eccessivamente sul sistema sociale in termini di: inquinamento atmosferico e acustico; congestione dovuta al traffico veicolare; incidentalità.

- non ha il problema del parcheggio. Il 54% rappresentato da uomini d'età compresa tra i 55-64 anni, laureati con professioni elevate;
- non inquina. Il 32% del totale del campione d'età compresa tra i 25-34 anni;
- è un mezzo di trasporto rapido. Lo dichiara il 31% composto da uomini d'età compresa tra i 65-75 anni o d'età inferiore ai 25 anni, da laureati e da studenti;
- **è economico**. È l'idea del 16% del totale del campione rappresentato da studenti e dalla fascia di età 35-44 anni.

Le motivazioni, dichiarate a sfavore dell'utilizzo della bicicletta da parte di coloro che non la utilizzano come mezzo di trasporto in città, sono:

- pericolosità, "la città non è sufficientemente attrezzata per la bicicletta" (73%);
- pigrizia, "non è il mezzo di trasporto adatto a me" (44%);
- □ scomodità (27%);
- per le **eccessive distanze** da percorrere (18%).

Alla domanda, rivolta a coloro che dichiarano di non utilizzare attualmente la bicicletta: "Sarebbe disposto ad utilizzare la bicicletta come mezzo di trasporto in città?" Il 27% degli intervistati ha risposto "sicuramente si" e il 30% "probabilmente si" e sono in particolare uomini, giovani, con un livello di scolarità elevato, studenti o con uno status occupazionale medio-alto.

Per questi potenziali "ciclisti urbani" le **azioni da attuare per facilitare l'uso della bicicletta** come mezzo di trasporto sarebbero:

- aumentare le piste ciclabili, raccordando le parti di piste già esistenti (69%);
- **aumentare le zone** in cui è favorito il transito delle biciclette (30%);
- □ migliorare la pavimentazione stradale (27%);
- imporre negli stabili la presenza di spazi dove lasciare la bicicletta (19%).

Questi dati possono essere confrontati con un'indagine condotta nel 2006 nella città di Parma^W sulle caratteristiche e le prospettive della mobilità pedonale e ciclabile da cui emerge che i cittadini parmensi si spostano abitualmente a piedi con una frequenza significativamente superiore alla media sia nazionale sia regionale.

Alla domanda: "Per quale ragione si muove a piedi in città?" gli intervistati dichiarano il proprio stile comportamentale di pedone:

- il salutista si muove a piedi "perché fa bene alla salute" (32% del campione) ed è rappresentato da persone anziane, pensionati, casalinghe, da chi ha un basso reddito e dalle donne in generale;
- □ il pragmatico sostiene che "le distanze non sono lunghe" (30%) e coincide con i disoccupati, gli studenti, i giovani e i lavoratori autonomi;
- l'opportunista considera che "è più conveniente spostarsi a piedi per evitare traffico e code" (22,8%); a pensarla così sono in particolare gli uomini, i lavoratori dipendenti, chi ha un'istruzione superiore e un'età compresa fra 30 e 45 anni;
- il ricreativo pensa che sia "il mezzo migliore per trascorrere il tempo libero" (12,5%) e si tratta della fascia di intervistati più variegata: in maggioranza uomini d'età dai 46 ai 64 anni, con reddito medio, seguiti da casalinghe e da pensionati;

l'ecologista "combatte l'inquinamento" (0,8%) e coloro che lo considerano "la modalità di trasporto più economica" (2,3%) sono soprattutto giovani, studenti e lavoratori autonomi.

Gli spostamenti a piedi prevalgono nei giorni feriali, nel corso della settimana lavorativa e i cittadini-pedoni dichiarano un grado di soddisfazione molto elevato per gli spostamenti effettuati a piedi. Questo giudizio favorevole è da ricondursi soprattutto alla presenza di servizi per l'attraversamento pedonale numero di punti di passaggio), seguiti dalla disponibilità e dall'ampiezza dei marciapiedi, di semafori a chiamata per i pedoni. Meno apprezzata è la presenza di strade vietate alle auto e di isole pedonali mentre non raccoglie pareri positivi la presenza di strutture per l'accessibilità pedonale protetta (separatori del traffico, cavalcavia, sottopassi,...). Questi dati evidenziano una relazione forte tra l'andare a piedi e le condizioni di "mobilità" urbana che determina l'accesso ai luoghi di lavoro e di studio o la possibilità di soddisfare gli impegni quotidiani. Questa relazione fa inoltre sì che a Parma il 44.3% degli abitanti sia un "ciclista abituale" in quanto dichiara di usare la bicicletta più volte al giorno, tutti i giorni o quasi in particolare nei giorni feriali (33,8%), nel fine settimana (14,7%) o indifferentemente tra i due periodi (31,2%).

Il 30,6% dei parmensi non usa tuttavia la bicicletta negli spostamenti urbani a causa, in ordine di importanza, della scarsa sicurezza e dei disagi causati dal traffico (28,8% composto soprattutto da donne casalinghe e dalla popolazione dai 46 anni in su), della troppa fatica (22,2% composto dalla popolazione anziana) e del non possesso del mezzo (20% composto da popolazione a basso reddito, anziani sopra i 65 anni e casalinghe).

Alla domanda: "Sarebbe disposto a cambiare modo di spostarsi e utilizzare per i principali spostamenti quotidiani (...) mezzi di trasporto ecologici come bici o bici elettrica?" Il 31,4% è disposto al cambiamento qualora si realizzino migliori e più sicure piste ciclabili e laddove i datori di lavoro o il Comune mettano a disposizione il mezzo.

Per un approfondimento sulle iniziative di promozione della mobilità sostenibile sul territorio nazionale si rimanda ai seguenti siti internet:

- Osservatorio sulle politiche per la mobilità urbana sostenibile¹⁵ promosso dall'Istituto Superiore di Formazione e Ricerca per i Trasporti con l'obiettivo di: studiare e comparare casi di politiche urbane dei trasporti; contribuire allo sviluppo di strumenti tecnici di supporto all'elaborazione, attuazione e valutazione delle politiche urbane; animare il dibattito scientifico e istituzionale sulla mobilità urbana. Il sito rende disponibili pubblicazioni nazionali, ricerche locali di interesse, eventi sul tema;
- □ **Euromobility**¹⁶ è l'Associazione Nazionale dei Mobility Manager¹⁷ che dal 2000 si impegna nella promozione di questa figura presso le pubbliche

¹⁵ Per approfondimenti si rimanda al sito internet **Osservatorio sulle Politiche per La Mobilità Urbana Sostenibile**: http://www.isfort.it/sito/ricerca/Opmus/Index_Opmus.htm.

¹⁷ Il mobility manager, o responsabile della mobilità, è una figura chiave nella strategia complessa necessaria per ridurre i livelli di traffico privato in area urbana. Il mobility manager inizia ad essere una figura propria dell'organico nelle Amministrazioni locali. Con differenti modalità organizzative oltre 50 Amministrazioni hanno provveduto ad introdurre tale figura e a creare strutture dedicate al mobility management, mentre a livello aziendale si contano circa 700 mobility manager. Per approfondimenti: http://www.euromobility.org/documenti/strumenti/Volume_buone%20pratiche.pdf.

¹⁶ Per approfondimenti si rimanda al sito internet dell'**Associazione Nazionale Euromobility**: http://www.euromobility.org/CCBS/CCBS.htm?idnews=6740.

amministrazioni e le imprese private. La missione di Euromobility consiste nel "contribuire a creare e diffondere la cultura della mobilità sostenibile, stimolando negli individui e nelle organizzazioni comportamenti sempre più orientati all'adozione di soluzioni eco-compatibili per una migliore qualità della vita". La sezione: <u>Link Utili</u> elenca, in particolare, i siti delle iniziative di mobility management realizzate in Italia da aziende di trasporto pubblico e da istituti scolastici.

4. PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA, STRUMENTI PER CONOSCERE, MONITORARE E VALUTARE IL CAMBIAMENTO

Si presenterà in questo capitolo una **selezione di strumenti** da sperimentare nelle diverse realtà territoriali, **che "fotografano" e analizzano** gli **stili di vita**, le **caratteristiche** e le **risorse** dell'**ambiente** e del **contesto sociale**, **utili anche** al monitoraggio e all'assessment¹⁸.

Gli strumenti che verranno descritti sono: questionario, focus group e mappa di comunità/del territorio. Per ciascuna tipologia di strumento se ne illustreranno le caratteristiche e, attraverso una serie di esempi pratici, la loro applicazione.

4.1 QUESTIONARIO

SCHEDA DESCRITTIVA

Il Questionario^x è una lista organizzata di domande che possono essere chiuse o aperte e che vengono proposte per iscritto con la stessa modalità, generalmente, ad un gruppo numeroso di persone. Questo strumento può servire a conoscere: informazioni, opinioni, intenzioni, azioni compiute. Le domande aperte lasciano l'intervistato libero di esprimersi nella risposta. Si raccolgono informazioni ricche e interessanti, ma possono essere a volte ambigue e di difficile interpretazione e classificazione. Le domande chiuse consentono all'intervistato di scegliere tra alternative prefissate di risposta. In questo caso le informazioni sono classificate e confrontate con facilità.

La predisposizione di un questionario richiede i seguenti accorgimenti:

- □ **precisare** lo **scopo** e il **tema** del questionario;
- □ individuare le variabili da misurare e per ciascuna gli indicatori, gli aspetti osservabili;
- nel formulare le domande, per ogni variabile, occorre preparare uno o più quesiti per rilevare, misurare le informazioni. Per ogni aspetto considerato è utile porre almeno 4-5 domande per verificare la stabilità delle risposte;
- nel definire l'ordine delle domande è utile presentarle secondo un ordine logico, alternando i tipi di quesito, per evitare l'affaticamento;
- controllare la chiarezza delle domande, la semplicità di formulazione delle risposte per evitare ambiguità;
- definire modalità di presentazione e di somministrazione del questionario (diretta, per posta, per telefono,...);
- se possibile attuare una somministrazione "pilota", di prova, del questionario a un gruppo ristretto di soggetti per capire se le domande sono chiare, quali sono i tempi di risposta, quali sono le risposte più frequenti,...;
- □ compilare il questionario dovrebbe richiedere mezz'ora di lavoro.

ESEMPI PRATICI

In letteratura esistono diversi questionari per la valutazione dell'attività fisica ⁷ nelle sue diverse accezioni (esercizio fisico, sport, attività fisica come spostamento,...)¹⁹. Si segnala di seguito una serie di esempi di applicazione pratica di questionari, disponibili in lingua inglese e in italiano, specificando: l'area esplorata (livelli di attività fisica, contesto sociale e ambientale, autopercezione dello stato di salute,...), l'obiettivo (raccogliere dati quantitativi/qualitativi sulle aree selezionate), la popolazione di riferimento (generale, bambini, adolescenti, over65, gruppi a rischio,...), la modalità di somministrazione (autocompilato, intervista,...), gli aspetti positivi e gli eventuali aspetti critici legati all'utilizzo dello strumento e la disponibilità (riferimento bibliografico, sito web da cui consultare/scaricare il questionario).

_

¹⁸ Cfr. nota 4.

¹⁹ Cfr. Capitolo 1. GLOSSARIO.

- QUESTIONARI DISPONIBILI IN LINGUA INGLESE -

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Il Questionario Global Physical Activity è stato elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per la sorveglianza dell'attività fisica nei diversi Paesi.

Area esplorata: raccoglie informazioni distinte sullo svolgimento di attività fisica in tre diversi momenti quotidiani (attività sul luogo di lavoro, spostamenti verso e da posti diversi, attività nel tempo libero) e sui livelli di sedentarietà permettendo un esame differenziato e/o globale dei dati.

Obiettivo: valutare il dispendio energetico dei livelli di attività fisica quotidiana di un singolo o di un gruppo di popolazione.

Popolazione di riferimento: popolazione generale, adulti, lavoratori.

Modalità di somministrazione: autocompilato o intervista.

Aspetti positivi: brevità di somministrazione e risultato espresso in MET²⁰.

Aspetti critici: sistema complesso di elaborazione dei risultati.

Disponibilità: la versione originale in inglese, completa della guida per l'analisi dei dati, è disponibile in internet:

http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ Analysis Guide.pdf.

La traduzione italiana del questionario è l'Allegato 1 del presente repertorio.

PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

Il Questionario **Physical Activity Questionnaire** è stato elaborato nell'ambito del European Prospective Investigation of Cancer-Norfolk Study che è parte del più ampio Europe-Wide EPIC Study, il più grande studio su dieta e salute che sia stato realizzato.

Area esplorata: raccoglie informazioni distinte sullo svolgimento di attività fisica in varie situazioni svolte nel corso degli ultimi 12 mesi permettendo un esame differenziato e/o globale dei dati.

Obiettivo: valutare il dispendio energetico dei livelli di attività fisica quotidiana di un singolo o di un gruppo di popolazione.

Popolazione di riferimento: popolazione generale, casalinghe, adulti, lavoratori.

Modalità di somministrazione: autocompilato.

Aspetti positivi: rende disponibile un quadro descrittivo dello stile di vita di un singolo o di un gruppo di popolazione ed esprime il risultato del possibile dispendio energetico in MET.

Aspetti critici: sistema complesso e poco chiaro di elaborazione dei risultati.

Disponibilità: la versione originale in inglese è disponibile in internet: http://www.srl.cam.ac.uk/epic/questionnaires/epaq2/epaq2.pdf.

La traduzione italiana del questionario è l'Allegato 2 del presente repertorio.

²⁰ Il **MET**, plurale METS, è un'unità di equivalente metabolico e viene utilizzato per stimare il costo metabolico di un'attività fisica secondo la relazione: 1 MET = 3.5 ml di ossigeno consumato per Kg di peso corporeo al minuto. Per approfondimenti, si rimanda all'Allegato 1.

ENVIRONMENTAL SUPPORTS FOR PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (SOCIAL AND PHYSICAL ENVIRONMENT SURVEY)

Il Questionario è stato elaborato dall'University of South Carolina Prevention Research Center su richiesta del Centers for Disease Control and Prevention di Atlanta e indaga su di un aspetto completamente trascurato dai questionari precedenti, ma determinante nella promozione dell'attività fisica quotidiana: le condizioni socio-ambientali del contesto di vita che favoriscono il movimento.

Area esplorata: le condizioni socio-ambientali del contesto di vita che favoriscono il movimento.

Obiettivo: valutare le percezioni del singolo o di un gruppo di popolazione rispetto alla struttura del proprio contesto di vita, alle risorse, alle opportunità che favoriscono l'attività fisica quotidiana.

Popolazione di riferimento: popolazione adulta, over65, genitori.

Modalità di somministrazione: intervista.

Aspetti positivi: è buona l'articolazione delle domande e il livello di approfondimento rispetto agli ambiti indagati.

Aspetti critici: non raccoglie informazioni sullo stile di vita degli intervistati e ciò non permette un confronto tra livelli di attività fisica e percezioni dichiarate delle risorse socio-ambientali. Si suggerisce pertanto di utilizzarlo insieme a un questionario specifico di valutazione dell'attività motoria del singolo intervistato.

Disponibilità: la versione originale in inglese è disponibile in internet: http://prevention.sph.sc.edu/tools/environmental.htm.

La **traduzione italiana** della **Sezione 3** del questionario è l'**Allegato 3** del presente repertorio.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY PREVALENCE STUDY SELF-ADMINISTRED ENVIRONMENTAL MODULE

Si tratta di un modulo, da somministrare con criterio facoltativo, sul "contesto ambientale" elaborato nell'ambito dell'International Physical Activity Prevalence Study (IPS).

Area esplorata: fattori ambientali che favoriscono/ostacolano gli spostamenti a piedi o in bicicletta nel proprio quartiere.

Obiettivo: valutare le percezioni del singolo o di un gruppo di popolazione rispetto alla struttura del proprio contesto di vita, alle risorse, alle opportunità che favoriscono l'attività fisica quotidiana.

Popolazione di riferimento: popolazione adulta, giovani, genitori.

Modalità di somministrazione: intervista.

Aspetti positivi: strumento snello con articolazione delle domande ben strutturata in gruppi di domande fondamentali, raccomandate e facoltative che ne facilitano la somministrazione.

Aspetti critici: non raccoglie informazioni sullo stile di vita degli intervistati e ciò non permette un confronto tra livelli di attività fisica e percezioni dichiarate delle risorse socio-ambientali. Si suggerisce pertanto di utilizzarlo insieme a un questionario specifico di valutazione dell'attività motoria del singolo intervistato.

Disponibilità: la versione originale in inglese è disponibile in internet: http://www.drjamessallis.sdsu.edu/IPAQIPS.pdf.

La traduzione italiana del questionario è l'Allegato 4 del presente repertorio.

PHYSICAL ACTIVITY SCALE FOR THE ELDERLY (PASE)

Questo questionario è stato validato con persone over65 per cui anche semplici gesti quotidiani o brevi passeggiate non possono essere trascurati nel calcolo dell'ammontare dell'esercizio fisico.

Area esplorata: attività domestiche distinte tra pesanti e leggere, attività di lavoro non sedentario, attività di giardinaggio e assistenza ad altri, attività svolte nel tempo libero (passeggiate, jogging, bicicletta, nuoto, ginnastica,...).

Obiettivo: rilevare le attività condotte nell'arco dei sette giorni precedenti la compilazione dello strumento.

Popolazione di riferimento: popolazione over65.

Modalità di somministrazione: intervista telefonica o diretta.

Aspetti positivi: produce un punteggio quantitativo che consente di effettuare confronti.

Aspetti critici: non stima il dispendio energetico conseguente al fare movimento.

Disponibilità: questionario citato e descritto in Washburn R. A., et al., "The physical activity scale for the elderly (PASE): evidence for validità". In *J Clin Epidemiol*, volume 52, numero 7, pp. 643-651, 1999.

- QUESTIONARI DISPONIBILI IN LINGUA ITALIANA -

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Il Questionario Internazionale sull'Attività Fisica è stato messo a punto da un gruppo di ricercatori universitari statunitensi, canadesi, australiani e svedesi con lo scopo di rendere disponibile uno strumento utilizzabile a livello internazionale per ottenere dati confrontabili tra loro.

Area esplorata: tempo trascorso in attività fisiche negli ultimi sette giorni, quali: attività svolte al lavoro, attività lavorativa svolta in casa ed in giardino, per spostarsi da un luogo all'altro e nel tempo libero come divertimento, esercizio fisico o sport.

Obiettivo: conoscere le tipologie di attività fisica che le persone svolgono come parte della vita quotidiana.

Popolazione di riferimento: popolazione generale, adulti, lavoratori, casalinghe.

Modalità di somministrazione: autocompilato.

Aspetti positivi: la semplicità e la brevità richieste per la compilazione. È disponibile in lingua italiana.

Aspetti critici: sistema complesso di elaborazione dei risultati.

Disponibilità: la versione sintetica dello strumento è disponibile in italiano in internet: http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/Italianquestionario160905.doc.

MINNESOTA LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

Il "Questionario Minnesota" sull'attività fisica nel tempo libero valuta i livelli e le tipologie di attività fisica in modo meno articolato e, pertanto, meno analitico rispetto agli strumenti sopraccitati.

Area esplorata: raccoglie informazioni distinte sullo svolgimento sia di attività fisica domestica e nel tempo libero sia rispetto ad attività ricreative e sportive nel corso degli ultimi 12 mesi.

Obiettivo: valutare il dispendio energetico dei livelli di attività fisica quotidiana da un punto di vista quantitativo di un singolo o di un gruppo di popolazione.

Popolazione di riferimento: popolazione generale, casalinghe, adulti.

Modalità di somministrazione: autocompilato.

Aspetti positivi: la semplicità e la brevità richieste per la compilazione. È disponibile in lingua italiana.

Aspetti critici: l'analisi dei dati è generica e parziale e non permette di valutare i livelli di attività fisica per aree specifiche.

Disponibilità: la versione in italiano è disponibile in internet:

http://www.personalweb.unito.it/franco.demichieli/dietista/file/Minnesota_test.pdf.

QUESTIONARIO SULL'ATTIVITÀ FISICA ASL TORINO 3

Questionario elaborato sulla base del questionario IPAQ nell'ambito del Progetto Aziendale dell'ASL TORINO 3 "30 minuti al giorno contro la sedentarietà", che ha come obiettivo finale quello di indirizzare eventuali interventi di promozione dell'attività fisica sul territorio dell'ASL.

Area esplorata: attività fisica quotidiana.

Obiettivo: definire i profili di attività fisica dei dipendenti dell'Azienda e avere un'immagine reale del profilo di attività fisica del territorio, quale guida per sviluppare interventi efficaci contro la sedentarietà.

Popolazione di riferimento: lavoratori ASL TORINO 3.

Modalità di somministrazione: autocompilato.

Aspetti positivi: la semplicità e la brevità richieste per la compilazione.

Aspetti critici: sistema complesso di elaborazione dei risultati.

Disponibilità: http://www.dors.it/quatt10/.

QUESTIONARIO HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC)

L'indagine HBSC, che fa parte di un Network internazionale patrocinato dall'OMS, è iniziata nel 1982 in tre paesi Europei e ne comprende attualmente 41 (tra cui l'Italia); ha lo scopo di incrementare le conoscenze circa la salute dei giovani (11, 13 e 15enni). Rispetto alla realtà italiana, nel 2009-2010 l'Istituto Superiore di Sanità ha stipulato un accordo di collaborazione con le Università di Torino, Siena e Padova per l'avvio di un sistema di monitoraggio nei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni: l'edizione italiana dell'indagine HBSC entra quindi ora a far parte di un sistema di monitoraggio nazionale.

Area esplorata: i comportamenti correlati con la salute (alimentazione, attività fisica, abitudini voluttuarie e - per i 15enni - l'eventuale uso di droghe e le abitudini sessuali); le risorse individuali e sociali, le conseguenze in termini di salute e i fattori socio-culturali.

Obiettivo: aumentare la comprensione sulla salute e sul benessere degli adolescenti utilizzando i risultati ottenuti dall'indagine per orientare le pratiche di promozione di salute e le politiche rivolte ai giovani sia a livello nazionale che internazionale.

Popolazione di riferimento: ragazzi di 11, 13 e 15 anni, selezionati all'interno delle scuole statali e paritarie di tutte le regioni italiane.

Modalità di somministrazione: autocompilato.

Aspetti positivi: questo strumento, pur permettendo un confronto dei dati a livello nazionale ed europeo, è costruito in modo tale da essere adattato alle esigenze culturali e conoscitive dei differenti contesti locali.

Aspetti critici: non rilevabili.

Disponibilità: le domande inerenti l'attività fisica possono essere rintracciate nei report nazionali e regionali disponibili sul sito internet: http://www.hbsc.unito.it/it/.

QUESTIONARIO PROGRESSI DELLE AZIENDE SANITARIE PER LA SALUTE IN ITALIA (PASSI)

Questo strumento è stato utilizzato e sperimentato nell'ambito del progetto di sorveglianza nazionale PASSI.

Area esplorata: stato di salute della popolazione e comportamenti relativi ad uno stile di vita sano, tra cui l'attività fisica.

Obiettivo: rispetto all'attività fisica, si vuole stimare: la proporzione di persone che praticano attività fisica moderata o intensa raccomandata; la proporzione di persone sedentarie e l'individuazione di gruppi a rischio per sedentarietà ai quali indirizzare gli interventi di promozione; la prevalenza di persone alle quali è stato chiesto e consigliato da parte degli operatori sanitari di svolgere attività fisica.

Popolazione di riferimento: persone di 18-69 anni iscritte nelle liste delle anagrafi sanitarie territoriali.

Modalità di somministrazione: intervista telefonica.

Aspetti positivi: strumento standardizzato e validato a livello nazionale ed internazionale che permette confronti tra dati locali e nazionali.

Aspetti critici: non rilevabili.

Disponibilità: la versione del questionario utilizzata e sperimentata negli studi condotti nel 2005 e 2006 è disponibile sul sito internet: http://www.epicentro.iss.it/passi/pdf/QES_Passi.pdf.

QUESTIONARIO USO DELLA BICICLETTA A TORINO

Questo strumento è stato utilizzato nella prima ricerca quantitativa svolta nel 2003 a Torino rispetto all'utilizzo della bicicletta quale mezzo di trasporto.

Area esplorata: prevalenza dell'uso della bicicletta, motivazioni favorevoli/sfavorevoli all'uso di questo mezzo di trasporto, disponibilità all'utilizzo, condizioni favorenti l'utilizzo.

Obiettivo: valutare quanti sono i ciclisti urbani o i "biciclettari", chi sono queste persone (genere, età, titolo di studio, professione), per quali scopi vanno in bici e con quali modalità, quanti, tra coloro che attualmente non la usano, sarebbero disposti, o interessati, a utilizzarla in città se si verificassero determinate condizioni, ed infine, quali sono, almeno a grandi linee, queste condizioni.

Popolazione di riferimento: individui residenti nel Comune di Torino di età compresa tra 14-75 anni.

Modalità di somministrazione: CATI (Computer - Assisted Telephone Interviewing) intervista telefonica assistita da computer.

Aspetti positivi: strumento snello e di facile somministrazione.

Aspetti critici: non raccoglie informazioni sullo stile di vita degli intervistati e ciò non permette un confronto tra livelli di attività fisica e percezioni dichiarate delle risorse socio-ambientali. Si suggerisce pertanto di utilizzarlo insieme a un questionario specifico di valutazione dell'attività motoria del singolo intervistato.

Disponibilità: il questionario è disponibile nella pubblicazione "L'uso della bicicletta a Torino" sul sito internet:

http://www.comune.torino.it/ambiente/bm~doc/indagineusobicicletta.pdf.

ALTRI ESEMPI PER APPROFONDIMENTI

Ulteriori questionari validati, utilizzati in contesti europei e nazionali sulla promozione dell'attività fisica quotidiana nelle diverse fasce d'età, sono rintracciabili nelle seguenti risorse:

- □ Santos M. P., et al., "Perceptions of the built environment in relation to physical activity in Portuguese adolescents" in *Health & Place*, 15, 2009, pp. 548 552. L'articolo cita e illustra un questionario autosomministrato ad un campione di adolescenti portoghesi (12-18 anni) per analizzare le associazioni tra le caratteristiche percepite dell'ambiente di vita e i livelli di attività fisica degli adolescenti;
- □ Kriska A. M., et al., "Introduction to a collection of physical activity questionnaires". In *Medicine & science in sports & exercise*, volume 29, numero 6 supplemento, pp. 5-9, 1997. Il supplemento raccoglie e descrive una serie di questionari validati sull'attività fisica nelle sue diverse accezioni;
- Baruzzi V., Monzeglio A., (a cura di, 2008) A piedi o in bici con le amiche e con gli amici. Come progettare e realizzare la mobilità sostenibile dei bambini e delle bambine nel tragitto da casa a scuola, Editrice La Mandragola. Il testo, di taglio operativo, descrive le esperienze di mobilità sostenibile nel tragitto casa-scuola e rende disponibili i materiali prodotti e utilizzati per la loro implementazione. Tra questi si citano due questionari, somministrati rispettivamente ad alunni della scuola primaria e ai loro genitori, rispetto ad abitudini di spostamento nel tragitto casa-scuola, disponibilità al cambiamento e difficoltà;
- Banca dati Guadagnare salute. Esperienze di prevenzione sul territorio²¹. Essa è stata realizzata dal Centro di Formazione e Studi Formez nell'ambito del Progetto "Esperienze intersettoriali delle Comunità Locali per Guadagnare Salute" su incarico del Ministero della Salute (CCM Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie). La banca dati raccoglie oltre 300 migliori esperienze di prevenzione sui principali fattori di rischio per la salute: scarsa attività fisica, cattiva alimentazione, fumo ed abuso di alcool;

_

²¹ Per consultare la **Banca dati Guadagnare salute. Esperienze di prevenzione sul territorio**, il sito internet è: http://win.aegov.com/survey/salute.asp.

- □ Banca Dati dei progetti e degli interventi di prevenzione e promozione della salute²². È stata utilizzata dagli operatori regionali che hanno aderito al progetto Guadagnare Salute negli Adolescenti finanziato dal CCM. Il progetto ha previsto una ricognizione che permettesse di ottenere un quadro, il più completo possibile, di tutte le iniziative di prevenzione e promozione della salute rivolte agli adolescenti di età compresa fra i 14 e i 18 anni, condotte nelle Regioni italiane, relativamente a: abitudini alimentari, attività fisica, infezioni sessualmente trasmesse, consumo di droghe e alcol, salute mentale e incidenti stradali;
- Banca dati Pro.Sa. on-line²³. Pro.Sa. è la Banca Dati prodotta da DoRS e accessibile attraverso il sito del Centro. Essa è dedicata alla promozione della salute e consiste di 2 sezioni, la sezione Documenti e la sezione Progetti. Pro.Sa. Documenti è un archivio di oltre 3500 titoli sulla promozione della salute, di tipologia varia. Pro.Sa. Progetti e Interventi di Promozione della Salute nasce dal gruppo di lavoro su MCQ (Miglioramento Continuo della Qualità) portato avanti da DoRS con alcuni referenti Aziendali. L'archivio di Progetti si propone di facilitare la condivisione e la visibilità dei progetti di promozione della salute a livello regionale.

²² Per consultare la **Banca dati dei progetti e degli interventi di prevenzione e promozione della salute**, il sito internet è: http://www.retepromozionesalute.it/bd_main.php.

²³ Per consultare **Pro.Sa. Documenti e Pro.Sa. Progetti piemontesi**, il sito internet è: http://www.dors.it/prosa/prosa.php.

4.2 FOCUS GROUP

SCHEDA DESCRITTIVA

Il Focus Group² è una discussione di gruppo che riunisce dalle 6 alle 10 persone "affini" per affrontare un tema di specifico interesse per la comunità di cui i partecipanti fanno parte. I partecipanti al gruppo devono essere effettivamente interessati ai temi e collocati su un piano paritario.

Il focus group si svolge come segue:

- selezione e formazione del gruppo. I partecipanti sono individuati sulla base delle loro "affinità" rispetto all'argomento in studio;
- predisposizione del quesito. La domanda di ricerca si deve articolare in una scaletta di quesiti. È importante che questi siano posti in modo facilmente comprensibile e con un significato univoco e quindi concreti, diretti, lineari. Il numero delle domande dipende dal tema trattato;
- svolgimento. Il focus viene normalmente effettuato da 2 persone: un animatore/conduttore che conduce la discussione e un osservatore che esamina le dinamiche di relazione del gruppo. La sessione di gruppo può avere durata variabile in base all'argomento trattato (da non meno di 90 minuti a non oltre 120 minuti);
- sintesi dei risultati. Ogni discussione andrebbe registrata e riorganizzata analizzando i contenuti tematici salvaguardando il più possibile le idee originali dei partecipanti.

Un "buon" conduttore di focus dovrebbe:

- stimolare la discussione attraverso domande che richiedono risposte aperte e discorsive (ad esempio "Cosa ne pensate di...", "A vostro avviso perché...");
- porre le domande partendo da quelle generali a quelle specifiche prevedendo prima le domande più importanti e poi quelle meno importanti;
- evitare domande di cui non si può supporre la risposta;
- contenere il leader informale che tenta di trascinare il gruppo con la sua "prepotenza" vocale o con il suo ascendente;
- non lasciare che l'incontro diventi uno "sfogatoio", contenere perciò chi fa interventi troppo lunghi e poco inerenti alle finalità perseguite;
- a dar sempre voce ai più timidi per non perdere punti di vista importanti;
- non mettersi mai in conflitto con i partecipanti anche se di opinione contraria alla propria;
- non esprimere mai la propria opinione e non dare giudizi, tentare invece di rilanciare sempre la questione al gruppo;
- non preoccuparsi di risolvere il problema: non è questa la sede. Il focus è fatto perché sia il gruppo dei partecipanti a individuare bisogni e/o a proporre soluzioni.

ESEMPI PRATICI

Si illustrano esempi di applicazione pratica di focus group "classificandoli" per destinatari (portatori di interesse - stakeholders -, cittadini,...), area esplorata (mobilità sostenibile, sviluppo sostenibile, fattori che ostacolano/facilitano l'attività fisica,...), modalità di realizzazione dei focus e/o degli interventi progettuali, disponibilità (riferimento bibliografico, siti web da cui consultare/scaricare i materiali disponibili).

IL CASO DEL COMUNE DI REGGIO EMILIA: COSTRUZIONE DEL PIANO DI MOBILITÀ

Destinatari: nella costruzione dei focus group, all'interno del Piano di Mobilità del Comune di Reggio Emilia, il processo di partecipazione è stato garantito individuando due canali:

- gli Enti pubblici, le Istituzioni, le Associazioni e i Comitati, cioè gli stakeholders, insieme ai tecnici (Università, Forze dell'Ordine, ARPA, ASL,...);
- i privati cittadini che hanno partecipato attivamente alle varie fasi dei lavori attraverso lo strumento di un forum telematico.

C'è stato un raccordo attraverso momenti sistematici per rendere efficace l'integrazione fra i due canali partecipativi.

Area esplorata: i focus group si sono incentrati sulla promozione della **mobilità sostenibile** rispetto alle tematiche:

- persone in movimento: politiche per l'accessibilità alle aree urbane e la gestione della mobilità;
- organizzazione della mobilità: interventi per l'organizzazione del sistema degli insediamenti e delle reti infrastrutturali;
- logistica e trasporto merci: riorganizzazione dei sistemi di distribuzione in ambito commerciale e industriale.

Modalità di realizzazione: Il Piano di Mobilità prevede interventi mirati relativi a: viabilità ciclistica, automobilistica, trasporto collettivo, sosta, regolazione del traffico.

Per quanto attiene alla **viabilità ciclistica** (<u>Progetto Più biciclette in città</u>), nella definizione del Bici Piano sono stati promossi: il <u>Servizio Bicincittà</u> (noleggio, deposito e manutenzione); il <u>Servizio Bike Sharing</u> (noleggio 24 ore presso i parcheggi scambiatori); il <u>BiciBus</u> (per gli spostamenti casa-scuola); il <u>Progetto BiciSicura</u> per contrastare il fenomeno del furto delle biciclette e interventi per aumentare i percorsi ciclabili. Un primo esito del Bici Piano è stata la redazione della Mappa dei percorsi ciclabili.

Rispetto al **trasporto collettivo**, le misure mirano a conferire velocità, regolarità, affidabilità, accessibilità, sicurezza e comfort al mezzo pubblico in termini di: orario cadenzato; accessibilità del centro storico mediante le <u>linee Minibù</u> a basso impatto estetico e ambientale; adozione di autobus idonei nelle fasce di orario di punta della giornata; piano di infomobility stradale che favorisca l'uso dei parcheggi e l'individuazione di assi viari più idonei al traffico privato; l'agevolazione, attraverso mezzi di trasporto pubblico finalizzato, degli spostamenti dalla zona residenziale a sud verso la zona industriale a nord.

Rispetto al **Piano della Sosta**, la politica relativa ai parcheggi prevede: parcheggi di interscambio e di attestamento; regolazione della sosta nelle aree esterne al centro; l'accesso al centro storico; la regolazione del traffico.

I Progetti <u>Fuori le auto dalla città</u> e <u>Andare piano, ma andare</u> prevedono: interventi sull'efficienza del sistema di tangenziali esterne; interventi sulla geometria dei viali perimetrali al centro storico; restrizioni alla sosta; classificazione funzionale delle strade mirata a definire ulteriori ambiti per interventi di moderazione del traffico.

All'interno di una giornata di presentazione/valutazione della proposta di Piano della Mobilità di Reggio Emilia, sono stati individuati punti di forza e di debolezza delle molteplici azioni. Si propone di seguito una sintesi delle

indicazioni di miglioramento formulate rispetto alla promozione della ciclabilità e della pedonabilità.

Per quanto riguarda la viabilità ciclistica il Piano non sembra considerare adeguatamente la necessità di capillarità e di diffusione protetta della ciclabilità anche al di fuori delle "autostrade ciclabili".

Mancano indicazioni che garantiscano, in fase di piano ed esecutivo, la reale e diffusa creazione di percorsi capillari per un uso protetto e riconosciuto della bicicletta anche al di fuori dei grandi percorsi di avvicinamento.

Questa visione rigida dei percorsi può portare a progettare itinerari troppo lunghi, "turistici", gradevoli, ma non adatti a chi vuole stare vicino a negozi, luoghi di lavoro o altri punti da raggiungere in tempi brevi, non godendo soltanto del bel contesto paesaggistico. Ecco perché alcuni scelgono le più rapide strade normali disdegnando, non per ignoranza, ma per comodità, i tortuosi percorsi ciclabili.

Rispetto agli spostamenti a piedi, il piano dovrebbe prevedere interventi per garantire la pedonabilità dei percorsi quotidiani attraverso:

- □ ripristino/costruzione di marciapiedi nei tratti sprovvisti;
- presenza di dissuasori per posteggi sui marciapiedi spesso interrotti da auto parcheggiate;
- u valorizzazione delle strade del centro storico spesso destinate ad uso parcheggio.

Disponibilità: Il Piano di Mobilità del Comune di Reggio Emilia è consultabile all'indirizzo internet:

http://www.municipio.re.it/pum/mobilitaurbana.nsf/HOME?OpenForm.

Per ogni tematica viene rendicontata l'attività svolta: gli incontri dei focus group, la presentazione dello stato di elaborazione del quadro conoscitivo, gli incontri del gruppo tecnico; sono disponibili inoltre il rapporto intermedio della prima fase, la presentazione del percorso progettuale e partecipativo per la redazione del Piano di Mobilità e infine i materiali relativi alla giornata di valutazione e confronto sulla proposta del Piano di Mobilità.

IL CASO DEL COMUNE DI FOLLONICA: ADOZIONE DEL REGOLAMENTO URBANISTICO

Dal 2000 il Comune di Follonica (Provincia di Grossetto) ha attivato il Forum dei Cittadini, uno strumento di comunicazione on-line attraverso cui l'amministrazione comunale ha progettato, promosso e organizzato alcuni importanti percorsi partecipativi (riunioni, lavori di gruppo, focus group tematici) per coinvolgere la cittadinanza in alcune decisioni legate in particolare alla "forma fisica" della città: strumenti urbanistici, manutenzioni ordinarie, lavori pubblici. Di seguito si illustra il percorso avviato nel 2006 riguardante l'adozione del Regolamento Urbanistico.

Destinatari: ragazzi fra i 10 e i 16 anni; anziani autonomi e non autonomi; educatori scolastici e non scolastici; operatori economici e turistici; rappresentanti di Associazioni del territorio.

Area esplorata: percorso progettuale partecipativo sul tema della mobilità sostenibile.

Modalità di realizzazione: nel Forum si rendicontano le tappe e i contributi del percorso Le scelte del regolamento urbanistico. I materiali disponibili sul sito del

Comune di Follonica, nello specifico, sono: i resoconti di tutte le riunioni del Forum, l'esito dei lavori dei gruppi che hanno partecipato al Forum rispetto alle tematiche considerate (<u>La città costruita e da costruire</u>, <u>La città produttiva</u>, <u>La città accessibile</u>, <u>I tempi della città</u>, <u>La città del mare</u>, <u>La città e la sua campagna</u>) e le conclusioni. Viene presentata, inoltre, la relazione svolta all'interno dell'incontro <u>Insieme per dare forma al futuro di Follonica</u> che ha per tema l'analisi dei dati raccolti con il questionario <u>Aiutaci a capire meglio la nostra città</u>, sottoposto ai cittadini per comprendere meglio i bisogni della città. Nell'ambito del resoconto sul tema <u>La città accessibile</u> vengono esplicitati gli obiettivi del **focus group**:

- □ rilevare dati per favorire il processo decisionale;
- ricostruire il "desiderato" rispetto ad una città "da costruire" in termini di accessibilità, orientamento, gradevolezza, vivibilità per tutti, sostenibilità;
- ricostruire attraverso le parole di alcuni residenti la percezione di quanto oggi vissuto in città rispetto all'accessibilità;
- individuare gli "oggetti" che facilitano o che ostacolano la vita di relazione nel contesto urbano.

I focus group, realizzati da un conduttore e da un osservatore, propongono al gruppo tematico una traccia di conduzione per la condivisione e la validazione. I tecnici provvedono poi all'elaborazione dei dati rilevati negli incontri e alla presentazione degli esiti al gruppo di lavoro costituito nel Forum. I focus group sono composti ciascuno da 7 a 10 persone individuati fra i destinatari sopracitati. Nell'ambito del Focus viene presentata una griglia per misurare e quantificare la città accessibile. Le voci della griglia sono: obiettivo, indicatori, valore attuale, valore obiettivo.

I contributi del forum avviato nel 2006 sono stati ulteriormente sviluppati in un successivo percorso partecipativo dal titolo <u>Ancora insieme, verso l'adozione del nuovo Regolamento Urbanistico²⁴.</u> Questo Forum si è articolato in tre incontri, coordinati da Sindaco, Assessori e da Tecnici, che hanno visto la partecipazione attiva dei cittadini.

I temi considerati negli incontri sono stati:

- La città accessibile e I tempi della città incentrati su ricerca e proposta di nuove infrastrutture e soluzioni stradali per liberare il centro dal traffico veicolare e costruire una città più adatta alle esigenze dei bambini. Durante l'incontro i cittadini sono stati invitati ad esprimere le proprie osservazioni e considerazioni;
- <u>La città e la sua campagna</u> centrato sul tema della tutela e salvaguardia del territorio rurale;
- La città del mare dedicato alle tematiche della costa.

Quanto approfondito ed elaborato durante l'incontro sarà oggetto di riflessione e valutazione da parte del Comune.

Disponibilità: gli atti dei Forum realizzati, gli strumenti e i metodi di forum conclusi e in corso sono disponibili e scaricabili all'indirizzo internet: http://www.comune.follonica.gr.it/forum_cittadini/citta_futura_2/riunioni.php

²⁴ Per approfondimenti consultare il sito internet del **Forum** attivato **sul Comune di Follonica**: http://www.comune.follonica.gr.it/forum_cittadini/forum_ancora_insieme.php.

IL CASO DELLA COMUNITÀ MONTANA VALLI CHISONE E GERMANASCA: PROGETTO ARCHI

All'interno del sito della Comunità Montana Valli Chisone e Germanasca (Provincia di Torino) viene presentato il materiale prodotto con il Progetto ARCHI, acronimo di Ambiente Rapporto Chisone che ha avuto inizio nel settembre 2004 e si è concluso nell'ottobre 2006. Tra le tipologie di azione del progetto vi erano:

- azioni di sensibilizzazione e coinvolgimento della comunità locale sui principi e le buone pratiche dell'Agenda 21²⁵ locale;
- attivazione di forum intesi come tavoli tematici di discussione e progettazione;
- redazione del Rapporto sullo stato dell'ambiente.

Destinatari: il progetto ARCHI ha permesso agli attori locali di interagire con i tecnici e di sviluppare un confronto intorno alle rappresentazioni del territorio selezionando i principali fenomeni o processi, punti di criticità o ostacoli concreti.

Area esplorata: esperienza di progettazione partecipata che ha previsto la realizzazione di focus group sul tema dello sviluppo sostenibile.

Modalità di realizzazione: sono stati realizzati due focus group: uno su Imprenditorialità e ambiente e l'altro su Organizzazioni sindacali.

I focus hanno rappresentato un primo passo di attivazione dei processi di Agenda 21 creando un'occasione di reale confronto intorno alle rappresentazioni del territorio. L'intenzione è stata quella di attivare un processo partecipato da consolidarsi nel tempo, capace di promuovere cambiamenti economici, sociali, culturali e ambientali in un territorio.

La metodologia utilizzata all'interno dei focus group ha compreso:

- un'attività di **brainstorming**²⁶ con partecipazione attiva di tutti i componenti del focus group;
- un lavoro di acquisizione di osservazioni, restituzione e discussione sui punti di forza e di debolezza attraverso l'analisi SWOT²⁷;
- una fase di analisi territoriale in cui sono stati condivisi i problemi individuati, gli obiettivi e le strategie condivise.

Disponibilità: i materiali prodotti nell'ambito del Progetto ARCHI sono disponibili e scaricabili all'indirizzo internet:

http://www.chisone-germanasca.torino.it/index.php?section=/comunita/statistiche/progetto_ARCHI.html.

sottoscritto da oltre 170 Paesi durante la Conferenza delle Nazioni Unite su Ambiente e Sviluppo (UNCED) a Rio de Janeiro nel 1992. Per approfondimenti consultare il sito internet delle Nazioni Unite: http://www.un.org/esa/dsd/agenda21/.

²⁶ Il **brainstorming** - letteralmente "tempesta di cervelli"- è una tecnica creativa di gruppo per facilitare la produzione di nuove idee o soluzioni ad un problema; funziona attraverso uno scambio comunicativo libero, sia nell'ordine degli interventi sia nei contenuti degli interventi stessi, in modo da spingere il più lontano

²⁵ **Agenda 21** è un documento di intenti ed obiettivi programmatici su ambiente, economia e società

possibile la riflessione attorno ad un problema reale, semplice e noto ai partecipanti. ²⁷ L'analisi SWOT, conosciuta anche come Matrice TOWS, è uno strumento di pianificazione strategica usata per valutare i punti di forza (Strengths), di debolezza (Weaknesses), le opportunità (Opportunities) e le minacce (Threats) di un progetto, di un'impresa o di ogni altra situazione in cui un'organizzazione o un individuo devono prendere una decisione per raggiungere un obiettivo. L'analisi può riguardare l'ambiente interno o esterno di un'organizzazione.

4.3 MAPPE DI COMUNITÀ E DEL TERRITORIO

SCHEDA DESCRITTIVA

Le Mappe di comunità^{28AABB} si possono pensare come una sintesi fra le mappe fisiche (ad esempio cartine geografiche, stradali, piante, ...) e quelle mentali/concettuali (rappresentazioni di concetti, conoscenze, idee e relazioni che si sviluppano attorno a delle idee chiave). Queste mappe descrivono i luoghi, il patrimonio culturale - ambientale e la comunità locale con l'intento di favorire la conoscenza e la valorizzazione del territorio, di ricostruire o di rinsaldare il legame tra persone e luoghi. Tutto ciò avviene attraverso il coinvolgimento e la partecipazione attiva degli abitanti.

La mappa è uno strumento "creativo" attraverso il quale una comunità disegna i contorni del proprio patrimonio, "un inventario" dei beni materiali e immateriali del territorio e delle relazioni che intercorrono fra questi elementi. La mappa evidenzia il modo in cui la comunità locale vede, percepisce e attribuisce valore al proprio ambiente, alle sue memorie, alle sue trasformazioni, alla sua realtà attuale e al suo futuro (come si vorrebbe che fosse).

Questo modello di Mappa può essere utilizzato anche per censire, rilevato un problema/bisogno all'interno di una comunità, le risorse umane e strumentali, disponibili o da acquisire, necessarie per affrontarlo e risolverlo. Le mappe permettono quindi di fare una ricognizione dell'esistente e di verificare quali possibilità/opportunità esistano. Si possono costruire rispetto ad un territorio, mappe delle opportunità educative, dei servizi, della mobilità dei cittadini, delle risorse per il tempo libero e fornire, pertanto, linee di indirizzo per costruire ad esempio percorsi e spazi adeguati a tutta la popolazione, piacevoli e sicuri, che favoriscano la pratica dell'attività motoria quali, ad esempio, percorsi ciclopedonali, aree verdi/gioco, impianti sportivi.

ESEMPI PRATICI

Si illustrano ora alcuni esempi di applicazione pratica di costruzione di mappe che permettono di "fotografare" il territorio/comunità (fisico e sociale) e le sue risorse (ad esempio risorse esistenti, migliorabili, da recuperare come percorsi ciclopedonali, aree verdi/gioco, punti di interesse, strutture,...).

Si terrà conto nella presentazione di questi esempi, così come per i questionari, dei seguenti aspetti: area esplorata (territori, quartieri,...), obiettivo (raccogliere dati quantitativi/qualitativi sulle aree esaminate), popolazione di riferimento (generale, bambini,...), aspetti positivi ed eventuali aspetti critici legati all'utilizzo dello strumento e disponibilità (riferimento bibliografico e/o sito web da cui consultare/scaricare documentazione). Gli esempi che seguono sono classificati sulla base della tipologia di mappa.

²⁸ Le **Mappe di comunità** o Parish Maps sono nate in Inghilterra negli anni '80 dall'intuizione dell'Associazione Common Ground (http://www.commonground.org.uk) che a tutt'oggi si dedica alla conoscenza e alla valorizzazione del patrimonio locale attraverso il coinvolgimento attivo delle comunità locali.

- MAPPA COME STRUMENTO QUALITATIVO DI ANALISI DI VISSUTI, PERCEZIONI, ESPERIENZE -

IL CASO DELL'UNIVERSITÀ DI ALBERTA E DELL'EDMONTON PUBLIC SCHOOL BOARD, CANADA

Lo studio ha coinvolto 168 bambini della scuola Primaria d'età compresa tra i 6 e i 12 anni. Il gruppo di ricercatori ha utilizzato lo strumento della mappa mentale per far disegnare ai bambini i luoghi dove abitualmente giocavano e facevano più movimento. I dati raccolti hanno evidenziato differenti abitudini e rappresentazioni sulla base della struttura urbana del quartiere di residenza dei bambini e della loro età. I disegni/mappe dei bambini che vivevano in quartieri con struttura "a lecca-lecca" - detta anche a "strade senza uscita" (Figura n. 3) - illustrano momenti di gioco in casa o nel cortile dell'abitazione; i loro disegni non raffigurano giochi all'aperto, strutture sportive,... al contrario dei disegni/mappe realizzati dai bambini che vivono in quartieri con struttura "a griglia" (Figura n. 4) i quali sono ricchi di situazioni e opportunità per l'attività fisica nei pressi della propria casa e all'aria aperta e in altre zone del quartiere. Se si considera l'età dei bambini, i bambini più piccoli (6-8 anni) che vivono nei quartieri con struttura "a lecca lecca" disegnano momenti di gioco in casa o nel cortile a differenza dei coetanei che vivono nei quartieri con struttura "a griglia". Il gruppo di studio ha quindi ipotizzato che la struttura "a lecca lecca" facilita le occasioni di gioco all'aperto, in spazi circoscritti, ma sicuri e con poco traffico; il quartiere con struttura "a griglia" risponde alle esigenze di scoperta e di crescita dei bambini più grandi (9-12 anni) permettendo di sperimentare e di muoversi su percorsi brevi, sicuri, e ben collegati con le proprie abitazioni.

Area esplorata: spazi e risorse per l'attività fisica presenti nei quartieri cittadini.

Obiettivo: stimare le possibilità offerte dalla struttura del quartiere per promuovere l'attività fisica nei bambini d'età 6-8 anni e in quelli d'età 9-12 anni. Esplorare le rappresentazioni dell'ambiente e delle sue risorse da parte dei destinatari di questa fascia d'età.

Popolazione di riferimento: bambini della scuola Primaria.

Aspetti positivi: strumento interattivo, favorisce una migliore conoscenza dell'ambiente urbano (in particolare rispetto al quartiere di residenza) da parte degli alunni e può contribuire alla formulazione di proposte concrete (da parte dei bambini, degli insegnanti e delle famiglie) da sottoporre agli Amministratori locali per organizzare e gestire gli spazi e le strutture dei quartieri in modo da facilitare il movimento, l'attività motoria.

Aspetti critici: l'utilizzo del disegno come strumento esplorativo di percezioni e vissuti richiede competenze specifiche per l'interpretazione degli elaborati e una conoscenza delle principali teorie della psicologia dello sviluppo²⁹.

²⁹ La **psicologia dello sviluppo** è quella disciplina che studia nel tempo i cambiamenti psicologici incrementali e decrementali.

Per approfondimenti, si rimanda alla video lezione "La psicologia dello sviluppo - cenni storici" a cura della Prof.ssa Anna Silvia Bombi, Professore Ordinario di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione all'Università di Roma "La Sanienza":

 $[\]underline{http://www.consorzionettuno.it/nettuno/italian/docenti/prgcorso.asp?idmateria=603\&idcorso=34\&idprof=554\&idTcor=1\#.$

Disponibilità Holt N.L., et al., "Neighborhood and developmental differences in children's perceptions of opportunities for play and physical activity, in *Health & Place*, 14, 2008, pp. 2-14.

Figura n. 3 Mappa di un quartiere a bassa pedonabilità - struttura "a lecca-lecca" o "a strade chiuse"

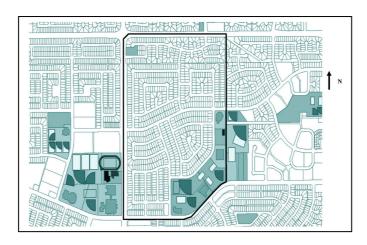
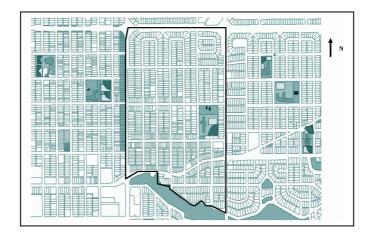


Figura n. 4 Mappa di un quartiere ad alta pedonabilità - struttura "a griglia"



IL CASO DELLA REGIONE CAPRIASCA, SVIZZERA

Nel 2003, 239 bambini di questa Regione, fra i 3 e i 10 anni, hanno partecipato al concorso di disegno intitolato "Sul percorso tra casa e scuola", promosso dal Gruppo Convivenza Traffico in Capriasca (GCTC).

Area esplorata: è stato chiesto ai bambini di esprimersi graficamente in merito alle loro esperienze vissute lungo il tragitto casa-scuola.

Obiettivo: esplorare le diverse rappresentazioni dell'ambiente e delle sue risorse da parte dei bambini che si recano a scuola in macchina rispetto a quelli che raggiungono l'edificio scolastico a piedi.

Popolazione di riferimento: bambini.

Aspetti positivi: strumento qualitativo che permette di raccogliere informazioni rispetto al gradimento dei progetti di sperimentazione di percorsi sicuri casa-

scuola, esplorando anche risultati inattesi appartenenti alla sfera socio-cognitiva dello sviluppo nell'infanzia. I disegni dei bambini che si recano a scuola ad esempio in auto sono caratterizzati da un percorso casa-scuola vuoto che parte dalla rappresentazione grafica della propria casa e termina con la figura della scuola. I bambini al contrario che vanno a scuola a piedi rappresentano questa esperienza con loro immagini a contatto con la natura (piante, animali) e con i propri coetanei, con il vicinato.

Aspetti critici: l'utilizzo del disegno come strumento esplorativo di percezioni e vissuti richiede competenze specifiche per l'interpretazione degli elaborati rispetto alle teorie e tecniche della psicologia dello sviluppo.

Disponibilità: il progetto e i materiali prodotti sono disponibili e scaricabili dal sito internet: http://www.meglioapiedi.ch/.

- MAPPA COME STRUMENTO DI VALUTAZIONE DELLE RISORSE DI UN TERRITORIO -

STRUMENTO PER VALUTARE LE OPPORTUNITÀ PER L'ATTIVITÀ FISICA OFFERTE DAL TERRITORIO, HEPA EUROPE

Questo strumento prevede di indagare l'utilizzo del territorio da parte della popolazione esaminando gli aspetti strutturali (strade, percorsi, infrastrutture - ad esempio mezzi pubblici, impianti sportivi, aree verdi,... - tenendo conto di: accessibilità, disponibilità, sicurezza) e quelli sociali (percezioni, supporto sociale,...). Nell'Allegato 5 sono riportati gli aspetti summenzionati e si segnalano gli indicatori di osservazione con cui esaminarli e le domande che possono essere poste ai soggetti coinvolti nell'indagine sotto forma di questionario o focus. Quasi tutti gli aspetti trattati, siano essi strutturali o sociali, nel raccogliere e nel rappresentare i dati e le informazioni, possono essere "tradotti", "fotografati" in mappe (alcuni in mappe più strettamente concettuali altri in mappe di comunità/territorio).

Area esplorata: territorio urbano ed extraurbano.

Obiettivo: valutare difficoltà/opportunità per l'esercizio dell'attività fisica, favorire processi di pianificazione ed elaborazione di interventi mirati sul territorio che contribuiscano a facilitare movimento e attività motoria.

Popolazione di riferimento: popolazione generale.

Aspetti positivi: strumento interattivo, contribuisce ad una migliore conoscenza dell'ambiente urbano e al conseguente miglioramento del rapporto di appartenenza al territorio e alla comunità, favorisce la partecipazione, il coinvolgimento dei soggetti interessati nella valutazione dell'esistente, nel definire linee/strategie d'intervento e nella presa di decisioni (progettazione partecipata).

Aspetti critici: non raccoglie informazioni sulle abitudini dei destinatari; si suggerisce pertanto di utilizzarlo insieme ad altri strumenti, quali questionari, che esplorino anche i comportamenti, la disponibilità al cambiamento.

Disponibilità: Hepa Europe, *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*, 2008. In: http://www.euro.who.int/document/E91883.pdf.

IL CASO "PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLA SCUOLA ELEMENTARE", ASL TO1

Nell'ambito di questo progetto di promozione dell'attività fisica nell'età evolutiva, è stata sperimentata con successo l'attività di costruzione di mappe del territorio circostante la scuola. A questo proposito sono stati coinvolti gli scolari che hanno indicato una serie di luoghi collegati alla pratica di attività fisica con cerchi di colore diverso: VERDE dove è possibile fare attività fisica genericamente intesa; BLU dove è possibile svolgere attività sportiva organizzata (ad esempio società sportive); ROSSO per i luoghi dove esistono spazi verdi di fatto poi non praticabili per diversi motivi (sono mal tenuti, sono mal frequentati, vi sono impianti per attività ludiche che sono rotti,...); GIALLO per i posti dove sarebbe bello poter fruire di una zona organizzata per il gioco e/o l'attività fisica/sportiva.

Area esplorata: territorio circostante la propria scuola.

Obiettivo: valutare la disponibilità e lo stato delle risorse e degli spazi per fare movimento e individuare eventuali problemi da presentare alle Circoscrizioni comunali per sostenere un intervento risolutivo.

Popolazione di riferimento: bambini in età scolare.

Aspetti positivi: strumento interattivo e innovativo, gradito dagli studenti di questa fascia d'età e di facile utilizzo anche grazie alla collaborazione degli insegnanti.

Aspetti critici: strumento per la raccolta di dati qualitativi; non raccoglie informazioni sulle abitudini dei destinatari; si suggerisce pertanto di utilizzarlo insieme ad altri strumenti, quali questionari che esplorino anche i comportamenti.

Disponibilità: il progetto e i materiali prodotti sono disponibili e scaricabili dal sito internet: http://www.dors.it/prosa/schsinpro.php?idgen=247&indietro=S.

4.4 ALTRI ESEMPI PER APPROFONDIMENTI

A chiusura di questo capitolo si citano due progetti che in cui sono stati sperimentati e valutati **strumenti per la valutazione di impatto** della promozione dell'attività fisica nella popolazione generale.

- Il Progetto THE PEP. Transport, Health and Environment Pan-European Programme³⁰, promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha come obiettivi:
- l'integrazione degli aspetti di salute e dell'ambiente nelle politiche dei trasporti;
- l'orientamento della domanda di trasporto verso opportunità concrete di mobilità sostenibile;
- □ il miglioramento del servizio di trasporto pubblico.

Il sito web del Progetto THE PEP rende disponibili e scaricabili una serie di risorse per la progettazione e la valutazione di politiche dei trasporti che rispondano agli obiettivi sopraccitati, tra le quali uno strumento per calcolare la riduzione della mortalità dovuta all'aumento degli spostamenti in bicicletta. Questo sistema di valutazione è di facile utilizzo ed è stato adottato con successo dal Ministero dei Trasporti di diversi Paesi Europei, come Austria, Svezia, Scozia, Inghilterra. Si tratta inoltre di un valido strumento di programmazione per la progettazione di nuove aree pedonabili e ciclabili.

Il Prevention Research Center³¹ della Arnold School of Public Health dell'University of South Carolina ha come obiettivo "aumentare il numero delle persone attive in comunità e ambienti che favoriscono l'attività fisica". Il sito internet dell'Ente rende disponibili e scaricabili numerosi strumenti validati di valutazione dei comportamenti e delle strutture delle aree urbane che facilitano/ostacolano gli spostamenti a piedi e/o in bicicletta.

Si elencano, infine, alcune **esperienze di processo** e **progettazione partecipata** realizzate a livello locale:

Piano Strategico della città di Cuneo e del suo territorio³². Il Piano Strategico è un documento programmatico che illustra le tappe di sviluppo della città e del suo territorio fino al 2020. Il Piano è realizzato attraverso un metodo e un processo - la pianificazione strategica - finalizzati ad aggregare e coinvolgere tutta la comunità locale in una riflessione sul proprio futuro e sulle azioni e i progetti per realizzarlo. Da una prima fase di "ascolto del territorio" attraverso più di 60 interviste ad attori locali, sono stati attivati quattro tavoli di lavoro (assi strategici) di cui uno sulla Qualità della vita urbana e del territorio. Nello specifico, al fine di fornire all'Amministrazione locale un elenco selezionato di problemi di salute emersi da un attivo processo partecipativo, questa azione si è a sua volta articolata in quattro linee di progetto: Istituzione ed attivazione del Laboratorio per la

³⁰ Per approfondimenti consultare il sito internet del **Progetto THE PEP**: http://www.thepep.org/en/welcome.htm.

³¹ Per approfondimenti consultare il sito internet del **Prevention Research Center**: http://prevention.sph.sc.edu/index.htm.

Per approfondimenti consultare il sito internet del Piano Strategico della Città di Cuneo: http://www.pianostrategico.cuneo.it/index.htm. L'esperienza del Laboratorio per la Salute è catalogata nella Banca Dati ProSa on-line: http://www.dors.it/prosa/schsinpro.php?idgen=782&indietro=5.

<u>Salute</u>, <u>Realizzazione diagnosi di comunità con stesura del Profilo di Salute</u> e <u>Stesura del Piano di Salute</u>.

- CasaCittà. Laboratorio urbano della città di Trento³³. Le principali finalità del Laboratorio sono informare sui progetti e le attività in corso nel territorio, documentare i cambiamenti in atto (territoriali, sociali, ambientali, economici, culturali), favorire la partecipazione attiva dei cittadini rispetto alle politiche urbanistiche (ad esempio in merito a: sviluppo urbanistico, riqualificazione delle periferie e delle aree industriali dismesse, qualità dello spazio urbano, mobilità, traffico,...) e il confronto/dibattito fra la cittadinanza e gli amministratori, i professionisti, le Associazioni. Altre esperienze analoghe: La casa della città di Napoli³⁴, Progetto Urban Center Comune di Pesaro³⁵, Urban Center di Genova³⁶
- Processo partecipativo per la realizzazione del Piano Strutturale Comunale Comune di Nonantola (Provincia di Modena)³⁷. L'elaborazione del Piano Strutturale Comunale (PSC) di Nonantola prevede il coinvolgimento di tutta la comunità (cittadini, Associazioni di categoria, Associazioni locali, tecnici, amministratori, ...) e promuove, attraverso strumenti quali focus group, workshop, mappa di comunità, scambi, conoscenze e confronti tra i vari attori e soggetti che collaborano al PSC. Il PSC è un piano urbanistico con ampi contenuti strategici e strutturali con l'obiettivo di tutelare l'integrità fisica, ambientale e l'identità culturale. Fornisce indirizzi per le trasformazioni su scala comunale che saranno poi attivate da altri strumenti.

http://www.comune.napoli.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1117.

³³ Per approfondimenti consultare: http://www.casacitta.tn.it/.

³⁴ Per approfondimenti consultare:

³⁵ Per approfondimenti consultare: http://www.pianostrategico.comune.pesaro.pu.it/index.php?id=2142.

³⁶ Per approfondimenti consultare: http://urbancenter.comune.genova.it/.

³⁷ Per approfondimenti consultare: http://maps.ldpgis.it/nonantola/?q=partecipazione_ps.

CONCLUSIONI

Alla luce di quanto illustrato nei capitoli precedenti, la promozione dell'attività fisica quotidiana nella comunità locale può considerarsi strettamente intrecciata con la promozione di forme di mobilità definite "lente" o "dolci" in quanto entrambe condividono molteplici ricadute, quali: il miglioramento dello stato di salute e della qualità della vita di soggetti a rischio (bambini, anziani,...); l'aumento di possibilità alternative di spostamento/ movimento per le fasce deboli economicamente (casalinghe, pensionati, immigrati,...) e, in particolare, rispondono alla domanda, sempre più urgente nelle nostre realtà, di promozione della salute di tutta la popolazione e di rispetto e salvaguardia dell'ambiente.

Quali azioni adottare, quindi, per incentivare l'adozione di uno stile di vita attivo da parte della popolazione nei contesti locali? Le soluzioni sperimentate da città europee e nazionali appartengono esattamente alla sfera dello sviluppo della mobilità non motorizzata attraverso la promozione della ciclabilità e della mobilità pedonale³⁸.

Queste azioni nello specifico possono essere declinate nelle seguenti **aree di** intervento:

- sviluppo e realizzazione di infrastrutture dedicate per chi cammina e si muove in bici, quali: piste pedonali, ciclabili, marciapiedi, sottopassi,... con riferimento a tutta la rete della viabilità urbana;
- agevolazioni per l'acquisto di bici o promozione di formule alternative alla proprietà promosse dalle Amministrazioni locali in collaborazione con le molteplici Associazioni di *sharing* (dall'inglese, *condivisione*) attive sui territori che sviluppano programmi strategici a favore della ciclabilità urbana. Si nominano qui, a titolo di esempio: il Servizio Bicincittà e Centro in Bici³⁹, la disponibilità di Mobility Card per i cittadini che, oltre al noleggio gratuito di una bicicletta, offre sconti e agevolazioni per gli acquisti e la cura della salute (cinema, agenzia viaggi, negozi sportivi, librerie, piscine e centri sportivi,...), le iniziative di impatto ambientale promosse dalla Federazione Italiana Amici della Bicicletta⁴⁰;
- interventi per la moderazione del traffico nella viabilità urbana. Appartengono a questo ambito la realizzazione di zone 30, di zone a traffico limitato, il recupero di aree pedonali e ciclabili,... accompagnate da campagne di comunicazione che incoraggino gli spostamenti a piedi o in bicicletta;
- investimento in percorsi di trekking urbano. È uno strumento per la gestione sostenibile dei flussi turistici. È un'attività per tutti e consiste in percorsi a piedi, urbani che presentano anche asperità quali salite e scalinate e toccano monumenti d'arte, punti panoramici, osterie di cucina tipica, botteghe artigiane, mercatini, parchi giochi e luoghi in cui é possibile vedere la vita del luogo. È una modalità innovativa per valorizzare i paesaggi urbani e sono molte le città italiane che promuovono queste iniziative;

http://www.bicincitta.com/progetto.asp - e Centro in Bici - http://www.centroinbici.it/index.htm -.

³⁸ Per approfondimenti consultare il sito internet dell' **OCS. Osservatorio Città Sostenibili**: http://www.ocs.polito.it/index.htm.

³⁹ Per approfondimenti consultare il sito internet delle iniziative **Bicincittà** -

⁴⁰ Per approfondimenti consultare il sito internet della **Federazione Italiana Amici della bicicletta**: http://www.fiab-onlus.it.

azioni di promozione di uno stile di vita attivo rivolte a target specifici. L'attivazione di percorsi sicuri casa-scuola-casa per gli studenti della scuola primaria^{CC} sono una realtà sempre più diffusa e documentata nel contesto internazionale e nazionale⁴¹.

Gli interventi di promozione dell'attività fisica attuati nelle zone urbane di residenza di adolescenti dovrebbero aumentare le opportunità ricreative per "fare movimento" a costi contenuti o gratuiti, la possibilità di spostarsi a piedi o in bicicletta nel proprio quartiere impiegando tragitti funzionali rispetto alla distanza, alla sicurezza delle strade,...

Un progetto innovativo di educazione alla mobilità sostenibile rivolto alle scuole primarie e secondarie di primo grado è il Mobility game (Gioco della Mobilità), promosso dall'Assessorato alla Pubblica Istruzione del Comune di Ancona. L'obiettivo del progetto è abituare gli studenti a recarsi a scuola con mezzi alternativi all'automobile⁴².

L'attivazione di gruppi di cammino strutturati, l'organizzazione di corsi di ginnastica a corpo libero all'aperto, nei parchi pubblici, sono iniziative promosse con successo nella popolazione adulta, negli over 65 e nei soggetti a rischio (ad esempio, diabetici). Questa è l'esperienza del progetto Lotta alla sedentarietà promosso da Regione Veneto e ULSS 20 di Verona⁴³, del progetto San Mauro si mette in moto promosso dall'Azienda Sanitaria di Cesena⁴⁴ e del progetto Gruppi di cammino: promozione dell'attività fisica negli anziani promosso dall'ASL TO1, dal Comune e dalle Circoscrizioni della città di Torino⁴⁵.

In conclusione, le azioni richiamate - per essere efficaci - dovrebbero far parte di una politica di trasporto sostenibile a tutto campo e "alla portata" di tutta la popolazione. Questa è stata la scelta dell'Amministrazione di Lund, una città universitaria della Svezia, in cui il tasso del pendolarismo è alto^{DD}. A partire da un'attenta analisi dei bisogni e delle abitudini degli abitanti in termini di utilizzo dei mezzi di trasporto, la città di Lund ha incentivato la mobilità sostenibile su più fronti già a partire dagli anni '70 attraverso un percorso di progettazione partecipata tutt'oggi in atto. Dall'esperienza fino ad ora maturata, i promotori di questa iniziativa condividono le seguenti indicazioni operative:

- potenziare le fasce di "basso consumo" di mezzi alternativi all'automobile facilitando, da parte dell'Amministrazione, il noleggio di questi veicoli (attraverso l'attivazione di un servizio a prezzi sociali) o fornendo significativi contributi all'acquisto;
- attrarre/sensibilizzare la "non utenza" verso l'utilizzo della bicicletta;

http://www.epicentro.iss.it/problemi/attivita_fisica/pdf/ArtSMSM.pdf.

⁴¹ Per approfondimenti consultare i seguenti siti internet di riferimento nazionale e internazionale: Piedibus - http://www.piedibus.it/ - Schoolway - http://www.piedibus.it/ - Schoolway - http://www.piedibus.it/ - Schoolway - http://www.schoolway.net/ - Active and Sare routes to school - http://saferoutesns.ca/index.php - .

⁴² Per approfondimenti consultare il sito internet del Comune di Ancona: http://www.comune.ancona.it/ankonline/archive/News_home/Ankonline/2009/Mar/16181_mobility_game_2009.html.

⁴³ Per approfondimenti consultare il sito internet dell'ULSS 20 di Verona: http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html.

⁴⁴ Per approfondimenti consultare il sito internet **Epicentro**:

⁴⁵ Per approfondimenti consultare la scheda progetto catalogata in: http://www.dors.it/prosa/schsinpro.php?idgen=4671&indietro=S

- ascoltare le opinioni dei cittadini sulle misure in atto per la promozione della mobilità lenta;
- □ **ridurre l'invadenza di auto** (e di cantieri) per favorire la mobilità sostenibile;
- mantenere alta l'attenzione sui problemi della sicurezza adottando strategie integrate di prevenzione e di repressione, assicurando mezzi e servizi di protezione in grado di fornire risposte ai diversi livelli: incidenti con altri mezzi, manutenzione delle strade, sicurezza personale, furti delle biciclette....
- assicurare specifici sostegni alle fasce deboli.

Si tratta di azioni chiaramente complesse che richiedono investimenti di risorse economiche e umane non indifferenti. Questi interventi trovano, infine, un forte sostegno nell'attivazione e nello sviluppo di processi partecipativi tra cittadini e decisori con importanti ricadute positive sul benessere della comunità.

ALLEGATI

ALLEGATO N. 1

Traduzione a fini di studio e di ricerca⁴⁶ a cura di Elena Barbera, DoRS

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Department of Chronic Diseases and Health Promotion Surveillance and Population-Based Prevention World Health Organization 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland For further information: www.who.int/chp/steps

 $^{^{46}}$ Il questionario non è attualmente validato nella sua traduzione italiana.

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Visione d'insieme

<u>Introduzione</u>	Il Global Physical Activity Questionnaire è stato elaborato dall'OMS per la sorveglianza dell'attività fisica nei diversi paesi. Raccoglie informazioni sullo svolgimento di attività fisica in tre diversi ambiti e sui livelli di sedentarietà. Questi ambiti sono: attività sul luogo di lavoro spostamenti verso/da posti diversi attività nel tempo libero
<u>Utilizzare GPAQ</u>	Se si sta utilizzando GPAQ, occorre porre tutte le domande; saltare le domande o eliminare alcuni ambiti potrebbe limitare i risultati. Prima di utilizzare GPAQ, è necessario consultare la Guida per l'intervistatore dove sono indicate le modalità per porre i quesiti. Queste guideranno l'intervistatore nel somministrare le domande e nel registrare le risposte.
GPAQ versione 1	Questo documento fornisce informazioni sulla versione 2 del Questionario Global Physical Activity. Si consiglia di utilizzare la versione 2 del GPAQ. Se si è già utilizzato GPAQ nella versione 1 e si ha bisogno di consigli su come analizzare le informazioni, è possibile far riferimento alla versione 1 del GPAQ disponibile sul sito internet dell'OMS (www.who.int/chp/steps)
Calcolare e ripulire i dati relativi all'attività fisica	Alla fine di questo documento è disponibile sul sito internet dell'OMS (www.who.int/chp/steps) una sezione di analisi che descrive come controllare e analizzare i dati relativi all'attività fisica. Questa sezione utilizza la colonna di codificazione come riferimento per tutti i calcoli.
<u>METs</u>	Il MET è l'unità di misura comunemente usata nell'analisi dell'attività fisica. MET (Equivalente Metabolico) è il rapporto tra tasso di attività metabolica e il restante tasso metabolico. Un MET è definito come 1kcal/kg/ora ed equivale al dispendio energetico relativo allo stare seduti tranquillamente. Un MET è definito anche come assorbimento di ossigeno espresso in ml/kg/h dove un MET equivale al dispendio di ossigeno di circa 3.5 ml/kg/min, relativo allo stare seduti tranquillamente.
Colonna di codificazione per il questionario	La colonna di codificazione è utilizzata come una guida per l'analisi dei dati relativi all'attività fisica. Se si utilizza questo questionario come parte di un altro questionario, è possibile modificare i numeri delle domande, ma non la colonna di codificazione.

Attività Fisica

Ti faremo alcune domande riguardanti il tempo che dedichi all'attività fisica durante una settimana tipo. Ti preghiamo di rispondere a queste domande anche se non ritieni di avere uno stile di vita attivo.

Pensa prima di tutto al tempo che trascorri lavorando, dove per lavoro si intendono le mansioni che svolgi sia come lavoro retribuito sia non retribuito, quindi anche i momenti di studio/formazione, impiegati per le faccende domestiche, per fare la spesa, per pescare o per cacciare, per cercare un lavoro [inserire altri esempi se necessario].

Nel rispondere alle seguenti domande, per "attività di elevata intensità" si intendono le attività che richiedono uno sforzo fisico molto elevato e che aumentano la respirazione e il battito cardiaco, mentre per "attività di intensità moderata" si intendono le attività che richiedono uno sforzo fisico moderato e aumentano lievemente la respirazione e il battito cardiaco.

Domar	nde	Risposta	Codice
Attivit	à sul luogo di lavoro		
1	Il tuo lavoro comprende attività di elevata intensità che aumentano la respirazione o il battito cardiaco [portare o spingere carichi pesanti, svolgere lavori di scavo o edili] per almeno 10 minuti consecutivi? [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 4	P1
2	In una settimana tipo, per quanti giorni svolgi al lavoro attività di intensità elevata?	Numero di giorni	P2
3	Per quanto tempo svolgi attività di intensità elevata al lavoro, in una giornata tipo?	Ore: minuti LLL: LLLI ore min	P3 (a-b)
4	Il tuo lavoro comporta un'attività di intensità moderata che aumenta lievemente la respirazione e il battito cardiaco, come per esempio camminare a passo veloce [o portare carichi leggeri] per almeno 10 minuti consecutivi? [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 7	P4
5	In una settimana tipo, per quanti giorni svolgi al lavoro attività di intensità moderata?	Numero di giorni	P5
6	Per quanto tempo svolgi attività di intensità moderata al lavoro, in una giornata tipo?	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P6 (a-b)
Sposta	rsi da un posto a un altro		
Ora ti	-	cui di solito ti sposti. Per esempio o, in luoghi di culto, [inserire alt	, per andare
7	Per spostarti da un posto a un altro, vai a piedi o usi la bicicletta per almeno 10 minuti consecutivi?	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 10	P7
8	In una settimana tipo, quanti giorni ti sposti a piedi o in bicicletta per almeno 10 minuti consecutivi?	Numero di giorni	P8
9	Quanto tempo impieghi per spostarti a piedi o in bicicletta in una giornata tipo?	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P9 (a-b)

Attività ricreative					
sono gi	sime domande escludono le attività svolte à state dichiarate. Ora ti faremo alcune do libero, [inserire altri esempi rilevanti]				
10	Pratichi qualche sport o attività ricreativa di intensità elevata in grado di aumentare notevolmente la respirazione e il battito cardiaco [corsa o football], per almeno 10 minuti consecutivi? [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 13	P10		
11	In una settimana tipo, quanti giorni pratichi sport o svolgi attività ricreative (nel tempo libero) di elevata intensità?	Numero di giorni	P11		
12	In una giornata tipo, quanto tempo dedichi allo sport e alle attività ricreative di intensità elevata?	Ore: minuti	P12 (a-b)		
13	Pratichi qualche sport, o attività ricreativa di intensità moderata in grado di aumentare lievemente la respirazione e il battito cardiaco, come per esempio camminare a passo veloce (ciclismo, nuoto, pallavolo), per almeno 10 minuti consecutivi? [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 16	P13		
14	In una settimana tipo, quanti giorni pratichi sport o svolgi attività ricreative (nel tempo libero) di intensità moderata?	Numero di giorni	P14		
15	In una giornata tipo, quanto tempo dedichi allo sport e alle attività ricreative di intensità moderata?	Ore: minuti	P15 (a-b)		
Compo	rtamento sedentario				
con gli viaggiai	anda seguente riguarda il tempo in cui si sta amici, compreso il tempo passato seduti ad ndo in auto, su un autobus, sul treno, a legg one, ma non il tempo dedicato a dormire. [/	una scrivania, seduti insieme agli ere, a giocare a carte o a guardare	amici,		
16	In una giornata tipo quanto tempo passi seduto?	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P16 (a-b)		

GPAQ Guida per l'intervistatore

Core: Attività Fisica

Ti faremo alcune domande riguardanti il tempo che dedichi all'attività fisica in una settimana tipo. Ti preghiamo di rispondere a queste domande anche se non ritieni di avere uno stile di vita attivo. Occorre conteggiare diversi ambiti di attività svolte sul posto di lavoro, in casa o in giardino, negli spostamenti da un posto ad un altro (legati al trasporto) nel tempo libero (attività ricreative discrezionali o sportive). Questa introduzione iniziale **non dev'essere** tralasciata.

L'intervistato dovrà pensare prima di tutto al tempo che lei/lui trascorre "lavorando", dove per lavoro si intendono anche le mansioni che lei/lui devono svolgere sia come lavoro retribuito sia non retribuito, quindi anche i momenti spesi per fare le faccende domestiche, la spesa, pescare o cacciare, cercare un lavoro [inserire altri esempi se necessario].

Nel sottoporre le seguenti domande bisogna precisare che per "attività di elevata intensità" si intendono quelle che richiedono uno sforzo fisico molto elevato, che aumentano la respirazione e il battito cardiaco, mentre per "attività di intensità moderata" quelle che richiedono uno sforzo fisico moderato e aumentano lievemente la respirazione e il battito cardiaco.

Domande		Risposta	Codice
Attivit	à sul luogo di lavoro		
1	Il tuo lavoro comprende attività di elevata intensità che aumentano la respirazione o il battito cardiaco [portare o spingere carichi pesanti, svolgere lavori di scavo o edili] per almeno 10 minuti consecutivi? Le attività sono di intensità elevata se comportano un aumento notevole della respirazione e/o del battito caridiaco. [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 4	P1
2	In una settimana tipo, per quanti giorni svolgi al lavoro attività di intensità elevata? Per "settimana tipo" si intende una settimana nella quale una persona svolge attività di intensità elevata e non una stima approssimativa per un periodo qualunque. La risposte corrette variano da 1 a 7.	Numero di giorni	P2
3	Per quanto tempo svolgi attività di intensità elevata al lavoro, in una giornata tipo? Proporre di pensare a un giorno che si ricorda facilmente e prendere in considerazione solo quelle attività svolte ininterrottamente per 10 minuti o più. In caso di risposte elevate (più di 4 ore) approfondire per verificare l'autenticità della risposta.	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P3 (a-b)
4	Il tuo lavoro comporta un'attività di intensità moderata che aumenta lievemente la respirazione e il battito cardiaco, come per esempio camminare a passo veloce [o portare carichi leggeri] per almeno 10 minuti consecutivi? Le attività sono di intensità moderata se portano ad un lieve aumento della respirazione e/o del battito cardiaco. [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 7	P4
5	In una settimana tipo, per quanti giorni svolgi attività di intensità moderata al lavoro? Le risposte corrette variano da 1 a 7.	Numero di giorni	P5
6	Per quanto tempo svolgi attività di intensità moderata al lavoro, in una giornata tipo? Proporre di pensare a un giorno che si ricorda facilmente e prendere in considerazione solo quelle attività svolte ininterrottamente per 10 minuti o più. In caso di dichiarazione di tempo elevato (più di 4 ore) approfondire per verificare l'autenticità della risposta.	Ore: minuti	P6 (a-b)

Spostai	si da dii posto a dii altro		
Ora ti f	sime domande escludono le attività svolte a aremo alcune domande sulle modalità con c o, per fare shopping, per andare al mercato priol	cui di solito ti sposti. Per esempio	, per andare
Questa importa	parte introduttiva alle seguenti domande sul nte, in quanto chiede ai partecipanti, e li aiuta uesta introduzione non dev'essere tralasciata.		
7	Per spostarti da un posto a un altro, vai a piedi o usi la bicicletta (a pedali) per almeno 10 minuti ininterrottamente? Cerchia la risposta corretta	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 10	P7
8	In una settimana tipo, quanti giorni ti sposti a piedi o in bicicletta per almeno 10 minuti consecutivi? Le risposte corrette variano da 1 a 7.	Numero di giorni	P8
9	Quanto tempo impieghi per spostarti a piedi o in bicicletta in una giornata tipo? Proporre di pensare a un giorno che si ricorda facilmente e prendere in considerazione solo il tempo che si è camminato o pedalato per 10 minuti o più. In caso di risposte elevate (più di 4 ore) approfondire per verificare l'autenticità della risposta.	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P9 (a-b)
Attività	à ricreative		
state di	sime domande escludono le attività fisiche e ichiarate. Ora ti faremo alcune domande sug [inserire altre parole chiave]		
10	Pratichi qualche sport, o attività ricreativa di intensità elevata in grado di aumentare notevolmente la respirazione e il battito cardiaco [corsa o football], per almeno 10 minuti consecutivi? Le attività sono di intensità elevata se portano ad un aumento notevole della respirazione e/o del battito cardiaco. [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 13	P10
11	In una settimana tipo, quanti giorni pratichi sport o svolgi attività ricreative (nel tempo libero) di elevata intensità? Le risposte corrette variano da 1 a 7.	Numero di giorni	P11
12	In una giornata tipo, quanto tempo dedichi allo sport e alle attività ricreative di intensità elevata? Proporre di pensare a un giorno che si ricorda facilmente e prendere in considerazione solo il tempo che si è dedicato ad attività ricreative di intensità elevata per 10 minuti o più. Approfondire in caso di risultati elevati (più di 4 ore)	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P12 (a-b)
13	Pratichi qualche sport o attività ricreativa di intensità moderata in grado di aumentare lievemente la respirazione e il battito cardiaco, come per esempio camminare a passo veloce (ciclismo, nuoto, pallavolo), per almeno 10 minuti consecutivi? Le attività sono di intensità moderata se portano ad un lieve aumento della respirazione e/o del battito cardiaco. [INSERISCI ALTRI ESEMPI]	Sì 1 No 2 Se No, vai alla domanda 16	P13

Attività ricreative								
	sime domande escludono le attività fisiche e							
	ichiarate. Ora ti faremo alcune domande sug [inserire altre parole chiave]	di sport che pratichi e su cosa fai i	net tempo					
14	In una settimana tipo, quanti giorni pratichi sport o svolgi attività ricreative (nel tempo libero) di intensità moderata? Le risposte corrette variano da 1 a 7.							
15	In una giornata tipo, quanto tempo dedichi allo sport e alle attività ricreative di intensità moderata? Proporre di pensare a un giorno che si ricorda facilmente e prendere in considerazione solo il tempo che si è dedicato ad attività ricreative di intensità moderata per 10 minuti o più. Approfondire In caso di risultati elevati (più di 4 ore)	Ore: minuti 니니: 니니 ore min	P15 (a-b)					
Compo	rtamento sedentario							
con gli viaggia	anda seguente riguarda il tempo in cui si sta amici, compreso il tempo passato seduti ad ndo in auto, su un autobus, sul treno, a legg one, ma senza considerare il tempo passato	una scrivania, seduti insieme agli a ere, a giocare a carte o a guardare	amici, e la					
16	In una giornata tipo quanto tempo passi seduto? Prendere in considerazione il tempo totale che si trascorre seduti, al lavoro, in ufficio, a leggere, a guardare la tv, al computer, a fare lavori manuali come lavorare a maglia, riposarsi, Non bisogna considerare il tempo passato a dermire	Ore: minuti LLL: LLL ore min	P16 (a-b)					

ALLEGATO N. 2

Traduzione ai fini di studio e di ricerca⁴⁷ a cura di Elena Barbera, DoRS

ID NUMERO		ı		Н		ı

PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

Questo questionario ha lo scopo di raccogliere informazioni riguardo ai livelli di attività fisica quotidiani.

Si prega di rispondere a tutte le domande, tranne quando si richiede esplicitamente di saltare una sezione.

Le tue risposte saranno trattate come strettamente confidenziali e saranno usate per il solo scopo di ricerca sanitaria.

CAMB/PA/4/1201

56

 $^{^{47}}$ Il questionario non è attualmente validato nella sua traduzione italiana.

IL QUESTIONARIO È SUDDIVISO IN 3 SEZIONI

- Sezione A riguarda le occasioni/momenti di attività fisica svolta dentro e fuori casa.
- Sezione B riguarda le modalità con cui raggiungere il luogo di lavoro e l'attività fisica svolta al lavoro. Questa sezione può essere tralasciata dalle persone che non hanno lavorato negli ultimi 12 mesi.
- Sezione C riguarda le attività svolte nel tempo libero nel corso degli ultimi12 mesi.

Data di nascita	Giorno	Mese	Anno
Data odierna	Giorno	Mese	Anno
Sesso			
	Ma	schio	Femmina

Sezione A

ATTIVITÀ SVOLTE IN CASA

SVEGLIARSI E ANDARE A LETTO

Si prega di indicare un orario in ogni riquadro

	Nell'ultimo anno	
	A che ora ti svegli di solito?	A che ora vai a dormire di solito?
Durante la settimana		
Nel weekend		

MEZZI DI TRASPORTO - Escluso il tragitto per andare al lavoro

Quale mezzo di trasporto utilizzi **più spesso**, escludendo le modalità con cui ti rechi al lavoro? Si prega di barrare (con I) una sola opzione per ogni voce

Distanza percorsa	Mezzi di trasp	orto abituali		
Distanza percorsa	Auto	A piedi	Mezzi pubblici	Bicicletta
Meno di 1.5 km				
1 - 8 km				
Più di 8 km				

TEMPO TRASCORSO DAVANTI ALLA TV O AL VIDEO

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Ore giornaliere	Negli ultimi 12 mesi							
trascorse davanti alla TV o al video	Nessuna	Meno di 1 ora al giorno	Da 1 a 2 ore al giorno	Da 2 a 3 ore al giorno	Da 3 a 4 ore al giorno	Più di 4 ore al giorno		
Durante la settimana prima delle 18.00								
Durante la settimana dopo le 18.00								
Nel weekend prima delle 18.00								
Nel weekend dopo le 18.00								

SALIRE LE SCALE DI CASA

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Numero di volte al	Negli ultimi	12 mesi				
giorno che sali una rampa di scale (circa 10 gradini) di casa	Nessuna	Da 1 a 5 volte al giorno	Da 6 a 10 volte al giorno	Da 11 a 15 volte al giorno	Da 16 a 20 volte al giorno	Più di 20 volte al giorno
Durante la settimana						
Nel weekend						

ATTIVITÀ SVOLTE DENTRO CASA E NEI DINTORNI

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Numero	Negli ulti	mi 12 mesi					
approssimativo di ore dedicate ogni settimana per:	Nessuna	Meno di 1 ora alla settimana	Da 1 a 3 ore a settimana	Da 3 a 6 ore a settimana	Da 6 a 10 ore a settimana	Da 10 a 15 ore a settimana	Più di 15 ore a settimana
Preparare i pasti, cucinare e lavare i piatti							
Fare la spesa (generi alimentari)							
Fare shopping (vestiti, giocattoli,)							
Fare le pulizie							
Fare il bucato e stirare							
Accudire bambini o neonati a casa (senza essere retribuiti)							
Accudire persone disabili o anziani (senza essere retribuiti)							

Sezione B ATTIVITÀ SVOLTE SUL LUOGO DI LAVORO

Si prega di rispondere a questa sezione solo se si ha avuto un impiego retribuito negli ultimi 12 mesi o se si è svolto un impiego regolare, organizzato e volontario. In caso contrario si prega di passare direttamente alla Sezione C

TIPOLOGIE DI LAVORO SVOLTE NEGLI ULTIMI 12 MESI

- avremmo bisogno di sapere che tipo di lavoro, a tempo pieno o part-time, hai svolto negli ultimi 12 mesi
- avremmo bisogno di sapere se hai svolto un unico lavoro o due lavori contemporaneamente
- se hai cambiato lavoro, ma nella stessa azienda, dovresti considerarlo come cambiamento di lavoro solo se ha comportato un cambiamento sostanziale dal punto di vista degli sforzi fisici.

ESEMPIO

Chi ha lavorato a tempo pieno per 6 mesi (ad esempio come infermiere), poi è stato fermo per 3 mesi e in seguito a ripreso a lavorare (ad esempio come commesso) per 6 ore a settimana, dovrebbe rispondere alle seguenti domande come segue:

	Lavoro 1	Lavoro 2	
Tipo di occupazione	Infermiere	Commesso	
Quante ore a settimana lavoravi normalmente? Per quanti mesi, negli ultimi 12 mesi, hai svolto questo lavoro?	38	3	

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA SVOLTI SUL LAVORO

Adesso avremmo bisogno di sapere il numero totale di ore lavorate a settimana per ogni tipo di lavoro e suddividerle in base al livello personale di attività

Si prega di compilare tutti i campi

	Lavoro 1			Lavoro2		
	No	Sì	Ore a settimana	No	Sì	Ore a settimana
Seduto - lavoro poco intenso (lavoro di sportello, guidare un'auto o il bus)		ſ	6	ſ		
Seduto - lavoro di intensità moderata (lavorare con leve pesanti, usare il tosaerba o un carrello elevatore) In pledi - lavoro poco intenso (lavoro in un laboratorio tecnico o al bancone di un negozio)			30		I I	4
In piedi - lavoro di intensità moderata (saldatore o magazziniere)		ſ	2	ſ		

La somma del numero di ore di ogni attività dovrebbe corrispondere alle ore lavorate per ciascuna occupazione ad esempio: 6 + 30 + 2= 38 (infermiere).

Quali lavori hai svolto negli ultimi 12 mesi e per quanti mesi all'anno hai lavorato?

Si prega di compilare tutti i campi

	Lavoro 1	Lavoro 2 (da compilare solo se necessario)
Tipo di occupazione		
Quante ore a settimana lavori normalmente?		
Per quanti mesi, negli ultimi 12 mesi, hai svolto ques lavoro?		

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA SVOLTI SUL LAVORO

Adesso avremmo bisogno di sapere il numero totale di ore lavorate a settimana per ogni tipo di lavoro suddividendolo in base al livello personale di attività.

Si prega di compilare tutti i campi

	Lavoro 1			Lavoro 2 (da compilare solo se necessario)		
	No	Sì	Ore settimana	No	Sì	Ore settimana
Seduto - lavoro poco intenso (lavoro di sportello, guidare l'auto o il bus)						
Seduto - lavoro di intensità moderata (lavorare						
con leve pesanti, usare il tosaerba o un carrello						
elevatore)						
In piedi - lavoro poco intenso (lavorare in un						
laboratorio tecnico o al bancone di un negozio)						
In piedi - lavoro di intensità moderata (fare						
lavori di saldatura o di magazzino)						
In piedi - lavoro di intensità moderata (lavorare						
alla catena di montaggio o sollevare fino a 23 Kg						
circa ogni 5 minuti per qualche secondo)						
In piedi - lavoro di intensità moderata/lavoro						
pesante (fare il muratore/decoratore o sollevare						
fino a 23 Kg circa ogni 5 minuti per qualche						
secondo)						
Camminare - portare oggetti non più pesanti di						
una ventiquattrore (lavorare in negozio)						
Camminare - portare oggetti pesanti						
Spostarsi spingendo oggetti pesanti che pesano						
più di 34 kg circa						

SALIRE LE SCALE O I GRADINI SUL LUOGO DI LAVORO

Si prega di barrare (con ∫) una sola opzione per ogni voce

, ,	<u>'</u>					
Numero di volte che hai salito una rampa di scale (10 scalini) al lavoro	NEGLI ULTIMI 12 MESI					
	Nessuna	Da 1 a 5 volte al giorno	Da 6 a 10 volte al giorno	Da 11 a 15 volte al giorno	Da 16 a 20 volte al giorno	Più di 20 volte al giorno
Lavoro 1						
Lavoro 2 (da compilare solo se necessario)						

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Numero di volte che sei salito su una scala a pioli al lavoro	NEGLI ULTIMI 12 MESI					
	Nessuna	Da 1 a 5 volte al giorno	Da 6 a 10 volte al giorno	Da 11 a 15 volte al giorno	Da 16 a 20 volte al giorno	Più di 20 volte al giorno
Lavoro 1						
Lavoro 2						
(da compilare solo se necessario)						

(da compilare solo se necessario)			
INGINOCCHIARSI E ACCOVACCIARSI AL LAVORO (LA	AVORO 1)		
In una giornata media lavorativa ti sei:			
inginocchiato, complessivamente, per più di un'ora?	No	Sì	Non so
accovacciato, complessivamente, per più di un'ora?	No	Sì	Non so
alzato dopo esserti inginocchiato o accovacciato per			
più di 30 volte?	No	Sì	Non so
INGINOCCHIARSI E ACCOVACCIARSI AL LAVORO (La (da compilare solo se necessario)	AVORO 2)		
inginocchiato, complessivamente, per più di un'ora?	No	Sì	Non so
accovacciato, complessivamente, per più di un'ora?			
	No	Sì	Non so
alzato dopo esserti inginocchiato o accovacciato per più di 30 volte?			
più di 30 volte.	No	Sì	Non so
SPOSTARSI NEL TRAGITTO CASA - LAVORO			
LAVORO 1			
Si prega di compilare TUTTI i campi			
Approssimativamente, quanti chilometri distava da casa	il lavoro 1?		

Approssimativamente, quanti chilometri distava da casa il lavoro 1?	
Quante volte alla settimana svolgevi il tragitto casa - lavoro 1?	

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Con che mezzo andavi al lavoro 1?	Sempre	Di solito	Occasionalmente	Mai o raramente
In auto				
Con i mezzi pubblici o aziendali				
In bicicletta				
A piedi				

LAVORO 2 (da compilare solo se necessario)

Si prega di compilare TUTTI i campi

Approssimativamente, quanti chilometri distava da casa il lavoro 2?	
Quante volte alla settimana svolgevi il tragitto casa-lavoro 2?	

Si prega di barrare (con \mathcal{I}) una sola opzione per ogni voce

Come ti recavi al lavoro 2?	Sempre	Di solito	Occasionalmente	Mai o raramente
In auto				
Con i mezzi pubblici o aziendali				
In bicicletta				
A piedi				

Sezione C TEMPO LIBERO

Le seguenti domande riguardano il modo in cui occupi il tuo tempo libero.

Si prega di indicare la frequenza con cui si è svolta ogni attività negli ultimi 12 mesi.

Per le attività stagionali, come giocare a bocce o fare jogging, si prega di indicare la frequenza media riferita alla stagione in cui si svolge l'attività.

Si prega di indicare il tempo impiegato a svolgere l'attività ogni volta.

ESEMPIO

Se hai usato il tosaerba ogni due settimane e ogni volta hai impiegato 1 ora e 10 minuti, se hai fatto delle passeggiate di 40 minuti una volta a settimana, completerai la tabella sottostante come segue:

	Nu	Durata media per episodio								
Tagliare l'erba	Nessuna	Meno di una volta at mese	Una volta al mese	Da 2 a 3 volte at mese	Una volta a settimana	Da 2 a 3 volte a /settimana	Da 4 a 5 volte a settimana	6 o più volte a settimana	Ore	Minuti 10
Fare passeggiate					ſ					40

Adesso completa le tabelle che seguono

Devi fornire una risposta rispetto al NUMERO DI VOLTE che hai svolto le seguenti attività negli ultimi 12 mesi e alla DURATA MEDIA di ogni attività.

Si prega di compilare TUTTI i campi

	Numero	Numero di volte che hai svolto l'attività negli ultimi 12 mesi								
	Nessuna	Meno di una 1 volta al mese	Una volta al mese	Da 2 a 3 volte al mese	volta a	Da 2 a 3 volte a settimana	Da 4 a 5 volte a settimana	6 o più volte a settimana	Ore	Minuti
Nuoto a livello agonistico										
Nuoto Viaggiare con zaino e sacco a pelo o trekking in montagna Fare passeggiate (non bisogna includere il camminare come mezzo di trasporto perché è stato già considerato nelle Sezioni A e B)										

	Numero	di volte c	he hai :	svolto l'at	tività negli	ultimi 12 n	nesi		Durata p			
	Nessuna	Meno di una 1 volta al mese	Una volta al mese	Da 2 a 3 volte al mese	volta a	Da 2 a 3 volte a settimana	Da 4 a 5 volte a settimana	6 o più volte a settimana	Ore	Minuti		
Ciclismo a		at mese	IIIese	illese	Sectimana	Seccimana	Settimana					
livello												
agonistico												
Andare in												
bicicletta												
nel tempo												
libero Usare il												
tosaerba												
(in stagione)												
Innaffiare il												
prato o il												
giardino												
Vangare												
il giardino,												
tagliare la												
legna o												
spalare la												
neve Estimate la			1				 			 		
Estirpare le												
erbacce o potare le												
piante												
FAI DA TE												
(lavori di												
falegnameria o												
di manutenzio												
della casa e												
dell'auto)												
Esercizi												
aerobici ad												
intensità												
elevata o step												
Altri tipi di												
esercizi												
aerobici												
Esercizi con												
i pesi												
Esercizi di												
riscaldamento												
(usare la												
cyclette o il												
vogatore) Esercizi a terra			1							 		
(stretching,												
flessioni, yoga												
esercizi per												
mantenersi in												
forma)												
Danza (in												
discoteca o in												
sala da ballo)			1				ļ			 		
Corsa a livello												
agonistico												
			+				1			 		
Jogging			1				1			 		
Giocare a bowling (al												
chiuso,							1					
all'aperto o												
con 10 birilli)												
Tennis			1				1			<u> </u>		
badminton												
Squash			1									
Ping-pong			+			1	 			 		
	1		+				1			├──		
Golf							1			L		

	Numero	di volte c	he hai s	svolto l'at	tività negli	ultimi 12 n	nesi		Durata per episodio	
	Nessuna	Meno di una 1 volta al mese	Una volta al mese	Da 2 a 3 volte al mese	volta a	Da 2 a 3 volte a settimana	Da 4 a 5 volte a settimana	6 o più volte a settimana	Ore	Minuti
Football, rugby o hockey (stagionale)										
Cricket (stagionale) Canottaggio										
Netball, palla volo, basket										
Pesca										
Ippica										
Biliardo, freccette										
Suonare uno strumento o cantare										
Pattinaggio sul ghiaccio										
Vela, wind-surf andare in barca										
Arti marziali, box o wrestling										

Hai completato il questionario - Grazie

ENVIRONMENTAL SUPPORTS FOR PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE

(SOCIAL AND PHYSICAL ENVIRONMENT SURVEY)

Prevention Research Center Norman J. Arnold School of Public Health University of South Carolina

> Intervistatore di riferimento: Barbara E. Ainsworth, PhD, MPH

In collaborazione con B.E. Ainsworth, C.L. Addy, D.E. Porter, M.J. Neet, K.A. Kirtland, C.D. Kimsey, Jr., L.J. Neff, P.A. Sharpe, J.E. Williams, C.L. Tudor-Locke.

Citazione suggerita:

SIP 4-99 Research Group. (2002, October). Environmental Supports for Physical Activity Questionnaire. Prevention Research Center, Norman J. Arnold School of Public Health, University of South Carolina. Retrieved [date] from the World Wide Web: http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/Env_Supports_for_PA.pdf.

SPECIAL INTEREST PROJECT #4-99 è sostenuto dal Cooperative Agreement #48/CCU409664 dal Centers for Disease Control and Prevention.

Sezione 3: Contesti sociali e ambientali

-

⁴⁸ Il questionario non è attualmente validato nella sua traduzione italiana.

"Le porrò alcune domande in merito al quartiere e alla comunità in cui vive".

"Per iniziare, alcune domande sul quartiere in cui vive, dove per quartiere si intende l'area che dista 800 metri o 10 minuti a piedi da casa Sua".

3.1 Da quanto tempo vive nella sua attuale abitazione?	
Numero di mesi (dodici mesi o meno)	
Numero di anni (un anno o più)	
Non lo sa/non è sicuro	77 ⁴⁹
Non risponde	99
<nota anno,="" considerano="" di="" e="" i="" l'intervistatore:="" meno="" mesi="" per="" più<="" se="" si="" th="" un="" è=""><th>di dodici</th></nota>	di dodici
mesi, si considerano solo gli anni interi. Per esempio 5 anni, e non 5 anni e 4 mesi>	
3.2 In generale, ritiene che le persone del Suo quartiere svolgono attività fisica	
a. Molto spesso	1
b. Talvolta	2
c. Non molto spesso	3
d. Mai	4
Non lo sa/non è sicuro	7
Non risponde	9
3.3 Complessivamente, come classificherebbe il Suo quartiere come "posto per cam	ıminare"?
a. Molto piacevole	
b. Abbastanza piacevole	2
c. Non molto piacevole	3
d. Per niente piacevole	4
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.4 In generale, il traffico nel Suo quartiere è	
a. Intenso	
b. Moderato	
c. Scarso	3
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.5 Nel Suo quartiere ci sono marciapiedi?	
a. Sì	
b. No (Passa alla domanda 3.7)	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.6 Nel Suo quartiere, i marciapiedi sono	
a. Tenuti molto bene	
b. Piuttosto ben tenuti	
c. Non molto ben tenuti	
d. Per niente ben tenuti	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.7 Come descriverebbe l'illuminazione stradale notturna nel Suo quartiere	
a. Molto buona	
b. Buona	
c. Discreta	
d. Scarsa	
e. Molto scarsa	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9

 $^{\rm 49}$ Per ogni modalità di risposta è indicato un codice corrispondente al fine dell'elaborazione dei dati attraverso supporto informatico.

3.8 Per i pedoni, i cani incustoditi nel Suo quartiere	
a. Sono un grande problema	
b. Sono talvolta un problema	2
c. Non sono un grande problema	3
d. Non sono per nulla un problema	4
Non lo sa/non è sicuro	7
Non risponde	9
3.9 In che misura ritiene che il Suo quartiere sia sicuro?	
a. Molto sicuro	
b. Abbastanza sicuro	
c. Poco sicuro	
d. Per niente sicuro	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	
3.10 Parlando in generale, le persone che vivono nel Suo quartiere sono affidabili a. Sì	
b. No	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	
пон паропис	•••••••
3.11 Nel Suo quartiere ci sono attrezzature/risorse pubbliche per il tempo li	bero (come
piscine comunali, giardini, percorsi pedonali, piste ciclabili, circoli ricreativi,)?	
a. Sì	
b. No (Passa alla domanda 3.13)	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.12 In generale, come giudica lo stato di queste attrezzature/risorse?	
a. Eccellente	
b. Buono	2
c. Discreto	
d. Scarso	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.13 Pensando al modo in cui viene speso il denaro pubblico per le risorse p	er il tempo
libero, quali di queste affermazioni è la più corretta	er it tempo
a. Al mio quartiere sono quasi sempre stati destinati i giusti fondi	1
b. Al mio quartiere sono stati spesso destinati i giusti fondi	
c. Al mio quartiere raramente sono stati destinati i giusti fondi	
d. Al mio quartiere non sono mai stati destinati i giusti fondi	
Non lo sa/ non è sicuro	
Non risponde	
3.14 Per fare attività fisica, Lei utilizza strutture per il tempo libero private o che una quota associativa? (comprese quelle fuori dal Suo quartiere)	prevedono
a. Sì	4
b. Nob.	
Non lo sa/ non è sicuro	
Non risponde	
nui rapunae	

"Per rispondere alle prossime domande, pensi alla comunità in cui vive, dove per comunità si intende l'area che dista circa 800 metri o 10 minuti a piedi da casa Sua".

"La pregherei di dirmi se Lei stesso UTILIZZA alcune delle seguenti risorse o attrezzature nella Sua comunità e se il tipo di risorsa o di attrezzatura che citerò non è presente nella Sua comunità"

<Nota per l'intervistatore: Sottolinei il fatto che la domanda posta è riferita ad un utilizzo personale e non è relativa alla famiglia o alla comunità>.

3.15 Percorsi pedonali?	
a. Si - R ⁵⁰ UTILIZZA I PERCORSI PEDONALI DELLA COMUNITÀ	1
b. No - R NON UTILIZZA I PERCORSI PEDONALI DELLA COMUNITÀ	
c. Nella mia comunità non esistono percorsi pedonali	≾
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
NOTA: PER PERCORSI PEDONALI SI INTENDONO PERCORSI PUBBLICI DESTIN	ΑΠ
ESCLUSIVAMENTE AI PEDONI.	
3.16 Piscine pubbliche?	
a. Sì - R UTILIZZA LE PISCINE DELLA COMUNITÀ	1
b. No - R NON UTILIZZA LE PISCINE DELLA COMUNITÀ	
c. Nella mia comunità non ci sono piscine pubbliche	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	
3.17 Circoli Ricreativi Pubblici?	
a. Sì - R FREQUENTA I CIRCOLI RICREATIVI DELLA COMUNITÀ	
b. No - R NON FREQUENTA I CIRCOLI RICREATIVI DELLA COMUNITÀ	2
c. Nella mia comunità non esistono circoli ricreativi pubblici	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
2.40 Distantialabili2	
3.18 Piste ciclabili? a. Sì - R UTILIZZA LE PISTE CICLABILI DELLA COMUNITÀ	4
b. No - R <u>NON UTILIZZA</u> LE PISTE CICLABILI DELLA COMUNITÀb.	ا د
c. Nella mia comunità non esistono piste ciclabili	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	
Ton risponde	••••
3.19 Giardini/aree gioco/campi sportivi?	
a. Sì - R FREQUENTA I GIARDINI, LE AREE GIOCO, I CAMPI SPORTIVI DELLA COMUNITÀ	1
b. No - R NON FREQUENTA I GIÁRDINI, LE AREE GIOCO, I CAMPI SPORTIVI DELLA COMUNITÀ	2
c. Nella mia comunità non ci sono giardini/aree-gioco/campi sportivi	
Non lo sa/non è sicuro	7
Non risponde	9
3.20 Scuole che offrono attività ricreative pubbliche?	,
a. Sì - R UTILIZZA LE SCUOLE DELLA COMUNITÀ PER ATT. RICREATIVE	
b. No - R NON UTILIZZA LE SCUOLE DELLA COMUNITÀ PER ATT. RICREATIVE	
c. Le scuole della mia comunità non rimangono aperte per uso pubblico	
Non lo sa/non è sicuro	_

⁵⁰ R è riferito al termine inglese *Respondent*, ossia all'intervistato.

3.21 Lei utilizza il centro commerciale come opportunità per fare attività fisi	ca e per
camminare?	
a. Sì - R UTILIZZA I CENTRI COMM. DELLA COMUNITÀ PER FARE ATTIVITÀ FISICA	
b. No - R <u>NON UTILIZZA</u> I CENTRI COMM. DELLA COMUNITÀ PER FARE ATTIVITÀ FISICA	2
c. Nella mia comunità non ci sono Centri Commerciali	3
Non lo sa/non è sicuro	7
Non risponde	9
3.22 Considera "fondamentali" le opportunità e le risorse per fare attività fisica?	
a. Sì	1
b. No	
c. Nella mia comunità non ci sono tali opportunità e risorse	
Non lo sa/ non è sicuro	
Non risponde	
T	
3.23 Lei utilizza i torrenti, i fiumi e i laghi limitrofi per praticare attività sportive ac	cauatiche
come	
la canoa, il kajak, il nuoto o lo sci d'acqua? (andare in barca non è considerata u	n'attività
fisica)	
a. Sì - R UTILIZZA I CORSI D'ACQUA PER FARE ATTIVITÀ FISICA	1
b. No - R <u>NON UTILIZZA I</u> CORSI D'ACQUA PER FARE ATTIVITÀ FISICA	
c. Nella mia comunità non ci sono corsi d'acqua da poter utilizzare per fare Attività Fisi	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9

"Le ultime domande riguardano la Sua opinione sulle strutture della Sua comunità in cui fare attività fisica".

3.24 Per la propria attività fisica, in che misura sono importanti le palestre, le struttu l'attività fisica o gli eventi ricreativi organizzati nella Sua comunità	re per
a. Molto importanti	
b. Abbastanza importanti	2
c. Non molto importanti	3
d. Per nulla importanti	
e. Nella mia comunità non ci sono palestre o strutture per l'attività fisica	5
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9
3.25 Ritiene che nella Sua comunità, tutte le persone hanno pari accesso alle str pubbliche per il tempo libero? a. Sì	
b. No	
c. Nella mia comunità non ci sono strutture pubbliche per il tempo libero (<i>Passa alla domanda 4.1</i> Non lo sa/non è sicuro) ⁵¹ 3
Non risponde	
3.26 In che misura ritiene che le strutture pubbliche per il tempo libero della Sua coi siano sicure? a. Molto sicure.	
b. Abbastanza sicure	
c. Non molto sicure	
d. Per nulla sicure.	
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	
·	
3.27 Le preoccupazioni riguardo alla sicurezza delle strutture pubbliche per il tempo della Sua comunità, La condizionano rispetto al loro utilizzo?	
a. Sì	
b. No	
c. Nella mia comunità non ci sono strutture pubbliche per il tempo libero	3
Non lo sa/non è sicuro	
Non risponde	9

_

 $^{^{51}}$ La sezione 4 del presente questionario non è attualmente disponibile.

Traduzione ai fini di studio e di ricerca⁵² a cura di Elena Barbera

International Physical Activity Prevalence Study SELF-ADMINISTRED ENVIRONMENTAL MODULE

È stato riscontrato un crescente interesse nei confronti dei fattori ambientali che ostacolano o limitano l'opportunità di camminare o di andare in bicicletta nelle aree circostanti la propria casa o il luogo di lavoro. I fattori più importanti in questo senso sono: l'utilizzo del territorio, la densità abitativa, l'accessibilità ai mezzi di trasporto pubblico e la sicurezza percepita rispetto al traffico e alla criminalità. La ricerca in questo ambito è ancora agli inizi e si stanno analizzando anche altri elementi. Inoltre, attualmente ci sono pochissimi strumenti di indagine ben sviluppati che affrontano questo tema. L'International Physical Activity Prevalence Study (IPS) ha elaborato un Modulo facoltativo sul contesto ambientale che può essere usato per valutare i fattori ambientali che favoriscono/ostacolano gli spostamenti a piedi o in bicicletta nel proprio quartiere. Si suggerisce di utilizzare questo modulo in combinazione con la versione breve del IPAQ⁵³. Questo Modulo presenta tre gruppi di item accuratamente selezionati, che riflettono la linea di pensiero attuale in questo ambito e la cui affidabilità e validità è stata valutata per ciascun item. Si è cercato di mantenere il Modulo il più sintetico possibile, comprendendo le variabili che hanno già dimostrato di poter essere associate a diversi livelli di attività in diversi paesi, e selezionare item che possono essere interessanti e importanti per tutti i paesi, indipendentemente dal livello di sviluppo economico.

I tre gruppi di item sono stati organizzati come segue: FONDAMENTALI (Item 1-7); RACCOMANDATI (Item 8-11); FACOLTATIVI (Item 12-17).

Tutti i paesi che utilizzano questo Modulo <u>devono</u> somministrare tutti gli item FONDAMENTALI. Si incoraggia a comprendere anche un numero più elevato possibile di item RACCOMANDATI. Se la vostra indagine lo consente e se siete interessati agli aspetti ambientali dell'attività fisica, vi proponiamo ancora un gruppo di item FACOLTATIVI che è possibile utilizzare. Se il vostro paese è in grado di aggiungere ulteriori domande su altri aspetti ambientali, possiamo fornirvi altri item testati (ma non qui inseriti) aiutandovi a fare tuttavia una selezione. Pensiamo sia impossibile che un paese somministri tutti gli item (FONDAMENTALI, RACCOMANDATI E FACOLTATIVI).

Importante - Non modificare la formulazione degli item e le scale di risposta perché molto probabilmente ciò cambierebbe il significato delle domande e impedirebbe i confronti tra i diversi paesi. Le risposte ai diversi item varierebbero troppo tra i vari paesi, rendendo più difficile documentare le differenze nazionali. Si renderanno disponibili al termine dello studio le linee guida per la traduzione degli item nella lingua parlata e per l'adattamento culturale.

⁵² Il guestionario non è attualmente validato nella sua traduzione italiana.

⁵³ La versione breve dello strumento è disponibile in italiano in internet: http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/Italianquestionario160905.doc.

STUDIO INTERNAZIONALE SULLA PREVALENZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Pensa alle diverse strutture presenti nel tuo quartiere e nelle vicinanze, dove per quartiere si intende TUTTA l'area intorno alla tua abitazione percorribile a piedi in 10 - 15 minuti.

1.	Nel tuo qu	artiere qual e la principale tipologia di abitazione?
1		Villette unifamiliari
2		Case di città, villette a schiera, appartamenti, o condomini di 2-3 piani
3		Insieme di abitazioni unifamiliari e di case di città, villette a schiera, appartamenti, o condomini
4		Appartamenti o condomini di 4-12 piani
5		Appartamenti o condomini di più di 12 piani
77		Non so/Non sono sicuro
	rossimi iter icletta.	m sono affermazioni sul tuo quartiere relative al camminare o all'andare in
2.		ozi, grandi magazzini, mercati o altri luoghi dove acquistare ciò di cui ho no facilmente raggiungibili a piedi da casa mia
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
77		Non so/Non sono sicuro
3.	A 10-15 m	inuti a piedi da casa mia c'è una fermata dell'autobus/del treno/del tram.
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
77		Non so/Non sono sicuro

4.	Nel mio qu	artiere ci sono marciapiedi nella maggior parte delle strade.
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
88		Non è applicabile al mio quartiere
77		Non so/Non sono sicuro
5.		artiere o nelle strette vicinanze ci sono attrezzature/strutture per chi va in come corsie preferenziali, piste o percorsi dedicati o condivisi con i pedoni.
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
88		Non è applicabile al mio quartiere
77		Non so/Non sono sicuro
6.		artiere ci sono numerose strutture per il tempo libero <u>gratuite o a basso costo,</u> lini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine
1	come giard	lini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine
	come giard	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine
1	come giard	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo
1 2	come giard	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo
1 2 3	come giard	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo
1 2 3 4	come giard pubbliche,	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo
1 2 3 4 77	come giard pubbliche,	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro
1 2 3 4 77 7.	come giard pubbliche,	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro ro passeggiare di notte nel mio quartiere a causa dell'alto tasso di criminalità.
1 2 3 4 77 7. 1	come giard pubbliche,	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro ro passeggiare di notte nel mio quartiere a causa dell'alto tasso di criminalità. Completamente in disaccordo
1 2 3 4 77 7. 1 2	come giard pubbliche,	dini, percorsi pedonali, piste ciclabili, centri ricreativi, aree gioco, piscine Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro ro passeggiare di notte nel mio quartiere a causa dell'alto tasso di criminalità. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo

8.	A causa del traffico eccessivo nelle strade, è difficile e poco piacevole passeggiare nel mio quartiere.			
1		Completamente in disaccordo		
2		Piuttosto in disaccordo		
3		Piuttosto d'accordo		
4		Completamente d'accordo		
88		Non ci sono strade nel mio quartiere		
77		Non so/Non sono sicuro		
9.		quartiere vedo tante persone fare attività fisica per mantenersi in forma, do, facendo jogging, andando in bicicletta o facendo sport di squadra.		
1		Completamente in disaccordo		
2		Piuttosto in disaccordo		
3		Piuttosto d'accordo		
4		Completamente d'accordo		
77		Non so/Non sono sicuro		
10.	. Ci sono m	olte cose interessanti da vedere passeggiando nel mio quartiere.		
1		Completamente in disaccordo		
2		Piuttosto in disaccordo		
3		Piuttosto d'accordo		
4		Completamente d'accordo		
77		Non so/Non sono sicuro		
11.	Quanti ve possiedi?	icoli a motore (ad esempio automobile, camion, motocicletta,) in buono stato		
		Veicoli a motore		
77		Non so/Non sono sicuro		

12	. Nel mio q	uartiere ci sono molti incroci a 4 strade (quadrivio).
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
88		Non ci sono strade nel mio quartiere
77		Non so/Non sono sicuro
13	. I marciap ostruiti.	iedi del mio quartiere sono ben tenuti (asfaltati, con poche crepe) e non
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
77		Non so/Non sono sicuro
14		cui andare in bicicletta (come le piste ciclabili) nel mio quartiere o nelle e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti.
14		
		e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti.
1		Completamente in disaccordo
1 2		Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo
1 2 3		e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo
1 2 3 4 77	immediate	e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo
1 2 3 4 77	immediate	e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro del traffico eccessivo nelle strade, è difficile e poco piacevole andare in
1 2 3 4 77	immediate	e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro del traffico eccessivo nelle strade, è difficile e poco piacevole andare in nel mio quartiere.
1 2 3 4 77 15 1	immediate	e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro del traffico eccessivo nelle strade, è difficile e poco piacevole andare in nel mio quartiere. Completamente in disaccordo
1 2 3 4 77 15 1 2	immediate	e vicinanze sono ben tenuti e non ostruiti. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo Piuttosto d'accordo Completamente d'accordo Non so/Non sono sicuro del traffico eccessivo nelle strade, è difficile e poco piacevole andare in nel mio quartiere. Completamente in disaccordo Piuttosto in disaccordo

16.	Non è si criminalit	icuro passeggiare di giorno nel mio quartiere a causa dell'alto tasso di à.
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
77		Non so/Non sono sicuro
17.	Ci sono mo	olti posti facilmente raggiungibili a piedi dalla mia abitazione.
1		Completamente in disaccordo
2		Piuttosto in disaccordo
3		Piuttosto d'accordo
4		Completamente d'accordo
77		Non so/Non sono sicuro

Il questionario è terminato, grazie per la collaborazione.

OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL ACTIVITY: A COMMUNITY ASSESSMENT TOOL

TRATTO DA: P. Edwards, A. D. Tsouros, A healthy city is an active city: a physical activity planning guide, 2008 WHO EUROPE

Strumento per valutare le opportunità per l'attività fisica offerte dal territorio⁵⁵

Influenza fattori	Indicatori d'osservazione	Esempi di domande che possono essere poste	
Uso del territorio (diversità e accesso)	Distanza dal quartiere di interesse a: aree gioco luogo di lavoro luoghi di culto scuole scuola per l'infanzia negozi attrezzature sportive e per il tempo libero giardini e aree verdi ristoranti Accesso ai mezzi pubblici, alle piste ciclabili e ai percorsi pedonali	possono essere poste Qual è il negozio, l'ufficio postale, la scuola, il giardino, l'area gioco, la fermata dei mezzi pubblici, più vicino? Dove mangi, lavori, studi, fai shopping, (ossia, frequenti uno dei luoghi summenzionati?) Come ci vai? Quanto ci metti? Quanto ci metteresti se andassi a piedi? O in bicicletta? Che cosa ti impedisce di andare a piedi o in bicicletta (a parte la distanza)? Che cosa ti impedisce di utilizzare più spesso gli spazi verdi e le attrezzature sportive?	
		Quanto ci metteresti se usassi i mezzi pubblici?	
	ciciabili e ai percorsi pedonali	Quanto ci metteresti se usassi i mezzi	
		Che cosa ti impedisce di utilizzare i mezzi pubblici?	

 $^{^{54}\,}$ Il questionario non è attualmente validato nella sua traduzione italiana.

⁵⁵ Adattato da Sundquist J., Malmström M., Johansson K., "Cardiovascular risk factors and the neighbourhood environment: a multilevel analysis". *International Journal of Epidemiology*, 1999, 28:841-845.

Influenza fattori	Indicatori d'osservazione	Esempi di domande che possono essere poste
	Presenza di vicoli ciechi, luoghi isolati e ampie strade	
	Distanza tra gli incroci	Passeggi nel quartiere?
	Sentieri e strade di collegamento	Se sì, quando, per andare dove e per quanto tempo?
Strada e percorsi	Strade alternative per raggiungere i luoghi principali (giardini, scuole,)	Pensi che nel tuo quartiere si può passeggiare
pedonali	Presenza di vegetazione, alberi lungo le strade e di paesaggi e panorami piacevoli	senza problemi? Perché? Che cosa ti impedisce di passeggiare nel tuo quartiere (in diversi periodi del giorno)?
	Presenza di rifiuti e graffiti	Il tuo quartiere è affascinante (per esempio
	Bellezza architettonica di case, palazzi e strade	pulito, verde, esteticamente invitante)?
	Presenza e sviluppo di zone 30	
	Presenza di marciapiedi (in che proporzione rispetto alle strade?)	Ci sono marciapiedi nel tuo quartiere? Se sì, sono tenuti bene?
	Manutenzione dei marciapiedi	Ci sono piste ciclabili al lato delle strade?
	Presenza di piste ciclabili o corsie riservate nelle strade principali	Hai accesso alle piste ciclabili o ai percorsi pedonali? Se sì, sono tenuti bene?
Infrastrutture per	Presenza di percorsi pedonali o ciclabili separati	Che cosa ti facilita l'utilizzo della bicicletta e/o l'andare a piedi?
muoversi a piedi e in bicicletta	Segnalazione e manutenzione dei percorsi pedonali e ciclabili	Che cosa ti impedisce di andare in bicicletta o di camminare di più?
	Disponibilità di biciclette cittadine ad utilizzo gratuito	Porti a passeggio un cane? Se sì, dove lo porti? Ci sono strade dove far passeggiare i
	Presenza di aree di parcheggio sicure e adeguate per le biciclette	cani e luoghi in cui poter giocare con loro? Puoi andare a scuola o al lavoro a piedi o in
	Presenza di aree per portare i cani a passeggio e segnaletica adeguata	bicicletta o ricorrendo alla combinazione a piedi, in bicicletta, con i mezzi pubblici?
		Riesci a coinvolgere nell'attività fisica anche i membri della tua famiglia, gli amici e/o i vicini?
	Numero di persone che camminano nei vari momenti della giornata e in diversi giorni	Se sì, dove andate e quando?
Supporto sociale e percezioni di supporto sociale	Numero di persone presenti nelle diverse strutture (come centri	Che cosa ti impedisce di coinvolgere nell'attività fisica i membri della famiglia, gli amici e/o i vicini?
	ricreativi, centri sportivi, giardini e scuole) in vari momenti della giornata e in diversi giorni	Vedi spesso persone in giro per il quartiere?
	5.0	Ritieni che sia comodo parlare con le persone che incontri mentre sei fuori per una passeggiata?

Influenza fattori	Indicatori d'osservazione	Esempi di domande che possono essere poste
	Velocità dei veicoli a motore nel traffico stradale in diversi momenti della giornata	
Sicurezza (sicurezza stradale, criminalità, animali e condizioni metereologiche)	Presenza di attraversamenti pedonali, della segnaletica per i pedoni e di congegni per il rallentamento del traffico Illuminazione in diversi momenti della giornata (percorsi pedonali, marciapiedi, scuole, centri ricreativi,) Numero di feriti e di incidenti riportati con pedoni e ciclisti Numero di atti di criminalità riportati nel quartiere Numero di attacchi e di feriti riportati da parte di cani liberi Presenza di forze di polizia nella comunità Presenza di programmi di sorveglianza del quartiere	Ti senti sicuro quando cammini nel tuo quartiere? Ad andare a piedi al lavoro o a scuola? Spiega cortesemente perché sì o perché no Ti senti sicuro ad andare in bicicletta nel tuo quartiere? Ad andare in bicicletta a scuola o al lavoro? Spiega cortesemente perché sì o perché no Come miglioreresti la sicurezza nella tua zona in modo che le persone possano spostarsi maggiormente a piedi o in bicicletta?
Accesso al contesto naturalistico	Presenza di strade accessibili che portino sul litorale e ai boschi, fiumi, colline circostanti,	Vai ai laghi, in spiaggia, nei boschi e in collina nella periferia della città? Se no, perché no? Se sì, quanto spesso? Come raggiungi questi luoghi?
Gruppi di popolazione specifici	Presenza di spazi accessibili e attivi di supporto sociale per bambini e ragazzi Opportunità per gli anziani di socializzare in modo attivo Presenza di spazi accessibili e attivi di supporto sociale per i disabili	Esistono posti sicuri ed interessanti in cui i bambini e gli adolescenti possono giocare e mantenersi attivi? Se sì, dove vanno? Con quali mezzi? Che cosa impedisce ai bambini e agli adolescenti di mantenersi maggiormente attivi nella vostra comunità? Se siete più anziani, esistono opportunità per mantenervi attivi nella vostra comunità? Che cosa impedisce agli anziani di mantenersi maggiormente attivi nella vostra comunità? Se hai una disabilità, esistono opportunità per mantenerti attivo nella tua comunità? Che cosa impedisce alle persone disabili di mantenersi maggiormente attive nella vostra comunità?

BIBLIOGRAFIA

- G Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara, *Progetto interaziendale. Attività motoria per la prevenzione e la terapia delle patologie sensibili all'esercizio fisico*, 2009. In: http://www.ausl.fe.it/azienda/progetti/attivita-fisica-come-farmaco
- ^H American College of Sports Medicine, American Health Association, *Physical activity & public health guidelines*, 2007. In: http://www.acsm.org/
- ¹ Van Coppenolle H., *Programma europeo di attività fisica adattata*. In: http://www.kuleuven.be/thenapa/pdfs/adapt1/italy.pdf
- ^J Glanz K., et al., *Health behavior and health education. Theory, research and practice*, Frances Marcus Lewis editors, pp. 467, 3rd edition 2002
- ^K World Health Organization Europe, *A european framework to promote physical activity for health*, 2007. In: http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf
- Lask Force on Community Preventive Services, *Promoting Physical Activity*, 2009. In: http://www.thecommunityguide.org/pa/index.html
- M Ragazzoni P., et al. (a cura di, 2007), *Gli stadi del cambiamento: storia, teoria ed applicazioni. Modello transteorico di DiClemente e Prochaska*, DoRS Regione Piemonte. In http://www.dors.it/pag.php?idcm=2349
- N Prezza M., Santinello M., Conoscere la comunità, Il Mulino, 2002
- O Martini E.R., Torti A., Fare lavoro di comunità riferimenti teorici e strumenti operativi, Carocci Faber, 2007
- P Orford J., Psicologia di comunità, FrancoAngeli, 1996
- ^Q Francescato D., Ghirelli G., Fondamenti di psicologia di comunità, NIS, 1995
- R Antonovsky A., "The salutogenic model as a theory to guide health promotion". In *Health Promotion International*, 11 (1), 1996, pp. 11-18
- S Simonelli I., Simonelli F., *Atlante concettuale della salutogenesi. Modelli e teorie di riferimento per generare salute*, FrancoAngeli, 2009
- T Istituto nazionale di statistica, *Famiglia e società. La pratica sportiva in Italia, anno 2006*, 2007. In: http://www.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20070620_00/
- Università degli Studi di Torino, Regione Piemonte, *Tra infanzia e adolescenza in Piemonte: sane e malsane abitudini. 2ⁿ Indagine regionale sui comportamenti di salute tra gli 11 e i 15 anni (2008)*, CLEUP, 2009. In: http://www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report_08.pdf
- V Città di Torino, Osservatorio Tempi e Orari, *Uso della bicicletta a Torino*, 2003. In: http://www.comune.torino.it/ambiente/bm~doc/indagineusobicicletta.pdf

A Penasso M., Suglia A. (a cura di, 2007), *Una comunità in movimento. Interventi efficaci per promuovere l'attività motoria nel contesto locale*, DoRS Regione Piemonte. In: http://www.dors.it/dl.php?idall=3525

^B Task Force on Community Preventive Services, *The guide to community preventive services: what works to promote health?* Edited by S. Zaza et al., pp. 480, 2005

^c Centers for Disease Control and Prevention, *Physical activity for everyone. Glossary of terms*, 2008. In: http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary/index.html

^D European Food Information Council, *L'attività fisica*, 2006. In: www.eufic.org/jarticle/it/guida-alimenti-nutrizione/attivita-fisica/expid/basics-attivita-fisica/

E Parlebas P., Giochi e sport, Edizioni II Capitello, 1997

F Consiglio d'Europa, Carta europea dello sport, 2001. In: http://www.coe.int/t/dc/files/themes/sport/default_IT.asp

W Carminucci C. (a cura di, 2005), *Una mobilità pulita, lenta e sicura a Parma. Indagine sulle caratteristiche e le prospettive della mobilità pedonale e ciclabile. Rapporto finale*, ISFORT. In: http://www.isfort.it/sito/word/Indici%20ricerche/Ind_R750.pdf

- X Trinchero R., "La rilevazione dei dati. Rilevazione mediante questionario". In *Corso di Pedagogia Speciale on line*. In: http://www.sceduc.unito.it/pedagogia_sperimentale/corso.aspx?mod=4&uni=2
- Y Kriska A. M., Caspersen C. J., "Introduction to a collection of physical activity questionnaires". In *Medicine & science in sports & exercise*, 29 (6) Supplement, 1997, pp. 5-9
- ^Z Lemma P., "Allegato. Tecniche per l'interrogazione dei gruppi. Focus group". In *Promuovere salute nell'era della globalizzazione. Una nuova sfida per "antiche" professioni*, Edizioni Unicopli, 2005, pp. 190-192
- AA Clifford S., Maggi M., Murtas D., *Genius loci: perché, quando e come realizzare una Mappa di comunità*, StrumentIRES n. 10/2006, IRES Piemonte. In: http://www.ires.piemonte.it/strumentires.html
- BB AA.VV., Mappe di comunità, Signum n. 1, anno 2, Ecomuseo del Biellese, 2004.
- In: http://www.distrettoculturalebiellese.it/on-line/Welcomepage/EcomuseodelBiellese/Archivi/Pubblicazioni.html
- ^{CC} Suglia A. (a cura di, 2007), *Alimentazione e attività motoria nella scuola primaria. Attività e metodi per progettare interventi efficaci*, DoRS Regione Piemonte. In: http://www.dors.it/dl.php?idall=3554
- DD Soderberg A., "LundaMaTs piano di mobilità sostenibile". In *Atti del Convegno "Percorsi europei per la mobilità sostenibile" del 25, 26 febbraio 2009 Auditorium del Palazzo della Provincia di Torino.* In: http://www.provincia.torino.it/ambiente/mobilita sostenibile/eventi/convegno 090225 atti

I riferimenti ai siti internet segnalati, nella bibliografia e nel testo, sono aggiornati al 31/12/2009

