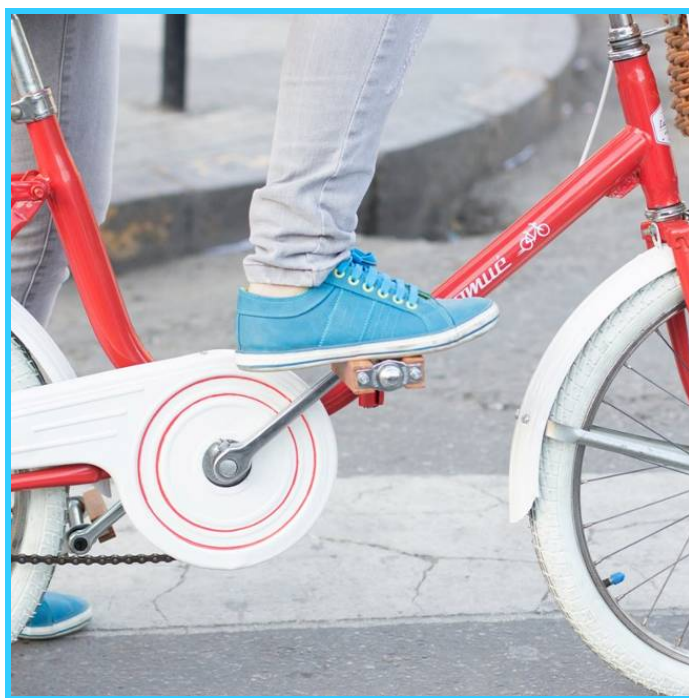


**Quando i Comuni promuovono l'attività fisica.**  
I progetti realizzati e i vantaggi ottenuti, raccontati dalle  
Amministrazioni che hanno aderito alla Carta di Toronto



**Le linee guida**



**Piano Regionale di Prevenzione 2014 - 2018**  
Programma 2 "Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di vita"

Il presente documento è tratto da:

**Quando i Comuni promuovono l'attività fisica. I progetti realizzati e i vantaggi ottenuti raccontati dalle Amministrazioni che hanno aderito alla Carta di Toronto** Regione Piemonte, RAP, DoRS, febbraio 2018

In Dors.it I pubblicazioni I modelli e strumenti (<http://bit.ly/2p2nDun>)

### **Autrici**

Alessandra Suglia, Luisa Dettoni, DoRS

DoRS, marzo 2018

**Foto** tratte da Unsplash.com

**Autori** Corrado Maxi, Helloquence, Macinnes Danielle, Utochkina Anna, Volkmer Paul, Yin Susan

## Premessa

Questo documento offre 'i **passi operativi**', elaborati con la guida *Quando i Comuni promuovono l'attività fisica*, per facilitare, da parte degli Amministratori, l'adesione alla Carta di Toronto.

La **Carta di Toronto** e i documenti che sono conseguiti indicano, ai decisori e ai professionisti dei diversi settori, un modello intersettoriale e di messa a sistema di azioni, perché possano impegnarsi concretamente nell'avvio e nello sviluppo di programmi e progetti di popolazione per la promozione dell'attività fisica e della salute.

Oggi, più che in passato, siamo consapevoli che promuovere la salute e l'attività fisica richiede un'integrazione e un lavoro di squadra tra servizi sanitari, sociali, culturali e ricreativi.

Gli studi di letteratura hanno ampiamente dimostrato che **l'attività fisica fa bene alla salute e al benessere di tutti e a ogni età**. Tuttavia l'inattività fisica è un comportamento ancora troppo presente nelle giornate dei bambini, degli adolescenti e degli adulti italiani.

Per vedere persone, di tutte le età, fisicamente più attive a scuola, sul posto di lavoro, in quartiere, occorre creare opportunità accessibili a tutti. Sì, ma come?

Ad esempio attuare politiche e azioni per riorganizzare i contesti ambientali e sociali - cura del verde, progettazione di percorsi ciclo-pedonali di qualità, adeguato sistema d'illuminazione,... - per favorire e aumentare gli spostamenti a piedi e in bicicletta, il gioco attivo e lo sport.

## 1 Aderire alla Carta di Toronto, e ai documenti conseguenti, vuol dire

riconoscersi nei principi di: salute globale, sviluppo sostenibile e salute in tutte le politiche



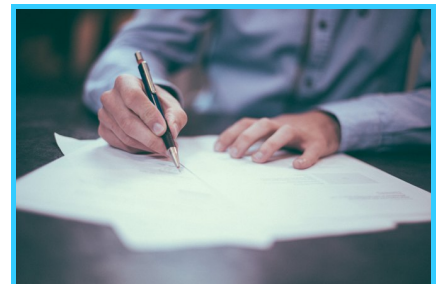
## 2 Quali sono i vantaggi per la mia Amministrazione

intersettorialità e politiche condivise, una comunità più 'attiva', maggior visibilità delle iniziative messe in atto, contenimento delle spese



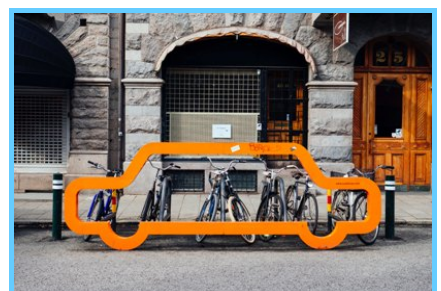
## 3 Come posso aderire

sottoscrivendo i principi della Carta, e dei documenti conseguenti, con un atto formale (delibere, protocolli, eventi istituzionali,...)



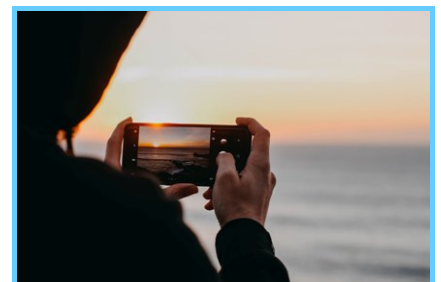
## 4 Cosa posso fare

costruire alleanze e partnership, condividere opportunità e risorse, sostenere e orientare iniziative in atto, coinvolgere la comunità, realizzare interventi e progetti intersettoriali, contrastare le disuguaglianze



## 5 Come posso valorizzare quello che ho fatto

documentando e comunicando i risultati con un linguaggio chiaro e comprensibile



# 1

## Aderire alla Carta di Toronto, e ai documenti conseguenti, vuol dire



Paul Volkmer

- **riconoscersi nei principi di salute globale e sviluppo sostenibile:** l'attività fisica è una pratica di salute, promuove il benessere, la salute fisica e mentale ma produce anche benefici sociali e contribuisce alla sostenibilità ambientale
- prendere consapevolezza che spesso quanto già portato avanti in determinati settori - Viabilità e Trasporti, Servizi sociali, Istruzione, ...- può valere anche per la salute - **salute in tutte le politiche**

## 2 Quali sono i vantaggi per la mia Amministrazione



Danielle Macinnes

- ❑ **far confluire tanti temi e iniziative sotto un unico 'capitolo'** (promozione della salute e del benessere, mobilità e ambiente sostenibile, inclusione sociale,...)
- ❑ **maggior intersettorialità**, collaborazione tra servizi e settori diversi per la realizzazione di obiettivi comuni e di conseguenza per l'adozione di **politiche condivise** finalizzate al sostegno e al benessere dei propri cittadini nell'intero ciclo di vita
- ❑ **coinvolgimento e partecipazione attiva della comunità** nel promuovere l'attività fisica come azione prioritaria per migliorare la salute della popolazione
- ❑ **maggior visibilità** per la cittadinanza delle attività messe in campo volte al miglioramento della salute e del benessere e loro valorizzazione
- ❑ **contribuire all'aumento delle persone che praticano attività motoria** nelle differenti fasce di età
- ❑ riuscire a **contenere e ridurre**, nel tempo, le **spese socio-sanitarie**

### 3 Come posso aderire



Helloquence

- **sottoscrivendo i principi della Carta, e dei documenti conseguenti, con un atto formale** (delibera di giunta, protocollo d'intesa, comunicazioni o eventi istituzionali,...)

Quasi sicuramente con le politiche e gli interventi già, in parte o del tutto, si aderisce ai principi e al modello d'azione proposto. In questo modo si dà una cornice 'ideale' a ciò che si sta facendo o si vuole fare, alla programmazione delle attività e dei progetti inerenti la promozione dell'attività fisica, facilitandone la valorizzazione e la diffusione sul territorio



# 4

## Cosa posso fare



Susan Yin

- ❑ **fare rete, costruire alleanze e partnership, condividere opportunità e risorse** - strumentali, umane, competenze,... - con i diversi settori/servizi interni alla mia Amministrazione, con le altre Amministrazioni presenti sul mio territorio di riferimento (Comuni, Città metropolitane, Regione), con tutti gli attori del territorio (scuole, università, aziende sanitarie, imprese, associazioni locali, sportive, di volontariato,...)
- ❑ **coinvolgere ed elaborare progetti e interventi con la comunità** partendo dai suoi bisogni reali mettendo in atto, ad esempio, processi che favoriscono la conoscenza, l'ascolto e la comprensione della 'storia' del contesto locale e 'rendono facile' il coinvolgimento delle persone e lo sviluppo di comunità
- ❑ **contrastare le disuguaglianze sociali e prestare attenzione alle fasce più 'fragili' della popolazione** ad esempio consentendo a tutti, ma in particolare ai soggetti socio - economicamente più svantaggiati, di poter praticare attività fisica e sportiva gratuita o a costi contenuti o realizzando corsi di Attività Fisica Adattata (AFA), ginnastica dolce e gruppi di cammino per la popolazione anziana



□ **accompagnare, valorizzare e orientare ciò che è già fatto sul territorio da strutture e associazioni locali** supportando e sostenendo le attività realizzate da centri di aggregazione o associazioni sportive, in termini di indirizzo delle attività per la promozione di uno stile di vita attivo, e, se necessario e possibile, di messa a disposizione di risorse (umane, materiali,...)

□ **favorire la promozione dell'attività fisica di tutta la comunità** (bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani) **con interventi, progetti nei vari campi di competenza:** mobilità sostenibile (viabilità e trasporti), pianificazione urbanistica e territoriale, ambiente, istruzione, sport e tempo libero, politiche sociali

**Ad esempio...**

- creare o risistemare e mettere in sicurezza percorsi pedonali, piste ciclabili, percorsi casa-scuola, percorsi per camminate con itinerari mappati, aree verdi attrezzate con percorsi fitness adeguati per le diverse fasce di età
- potenziare il trasporto pubblico e disincentivare l'uso dell'auto (corsie riservate per i mezzi pubblici, parcheggi di interscambio, politica tariffaria per incentivare l'uso del trasporto pubblico, bike sharing,...)
- favorire l'uso dei cortili scolastici e condominiali per il gioco e il movimento e la creazione di orti urbani
- ampliare e migliorare l'accesso alle pratiche motorie e sportive per tutti i cittadini (censire le attività e gli spazi dove poter fare attività motoria o praticare sport, aumentare l'offerta delle strutture valorizzando quelle già esistenti ma sottoutilizzate - palestre degli istituti scolastici, spazi di enti pubblici o privati -,...)
- considerare l'ambiente e i luoghi dove fare movimento come spazi nei quali diffondere i messaggi di promozione di stili di vita salutari e luoghi di aggregazione che favoriscono socializzazione, scambio e inclusione
- realizzare interventi informativi e/o formativi, eventi a tema (campagne di sensibilizzazione come quelle per l'uso della bicicletta o delle scale, settimana dello sport, giornata del cammino, 'percorsi' formativi sulla promozione dell'attività fisica per operatori e amministratori locali e per la cittadinanza,...)

## 5 Come posso valorizzare quello che ho fatto



Anna Utochkina

- **analizzando quanto realizzato**, ad esempio valutando interventi e progetti in termini di processo e risultato (osservare e 'misurare' l'andamento delle attività, il raggiungimento degli obiettivi, i cambiamenti - ambientali, strutturali, comportamentali,...-) utilizzando, se possibile, strumenti specifici come l'Health Economic Assessment Tool (HEAT)
- **documentando e comunicando i risultati**, ad esempio producendo comunicati stampa, articoli, video, adottando un linguaggio semplice, chiaro e comprensibile, utilizzando i canali di comunicazione oggi più diffusi: siti web, social network

## Bibliografia

- Health City Institute. *Manifesto La salute nelle città: bene comune*. 2017. In: [www.healthcitythinktank.org/Manifesto-la-salute-nelle-citta-bene-comune.pdf](http://www.healthcitythinktank.org/Manifesto-la-salute-nelle-citta-bene-comune.pdf)
- Istituto Superiore di Sanità, Ministero della Salute, Coni. *Campagna salute, sport, movimento fisico. I dati delle sorveglianze in Italia*. 2017. In: [www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_3176\\_listaFile\\_itemName\\_0\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3176_listaFile_itemName_0_file.pdf)
- Nazioni Unite. *Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile*. In: <http://unric.org/it/agenda-2030>
- OMS. *La Dichiarazione di Shangai sulla promozione della salute nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile. 9° Conferenza mondiale sulla Promozione della Salute. Shangai, 21-24 novembre 2016*. In: [www.dors.it/documentazione/testo/201711/Dichiarazione%20Shanghai\\_DoRS.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201711/Dichiarazione%20Shanghai_DoRS.pdf)
- OMS. *Il consenso di Shangai sulle città sane 2016*. In: [www.dors.it/documentazione/testo/201711/Consenso%20Shanghai%20\\_DoRS.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201711/Consenso%20Shanghai%20_DoRS.pdf)
- Smith M. et al. *Systematic literature review of built environment effect on physical activity and active sport - an update and new findings on health equity*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2017, 14:158
- Società Internazionale per la Promozione dell'Attività fisica e la Salute. *La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione*. 2010. In: [https://www.azioniperunavitainsalute.it/files/materiali/in%20evidenza/cartaToronto/GAPATorontoCharter-Italian\\_LOW.pdf](https://www.azioniperunavitainsalute.it/files/materiali/in%20evidenza/cartaToronto/GAPATorontoCharter-Italian_LOW.pdf)
- Società Internazionale per la Promozione dell'Attività fisica e la Salute. *Prevenzione delle malattie non trasmissibili: Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica*. 2011. In: <http://www.dors.it/documentazione/testo/201606/Investments-Ital-FINAL-low.pdf>
- Società Internazionale per la Promozione dell'Attività fisica e la Salute. *La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile*. In: [http://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk\\_italian\\_DEF.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk_italian_DEF.pdf)
- WHO/ Europe. *Health Economic Assessment Tool for walking and cycling*. In: <http://www.heatwalkingcycling.org/#homepage>



---

Questo documento si inserisce nell'insieme dei prodotti realizzati per la ricorrenza dei 20 anni di DoRS, il Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte

Foto di copertina di Maxi Corrado in Unsplash.com



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale

---

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASL TO3, Regione Piemonte  
Via Sabaudia 164, 10095, Grugliasco (TO) Tel. 011.40188210-502 - FAX 011.40188501 - info@dors.it