



Centro Regionale di Documentazione
per la Promozione della Salute

UNA CITTÀ "IN SALUTE" È UNA CITTÀ ATTIVA: UNA GUIDA PROGETTUALE PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

P. Edwards e A. D. Tsouros



A. Actis Oreglia (HeavyBrain)



Valerio Fuoglio



World Health Organization
Regional Office for Europe

Abstract

Questa guida fornisce idee, informazioni e strumenti per sviluppare un piano globale per la creazione di città sane e attive attraverso la promozione dell'attività fisica nel contesto urbano. I leader cittadini e i loro partner, sviluppando, migliorando e sostenendo le opportunità nel contesto edilizio e sociale, permettono ai cittadini di mantenersi fisicamente attivi nella vita di tutti i giorni.

Parole-chiave

CITTA'
PROMOZIONE DELLA SALUTE
ATTIVITA' MOTORIA
ESERCIZIO FISICO
POLITICHE PER LA SALUTE
GOVERNO LOCALE

Publicato in inglese da WHO Regional Office for Europe nel 2008
con il titolo "*A healthy city is an active city, a physical planning guide*"
©World Health Organization 2008

Traduzione italiana a cura di
Elena Barbera, Marina Penasso e Alessandra Suglia,
DoRS Regione Piemonte

Con l'autorizzazione dell' WHO Regional Office for Europe

Il traduttore della presente pubblicazione è responsabile dell'accuratezza della traduzione
© Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte, Italia, 2011

La presente traduzione é disponibile sul sito www.dors.it.

Per ulteriori informazioni si prega di contattare:

Elena Barbera

DoRS Regione Piemonte (Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute)

ASL 5 - Via Sabaudia 164 10095 GRUGLIASCO (TO)

elena.barbera@dors.it

Tel 011/40188506

INDICE

Parte 1. Una città sana e in movimento (“healthy, active city”)	1
I. Introduzione	1
Obiettivo della guida.....	1
Pubblicazioni di riferimento	1
Fare movimento: qual è la definizione migliore?	2
Il modello città sane	2
Perché é necessario un progetto di promozione dell’attività fisica?.....	4
Il rapporto con altri processi di pianificazione in una città sana.....	4
2. Un approccio olistico per uno stile di vita attivo nell’ambiente urbano	5
Un modello per creare città sane e in movimento	5
Un processo di pianificazione su tre fasi.....	7
3. Chi fa cosa?	9
Partner per promuovere uno stile di vita attivo.....	9
Settore pubblico	9
Società civile	10
Settore privato	11
Parte 2. Creare e implementare un piano di attività fisica	13
4. Livello I: avvio	13
Prendere l’impegno	14
Formare un gruppo di direzione	14
Creare una vision	15
Delineare il profilo della città, dei quartieri e dei gruppi target di popolazione.....	17
Consultare i residenti e gli stakeholder.....	17
Individuare opportunità e limiti	19
Individuare fondi e risorse	20
Fissare gli obiettivi.....	21
5. Livello 2: elaborazione di un progetto.....	24
Elaborare interventi chiave.....	24
Stabilire le priorità di intervento nell’edilizia urbana	25
Stabilire le priorità di intervento nel contesto sociale.....	27
Stabilire le priorità di intervento in setting specifici	28
Rafforzare le intenzioni individuali	32
6. Livello 3: Implementazione del progetto e misurazione del successo.....	34
Implementare le fasi	34
Valutare i progressi	35
Condividere i risultati	36
Revisionare e aggiornare il progetto	36
Parte 3. Risorse.....	37
7. Strumenti	37

Strumento 1. individuare i potenziali partner per un'unità operativa (task force) o un gruppo di direzione sull'attività fisica	37
Strumento 2. Opportunità per l'attività fisica: uno strumento di valutazione a livello comunitario.....	38
Strumento 3. Un esempio di verifica della walkability.....	41
Strumento 4. In che misura la tua città è cycling-friendly?	42
Strumento 5. In che misura le scuole stanno agendo in modo corretto? Una scheda di esempio per un report sull'attività fisica	45
Strumento 6. Eventi speciali.....	47
Strumento 7. Una checklist per individuare le attività con le quali procedere	49
8. Imparare dagli altri: esempi di città europee.....	50
9. Fonti-chiave per ulteriori informazioni.....	59
Siti web con molteplici risorse e link	59
Pubblicazioni selezionate.....	60
Riferimenti bibliografici	64

Ringraziamenti

Desideriamo esprimere la nostra gratitudine alle città della Rete Europea Città Sane dell'OMS che ha revisionato e fornito consigli sul testo durante numerosi tavoli di consultazione. Un grazie speciale va a Marie Louise Bistrup e a Lideke Middelbeek, Technical Officers presso il WHO Regional Office for Europe, che hanno fornito preziosi suggerimenti tecnici, editoriali e di coordinamento. I nostri ringraziamenti vanno anche a Connie Petersen per l'efficace gestione amministrativa di tutte le fasi di produzione di questa pubblicazione e a David Breuer per l'editing del testo.

Le informazioni presenti in questa pubblicazione provengono da diverse risorse (elencate nel Capitolo 9) e sono tratte soprattutto dal "*Community physical activity planning: a resource manual*". Toronto, Ministry of Health Promotion, Ontario, 2006 (www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf).

EPggy Edwards and Agis D. Tsouros

Parte 1. Una città sana e in movimento ("healthy, active city")

I. Introduzione

Aumentare la partecipazione nell'ambito di interventi di promozione dell'attività fisica è da considerarsi una priorità per la sanità pubblica, così come il benessere della comunità, la salvaguardia dell'ambiente e gli investimenti nelle generazioni future.

Obiettivo della guida

La guida è volta ad aiutare i decisori locali ad elaborare un piano di intervento per l'attività fisica, per uno stile di vita attivo e per lo sport, da attuare nella loro città o comunità. Questo strumento è indirizzato principalmente ai decisori locali, anche se gli interventi di promozione dell'attività fisica nei contesti cittadini avrebbero molto più successo se fossero parte di un approccio integrato che coinvolgesse diversi interlocutori (i distretti cittadini, le organizzazioni non governative, le scuole e gli insegnanti, il settore sanitario, quello privato e gli abitanti stessi). È importante, inoltre, che funzionari pubblici e rappresentanti dei cittadini difendano e sottoscrivano il piano.

La **Parte I** sintetizza: il modello di intervento proposto e la sua applicazione al progetto "Città Sane"; l'importanza di promuovere uno stile di vita attivo nel contesto urbano; chi deve essere coinvolto.

La **Parte II** descrive in che modo creare, implementare e valutare un piano di intervento per il mantenimento di uno stile di vita attivo nel contesto urbano.

La **Parte III** fornisce strumenti utili, brevi descrizioni di alcuni piani, programmi e politiche innovative nelle città selezionate e le risorse fondamentali per ottenere maggiori informazioni a riguardo.

La guida fornisce un approccio globale che può essere adattato alle richieste di ogni singola città o comunità. Le modalità di utilizzo della guida possono variare a seconda delle caratteristiche del contesto locale, dai bisogni della popolazione e dall'"ampiezza" dell'iniziativa proposta.

Pubblicazioni di riferimento

A partire dal 2006 sono stati pubblicati numerosi documenti autorevoli sull'attività fisica, sulla salute e sull'obesità in Europa (Capitolo 9). In particolare, i destinatari di questa pubblicazione dovrebbero consultare ed utilizzare altre due pubblicazioni complementari, contestualmente alla guida di progettazione.

Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (1) fornisce una breve panoramica delle migliori evidenze disponibili sull'attività fisica nel contesto urbano e fornisce suggerimenti sulle politiche e sulla pratica basata sulle prove. Sono degni di nota anche i riferimenti bibliografici.

Physical activity and health in Europe: evidence for action (2) presenta le prove di efficacia dell'attività fisica sulla salute, illustra esempi di approcci che sono già stati utilizzati, sottolinea i contributi che potrebbero pervenire da parte del sistema sanitario e da altri settori e pone le basi per un'azione concertata nella Regione Europea. Contiene anche un elenco completo di riferimenti bibliografici.

Fare movimento: qual è la definizione migliore?

Il corpo umano è pensato per il movimento, tuttavia si deve ricorrere all'utilizzo di molteplici termini per incoraggiare le persone a muoversi. A seconda della situazione, si può creare un piano per "l'attività fisica", per "il mantenimento di uno stile di vita attivo", o per "lo sport" o qualsiasi combinazione di questi tre. Per l'obiettivo della guida, questi tre termini sono definiti come segue:

Mantenere uno stile di vita attivo è un modo di vivere che integra l'attività fisica nella routine quotidiana. L'obiettivo è accumulare almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno. Gli individui possono farlo in diversi modi, camminando o usando la bicicletta come mezzo di trasporto, facendo esercizio fisico, facendo sport (sia a livello organizzato che informale), giocando al parco, lavorando in giardino, facendo le scale e utilizzando le strutture ricreative.

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che provoca un dispendio energetico superiore al livello di riposo, come camminare o usare la bicicletta come mezzo di trasporto, ballare, giocare fare giardinaggio e i lavori di casa, fare sport o esercizio fisico volontario.

Tutte le forme di attività fisica possono portare a dei benefici, ma l'obiettivo è quello di migliorare la salute, svolgendo le forme di attività fisica che arrecano dei benefici alla salute e alle capacità funzionali, senza danni o rischi eccessivi. Tutto ciò si può ottenere inserendo nella vita quotidiana un'attività fisica di intensità moderata (come la camminata veloce e altre attività che aumentano il respiro e fanno sentire accaldati).

Lo sport solitamente comprende alcune forme di competizione, anche se questa guida predilige principalmente lo sport come movimento, partecipazione, divertimento, sviluppo di abilità piuttosto che come vittoria e performance. Gli sport organizzati sono propri delle società europee, con milioni di partecipanti e volontari in ruoli di comando.

Physical activity and health in Europe: evidence for action fornisce maggiori informazioni e riferimenti rispetto alle definizioni, ai benefici dell'attività fisica sulla salute e alle linee guida raccomandate per l'attività fisica per diversi gruppi di popolazione.

Il modello città sane

Il programma WHO European Healthy Cities è nato nel 1986 per fornire una base locale per l'implementazione dei principi della strategia OMS "Salute per Tutti" e della Carta di Ottawa per la Promozione della Salute. Da qui si è evoluto in un movimento globale con un forte coinvolgimento a livello europeo.

La WHO European Healthy Cities Network coinvolge i governi locali nella promozione della salute attraverso un processo che prevede un impegno a livello politico, un cambiamento istituzionale, la costruzione di competenze, progetti innovativi e basati su partnerhip. Questa rete europea promuove un'azione politica globale e sistematica ed una pianificazione focalizzata sulle disuguaglianze di salute e sulla povertà del contesto urbano, sui bisogni dei gruppi più vulnerabili, su un governo partecipativo e sui determinanti di salute sociali, economici ed ambientali. La rete sostiene, inoltre, l'importanza della salute nelle scelte politiche economiche, di riqualificazione e di sviluppo del contesto urbano.

Più di 1000 città e paesi di più di 30 stati della Regione Europea WHO sono membri di reti nazionali, locali, regionali, cittadine e tematiche, oltre che del WHO European Healthy Cities Network.

Il WHO European Healthy Cities Network attualmente sta terminando la sua quarta fase (2003-2008). Le città stanno lavorando su 3 temi-chiave: invecchiamento sano, progettazione urbanistica

attenta alla salute e health impact assessment. Inoltre, tutte le città che partecipano sono impegnate nella promozione dell'attività fisica e di uno stile di vita attivo (Box 1).

Il Journal of Urban Health pubblicherà presto una valutazione ed un'analisi del lavoro svolto rispetto all'attività fisica. Un articolo di Johan Faskunger dal titolo "Active living in healthy cities" sintetizza il feedback di 56 città del WHO European Healthy Cities Network (Box 2).

Un'implementazione efficace del modello Città sane richiede azioni innovative che affrontano tutti gli aspetti relativi alle condizioni di vita e di salute e un ampio lavoro di rete tra le città di tutta Europa e oltre. Questo implica quattro elementi essenziali di azione: esplicito impegno politico, leadership, cambiamento a livello istituzionale e partnership intersettoriali.

Box I. Che cosa si intende per città sana e attiva?

Una città sana non è una città che ha raggiunto un particolare stato di salute.

Si tratta piuttosto di una città consapevole dell'importanza della salute e che lotta per migliorarla. Ciò che viene richiesto è un impegno nei confronti di questo tema, un processo e una struttura per ottenerlo.

Una città sana e attiva è una città che crea e migliora continuamente opportunità nel contesto edilizio e sociale e che dissemina le risorse comunitarie per permettere a tutti i cittadini di mantenersi fisicamente attivi nella vita di tutti i giorni.

Box 2. Alcuni risultati – chiave derivanti da un'analisi dello stile di vita attivo nelle città del WHO European Healthy Cities Network.

La maggior parte delle città partecipanti vedeva il fatto di mantenere uno stile di vita attivo come un problema importante di cui tenere conto nella pianificazione urbanistica, per esempio migliorando l'appeal visivo, promuovendo la coesione sociale, creando un sistema di trasporti più sostenibile e riducendo le disuguaglianze di sanità pubblica.

La maggior parte delle città partecipanti ha iniziato a promuovere uno stile di vita attivo, con un'attenzione particolare alle azioni rivolte al contesto edilizio e sociale per promuovere l'andare a piedi e in bicicletta.

Molti tentativi di promuovere uno stile di vita attivo risiedono nei programmi di prevenzione dell'obesità negli adulti e nei bambini.

Solo otto città hanno citato uno specifico modello di azione integrato per la promozione di uno stile di vita attivo.

Il settore dell'assistenza sanitaria, come se fosse un'arena in cui individuare e raggiungere gli individui sedentari e attivare programmi di prevenzione, è stato attivamente coinvolto in 25 azioni.

Molto spesso le barriere riscontrate nella promozione di uno stile di vita attivo comprendono la mancanza di finanziamenti e di impegno da parte dei decisori.

Sono necessari metodi di valutazione migliori per aumentare la base delle evidenze rispetto a quali azioni sono efficaci per promuovere diversi tipi di stili di vita attivi nei diversi gruppi, dal momento che le strategie di valutazione sembrano essere insufficienti.

Le sfide future prevedono di stabilire politiche integrate specifiche sugli stili di vita, di introdurre una gamma più ampia di azioni e aumentare i finanziamenti e le competenze per contrastare la sedentarietà nella popolazione.

Fonte: Faskunger JT. Active living in healthy cities. Journal of Urban Health (in stampa)

Perché é necessario un progetto di promozione dell'attività fisica?

I benefici dell'attività fisica sulla salute sono ben noti. Una regolare attività fisica moderata promuove il benessere mentale, fisico e sociale e aiuta a prevenire le malattie, le disabilità e l'obesità (Box 3).

Oltre a migliorare la salute, le città che investono nelle politiche e nei programmi di attività fisica (comprese le modalità attive di trasporto) possono:

- risparmiare sulla spesa sanitaria e sui trasporti;
- avere cittadini e lavoratori più produttivi;
- essere più vivibili e più attraenti per i residenti, i lavoratori e i turisti;
- incidere sulla qualità dell'aria e sull'inquinamento acustico e avere un maggiore accesso alle aree verdi;
- promuovere azioni di riqualificazione del quartiere, la coesione sociale e l'identità comunitaria;
- allargare le reti sociali.

Physical activity and health in Europe: evidence for action fornisce maggiori informazioni sull'attività fisica, lo stile di vita sedentario e la salute.

Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (1) fornisce maggiori informazioni sui benefici derivanti dall'investire su uno stile di vita attivo nel contesto urbano.

Il rapporto con altri processi di pianificazione in una città sana

I progetti locali sull'attività fisica e sull'*active living*¹ dovrebbero essere correlati e integrati con processi di pianificazione più ampi. Per esempio, i piani, le politiche e i programmi sugli stili di vita attivi possono integrare altre iniziative di pianificazione urbana legate ai trasporti, all'ambiente, all'energia, alla sanità pubblica e allo sviluppo economico.

Box 3. Il problema della sedentarietà

Nonostante gli evidenti benefici di uno stile di vita attivo sugli individui e sulle comunità, l'Europa sta affrontando l'enorme problema della sedentarietà, che è un fattore di rischio legato all'aumento crescente dei tassi delle malattie croniche e dell'obesità.

Due terzi della popolazione dell'Unione Europea di età superiore ai 15 anni non ha uno stile di vita attivo e non rispetta i livelli raccomandati per la salute (2).

A livello europeo meno di un terzo degli studenti sembra rispettare le linee-guida sull'attività fisica (3).

La sedentarietà aumenta il rischio di numerose malattie croniche, come i disturbi cardiovascolari, il diabete e il cancro (4).

Il sovrappeso colpisce il 30-80% degli adulti dei paesi dell'intera WHO European Region. Circa il 20% dei bambini della Regione Europea è sovrappeso e un terzo di essi è obeso (5).

La sedentarietà causa 600.000 morti stimati ogni anno nella WHO European Region e porta ad una perdita annuale di 5.3 milioni di anni nell'aspettativa di vita sana (6).

E' stato dimostrato che le conseguenze economiche della sedentarietà sono sostanziali sui costi dell'assistenza sanitaria ma lo sono ancora di più sui costi indiretti, che comprendono il valore del rendimento economico perso a causa della malattia, della disabilità lavorativa correlata ad una malattia e delle morti premature (7,8).

¹ *Active living* (o stile di vita attivo) indica l'insieme dei comportamenti e delle modalità scelte quotidianamente per fare attività fisica.

2. Un approccio olistico per uno stile di vita attivo nell'ambiente urbano

... l'ambiente fisico e il contesto sociale giocano un ruolo fondamentale rispetto alla salute della comunità... la pianificazione urbanistica può essere ed è una forma di prevenzione primaria che contribuisce alla salute.

Duhl & Sanchez (9)

Un modello per creare città sane e in movimento

Questa guida propone un modello per sviluppare e realizzare un progetto di promozione di uno stile di vita attivo nella propria città (Fig. 1).

Una *città sana e in movimento* riconosce il valore e l'importanza di uno stile di vita attivo, dell'attività fisica e dello sport e fornisce a tutti l'opportunità di fare movimento nella quotidianità.

Il contesto sociale ed edilizio sono punti chiave fondamentali. Il contesto edilizio comprende modelli di utilizzo del suolo, sistemi di trasporto, progettazione urbanistica, aree verdi e tutti gli edifici e gli spazi creati per la collettività (comprese le scuole, le abitazioni, i luoghi di lavoro e gli spazi ricreativi). Gli elementi del contesto sociale che influiscono sulla partecipazione ad interventi di attività fisica comprendono il reddito, l'uguaglianza, la cultura e il supporto sociale.

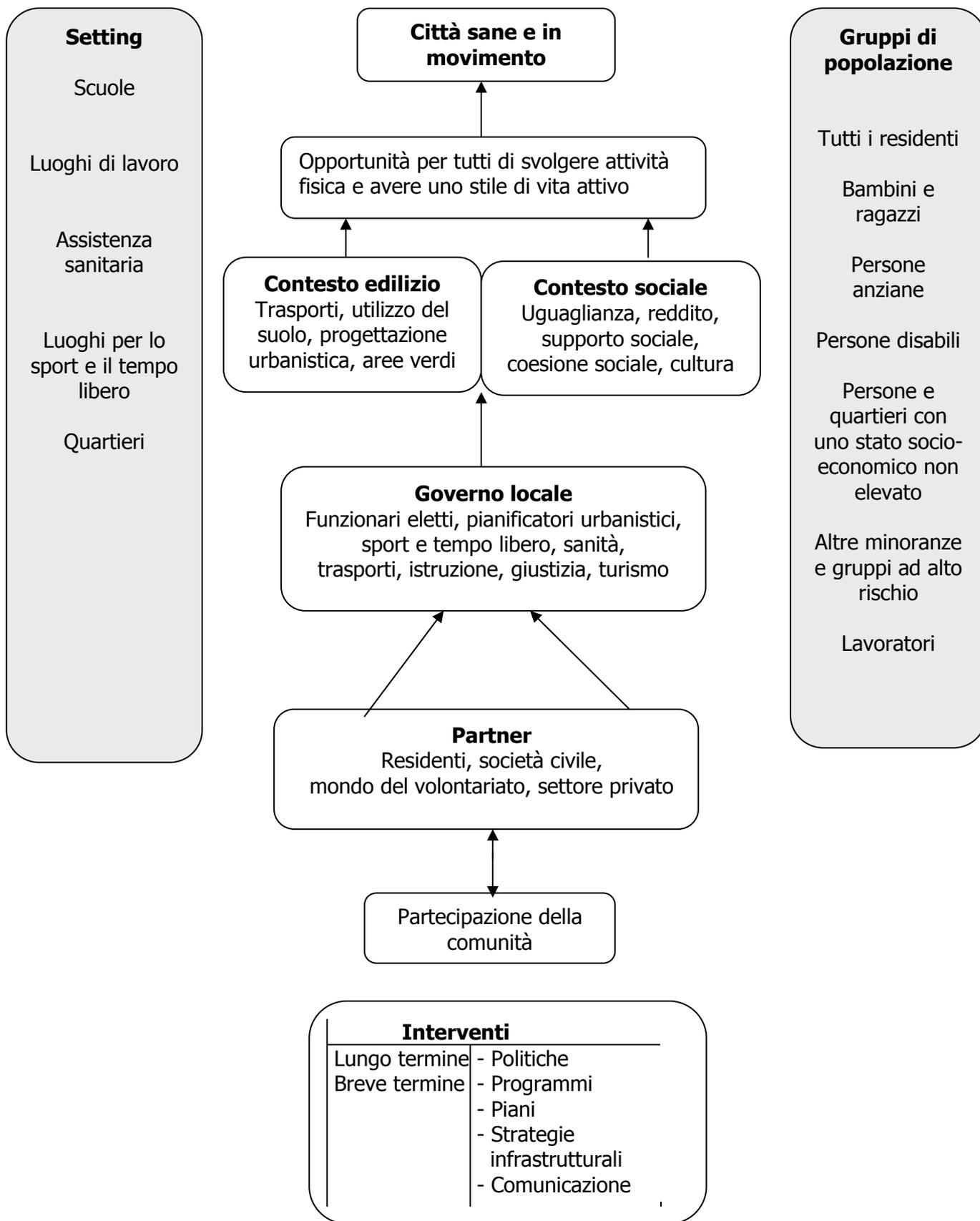
I funzionari del governo locale e i diversi dipartimenti devono assumere un ruolo di comando; tuttavia, il settore privato e quello del volontariato devono diventare partner nella progettazione e nella realizzazione di una strategia di promozione di uno stile di vita attivo. In alcuni casi, questi gruppi o una coalizione di gruppi possono assumere la funzione di guida o di coordinamento (vedi Capitolo 4 per un'ulteriore discussione in merito). La partecipazione della comunità è essenziale per il successo.

Gli interventi – che possono essere a breve o a lungo termine – sono mirati al contesto edilizio o a quello sociale o ad entrambi. Essi comprendono politiche, progetti, programmi, strategie legate alle infrastrutture e ad aspetti comunicativi. Di questi elementi trattano i capitoli successivi.

Una strategia olistica per uno stile di vita attivo è volta ad incrementare le opportunità per tutti i gruppi di popolazione (box sulla destra nella Fig. 1), con un'attenzione particolare ai bambini e ai giovani, alle persone anziane, alle persone con uno stato sociale non elevato e ai quartieri disagiati, ai lavoratori, ai disabili, ad altre minoranze etniche e ai gruppi a rischio.

La promozione di uno stile di vita attivo nel territorio urbano necessita anche di incentrarsi su diversi setting (box sulla sinistra nella Fig. 1), comprese le scuole, i luoghi di lavoro, i setting di cure primarie, i quartieri, le abitazioni, i luoghi di ricreazione e gli impianti sportivi (Box 4).

Fig. 1. Un modello per creare città sane e in movimento



Box 4. Elementi che incidono maggiormente sull'attività fisica nel contesto edilizio e sociale

- Gli individui camminano di più e vanno maggiormente in bicicletta se le loro mete principali, come negozi e scuole, sono più vicine e collegate tra loro da strade facilmente percorribili dai pedoni (10,11).
- Le politiche volte a migliorare la *walkability* ed un utilizzo eterogeneo del suolo aumentano anche la coesione a livello comunitario e le percezioni di sicurezza personale (10).
- Le misure di rallentamento del traffico e i cambiamenti politici a livello locale, migliorano gli spostamenti a piedi e in bicicletta (12).
- Le popolazioni più svantaggiate hanno meno probabilità di accedere facilmente ai luoghi che promuovono uno stile di vita sano, come strade e marciapiedi sicuri, parchi giochi, parcheggi, sentieri e giardini comunitari (13).
- Anche i paesi a basso reddito presentano nei tassi relativi agli incidenti dei pedoni eccessivi dislivelli di incidenza legati alla classe sociale ed è stabilito chiaramente il rapporto tra classe sociale più bassa e maggior numero di incidenti tra i pedoni bambini (14).
- La partecipazione ad iniziative di promozione dell'attività fisica si differenzia in base al sesso. In tutti paesi e le regioni d'Europa, le ragazze hanno uno stile di vita meno attivo rispetto ai ragazzi, e il divario legato al genere aumenta con l'età (3).
- Gli interventi di supporto sociale in setting di comunità (come quartieri, luoghi di lavoro, università) possono presentare un aumento del 44% nella quantità di tempo spesa a svolgere attività fisica e un aumento del 20% nella frequenza con cui si svolge (15).

Promoting physical activity and active living in urban environments: the rule of local governments. The solid facts (1) sintetizza la ricerca svolta sui fattori dell'ambiente edilizio e sociale che influenzano l'attività fisica e i risultati relativi a specifici gruppi di popolazione e setting.

Un processo di pianificazione su tre fasi

Questa guida descrive un processo di progettazione su tre fasi, volto a sviluppare, realizzare e valutare una strategia di intervento per la promozione di uno stile di vita attivo nei contesti cittadini (Box 5):

- fase 1: assumersi l'impegno e iniziare – assumersi l'impegno con i decisori più importanti, formare un gruppo di progetto, creare una *vision*, raccogliere informazioni, individuare opportunità e limiti e fissare gli obiettivi;
- fase 2: elaborare un piano – individuare e fissare le priorità tra le diverse opzioni relative alle politiche, ai piani, ai programmi, allo sviluppo delle infrastrutture e alle strategie di comunicazione sia nel contesto edilizio che in quello sociale;
- fase 3: realizzare il piano e valutare i progressi – realizzare attività e interventi, valutare e condividere i risultati.

Questo processo di pianificazione è una guida generale che descrive compiti importanti in una sequenza logica. Tuttavia, si può pensare di adattare il processo alle proprie circostanze e di farlo combinare con altri processi di pianificazione nella propria città.

Box 5. Un processo di pianificazione su tre livelli

Fase 1. Avvio

1. Prendere l'impegno
2. Formare un gruppo di progetto
3. Creare una *vision*
4. Delineare il profilo della città, del territorio e dei gruppi target di popolazione
5. Consultare i residenti e i decisori
6. Individuare opportunità e limiti
7. Individuare fondi e risorse
8. Fissare gli obiettivi

Fase 2. elaborazione di un piano

1. Progettare interventi chiave
 - _ Politiche
 - _ Programmi
 - _ Progetti
 - _ Strategie a livello di infrastrutture
 - _ Comunicazione
2. Stabilire le priorità di intervento nell'edilizia urbana
3. Stabilire le priorità di intervento nel contesto sociale
4. Stabilire le priorità di intervento in setting specifici
5. Rafforzare le intenzioni individuali

Fase 3. Implementazione del piano e valutazione dei risultati

1. Implementazione
2. Valutazione dei progressi
3. Condivisione dei risultati
4. Rimodulazione del piano

Fonte: adattamento da *Community physical activity planning: a resource manual (16)*.

3. Chi fa cosa?

Partner per promuovere uno stile di vita attivo

Una strategia di promozione di uno stile di vita attivo sostiene la partecipazione della comunità, le partnership e il potere decisionale condiviso. E' da considerarsi un punto di forza il fatto che molte persone appartenenti a settori diversi abbiano già uno stile di vita attivo e siano molto interessate a promuoverlo. Programmi di attività fisica già consolidati forniscono il loro supporto creando partnership tra il settore pubblico, privato e la società civile (Box 6).

Settore pubblico

I funzionari devono assumere un ruolo di guida nello sviluppo e nell'*advocacy*² di una strategia di promozione di uno stile di vita attivo, non solo con il settore pubblico ma anche all'interno delle proprie strutture. Le decisioni quotidiane legate alle priorità in termini di finanziamenti, di progettazione, di attività ricreative, di trasporti e di riqualificazione a livello urbanistico, influenzano i livelli di attività fisica delle persone - e per ultimo la loro salute e il loro benessere.

I servizi municipali che si occupano di sport e tempo libero solitamente gestiscono i programmi cittadini legati all'attività fisica, i giardini, le aree gioco e strutture quali piscine, campi sportivi, teatri e centri ricreativi della comunità.

In alcune città i dipartimenti di sanità pubblica tentano di aumentare, all'interno della comunità, il livello di attività fisica di determinate fasce di popolazione e in alcuni contesti collaborano con le comunità, le scuole, i commercianti locali e le strutture sanitarie. Dal momento che gli ospedali sono aziende di grandi dimensioni, possono fornire ai propri dipendenti opportunità di fare attività fisica e di utilizzare modalità di spostamento attivo. Le residenze sanitarie per lungodegenti e le case di riposo svolgono un ruolo chiave (che è spesso trascurato) nel promuovere tra le persone anziane uno stile di vita attivo. I medici e gli infermieri che si occupano di assistenza primaria sono nella posizione ideale per fornire consigli sull'attività fisica e per indirizzare le persone verso programmi e strutture comunitarie.

I responsabili del sistema dei trasporti municipali svolgono un ruolo cruciale nell'offrire e mantenere opportunità di trasporto attivo (andare a piedi o in bicicletta), nello scoraggiare l'utilizzo dell'auto e nel migliorare la sicurezza stradale. I funzionari che si occupano delle problematiche legate al sistema dei trasporti regionali e nazionali (come i binari degli intercity, i programmi nazionali per sostenere il trasporto pubblico e la qualità dell'aria) possono anche fornire risorse e supporto tecnico alle strategie di trasporto attivo.

I pianificatori urbani hanno un ruolo di guida nella progettazione e nel mantenimento del contesto edilizio per quanto riguarda le modalità di promozione di uno stile di vita attivo.

Essi diventano "modelli" di uno stile di vita attivo quando considerano l'aumento dell'attività fisica come un obiettivo utile per migliorare il contesto fisico e sociale e agiscono da catalizzatori nel valutare le diverse opportunità possibili con i diversi gruppi di decisori.

Le scuole (dalla scuola dell'infanzia all'università) sono setting fondamentali per l'attività fisica (Capitolo 5) e gli insegnanti sono determinanti nel sostenere i benefici, nello svolgere un'attività di counselling e nell'insegnare alcune abilità rispetto ad uno stile di vita attivo. I ricercatori universitari possono elaborare progetti pilota e valutazioni di iniziative comunitarie in collaborazione con i residenti e sponsorizzare programmi per gruppi specifici.

² "Un insieme di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, supporto delle politiche, consenso sociale e sistemi di sostegno per un particolare obiettivo o programma di salute" (WHO Health Promotion Glossary, 1998).

Le forze di polizia municipale sono partner importanti sia nella promozione della sicurezza stradale che nella prevenzione della criminalità. Per esempio, possono aiutare a creare strade sicure che permettano modalità di spostamento attivo per andare a scuola e sono responsabili della salvaguardia dei giardini pubblici da atti di criminalità e vandalismo.

I funzionari del governo e i dirigenti delle aziende che promuovono turismo possono essere attori importanti nel processo di pianificazione di interventi di attività fisica. Le persone amano visitare città che siano attraenti e facilmente percorribili a piedi, che favoriscano la socializzazione e che offrano diverse opportunità per fare attività fisica. Le feste comunali e gli eventi speciali che mettono al primo posto l'attività fisica attraggono i turisti e portano risorse sostanziali alla città. Anche i luoghi di vacanza nella periferia della città come le località sciistiche o i parchi nazionali sono importanti per il turismo.

Società civile

Una strategia urbana di promozione di uno stile di vita attivo è incentrata principalmente sullo "Sport per tutti". Questo Movimento, che evidenzia la partecipazione e lo sviluppo di abilità, è ben organizzato in tutti i paesi europei e ha una ricca storia di partecipazione pubblica a livello locale. In linea con l'International Charter of Physical Education and Sport e the Council of Europe Charter, i promotori dello "Sport per tutti" credono che fare educazione fisica e sport sia un diritto fondamentale e un elemento essenziale della formazione di ogni cittadino. Recentemente, le organizzazioni sportive hanno ampliato il loro mandato andando al di là degli sport competitivi, comprendendo diverse forme di attività fisica quotidiana in diversi ambiti. I dirigenti volontari e gli allenatori tendono ad occupare posizioni di comando nelle loro comunità e possono servire da sostenitori e guide per il mantenimento di uno stile di vita sano in città. Alcune organizzazioni specifiche nell'ambito del ciclismo e della ginnastica, per esempio, e quelle che rappresentano i partecipanti a sport per disabili, possono essere molto efficaci nel promuovere e consentire cambiamenti a livello di politiche e infrastrutture che sostengano l'attività fisica per tutti. Eventi sportivi di élite (come le gare nazionali e le Olimpiadi) forniscono buone opportunità di costruire lo "spirito giusto" ma le città ospiti devono considerare attentamente in che modo le strutture create per questi eventi elitari possano essere utilizzate successivamente in modo efficace dai cittadini ordinari per mantenere uno stile di vita attivo.

Le organizzazioni culturali possono arricchire un programma di promozione di uno stile di vita attivo fornendo input e opportunità di partecipare attivamente a iniziative di danza e ad altre forme tradizionali di attività fisica. Questo può essere un modo efficace per coinvolgere le minoranze della popolazione e per costruire reti sociali.

Numerose organizzazioni volontarie di pazienti e per la tutela della salute forniscono informazioni, programmi, guida e supporto per uno stile di vita attivo. Spesso sponsorizzano eventi popolari come camminate o gare di corsa per raccogliere fondi a favore della ricerca contro malattie come disturbi cardiaci, diabete e cancro.

I gruppi volontari che lavorano sui temi della natura e dell'ambiente sono alleati naturali dello sviluppo e dell'implementazione di piani e programmi relativi a spazi verdi, giardini, foreste, fiumi e corsi d'acqua.

I rappresentanti dei comitati di quartiere (soprattutto dei quartieri a basso reddito), i servizi e le associazioni dedicate a bambini e giovani, ai gruppi etnici, agli anziani e alle persone con disabilità danno voce a questi gruppi di popolazione. La rappresentanza di disabili fisici e psichici può essere particolarmente importante, dal momento che esse sono spesso trascurate nei programmi di attività fisica.

Nei quartieri spesso si formano gruppi informali: per esempio un gruppo di cammino per le giovani madri e i loro bambini o giochi settimanali a livello locale nelle scuole, nelle chiese, nelle moschee o nelle sinagoghe.

Settore privato

I datori di lavoro possono sostenere e sponsorizzare programmi, politiche e servizi di promozione di uno stile di vita attivo tra i lavoratori e le loro famiglie (Capitolo 5). La maggior parte dei programmi di promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro sono creati dai lavoratori o sono sviluppati congiuntamente da lavoratori e datori di lavoro (Box 6 e 7).

Le palestre e le scuole di danza sono nel business dell'attività fisica: la promuovono e sono spesso partner o responsabili di eventi speciali.

Le aziende private possono fornire finanziamenti, attrezzature e/o personale specializzato ed esperto per eventi speciali, per la costruzione dei progetti, di strutture e di percorsi. Chi tra loro è molto rispettato nella comunità può anche servire da ambasciatore personale per la causa della promozione di uno stile di vita attivo.

I mass media (come radio, televisione, stampa e internet) sono partner importanti per la creazione di consapevolezza e per la disseminazione di messaggi di attività fisica, campagne ed eventi.

Physical activity and health in Europe: evidence for action (2) fornisce maggiori informazioni rispetto ai ruoli dei diversi *stakeholder* nella promozione di uno stile di vita attivo.

Box 6. Partner nella pianificazione dell'attività fisica: il settore pubblico, la società civile, il settore del volontariato e quello privato.

Settore pubblico

Funzionari
Associazioni sportive e per il tempo libero
Salute
Trasporti
Pianificazione urbanistica
Istruzione
Applicazione della legge
Turismo

Società civile e mondo del volontariato

Associazioni di volontariato in ambito sportivo, culturale, ambientale e sanitario
Rappresentanti di residenti e di gruppi speciali
Gruppi informali

Settore privato

Datori di lavoro
Lavoratori
Palestre e scuole di danza
Sponsor aziendali
Mass media

Box 7. I benefici sociali ed economici dello sport e dell'attività fisica

- La fornitura di attività ricreative e sportive per i bambini, come parte di un "pacchetto" di aiuto ai genitori che necessitano di assistenza sociale, possono contribuire a far sì che le famiglie non abbiano più bisogno di tale assistenza (17).
- Il coinvolgimento in sport ed attività fisica può portare ad un aumento del senso di appartenenza alla comunità e ad una maggiore cura delle strutture e delle risorse locali, oltre a costruire capacità, abilità e fiducia nelle comunità, permettendo loro di affrontare problematiche più grandi legate alla comunità (18).
- Uno studio svolto negli Stati Uniti ha dimostrato che le persone che si mantengono fisicamente attive sostengono meno costi annuali diretti per quanto riguarda l'assistenza sanitaria rispetto a coloro che non hanno uno stile di vita attivo e che l'aumento della regolare attività fisica di intensità moderata tra gli adulti inattivi può ridurre i costi annuali nazionali dell'assistenza sanitaria di molti bilioni di dollari (19).
- Anche i datori di lavoro ne possono trarre beneficio, perché avere una forza lavoro con uno stile di vita attivo può portare ad una riduzione dell'assenteismo e ad un aumento della produttività (20).
- L'attività sportiva può essere utile per ridurre la criminalità e i comportamenti antisociali se i programmi sono volti ad affrontare fattori specifici (21).
- Le città e i villaggi a media-alta intensità nei quali gli spostamenti vengono già fatti principalmente usando i mezzi pubblici, la bicicletta o a piedi, spendono cifre contenute per fornire modalità di trasporto ai propri abitanti (22).
- E' stato dimostrato che i benefici economici derivanti dall'ospitare grandi eventi sportivi come le Olimpiadi possono essere irrilevanti ma possono comunque presentarsi dei benefici politici, di sviluppo e socioculturali (23). Eventi come la maratona di corsa o in bicicletta attraggono i partecipanti e i turisti e aumentano il prestigio e il riconoscimento della città ospitante.
- Le città possono anche ideare strategie di rigenerazione intorno ad eventi sportivi. Per esempio, i Giochi Olimpici del 2012 si svolgeranno a Stratford, Borough of Newham nell'East London – una delle aree della capitale altamente multiculturale ed economicamente più svantaggiata. La riqualificazione delle zone industriali abbandonate e la creazione di un nodo per i trasporti migliorerà l'aspetto del quartiere in modo significativo (24).

Parte 2. Creare e implementare un piano di attività fisica

4. Livello I: avvio

Una vision senza un piano è solo un sogno
Un piano senza una vision è solo un lavoro faticoso
Ma una vision con un piano può cambiare il mondo.

Proverbio

Livello I

Avvio

1. Prendere l'impegno
2. Formare un gruppo di direzione
3. Creare una *vision*
4. Delineare il profilo della città, dei quartieri e dei gruppi target di popolazione
5. Consultare i residenti e gli *stakeholder*
6. Individuare opportunità e limiti
7. Individuare fondi e risorse
8. Fissare gli obiettivi

Il capitolo descrive le otto fasi del primo livello di preparazione di un piano di attività fisica.

Prendere l'impegno

Secondo il modello città sane il successo richiede un esplicito impegno politico ai livelli più elevati. I sindaci, i funzionari e il consiglio comunale possono fornire la legittimazione politica e il supporto tecnico necessari per integrare la pianificazione urbanistica e le politiche di salute pubblica in modo da sostenere uno stile di vita attivo per tutti i cittadini. In numerose città europee, i sindaci difendono uno stile di vita attivo attraverso l'esempio personale (andando al lavoro o alle riunioni in bicicletta), una comunicazione di alto profilo (costruendo un orgoglio e un'identità cittadina rispetto ad iniziative di promozione di uno stile di vita attivo in numerosi eventi pubblici) e un supporto specifico allocando risorse e budget a lungo termine per iniziative speciali e progetti comunitari.

Anche i governi cittadini possono essere di esempio elaborando programmi e/o fornendo attrezzature sportive ai lavoratori cittadini e ai familiari; situando le strutture cittadine e gli uffici in zone che disincentivano l'uso dell'automobile e sostengano l'uso di modalità attive di trasporto; promuovendo, attraverso le politiche, il controllo del traffico e altre modalità, l'uso della bicicletta per andare al lavoro.

Un piano coordinato di promozione di uno stile di vita attivo, dello sport e dell'attività fisica richiede un impegno di azione nel settore pubblico, nella società civile nel mondo del volontariato e nel settore privato. Per costruire questo impegno programmare incontri di gruppo o faccia a faccia con i leader principali di tutti i settori. Essere pronti a dimostrare il problema e a promuovere i benefici di una città attiva in modo non competitivo. Per esempio, mostrare ai funzionari dei trasporti e dell'istruzione in che modo il sostegno di modalità attive di trasporto (andare a piedi o in bicicletta) va incontro agli obiettivi di entrambi. Prestare bene ascolto ai leader delle organizzazioni sportive, culturali e ambientali per riuscire a trovare delle modalità di collaborazione e a costruire il loro entusiasmo verso un approccio coordinato. Fornire ai datori di lavoro dati statistici relativi al risparmio in termini di costi associato ad una forza lavoro attiva e produttiva.

Questo livello non è sempre facile. Può aiutare il fatto di reclutare dei testimonial che hanno uno stile di vita attivo, come gli atleti, i cantanti e i leader della comunità economica, religiosa, educativa e del mondo del volontariato. Queste persone fungono da importanti modelli di ruolo e spingono altre persone a partecipare.

Formare un gruppo di direzione

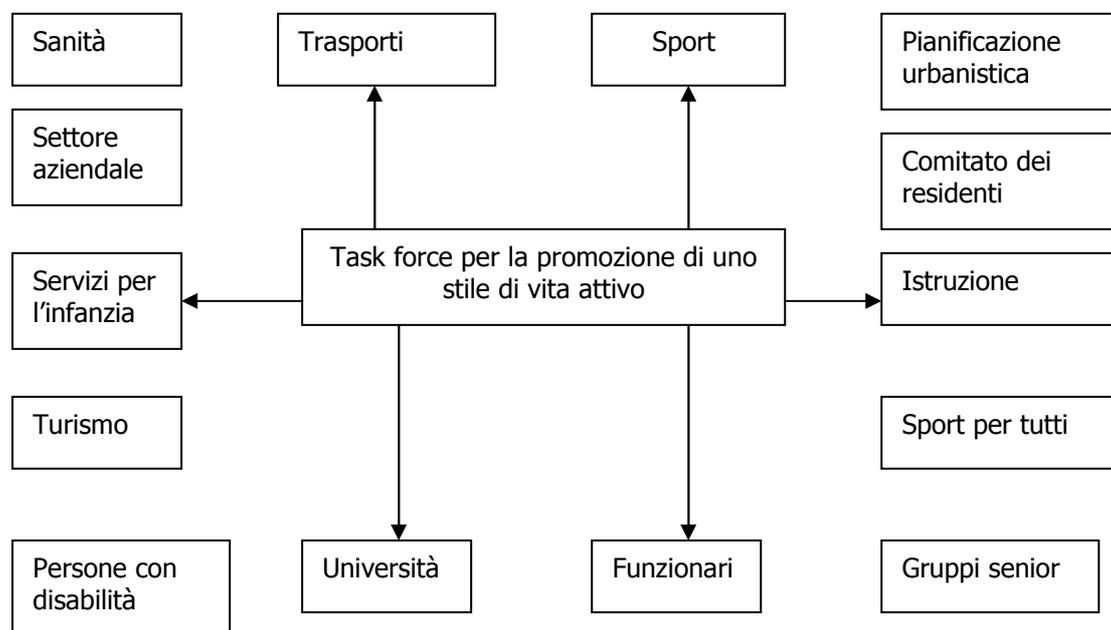
Una volta che i leader dei governi locali (settore pubblico), del settore privato, della società civile e delle organizzazioni non governative si sono assunti l'impegno, è possibile formare una task force o un gruppo di direzione (Fig. 2). Il loro compito è quello di dirigere lo sviluppo e l'implementazione del piano, prendendo decisioni rispetto alle priorità e alle attività e agendo da modelli esemplari nel loro settore rispetto al mantenimento di uno stile di vita attivo. Essi portano inoltre preziose risorse al processo – talvolta finanziarie, ma anche di altra natura: per esempio credibilità, esperienza, contatti nella comunità, rappresentazione di particolari gruppi di popolazione e controllo delle strutture e dei programmi esistenti. Utilizzare lo Strumento I (Parte 3) per individuare i potenziali partecipanti alla task force o al gruppo di direzione.

Allo stesso tempo, sarebbe opportuno nominare un dirigente o un coordinatore per le attività quotidiane e per il progresso complessivo. Alcune città assegnano al responsabile governativo per lo sport e il tempo libero o per la promozione della salute la funzione di coordinamento e di gestione; altre sono coordinate da organizzazioni non governative che si occupano di sport, di stili di vita o di prevenzione delle malattie o dall'ufficio dedicato al progetto città sane. Chiunque assuma il ruolo di coordinamento deve essere supportato con risorse economiche, esperienza specifica e aiuto volontario in termini di comunicazione.

A seconda dell'obiettivo del piano, potrebbero essere necessari comitati supplementari o gruppi di lavoro con funzioni e zone di concentrazione diverse. I membri del gruppo solitamente

comprendono volontari della comunità e personale reclutato dal governo cittadino, dalle agenzie e dai gruppi della comunità.

Figura 2. Campione di task force o di gruppo di direzione sull'attività fisica



Creare una vision

Un piano di promozione di uno stile di vita attivo dovrebbe iniziare sapendo già dove si vuole arrivare e su cosa si intende lavorare. Creare questa vision condivisa per il futuro è il primo compito del gruppo di direzione, consultandosi anche con i gruppi di residenti e di *stakeholder* della comunità.

Per creare una vision occorre iniziare con un gruppo di persone diverse che condividono gli stessi interessi in un progetto, risorsa o comunità. A loro viene richiesto di indicare come valutano l'attività fisica nel proprio quartiere o nella propria città e come vorrebbero che migliorasse nei prossimi 5-10 anni. La vision finale può avere qualsiasi lunghezza – una sola frase o un elenco di pochi punti – purchè sia chiaro, conciso e di facile comprensione.

Creare una vision è il primo passo della pianificazione del futuro e comprende: la descrizione di cosa si vuole per il futuro, la creazione di un'immagine nitida del futuro ideale o desiderato. Esistono numerose tecniche per creare una vision (Box 8).

La maggior parte delle vision di una città sana e attiva hanno alcuni fattori o argomenti comuni:

- una vasta gamma di strade accessibili e attraenti per poter usare modalità attive di trasporto (andare in bicicletta o a piedi) e possibilità di accedere facilmente ai mezzi pubblici a piedi o in bicicletta;
- quartieri *mixed-used*³, di intensità elevata con facile accesso a negozi, giardini, scuole e strutture ricreative;
- quartieri attraenti facilmente percorribili a piedi e strade di collegamento tra i quartieri;

³ S'intende la combinazione di più spazi nello stesso quartiere facilmente raggiungibili attraverso modalità di trasporto attivo.

- le decisioni relative alla pianificazione dell'ambiente edilizio tengono conto dell'importanza della salute pubblica e dell'attività fisica;
- le scuole, i luoghi di lavoro e le strutture sanitarie sostengono le scelte legate alla promozione di uno stile di vita attivo;
- ampi spazi verdi e aperti in cui fare attività fisica, sport e godersi la natura;
- strutture accessibili in cui fare attività fisica;
- strade e quartieri sicuri in termini di sicurezza stradale e di criminalità;
- una programmazione e servizi dedicati a gruppi speciali che permettono di mantenersi in forma a qualunque età e con qualunque abilità;
- modelli di riferimento nei governi locali e in altri settori;
- forte coinvolgimento di numerosi *stakeholder* e cittadini;
- norme sociali e aspettative che sostengono e promuovono l'*active living* come modo di vivere in città.

Box 8. Idee per creare una vision condivisa sulla promozione di uno stile di vita attivo

1. Guarda al futuro

"Tra 10 anni la nostra città avrà appena vinto un riconoscimento nazionale per essere stata una città sana, attiva che permette a tutti i cittadini di mantenersi fisicamente attivi ogni giorno".

"Immagina di essere tra 15 anni e di volare sopra la città su una mongolfiera. La nostra città sarà nota per essere il luogo ideale in cui tutti possono mantenere uno stile di vita attivo".

2. Descrivi cosa vedi

Osserva l'intera scena – persone, luoghi e avvenimenti. Fa' un giro per le strade e visita i giardini, i luoghi di lavoro, le strutture sanitarie e le scuole. Controlla i mezzi di trasporto e le riunioni del consiglio comunale. Ascolta le informazioni veicolate dai mass media. Osserva cosa stanno facendo i disabili e le persone anziane. Annusa l'aria, le piante e gli spazi verdi; ascolta il rumore delle risate e del traffico. Disegna cosa vedi o scrivi brevi frasi descrittive.

3. Guardati indietro

"Se questo fosse il futuro e questa vision si fosse avverata, che cosa è stato fatto?"

"Come si è giunti a questo risultato?"

Delinare il profilo della città, dei quartieri e dei gruppi target di popolazione

I pianificatori urbanistici e le persone coinvolte nella creazione di una città sana hanno tutti gli strumenti per effettuare delle valutazioni sulle città. L'importante è assicurarsi che facciano parte di queste valutazioni anche le considerazioni relative allo stile di vita attivo (Box 9).

Lo Strumento 2 (Parte 3) è un esempio di uno strumento di valutazione della comunità specifico sull'*active living*. Possono anche essere usati sistemi di informazione geografica per verificare l'utilizzo del terreno e i potenziali luoghi in cui costruire strade e giardini di collegamento.

I revisori possono mettere i decisori, i residenti, i pianificatori e altri *stakeholder* nella condizione di sperimentare insieme un ambiente interamente pedonale. Essi possono porre l'attenzione sulla *walkability*, su problemi specifici o sull'accesso alle principali destinazioni e possono comprendere una valutazione scritta. Sono state elaborate numerose revisioni sulla *walkability*. Lo strumento 3 (Parte 3) è un esempio. Lo Strumento 4 (Parte 3) valuta e calcola in che misura il territorio è facilmente percorribile in bicicletta.

Le città sane e attive necessitano anche di un piano differenziato a seconda delle fasi della vita e di comprendere le attitudini, le credenze, i bisogni e i punti di forza di gruppi specifici quali bambini e giovani, anziani, ragazze e donne, disabili, minoranze e persone con uno stato socioeconomico poco elevato. Il primo passo è quello di specificare quali sono i territori della città in cui questi tipi di popolazione vivono, studiano, frequentano i luoghi di culto, si spostano e lavorano.

Definire e comprendere in modo chiaro il tipo di popolazione target che si intende raggiungere è essenziale per la pianificazione. Per esempio, se creare un percorso pedonale o ciclabile sembra arrecare dei benefici a tutti i residenti, in realtà gli anziani non lo possono utilizzare se è stato creato per chi usa bici da corsa e se non ha una zona separata per i pedoni. In modo analogo, le ragazze e le donne sono poco propense a recarsi in una struttura ricreativa che non è ben illuminata o che si trova in un contesto non sicuro. I giovani preferiscono passare il tempo in un luogo che promuove l'interazione, per esempio associando ai campi da basket e da tennis un luogo di incontro con tavoli da pic-nic e parcheggi per le biciclette.

Consultare i residenti e gli stakeholder

Un approccio partecipativo è un principio chiave della salute per tutti e di una città sana. Tuttavia, come numerose città sane hanno appreso, non sono sufficienti ampie consultazioni col pubblico. La partecipazione della comunità richiede il raggiungimento di gruppi specifici, compresi quelli che possono essere esclusi o isolati dalla società. Mettere le persone in grado di affrontare le disuguaglianze nell'accesso alle opportunità di fare attività fisica e di rimanere in salute spesso richiede la costruzione di competenze – aiutare i membri della comunità a costruire le abilità e la fiducia necessarie per partecipare completamente. Fortunatamente, l'*active living* e l'empowerment della comunità possono nutrirsi di entrambe. Per esempio, i giovani imparano le abilità di comunicazione e di team-building e acquisiscono fiducia in se stessi quando padroneggiano uno sport o un'attività ricreativa. Questo, successivamente li rende più capaci a parlare durante le consultazioni relative al piano di attività fisica.

Facilitare una partecipazione significativa alla comunità è un processo a lungo termine che comprende la creazione di una fiducia reciproca, obiettivi condivisi e aspettative reali. Una delle modalità di fare questo è dare priorità alla partecipazione comunitaria a tutti i livelli del processo di pianificazione.

Coinvolgere gli *stakeholder* e i membri della comunità all'inizio del processo di pianificazione è essenziale per: individuare e accogliere le loro idee e i loro bisogni; individuare i punti di forza, le risorse e i modelli locali; rafforzare la consapevolezza dei benefici relativi ad uno stile di vita attivo e ad un intervento di attività fisica; fare in modo che essi si assumano l'impegno di realizzare un intervento di attività fisica.

Le migliori consultazioni sono condotte a diversi livelli:

- a livello cittadino con gruppi speciali di popolazione e con i principali *stakeholder* del mondo dello sport e del tempo libero, dell'istruzione, dei trasporti e di altri settori;
- a livello territoriale;
- brevi incontri con persone che vengono escluse dalla società e che generalmente non vengono rappresentate nelle consultazioni comunitarie aperte.

Esistono numerose tecniche per effettuare le consultazioni, compresi gli incontri con gli *stakeholder*, i forum pubblici, i workshop, i focus group, le interviste informative e le *charrette*⁴

Box 9. Informazioni per prendere in considerazione quando delineare il profilo della popolazione target e del territorio

Demografia (studio della popolazione): età, sesso, razza ed etnia, stato civile, presenza di bambini in casa

Stato socioeconomico: reddito, status sociale, livello di istruzione, situazione abitativa, situazione lavorativa e livello di occupazione, esclusione ed inclusione sociale.

Informazioni geografiche: raggruppati o sparpagliati, caratteristiche del territorio: quali sono i luoghi pubblici condivisi: scuole, luoghi di lavoro, negozi, strutture sanitarie, luoghi di culto, ecc.?

Comportamenti e stili di vita attuali: in che misura mantengono uno stile di vita attivo? Che cosa fa concorrenza col mantenimento di uno stile di vita attivo? Che tipo di attività amano fare? Quali sono le loro attuali modalità di trasporto?

Consapevolezza e conoscenze: qual è il loro livello di conoscenza rispetto ai benefici dell'attività fisica e ai rischi associati ad uno stile di vita sedentario?

Valori, credenze e attitudini: quanto è importante per loro uno stile di vita sano e attivo?

Ritengono che l'attività fisica sia importante? In che misura si fidano delle proprie capacità di mantenersi attivi?

Norme culturali e reti sociali: Le consuetudini culturali, le credenze e le tradizioni ostacolano o supportano la partecipazione di donne, uomini e bambini? Chi li supporterebbe nel mantenere uno stile di vita attivo? Qual è la loro rete informale principale? A quale organizzazione appartengono?

Accesso e utilizzo: gli sport e i programmi di attività fisica esistenti, le risorse naturali (come sentieri e fiumi), le strutture e gli impianti per fare attività fisica (campi da gioco, aree gioco e scuole) e le opportunità per scegliere modalità attive di trasporto disponibili e accessibili per la popolazione? Ne fanno uso? Se no, perché?

⁴ *Charrette* o laboratorio di "inchiesta attraverso il progetto" è una tecnica di coinvolgimento pubblico, attraverso un percorso di pianificazione partecipata in cui i vari soggetti sono posti insieme a cercare soluzioni a questioni di piano complesse.

Box 10. Che cosa si intende per *charrette*?

Le *charrette* riuniscono esperti e residenti locali per sviluppare delle idee su come migliorare l'ambiente costruito (per esempio come fare in modo che promuova l'adozione di uno stile di vita attivo). Le soluzioni di solito vengono presentate attraverso mappe, diagrammi o descrizioni. Le *charrette* possono coinvolgere poche persone o tante; possono durare un paio d'ore o prolungarsi per molti giorni. Dipende tutto dall'obiettivo che si vuole raggiungere e dall'interesse delle persone. Un esempio di *charrette* è il seguente: i partecipanti si riuniscono un venerdì, fanno un giro nella zona e ascoltano le presentazioni di esperti e cittadini locali. Il sabato vengono divisi in squadre e viene chiesto loro di creare delle piantine, dei disegni e delle descrizioni di possibili cambiamenti al contesto edilizio e sociale. La notte, o il giorno dopo, i partecipanti presentano le raccomandazioni agli altri e ai membri della comunità. Seguirà un dibattito e la costruzione del consenso con l'aiuto di un facilitatore.

In Francia *charrette* significa carrozza. All'inizio del XX secolo, i professori dell'Accademia delle Belle Arti di Parigi mandavano una carrozza a ritirare i lavori degli studenti alla scadenza della consegna. Alcuni studenti, affannati nel finire i propri disegni, salivano sulla carrozza e continuavano a lavorare mentre la carrozza procedeva per le strade e da qui il termine lavorare *in carrozza*.

Individuare opportunità e limiti

I pianificatori spesso analizzano complessivamente i punti di forza, quelli di debolezza, le opportunità e le minacce (SWOT). Di seguito viene fornita un'analisi SWOT di una città elaborata da pianificatori e *stakeholder* che promuovono uno stile di vita attivo.

Punti di forza

- Prossimità al litorale
- Progetto di rinnovamento in corso all'interno della città
- Infrastrutture efficaci legate al trasporto pubblico
- Partner motivati nell'ambito dello sport, dell'istruzione e delle scuole per l'infanzia
- Leadership impegnata del sindaco e in ambito sanitario
- Due università con programmi a diversi livelli in chinesologia e promozione della salute
- Supporto pubblico per costruire un parco culturale polivalente sul lungomare.

Punti di debolezza

- Il litorale è decadente e non attraente
- Pochi mezzi pubblici portano al lungo mare
- Città affollate con pochi giardini e pochi spazi verdi
- I parcheggi ostacolano lo sviluppo di potenziali spazi verdi
- Traffico stradale pesante in città – non sicuro per ciclisti e pedoni
- Supporto limitato per modalità attive di trasporto
- Poche opportunità per bambini e ragazzi di giocare in modo attivo in città
- Scarsa comunicazione relativa alle opportunità di adottare uno stile di vita attivo: le famiglie inconsapevoli di cosa c'è a disposizione
- I giovani in città si mettono nei guai, con atti di vandalismo e con i graffiti.

Opportunità

- Creare dei giardini "tascabili – di piccole dimensioni" collegati ai percorsi pedonali e alle aree gioco (come parte del rinnovamento della città)
- Costruire piste ciclabili (come parte della ristrutturazione delle strade in città)
- Dotare le stazioni dei trasporti pubblici di parcheggi per le biciclette
- Coinvolgere le associazioni di ciclisti

- Invitare il sindaco a promuovere uno stile di vita attivo attraverso la scelta di modalità attive di trasporto
- Invitare i consiglieri comunali a promuovere modalità di gioco attive per i bambini e a lavorare con gli asili e le scuole, con i genitori e con il dipartimento cittadino per le attività ricreative, a fornire aree gioco sicure e stimolanti e percorsi sicuri casa-scuola
- Sostituire alcuni parcheggi all'aperto con parcheggi sotterranei e creare spazi verdi in queste aree
- Aumentare le tariffe per il parcheggio
- Lavorare con i partner per migliorare la comunicazione sulla promozione di uno stile di vita attivo: benefici e opportunità
- Lavorare con le università, la polizia e i servizi sociali nei territori selezionati per introdurre e valutare i programmi di attività fisica e di sport per i giovani
- Sostenere un progetto a lungo termine per risanare il litorale costruendo dei parchi in cui svolgere attività culturali e mantenere uno stile di vita attivo.

Minacce

- Percezione che le iniziative costano troppo
- Contraccolpo degli automobilisti contro le restrizioni sui parcheggi e sulle tariffe più elevate
- Chi sviluppa i programmi è inconsapevole del valore economico relativo al comprendere sentieri e aree gioco nelle aree che sono state ricostruite
- Paure e paure percepite relative alla sicurezza stradale
- Molteplici linguaggi e bassi livelli di alfabetizzazione in alcuni territori (necessità di mezzi di comunicazione innovativi).

Individuare fondi e risorse

Esistono moltissimi modi di ottenere finanziamenti per iniziative di promozione di uno stile di vita attivo. Chi sovvenziona progetti e gli sponsor aziendali spesso finanziano iniziative ed eventi a breve termine, e ottenere fonti di finanziamento sostenibili è molto difficile.

Bisognerebbe garantire finanziamenti dedicati adeguati per le infrastrutture, per il mantenimento, per i programmi e per il personale nei diversi dipartimenti cittadini, che comprendano i trasporti, la pianificazione urbanistica, la sanità, le attività ricreative, i servizi sociali e la prevenzione della criminalità.

Bisognerebbe prendere in considerazione i progetti che sono già in corso analizzando in che modo possono contribuire a rendere la comunità più attiva. Per esempio, un progetto scolastico o domestico, nella prima fase di sviluppo potrebbe essere correlato ad un percorso pedonale o ciclabile. Quando sono previsti lavori di riparazione per le strade, prevedete l'inserimento di piste ciclabili. Nei progetti attuali trovate tutte le opportunità in grado di portare velocemente al successo, senza aver bisogno di nuove risorse aggiuntive.

Collaborazioni con altri settori: creare un gruppo di lavoro con partner volontari o professionisti nell'ambito dello sport, della promozione di uno stile di vita attivo, della salute e dell'istruzione, al fine di ottenere il massimo risultato, al di là delle iniziative di promozione di uno stile di vita attivo. Le collaborazioni con il settore privato come sponsor di eventi, i programmi in via di sviluppo e il contributo ai progetti, la costruzione di aree gioco e la riqualificazione dei quartieri.

Condivisione delle risorse: per esempio, un accordo congiunto tra le scuole, i giardini o le piscine può produrre il denaro disponibile per acquistare e mantenere le strutture ricreative e sportive aumentando le opportunità di mantenere uno stile di vita attivo.

Trovare canali di finanziamento: individuare e acquisire fonti di finanziamento per promuovere uno stile di vita attivo, per prevenire l'obesità, per promuovere eventi sportivi, per migliorare l'ambiente e il trasporto a livello locale, regionale e nazionale.

Utilizzare tecniche di incentivo e di finanziamento. Creare forme di incentivo economico ed edilizio per la riqualificazione di proprietà abbandonate o decadenti e lo sviluppo di aree pedonali. Incoraggiare i datori di lavoro a fornire strutture e incentivi ai lavoratori per utilizzare modalità attive di trasporto e per fare attività fisica sul luogo di lavoro e anche fuori. Utilizzare pedaggi per il parcheggio e decongestionatori del traffico per aiutare a finanziare le migliori da apportare all'ambiente costruito con il fine di facilitare il mantenimento di uno stile di vita attivo.

Individuare e promuovere i benefici fiscali dei contesti che promuovono sani stili di vita. Rendere i costruttori e le aziende consapevoli che i quartieri che rivolgono un'attenzione particolare ai pedoni e la presenza di sentieri e di giardini aumenta il valore delle proprietà.

Fissare gli obiettivi

La vostra visione strategica, il profilo della città, le consultazioni con i residenti e con gli *stakeholder* e l'analisi delle opportunità e dei limiti vi renderà in grado di decidere su quali aree fondamentali desiderate concentrarvi. Adesso siete pronti per fissare gli obiettivi della vostra iniziativa.

Considerate di fissare obiettivi a breve e a lungo termine, sia rispetto al processo che al risultato. Questi ultimi sono utili soprattutto se viene richiesto di dimostrare che sono stati fatti dei progressi.

Gli obiettivi si traducono in traguardi a lungo termine organizzati intorno a temi specifici. Un modo di organizzare gli obiettivi è di strutturarli in base ai seguenti titoli: contesto edilizio, ambiente sociale, setting specifici e gruppi di popolazione (Box 11).

Box 11. Esempi di obiettivi di un piano di attività fisica

Contesto edilizio

Aumentare le opportunità di adottare uno stile di vita attivo nel contesto edilizio, attraverso processi pianificati e design urbano che: incoraggi l'utilizzo di modalità attive di trasporto (andare in bicicletta o a piedi) e l'uso dei mezzi pubblici; controllare il traffico stradale e ridurre l'uso dell'auto; promuovere un facile accesso alle destinazioni locali, alle aree verdi e agli spazi ricreativi; fare in modo che le strade e i quartieri siano ben collegate, attraenti e sicure per pedoni e ciclisti.

Ambiente sociale

Aumentare le opportunità di adottare uno stile di vita attivo nell'ambiente sociale, riconoscendo i punti di forza dei diversi tipi di popolazione, riducendo le disuguaglianze, incrementando il supporto sociale nei confronti dell'adozione di uno stile di vita attivo, aumentare la sicurezza e la prevenzione della criminalità, affrontare le minacce reali e percepite alla partecipazione, comunicare efficacemente con il pubblico, offrire campagne ed eventi e lavorare in collaborazione per fornire programmi innovativi nell'ambito dello sport e delle attività ricreative per tutte le età e per tutti i gruppi.

Setting specifici

Aumentare le possibilità di fare attività fisica nelle scuole (dall'asilo all'università), nei luoghi di lavoro, nei setting di assistenza sanitaria, nelle strutture sportive e per il tempo libero, nei quartieri e a casa.

Gruppi di popolazione

Comprendere meglio i benefici legati ad uno stile di vita attivo e aumentare le possibilità per tutti i residenti (con un'attenzione particolare ai bambini, ai ragazzi, agli anziani e ai lavoratori) di mantenere uno stile di vita attivo e di ridurre le disuguaglianze rispetto all'attività fisica per i disabili, per le persone a basso reddito, i quartieri svantaggiati e per altre minoranze e gruppi a rischio.

Gli obiettivi sono affermazioni misurabili che possono essere usate per determinare se un obiettivo è stato raggiunto. La determinazione degli obiettivi è legata alla valutazione: se vuoi valutare i

progressi fatti devi raccogliere i dati fondamentali all'inizio dell'iniziativa e non aspettare fino alla fine. Di seguito vengono elencate quattro fasi da seguire per individuare gli obiettivi che si vogliono raggiungere, con un esempio specifico relativo alle modalità attive di trasporto utilizzate nel percorso casa-scuola.

1. Descrivere la situazione che si desidera modificare o il problema che si vuole risolvere.

Esempio

Oltre alla distanza, i genitori che accompagnano i bambini a scuola in auto citano preoccupazioni legate alla sicurezza come il principale ostacolo che impedisce di andare a scuola a piedi o in bicicletta.

1. Individuare le azioni specifiche che le persone intendono intraprendere per cercare di risolvere il problema.

Esempio

- Aumentare la consapevolezza del problema e i benefici legati all'utilizzo di modalità attive di trasporto nel percorso casa-scuola
- Creare partnership tra la scuola, i genitori e la comunità per risolvere il problema
- Individuare e creare strade sicure e attive nel percorso verso la scuola (a livello locale)
- Fornire appositi strumenti e un supporto per aiutare le comunità e le scuole a realizzare strade attive e sicure nel percorso verso la scuola
- Accompagnare i bambini a scuola a piedi o in bicicletta
- Incoraggiare e sostenere i bambini e i giovani ad andare a scuola a piedi e/o in bicicletta

1. Fissare obiettivi misurabili che siano in grado di aiutarti a monitorare e a valutare i progressi fatti

Esempio

Durante l'anno scolastico (10 mesi)

- Aumentare il numero di politici, di poliziotti e di funzionari del traffico, di studenti, di membri dell'associazione scolastica dei genitori, dei presidi e degli insegnanti della comunità che siano consapevoli del problema e desiderosi di agire;
- Creare delle partnership tra la scuola, i genitori e la comunità per la costruzione di strade sicure nel percorso verso la scuola, inizialmente in due distretti scolastici (10 scuole);
- Realizzare programmi che prevedano scuolabus "pedonali" o "ciclabili", inizialmente in due distretti scolastici (10 scuole);
- Aumentare il numero di bambini e ragazzi che vanno a scuola in modo sicuro a piedi e/o in bicicletta.

1. Decidere in che modo misurare il raggiungimento di questi obiettivi.

Esempio

Nei distretti scolastici prescelti:

- misure di base della consapevolezza, dell'impegno e dell'intenzione di agire attuali – con un follow-up a metà e alla fine dell'anno scolastico;
- il numero di partnership tra le scuole, i genitori e la comunità per la creazione di scuole sicure nel percorso verso la scuola ordinato e attivo (pre-intervento e follow-up);
- il numero di programmi che prevedono scuolabus "pedonali" o "ciclabili" (pre-intervento e follow-up);
- il numero di incidenti stradali che coinvolgono studenti (pre-intervento e follow-up);
- il numero di bambini e ragazzi che vanno a scuola a piedi e/o in bicicletta (pre-intervento e follow-up);
- la prevalenza di politiche scolastiche legate al fatto di portare i bambini a scuola in auto e alla sicurezza di pedoni e ciclisti (pre-intervento e follow-up);

- la prevalenza di parcheggi sicuri per le biciclette a scuola (pre-intervento e follow-up);
- il numero di bambini e ragazzi che vanno a scuola a piedi e/o in bicicletta (pre-intervento e follow-up);
- la soddisfazione di studenti, genitori, presidi e insegnanti rispetto a programmi e politiche legate alla creazione di strade sicure nel percorso verso la scuola.

5. Livello 2: elaborazione di un progetto

Il punto di forza delle città consiste nell'offerta di molteplici scelte.

Jacobs (25)

Livello 2

Elaborazione di un progetto

1. Elaborare interventi chiave
 - Politiche
 - Programmi
 - Progetti
 - Strategie a livello di infrastrutture
 - Comunicazione
2. Stabilire le priorità di intervento nell'edilizia urbana
3. Stabilire le priorità di intervento nel contesto sociale
4. Stabilire le priorità di intervento in setting specifici
5. Rafforzare le intenzioni individuali

Questo capitolo fornisce informazioni sugli interventi fondamentali, con esempi rispetto al contesto edilizio e sociale e ai setting specifici, ed idee su come rafforzare le intenzioni individuali di mantenere uno stile di vita attivo. La Parte 3 fornisce esempi di programmi e spiega dove ottenere ulteriori informazioni rispetto alle idee qui suggerite.

Elaborare interventi chiave

Gli interventi o le attività chiave nella promozione di uno stile di vita attivo, sono suddivisi in numerose categorie.

Politiche

Le politiche stabiliscono la direzione che le azioni devono prendere su diversi fronti. In teoria,

i governi locali adotteranno una politica globale per considerare la promozione dell'attività fisica parte integrante di tutto il processo decisionale, per poi applicarla nel momento in cui vengono prese decisioni rispetto ai finanziamenti, ai programmi, alla pianificazione urbanistica e allo sviluppo delle infrastrutture. Allo stesso modo, le politiche relative ai luoghi di lavoro e alla scuola potrebbero rimuovere le barriere e promuovere l'attività fisica.

Programmi

I programmi sono un elenco delle attività nuove o modificate volte ad aumentare i livelli di attività fisica per la popolazione generale e per le popolazioni target, in diversi setting e offerte da diversi partner. I programmi comprendono attività di gruppo, sviluppo di informazioni e di abilità, la realizzazione individuale, eventi speciali e campagne globali a livello cittadino.

Progetti

I progetti garantiscono che i documenti e le linee guida sulla progettazione delle città e dei quartieri tengano in considerazione il modo in cui le decisioni relative alla pianificazione urbanistica incidono sulla capacità dei residenti di farsi coinvolgere in un intervento di attività fisica; e nuovi progetti possono essere elaborati, per esempio, per aumentare le possibilità di muoversi a piedi in un dato territorio.

Strategie a livello di infrastrutture

Un miglioramento o un ampliamento delle infrastrutture aumenta le possibilità di fare attività fisica, come ad esempio i cambiamenti apportati ai parchi, ai sentieri o alle strutture sportive e ad altri aspetti del contesto edilizio che promuovono uno stile di vita attivo, come le piste ciclabili o i marciapiedi.

Comunicazione

Per comunicazione si intende sia comunicazione interna, con il gruppo di direzione, che comunicazione esterna, verso il pubblico. Le strategie di promozione e le campagne sui mezzi di comunicazione di massa volte a sostenere l'attività fisica, sono le più efficaci se utilizzate come parte di una campagna globale e di una strategia che comprende molteplici interventi (Box 12).

Inevitabilmente esiste una lunga lista di potenziali attività. Lo Strumento 7 (Parte 3) fornisce una checklist con numerosi criteri che possono essere usati per selezionare quali attività perseguire sia nel breve che nel lungo termine. I progettisti dovrebbero porre un'attenzione particolare agli interventi volti a ridurre le disuguaglianze rispetto all'attività fisica in zone particolari della città e tra gruppi specifici. Un modo è quello di dare ad un membro del gruppo di direzione la responsabilità di sostenere e monitorare in che modo un progetto e una strategia di promozione di uno stile di vita attivo migliorano l'inclusione sociale riducendo le disuguaglianze.

Box 12. Informazioni sulle campagne rivolte all'intera città

Le campagne rivolte all'intera città possono influenzare sia il comportamento degli individui che il sistema sociale nel quale vivono. Esse possono anche creare e sostenere, a livello istituzionale ed organizzativo, obiettivi di cambiamento di comportamento.

Queste campagne, per raggiungere il pubblico generico e i gruppi di popolazione specifici solitamente utilizzano sia i mass media che i programmi diretti interpersonali. I messaggi sui mass media sono associati a sforzi fatti a livello organizzativo verso i luoghi di lavoro, i setting sanitari e le comunità. Gli interventi sono condotti in diverse fasi basandosi sul presupposto che le persone modificano il proprio comportamento in un processo che richiede diversi tipi di supporto in periodi diversi. Sono rivolti a tipologie di pubblico diverse, utilizzano molteplici canali di comunicazione e coinvolgono diversi partner e *stakeholder*. Alcuni si occupano di più di un tipo di comportamento di salute, come associare una campagna sull'attività fisica ad una sana alimentazione. Questo approccio è particolarmente utile se la popolazione presenta problemi di obesità.

Stabilire le priorità di intervento nell'edilizia urbana

Gli elementi di progettazione nel contesto urbano, come la disposizione delle strade, l'utilizzo del territorio, il sistema dei trasporti, il posizionamento delle strutture ricreative, i giardini e gli edifici pubblici, sono elementi della comunità che possono promuovere ma anche scoraggiare uno stile di vita attivo. Le persone sono più attive se possono accedere facilmente a determinati luoghi come i giardini, i luoghi di lavoro e i negozi. Le principali barriere sono: lo *sprawl urbano*⁵ (utilizzo di territori di scarsa densità, la divisione dei negozi, dei luoghi di lavoro e di ricreazione, e lunghe e ampie strade che costringono a spostarsi in automobile), i centri cittadini affollati con poco spazio per le aree verdi, la scarsa promozione delle modalità attive di trasporto (come andare in bicicletta o a piedi), lo scarso investimento verso il settore dei mezzi pubblici, la velocità elevata dei veicoli e le condizioni non sicure per i pedoni e i ciclisti, i quartieri decadenti e fatiscenti e l'accesso alle scale chiuso a chiave negli edifici.

Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (I) sintetizza le prove di efficacia relative alle sfide e alle opportunità del contesto urbano.

⁵ **Sprawl urbano** è un termine di derivazione anglosassone che indica una rapida e disordinata crescita di un'area metropolitana, fenomeno che nella maggioranza dei casi va affermandosi nelle zone periferiche, data la connotazione di aree di recente espansione e sottoposte a continui mutamenti.

Le strategie di azione per la pianificazione urbanistica

- Effettuare una valutazione di impatto sulla salute per assicurarsi che le problematiche legate ad uno stile di vita attivo siano inglobate nei processi di revisione e di progettazione dell'utilizzo del territorio.
- Inserire una pianificazione strategica dell'uso del territorio e dei trasporti. Lavorare con le agenzie che si occupano di progettazione e di sviluppo economico e dei trasporti per garantire che l'evoluzione a lungo termine della vostra città e della vostra regione riduca la dipendenza dall'automobile e promuova un accesso equo ai mezzi di trasporto pubblici di qualità elevata.
- Proteggere il progetto tradizionale delle città più antiche e controllare l'ulteriore sviluppo delle modalità dispersive e isolate di utilizzo del territorio suburbano, come la costruzione di aziende, giardini per il tempo libero, lo sviluppo isolato di scuole o ospedali e sviluppi sporadici del contesto residenziale, che per loro natura, dipendono dalla disponibilità di un'automobile.
- Fornire un valido esempio: progettare e collocare le strutture scolastiche, sanitarie e sociali e gli stessi uffici comunali in modo da scoraggiare la dipendenza dall'automobile e da promuovere gli spostamenti a piedi, in bicicletta e l'utilizzo dei mezzi pubblici.

Le strategie di azione per modalità di trasporto attivo e per il trasporto pubblico

- Creare un piano omnicomprensivo per l'uso della bicicletta e gli spostamenti a piedi nello sviluppo esistente e futuro e inserire il piano in una progettazione più ampia del sistema dei trasporti.
- Sostenere l'uso della bicicletta attraverso politiche e normative sul traffico adeguate, con l'ampliamento della rete di strade accessibili ai ciclisti, piste ciclabili sicure e piacevoli che permettono di raggiungere i principali luoghi di interesse locali, accesso a biciclette cittadine per brevi tratti e zone di deposito delle biciclette nei luoghi pubblici. Costruire carreggiate separate per pedoni, ciclisti e automobili nelle strade più trafficate. Dotare di biciclette il personale degli enti pubblici, soprattutto la polizia, chi lavora nei parchi e il personale addetto alla lettura dei contatori, per circolare nelle strade del territorio.
- Implementare le misure di controllo del traffico, come limitazioni più severe della velocità, zone a velocità limitata a 20 km/orari, illuminazione adeguata, attraversamenti pedonali segnalati in modo chiaro, tecniche di rallentamento del traffico (come i dossi) e presenza di vigili negli incroci più difficili. Prevedere una segnaletica chiara sul traffico stradale in modo da aiutare i ciclisti, i pedoni e gli automobilisti ad evitare incidenti e a rispettarsi l'un l'altro.
- Rendere più caro l'utilizzo dell'automobile. Aumentare le tariffe del parcheggio in città; prendere in considerazione l'idea di utilizzare una tassa sul traffico come mezzo per ridurre l'uso generale dell'automobile e associarla a incentivi economici per incoraggiare il trasporto pubblico.
- Dare priorità a finanziamenti per il trasporto pubblico e a progetti che riguardano la costruzione di marciapiedi, di percorsi pedonali, l'adozione di misure di rallentamento del traffico e la costruzione di corsie preferenziali per le biciclette. I piani "parcheggia-e-pedala" potrebbero essere utilizzati solo nelle zone a densità ridotta, nelle quali i livelli esistenti di trasporto pubblico sono inadeguati. Collocarli più vicino possibile al punto di partenza del viaggiatore: per esempio con collegamenti alle zone centrali e al centro storico o con zone di periferia attraverso linee bus e/o metropolitana. È inoltre necessario incoraggiare i ciclisti e i pedoni ad utilizzarli.

Le strategie di azione per la progettazione urbanistica

- Ridurre lo *sprawl urbano* inserendo i luoghi di lavoro, i negozi, le scuole e le strutture sanitarie nei quartieri integrati che facilitano l'utilizzo della bicicletta o gli spostamenti a piedi.
- Rendere le spiagge, i fiumi, i laghi e i boschi alla periferia della città facilmente accessibili.
- Conservare e sviluppare le aree verdi. Incentivare lo sviluppo di terreni vacanti e di aree decadenti in aree verdi e/o spazi verdi. Lavorare in direzione di una rete urbana verde accessibile a tutti i residenti e completa di una rete di piazze e di altri piccoli spazi all'aperto in cui mantenere uno stile di vita attivo.

- Costruire scale visibili e comode e apporre negli spazi pubblici una segnaletica che incoraggi le persone a fare le scale. Costruire edifici che promuovano l'utilizzo delle scale e garantire che negli edifici adibiti a uffici e nelle strutture sanitarie l'accesso alle scale sia pubblico e libero.

Le strategie di azione nell'ambito della comunicazione

- Fornire alle persone informazioni chiare rispetto alla disponibilità di opportunità sicure e divertenti di mantenere uno stile di vita attivo nella propria città. Produrre e promuovere una mappa cittadina per chi vuole adottare uno stile di vita attivo, nella quale sono segnalati i parchi, i percorsi pedonali e ciclabili e le strutture che offrono programmi di sport e attività fisica.
- Nella programmazione delle attività relative all'attività fisica nel contesto urbano occorre tener conto dei bambini, degli anziani e delle persone con disabilità (Box 13).

Box 13. Riservare un'attenzione particolare a gruppi specifici di popolazione

- Assicurarsi che i bambini e i giovani possano giocare in luoghi sicuri. Adibire alcune strade della città ad aree per il tempo libero in cui i bambini possono giocare liberamente. Predisporre aree gioco, piscine, piste di pattinaggio all'aperto, giardini attrezzati per chi usa lo skateboard, campi sportivi e piste ciclabili accessibili a bambini e ragazzi e che siano interessanti, sicuri e ben tenuti.
- Sostenere una socializzazione attiva degli anziani. Migliorare la *walkability*, soprattutto nelle zone in cui vivono persone anziane, attraverso: marciapiedi ben mantenuti, panchine per riposarsi, un'illuminazione adeguata e miglioramenti alle strade creando zone d'ombra e rendendole più attraenti. Sostenere lo sviluppo di luoghi di socializzazione nelle strade cittadine, come i luoghi di ristoro e i mercatini. Creare spazi in cui gli anziani possano mantenere uno stile di vita attivo nei parchi e nelle aree verdi organizzando attività come il tai chi, il gioco delle bocce o pétanque, il cricket, portare a passeggio il cane e organizzare gruppi di cammino. Nelle città dal clima più freddo, garantire che i marciapiedi siano sgomberi dal ghiaccio in inverno.
- Aumentare l'accesso ad aree che consentano di fare attività fisica. Collocare le aree gioco, gli impianti sportivi, i percorsi e i parchi ad una distanza facilmente percorribile a piedi o in bicicletta. Fornire l'accesso gratuito o a pagamento a piscine e ad altre strutture per bambini e ragazzi, anziani e disabili.
- Migliorare l'accessibilità ai mezzi di trasporto pubblico e/o fornire mezzi di trasporto per raggiungere strutture ricreative per disabili, anziani e famiglie in condizioni svantaggiate.
- Garantire che tutti i contesti residenziali di tutti i tipi di reddito abbiano le medesime opportunità di utilizzare mezzi di trasporto che promuovono la salute e la stessa possibilità di accesso alle aree verdi. Fissare gli obiettivi per raggiungere questo scopo.

Stabilire le priorità di intervento nel contesto sociale

L'ambiente socio-economico presenta sfide e opportunità per creare e mantenere città in grado di promuovere l'attività fisica.

Le strategie di azione per la diversità e l'uguaglianza

- Condurre revisioni sull'equità, per dimostrare in che modo tutti i cittadini possono avere le stesse opportunità di partecipare a programmi sportivi o di attività fisica, indipendentemente

dal sesso, dall'età, dalla razza, dal reddito o dalle capacità. Fare dei passi ulteriori per garantire che le popolazioni più deboli possano avere le stesse possibilità di scelta e le stesse opportunità di fare attività fisica e di mantenere uno stile di vita attivo della popolazione con un reddito più elevato. Adottare politiche ricreative comunali basate sull'uguaglianza di genere e di razza sia nei servizi che tra la dirigenza.

- Celebrare il multiculturalismo e la diversità. Individuare e lavorare con diverse culture e religioni nella comunità per promuovere adeguate opportunità di svolgere attività fisica e di mantenere uno stile di vita attivo e trovare le migliori soluzioni per superare le comuni barriere.

Le strategie di azione per la coesione sociale, la sicurezza e il supporto sociale

- Sostenere le organizzazioni che si occupano di sport, di stili di vita attivi, di espressione culturale, di modalità attive di trasporto e di ambiente e collaborare con loro sui programmi volti a costruire coesione sociale, aumentando le opportunità di svolgere attività fisica.
- Garantire sicurezza e prevenzione della criminalità. Mantenere le piste ciclabili e i percorsi pedonali liberi dalla criminalità; ripulire e pattugliare le proprietà non abitate; utilizzare principi architettonici che scoraggino la criminalità.
- Mitigare le paure pubbliche rispetto alla sicurezza monitorando e fornendo statistiche sulla criminalità e sugli incidenti stradali e rassicurando genitori, donne e anziani.
- Sostenere il supporto sociale attraverso programmi per famiglie, scuole e gruppi sul luogo di lavoro.

Stabilire le priorità di intervento in setting specifici

Creare o aumentare le opportunità di fare attività fisica nei luoghi in cui le persone trascorrono la maggior parte del tempo può aumentare in modo significativo la percentuale di persone che si mantiene attiva almeno tre volte a settimana, soprattutto se associata alla diffusione di informazioni sui benefici e sulle opportunità di mantenere uno stile di vita attivo.

Questi interventi sono solitamente più efficaci se attuati in cinque contesti fondamentali: scuole, luoghi di lavoro, quartieri, servizio sanitario, ambito sportivo.

La pubblicazione "*Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (I)*" sintetizza le prove di efficacia relative all'attività fisica nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nel servizio sanitario.

Scuole che promuovono l'attività fisica

Le comunità e le scuole – dalle scuole per l'infanzia alle università – sono partner importanti nella promozione dell'attività fisica. Attraverso le lezioni di educazione fisica e i programmi di salute, le scuole forniscono istruzioni su come sviluppare le capacità e educano i giovani a fare scelte sane e ad adottare uno stile di vita attivo.

I bambini e gli adolescenti frequentano la scuola per la maggior parte dei giorni della settimana; il percorso casa-scuola può essere una parte importante di un regime di attività fisica. Le scuole possono giocare anche un ruolo importante in una più ampia strategia cittadina: creando reti sociali di sostegno per i bambini, i ragazzi e le loro famiglie, fornendo un'infrastruttura per lo svolgimento di eventi e programmi sportivi della comunità; costruendo consapevolezza e conoscenze rispetto all'attività fisica. Gli studenti delle scuole secondarie possono servire da modelli di ruolo e da allenatori per i bambini più piccoli e le università possono assistere la comunità elaborando e valutando programmi speciali, in collaborazione con la comunità.

Lo Strumento 5 (Parte 3) fornisce un esempio di *report card* sul modo in cui una scuola o un gruppo di scuole sta lavorando rispetto alla promozione dell'attività fisica. Il Capitolo 8 fornisce informazioni su dove reperire le risorse relative alle scuole e ai percorsi casa-scuola che promuovono uno stile di vita attivo.

Strategie di promozione di uno stile di vita attivo nelle scuole

- Lavorare con le scuole, il sistema scolastico e i genitori per promuovere la realizzazione di lezioni di educazione fisica quotidiane e di qualità elevata, a tutti i livelli. Garantire che queste lezioni siano rivolte a tutti i bambini e non solo a quelli più atletici; aiutare gli studenti ad apprezzare i benefici di uno stile di vita attivo.
- Allocare risorse adeguate per i programmi e le lezioni di educazione fisica, che comprendano i budget, le attrezzature e gli insegnanti specializzati in educazione fisica ed educazione alla salute.
- Sostenere altre politiche e programmi scolastici che aumentino i livelli di attività fisica di bambini e ragazzi, fornendo spazi, attrezzature e una supervisione durante gli intervalli, coinvolgendo gli insegnanti, formando gli studenti più grandi ad organizzare attività ludiche per gli studenti più piccoli durante gli intervalli ed incrementando gli sport e le attività in orario extrascolastico.
- Adottare degli standard comuni nelle scuole per l'infanzia per attività ludiche quotidiane sicure, piacevoli e dinamiche sia al chiuso che all'aperto.
- Includere l'educazione fisica nei programmi scolastici delle scuole che promuovono salute.
- Rendere i percorsi casa-scuola sicuri e dinamici, in collaborazione con il sistema scolastico, i genitori, la polizia e gli enti locali e insegnare ai bambini le regole della sicurezza stradale.
- Incoraggiare i genitori, i nonni e i *caregiver* ad accompagnare i bambini a scuola a piedi o in bicicletta. Un'idea innovativa è il pedibus: un adulto riunisce tutti i bambini in una strada del quartiere e li accompagna a scuola a piedi o in bicicletta.
- Mettere a disposizione gratuitamente le attrezzature scolastiche per attività ricreative o sport dopo l'orario scolastico per i residenti e per le squadre sportive.
- Valutare come stanno agendo le scuole e pubblicare un report annuale assegnando dei punteggi ai diversi aspetti relativi alla promozione dell'attività fisica (Strumento 5 nella Parte 3).

Luoghi di lavoro che promuovono l'attività fisica

Dal momento che la maggior parte degli adulti trascorre al lavoro circa otto ore, senza considerare il tragitto casa-lavoro, i programmi di promozione dell'attività fisica sponsorizzati dalle aziende e dai datori di lavoro – o dal sindacato - possono essere una parte fondamentale di una strategia di promozione di uno stile di vita attivo. I luoghi di lavoro possono influire sulla salute e sul benessere fisico dei propri dipendenti mettendo a disposizione politiche e ambienti di sostegno, garantendo l'accesso alle strutture, alle informazioni riguardanti la promozione della salute e a forme incentivanti per l'utilizzo di modalità di spostamento attive casa-lavoro.

Idealmente, da questi sforzi possono trarre beneficio sia i lavoratori che i datori di lavoro: i primi ottenendo dei miglioramenti rispetto alla propria salute e un aumento delle proprie energie; i secondi avendo a disposizione una forza lavoro più sana e più produttiva, con una riduzione dell'assenteismo e degli infortuni, con un'immagine aziendale migliore e con lavoratori più soddisfatti.

Strategie d'azione nei luoghi di lavoro

- Migliorare le politiche e i programmi che promuovono l'attività fisica. Formare dei comitati per la promozione di uno stile di vita attivo che rappresentino a tutti i livelli i sindacati e la dirigenza; sostenere modalità di spostamento attive casa-lavoro predisponendo, per esempio, parcheggi per le biciclette e scoraggiando l'uso dell'automobile (per esempio non fornendo come benefit aziendali l'auto o i voucher per il parcheggio); fornire ai lavoratori delle opportunità per fare attività fisica sul luogo di lavoro (corsi di ginnastica, docce e spogliatoi, gruppi di cammino, sostegno alle squadre sportive e alle gare aziendali); o fornire sussidi ai lavoratori per utilizzare le strutture sportive locali se non è possibile averle all'interno dell'azienda stessa.
- Promuovere l'utilizzo delle scale, mantenendole pulite e libere e mettendo dei cartelli che ne incoraggino l'utilizzo mettendone in evidenza i benefici.

- Permettere ai lavoratori di avere un orario flessibile che consenta loro di fare attività fisica prima o dopo il lavoro.
- Iniziare dalle aziende statali, in modo da fornire un esempio rispetto all'implementazione di queste politiche e di questi programmi.
- Incoraggiare gli altri lavoratori e gli altri dirigenti ad adottare politiche e pratiche simili e a collaborare con loro nel momento in cui un intervento richiede il supporto o l'esperienza dei servizi statali locali. Valorizzare pubblicamente i lavoratori e i dirigenti che forniscono ai loro lavoratori, ai pensionati e alle famiglie l'opportunità di svolgere attività fisica.
- Predisporre e promuovere percorsi casa-lavoro sicuri e dinamici che permettano di spostarsi a piedi, in bicicletta o utilizzando sistemi di trasporto pubblico efficienti.
- Progettare ambienti urbani che collochino le aziende e gli uffici in quartieri *mixed-use* o vicini alle stazioni dei mezzi pubblici.
- Creare un focus sui luoghi di lavoro e sugli ambienti di vita "attivi" nei dipartimenti di sanità pubblica per riunire le piccole e grandi aziende della città che esprimono un interesse nel creare o nel migliorare l'accesso dei loro lavoratori a strutture che permettano di svolgere attività fisica. Se opportuno, creare una collaborazione tra le aziende, gli enti e i servizi che organizzano a livello locale attività ricreative e corsi di educazione fisica.

Quartieri che promuovono l'attività fisica

I quartieri sono definiti da fattori legati all'ambiente fisico, sociale e politico, come i distretti elettorali, la possibilità di raggiungere a piedi diversi luoghi e destinazioni, aree con scuole e strutture dedicate all'assistenza sanitaria e le caratteristiche culturali di una popolazione in una determinata zona. Le famiglie e gli individui socializzano all'interno del quartiere e vi passano molto del loro tempo.

Strategie d'azione nel quartiere

- Riorientare il progetto della comunità in modo da favorire le persone piuttosto che l'automobile e altri mezzi. Collocare i servizi essenziali, i rivenditori di cibi sani, ecc. ad una distanza facilmente percorribile a piedi o in bicicletta rispetto alle abitazioni delle persone. Per nuovi sviluppi, richiedere un maggiore accesso ai mezzi pubblici e miglioramenti ai marciapiedi, agli incroci e agli spazi pubblici in generale. Evitare le strade senza uscita e di costruire percorsi pedonali o ciclabili tra strade strette.
- Promuovere la costruzione di quartieri sicuri e facilmente percorribili a piedi con aree verdi, luoghi in cui rilassarsi e un'attenzione particolare ai punti di riferimento storici e culturali; mantenere i marciapiedi e liberarli da ghiaccio e neve (durante i mesi più freddi). Promuovere la rivitalizzazione dei quartieri e scoraggiare la costruzione di grandi aree industriali e di parcheggio.
- Mantenere e realizzare aree verdi. Creare *pocket parks*⁶ comunitari nei centri cittadini. Migliorare le aree più decadenti costruendo le abitazioni intorno ad un giardino condominiale o a piccole aree-gioco. Piantare alberi e fiori per rendere verdi le piazze cittadine e per creare zone d'ombra.
- Creare un collegamento tra abitazioni accessibili e opportunità di mantenere uno stile di vita attivo. Promuovere la *walkability*, lo sviluppo di aree verdi e le opportunità di fare sport nei quartieri più disagiati.
- Garantire sicurezza, protezione e prevenzione della criminalità: implementare tecniche per mantenere l'ordine pubblico nella comunità, come gruppi di sorveglianza e poliziotti di quartiere.
- Aiutare le persone sole (come gli anziani, i disabili o le minoranze linguistiche) attraverso programmi di assistenza condotti dai pari e dai leader che vivono nel loro quartiere.

⁶ A **pocket park**, **parkette** o **mini-park** è un piccolo parco accessibile a tutta la popolazione. In alcune aree essi sono chiamati **miniparks** o **vest-pocket parks**. I *pocket park* sono spesso creati su aree fabbricabili libere are o su piccole e irregolari aree del territorio. Essi possono essere anche creati come una componente di spazio pubblico richiesto all'interno di progetti di costruzione di grandi edifici.

- Allestire giardini comunitari e promuovere il giardinaggio a casa attraverso campagne di consapevolezza e tour per i giardini.

Luoghi per il tempo libero e in cui fare sport

Le persone – soprattutto bambini e adolescenti – stanno trascorrendo sempre di più il proprio tempo libero svolgendo attività passive, come per esempio stare davanti ad un monitor (videogiochi, video, chat, internet, ecc.). Sebbene le società sportive siano ancora per molte persone l'unico contesto in cui passare il proprio tempo libero svolgendo attività fisica, si tende sempre di più a fare attività più individuali come il nuoto o la palestra.

Strategie d'azione nei luoghi per il tempo libero e in cui fare sport

- Sostenere le associazioni sportive o le organizzazioni che si occupano di attività ricreative all'esterno ed incoraggiarle ad ampliare le proprie attività al fine di attirare nuovi partecipanti, soprattutto quelli che solitamente non sono inclini a fare sport: per esempio, promuovendo e semplificando la camminata nordica, le escursioni a piedi e attività non competitive.
- Garantire il libero accesso alle piscine, alle piste di pattinaggio, alle palestre, ai campi da tennis pubblici, ai campi sportivi e ad altre strutture sportive e promuoverne l'utilizzo da parte di un pubblico di tutte le età.
- Investire in strutture per il tempo libero che permettano di mantenere uno stile di vita attivo, per esempio percorsi per fare escursioni a piedi e giardini comunitari. Garantire il noleggio a costi contenuti di barche, biciclette e altro.
- Collocare nuovi impianti sportivi in quartieri disagiati e in zone della città in cui vivono persone molto sedentarie e promuoverne l'utilizzo (Box 14).
- Garantire la sicurezza attraverso una buona illuminazione, la formazione di volontari e la presenza della polizia sul territorio.
- Scoraggiare la permanenza davanti ad un monitor attraverso appositi eventi come il "Giorno (o settimana) senza televisione".

Servizi sanitari

- Il settore sanitario ha un ruolo fondamentale nella promozione e nel coordinamento di azioni a supporto della promozione dell'attività fisica (4), che possono avvenire in tre modalità complementari:
 - promuovere e impegnarsi in attività intersettoriali a tutti i livelli;
 - assicurarsi che tutti gli operatori sanitari, del cui consiglio la popolazione si fida, promuovano l'attività fisica a livello individuale;
 - essere d'esempio in qualità di datore di lavoro

Strategie d'azione nei servizi sanitari

- Collaborare con le strutture sanitarie e sostenerle al fine di aumentare le opportunità per permettere agli operatori sanitari e agli utenti di mantenere uno stile di vita attivo e di fare attività fisica.
- Incoraggiare gli operatori dei servizi di assistenza sanitaria di base (come gli infermieri, i medici – compresi i pediatri – e i fisioterapisti) a promuovere uno stile di vita attivo e a consigliare alle persone sedentarie di iniziare a fare un'adeguata attività fisica moderata.
- Comprendere progetti di attività fisica nell'ambito dei programmi degli ospedali che promuovono salute.
- Invitare gli *stakeholder* a collaborare ad iniziative che promuovano e che consentano di mantenere uno stile di vita attivo.

Box 14. Una priorità fondamentale: ridurre le disuguaglianze in sanità

- Le popolazioni più svantaggiate (soprattutto quelle con un reddito poco elevato) hanno minori possibilità di avere accesso ad una palestra o raramente se la possono permettere; le quote di iscrizione elevate possono impedire alle famiglie a basso reddito di fare sport o di partecipare a programmi di attività ricreative. Le popolazioni più svantaggiate riscontrano maggiori difficoltà nell'accedere facilmente ai luoghi che promuovono uno stile di vita attivo, come strade e marciapiedi sicuri, parchi, percorsi pedonali o ciclabili e giardini comunitari. Quando scelgono di avere uno stile di vita attivo, spesso vanno incontro a rischi elevati relativi alla sicurezza stradale e al rischio di criminalità reale o percepito.
- I progetti di rinnovamento dei quartieri possono ridurre le disuguaglianze relative all'accesso e alle opportunità di fare attività fisica: essi forniscono impianti e attrezzature per mantenere uno stile di vita attivo (come campi da basket, campi da calcio, giardini in cui andare sullo skateboard e aree gioco attrezzate), mettono a disposizione strade sicure per raggiungere la scuola e le stazioni dei mezzi pubblici e prevedono la realizzazione di parchi sicuri nel quartiere. I programmi culturalmente sensibili possono coinvolgere le donne, i giovani delle popolazioni più svantaggiate e altri gruppi che sono spesso esclusi dai principali sport e programmi di attività fisica. L'accessibilità e l'integrazione sono fondamentali per permettere alle persone con disabilità di godere di maggiori livelli di partecipazione.

Rafforzare le intenzioni individuali

Il cambiamento di comportamento è un processo complesso e dinamico. Numerose variabili personali, compresi i fattori comportamentali e psicologici, influenzano i progetti delle persone che desiderano mantenere uno stile di vita attivo e la decisione di iniziare a fare attività fisica e di continuare a farla in modo costante (Box 15).

Di seguito sono elencate alcune delle motivazioni comuni che le persone forniscono rispetto al non adottare uno stile di vita più attivo:

- non avere abbastanza tempo;
- non poterselo permettere (soprattutto le persone con un reddito basso e gli anziani);
- non essere abbastanza motivati e pensare che sia noioso fare attività fisica;
- avere altre priorità (soprattutto le madri che lavorano);
- essere troppo competitivi e non considerare l'attività fisica un divertimento (soprattutto i bambini e i giovani);
- avere poca fiducia nelle proprie capacità (scarsa autoefficacia);
- avere paura di farsi male (soprattutto gli adulti più anziani);
- non avere il sostegno e la compagnia degli amici e dei familiari;
- non avere giardini, marciapiedi, piste ciclabili, negozi o impianti sportivi vicini a casa o al lavoro;
- essere preoccupati per la sicurezza stradale (soprattutto gli anziani e i genitori riguardo ai loro bambini)
- essere preoccupati per la sicurezza personale e per la criminalità (soprattutto le ragazze, le donne e i genitori dei ragazzi);
- non poter passeggiare in un ambiente piacevole: rifiuti, graffiti, aria inquinata, marciapiedi rotti, nessun punto per sostare o per ripararsi, ecc. (soprattutto le donne);
- non avere un proprio spazio in cui potere fare le cose che più si amano (soprattutto i giovani);
- avere dei limiti legati all'età (essere troppo vecchi per fare attività fisica), al sesso (alcune attività non sono adatte alle ragazze e alle donne) e alla cultura;

- sentirsi limitati dalle condizioni meteorologiche come il troppo caldo o il troppo freddo e il ghiaccio (soprattutto gli anziani).
- Aiutare le persone a superare queste barriere richiede una combinazione di approccio ambientale e di strategie di cambiamento individuale. Di seguito sono elencate alcune idee per aumentare la motivazione personale ad adottare uno stile di vita attivo.

Box 15. Elementi essenziali per il cambiamento di comportamento della popolazione più sedentaria

Gli esperti che studiano il comportamento umano indicano i seguenti punti come elementi essenziali per il cambiamento di comportamento della popolazione più sedentaria.

1. Devono credere che i benefici derivanti dall'adozione di uno stile di vita attivo (migliorare la propria salute, avere più energie, passare più tempo con gli amici, ecc.) sono maggiori degli svantaggi (in termini di costo e di tempo).
2. L'adozione del comportamento deve essere coerente con la propria immagine personale e non deve violare gli standard e i valori personali.
3. Devono possedere le abilità necessarie per adottare il comportamento.
4. Devono essere predisposti al cambiamento: ossia, devono essere fortemente motivati e intenzionati ad arrivare fino in fondo.
5. La loro auto-stima deve essere elevata: devono credere nel fatto di essere in grado di adottare il comportamento.
6. Il contesto deve essere libero da costrizioni che rendono più difficile o impossibile l'adozione di uno stile di vita attivo e deve fornire supporto sociale e occasioni per fare attività fisica in setting diversi.

Gli esperti in *consensus workshop* (metodo di facile applicazione per ottenere consenso rispetto a temi di interesse pubblico) ritengono che tutti questi fattori siano importanti, tuttavia considerano essenziali e sufficienti per il cambiamento di comportamento (26) solo i punti 3, 4 e 6.

- Adattare il messaggio al target di riferimento collegando l'attività fisica ai loro valori e ai problemi che devono affrontare quotidianamente facendo leva sul loro livello di predisposizione al cambiamento.
- Scegliere dei portavoce o dei testimonial credibili e degni di rispetto da parte del target
- Proporre sfide competitive ma divertenti tra le città, le aziende, le scuole, i quartieri, ecc.
- Promuovere il raggiungimento del successo a piccoli passi e inserire nei propri programmi e nei messaggi di comunicazione lo sviluppo delle abilità e l'auto-efficacia.
- Dare l'opportunità di sperimentare nuovi comportamenti attraverso eventi speciali come una gita in pedalò o un ballo di gruppo in strada.
- Incoraggiare le persone ad annotare i propri successi monitorando i propri progressi e premiandosi per aver migliorato il proprio stile di vita.
- Istituire gruppi informali per fare attività fisica, come organizzare per le giovani mamme con bambini passeggiate con i passeggini in giorni e orari prestabiliti.

6. Livello 3: Implementazione del progetto e misurazione del successo

Le politiche e i piani nazionali sull'attività fisica devono essere socialmente inclusivi e partecipativi. L'implementazione efficace delle strategie di promozione della salute dipenderà dal fatto che vengano presi o meno in considerazione i legami, i gruppi e le abitudini culturali, così come i legami familiari, i ruoli legati al genere, le norme sociali, le lingue e i dialetti.

A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on diet, Physical Activity and Health (27)

Nelle fasi finali verificare le problematiche legate alle tempistiche, implementare le attività nelle diverse fasi, misurare il proprio successo e apportare dei cambiamenti per realizzare meglio i propri obiettivi. Condividere, inoltre, i risultati sia nella propria città che con i colleghi di altre città in modo da poter apprendere dalle reciproche esperienze.

Livello III

Implementazione del progetto e misurazione del successo

1. Implementare le fasi
2. Valutare i progressi
3. Condividere i risultati
4. Revisionare e aggiornare il progetto

Implementare le fasi

Alcune promettenti strategie per aumentare l'attività fisica possono essere acquisite velocemente mentre altre richiedono un impegno più a lungo termine. Per esempio, una comunità può cercare di aumentare l'attività fisica abbastanza velocemente, rendendo gli incroci più sicuri in modo che i bambini possano andare a scuola a piedi. Una comunità può cercare di aumentare l'attività fisica nel lungo termine richiedendo dei cambiamenti a livello di progettazione urbanistica, di investimenti pubblici per i parchi o di impianti sportivi. Alcuni progetti possono essere completati nell'anno attuale, mentre altri per essere completati richiedono un certo numero di anni. Le strategie hanno maggiore successo se includono attività sia a breve che a lungo termine. Trarre vantaggio dalle risorse esistenti e mostrare entusiasmo nel disseminare velocemente i risultati ottenuti, ma assicurarsi che le risorse sostenibili e la leadership siano utilizzate per apportare dei cambiamenti su larga scala rispetto alle politiche e alle infrastrutture. Costruire un'identità per la propria strategia richiede tempo: occorre proteggerla e condividerla con partner responsabili e utilizzare le tecniche del marketing sociale per incrementare il riconoscimento pubblico della strategia e del progetto.

E' sempre una buona idea iniziare "in casa" ad implementare attività, politiche e programmi negli uffici delle amministrazioni centrali e dei principali decisori: è sintomo di impegno e di comando e permette di sperimentare alcune idee in un ambiente "amichevole" (Box 16).

Box 16. Elementi per un'implementazione efficace di programmi e politiche

Nel 2002, durante un Consiglio congiunto sulle Politiche legate all'Attività Fisica, tra la WHO e i Centers for Disease Control and Prevention degli Stati Uniti, i partecipanti sono giunti alla conclusione che, in termini di implementazione, per un progetto di successo sono necessari i seguenti elementi:

- analisi dei bisogni;
- progetto e obiettivi scritti;
- sorveglianza dei modelli forniti rispetto all'attività fisica, delle politiche, dell'opinione pubblica e degli ambienti;
- supporto stabile;
- identità e messaggio del programma chiari;
- coalizioni, partnership, leader e azioni intersettoriali;
- molteplici strategie di intervento, luoghi, popolazioni a tutti i livelli;
- integrazione degli interventi di attività fisica con i più ampi programmi di prevenzione delle malattie trasmissibili e con le politiche dei relativi settori;
- attenzione agli interventi di attività fisica che portano divertimento e interazione sociale;
- valutazione di processo

Valutare i progressi

Valutare i propri progressi è fondamentale per poter ottenere un sostegno continuo. Sebbene venga descritta al Livello 3, la valutazione comincia all'inizio già al I livello. La valutazione deve sempre riferirsi agli obiettivi definiti al livello I del processo di pianificazione e questo richiede la definizione di misure basilari nella fase di avvio (Box 17).

E' necessario acquisire tre tipi di informazioni:

- le maggiori opportunità per fare attività fisica derivanti dal progetto, come i chilometri di nuovi percorsi pedonali e i miglioramenti apportati alle piste ciclabili, che possono immediatamente condurre o meno a quantificare un incremento nella partecipazione;
- il numero di nuovi programmi, scuole, luoghi di lavoro e di persone partecipanti, i cambiamenti a livello di credenze e attitudini, il numero di partner, ecc., ossia misure dirette quantificabili che possono essere attribuite al piano;
- le percezioni dei leader della comunità e dei residenti di tutte le età rispetto al piano e ai suoi effetti, che potrebbero essere importanti soprattutto per i decisori, i finanziatori e i funzionari eletti.

Box 17. Tipi di valutazione

Esistono quattro tipi principali di valutazione.

Valutazione formativa

La valutazione formativa è incentrata sulle attività della fase di progettazione, per garantire che si basino effettivamente sui bisogni dei decisori e che vengano utilizzati materiali e procedure efficaci e appropriate. La valutazione formativa comprende: valutazione dei bisogni, modelli logici di programma, materiali di comunicazione per il pre-test e analisi del target.

Valutazione di processo

La valutazione di processo si basa sulle attività in corso. Questo tipo di valutazione esamina le procedure e gli incarichi utilizzati per implementare la strategia e cerca di rispondere alla domanda "Quali servizi, attività e interventi si stanno effettivamente realizzando e a chi sono rivolti?". Effettuare una valutazione di processo significa: rintracciare la quantità e la descrizione delle persone a cui ci si rivolge, rintracciare la quantità, la qualità e il tipo di servizi e di interventi forniti, valutare come stanno lavorando i canali di comunicazione e trovare i finanziamenti per sviluppare e realizzare il piano.

Valutazione di impatto

La valutazione di impatto riguarda le attività che si sono appena concluse o completate e che possono comprendere: cambiamenti a livello di atteggiamenti, di conoscenze o di comportamento, cambiamenti rispetto ai tassi di morbilità o mortalità, il numero di persone partecipanti, l'analisi costi-benefici e quella costi-efficacia. Questo tipo di valutazione esamina gli effetti dell'attività, intenzionali e non. La valutazione d'impatto si pone la domanda "L'attività fa la differenza?", mentre la valutazione di risultato si chiede: "L'attività rispetta gli obiettivi prefissati?".

Valutazione di risultato

La valutazione di risultato può valutare sia i risultati a breve termine (cambiamenti immediati nei singoli individui o partecipanti, come il tasso di partecipazione, la consapevolezza, le conoscenze o il comportamento) che quelli a lungo termine, volti ad ottenere il maggiore impatto possibile di un programma o delle politiche sulla comunità. La valutazione di risultato può analizzare i risultati in relazione ai costi del programma.

Fonte: Van Marris & King (28)

Condividere i risultati

I risultati di una valutazione dovrebbero essere restituiti ai decisori e ai partner, al personale, ai funzionari eletti e ai residenti interessati attraverso report scritti, sintesi e/o presentazioni sui mass media. Tenere sempre in mente il proprio target di riferimento quando si elabora il report sulla valutazione. Molti vogliono sapere se sono stati rispettati gli obiettivi e se il target prefissato per il primo anno del progetto ha fatto la differenza e se ha avuto successo. Se no, perché? Scegliere un formato semplice che attiri l'attenzione del target. Ricordarsi che le immagini sono preziose e che le testimonianze scritte possono essere più potenti delle statistiche. La Rete Europea Città Sane dell'OMS incoraggia le singole città a condividere i loro risultati con altre città in modo da poter apprendere dall'esperienza reciproca.

Revisionare e aggiornare il progetto

In questa fase si è pronti per revisionare i propri obiettivi e per rispondere alla domanda: "Lo scopo del mio progetto è ancora importante e utile?". Bisognerebbe, inoltre, essere pronti ad apportare i cambiamenti consigliati dai risultati della valutazione. Dare priorità ai cambiamenti che sono più importanti e più facili da attuare e lavorare insieme per riuscire a metterli in pratica.

Parte 3. Risorse

7. Strumenti

Strumento I. individuare i potenziali partner per un'unità operativa (task force) o un gruppo di direzione sull'attività fisica

Settore	Ente o area di specializzazione	Possibile contributo	Potenziali membri dell'unità operativa
Salute			
Tempo libero			
Sport			
Istruzione			
Pianificazione urbanistica			
Trasporti			
Business			
Gruppi specifici			
Funzionari eletti			
Comitati di residenti o di cittadini			
Altro			

Fonte: "Community physical activity planning: a resource manual" (16)

Strumento 2. Opportunità per l'attività fisica: uno strumento di valutazione a livello comunitario

Influenza	Indicatori d'osservazione	Esempi di domande che possono essere poste
Utilizzo del territorio – diversità e accesso	<p>Distanza dal quartiere di interesse a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ aree gioco ▪ luogo di lavoro ▪ luoghi di culto ▪ scuole ▪ asili per l'infanzia ▪ negozi ▪ attrezzature sportive e per il tempo libero ▪ giardini e aree verdi ▪ ristoranti non fast food <p>Accesso ai mezzi pubblici, alle piste ciclabili e ai percorsi pedonali</p>	<p>Qual è il negozio, l'ufficio postale, la scuola, il giardino, l'area gioco, la fermata dei mezzi pubblici, ecc. più vicino?</p> <p>Dove mangi, lavori, studi, fai shopping, ecc. (ossia, usi il più vicino menzionato sopra?)</p> <p>Come ci vai?</p> <p>Quanto ci metti?</p> <p>Quanto ci metteresti se andassi a piedi? O in bicicletta?</p> <p>Che cosa ti impedisce di andare a piedi o in bicicletta (a parte la distanza)?</p> <p>Che cosa ti impedisce di utilizzare più spesso gli spazi verdi e le attrezzature sportive?</p> <p>Quanto ci metteresti se usassi i mezzi pubblici?</p> <p>Che cosa ti impedisce di utilizzare i mezzi pubblici?</p>
Strada e percorsi pedonali	<p>Presenza di vicoli ciechi, luoghi isolati e ampie strade</p> <p>Distanza tra gli incroci</p> <p>Sentieri e strade di collegamento</p> <p>Strade alternative per raggiungere i luoghi principali (giardini, scuole, ecc.)</p> <p>Presenza di vegetazione, alberi lungo le strade e di paesaggi e panorami affascinanti</p> <p>Presenza di rifiuti e graffiti</p> <p>Fascino di case, palazzi e strade</p> <p>Presenza di cortili e di aree di sviluppo urbano</p>	<p>Puoi passeggiare nel quartiere?</p> <p>Se sì, quando, per andare dove e per quanto tempo?</p> <p>Pensi che nel tuo quartiere si possa passeggiare senza problemi? Perché?</p> <p>Che cosa ti impedisce di passeggiare nel tuo quartiere (in diversi periodi del giorno)?</p> <p>Il tuo quartiere è affascinante (per esempio pulito, verde, esteticamente invitante)?</p>

Influenza	Indicatori d'osservazione	Esempi di domande che possono essere poste
<p>Infrastrutture per muoversi a piedi e in bicicletta</p>	<p>Presenza di marciapiedi (in che proporzione rispetto alle strade?)</p> <p>Mantenimento dei marciapiedi</p> <p>Presenza di piste ciclabili o corsie riservate nelle strade principali</p> <p>Presenza di percorsi pedonali o ciclabili separati</p> <p>Etichettatura e mantenimento dei percorsi pedonali e ciclabili</p> <p>Disponibilità di biciclette cittadine ad utilizzo gratuito</p> <p>Presenza di aree di parcheggio per biciclette sicure e adeguate</p> <p>Presenza di aree per portare i cani a passeggio e segnaletica adeguata</p>	<p>Ci sono marciapiedi nel tuo quartiere? Se sì sono mantenuti bene?</p> <p>Ci sono piste ciclabili al lato delle strade?</p> <p>Hai accesso alle piste ciclabili o ai percorsi pedonali? Se sì, sono mantenuti bene?</p> <p>Che cosa ti facilita l'utilizzo della bicicletta e/o l'andare a piedi?</p> <p>Che cosa ti impedisce di andare in bicicletta o di camminare di più?</p> <p>Porti a passeggio un cane? Se sì, dove lo porti? Ci sono strade dove far passeggiare i cani e luoghi in cui poter giocare con loro?</p> <p>Puoi andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta o ricorrendo alla combinazione a piedi, in bicicletta, con i mezzi pubblici?</p>
<p>Supporto sociale e percezioni di supporto sociale</p>	<p>Numero di persone che camminano in vari momenti della giornata e in diversi giorni</p> <p>Numero di persone presenti nelle diverse strutture (come centri ricreativi, centri sportivi, giardini e scuole) in vari momenti della giornata e in diversi giorni</p>	<p>Riesci a coinvolgere nell'attività fisica anche i membri della tua famiglia, gli amici e/o i vicini?</p> <p>Se sì, dove andate e quando?</p> <p>Che cosa ti impedisce di coinvolgere nell'attività fisica i membri della famiglia, gli amici e/o i vicini?</p> <p>Vedi spesso persone in giro per il quartiere?</p> <p>Ritieni che sia comodo parlare con le persone che incontri mentre sei fuori per una passeggiata?</p>

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

Fonte: Sudsquist et al. (29)

Strumento 3. Un esempio di verifica della walkability

La scala di valutazione è la seguente:

I	2	3	4	5
Molto scarso	Scarso	Appena accettabile	Buono	Molto buono

<p>Ci sono spazi per camminare?</p> <p>Alcuni problemi comuni: I marciapiedi o i percorsi pedonali iniziavano e finivano I marciapiedi erano rotti o crepati I marciapiedi erano bloccati da pali, segnali, bidoni dell'immondizia, ecc. Non esistono marciapiedi, percorsi pedonali o banchine</p>	<p>Valutazione: _____</p>
<p>Era facile attraversare le strade?</p> <p>Alcuni problemi comuni: Le strade erano troppo ampie I semafori duravano troppo o non davano abbastanza tempo per attraversare Necessità di attraversamenti pedonali o semafori Le automobili parcheggiate ostruivano la nostra visione del traffico Bordi del marciapiede inesistenti o da riparare Vicoli ciechi senza nessun collegamento ad altre destinazioni</p>	<p>Valutazione: _____</p>
<p>Gli automobilisti si comportavano in modo corretto?</p> <p>Alcuni problemi comuni: Uscivano in retromarcia senza guardare Non prestavano attenzione alle persone che attraversavano la strada Giravano addosso alle persone che stavano attraversando la strada Guidavano troppo veloce Guidavano senza rispettare i segnali di stop o i semafori</p>	<p>Valutazione: _____</p>
<p>La passeggiata era piacevole?</p> <p>Alcuni problemi comuni: Necessità di maggiori aree verdi, fiori o alberi Scarsa illuminazione Sporcizia, molta immondizia, case o terreni abbandonati Aria sporca a causa dello smog automobilistico Paura della criminalità e di aggressioni Cani incustoditi o altre minacce</p>	<p>Valutazione: _____</p>
<p>Punteggio complessivo relativo alla <i>walkability</i> (punteggio totale)</p> <p>16-20 Abbastanza buono per camminare 11-15 ok, ma sono necessari dei miglioramenti 5-10 sono necessarie numerose modifiche</p>	

Fonte: *Walkability checklist (30)*

Strumento 4. In che misura la tua città è cycling-friendly?

Fai un giro in bicicletta nel tuo quartiere e poi rispondi ad ogni domanda. Cerchia per ogni domanda la risposta che ritieni migliore ed esponi i problemi che hai riscontrato mettendo una x nei riquadri appropriati. Aggiungi delle annotazioni precise rispetto alle posizioni che necessitano di un approfondimento. Somma i numeri per vedere in che modo hai valutato il tuo giro.

1. Hai trovato un posto in cui andare in bicicletta senza correre rischi?

a) Per strada, condividendo la strada con i veicoli a motore?

Sì, alcuni problemi riscontrati:

- Non c'era spazio per chi va in bicicletta
 - Le corsie ciclabili o le banchine pavimentate non erano continuative
 - Traffico pesante e/o molto veloce
 - Troppi camion o autobus
 - Non c'era spazio per i ciclisti sui ponti o nei tunnel
 - Carreggiate poco illuminate
- Altri problemi: _____

b) Su una pista ciclabile dedicata, dove non sono ammessi veicoli a motore?

Sì, alcuni problemi riscontrati:

- La pista ciclabile terminava bruscamente
 - La pista ciclabile non andava dove volevo andare
 - La pista ciclabile incrociava strade difficili da attraversare
 - La pista ciclabile era affollata
 - La pista ciclabile non era sicura a causa di curve spigolose o discese pericolose
 - La pista ciclabile era scomoda perché piena di salite
 - La pista ciclabile era poco illuminata
- Altri problemi: _____

Valutazione complessiva come luogo in cui andare in bicicletta senza correre rischi: (cerchiare una sola risposta)

I 2 3 4 5 6

Pessimo Numerosi problemi Alcuni problemi Molto buono Buono Eccellente

2. Com'era la superficie della pista ciclabile?

In buone condizioni, alcuni problemi riscontrati. La strada o la pista ciclabile presentava:

- Buchi
 - Manto stradale irregolare o con crepe
 - Detriti (come vetri rotti, rifiuti, ghiaia, ecc.)
 - Pericolose griglie dei canali di scolo
- Altri problemi: _____

Valutazione complessiva della superficie: (cerchiare una sola risposta)

I 2 3 4 5 6

Pessimo Numerosi problemi Alcuni problemi Molto buono Buono Eccellente

3. Com'erano gli incroci che avete dovuto attraversare in bicicletta?

Buoni, alcuni problemi riscontrati:

- E' stato necessario aspettare a lungo prima di poter attraversare
 - Impossibilità di vedere il traffico dell'incrocio
 - Il semaforo non dava abbastanza tempo per attraversare
 - Incertezze rispetto a dove e come attraversare gli incroci in bicicletta
- Altri problemi: _____

Valutazione complessiva degli incroci: (cerchiare una sola risposta)

I 2 3 4 5 6

Pessimo Numerosi problemi Alcuni problemi Molto buono Buono Eccellente

4. Gli automobilisti si comportavano bene?

Sì, alcuni problemi riscontrati. Gli automobilisti:

- Guidavano troppo veloci
 - Mi passavano troppo vicino
 - Non utilizzavano le luci di posizione
 - Mi hanno aggredito
 - Mi hanno tagliato la strada
 - Non rispettavano i semafori rossi o i segnali di stop
- Altri problemi: _____

Valutazione complessiva degli automobilisti: (cerchiare una sola risposta)

I 2 3 4 5 6

Pessimo Numerosi problemi Alcuni problemi Molto buono Buono Eccellente

5. Per te è stato facile utilizzare la bicicletta?

Sì, alcuni problemi riscontrati:

- Nessuna mappa, segnaletica stradale verticale o orizzontale per i ciclisti
 - Nessun posto sicuro dove lasciare la bicicletta
 - Nessun modo per portare con me la bicicletta sull'autobus o sul treno
 - Cani pericolosi
 - Difficile trovare la strada diretta che preferivo
 - La strada era troppo collinare
- Altri problemi: _____

Valutazione complessiva della facilità: (cerchiare una sola risposta)

I 2 3 4 5 6

Pessimo Numerosi problemi Alcuni problemi Molto buono Buono Eccellente

Come è stata valutata la tua comunità? Somma le tue valutazioni e decidi

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Totale _____

26-30 Vivi in una comunità *bicycle-friendly*

21-25 La tua comunità è piuttosto valida, ma c'è spazio per dei miglioramenti

16-20 Le condizioni per andare in bicicletta ci sono, ma ci sono molte possibilità di miglioramento

11-15 Le condizioni sono scarse e tu meriti di meglio! Rimprovera la città adesso.

5-10 Oh caro. Prevedi di indossare un'armatura prima di avventurarti di nuovo fuori

Strumento 5. In che misura le scuole stanno agendo in modo corretto? Una scheda di esempio per un report sull'attività fisica

Scala di classificazione: sì = eccellente; sì ma = ok ma potrebbe essere migliorata, no = un fallimento

1. Educazione fisica

- La scuola fornisce a tutti gli studenti lezioni quotidiane di educazione fisica di qualità elevata?
- Il programma di educazione fisica sostiene la partecipazione di tutti gli studenti di ogni classe, indipendentemente dalle capacità personali?
- Esiste un'attenzione particolare al divertimento, alla sicurezza, al successo, al fair play, allo sviluppo delle capacità, alla padronanza delle attività nel corso della vita e alla salute personale?
- Gli insegnanti di educazione fisica sono qualificati per insegnare questa materia?
- Gli studenti sono impazienti di frequentare le lezioni di educazione fisica?

Livello complessivo: _____

2. L'attività fisica durante e dopo l'orario scolastico

- La scuola possiede degli standard e delle politiche per garantire quotidianamente modalità di gioco sicure, controllate, attive e divertenti, all'aperto e al chiuso?
- La scuola sostiene e fornisce risorse per sport e attività extracurricolari?
- La pianificazione degli interventi di attività fisica fa parte dei più ampi programmi delle scuole che promuovono la salute?
- Le attrezzature scolastiche sono disponibili gratuitamente per i residenti della comunità anche per sport e attività ricreative svolte fuori dall'orario scolastico?
- La scuola mette a disposizione le proprie strutture per permettere a bambini e ragazzi di partecipare ad attività sportive come il nuoto e il tennis?
- La scuola adotta politiche che proibiscono lo svolgimento dell'attività fisica come forma di punizione?

Livello complessivo: _____

3. Modalità di trasporto attive nel tragitto casa-scuola

- La scuola sostiene e promuove, in collaborazione con i genitori, le forze di polizia e gli enti locali, gli spostamenti casa-scuola a piedi o in bicicletta o programmi su strade sicure o sul pedibus?
- La scuola adotta politiche che scoraggiano i genitori a portare i bambini a scuola in auto e che proteggono la sicurezza dei ciclisti e dei pedoni, come misure per il rallentamento del traffico, controlli agli incroci e marciapiedi per i pedoni?
- La scuola possiede attrezzature per il parcheggio delle biciclette sicure e robuste?

Livello complessivo: _____

4. Coinvolgimento della famiglia

- I genitori e altri membri della famiglia sono coinvolti nei programmi di attività fisica e nelle attività sportive dei loro figli a scuola?
- La scuola comunica ai genitori il valore dell'attività fisica, sia a scuola che nel contesto familiare e domestico?
- La scuola informa i genitori rispetto all'importanza di monitorare e di limitare il tempo di esposizione al video (televisione, giochi al computer, videogiochi, ecc.) a casa e alla necessità di incoraggiare modalità di gioco attive dopo l'orario scolastico?

Livello complessivo: _____

5. Salute, tono muscolare e peso corporeo

- Come si posizionano i bambini e i giovani della tua scuola ai test di forza, flessibilità, tono cardiovascolare, rispetto ad altri studenti della stessa età e dello stesso livello scolastico?
- I bambini e i ragazzi della tua scuola come valutano la propria salute?
- I genitori come valutano la salute e il tono muscolare dei propri figli?
- Qual è la percentuale di bambini e ragazzi della tua scuola in sovrappeso e/o obesa?

Livello complessivo: _____

Strumento 6. Eventi speciali

Un programma di attività fisica può trarre vantaggio da eventi già esistenti, a livello internazionale, nazionale o locale o crearne di nuovi innovativi. Gli eventi possono aiutare le persone a costruire fiducia e abilità e a dimostrare che l'attività fisica può essere divertente e può adattarsi bene anche ad uno stile di vita impegnativo. Essi forniscono, inoltre, un'opportunità per mostrare le diversità culturali attraverso attività come la danza folk e gli sport tradizionali e possono aiutare a creare un'identità di città attiva per tutti i residenti. Gli eventi speciali sono utili anche per il turismo e attraggono gli ospiti in città e nelle zone circostanti.

Ecco alcune idee.

- Puntare su eventi già esistenti sponsorizzati da enti di beneficenza che si occupano di salute (come le passeggiate o le corse di raccolta fondi per la prevenzione del cancro al seno), da associazioni sportive, da organizzazioni che si occupano di bambini ed anziani o altro.
- Partecipare a giornate nazionali di promozioni dell'attività fisica e ad eventi internazionali di partecipazione di massa (si veda l'elenco sopra citato)
- Creare occasioni divertenti per fare attività fisica coinvolgendo i comuni, le scuole, gli ospedali e i luoghi di lavoro.
- Sponsorizzare attività stagionali correlate, come una campagna "estate-attiva".
- Nelle stagioni più fredde, ospitare festival invernali con una serie di eventi di promozione di uno stile di vita attivo, come gare di pattinaggio per i baristi, gare di slittino individuali e triathlon di sci e di pattinaggio.
- Creare eventi innovativi legati ad altri temi o puntare su target o setting specifici.

Esempi di eventi innovativi per promuovere l'attività fisica comprendono:

- tour a piedi allo zoo, in luoghi storici compresi i cimiteri, con esperti di bird-watching, nella natura e nei parchi nazionali, sfilate canine, escursioni ed eventi di orientamento;
- eventi che prevedono attività acquatiche come la gara di *dragon boat*⁷, gare di canottaggio per principianti ed eventi di pesca per nonni e nipoti;
- eventi di giardinaggio: workshop, tentativi di ripartizione dei giardini, eventi intergenerazionali con bambini e giardinieri esperti e tour a piedi nei parchi;
- eventi di pulizia del territorio: pulire i parchi e i corsi d'acqua, le auto della comunità e i cani;
- introduzione allo skateboarding e il *parkour* (Box 18);
- tornei di basket di mezzanotte per i giovani, eventi intergenerazionali di bocce sull'erba, tornei di beach volley (creare una spiaggia se non la si possiede), maratone di football e altri eventi sportivi;
- eventi al chiuso: passeggiate pubbliche, fiere dell'attività fisica e case aperte con attrezzature per lo sport e per le attività ricreative;
- lezioni di danza e balli all'aperto nei campi da tennis e al chiuso nelle apposite strutture;
- giornate di picnic con la famiglia con attività per tutte le età;
- il gioco del *muggle quiddich* (su ispirazione di Harry Potter) e altre attività tratte da storie di fantasia e/o di storia;
- eventi goliardici legate alle tradizioni o a giornate speciali

⁷ Per approfondimenti: <http://www.dragonboat.org.uk/>

Box 18. Il parkour: l'arte del movimento nel territorio urbano

Il parkour è un nuovo sport urbano nato in un quartiere povero nei sobborghi di Parigi e che si sta diffondendo velocemente nelle città di tutta Europa e nel resto del mondo. Il parkour consiste nel trovare nuovi modi per attraversare fisicamente il paesaggio cittadino – scalare muri e alberi, correre sui tetti, stare in equilibrio sulle strutture esistenti e saltare da un edificio all'altro. Descritto dagli acrobati urbani come l'arte del movimento e anche come una filosofia, il parkour è un modo di utilizzare gli ostacoli che si incontrano sulla propria strada per eseguire salti e acrobazie che combinano velocità, fluidità, estetica e originalità. A chi decide di cominciare si consiglia di allenarsi ogni giorno, senza iniziare da muri alti, lavorando in gruppo e soprattutto senza avere il timore di andare troppo lontano. Per chi si converte, è la dimostrazione che l'uomo comune ha bisogno di libertà e di potersi esprimere nel contesto urbano delle città moderne.

Eventi di promozione della salute europei ed internazionali

Move for Health Day è un' iniziativa dell'OMS per creare consapevolezza e promuovere i benefici dell'attività fisica come essenziali per la salute e il benessere della popolazione. Ogni paese determina la tempistica e la natura del *Move for Health Day* (<http://www.who.int/moveforhealth/about/en>).

Day of Dance (organizzato in un giorno tra il 10 e il 17 maggio) è organizzato dalle città che fanno parte dell'WHO European Healthy Cities Network. I giovani di molte città e paesi danzano la stessa danza nello stesso momento dello stesso giorno. Contattare le città del Network.

La *ZOOM Campaign* (da marzo a novembre di ogni anno) è volta ad aiutare i bambini a rendere i loro spostamenti quotidiani più indipendenti e in armonia con il contesto circostante. I materiali prodotti per la campagna offrono idee e attività concrete per gli insegnanti, i genitori e i bambini (<http://www.local-climate-protection.eu/zoom2008.html>).

European Mobility Week (metà settembre) comprende una serie di attività settimanali che contribuiscono a trasformare le auto private in mezzi di trasporto sostenibili e attivi (<http://www.mobilityweek.eu>).

Car-Free Day fa parte della European Mobility Week. Numerose città riducono l'utilizzo delle auto private e in quel giorno offrono diverse attività.

International Walk to School Month (Ottobre) fornisce a bambini, genitori, insegnanti e decisori l'opportunità di far parte di un evento mondiale celebrando i numerosi benefici legati al camminare. Nel 2008, milioni di persone in 40 paesi vanno insieme a scuola a piedi (<http://www.iwalktoschool.org>).

The Global Embrace consiste in una catena di passeggiate intergenerazionali organizzate a livello locale e di celebrazioni in tutto il mondo durante le 24 ore della Giornata Internazionale degli Anziani, il 1 ottobre.

La Giornata Internazionale dei Disabili (3 dicembre) fornisce l'opportunità di focalizzare l'attenzione sull'attività fisica e sulle persone disabili (<http://www.un.org/esa/socdev/enable/disiddp.htm>).

Strumento 7. Una checklist per individuare le attività con le quali procedere

Questa checklist individua alcuni criteri che possono essere utilizzati per fissare delle priorità tra le attività selezionate e gli interventi con i quali procedere. Non tutti i criteri si applicano ad ogni attività: ne potreste anche trovare altri da applicare.

Valuta le attività da 1 (più basso) a 4 (il più elevato)

Raggiungere gli obiettivi del piano	1	2	3	4
Affrontare i bisogni dei gruppi e del pubblico target	1	2	3	4
Aiutare a ridurre le disuguaglianze	1	2	3	4
Riconoscere e sostenere la diversità	1	2	3	4
Riuscire a produrre i risultati desiderati nei tempi prefissati	1	2	3	4
Avere il supporto dei decisori	1	2	3	4
Avere il supporto dei residenti della comunità o della città	1	2	3	4
Avere il supporto dei partner de vari settori	1	2	3	4
Avere il supporto di enti esterni finanziatori	1	2	3	4
Avere un ente o un dipartimento con un chiaro ruolo di direzione	1	2	3	4
Trarre vantaggio dalle risorse e dalle iniziative esistenti	1	2	3	4
Realizzare l'intervento/le attività con le risorse economiche disponibili	1	2	3	4
Realizzare l'intervento/le attività con le risorse volontarie e con il personale disponibile	1	2	3	4
Fare in modo che l'intervento/le attività non sia in conflitto con le altre iniziative o non sia un doppione	1	2	3	4
Poter realizzare l'intervento/le attività rispettando realisticamente i tempi previsti	1	2	3	4
Poter valutare l'intervento/le attività	1	2	3	4
Fare in modo che sia sostenibile nel tempo	1	2	3	4
Ottenere il supporto dei mass-media	1	2	3	4

8. Imparare dagli altri: esempi di città europee

Questo capitolo comprende le attività presentate per questa pubblicazione nel 2006 e per il processo di valutazione della Fase IV (2003-2008) del Progetto dell'OMS European Healthy Cities del 2008. Molte altre città hanno programmi e politiche esemplari. Per avere maggiori informazioni rispetto alle attività di seguito descritte, si prega di contattare il coordinatore della città di riferimento e/o visitare il sito web.

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Albiate, Italia	"Albiate in Forma": un approccio multi-componente	Coinvolge i comuni, le scuole, le parrocchie, le associazioni di volontariato e i servizi sanitari di base. Il programma ha mostrato un aumento complessivo dell'attività fisica e una diminuzione delle cadute degli anziani e ha dimostrato la correlazione costo-efficacia (2003-2006).
Barcellona, Spagna	Programma "Shape Up" per prevenire l'obesità nelle scuole cittadine	Progetto pilota nelle scuole di 22 paesi europei. Per maggiori informazioni, visitare il sito http://www.shapeupeurope.net (2008).
Brno, Repubblica Ceca	Aree verdi per l'attività fisica	Ricostruzione di un grande parco in uno spazio in cui è possibile mantenere uno stile di vita attivo (2006).
	Riduzione dell'obesità infantile	Attività organizzate da gruppi territoriali locali per le persone disabili, gli anziani, le mamme con bambini, ecc. (2006).
	Sostegno dei giovani a rischio e dei bambini nei quartieri abitati dalle minoranze etniche	Attività che coinvolgono l'intera famiglia, campi estivi per bambini obesi (2006). Giardini attrezzati per chi utilizza lo skateboard e locali ricreativi per giovani nelle aree residenziali ad alto rischio; aree gioco sicure e di grande attrattività nei quartieri abitati dalle minoranze etniche (2006).
Brighton & Hove Regno Unito	Progetti multi-componente	Active Living Strategy e Action Plan and City Sports Strategy and Action Plan (2006).
	Cycling demonstration town: personal travel advisers	Nel 2005, Brighton & Hove era una delle sei città inglesi indicate come eventi ciclistici cittadini. Un'offerta complessiva garantita di £ 1.5 milioni da parte del Ministero dei Trasporti, che è stata accolta in modo molto favorevole dal Consiglio Comunale. Per raggiungere un aumento annuale del 5% nel numero di ciclisti, i <i>personal travel advisers</i> (letteralmente, consulente personale di viaggio) sostengono più di 75 persone ogni anno affinché comincino ad utilizzare regolarmente la bicicletta. Essi lavorano anche con le scuole e le aziende per promuovere l'utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto principale. Nuove infrastrutture per andare in bicicletta nelle aree locali permette un suo maggiore utilizzo come mezzo di trasporto preferito. Grazie al lavoro dei <i>personal travel adviser</i> nelle <i>cycling demonstration town</i> si sono verificati meno viaggi in auto e più viaggi in bicicletta (2008).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Bursa, Turchia	Creazione di parchi per la cultura e il tempo libero	Rivalutare e migliorare all'interno dei parchi aree dedicate alla cultura, al tempo libero, alla ricreazione e allo sport (il più grande è il Merinos Cultural Park). Attenzione particolare nel preservare e piantare gli alberi (conosciuta anche come una città di alberi) e integrazione con la parte più interna della città (2006).
	Eventi speciali	Tornei sportivi e stili di vita attivi per il personale della Metropolitan Municipality di Bursa; inserimento di attività per le persone con disabilità mentali nel Cultural Park and Sports Festival e nei festival Youth and Sport con più di 3000 partecipanti (2006).
	Promozione dello sport	Le squadre sportive della città hanno attività in 10 sport diversi e nelle scuole sportive estive e operano in collaborazione con le scuole e le famiglie (2006).
Cardiff County, Regno Unito	Walking for Health	Il programma è volto a migliorare la salute attraverso la promozione di passeggiate regolari, brevi e veloci ed è rivolto soprattutto alle persone sedentarie e più svantaggiate. Volontari opportunamente formati, organizzano settimanalmente passeggiate in parchi e luoghi di interesse locali. Per sviluppare e promuovere il progetto è stato assunto part-time un co-coordinatore che viene pagato grazie a finanziamenti ad hoc. Nel 2007, sono state organizzate più di 600 passeggiate e da una valutazione è emerso che il 64% dei rispondenti fa passeggiate ogni settimana e che il 66% ha riportato evidenti miglioramenti dal punto di vista del benessere fisico generale (2001-2007).
Copenaghen, Danimarca	Progetto e campagna multi-componente	"Copenhagen on the Move" è un programma sfaccettato a lungo termine volto ad aumentare la partecipazione dei cittadini ad interventi di promozione dell'attività fisica (2006).
	<i>Cycling-friendly</i>	Supporto generale all'utilizzo delle biciclette, compresi l'installazione di piste ciclabili e di dispositivi di rallentamento del traffico, la messa a disposizione di biciclette comunali, programmi di promozione e organizzazione di workshop, ecc.
	Riabilitazione e benessere per i cittadini con disturbi cronici	Riabilitazione incentrata su stili di vita salutari che comprendono anche l'attività fisica: collaborazione tra il Comune, gli ospedali e i Medici di Medicina Generale (2008).
Dimitrovgrad, Federazione Russa	Sport per i bambini nei quartieri	La città è stata divisa in 24 "aree attive" ciascuna con un istruttore che aiuti i bambini che solitamente non fanno sport a capire, tra numerosi sport, quale vorrebbero praticare. Nel 2007 si sono registrati 5500 partecipanti e 80 tornei (2008).
Dublino, Irlanda	Eventi speciali (donne e anziani)	Più di 40.000 donne partecipano ogni anno ad una Women's Mini Marathon di 10 km sponsorizzata dal giornale <i>Evening Herald</i> . L'annuale Senior Games Festival aiuta gli anziani ad incontrarsi e a provare una nuova attività e promuove forti legami sociali tra le diverse città di tutta l'Irlanda (2006).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
	Programmi per bambini ed anziani	Il programma Sports Formula impiega e forma circa 20 persone per far fare attività ricreative non competitive ai bambini delle scuole. Il Rainbow Walking Challenge incoraggia gli anziani a continuare a fare passeggiate e a migliorare, inoltre, la loro forma fisica muovendosi attraverso i colori (2006).
Comunità Urbana di Grand Nancy, Francia	Programmi per famiglie con bambini tra 0 e 6 anni	"Mum, Dad, Let's Move Together" è volto ad aumentare del 25% il numero di bambini tra 0 e 6 anni e di genitori che giochino insieme in modo attivo. La campagna comprende la valutazione delle survey, la formazione degli operatori sanitari coinvolti, la fornitura di attrezzature, una campagna formativa ed eventi speciali (2008).
Helsingborg, Svezia	Ambienti favorevoli per i pedoni	Ampliamento e miglioramento della passeggiata per la città, che passa per paesaggi e parti storiche della città molto diversi. Sono state fornite cartine e informazioni (2006).
Horsens, Danimarca	Equità negli stili di vita: passaporto del tempo libero	Il programma e le politiche forniscono ai bambini e ai ragazzi più svantaggiati opportunità per mantenersi attivi aiutandoli con il costi di iscrizione e di trasporto. Cooperazione con i gruppi giovanili, le scuole, le istituzioni e i club sportivi (2008).
	Evento speciale – Senior Games	900 anziani del luogo hanno partecipato ad eventi gratuiti di attività fisica e sport insieme ad altre 15 delegazioni provenienti da altre città. E' stata fondamentale la cooperazione con le associazioni locali e la creazione di un gruppo di volontari (2008).
Izhevsk, Federazione Russa	Attività per gli anziani	Attività per promuovere l'attività fisica e sano un invecchiamento, sono state organizzate per l'International Day of Older Persons (2006).
	Sport e attività fisica per i bambini disabili	Programma per inserire i bambini e i ragazzi disabili in diversi sport (football) (2008)
Gerusalemme, Israele	Evento speciale – sport per gli anziani	L'Annual Elderly Sports Day organizzato dal comune e dalla JDC-ESHEL, l'Association for the Planning and Development of Services for the Aged in Israel (2006).
Kadiköy, Turchia	Permettere ai gruppi speciali di fare attività fisica	Esercizi mattutini e programmi di passeggiate per gli anziani; interventi di attività fisica negli asili; fornitura di attrezzature sportive nei giardini pubblici; una palestra ben attrezzata a disposizione dei dipendenti comunali (2006).
	Promozione dello sport	Centri sportivi comunali e scuole sportive estive (2006).
Kuopio, Finlandia	Bambini e ragazzi attivi	Progetti rivolti a bambini e ragazzi con uno stile di vita attivo, che coinvolgono Servizi educativi, culturali e ricreativi e ricerca presso l'Università di Kuopio. "Fitness Track" lavora con le scuole, gli insegnanti e gli studenti (2008)

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Kuressare, Estonia	Strategia che comprende infrastrutture per fare attività fisica	A partire dal 2002, sono state costruite o rinnovate numerose attrezzature sportive, compresi parchi, campi da football, aree da gioco, piscine, piste ciclabili e percorsi pedonali (2006).
	Bambini e giovani	Il governo cittadino sovvenziona le singole società sportive e tutti gli Enti che forniscono queste attività coinvolgendo attivamente bambini e ragazzi (2006).
Kvasice, Repubblica Ceca	Passeggiare con i bambini delle scuole e con i loro genitori	Passeggiate di mezza giornata per bambini e genitori, per visitare siti locali di interesse storico collegando obiettivi di salute a scopi educativi. Il divertimento durante le passeggiate è garantito da cacce al tesoro, gare e sfide. Una valida alternativa all'andare a scuola a piedi, dal momento che il 40% degli studenti viene da paesi vicini e molti vanno a scuola con l'autobus (2006).
Liverpool, Regno Unito	Recupero di un'area in decadenza in una zona dedicata allo sport	Una partnership tra enti locali che si occupano di recupero di aree urbane ha trasformato una discarica locale in un'area sportiva attrezzata chiamata Admiral park. Nel progetto sono stati coinvolti i bambini delle scuole locali (2006)
	Un programma e una politica multi-componente	La Sport and Physical Activity Alliance è il braccio strategico del progetto "Active City". Nell'ultimo anno, 151.000 persone hanno partecipato al progetto (2008).
	Sostenere donne con background etnici diversi	231 donne di 16 etnie diverse residenti in varie zone di Liverpool hanno completato un questionario e 17 hanno partecipato a dei focus group con l'aiuto di volontari, molti dei quali bilingue o multilingue. Ne è derivato un intervento comunitario che ha tenuto conto dei fattori individuati come elementi in grado di incidere sui livelli di attività fisica delle donne di culture diverse (2008)
	Healthy Weight – Healthy Liverpool	Una strategia sviluppata dall'Obesity Task Force che si basa sul lavoro già in atto nella Città – compresi i numerosi progetti di attività fisica sostenuti attraverso la Liverpool Active City Campaign e le innovative iniziative alimentari appartenenti al progetto "Taste for Health". Esistono, inoltre, l'Healthy Schools Programme e l'Healthy Schools Bus Initiative, quest'ultimo programma corredato dalla fornitura di numerose attrezzature sportive. Sono, infine, previste una lezione sull'alimentazione (con la degustazione di frutta) e una sessione di sport nelle scuole (2008).
	Personal trainer sulla salute	I personal trainer sulla salute del Servizio Sanitario Nazionale di Liverpool sono un nuovo team dinamico (19 persone) reclutato nelle comunità della città e che lavora al loro interno, con il compito di supportare gli individui nel compiere scelte di vita salutari (2008).
Ljubljana, Slovenia	Permettere ai gruppi speciali di svolgere attività fisica	La città elargisce finanziamenti alle organizzazioni non governative che organizzano interventi di attività fisica per i propri membri, come le associazioni per persone con disturbi cardiaci. La City Agency for Sport organizza attività sportive negli asili, nelle scuole primarie e secondarie, durante le vacanze e in occasione di gare e di eventi annuali come la maratona cittadina. Il nuoto viene incentivato nelle scuole elementari: più del 90% dei bambini impara a nuotare (2006).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Lódz, Polonia	Migliorare la salute attraverso l'attività fisica e un'alimentazione adeguata	Il progetto Physical Activity to Health è rivolto ai bambini in età scolare e prescolare, agli adulti e agli anziani e comprende programmi educativi, di counselling e di attività per gruppi di obesi e non (2006).
Londra, Regno Unito	Tasse di congestionamento del traffico	Un esempio di tassazione delle auto per entrare nel centro storico della città. Sebbene l'obiettivo principale fosse quello di ridurre gli ingorghi del traffico, è aumentato del 20% l'utilizzo della bicicletta con una diminuzione degli incidenti del 7%. Potrebbe essersi verificato anche un aumento dei trasferimenti a piedi – sia in termini di passeggiate che in termini di utilizzo dei mezzi pubblici (in corso).
Maribor, Slovenia	Evento speciale – danza	Il Quadrille Dance Festival di Maribor ha iniziato a far aumentare la partecipazione dei giovani ad interventi di promozione dell'attività fisica e a promuovere la tradizione della danza. Negli anni successivi, si sono unite anche numerose altre città. L'evento è entrato a far parte del Guinness Book of Records con 23.628 ballerini che hanno eseguito lo stesso ballo con la stessa musica, nello stesso momento in tutta l'Europa centrale (2006).
Medjmurje County, Croazia	Collaborazione intersettoriale per promuovere l'attività fisica	Programma, che facendo riferimento all'approccio di costruzione di competenze proprio della sanità pubblica, offre informazioni di tipo educativo, attività sportive e programmi ricreativi in collaborazione con altri, compresi gli operatori sanitari, i professionisti dello sport e i volontari. Nel programma sono stati coinvolti i mass media, i politici, le istituzioni, le organizzazioni non governative e gli sponsor privati (2005-2007).
	Together for Better Health of children and adults	Sessioni educative per studenti, genitori e personale scolastico su alimentazione sana ed attività fisica. Il programma prevedeva anche la misurazione dell'indice di massa corporea dei partecipanti (2008).
Milano, Italia	Parchi e spazi verdi	Il Park Project è volto a prevenire la violenza e i comportamenti antisociali nei parchi pubblici e a costruire percorsi pedonali e piste ciclabili nei parchi più grandi. Una cintura verde intorno alla città collega tra loro i parchi e crea corridoi verdi verso l'interno della città (2006).
	Stile di vita attivo nelle case popolari	I pianificatori urbanistici progettano i complessi delle case popolari in modo da promuovere uno stile di vita attivo (2006).
	Eventi speciali	L'annuale Stramilano è una marcia non competitiva che accomuna città di tutto il mondo e che coinvolge migliaia di partecipanti, compresi i bambini. Numerose associazioni di volontariato organizzano eventi popolari per sostenere la creazione di nuove piste ciclabili e di corridoi verdi (2006).
	All Dance for Health	Milano è una città leader nel Day of Dance europeo e nell'utilizzo della danza tra le persone disabili, gli anziani e i bambini delle fasce più deboli (in corso).
Newcastle upon Tyne, Regno Unito	Programma multicomponente di sport e attività fisica per tutte le età	Il progetto Year of Exercise and Sport (YES) era incentrato sia sulle iniziative popolari che sugli eventi rivolti ad un'élite di profilo elevato, per stimolare i residenti. Un progetto del City Council sostenuto da partner di tutti i settori (2006).
	Tessere	Una tessera permette a bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 18 anni di accedere gratuitamente alle attività dei centri ricreativi, alle piscine e alle attrezzature sportive locali. Sono state emesse più di 7000 tessere, con un'ampia distribuzione in numerosi quartieri. E' in corso una valutazione complessiva (2008).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Novocheboksarsk, Federazione Russa	Sport Facilities for All	Novocheboksarsk è ritenuta la città più atletica della Chuvashia. Dei suoi 126.600 cittadini, il 22% è impegnato attivamente in sport e attività fisiche, grazie alla presenza di 304 infrastrutture sportive cittadine: 12 piscine (compresa un'unica piscina di 50 metri in Chuvashia e nella regione del Volga), uno stadio cittadino da 8000 posti, 45 palazzetti dello sport, 115 campi sportivi, 13 poligoni, 10 piste di hockey su ghiaccio, 15 società sportive, una pista di atletica leggera dei 200 metri, una pista da sci, una da sci di fondo, un palazzetto del ghiaccio e un complesso sportivo – l'unico in tutta la regione del Volga.
Odense, Danimarca	Una città in bicicletta	Tra il 1999 e il 2002 sono stati realizzati 50 progetti per promuovere e consentire l'utilizzo della bicicletta, compresi cambiamenti di alcune norme e campagne, con un'attenzione particolare nell'esaminare nuove idee. Dalla fine del 2002, il traffico ciclistico è aumentato del 20% e il numero di incidenti che coinvolgono i ciclisti si è ridotto del 20% rispetto al periodo 1996-1997. Il progetto ha portato numerosi risparmi per il settore sanitario, ampiamente attribuiti ad una maggiore sicurezza e ad una riduzione delle malattie non trasmissibili (in corso).
Pécs, Ungheria	Modelli di ruolo rinforzanti	Acquamagic fornisce assistenza gratuita a sport acquatici per tutti gli insegnanti di scuole materne, primarie e secondarie interessati. L'idea è che gli insegnanti servano da modelli di ruolo e inducano i propri studenti a praticare sport acquatici (2006).
	Progetto Shape Up – nelle scuole a livello regionale ed europeo	Un progetto pilota su come è possibile promuovere l'attività fisica e una sana alimentazione e prevenire l'obesità, modificando l'ambiente scolastico. Tre scuole di Pécs hanno partecipato per tre anni (2008).
Poznan, Polonia	Programmi per bambini	La città offre lezioni di nuoto e corsi di sci, di skateboard e di snowboard e co-finanzia centri ricreativi e società sportive. Hanno partecipato migliaia di bambini (2008).
	Shape Up Europe	Le scuole di Poznan hanno partecipato a questo progetto triennale volto a modificare gli ambienti scolastici per promuovere l'attività fisica e una sana alimentazione e per prevenire l'obesità (2008).
Rijeka, Croazia	Invecchiare in modo sano ed attivo – per le persone dai 50 anni in su	Programmi di esercizi rivolti ai cittadini ultra cinquantenni: gratuiti, da svolgere con la presenza di un supervisore e adatti al target di riferimento. Il numero di partecipanti continua a crescere (2008).
Roma, Italia	Pedibus	Il Comune ha collaborato con le autorità scolastiche, i genitori, la polizia, i rappresentanti di distretto e gli agenti che si occupano di sicurezza stradale. Ogni pedibus ha un adulto che "guida" all'inizio e alla fine della fila. Nel 2005 sono state coinvolte più di 50 scuole (1300 bambini e 100 linee di autobus). Nell'anno scolastico 2006-2007 il programma è stato esteso a tutti i distretti scolastici (2006).
Salamanca, Spagna	Walking for Health	Questo programma fornisce informazioni rispetto ai benefici relativi al camminare e organizza gruppi di cammino, compresi alcuni con un esperto di bird-watching (2006).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
San Fernando de Henares, Spagna	Active and Sustainable Mobility Plan	Un insieme di azioni integrate volte a diminuire l'uso dell'automobile e a garantire forme di trasporto più attive e con maggiore attenzione all'ambiente. Esso comprende una riduzione dei limiti di velocità, la costruzione di aree pedonali, parcheggi sotterranei, una rete di piste ciclabili protette e miglioramenti a livello di trasporti pubblici (2006).
	Car Free Day and Active Mobility Week	Una settimana di settembre è dedicata alla mobilità sostenibile che comprende il Car Free Day il 22 settembre. Nel 2006, le attività comprendevano la chiusura del centro città alle auto private, una gara ciclistica non competitiva, una conferenza internazionale, l'installazione di 14 nuove aree di parcheggio per le biciclette, workshop per la riparazione di biciclette dedicato ai bambini e la creazione di una commissione della mobilità con diversi comitati che lavorano sulla mobilità pedonale, sull'eliminazione delle barriere, sull'uso delle biciclette e sui trasporti pubblici, ecc. (2006).
Sandnes, Norvegia	Cycling City	Programma multi-componente volto a promuovere l'utilizzo della bicicletta, che comprende 70 km di piste ciclabili, 400 aree di parcheggio e biciclette cittadine gratuite. Dopo 10 anni, il traffico di biciclette è aumentato di circa il 10% e attualmente rappresenta il 5% del traffico stradale complessivo in inverno e il 12% nelle stagioni calde (in corso).
	Coinvolgere i bambini nella pianificazione urbanistica: il Children's Trail Programme	I bambini individuano e segnalano aree gioco, scorciatoie e aree di riferimento per scuole e asili, che dovranno essere utilizzati in tutte le attività di progettazione per la salvaguardia di importanti aree gioco (2006).
Sant Andreu de la Barca, Spagna	Stile di vita attivo per contrastare l'obesità	"Vuoi giocare con noi?" offre ai bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni la possibilità di fare attività fisica vicino a casa: 60 minuti di giochi dinamici all'aria aperta tenuti da un istruttore in aree comunali contrassegnate da un logo comune (2008).
Finlandia del Sud - Estonia	Cooperazione transfrontiera	Sette governi locali dell'Estonia e sette della Finlandia stanno collaborando per permettere ai governi locali di aumentare le opportunità di fare attività fisica e di incoraggiare la cooperazione tra settori e governi a livello nazionale e internazionale. Questo progetto comprende un'indagine, della formazione, workshop ed eventi speciali (2006).
Stoccolma, Svezia	Walking programme	Per circa 10 anni, il comune ha offerto tour a piedi gratuiti con la guida di volontari. Questa iniziativa ha attratto soprattutto le donne dai 55 anni in su; molte non avevano mai fatto attività fisica prima. I partecipanti hanno riscontrato che camminare in gruppo è sicuro, stimolante e fornisce la possibilità di socializzare (in corso).

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Stirling, Regno Unito	Partnership per uno stile di vita attivo	Il Stirling Physical Activity Task Group è un'unica partnership con rappresentanti di associazioni di volontariato, dei servizi che si occupano di ambiente, trasporti, sanità pubblica, promozione della salute, assistenza primaria, dell'infanzia e Active Stirling. Questo ha portato ad un utilizzo più efficiente delle risorse e ad alcune iniziative innovative: partite di football a mezzanotte, partite di basket al tramonto, nuoto gratis per coloro che hanno un'età inferiore ai 16 anni, attività musicali, balli e iniziative sul luogo di lavoro. I progetti di pianificazione urbanistica a lunga portata comprendono delle modifiche alla circolazione del traffico stradale, la promozione di modalità sicure e attive per raggiungere le scuole e di aree gioco sicure, la riqualificazione di numerose aree decadenti (2006).
Stoke-on-Trent, Regno Unito	Riduzione delle disuguaglianze	<p>Il progetto Go5 aiuta le persone con uno stato sociale non elevato ad avere uno stile di vita più attivo. Gli operatori che si occupano di assistenza sanitaria di base indirizzano i pazienti verso un programma di 10 settimane che offre fino a 5 attività a settimana: corsi di ginnastica, nuoto e passeggiate con guida per un massimo di 10 (2006)</p> <p>Closing the Gap assiste le società sportive nel cercare partner non-tradizionali e nel lavorare in modo efficace con i giovani che stanno sperimentando o che sono a rischio di esclusione sociale (2006).</p> <p>Programma sullo stile di vita per gli individui ad alto rischio, ai quali viene offerto un programma intensivo di sostegno che comprende counselling e sessioni di gruppo sull'attività fisica, sul controllo del peso e sul pensiero positivo. E' stata effettuata una valutazione approfondita (2008)</p>
Sunderland, Regno Unito	Programma sul benessere della comunità per le persone più svantaggiate	Fornisce l'opportunità di fare attività fisica nel cuore della comunità (in 8 punti) con personale e volontari formati; 2000 utenti nei primi nove mesi.
	Programma di esercizi fisici prescritti dai medici per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche dei pazienti	I medici indirizzano i pazienti ad alto rischio e quelli con malattie croniche al programma benessere del Comune. Ogni anno più di 1500 individui completano il programma di 15 settimane.
Turku, Finlandia	Progetto e strategia multi-componente	Motion 2000 comprende una vasta gamma di attività di comunicazione, di servizi, di counselling e di coinvolgimento dei pianificatori urbanistici nell'apportare dei cambiamenti all'ambiente edilizio. Tra il 1993 e il 2004, la percentuale di adulti attivi residenti in città è aumentato dal 28 al 42%. Lo sviluppo e la realizzazione di una strategia multi-componente continuano e sono descritti nella pubblicazione <i>Active living in Turku – promoting health by means of physical activity</i> (32)
	Esercizi per gli anziani da svolgere in casa	Il programma Gym at Home! comprende opuscoli e programmi televisivi con esercizi che gli anziani possono svolgere a casa. Si serve di istruttori volontari anziani (pari). Cooperazione tra le organizzazioni non governative locali e i servizi sportivi e di assistenza sanitaria.

Città	Intervento o argomento	Punti chiave
Udine, Italia	Prevenzione e controllo del mal di schiena	"Ladies and Gentlemen against Back Pain" è un progetto cooperativo volto a garantire agli anziani la possibilità di prevenire il mal di schiena e di migliorare la postura. Corso gratuito di tre mesi (2008).
	Allungare la vita agli anziani: un programma regionale che coinvolge 15 comuni	Il progetto regionale "Città sane" prevede la promozione di una sana alimentazione e la creazione di gruppi di cammino che si incontrano 2-3 volte a settimana
Vila Real, Portogallo	Scuole attive che crescono sane	Lo scopo di questo progetto è di verificare l'effetto di programmi di intervento multidisciplinari (alimentazione, attività fisica e tempo libero) sulla prevalenza dell'obesità nei bambini di età compresa tra i 3 e i 10 anni. Valutare e definire le abitudini alimentari di questi bambini, le attività che svolgono nel tempo libero, verificare le condizioni delle attrezzature nel cortile scolastico, le attività che vengono svolte nel cortile della scuola durante il tempo libero e i livelli di condizione fisica durante le lezioni di educazione fisica. Per promuovere uno stile di vita attivo, questo progetto sarà realizzato in quattro anni (2008-2011) e prevederà la presenza di un nutrizionista, di un insegnante di educazione fisica, dei genitori, degli insegnanti, dei counsellor e di specialisti in diversi tipi di attrezzature per le aree gioco e per i cortili delle scuole.

9. Fonti-chiave per ulteriori informazioni

Siti web con molteplici risorse e link

Active Living by Design (<http://www.activelivingbydesign.org>). Approcci innovativi di incremento dell'attività fisica attraverso la progettazione urbanistica della comunità, le politiche pubbliche e le strategie di comunicazione.

Active Living Leadership (<http://www.activelivingleadership.org>). Strumenti e metodi per la leadership di comunità sane, con sezioni dedicate a politiche d'avanguardia sull'alimentazione sana e lo stile di vita salutare. Ampio elenco di risorse che comprende abstract, articoli e strumenti.

Active Living Network (<http://www.activeliving.org>). Progettare comunità attive, promuovere stili di vita salutari. Un portale di accesso a strumenti e risorse di promozione di stili di vita attivi e di comunità sane.

Active Living Research (<http://www.activelivingresearch.org>). Molteplici risorse che comprendono citazioni tratte dalla letteratura e fact sheet che sintetizzano le prove di efficacia relative a modalità di trasporto e ricreative attive.

Alberta Centre for Active Living (<http://www.centre4activeliving.ca>). Elenchi completi di risorse e di link correlate a stili di vita attivi in diversi contesti, compresa la progettazione urbanistica.

Center for Advanced Studies in Nutrition and Social Marketing (<http://www.socialmarketing-nutrition.ucdavis.edu>). Fornisce strumenti che misurano il cambiamento ambientale in numerosi ambiti, tra cui l'attività fisica, l'alimentazione, i luoghi di lavoro e la scuola.

Centers for Disease Control and Prevention, Division of Nutrition and Physical Activity (<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa>). Risorse e numerosi link alla Division of Adolescent and School Health, al President's Council, etc.

Centers for Disease Control and Prevention, Sprawl Watch Clearinghouse (<http://www.sprawlwatch.org>). Articoli e pubblicazioni sugli stili di vita attivi, sulla creazione di contesti urbani salutari e sugli effetti sulla salute pubblica.

Community Guides (<http://www.thecommunityguide.org>). Centers for Disease Control and Prevention, Guide to Community Preventive Services. Revisioni sistematiche sull'efficacia di interventi selezionati basati sulla popolazione volti ad incrementare i livelli di attività fisica.

European network for the promotion of health-enhancing physical activity (HEPA Europe) (<http://www.euro.who.int/hepa>). L'obiettivo del network è di migliorare la salute di tutta la popolazione europea attraverso l'attività fisica.

Green Map System (<http://www.greenmap.com>). Le *Green Map* sono mappe delle risorse locali dell'ambiente naturale e culturale. Esse utilizzano strumenti adattabili e un linguaggio visivo condiviso delle Green Map Icons per evidenziare le risorse verdi esistenti sul territorio.

International Association of Public Transport (<http://www.uitp.com>). Un network mondiale dei professionisti del trasporto pubblico, che mette a disposizione alcuni report e un database sulla mobilità cittadina.

International Council on Active Aging (<http://www.icaa.cc>). Informazioni e risorse didattiche per la promozione di uno stile di vita attivo e del benessere negli anziani.

Healthy Kids Tool Kit (<http://www.healthytoolkit.ca/home>). Public Health Agency of Canada. Suggestioni, attività, lezioni, idee rispetto alla ricerca e alla promozione di una sana alimentazione, di uno stile di vita attivo, dell'educazione fisica e dei rapporti salutari.

National Institute for Health and Clinical Excellence: public health intervention guidance on physical activity (<http://www.nice.org.uk/PHI002>). Quattro metodi comunemente utilizzati per incrementare l'attività fisica.

ParticipACTION Archives (<http://www.usask.ca/archives/participaction>). Un archivio di esempi di iniziative di marketing sociale e articoli e sulla campagna di marketing sociale di promozione dell'attività fisica più lunga e di maggior successo a livello mondiale.

Paths for All Partnerships (<http://www.pathsforall.org.uk>). Imparare da una partnership di 19 diverse organizzazioni scozzesi a creare una rete di percorsi dedicati per i pedoni, i ciclisti e per chi va a cavallo, rivolta a persone di tutte le età e con capacità diverse.

Pedestrian and Bicycle Information Centre (<http://www.pedbikeinfo.org>). Una *clearinghouse* con le informazioni sui problemi dei pedoni e dei ciclisti, risorse e link.

Saskatoon in Motion (<http://www.in-motion.ca>). Sito web della prima città attiva del Canada con link ad altre città e ai programmi provinciali generate dal progetto pilota di Saskatoon.

Smart Growth (<http://www.smartgrowth.org>). Articoli, casi di studio e pubblicazioni su *smart growth* (inteso come la presenza di un piano di sviluppo intelligente di una comunità), stile di vita attivo e salute pubblica.

South Carolina Prevention Research Center (<http://prevention.sph.sc.edu>). Informazioni, newsletter elettronica e mailing list elettronica sull'attività fisica.

Sustrans (<http://www.sustrans.org.uk>). Soluzioni creative, ingegnose e pratiche a livello territoriale, rispetto alle sfide sui trasporti, l'ambiente e la salute che riguardano l'intera popolazione; galleria fotografica e informazioni sulle linee-guida, buone pratiche e modalità di trasporto attive, percorsi intelligenti e sicuri per raggiungere la scuola, andare in bicicletta, passeggiare, ecc.

Transport, Health and Environment Pan-European Programme (<http://www.thepep.org>). Una *clearinghouse* con informazioni sul trasporto pubblico sostenibile, che comprende anche progetti sulla promozione dell'utilizzo della bicicletta o degli spostamenti a piedi.

Wisconsin Department of Health Services (<http://dhs.wisconsin.gov/health/physicalactivity/ToolCalcs.htm>). Una vasta fornitura di strumenti e modalità di calcolo relativi all'attività fisica e all'alimentazione.

Pubblificazioni selezionate

Esempi di progetti di pianificazione urbanistica

Active living in Turku: promoting health by means of physical activity. Turku, City of Turku, 2006 (http://www.marebalticum.org/balticoffice/images/stories/active_living/turkubook.pdf).

Questa pubblicazione descrive i 15 anni di esperienza nella costruzione di una città attiva che valorizza e promuove l'attività fisica per migliorare la salute. Si tratta di una pratica guida presentata come un libro di cucina pieno di idee, buone pratiche e prodotti.

More people ... more active ... more often. Municipality of Brighton & Hove, 2006 (http://www.brighton-hove.gov.uk/downloads/bhcc/713_Sports_Strategy.v4.pdf). Il progetto di

pianificazione dell'attività Brighton & Hove contiene una strategia e un piano di azione sugli stili di vita attivi e una strategia e un piano di azione sugli sport in città.

Progetti sull'attività fisica

Community physical activity planning: a resource manual. Toronto, Ministry of Health Promotion, Ontario, 2006 (www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf).

Healthy by design: a planners' guide to environments for active living. Canberra, National Heart Foundation of Australia, 2004 (http://www.goforyourlife.vic.gov.au/hav/articles.nsf/pracpages/Healthy_by_Design?OpenDocument).

Barton H, Tsourou C. *Healthy urban planning.* London, Spon Press, 2000 (ordering details: http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010917_13).

Heroux J. *Lessons learned: promoting physical activity at the community level.* Robert Wood Johnson Foundation, 2005 (www.rwjf.org/files/publications/LessonsLearned%5FPhysicalActivity%5FGRR.pdf).

Questo report sui risultati esamina 25 progetti di promozione degli spostamenti a piedi o in bicicletta e di altre attività e fornisce informazioni sulle 12 lezioni apprese.

Edwards P, Tsouros AD. *Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89498.pdf>).

United States Centers for Disease Control and Prevention. *Promoting physical activity: a guide for community action.* Champaign, IL, Human Kinetics, 1999.

Barton H, Tsourou C. *Shaping neighbourhoods – for health, sustainability and vitality.* London, Spon Press, 2000.

A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization, 2007 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>).

Nutbeam D, Bauman A. *Evaluating health promotion in a nutshell: a practical guide to the evaluation of health promotion programs.* Maidenhead, McGraw-Hill Education, 2006.

Modalità attive di trasporto

Dombois OT et al. *Collaboration between the health and transport sectors in promoting physical activity: examples from European countries.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e90144.pdf>).

Designing for active transportation. San Diego, CA, Active Living Research, 2005 (<http://www.activelivingresearch.org/downloads/transportationrevised021105.pdf>).

Cavill N et al. *Economic assessment of transport infrastructure and policies: methodological guidance on the economic appraisal of health effects related to walking and cycling.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90944.pdf>).

Racioppi F et al., eds. *Physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2002 (<http://www.euro.who.int/document/e75662.pdf>).

Racioppi F et al. *Preventing road traffic injury: a public health perspective for Europe*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e82659.pdf>).

Dora C, Phillips M, eds. *Transport, environment and health*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000 (WHO Regional Publications, European Series, No. 89; <http://www.euro.who.int/document/e72015.pdf>).

Rutter H et al. *Health economic assessment tool for cycling (HEAT for cycling): user guide*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (http://euro.who.int/transport/policy/20070503_1). Questo strumento stima i risparmi economici derivanti dalla riduzione dei tassi di mortalità legati all'utilizzo della bicicletta e determina il valore economico della riduzione della mortalità se x persone percorrono in bicicletta una distanza y quasi tutti i giorni.

Gruppi di popolazione e setting specifici

Positive futures: a review of impact and good practice. Summary report. London, Sport England, 2002 (<http://www.youth-justice-board.gov.uk/YouthJusticeBoard/Prevention/PositiveFutures>). Progetti volti a ridurre la criminalità e l'abuso di droghe e ad aumentare la partecipazione sportiva nei bambini e nei ragazzi di età compresa tra i 10 e i 16 anni.

Disability and physical activity: an overview of issues related to active living. Chapel Hill, Active Living by Design, 2006 (http://www.activelivingbydesign.org/fileadmin/template/documents/Dis_Factsheet.pdf).

Timmons BW. *Factors associated with physical activity in early childhood*. Ottawa, Canadian Society for Exercise Physiology, 2005 (http://www.csep.ca/pdfs/Timmons_earlychildhoodPA.pdf). Una revisione dei determinanti di attività fisica nei bambini tra 0 e 5 anni.

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5; http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617_1).

Active ageing: a policy framework. Geneva, World Health Organization, 2002 (http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf).

Growing older, staying well: ageing and physical activity in everyday life. Geneva, World Health Organization, 1998 (http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_AHE_98.1.pdf).

Women, ageing and health: a framework for action. Geneva, World Health Organization, 2006 (<http://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>).

Canada's physical activity guide for older adults. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/older/index>).

Canada's physical activity guide for children. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html).

Canada's physical activity guide for youth. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html).

Promoting physical activity for children. London, National Institute for Health and Clinical Excellence, in press (<http://www.nice.org.uk/guidance/index.jsp?action=byID&o=11672>).

Active and safe routes to school [web site]. Peterborough, ON, Green Communities/Active & Safe Routes to School, 2008 (<http://www.saferoutestoschool.ca>). Risorse e guide per le scuole e le comunità.

Walk to school initiatives: take steps towards a better way. Chapel Hill, Pedestrian and Bicycle Information Center, University of North Carolina Highway Safety Research Center, no year (<http://www.walktoschool.org/downloads/WTSDbooklet.pdf>). Opuscolo con informazioni utili.

Active Schools plan 2004. Wellington, Sport & Recreation New Zealand, 2004 (<http://www.sparc.org.nz/admin/ClientFiles/f8119e6f-65ee-4492-8c6a-7bbe8041cf35.pdf>). Mette in evidenza gli elementi principali del progetto Active Schools in Nuova Zelanda.

The walking school bus: coordinators' guide. Wellington, Land Transport New Zealand, 2007 (<http://www.eeca.govt.nz/eeca-library/transport/school-travel-plans/guide/walking-school-buscoordinator-guide-07.pdf>).

World Health Organization and World Economic Forum. *Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity. WHO/World Economic Forum report of a joint event.* Geneva, World Health Organization, 2008 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/en/index.html>).

Attività fisica e salute

Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914_1).

European Platform on Diet, Physical Activity and Health. Brussels, European Commission, 2005 (http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/docs/platform_charter.pdf)

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization, 2004 (http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf).

White paper on a strategy for Europe on nutrition, overweight and obesity related health issues. Brussels, European Commission, 2007.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. *Physical activity and health in Europe: evidence for action.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>).

Steps to health: a European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>).

Kahlmeier S, Racioppi F, Martin BW. HEPA Europe's contributions to healthy living and move for health in the European Region. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education*, 2007, 49:4–8 (http://www.euro.who.int/Document/HEPAN/HEPA_ICSSPE_bull_49.pdf).

10 things you need to know about physical activity. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (http://www.euro.who.int/Document/NUT/10_things_eng.pdf).

Is physical activity a reality for all? Move for Health Day 2008. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2008/20080508_1).

Riferimenti bibliografici

1. Edwards P, Tsouros AD. *Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (http://www.euro.who.int/healthy-cities/UHT/20050806_14, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
2. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
3. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5; (http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617_1, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
4. *Steps to health: a European framework to promote physical activity for health*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
5. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007 (http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914_1, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
6. *The world health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, World Health Organization, 2002 (<http://www.who.int/whr/2002/en>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
7. Sørensen J, Horsted C, Andersen LB. *Modellering af potentielle sundhedsøkonomiske konsekvenser ved øget fysisk aktivitet i den voksne befolkning [Models of the potential health economic effects of increased physical activity among the adult population]*. Odense, University of Southern Denmark, 2005.
8. Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. *Risk factors and public health in Denmark: summary report*. Copenhagen, National Institute of Public Health, University of Southern Denmark, 2007.
9. Duhl LJ, Sanchez AK. *Healthy cities and the city planning process: a background document on links between health and urban planning*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1999 (<http://www.euro.who.int/document/e67843.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
10. Frank L, Kavage S, Liman T. *Promoting public health through smart growth*. Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006 (<http://www.smartgrowth.bc.ca/Default.aspx?tabid=155>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
11. *Healthy by design: a planners' guide to environments for active living*. West Melbourne, National Heart Foundation of Australia (Victoria Division), 2004.
12. Frank LD, Engelke P. *How land use and transportation systems impact public health: a literature review of the relationship between physical activity and built form*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 2000 (ACES: Active Community Environments Initiative Working Paper No. 1; (<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).

13. McNeill L, Kreuter M, Subramanian S. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 2006, 63:1011–1022.
14. Racioppi F et al. *Preventing road traffic injury: a public health perspective for Europe*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e82659.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
15. Kahn E et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 2002, 22(4 Suppl):73–107.
16. *Community physical activity planning: a resource manual*. Toronto, Ministry of Health Promotion, Ontario, 2006 (www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
17. Browne G et al. When the bough breaks: provider-initiated comprehensive care is more effective and less expensive for sole-support parents on social assistance. *Journal of Social Science and Medicine*, 2001, 53:1697–1710.
18. *Culture and sport participation – role in community cohesion and community involvement*. Nottingham, Cultural Improvement Partnership, East Midlands, 2007 (<http://www.cipem.org.uk/DOCS/Cultureandsportparticipation.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
19. Pratt M, Macera C, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *Physician and Sportsmedicine*, 2000, 28:63–70.
20. World Health Organization and World Economic Forum. *Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity. WHO/World Economic Forum report of a joint event*. Geneva, World Health Organization, 2008 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/en/index.html>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
21. Australian Institute of Criminology. The role of sport and physical activity programs in crime prevention. *AICrime reduction matters*, 2003:13.
22. *Mobility in cities*. Brussels, International Association of Public Transport, 2005.
23. Horne J, Manzenreiter W, eds. Sports mega-events: social scientific analyses of a global phenomenon. Oxford, Blackwell, 2006 (Sociological Review Monographs).
24. Stevens A. *2012 London Olympics to regenerate one of the poorest areas of the capital*. London, City Mayor's Sport Report, 2008 (<http://www.citymayors.com/sport/2012-olympics-london.html>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
25. Jacobs J. *The death and life of great American cities*. New York, Random House and Vintage Books, 1961.
26. Shephard R et al. Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through Ottobre 2, 2002, Atlanta, Georgia. *Public Health Reports*, 2004, 119:346–351.
27. *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva, World Health Organization, 2007 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).

28. Van Marris B, King B. *Evaluating health promotion programs*. Toronto, Health Communication Unit, Centre for Health Promotion, University of Toronto, 2007.
29. Sundquist J, Malmström M, Johansson K. Cardiovascular risk factors and the neighbourhood environment: a multilevel analysis. *International Journal of Epidemiology*, 1999, 28:841–845.
30. *Walkability checklist*. Chapel Hill, NC, Pedestrian and Bicycle Information Center, 2008 (www.walkinginfo.org/library/details.cfm?id=12, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
31. *Bikability checklist*. Chapel Hill, NC, Pedestrian and Bicycle Information Center, 2008 (www.bicyclinginfo.org/library/details.cfm?id=3, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).
32. Niina H, Satu R, eds. *Active living in Turku – promoting health by means of physical activity*. Turku, Baltic Region Healthy Cities Association, 2006.

