



6 aprile

Giornata mondiale dell'attività fisica

Una raccolta di materiali
per diffondere i benefici
del movimento



6 aprile

Giornata mondiale dell'attività fisica

Una raccolta di materiali per diffondere
i benefici del movimento

A cura di Luisa Dettoni e Alessandra Suglia
DoRS. Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute
Regione Piemonte - Asl TO3.
www.dors.it, marzo 2019
Progettazione grafica: Alessandro Rizzo



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

Introduzione

Nel 2002, l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) scelse l'attività fisica come tema per la Giornata mondiale per la salute e invitò gli Stati membri a dedicare annualmente una giornata alla promozione dell'attività fisica - Move for Health¹ – perché fattore protettivo per la salute, di per sé.

L'OMS ha, così, sposato una precedente iniziativa promossa dall'Organizzazione brasiliana Agita Sao Paulo e ha affidato alla nascente Rete Agita Mundo² la celebrazione della Giornata mondiale dell'attività fisica, che si svolge il 6 aprile di ogni anno.

Dal 2011, per questo evento, l'Agenzia di Salute Pubblica della Catalogna - nell'ambito del Piano per l'attività fisica, lo sport e la salute (Plan d'Activitat Física, Esport y Salud. PAFES.)³ – realizza materiali di comunicazione gratuiti per incoraggiare la popolazione generale e gruppi di popolazione a svolgere attività fisica secondo i livelli raccomandati per fascia d'età (Figura 1)⁴.

Un ruolo determinante nella promozione dell'attività fisica è svolto principalmente dai Medici dello Sport, dai Medici di Sanità Pubblica, dai Medici di Medicina Generale, dai Pediatri e dal personale sanitario dei Servizi di Prevenzione, in stretta collaborazione con il mondo della scuola e con gli attori delle comunità locali.

Uno dei compiti di questi professionisti è informare sui benefici dell'attività fisica per la salute e il benessere, proporre opportunità concrete di essere persone attive a tutte le età, secondo le abilità personali di ciascuno⁵.

E la celebrazione della Giornata mondiale dell'attività fisica è uno degli strumenti più agili che le aziende sanitarie, le amministrazioni locali, le scuole e i territori hanno a disposizione per sensibilizzare la popolazione sull'importanza dell'attività fisica.

Nell'ambito del Piano di Prevenzione della Regione Piemonte (PRP 2014-2019)⁶, per celebrare questo evento nei territori, Dors ha tradotto in lingua italiana 15 materiali prodotti dal PAFES.

Nelle prossime pagine questi materiali sono raggruppati in ordine cronologico (dal 2013 al 2019).

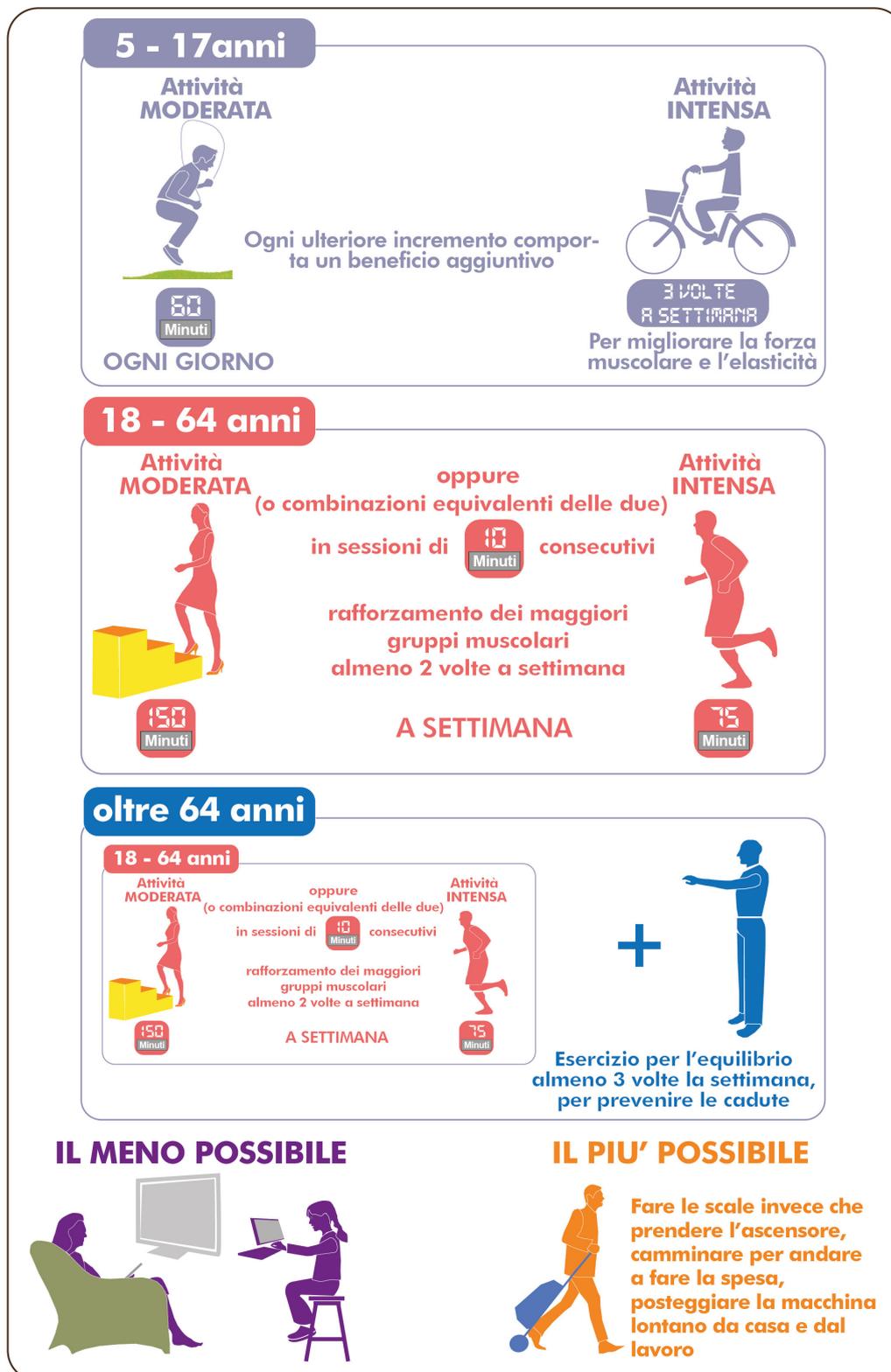
Per accedere alla raccolta completa dei materiali originali creati dal PAFES

http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/dies_mundials/dia-mundial-activitat-fisica/

http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/dies_mundials/dia-mundial-activitat-fisica/materials-dedicions-anteriors/

http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/com-ser-actiu-quant.../

Figura 1. I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età



Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Coni, 2017

I materiali

I materiali si suddividono in due tipologie: i Poster celebrativi e i Dieci suggerimenti per essere più attivi nella vita di tutti i giorni; entrambe possono essere utili per l'appuntamento del 6 aprile, ma non solo.

Di anno in anno, per celebrare la Giornata mondiale dell'attività fisica, **i poster** riportano un messaggio diverso che evidenzia un beneficio specifico ricavato dall'attività fisica regolare.

6 aprile 2013 L'attività fisica non ha barriere

6 aprile 2014 L'attività fisica: un gol spettacolare per la salute

6 aprile 2015 La sedentarietà = malattia, l'attività fisica = salute!

6 aprile 2016 Bambino attivo = adulto in salute

6 aprile 2017 Persone attive, persone felici

6 aprile 2018 + Attive/i ogni giorno

6 aprile 2019 Vita attiva, elisir di lunga vita!

I poster sono utili per comunicare, informare, sensibilizzare la popolazione e gruppi di popolazione specifici in occasione di eventi (incontri informativi, gruppi di cammino,...) e per allestire sale di attesa, spazi informativi, ambienti scolastici, lavorativi e sanitari.

I **Dieci suggerimenti** sono pensati per target – bambini, donne, over 64 - o per ambiti specifici – trasporti, tempo libero, lavoro.

I Dieci suggerimenti possono essere utilizzati per incoraggiare scelte attive durante eventi (incontri informativi, gruppi di cammino,...) e sessioni di counselling. Questi materiali possono essere consultati/distribuiti in sale di attesa, spazi informativi, ambienti scolastici, lavorativi e sanitari.

Tutti i materiali sono disponibili in PDF e sono scaricabili gratuitamente dal sito www.dors.it - tema: Attività fisica, voce menu: Grafica -.

2013

6 aprile
Giornata mondiale dell'attività fisica

**Metti insieme 30 minuti
di attività fisica ogni giorno**

“L'attività fisica non ha barriere”



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

www.DiaMundialActivitatFisica.cat



Generalitat
de Catalunya

www.pafes.cat



fundació
agrupació



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2014

 **Giornata mondiale dell'attività fisica** **6 aprile**

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno
“L'attività fisica: un gol spettacolare per la salute”



1714 / 2014

 **Generalitat de Catalunya**

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut www.DiaMundialActivitatFisica.cat

 Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable www.pafes.cat

 Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física

 **esportcat**

 **fundació agrupació**

 **DoRS** Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) Regione Piemonte – Asl TO3

2015



Giornata mondiale
dell'attività fisica

6 aprile

La sedentarietà = Malattia...

L'attività fisica = Salute!

Ogni giorno metti insieme 30 minuti di attività fisica



 **Generalitat
de Catalunya**

 **Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 **Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable**

 **Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física**

 **esportcat**

 **fundació
agrupació**

www.DiaMundialActivitatFisica.cat www.pafes.cat

 **dors**

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2016

Giornata mondiale dell'attività fisica 6 aprile

BAMBINO ATTIVO = ADULTO IN SALUTE

60 minuti di attività fisica ogni giorno 30 minuti di attività fisica ogni giorno



Generalitat de Catalunya

Pia d'Activitat Física Esport i Salut Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física **esportcat** **Agència** **fundació agrupació**

www.DiaMundialActivitatFisica.cat www.pafes.cat

dors Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) Regione Piemonte - Asl TO3

2017

6 aprile

#gentactiva

—
Persone attive,
Persone felici



Giornata mondiale dell'attività fisica

**Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto,
60 minuti se sei un bambino o un adolescente!**

Iscriviti e partecipa:
esport.gencat.cat/gentactiva



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

Persone attive,
Persone felici

#gentactiva



1. Uno stile di vita attivo migliora la salute e contribuisce sia al benessere fisico, sia a quello mentale.

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente!



2. **Camminare** è il modo più semplice per migliorare la tua salute.



3. Fare **attività fisica in compagnia** aiuta a essere attivi in modo costante e a sentirsi bene.

4. Praticare **Yoga, Tai Chi** o attività simili produce benefici su flessibilità, equilibrio e forza fisica, sul benessere e rispetto alla prevenzione delle cadute.



5. Per vivere più lungo e meglio, **stai meno seduto e muoviti di più!**

6. Ballare fa muovere tutti i muscoli e fa star bene. **La musica è una buona compagna.**



7. **Abbi cura di te facendo attività fisica.** Disconnettiti, dormi almeno 8 ore al giorno e mangia in modo salutare. Ogni giorno dedica a te stesso un po' di tempo. **Ti sentirai meglio!**

8. **Si fa attività fisica anche giocando**, da soli o in gruppo.



9. Essere solidali contribuisce alla salute e al benessere. **Mobilitati per la causa che vuoi appoggiare!**

10. Approfitta degli effetti terapeutici della natura. Esci e fai attività fisica all'**aria aperta!**



Iscriviti e partecipa:
esport.gencat.cat/gentactiva

 Generalitat
de Catalunya



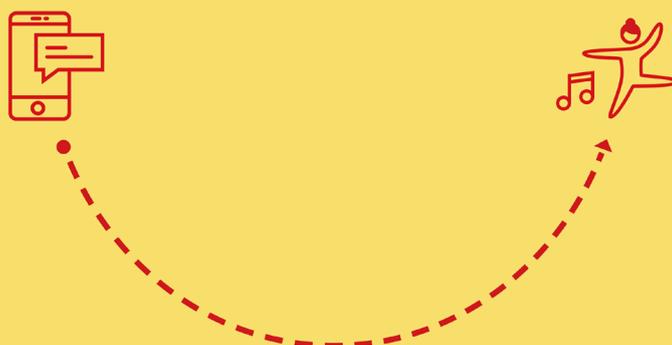
Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2018

6 aprile

#gentactiva

—
+ attive/i
ogni giorno



Giornata mondiale dell'attività fisica

**Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto,
60 minuti se sei un bambino o un adolescente!**

iscriviti e partecipa:
esport.gencat.cat/gentactiva



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

+ attive/i
ogni giorno

Sempre ATTIVA a qualsiasi età!

#gentactiva

10 suggerimenti per essere una donna attiva

I dati dicono che, in generale, le donne sono fisicamente meno attive degli uomini soprattutto durante l'adolescenza.



1. Contribuisci a cambiare le statistiche. Questo è il momento! Fai 30 minuti di attività fisica ogni giorno per una buona salute.



2. Passa all'azione. Decidi! L'attività fisica ti aiuta a essere più autonoma e indipendente, a vincere la pigrizia. Anche se hai molto lavoro, o persone di cui occuparti, trova del tempo per te.



3. L'attività fisica non ha genere né età. Fai l'attività fisica che preferisci senza tener conto dei soliti stereotipi di genere.

4. Sii un esempio! Se sei attiva trasmetterai l'importanza di uno stile di vita attivo a bambine/i, adolescenti, alle persone intorno a te...



5. Abbi cura di te! L'attività fisica contribuisce al benessere emotivo e sociale. Abbina il giusto riposo e un'alimentazione salutare all'attività fisica.



6. Sii attiva! È importante ridurre il tempo che passiamo sedute, a casa, al lavoro, a scuola. Alzati ogni 30 minuti, fai stretching e muoviti per un po'. Ti concentrerai meglio. Anche il movimento compiuto durante gli spostamenti e le attività domestiche conta.



7. Poniti un obiettivo! Poniti un obiettivo concreto e realizzabile, come, ad esempio, utilizzare le scale, andare e/o tornare da scuola camminando per alcuni giorni. È facile e con 10 minuti per volta raggiungi i 30 minuti giornalieri!



8. Divertiti! Scegli un'attività che ti piace: ballare, camminare, passeggiare con il cane o praticare uno sport come il tennis, il basket o far parte di un gruppo di escursionisti... Per esempio, con una camminata di 3 ore, raggiungi pienamente l'obiettivo di attività fisica settimanale.



9. Cerca alleate/i! L'amicizia è una grande RISORSA per la tua salute. Fai attività fisica in compagnia, partecipa a iniziative di solidarietà, promuovi il gioco, il tempo libero attivo e lo sport tra bambine e adolescenti e fai squadra!



10. Allena la forza e l'equilibrio! Dedica almeno due volte a settimana a esercizi di forza ed equilibrio. Se hai dei dubbi consulta un professionista della salute o dello sport.



Obiettivo

Almeno
30 minuti x 5 giorni
o 150 minuti a settimana
+
forza ed equilibrio x 2 giorni



Sempre attiva a qualsiasi età!

Essere attiva nell'infanzia*, adolescenza*, età adulta, in gravidanza e in età anziana ti dà molti benefici!

* Nell'infanzia e nell'adolescenza la raccomandazione è di 60 minuti ogni giorno.



www.pafes.cat

Generalitat de Catalunya



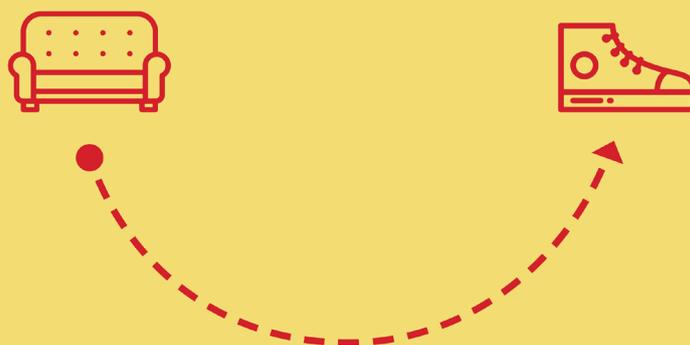
Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) Regione Piemonte - Asl TO3

2019

6 aprile

#gentactiva

Vita attiva,
elisir di lunga vita!



Giornata mondiale dell'attività fisica

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente. Migliorerai la tua vita.

Iscriviti e partecipa:
esport.gencat.cat/gentactiva



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

6 aprile

#gentactiva

Vita attiva,
elisir di lunga vita!



Giornata mondiale dell'attività fisica

**Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto
o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente.
Migliorerai la tua vita.**

Iscriviti e partecipa:
esport.gencat.cat/gentactiva



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

Consigli per fasce d'età

10 Suggerimenti per essere più attivi da 0 a 5 anni

I bambini in generale hanno bisogno di fare attività ludico/motoria. Dai 2 ai 5 anni per almeno 3 ore distribuite nell'arco della giornata, ed è più facile farlo se si dedicano al movimento 15 minuti ogni ora. Adatta queste raccomandazioni al grado di sviluppo fisico e mentale dei bambini.

Quando ancora non camminano

01. **Gioca con i bambini.** Dà loro giocattoli e altri oggetti che richiamino la loro attenzione e che possano prendere e maneggiare per sviluppare muscoli e coordinazione
02. **Incoraggiali a muoversi liberamente** mettendoli sdraiati o seduti in un luogo sicuro (su una coperta, su un prato). Per stimolarli a muoversi, puoi mettere della musica
03. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano in carrozzina o passeggino, su dei seggiolini, con le bretelle di sicurezza, perché limitano i loro movimenti

Quando camminano

04. **Ogni giorno esci con loro per un po' di tempo.** Portali alle aree gioco, dove possono arrampicarsi, andare in altalena o semplicemente camminare. Portali anche in luoghi sicuri dove possono pattinare, andare in monopattino, in bicicletta o semplicemente correre. Proteggili dal sole
05. **Gioca e balla con loro** con musiche che piacciono e li invogliano a muoversi. Quando scegli un'attività extrascolastica preferisci quelle più attive
06. **Riduci** a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video
07. **Giocate** a rincorrervi o a prendervi e insegnagli a tirare e calciare la palla
08. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano sul passeggino o seduti. Lascia che si muovano
09. **Dai il buon esempio:** lasciali camminare e sali con loro le scale
10. **Approfitta del fine settimana** per fare movimento con la famiglia e con gli amici. Organizza passeggiate o bicicletate, passate del tempo all'aperto,... Si divertiranno mentre si prenderanno cura della loro salute!

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

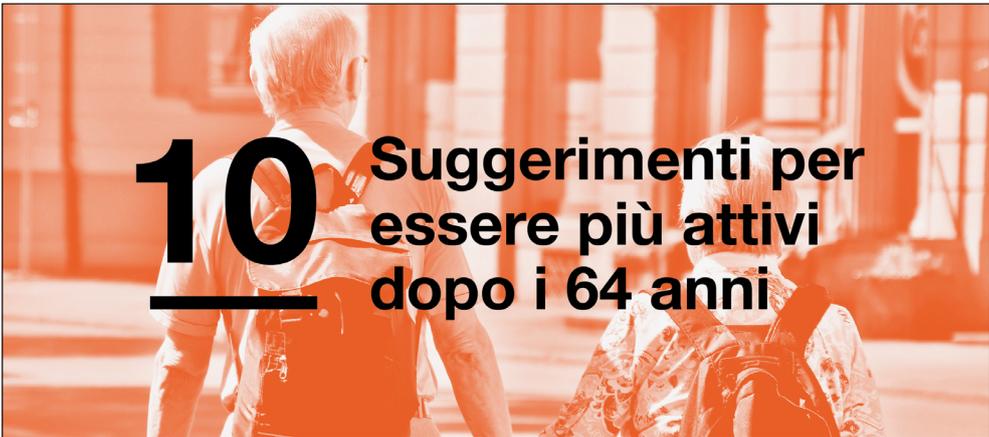
- » Migliora lo sviluppo e la coordinazione
- » Migliora l'autostima e la salute mentale
- » Favorisce un buon sonno
- » Favorisce la socializzazione, il gioco di squadra e il rispetto delle diversità
- » È divertente



Con l'approvazione



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.



10 Suggerimenti per essere più attivi dopo i 64 anni

- 01.** Ogni passo conta! Il movimento è un'opportunità per mantenerti in salute e conservare la tua autonomia
- 02.** Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute. Fai del bricolage, del giardinaggio, ... se puoi sali le scale e, se la possiedi, pedala sulla cyclette
- 03.** Se fai acquisti in un negozio vicino a casa vai a piedi. Se invece devi andare lontano utilizza l'autobus o la metro e scendi una fermata prima della tua destinazione
- 04.** Sii attiva/o nel tuo tempo libero: gioca a bocce, fai tai chi, acquagym, nuota, cammina, balla (balli da sala, balli popolari, ...)
- 05.** Organizza il tuo tempo in modo da fare attività fisica tutti i giorni. Ogni giorno dovresti camminare almeno 30 minuti consecutivi o 10 minuti per tre volte o fare 10.000 passi, puoi aiutarti utilizzando un contapassi
- 06.** Se puoi iscriviti a un gruppo di cammino oppure quando ti ritrovi con gli amici o i familiari per chiacchierare, invece di stare seduti tutto il tempo, camminate un po'
- 07.** Fai del volontariato, collabora con le associazioni, i gruppi della tua comunità svolgendo compiti pratici e attivi
- 08.** Gioca con i tuoi nipoti. Accompagnali a scuola a piedi. Ne trarrete, sia tu che loro, dei benefici
- 09.** Quando guardi la TV approfitta delle pause pubblicitarie per fare un po' di movimento: alzati, cammina, fai qualche esercizio per stirare gambe e braccia
- 10.** Quando, in casa, parli al telefono stai in piedi o, se puoi, passeggia lungo il corridoio o nella stanza



www.pafes.cat



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.

Consigli per ambito

10 Suggerimenti per essere più attivi nel tempo libero

01. Fai un'attività sportiva con gli amici o con i familiari adatta alle abilità e all'età di ogni persona
02. Prova uno sport diverso che ti possa piacere e motivare: corsa campestre, ping pong, tamburello, scherma, ...
03. Gioca attivamente con i tuoi figli o nipoti
04. Fai dell'attività fisica o sportiva quando i bambini svolgono attività extra scolastiche invece di aspettarli seduti/o
05. Se puoi vai a raccogliere funghi, castagne, frutti di bosco, ... E sempre meglio andarci in compagnia di un amico o un familiare
06. Visita un museo, un bio-parco, un giardino botanico: camminerai delle ore senza che tu te ne accorga
07. Organizza delle vacanze che includano attività sportive o che comportino del movimento: escursionismo, cicloturismo, itinerari culturali e ambientali da percorrere a piedi
08. Cammina quando fai il turista. È il modo migliore per scoprire i luoghi
09. Approfitta delle proposte di attività fisica e sportiva offerte dal tuo comune, dal tuo quartiere
10. Iscriviti a un centro sportivo o a un gruppo di cammino o a un gruppo di escursionisti



www.pafes.cat



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.

10 Suggerimenti per essere più attivi al lavoro

- 01.** Utilizza le scale. Se devi farne molte alternale con l'uso dell'ascensore
- 02.** Svolgi alcune attività in piedi: quando parli al telefono, classifichi documenti, fai fotocopie o attendi una chiamata
- 03.** Invece di usare il telefono se devi parlare con dei colleghi vai nel loro ufficio
- 04.** Individua proposte di attività fisica da realizzarsi sul luogo di lavoro e contribuisci alla loro organizzazione/gestione
- 05.** Sostituisci la pausa caffè con una pausa per una camminata. Puoi comunque prendere il caffè camminando!
- 06.** Non stare più di due ore di seguito seduta/o. Cambia posizione e allunga le gambe
- 07.** Di tanto in tanto, quando stai davanti al computer, ruota le spalle e stira il collo
- 08.** Contrai i muscoli della schiena e dell'addome mentre stai seduta/o in ufficio o sui mezzi pubblici
- 09.** Adotta una postura ergonomica. Consulta gli esperti, in base al lavoro che svolgi, per assumere la postura migliore
- 10.** Fai riunioni di lavoro "attive": in piedi o camminando



www.pafes.cat



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.

10 Suggerimenti per spostarsi in modo più attivo

- 01.** Se puoi evita l'uso dell'ascensore e utilizza frequentemente le scale, sempre che siano ben illuminate e in sicurezza
- 02.** Se usi l'ascensore, scendi un piano prima della tua destinazione o sali un piano in più, farai così un tratto di scale
- 03.** Se puoi evita di utilizzare le scale mobili della metro, delle stazioni dei treni e degli aeroporti
- 04.** Utilizza i mezzi pubblici e, se puoi proseguire a piedi in sicurezza, scendi una o due fermate, prima o dopo, la tua destinazione
- 05.** Mentre attendi l'autobus o la metro passeggia. Ricordati di cedere il posto a sedere ad un'altra persona che ne abbia bisogno; brucerai così più energie e allenerai l'equilibrio
- 06.** Se puoi vai a piedi al lavoro e nei luoghi di svago. Usa un contapassi e fai tra gli 8.000 e i 10.000 passi al giorno
- 07.** Usa i mezzi pubblici per accompagnare i bambini a scuola
- 08.** Accompagna i tuoi figli a scuola a piedi. Li aiuterà a sviluppare uno stile di vita attivo
- 09.** Parcheggia la macchina o la moto lontano dai centri commerciali, dal centro città, dalle entrate dei negozi, dei cinema, dei teatri o da casa. Calcola circa 500 metri di distanza dalla destinazione o cammina almeno due minuti
- 10.** Usa la bicicletta come mezzo di trasporto



www.pafes.cat



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.

Approfondimenti

¹ OMS. 2002: Move for health. <https://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>

² Agita Mundo. <http://www.portalagita.org.br/en/agita-mundo/the-agita-mundo/who-we-are.html>

³ Plan d'Activitat Física, Esport y Salut (PAFES). http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/

⁴ Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Coni. Infografica: i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età. 2017. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3176_listaFile_itemName_1_file.jpg

⁵ WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>

⁶ Piano di Prevenzione Regione Piemonte. <https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/piano-regionale-prevenzione>



Questa raccolta si inserisce nell'insieme dei prodotti realizzati per la ricorrenza dei 20 anni di DoRS,
il Centro di Documentazione per la Promozione della salute della Regione Piemonte