

Il concetto di equità in relazione all'attività fisica: suggerimenti concreti per la comunicazione sul tema

Giugno 2022

Nico Connolly, Principal Strategist

Julie Sweetland, PhD, Senior Advisor



Publicato in inglese da: FrameWorks Institute. *Framing guidance: Equitable physical activity.* A strategic brief in partnership with the Physical Activity Alliance. June 2022

Il concetto di equità in relazione all'attività fisica: suggerimenti concreti per la comunicazione sul tema ©Dors – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, gennaio 2023

Traduzione autorizzata a cura di un gruppo multi-professionale - **Elena Barbera, Alessandra Suglia, Eleonora Tosco** - Dors Regione Piemonte - ASL T03

L'editing grafico è a cura di **Silvano Santoro** Dors Regione Piemonte - ASL T03.

Il testo originale, in lingua inglese, è reperibile all'indirizzo [Framing Guidance: Equitable Physical Activity | FrameWorks Institute](#), mentre la traduzione italiana è disponibile sul sito www.dors.it

Indice

Introduzione	3
Raccomandazioni	6
1. Da fare e Da non fare	6
2. Modelli narrativi per promuovere l'equità rispetto all'attività fisica	9
Conclusioni	17
Note di chiusura	18

Introduzione

Ogni bambino e ogni adulto dovrebbe avere l'opportunità di essere attivo tutti i giorni della sua vita, indipendentemente dal luogo in cui vive, dal suo attuale livello di attività fisica, dall'età, dal sesso, dalla razza, dall'etnia, dalle capacità individuali o dalla sua situazione economica. Chi si occupa di promozione della salute è fermamente convinto che l'attività fisica debba essere considerata un diritto universale, ma come si può comunicare questo concetto alle persone e ai decisori in modo che le politiche e i programmi possano garantirlo?

La ricerca mette in evidenza come le persone pensino l'attività fisica come uno sport da praticare, un esercizio di intensità vigorosa, da svolgere in spazi definiti; e sono inoltre convinte che il fatto di impegnarsi o meno nel fare attività fisica sia quasi esclusivamente una responsabilità individuale.

Sebbene le persone sappiano, in generale, che essere attivi può migliorare la salute, l'umore e il benessere, sul piano culturale, decisionale e organizzativo, all'interno delle nostre società si lotta ancora per dare a tutti opportunità di vivere una vita caratterizzata dal movimento fisico, svolto in sicurezza e in modo divertente [1]

Questa risorsa raccoglie una serie di raccomandazioni chiave rivolte a chi si occupa di attività fisica, per modificare queste percezioni e andare verso una società più equa e giusta in cui tutti abbiano accesso alle opportunità di essere attivi ogni giorno. Questo documento – così come fa un obiettivo di una macchina fotografica – vuole mettere a fuoco gli ostacoli che i gruppi sociali e le comunità più svantaggiate incontrano quando provano ad adottare uno stile di vita attivo e può aiutare chi si occupa di ricerca e promozione della salute a comprendere questi ostacoli e a individuare soluzioni strutturali che rendano equo l'accesso alle opportunità per vivere in modo più attivo.

Dove si incontrano le disuguaglianze?

A quali gruppi di persone, in particolare, è preclusa o resa difficile la possibilità di fare attività fisica quotidiana?

- **Razza/etnia.** Tra gli adulti, gli immigrati hanno meno probabilità di fare attività fisica al di fuori dell'orario di lavoro.
- **Abilità motoria.** Tra gli adulti con disabilità a livello di mobilità, meno della metà riferisce di fare regolarmente attività fisica aerobica.
- **Regione di appartenenza.** In media, gli adulti che vivono nel Sud sono meno attivi fisicamente rispetto agli adulti che vivono in altre regioni del paese.
- **Reddito.** La prevalenza di attività fisica al di fuori dell'orario di lavoro è generalmente maggiore tra chi ha livelli di reddito più elevati.
- **Livello di istruzione.** Tra gli adulti dai 25 anni in su, che non hanno un'istruzione superiore, la prevalenza di inattività fisica nel tempo libero è tre volte superiore rispetto ai laureati.
- **Età.** La prevalenza di inattività fisica è più elevata negli adulti dai 65 anni in su.
- **Sesso/genere.** I maschi tendono ad essere più attivi fisicamente, rispetto alle femmine, in tutto l'arco della vita, a partire dall'età prescolare.

Come utilizzare questa risorsa

A coloro che svolgono attività di sensibilizzazione e di advocacy, questa risorsa vuole fornire strategie di comunicazione per focalizzare il tema dell'equità nelle politiche e i cambiamenti concreti che permettano alle persone di fare più movimento nella vita di tutti i giorni.

Questa risorsa è strutturata in tre parti. La prima è una breve sintesi riguardo le disuguaglianze esistenti nell'accesso all'attività fisica tratta dai dati delle sorveglianze [2]. La seconda offre una serie di raccomandazioni formulate secondo uno schema "da fare" e "da non fare". La terza sezione fornisce una serie di modelli narrativi per costruire varie soluzioni per intervenire sulle disuguaglianze nell'attività fisica.

A proposito di questa ricerca

Questa risorsa fa parte di un progetto più ampio, guidato dalla Physical Activity Alliance e dal FrameWorks Institute, per sviluppare una completa core story¹ sull'attività fisica. Le raccomandazioni si basano su una ricerca precedente riguardo a *atteggiamenti, convinzioni e idee che gli americani hanno sull'attività fisica* e su una ricerca su *come i media e le organizzazioni del settore comunicano di attività fisica*². A questa guida hanno contribuito i principali esperti e promotori dell'attività fisica, che hanno generosamente condiviso il loro tempo e i loro saperi.

¹ Nota del traduttore: per **core-story** si intende la scrittura di una serie di enunciati narrativi minimi che saranno alla base di ogni possibile declinazione di una narrazione.

² Davis C. et al. *Communicating about physical activity: challenges, opportunities and emerging recommendations*. FrameWork Institute, 2020. In: <https://www.frameworksinstitute.org/publication/communicating-about-physical-activity-challenges-opportunities-and-emerging-recommendations/>

Raccomandazioni

1. "Da fare" e "Da non fare"

Quando si parla di attività fisica...

Da fare

Costruite l'idea che l'attività fisica di base può essere integrata nella vita quotidiana di tutti, indipendentemente da dove vivono, dal loro attuale livello di attività fisica, dall'età, dal sesso o dal reddito.

Da non fare

Evitate gli esempi di attività fisica intesa come esercizio fisico di intensità vigorosa svolto durante momenti specifici della giornata.

Perché: Dobbiamo ampliare l'idea che le persone hanno dell'attività fisica, includendo tutte le forme di movimento che si possono svolgere durante il giorno: a scuola, a casa e nella comunità, nei luoghi in cui i bambini e i giovani trascorrono del tempo, poiché essere fisicamente attivi supporta il loro sviluppo cerebrale e aiuta a promuovere stili di vita sani.

Da fare

Mettete in evidenza gli ideali di giustizia ed equità quando si parla di attività fisica.

Da non fare

Non sottolineate la responsabilità individuale o i benefici individuali.
Non utilizzate narrazioni individuali legate al comportamento. (Fate attenzione all'utilizzo di parole come "scelte" e "stile di vita".)

Perché: Per supportare gli approcci che eliminano le fonti di disuguaglianze nell'attività fisica, dobbiamo orientare le persone verso gli aspetti del problema che riguardano l'equità.

Da fare

Spiegate in che modo i fattori strutturali e ambientali giocano un ruolo chiave nello svolgimento dell'attività fisica. (Usate parole come "opzioni" e "opportunità".)

Da non fare

Non limitatevi ad affermare semplicemente che i fattori strutturali e ambientali influenzano l'attività fisica.

Perché: Le persone non comprendono cosa causa le disuguaglianze e tendono a incolparsi per i loro comportamenti. Quando forniamo esempi concreti di come le condizioni sociali influenzano l'attività fisica, aiutiamo le persone a individuare le caratteristiche dei contesti che condizionano i comportamenti.

Da fare

Parlate di disuguaglianze sociali. Per spiegare in che modo il contesto influenza l'attività fisica, usate come esempi la casa, i trasporti e la sicurezza.

Da non fare

Non aspettatevi che il termine "determinanti sociali" sia compreso dalle persone e non convincetevi che i dati sulle disuguaglianze da soli creino consapevolezza sul tema.

Perché: Le persone non comprendono appieno le cause delle disuguaglianze sociali e tendono a incolpare i singoli individui per i loro comportamenti e le loro scelte di salute. Quando forniamo esempi concreti di come le condizioni sociali influenzano l'attività fisica, aiutiamo le persone a individuare le caratteristiche dei contesti che condizionano i comportamenti.

Da fare

Mostrate diverse immagini di come può essere divertente l'attività fisica in differenti contesti, per differenti forme corporee, in momenti diversi della vita, e anche per le persone che vivono con una disabilità.

Da non fare

Non date per scontato che le immagini che funzionano per le pubblicità profit del settore del benessere funzioneranno per gli obiettivi di promozione dell'equità.

Perché: Le immagini sono potenti, così come le norme sociali. Rappresentando forme corporee differenti, impegnate in una serie di attività fisiche, comunichiamo che il movimento può e dovrebbe essere per tutti.

Da fare

Per sostenere soluzioni strutturali, basatevi sulla consapevolezza delle persone dei vincoli di tempo e della distribuzione ineguale del tempo libero.

Da non fare

Non soffermatevi sulle difficoltà nel fare attività fisica o non utilizzate slogan quali le "sfide della vita moderna".

Perché: L'accesso al tempo libero influenza le disuguaglianze di salute. Le persone comprendono che le esigenze della vita moderna possono limitare la loro capacità di essere fisicamente attive e creare disuguaglianze. Fare riferimento al concetto di "sfide della vita moderna" può rendere le persone fataliste e diminuire la volontà di attivarsi per cercare soluzioni.

Da fare

Aiutate le persone a immaginare soluzioni collettive, spiegando le politiche e le pratiche incentrate sull'equità in modo chiaro, semplice e concreto.

Da non fare

Non trascurate di suggerire possibili soluzioni - e non basatevi sui decaloghi prescrittivi.

Perché: Se non fate riferimento a possibili soluzioni, o se non illustrate esempi di soluzioni collettive, le persone concluderanno che ognuno deve risolvere il problema da solo.

Da fare

Collegate i problemi legati all'equità ad eventi recenti e rilevanti e a problematiche molto importanti (per esempio COVID-19, salute mentale dei bambini, sviluppo di comunità, nuovi studi di ricerca).

Da non fare

Non date per scontato che il tema dell'attività fisica da solo sia sufficiente per attirare l'attenzione delle persone e spingerle all'azione.

Perché: I decisori tendono a concentrarsi su problemi immediati. Pertanto, stabilire una connessione tra un'attività fisica equa e un qualsiasi problema che per loro sia rilevante in quel momento, può aiutare a creare un senso di priorità se non urgenza. Assicuratevi di bilanciarlo con una buona dose di ottimismo rispetto al fatto che il problema possa essere risolto.

2. Modelli narrativi per promuovere l'equità rispetto all'attività fisica

Riorganizzare i punti chiave fa la differenza. Si riportano enunciati narrativi di base per spiegare come inquadrare al meglio le soluzioni proposte; seguono sei esempi che applicano l'enunciato proposto a contesti classici di promozione dell'attività fisica per evidenziare come renderli equi.

La tecnica consiste nel cominciare col descrivere un **principio** ambizioso, spiegare il **processo** nella pratica, introdurre il **problema** e concludere con una **proposta di cambiamento**.

Uno schema per inquadrare un problema sociale o scientifico

1. Principio

Iniziate da un ideale che l'opinione pubblica dovrebbe appoggiare.

Partite da un problema collettivo, utilizzando un messaggio già testato che parla di valori condivisi.

2. Processo

Spiegate come si sviluppa il problema.

Stabilite un meccanismo o un processo in atto, utilizzando tecniche esplicative come esempi o metafore.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Fate in modo che le condizioni o le strutture sociali siano considerate come "i cattivi". Dipingete queste minacce come importanti, ma non insormontabili.

4. Proposta

Puntate sulle soluzioni.

Mettere in evidenza soluzioni collettive di promettente o comprovata efficacia per affrontare il problema.

Modello narrativo per rendere equa la promozione dell'attività fisica

1. Principio

Giustizia ed equità

Una società giusta ed equa valorizza ogni persona e la sua salute. Il nostro impegno nei confronti della giustizia ci chiama a garantire che tutti abbiano l'opportunità di essere fisicamente attivi, perché è un comportamento importante per tutti.

2. Processo

Spiegate come si sviluppa il problema.

Gli ambienti fisici, i contesti sociali e l'accesso all'assistenza sanitaria possono supportare o ostacolare l'attività fisica.

Ad esempio, nelle aree con marciapiedi ben illuminati, che portano alle destinazioni quotidiane, le persone tendono a camminare o a muoversi di più.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Oggi, come società, accettiamo che alcune comunità beneficino di spazi e percorsi attivi che rendono sicuro, facile e socialmente accettabile per le persone fare attività all'aperto, e altre no.

Allo stesso modo, i nostri sistemi offrono solo ad alcune persone, e non a tutti, condizioni che possono incoraggiare a fare più movimento.

4. Proposta

Puntate sulle soluzioni.

Dobbiamo collaborare con le comunità per riprogettare i quartieri e gli spazi comuni (ad esempio, parchi, strade, marciapiedi) per promuovere il movimento.

Dovremmo apportare modifiche al sistema sanitario in modo che tutti abbiano accesso alle cure di cui hanno bisogno e che le linee-guida su come essere più attivi diventino parte dei livelli essenziali di assistenza.

Esempio: Agire sulle infrastrutture per chi va in bicicletta e per i pedoni

1. Principio

Giustizia ed equità

Tutte le persone, indipendentemente da dove vivono, dovrebbero avere la possibilità di camminare, pattinare, o andare in bicicletta per brevi spostamenti verso destinazioni abituali come negozi, scuole e fermate dei mezzi pubblici - e tutti dovrebbero sentirsi al sicuro.

2. Processo

Spiegate come si sviluppa il problema.

Il modo in cui costruiamo gli ambienti può incoraggiare o scoraggiare le persone a camminare, pattinare, o andare in bicicletta per spostamenti verso destinazioni abituali.

Per esempio, in una comunità con più marciapiedi, le persone sono più propense a camminare o a pattinare. Infrastrutture come i marciapiedi promuovono l'essere attivi, che è necessario per una buona salute.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Oggi, come società, accettiamo che alcune comunità non abbiano ambienti che rendano sicuro e facile camminare, pattinare o andare in bicicletta, per svolgere le proprie attività quotidiane.

Questo limita le opportunità di alcune persone di svolgere regolare attività fisica e può contribuire a generare scarse condizioni di salute.

4. Proposta

Puntate sulle soluzioni.

Quando prendiamo decisioni su cosa progettare e su come finanziarlo, dovremmo dare priorità all'aumento del trasporto attivo quotidiano.

Questo può comportare la scelta di progetti che includono marciapiedi, piste ciclabili, o altre infrastrutture per camminare/pattinare/andare in bicicletta.

Esempio: Garantire che medici e pazienti dialoghino tra loro sull'attività fisica

1. Principio

Giustizia ed equità

Una società equa garantisce l'accesso all'assistenza sanitaria e a interventi evidence-based per tutti, indipendentemente dal background socio-economico.

2. Processo

Spiegate come funziona il problema.

Quando gli operatori sanitari chiedono e consigliano ai loro pazienti di essere più attivi (ad esempio, camminare, muoversi, andare in bicicletta), i pazienti sono più propensi a fare più movimento.

Questo è importante perché l'attività fisica regolare è essenziale per una buona salute.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Non tutti i professionisti sanitari sono preparati e supportati per valutare i livelli di attività fisica dei pazienti e consigliare loro di mantenersi più attivi.

Ciò significa che i pazienti che hanno maggiori probabilità di avere uno stile di vita sedentario non ricevono assistenza e supporto costanti, dal punto di vista medico, che possano aiutarli a muoversi di più.

4. Proposta

Puntate sulle soluzioni.

La Sanità dovrebbe garantire che i suoi professionisti siano formati e supportati per parlare di attività fisica con i loro assistiti e, in generale, con tutti i loro destinatari.

Questo significa assicurarsi che abbiano tempo a sufficienza e conoscenze adeguate e che siano invitati a dialogare con ogni paziente, ad ogni visita, su come fare più movimento.

Esempio: Creare un legame tra i pazienti e le risorse della comunità

1. Principio

Giustizia ed equità.

I professionisti sanitari dovrebbero essere informati e preparati a suggerire ai loro pazienti le risorse della comunità - come i parchi, i percorsi dedicati e i programmi di esercizio fisico - che possono aiutarli a soddisfare i loro bisogni di salute, indipendentemente dal loro background socio-economico.

2. Processo

Spiegate come funziona il problema.

Se le persone conoscono luoghi e programmi che aiutano a muoversi di più e a vivere in modo meno sedentario, sono più propense ad essere fisicamente attive.

Essere messi a conoscenza di queste possibilità dai professionisti sanitari di propria fiducia può rafforzare il concetto che muoversi di più è essenziale per una buona salute.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Non tutti i professionisti sanitari sono preparati e hanno le competenze adeguate per creare un legame tra i pazienti e i luoghi e le modalità che li aiuterebbero a muoversi di più.

Ciò significa che le persone che vivono nelle comunità con maggiori barriere all'attività fisica, perdono un'occasione importante per essere a conoscenza di programmi e supporti per svolgere movimento.

4. Proposta

Puntate sulle soluzioni.

Per migliorare l'accesso all'attività fisica per le persone che ne hanno più bisogno, i professionisti sanitari dovrebbero essere supportati per acquisire familiarità con le risorse che favoriscono l'attività fisica presenti nella comunità e la Sanità dovrebbe rendere una pratica standard la possibilità di far conoscere queste risorse ai pazienti.

Esempio: Programmi di promozione della salute nei luoghi di lavoro

1. Principio

Giustizia ed equità.

La produttività delle aziende dipende anche dalla salute e dal benessere dei lavoratori, quindi, è giusto che esse contribuiscano ad aumentare l'accesso alle opportunità per fare attività fisica, per tutti i dipendenti.

2. Processo

Spiegate come funziona il problema.

Essere fisicamente attivi supporta la salute fisica e mentale, che a sua volta aiuta le persone a vivere vite felici, in salute e produttive.

Lavoratori fisicamente attivi sono lavoratori in salute e maggiormente produttivi.

3. Problema

Mettete un po' di tensione nella trama.

Alcune persone si trovano di fronte a barriere per svolgere attività fisica e ciò può avere un impatto negativo sulla loro salute e anche sulla condizione lavorativa.

Ad esempio, le persone che vivono in quartieri a basso reddito potrebbero non avere accesso a spazi in cui fare attività fisica con maggiore facilità e in modo sicuro.

4. Proposta

Puntate alle soluzioni.

Le aziende possono sostenere i propri lavoratori incoraggiandoli a fare più movimento attraverso lo sviluppo e l'attivazione di programmi di promozione della salute (ad esempio, gruppi di cammino, adesione e programmi di screening, supporto sociale).

Le aziende possono anche essere sostenitrici delle risorse e dei programmi della comunità che aiutano le persone a essere più attive.

Esempio: Ampliare l'accesso ai programmi sportivi

1. Principio

Giustizia ed equità

Ogni persona, indipendentemente da skills personali, razza, orientamento sessuale, reddito o età, dovrebbe avere l'opportunità di imparare e di praticare sport.

2. Processo

Spiegate come funziona il problema.

Praticare sport ha molti vantaggi. Oltre ad aiutare le persone a essere più attive, migliorando la loro salute, lo sport può migliorare la salute mentale, ridurre lo stress e sostenere una crescita salutare nei più piccoli.

3. Problema

Mettere un po' di tensione nella trama.

Non tutti hanno la possibilità di praticare sport a causa delle barriere esistenti, sia gli adulti che i giovani. Per esempio, i programmi di sport nelle scuole potrebbero non avere le risorse necessarie per includere i giovani con disabilità.

Un'altra barriera esistente è il costo da sostenere per iscriversi ad un'attività sportiva.

4. Proposta

Puntate alle soluzioni

I decisori dovrebbero aumentare i finanziamenti per creare, mantenere ed estendere l'accesso ai programmi sportivi a tutti coloro che desiderano partecipare, indipendentemente da skills, razza, genere, età o orientamento sessuale.

Conclusioni

L'opinione pubblica sull'importanza del praticare attività fisica non può cambiare dall'oggi al domani. Le barriere culturali al cambiamento sono profonde. Le persone ancora troppo spesso considerano le disuguaglianze sociali inevitabili e vedono gli stili di vita sedentari come una caratteristica della vita moderna. Sebbene le persone riconoscano facilmente che l'attività fisica è importante, non hanno gli strumenti per comprendere come essa possa essere influenzata dall'ambiente fisico e dalla politica, il che li porta a immaginare soluzioni troppo semplici per affrontare i problemi esistenti.

La buona notizia è che abbiamo dei modelli che possono cambiare questo modo di pensare. Le strategie narrative descritte in questo documento possono aiutare a comprendere in modo più profondo l'attività fisica, come una risorsa fondamentale per costruire comunità che non siano solo più sane e più felici, ma anche più eque, giuste e inclusive.

Note di chiusura

1. Davis, C., L'Hôte, E., Volmert, A., Busso, D., & Segar, M. (2020). Communicating about physical activity: Challenges, opportunities, and emerging recommendations. FrameWorks Institute.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2022). Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.

FrameWorks Institute

Il FrameWorks Institute è un think tank senza scopo di lucro la cui mission è portare il discorso pubblico su questioni sociali e scientifiche.

L'approccio distintivo dell'organizzazione, Strategic Frame Analysis®, offre una guida empirica su cosa dire, come dirlo e cosa non dire. FrameWorks progetta, conduce e pubblica ricerche multidisciplinari per supportare ricercatori e professionisti della salute e del benessere nell'affrontare un problema sociale da una nuova prospettiva.

Per garantire che questa ricerca promuova il cambiamento sociale, FrameWorks supporta i partner nel concepire in modo nuovo, attraverso consulenze strategiche, la progettazione di campagne, i FrameChecks®, i toolkit, i corsi online e i percorsi di apprendimento intensivo, noti come Frame Labs.

Nel 2015, FrameWorks è stata nominata una delle nove organizzazioni in tutto il mondo a ricevere il MacArthur Award for Creative and Effective Institutions.

Scopri di più su www.frameworksinstitute.org