

CARE - Catalogo di Azioni ben descritte Rivolte all'Equita'

Scheda numero 147 - Aggiornata il 24/02/2025

TITOLO :

Saúde em Dia - Centro per la corsa e il cammino nel Comune di Tondela

TITOLO ORIGINALE :

Saúde em Dia - Centro de Marcha e Corrida de Tondela

ANNO DI AVVIO :

2008

FONTE :

Best Practice Portal

LUOGO DOVE E' IMPLEMENTATA L'AZIONE :

Portogallo, Comune di Tondela

AREA TEMATICA:

Approccio integrato di promozione della salute a livello locale o nazionale

Attività fisica

Coesione sociale, capitale sociale

Gruppi di popolazione vulnerabili

TARGET:

Persone anziane

Persone con disabilità

DESCRIZIONE DELL'AZIONE:

L'intervento si rivolge alla popolazione adulta, specialmente agli anziani. L'obiettivo principale è di contrastare la sedentarietà e l'isolamento degli abitanti di zone rurali del comune di Tondela, attraverso la promozione di attività fisica e motoria pianificata a livello locale.

L'attività fisica è programmata per 2/3 volte a settimana con monitoraggio dei parametri di salute dei beneficiari (ex ante e in itinere), al fine di promuovere la prevenzione di malattie croniche non trasmissibili come il diabete.

Inoltre, tra gli obiettivi secondari si individuano la promozione dell'associazionismo e la creazione di opportunità lavorative per i professionisti delle attività motorie e dello sport per la salute.

DESCRIZIONE SU COME E' AFFRONTATA LA DIMENSIONE DELL'EQUITA' :

L'intervento si rivolge a tutta la popolazione anziana, con particolare attenzione ai residenti in zone rurali o isolate, in modo da contrastare e ridurre i fenomeni di esclusione socio-economici. Inoltre il programma si focalizza su persone con basso reddito, bassi livelli di istruzione e che possono avere disabilità fisiche, dando così a tutti i cittadini le stesse

opportunità di adottare stili di vita più salutari.

APPROCCIO PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Approccio universalistico con focus sul gap di salute

Gruppo vulnerabile

ASPETTI DA CONSIDERARE PER LA TRASFERIBILITÀ :

Le attività possono essere realizzate e adattate in altri contesti simili dalle istituzioni nazionali e/o locali. Il progetto è parte del programma nazionale "Walking and Running" implementato anche in altri comuni portoghesi: Lamego, Albergaria, Lagos, Jamor e Porto.

E' necessaria la partecipazione di personale con competenze specifiche, in quanto sono coinvolti infermieri, nutrizionisti, psicologi e professionisti delle attività motorie e dello sport per la salute (chinesiologi).

VALUTAZIONE DI PROCESSO:

SI

VALUTAZIONE DI RISULTATO:

SI

EFFICACIA NEL RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Efficacia dimostrata su gruppo target

DESCRIZIONE DEI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE:

L'intervento è valutato annualmente attraverso questionari, interviste informali e strumenti quali:

- The Short Form (36) Health Survey ?" questionario sullo stato di salute;
- Senior Fitness Test (Rikli and Jones, 1999) ?" questionario per valutare la forma fisica dei soggetti anziani a seconda dell'età e dell'abilità fisica;
- Fullerton Advanced Balance (FAB) Scale ?" punteggio per valutare l'equilibrio.

È emerso che la popolazione target (gli anziani del Comune di Tondela) ha partecipato attivamente al progetto e in media si ritiene molto soddisfatta. Attraverso la valutazione costante della forma fisica dei beneficiari (BMI, FM, massa muscolare, grasso viscerale, circonferenza addominale, pressione arteriosa e frequenza cardiaca a riposo) è possibile monitorare lo stato di salute al fine di contrastare la sedentarietà, le malattie cardio-vascolari e il diabete.

Non è presente una valutazione di risultato del progetto nella sua totalità, ma nel 2013 è stato condotto uno studio per una tesi di laurea (vedi sezione allegati) dove è stata svolta una valutazione di risultato su diabetici di tipo 2 che hanno partecipato al progetto. La ricerca è stata condotta in 16 settimane con un campione di 10 partecipanti. I risultati della valutazione hanno mostrato un miglioramento del Senior Fitness Test, della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa sistolica. In generale il progetto ha avuto un impatto positivo sulla salute dei diabetici.

DESCRIZIONE E LINK DELLA DOCUMENTAZIONE DISPONIBILE:

Sito del comune di Tondela, dove è possibile trovare i materiali sul progetto "Saúde em Dia" in formato pdf e in lingua portoghese

<https://www.cm-tondela.pt/780/saude-em-dia>

DESCRIZIONE E LINK DELLA RISORSA VIDEO:

Video divulgativo del progetto Programma "SaÃºde em Dia" che propone attivitÃ regolari, guidate da tecnici specializzati, due o tre volte alla settimana, contrastando la sedentarietÃ e contribuendo a rompere lâ€™isolamento e la solitudine dei cittadini, soprattutto degli anziani.

https://www.youtube.com/watch?v=RRqeZEzy8S8&list=PLXaHwIYRoo_eq5VuADFQ-CYfnfIHApSX8&index=9

LINGUA DEL MATERIALE DI DETTAGLIO:

Portoghese e sottotitolato in inglese

ALLEGATO:

allegati_pratiche/1. Valutazione_tesi_PT.pdf

allegati_pratiche/Risultati_Valut_2018.pdf

RIFERIMENTI:

Luciana Gonçalves Costa e Carlos Henriques

Tondela Município

geral@cm-tondela.pt

PAROLE CHIAVE:

sedentarietà, isolamento, attività fisica, malattie croniche non trasmissibili, diabete

OBIETTIVI PNP:

1.0 Malattie croniche non trasmissibili

1.8 Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età e nei setting di vita e di lavoro, integrando cambiamento individuale e trasformazione sociale

1.17 Identificare precocemente e prendere in carico i soggetti in condizioni di rischio aumentato per MCNT e/o affetti da patologia in raccordo con le azioni del Piano Nazionale Cronicità

1.19 Ridurre la prevalenza di anziani in condizioni di fragilità

5.8 Promuovere e supportare interventi intersettoriali per rendere le città e gli insediamenti umani più sani, inclusivi e favorevoli alla promozione della salute, con particolare attenzione ai gruppi più vulnerabili