

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

Scheda numero 36 - Aggiornata il 16/06/2025

TITOLO :

La prescrizione di attività fisica per la salute

TITOLO ORIGINALE :

Health assets prescription from Primary Health Care in Comunidad Valenciana Region

ANNO DI AVVIO :

2019

FONTE :

JAHEE

LUOGO DOVE E' IMPLEMENTATA L'AZIONE :

Valencia, Spagna

AREA TEMATICA:

Attività fisica

Spazi verdi

Coesione sociale, capitale sociale

TARGET:

Persone anziane

Donne

Tutta la popolazione di un' area/quartiere/città

Lavoratori per la comunità/assistenti sociali

Staff del comune

Altri target

ALTRI TARGET:

Lavoratori nel settore sanità

DESCRIZIONE DELL'AZIONE:

Il programma di prescrizione dell'attività fisica nell'assistenza sanitaria primaria è stato avviato nel 2018, con l'obiettivo di introdurre questa iniziativa in tutti i centri di assistenza sanitaria primaria in collaborazione con i Comuni e la comunità locali. L'inattività fisica, la solitudine e l'isolamento sociale sono determinanti sociali della salute e contribuiscono allo sviluppo di molte malattie. Nella Comunità Valenciana, l'inattività fisica degli adulti durante il tempo libero è riconosciuta dal 35% delle donne e dal 25% degli uomini, e i tassi sono più alti tra i gruppi più anziani e la popolazione con livelli di istruzione più bassi (80,8% contro 62,9% nelle donne, 71,1% contro 47,4% negli uomini). L'obiettivo principale di questo programma è stato quello di aumentare la percentuale di popolazione che pratica attività

fisica e che soddisfa le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, con particolare attenzione alle donne e alle persone con un basso livello di istruzione. Gli obiettivi specifici comprendono: - Creare uno spazio di lavoro comune per un team intersettoriale formato da rappresentanti dei centri di assistenza primaria, dei governi locali e delle associazioni locali. - Identificare e registrare le risorse per l'attività fisica in ogni zona sanitaria di base (complessi sportivi, passeggiate in città, luoghi di danza, ecc.). - Promuovere la prescrizione di attività fisica e socializzazione per i pazienti che conducono uno stile di vita sedentario o che riferiscono solitudine o isolamento sociale indesiderati.

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

Il progetto è stato realizzato tenendo conto del principio di equità nelle fasi di pianificazione, intervento e valutazione, ed è stato portato avanti con una prospettiva di genere. A tal fine, è stata prestata particolare attenzione alle donne e alle persone con un basso livello di istruzione, dando priorità al loro accesso al programma: questi gruppi sono anche quelli che hanno ottenuto punteggi più bassi nelle scale utilizzate per valutare l'autostima e la qualità della vita legata alla salute.

APPROCCIO PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Approccio universalistico con focus sul gap di salute

VALUTAZIONE DI PROCESSO:

SI

VALUTAZIONE DI RISULTATO:

SI

EFFICACIA NEL RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Efficacia dimostrata su gruppo target

DESCRIZIONE DEI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE:

La valutazione del programma si è basata su due approcci: uno quantitativo (studio before-after) e uno qualitativo (interviste). Lo studio before-after è stato progettato senza gruppo di controllo. I partecipanti erano donne e uomini reclutati nei centri di salute primaria (PHC) della regione di Valencia da medici, infermieri e assistenti sociali. Il criterio di inclusione era il mancato rispetto delle raccomandazioni sull'attività fisica (PA) dell'OMS, sintetizzate in 30 minuti al giorno di PA moderata per almeno 5 giorni alla settimana. La raccolta dei dati è stata effettuata tramite due sondaggi, il primo al momento dell'accesso al programma (T0) e il secondo 3 mesi dopo aver praticato la PA prescritta (T1). A 185 persone è stato proposto di entrare nel programma, e 82 hanno accettato di parteciparvi, ma solo 78 lo hanno portato a termine. La maggior parte dei partecipanti erano donne (74,4%) e l'età media era di 65,7 anni per le donne e 69,9 per gli uomini. Per quanto riguarda le scale di misurazione, sono state riscontrate differenze statisticamente significative tra donne e uomini nella qualità della vita correlata alla salute (item ansia/depressione) e nello stato di salute percepito. Confrontando T0 e T1, sono stati osservati miglioramenti statisticamente significativi per l'autostima e la qualità di vita correlata alla salute nelle donne e per lo stato di salute percepito in entrambi i sessi. L'analisi qualitativa è stata condotta mediante interviste personali. Sono state condotte in uno dei centri di cura situati a Valencia nell'aprile 2018. I pazienti ritengono che questa strategia li abbia spinti ad aumentare la PA e hanno sottolineato che questa pratica potrebbe persino sostituire la terapia farmacologica a un certo livello. Tuttavia, i pazienti ritengono che per gli operatori

sanitari sia più facile continuare a prescrivere farmaci.

DESCRIZIONE E LINK DELLA DOCUMENTAZIONE DISPONIBILE:

Martín-Doménech A, Peiró-Pérez R, Esplugues A, Castán S, Legaz-Sánchez E, Pérez-Sanz E; Grupo de investigación Conecta Actius per a la Salut (Grupo CAS). Valoración de un programa piloto de prescripción de actividad física en atención primaria en la Comunitat Valenciana (Evaluation of a pilot program of physical activity prescription in primary care in the Valencian Community (Spain). Gac Sanit. 2021 Jul-Aug;35(4):313-319. Spanish. doi:

10.1016/j.gaceta.2020.04.021. Epub 2020 Aug 22. PMID: 32843195.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32843195/>

Report di valutazione IPAAC (inglese)

<https://www.ipaac.eu/res/file/contest-best-practices/health-assets-annex-2.pdf>

LINGUA DEL MATERIALE DI DETTAGLIO:

inglese/spagnolo

ALLEGATO:

Non presente

RIFERIMENTI:

Rosana Peiro

Fundacion para el fomento de la investigacion sanitaria y biomedica de la comunidad Valenciana

peiro_ros@gva.es

PAROLE CHIAVE:

inattività, cure, movimento

OBIETTIVI PNP:

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