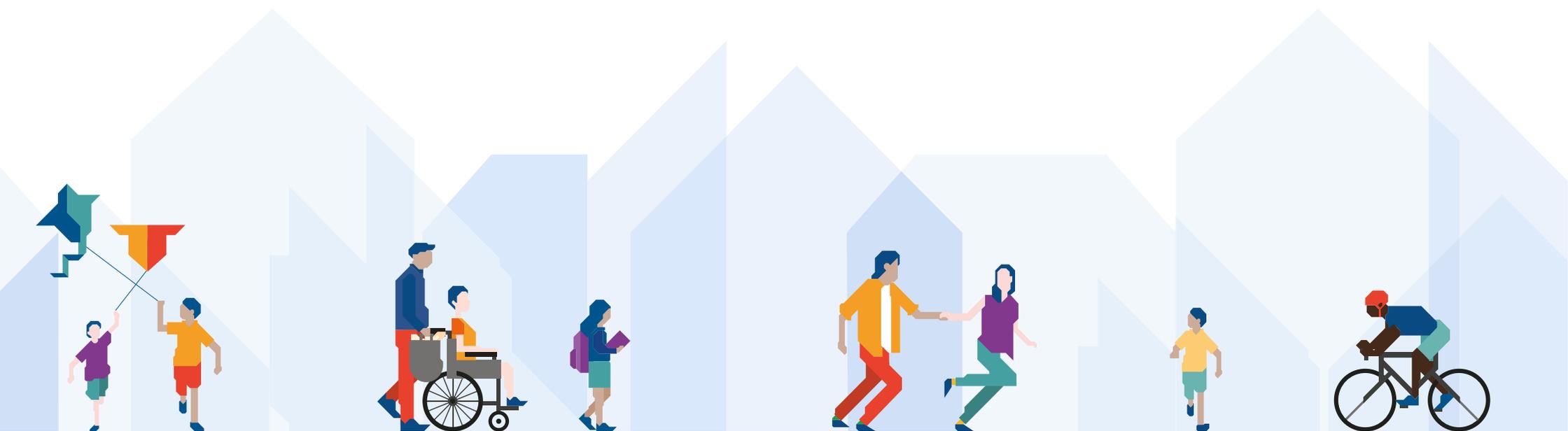


FAIR PLAY

Costruire un sistema
attività fisica per persone
piú attive



Una chiamata urgente all'azione

La pandemia COVID-19 ha mostrato un mondo sempre più interconnesso, che sta riconoscendo l'importanza vitale dell'attività fisica (AF) per la salute mentale e fisica. Ha, inoltre, evidenziato maggiormente le vulnerabilità e le disuguaglianze rispetto alle opportunità, offerte alle comunità e alle persone, per essere attivi. L'attuale sistema attività fisica è frammentato, disomogeneo e iniquo ed è quindi necessario un cambiamento.

Il cambiamento, tuttavia, richiederà un'azione collettiva di tutti i portatori di interesse, a tutti i livelli, per garantire campagne di comunicazione di lungo termine, ambienti favorevoli e accesso a programmi e servizi, affinché tutte

le persone possano beneficiare dell'AF¹, indipendentemente da età, sesso, abilità personali, stato socio-economico o collocazione geografica. Il periodo di ripresa post COVID-19 rappresenta un'opportunità unica per tutti i Paesi, per ricostruire sistemi di attività fisica più solidi, più equi e più sostenibili, che possano raggiungere le persone più svantaggiate e aumentare i livelli di partecipazione.

Abbiamo un piano d'azione globale per raggiungere il pieno potenziale dell'AF¹. Il punto di partenza è capire in che modo i meccanismi di finanziamento e i quadri normativi devono allinearsi ad un sistema attività fisica più integrato e più interconnesso.

Lavorando insieme, dal livello globale a quello locale, possiamo raggiungere il pieno potenziale dell'attività fisica.



L'attività fisica è vantaggiosa per tutti

Questo documento di advocacy è un invito ai decisori a mettere in atto urgentemente un *cambiamento trasformativo*, per offrire programmi e servizi su larga scala e fornire opportunità inclusive e un accesso equo all'attività fisica in tutte le comunità.

L'azione collettiva deve affrontare i principali ostacoli al progresso globale: l'uso inadeguato e inefficiente delle risorse; la carenza di politiche, leggi e quadri normativi; un sistema frammentato di politiche, di partenariati e di azioni.

Tutti i portatori di interesse hanno un ruolo centrale nell'aumentare la visibilità e l'importanza dell'attività fisica, in particolare le persone impegnate nel sostenerne la causa. I principali decisori devono lavorare con i leader nazionali, regionali e locali per sviluppare i piani di ripresa post COVID-19, rivedere e

aggiornare le agende di sviluppo e del cambiamento climatico e "costruire società migliori". L'attività fisica deve far parte di tutte queste agende, sostenuta dalla leadership politica e da finanziamenti dedicati, per rafforzare il sistema attività fisica e i suoi molteplici impatti (Box 1).

L'attività fisica non può più essere vista solo come una componente "accessoria" delle politiche pubbliche: è tempo di riconoscere che è una componente indispensabile. "Salute per tutti" - avere popolazioni più sane e un pianeta più sano - è, infatti, uno dei principi fondamentali dell'OMS.

È tempo di riconoscere che l'AF è **indispensabile**.

BOX 1

L'impatto dell'attività fisica sulle diverse agende politiche:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| > salute & benessere | > trasporti sostenibili |
| > riduzione delle disuguaglianze | > aria più pulita |
| > sviluppo sociale | > strade più sicure |
| > relazioni culturali | > crescita economica |
| > coinvolgimento della comunità | > nuovi posti di lavoro |
| > prevenzione della criminalità | > competenze professionali |
| | > miglioramento educativo |

È tempo di riconoscere che l'AF è indispensabile per garantire un terreno di gioco più sano ed equo per tutti.



Dobbiamo contrastare le disuguaglianze di accesso e di opportunità

L'attività fisica migliora la salute fisica, mentale, sociale e il benessere, aiuta a prevenire le malattie e riduce il carico sul sistema sanitario².

Contribuisce all'inclusione sociale, all'equità di genere, all'occupazione e all'istruzione³. Lo sport, le passeggiate, andare in bicicletta, le attività ricreative nel tempo libero e il gioco incidono su molteplici programmi realizzati a livello nazionale e mondiale, compresa la ripresa post COVID-19, migliorando lo sviluppo socio-economico, riducendo le disuguaglianze, affrontando il cambiamento climatico e contribuendo all'agenda per lo sviluppo sostenibile^{1,4}.

Tuttavia, un adulto su quattro a livello mondiale non svolge un'attività fisica sufficiente da trarne dei benefici e sono stati fatti troppi pochi progressi per aumentare i livelli di partecipazione.

In tutti i paesi, le donne, le minoranze etniche, le comunità svantaggiate e le persone con disabilità e malattie croniche hanno maggiori probabilità di essere inattive⁵.

Nella maggior parte dei paesi anche i livelli di inattività negli adolescenti sono allarmanti, almeno tre quarti non raggiungono i livelli raccomandati e le ragazze hanno maggiori probabilità di essere inattive rispetto ai ragazzi.⁶

Sebbene la COVID-19 abbia aumentato la consapevolezza dell'importanza dell'AF, ha anche messo in allarme i politici sulla mancanza di resilienza nelle politiche, nei programmi e nei contesti socio-sanitari. Inoltre, ha messo in luce le disuguaglianze esistenti e ha colpito gravemente le persone e le comunità più vulnerabili. Troppe persone vivono in realtà locali con strade non sicure per passeggiare e andare in bicicletta, con scarso accesso agli spazi pubblici all'aperto e con programmi e infrastrutture inadeguate per fare esercizio fisico o sport.

Tutto ciò è ingiusto e deve cambiare.

Dobbiamo agire, tutti insieme, immediatamente.



Mettere in moto un cambiamento sistematico per tutti

Un reale progresso sull'attività fisica richiede un approccio di sistema coordinato e strategico, come sottolineato dal *World Health Organization's Global action plan on physical activity 2018-2030 (GAPPA)*¹. Su come aumentare l'attività fisica in tutti i paesi, il piano d'azione illustra raccomandazioni politiche basate su prove di efficacia e sulla pratica.

GAPPA esorta tutti i paesi a garantire un'educazione pubblica continua, ambienti che supportano e programmi diversificati per consentire alle persone di essere attive in modo sicuro e piacevole. Questi tre **fattori chiave strategici** in grado di promuovere l'attività fisica intesa come comportamento (Box 2) sono importanti e applicabili in tutti i paesi, a livello nazionale e locale, e all'interno di più contesti come gli istituti scolastici, i parchi e i luoghi di lavoro. Questi fattori risultano più efficaci quando sono implementati insieme.

La loro realizzazione necessita di strumenti, risorse e collaborazione per permettere di tradurre le politiche in soluzioni pratiche per aumentare l'attività fisica – in modo efficace, equo e su larga scala.



Questi **fattori abilitanti** comprendono: il coinvolgimento delle comunità per co-progettare soluzioni; persone con competenze e capacità per realizzare programmi di attività fisica; tecnologie digitali per supportare l'aumento di attività fisica; sistemi informativi per aggiornare le politiche e orientare i finanziamenti; ricerca e scambio di conoscenze per indirizzare innovazione e realizzazione.

Tuttavia, ci sono delle **barriere strettamente correlate tra loro** che limitano il progresso per raggiungere un effettivo, efficiente e sostenibile sistema attività fisica su larga scala:

- > **un investimento insufficiente, ineguale e inefficace** nei fattori abilitanti limita la realizzazione dei fattori chiave per la promozione dell'attività fisica;
- > **politiche, leggi, quadri normativi e standard** inadeguati e incoerenti non riescono a sostenere, a rendere efficace e/o a favorire la definizione di raccomandazioni politiche a livello nazionale e regionale;
- > **partnership e programmi disomogenei e frammentati** stanno creando delle lacune nei servizi che causano disuguaglianze e iniquità nelle opportunità per l'attività fisica tra le comunità.

BOX 2

Tre fattori strategici per promuovere l'attività fisica intesa come comportamento

L'abilità e la scelta delle persone di essere attive sono condizionate da diversi fattori. I fattori strategici che incidono e sono efficaci per il comportamento sono:

- 1. campagne di comunicazione a lungo termine sull'attività fisica**, che utilizzano più media, con messaggi e immagini adatti alle diverse tipologie di comunità per raggiungere e coinvolgere le persone in modo efficace;
- 2. ambienti che offrono accesso sicuro ed economico** a strutture, luoghi e spazi per consentire alle persone di essere più attive in differenti modi;
- 3. programmi, prodotti e servizi** che offrono opportunità inclusive e convenienti, per tutte le età, per svolgere attività fisica in base ai livelli personali di abilità, alle proprie preferenze con esperienze divertenti e appaganti.

Azioni chiave per innescare un impatto

Per accelerare il progresso, la ripresa dalle conseguenze del COVID-19 e sbloccare il pieno potenziale dell'attività fisica, dobbiamo creare solide partnership per provocare un cambiamento nei seguenti ambiti:

1. Meccanismi di finanziamento nuovi e diversificati

I finanziamenti attuali non sono sufficienti, sono troppo spesso a breve termine e circoscritti a pochi ambiti. Si focalizzano meno sul rafforzare un sistema di supporto all'attività fisica e più su progetti pilota e dimostrativi. Sono necessari nuovi e diversificati meccanismi di finanziamento e risorse di investimento per ridurre le disuguaglianze strutturali e supportare i bisogni dei più fragili.

Governi, agenzie di sviluppo, organizzazioni no-profit e privati dovrebbero rivedere gli attuali investimenti e meccanismi di finanziamento per renderli più sostenibili e a lungo termine. I governi dovrebbero valutarne la redistribuzione ed esplorare nuovi approcci - come l'uso della tassazione, sussidi, fondi sociali e finanziamenti dedicati - per supportare gli abilitanti necessari, le infrastrutture e le iniziative di comunità (Box 3).

2. Politiche, leggi, quadri normativi e standard coerenti

È necessario adottare politiche, leggi e standard solidi e coerenti per promuovere un'AF equa,

inclusiva, sicura e accessibile. Per esempio, politiche, regolamenti e standard dovrebbero garantire reti pedonali e ciclabili di qualità, l'accesso a spazi pubblici all'aperto, l'educazione fisica a scuola, aree gioco, infrastrutture e attrezzature per il tempo libero nella comunità.

I governi dovrebbero mettere in campo politiche e leggi per ridurre le barriere all'attività fisica (nell'ambito dell'inclusione, della sicurezza, dell'accessibilità anche in termini economici) e garantire incentivi per supportare le persone a essere più attive attraverso miglioramenti all'ambiente, ai servizi e ai programmi.

3. Un'offerta più integrata di attività fisica

Un sistema di attività fisica efficace e dal forte impatto è basato su un'offerta più omogenea e più equa dei tre fattori chiave strategici dell'attività fisica. Tale offerta deve sfociare in modelli più integrati - concertati - per produrre un impatto sostenibile e misurabile, che, a sua volta, richiamerà investimenti, creando un ciclo virtuoso.

Campagne di comunicazione, ambienti e programmi ad hoc e inclusivi possono essere messi a disposizione di tutte le comunità individuando meglio sinergie e opportunità. Per esempio, connettendo programmi e organizzazioni, investendo nella formazione della forza lavoro e migliorando gli standard professionali per un'offerta più coerente, sistemi informativi

integrati e una valutazione di impatto più robusti e investendo nell'innovazione digitale.

Questo obiettivo può essere raggiunto solo coinvolgendo altri portatori di interesse, soprattutto all'interno dei servizi di comunità e attraverso i servizi di cura primaria e secondaria e i servizi sociali.

BOX 3

Esempi di finanziamenti innovativi

La **Laureus Sport for Good Foundation** ha sviluppato un nuovo approccio di investimento che parte dal tradizionale modello di donazione 'top down' per arrivare a una rete di comunità che prende decisioni e finanzia. I suoi modelli di finanziamento sostengono, inoltre, lo scambio di conoscenze, la costruzione di partnership e la valutazione di impatto sul lungo termine.

<https://www.laureus.com>

La **Thai Health Promotion Foundation** (ThaiHealth) richiede alle multinazionali del tabacco e degli alcolici di pagare una sovrattassa del 2% per avviare programmi di promozione della salute che comprendono l'attività fisica <https://en.thaihealth.or.th>

Lavorare insieme per una visione condivisa

È urgente, e necessario, un cambiamento e tutti i portatori d'interesse hanno un ruolo chiave da giocare nel sistema attività fisica (Figura 1). La COVID-19 ha rivelato fragilità e vulnerabilità e la ripresa richiede un lavoro di squadra, partnership più forti con una visione comune condivisa, che tenga insieme tutte le parti che compongono il sistema attività fisica. Tutti i portatori d'interesse devono impegnarsi a considerare e a costruire il sistema come un tutt'uno e non per compartimenti stagni.

Partnership intersettoriali più forti sono essenziali per individuare le criticità, far conoscere ai portatori d'interesse problemi e bisogni e possibili soluzioni innovative, condurre azioni di advocacy e interventi efficaci. Un advocacy efficace favorirà l'individuazione di modalità e fonti di finanziamento e la definizione di riforme normative e misure coordinate volte a ridurre le disuguaglianze. La società civile ha un ruolo fondamentale e devono essere rafforzate le sue competenze e capacità nel tutelare l'attività fisica.

È importante precisare che partnership più forti a tutti i livelli - locale, regionale, nazionale e internazionale - sono essenziali nel trasmettere i molteplici benefici dell'attività fisica a chi detiene il potere politico ed economico di produrre il cambiamento. I decisori avranno bisogno di una proposta forte e vantaggiosa (Box 4), sostenuta da dati ed evidenze, di cui si possano valutare gli effetti e il ritorno dell'investimento,

così come di una condivisione più efficace, tra i portatori d'interesse, di dati, conoscenze e idee su buone pratiche, bisogni percepiti e tendenze dei consumatori, per rafforzarne e adattarne l'applicazione nelle comunità.

Attraverso le partnership e una visione comune condivisa, possiamo garantire che il sistema attività fisica offra a tutti delle opportunità, di qualità e più eque, per essere attivi e per promuovere la propria salute e il proprio benessere. Ogni elemento del sistema gioca un ruolo essenziale e mai, come ora, è stato così chiaro che l'agire di ciascuno conta.

BOX 4

Una proposta vantaggiosa

Una **proposta efficace e convincente per l'attività fisica** indica quali benefici e quale valore aggiunto si otterranno dall'aumento dell'attività fisica ed è sostenuta da evidenze, dati empirici, buone prassi ben documentate. L'argomentazione è rafforzata da solide prove di ritorno degli investimenti (ROI), sia nel breve che nel lungo periodo.

Questa proposta deve anche tener conto delle responsabilità e degli impegni presi nel quadro delle convenzioni delle Nazioni Unite e di principi universali come, ad esempio, giustizia ed equità.⁷

FIGURA 1

Un ecosistema per l'attività fisica:

*Una rete di portatori d'interesse, coordinata e interconnessa, a molteplici livelli, che favorisce e sostiene l'attività fisica lungo tutto il corso della vita**



*Si tratta di un elenco non esaustivo dei possibili portatori d'interesse di questi settori, che contribuiscono a promuovere e offrire opportunità per fare attività fisica.

Gli impegni dell'OMS

L'OMS per aiutare i paesi ad accelerare i progressi che favoriscono un'attività fisica regolare nelle popolazioni meno attive, con minori opportunità e più vulnerabili, si impegnerà a:

1. Avvalersi del suo potere federativo e di coordinamento per garantire un'azione concertata a tutti i livelli attraverso:

- › la creazione di un registro mondiale degli impegni assunti dagli enti non governativi per l'applicazione delle raccomandazioni del Piano d'azione mondiale dell'attività fisica 2018-2030;
- › il rafforzamento dei tradizionali programmi di attività fisica associati ai grandi avvenimenti sportivi;
- › il supporto alle reti e alle piattaforme di attività fisica della Regione europea, per rafforzare partnership multisettoriali e la capacità di sviluppare sistemi di attività fisica più forti e per promuovere le opportunità offerte dalle tecnologie digitali.

2. Aiutare i paesi ad utilizzare raccomandazioni e strumenti per gestire le conoscenze:

- › pubblicando linee guida sugli approcci che sviluppano il tema del rapporto costo/efficacia degli interventi;
- › rafforzando la capacità dei Paesi di intraprendere valutazioni d'impatto sanitario ed economico (come le analisi WHO HEAT, WHO-CHOICE e le analisi condotte sul ritorno sociale dell'investimento);
- › rafforzando i dati, i sistemi informativi e la ricerca.

3. Sostenere e offrire un supporto tecnico ai Paesi perché rafforzino le politiche, le norme e gli standard che favoriscono l'accesso ad opportunità e ambienti sicuri per la pratica dell'attività fisica, in particolare nei settori chiave dell'urbanistica, dei trasporti, dello sport e dell'educazione;

4. Fornire indicazioni sui meccanismi di finanziamento, a livello nazionale e regionale, per consolidare e estendere la messa in pratica di politiche in materia di attività fisica

5. Monitorare i progressi e l'impatto delle azioni dei Paesi sull'attività fisica e la salute fino al 2030, per esempio sostenendo gli sforzi mondiali volti ad armonizzare e a rafforzare l'utilizzo di un insieme comune di indicatori, in particolare per valutare i progressi raggiunti nella riduzione delle disuguaglianze in materia di attività fisica e pubblicando il primo rapporto OMS a livello mondiale sull'attività fisica.



Nota conclusiva

Questo documento di advocacy si basa sulle evidenze e sulle raccomandazioni politiche del Piano d'azione mondiale dell'attività fisica 2018-2030¹. Si ispira all'appello lanciato dalle Nazioni Unite alle istituzioni perché sostengano collaborazioni più forti e l'inclusione dell'attività fisica e dello sport nei Piani di ripresa mondiali e nazionali⁴.

Considera, inoltre, i dibattiti sviluppatisi nell'ambito dei webinar #reINVENT organizzati dall'OMS nella primavera-estate 2021 a seguito della discussione

lanciata in occasione della Giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace del 6 aprile 2021.

Ulteriori risorse, insieme a tutte le registrazioni dei suddetti webinar, a sostegno delle misure raccomandate in questo documento, sono disponibili sul sito dell'OMS alla pagina: [who.int/health-topics/physical-activity](https://www.who.int/health-topics/physical-activity)

Riferimenti bibliografici

1. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization (2018). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization (2020). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>
3. Resolution 70/1 adopted by the United Nations General Assembly 2015: Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development
4. UN Joint Advocacy Brief Recovering better: Sport for Development and Peace: Reopening, Recovery and Resilience Post-COVID-19 <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/12/Final-SDP-recovering-better.pdf>
5. Guthold R, et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet Global health. 2018;6(10):e1077-e86
6. Guthold R, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child & adolescent health. 2020;4(1):23-35
7. Universal Human Rights Instruments. <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/UniversalHumanRightsInstruments.aspx>

© **Dors - Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute Regione Piemonte - ASL TO3, 2022**

Il Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute - DoRS Regione Piemonte - ASL TO3 è l'unico responsabile della traduzione italiana. WHO non è responsabile del contenuto e dell'accuratezza di questa traduzione.

Publicato in inglese con il titolo Fair Play: Building a strong physical activity system for more active people. Geneva: World Health Organization; 2021.

La versione inglese, disponibile sotto la licenza CC BY-NC-SA 3.0 IGO, rimane l'edizione originale di riferimento, vincolante e autentica.

Questo documento è disponibile sotto la licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 ([CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)).

Traduzione autorizzata a cura di un gruppo multi-professionale di DoRS Regione Piemonte - ASL TO3: Elena Barbera, Luisa Dettoni, Alessandra Suglia