

Progetto Comunità in Salute  
 P 1.2.3.5  
**MUOVERSI/NCASA**

L'attuale emergenza COVID-19 sta comportando, per gran parte della popolazione, la forzata permanenza presso il proprio domicilio per il contenimento del contagio, con conseguente riduzione dell'attività motoria.

Il Programma P-1.2 "Comunità in salute" del Piano Regionale di Prevenzione (PRP) 2014-2019 e successive integrazioni, prevede, in tutto il territorio regionale, azioni finalizzate a facilitare comportamenti salutari nella popolazione generale, attraverso la promozione di stili di vita sani, per contrastare i principali fattori di rischio per le Malattie Croniche Non Trasmissibili, ricollegabili ad inattività fisica, scorretta alimentazione, fumo e consumo di alcol.

Obiettivo generale del Programma è la promozione di stili di vita, in grado di contrastare il peso delle malattie croniche non trasmissibili e far guadagnare anni di vita in salute, anche attraverso l'aumento del livello di attività fisica nella popolazione generale ed in particolare nella fascia degli over 50, più inclini alla sedentarietà.

Le ulteriori ricadute in termini di peso psicologico ed emotivo legate alle misure di quarantena, pongono inoltre tutta la popolazione in una condizione di "sofferenza".

Seguire le poche, ma preziose indicazioni delle autorità sanitarie richiede un minimo di **attivazione** e il limite fra una **funzionale attivazione** (*eustress* o stress positivo) e un eccesso di allerta, con comportamenti poco lucidi e controproducenti (*distress* o stress negativo), è sottile.

In queste circostanze, la letteratura e il Ministero della Salute suggeriscono tra le diverse strategie di coping positive:

- Riposarsi
- Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua
- **FARE ESERCIZIO FISICO**
- Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida
- Fare attività che aiutano a rilassarsi

- Trovare dei modi per aiutare gli altri nel momento di crisi ed essere coinvolti nelle attività della comunità.

L'attività fisica, dunque, ha anche un valore di coping positivo e permette di allentare le tensioni, migliorando il tono dell'umore e favorendo un migliore riposo notturno.

Così, coerentemente con quanto previsto nel P.R.P. Programma 1.2.3.5 *"REALIZZARE INTERVENTI DI PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI NEL SETTING COMUNITÀ"* (i GRUPPI DI CAMMINO), il Servizio Prevenzione Promozione della Salute del Dipartimento di Prevenzione Area Sud, intende proseguire il Programma Comunità in Salute attraverso il progetto *MuoverSincasa*, per la promozione dell'attività fisica in luoghi confinati.

Per favorire la partecipazione di tutti i cittadini alla proposta di attività motorie alternative, si intende avviare il progetto "mutuando" l'esperienza dei Gruppi di Cammino già realizzata nei diversi Comuni del territorio.

In questi gruppi i Cittadini hanno avuto modo di sperimentare e condividere l'esperienza del "camminare insieme" lungo un percorso urbano o extra urbano con un conduttore (walking leader) interno al gruppo e appositamente formato dal Servizio.

Il progetto *MuoverSincasa* ha l'obiettivo di promuovere uno stile di vita attivo attraverso la diffusione via web di semplici esercizi, magistralmente illustrati nelle immagini, estratte dal Libro "Per mantenersi in buona salute BASTA POCO" Autori Simona Giampaoli, Jeremiah Stamler, disegni di Franco Bevilacqua, generosamente offerto dal dott. Luca De Fiore Casa Editrice Il Pensiero Scientifico - Roma, con il patrocinio dell'Istituto Superiore di Sanità.

Nel libro sono contenute preziose e semplici indicazioni su come si possa fare attività motoria anche in spazi non convenzionali: a letto, seduti o in piedi, in qualunque luogo della propria casa. Si tratta di esercizi semplici e rilassanti capaci di stimolare le persone, riempiendo le loro giornate con brevi ma efficaci sessioni di moto alla portata di tutti.

Il Progetto prevede la diffusione delle illustrazioni dei vari esercizi, con varie modalità.

I walking leader potranno sostenere virtualmente i componenti del proprio gruppo nell'esecuzione degli esercizi, e favorire lo scambio delle esperienze.

Il Servizio Prevenzione e Promozione della Salute garantirà per i walkleader un efficace raccordo per eventuali consigli o chiarimenti.

La valorizzazione di questi Gruppi, già esistenti, si ritiene possa rappresentare un punto di forza nella Popolazione con l'obiettivo di favorire l'attività motoria, ad oggi preclusa per il contenimento del contagio da Covid-19.

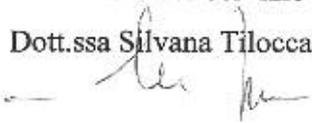
La trasformazione di questi in "Gruppi virtuali" potrà rappresentare un punto di partenza per la condivisione di una nuova esperienza di Comunità in salute, attraverso l'esecuzione degli esercizi presso il proprio domicilio.

Saranno informati dell'iniziativa tutti i Direttori di Distretto Socio Sanitario e i Sindaci dei Comuni. Le illustrazioni inserite nel progetto **MuoverSiincasa**, estratte dal Libro "Per mantenersi in buona salute BASTA POCO" saranno :

- 1) Inserirle per il tramite dell'Area Comunicazione, nel sito ATS Sardegna.
- 2) Inviare a tutti i Sindaci dei Comuni per diffonderlo tra i cittadini.
- 3) Inviare ai principali stakeholder
- 4) Inviare ai walkleader dei gruppi di Cammino
- 5) Pubblicizzato a mezzo stampa

Il Direttore del Servizio Prevenzione e Promozione della Salute

Dott.ssa Silvana Tilocca



---