



Contributo dell'ISS alle Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute

Barbara De Mei, Angela Spinelli

*Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la
Promozione della Salute – Istituto Superiore di Sanità*



Rapporto Istisan 18/9: *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*

Il Rapporto presenta:

- Le **politiche e i programmi** nazionali e internazionali di promozione dell'attività fisica nelle diverse fasce di età
- Le **definizioni e le misure** dell'attività fisica
- I **dati** dell'attività fisica e sportiva in Italia attraverso i sistemi di sorveglianza nelle diverse fasce di età; i dati sullo sport
- Le **ricadute** dell'attività fisica e sportiva **sullo stato di salute**
- Le **ricadute economiche** sulla collettività



http://old.iss.it/binary/publ/cont/18_9_web_rev.pdf



Dati epidemiologici: i sistemi di sorveglianza

In Italia

Bambini: solo il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana; 41% più di 2 ore davanti a schermo (OKkio alla salute 2016)



Adulti: il 33,6% delle persone con età compresa tra 18 e 69 anni è classificato come sedentario, cioè non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero (PASSI 2014-2017)



Over 65: il 15% attività fisica moderata; l'attività maggiormente praticata è camminare fuori casa, le attività domestiche rappresentano l'interesse principale, troppo poco tempo dedicato ad allenare la forza muscolare (PASSI d'argento 2016-2017)





La formazione per gli operatori sanitari e non sanitari impegnati

Per il **cambiamento comportamentale** finalizzato all'adozione di stili di vita attivi, è essenziale focalizzare l'attenzione sulle **competenze e le strategie** che gli **operatori** possono applicare nella relazione professionale interpersonale vis a vis, per comprendere cosa le persone pensano e provano, per sostenerle nel complesso percorso decisionale, considerando la loro motivazione e disponibilità a modificare abitudini e scelte a favore della salute.

Le competenze di base del **counselling** possono rappresentare un'importante risorsa, un valore aggiunto nello svolgimento dell'attività professionale mirata a creare relazioni consapevoli e personalizzate, centrate sulle specifiche esigenze di ogni singola persona con lo scopo di facilitarla ad affrontare in modo autonomo e responsabile le scelte e le eventuali difficoltà che riguardano il mantenimento della salute. Tali competenze possono essere anche molto utili ad ogni operatore per migliorare la comunicazione con se stesso e prendere contatto con i propri punti di forza, le proprie difficoltà, per contenere la tendenza ad anticipare, trovare soluzioni o prendere decisioni al posto del proprio interlocutore.





Grazie per l'ascolto

angela.spinelli@iss.it

