

Pianificazione urbanistica e ambientale per la Salute 2008 -2012
*I progetti dei Comuni per mobilità sostenibile e sicura, percorsi casa-
scuola, Pedibus e attività fisica.*

16 aprile 2012

Villa Manin di Passariano, Codroipo (UD)

LO SPORT STRUMENTO DI BENESSERE

di Rodolfo Ziberna

I programmi avviati dalla nostra Amministrazione regionale sono di particolare importanza. Anche l'ambito dello Sport ha compiuto passi significativi nello sforzo di usare lo sport come strumento principe destinato alla ricerca del benessere e non del risultato agonistico.

Come sapete nell'ambito della Conferenza delle Regioni il Friuli Venezia Giulia coordina la materia dello Sport. Pertanto l'Assessore regionale Elio De Anna coordina tutti gli Assessori regionali allo Sport.

Numerose sono le azioni positive che stanno per essere avviate, ma che non saranno oggi oggetto di illustrazione. Tra esse un piano volto all'avvio alla motricità di tutta la popolazione scolastica della scuola primaria della nostra regione: 50 mila alunni. Ma ne parleremo in altra occasione.

Oggi vorrei parlare perciò dello sport come strumento di benessere, ma nell'ambito di una pianificazione urbanistica.

Parlare di **pianificazione urbanistica sportiva per Aree di Programmazione Sportiva** significa parlare delle attività sportive e degli impianti sportivi. Per quanto riguarda il sistema delle attività sportive si deve raggiungere una migliore ottimizzazione e integrazione intercomunale delle pratiche sportive e degli usi degli spazi sportivi, per riuscire a rispondere con più efficacia alla domanda e anche per ridurre il costo pubblico nel settore.

È poi altrettanto importante il sistema degli impianti sportivi. Nel settore sportivo si nota più che in altri che la spesa pubblica d'investimento rischia di essere sprecata. Per pianificare lo sviluppo del sistema sportivo occorre conoscere lo stato della domanda e dell'offerta nell'area di programmazione sportiva. È importante distinguere fra la domanda attuale, espressa da parte di

coloro che già praticano sport, e la domanda potenziale espressa da parte di coloro che potrebbero praticare sport, sia residenti che non residenti. Ecco la ragione per cui la nostra Regione, prima regione in Italia ed in Europa, ha recentemente adottato un cosiddetto **censimento dinamico degli impianti sportivi**, strumento in grado di cogliere questa esigenza.

Questi potrebbero essere i **3 obiettivi della pianificazione urbanistica sportiva**:

- ottimizzare le condizioni di chi già pratica sport
- avvicinare l'offerta di impianti ai luoghi di residenza o di lavoro dei praticanti
- invogliare la popolazione non praticante all'attività sportiva.

Sono inoltre necessarie delle misure di cambiamento dell'organizzazione del sistema sportivo e sanitario assieme.

È necessaria una **prevenzione** a tutto campo a partire dalla modifica **degli stili di vita**.

Ci sono sport complessi e sport che una volta imparati non si dimenticano più: sono gli sport a basso gesto tecnico, che non richiedono lunghi periodi di apprendimento, né prestazioni atletiche di rilievo per essere praticati. Sono sport di tutti per tutta la vita.

Ci sono impianti per le squadre e per l'alta prestazione, impianti per le prestazioni a basso gesto tecnico e impianti per il movimento per stare bene.

Per tutto questo vorremmo avviare in Regione la **pianificazione urbanistica sportiva per Aree di Programmazione Sportiva** coincidenti con i Distretti Sanitari, introducendo 3 differenti categorie di impianti:

gli impianti sportivi per il **movimento** (o poli educativi per la salute)

gli impianti sportivi per il **gioco** (o poli funzionali del play)

gli impianti sportivi per lo **sport** (o poli funzionali del display).

Sono categorie da trattare in modo diverso, con regole differenti, e sono regole che debbono definire prima i contenuti dei contenitori. È importante sottolineare l'importanza delle regole del movimento, perché un impianto sportivo per il movimento contiene il gioco e lo sport (non ad alta prestazione), mentre non è vero il contrario, cioè un impianto sportivo per lo sport contiene poco e male il gioco e non contiene il movimento.

E allora non dobbiamo più parlare solo di impianti sportivi.

Gli impianti sportivi per lo sport (o poli funzionali del display) sono impianti sportivi ad alta prestazione, per il pubblico spettacolo, intercomunali e collocati in modo strategico sui territori, per le squadre, per le gare, per lo sport "strutturato", e debbono rispondere alle norme dello sport (norme CONI) e del pubblico spettacolo.

Gli impianti sportivi per il gioco (o poli funzionali del play) sono impianti sportivi di base, socio-ricreativi, collocati in modo comodo sui territori, per le persone, per le squadre, per gli allenamenti e per lo sport "destrutturato", e non debbono necessariamente rispondere alle norme dello sport e del pubblico spettacolo.

Un polo educativo per la salute è un nuovo impianto pubblico che "non c'è", un impianto per promuovere nella popolazione l'esercizio fisico per la salute.

I poli educativi per la salute, sono luoghi e spazi (percorsi educativi per la salute) di facile accesso e vicini ai luoghi di vita e di lavoro, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive da offrire alle persone ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un esercizio fisico per tutta la vita.

È la promozione dell'esercizio fisico che mi permette di raggiungere i risultati migliori sulla salute. Per capire occorre però fare chiarezza sul **significato di attività fisica, esercizio fisico, sport**. Oggi qui noi parliamo di **esercizio fisico**, ovvero di attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva finalizzata esclusivamente a migliorare la forma e le prestazioni fisiche, determinando un miglioramento sensibile dello stato di salute (camminare ogni giorno a ritmo sostenuto, correre, andare in bicicletta, fare ginnastica, ...)

Un polo educativo è un impianto per guadagnare salute tramite l'attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva, cioè in una parola tramite l'esercizio fisico.

I risultati che ci si propone di ottenere con i poli educativi per la salute sono:

- far crescere l'esercizio fisico e anche l'attività fisica nei gruppi di popolazione che richiedono particolare attenzione (giovani, persone a basso reddito, ragazze e donne, minoranze etniche, persone con disabilità, anziani)
- far crescere la coesione sociale, cioè il benessere collettivo, minimizzando le disparità
- ridurre la ricaduta economica delle malattie croniche.

Gli elementi necessari di un polo educativo per la salute sono:

- l'ambiente (per lo sport di tutti per tutta la vita)
- circuiti del camminare, correre e pedalare (che consentono il movimento e la sudorazione nell'ambiente)
- la stazione di cambio e scambio (che offre i servizi per l'utente in movimento nell'ambiente)
- l'acqua per nuotare (un 1° elemento di valorizzazione del progetto)
- la palestra per sudare (un 2° elemento di valorizzazione del progetto)
- la palestra per giocare con le palle (un 3° elemento di valorizzazione del progetto).

La Città Attiva è invece un progetto per la tutela della salute di alcuni gruppi chiave della popolazione (persone a basso reddito, ragazze e donne, minoranze etniche, anziani).

L'esercizio fisico deve divenire una componente essenziale di qualsiasi strategia che intenda trattare seriamente i problemi relativi a stili di vita sedentari e obesità.

Vivere attivamente e fare attività fisica per la salute è importante per tutti, ma particolare attenzione deve essere prestata ad alcuni gruppi chiave della popolazione.

Persone con basso reddito. Le persone con basso reddito hanno meno tempo libero e minor accesso agli impianti sportivi e agli spazi verdi, hanno più patologie croniche e obesità associate con una minor attività fisica e diete scorrette.

Ragazze e donne. In tutti i paesi e in tutte le regioni, in tutte le fasce di età, le ragazze sono meno attive dei ragazzi e la differenza tra i due sessi aumenta con l'età. Le donne, soprattutto quelle delle minoranze etniche, possono limitare la loro attività fisica all'aperto negli spazi pubblici e nelle aree gioco, a causa del pericolo reale e percepito, di mancanza di sicurezza personale.

Membri di minoranze etniche. Dare uguali e sicure opportunità per una vita attiva può migliorare la coesione sociale e questo è importante soprattutto per i membri di minoranze etniche, gruppi razziali e religiosi.

Anziani. Gli anziani (soprattutto le donne) restano tra i meno attivi fisicamente di tutti i gruppi di popolazione. Questo perché spesso hanno una mobilità compromessa, che limita la capacità di usare i mezzi di trasporto per raggiungere i luoghi dove fare attività, per questioni di sicurezza collegate al clima, al traffico stradale e alla criminalità, infine anche per l'isolamento e la discriminazione per l'età (in base alla credenza che attività fisica e sport siano solo per i giovani).

Il progetto prevede la progettazione di Percorsi Circolari (o Tratte) in resa salute, che sono solo "contenuti e non contenitori".

La buona notizia è che bastano poche decine di minuti di esercizio fisico al giorno per migliorare la nostra salute. La cattiva notizia è che questo messaggio non è sufficientemente recepito dalla popolazione.

Città Attiva è formata dagli impianti sportivi (per lo sport, per il gioco e per il movimento) che esistono o che dobbiamo riqualificare o fare, equamente distribuiti sul territorio in modo comodo, ma idealmente dotati di un'unica "testa pensante", della stessa "porta di ingresso e stessi servizi". L'impianto sportivo più importante della città attiva non è il campo calcio ma la "palestra in acqua" (piscina).

La **palestra in acqua** è per il "pedala, nuota corri e cammina di tutti per tutta la vita".

I "giochi con le palle" così come anche altri giochi saranno attratti dagli standard di qualità raggiunti nell'erogazione dei servizi alla persona della palestra in acqua. L'avvicinamento potrebbe essere anche fisico, per impianti leggeri polivalenti o polifunzionali, se impiegano gli stessi ingressi/servizi.

Il collegamento della palestra in acqua con la palestra ambiente è molto importante ma non è sufficiente, perché un collegamento altrettanto importante è quello tra casa, scuola, lavoro e impianti sportivi. Questi collegamenti, in viabilità dolce, diverranno loro stessi impianti sportivi per il movimento.

Gli effetti positivi che produce l'esercizio fisico continuativo moderato:

- incremento della capacità funzionale lavorativa (con aumento della durata e resistenza allo sforzo)
- riduzione della pressione della frequenza a riposo e a carichi sotto massimale, quindi una riduzione del lavoro cardiaco e del consumo di ossigeno
- riduzione dei valori di colesterolo totali e LDL (colesterolo cattivo)
- riduzione della glicemia
- incremento del colesterolo HDL (colesterolo buono)
- calo ponderale (solo però se associato ad un adeguato decremento calorico e quindi ad una dieta)
- potenziamento della capacità autonoma delle arterie di vaso dilatarsi
- riduzione dello stress psico-fisico (con un aumentata capacità di rilassarsi)
- riduzione dell'insonnia.

Il Percorso Circolare in Resa Salute è un binario per l'ambiente urbano che diviene spazio educativo per la salute. L'importante è fare il primo passo, e se cammini puoi farlo in città (in paese) comodo, sotto casa, sulle tratte in resa salute e sui percorsi circolari in resa salute.

Il percorso binario è segnato ogni 100mt, parte dalla stazione (start) e arriva nella stessa stazione (stop).

Per incentivare, migliorare l'efficacia e l'appeal di questo percorso sono stati individuati degli strumenti legati all'attività personale.

Tutto ciò la nostra Regione l'ha proposto anche al TANGOS, ovvero al Tavolo Nazionale della Governance dello Sport, recentemente istituito in ambito nazionale dal Governo, proprio su nostra proposta. Ma lo abbiamo anche fatto presso l'ONIS – Osservatorio Nazionale per l'Impiantistica Sportiva, in cui la Conferenza delle Regioni è presente.

E' una nuova filosofia, nella comune consapevolezza che questa società ha la grande responsabilità di aver agevolato il diffondersi di molte patologie e comportamenti. Noi abbiamo il dovere di fare tutto ciò che è nelle nostre possibilità per porvi rimedio.

Grazie per l'attenzione.

comm. dott. Rodolfo Ziberna

Direttore dell'Unione delle Province del FVG

Coordinatore dei Dirigenti allo Sport

della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome