



FVG in movimento, 10mila passi di salute



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
[10MILA PASSI DI SALUTE]

Mattia Canevari¹, **Ciro Francescutto²,** **Francesco Graniero¹,** **Lucio Mos¹**

1) Centro prescrizione esercizio fisico ASUFC, 2) San Giovanni di Casarsa.

Promosso da Regione FVG, Federsanità Anci Fvg, Comuni, Azienda sanitaria ASUFC, Dipartimento di Scienze economiche e statistiche dell'Ateneo, PromoTurismo Fvg.
Componenti del Coordinamento / Comitato scientifico: Gianna Zamaro e Luana Sandrin, Direzione centrale Salute Regione Friuli Venezia Giulia, Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG Laura Pagani, Dipartimento Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine Alessia Del Bianco Rizzardo, Area Cultura PromoTurismo FVG.

INTRODUZIONE

La sedentarietà è universalmente riconosciuta come uno dei principali fattori di rischio per le malattie croniche degenerative. L'aumento del lavoro sedentario, lo sviluppo di mezzi di trasporto, di tecnologie favorevoli la sedentarietà, nonché l'aumentata urbanizzazione associata alla diminuzione di spazi dove praticare attività fisica all'aperto, ha portato il 60% della popolazione mondiale ad uno stato di attività fisica insufficiente.

SCOPO

Lo scopo del progetto è stato quello di rendere facilmente accessibili a tutti i cittadini del Friuli Venezia Giulia scelte salutari come il semplice camminare su percorsi che non presentano particolari difficoltà, al fine di promuovere corretti stili di vita e permettere ai cittadini di raggiungere livelli di attività fisica giornaliera sufficienti secondo le indicazioni OMS.

METODI

Con la promozione dalla Regione Friuli Venezia Giulia, la realizzazione da Federsanità Anci FVG in collaborazione con la Direzione centrale Salute e con il Dipartimento di Scienze economiche e statistiche (DIES) dell'Università di Udine e la partecipazione di 70 Comuni della Regione, sono stati selezionati 59 percorsi in tutto il territorio regionale. Tali percorsi sono stati riadattati, sistemati e segnalati con apposita segnalazione.



Esempio di percorso: «Lago di San Daniele e Ragona»

METODI 2

fine di raggiungere al meglio i cittadini, si è iniziata una campagna di pubblicizzazione e di sensibilizzazione l'esercizio fisico attraverso la creazione di un sito internet dedicato al progetto, di diverse pagine attive su vari social network e la somministrazione di questionari pubblici formativi.

Sono infine stati contattati diversi Gruppi di Cammino nei vari Comuni interessati per promuovere il progetto tra le associazioni già presenti sul territorio.

RISULTATI

Il progetto FVG in movimento, 10mila passi di salute ha portato alla creazione di 59 percorsi in tutto il territorio regionale, ognuno appositamente riqualificato e fornito di completa segnalazione.

Esso ha inoltre avuto un'ingente risonanza nei diversi canali di comunicazione, cartacea e digitale, con centinaia di persone che hanno dimostrato il loro interesse verso il progetto stesso e i temi da esso valorizzati.

PROSPETTIVE FUTURE

- Dal prossimo ottobre inizieranno incontri organizzati con esperti per la promozione di corretti stili di vita, come l'attività fisica e una dieta sana ed equilibrata;
- Sono in corso contatti con diverse Regioni per la trasferibilità del progetto e l'adattamento alle peculiarità locali;
- Tramite il progetto «INTERREG Italia – Croazia "Take it Slow"», avverrà la pubblicizzazione di «FVG in movimento» presso altre Regioni di altri Paesi dell'Adriatico.

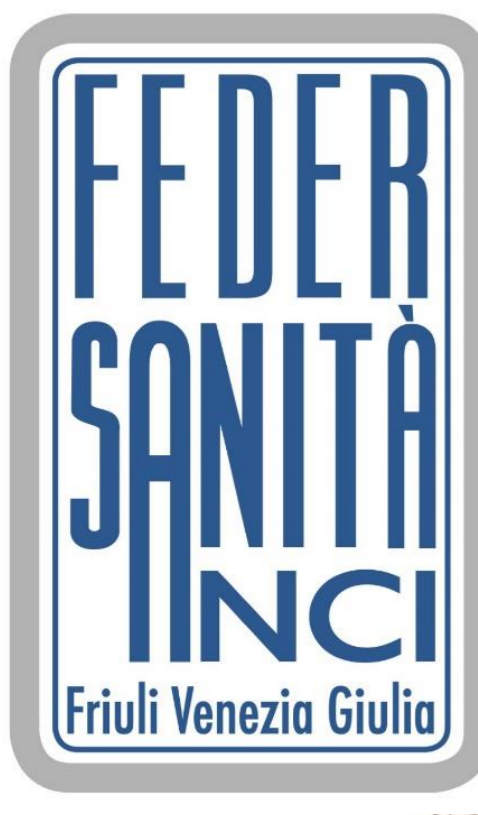
CONCLUSIONI

La camminata rappresenta una delle migliori attività fisiche per il beneficio cardiovascolare e la facile praticabilità. La presenza di percorsi attrezzati e segnalati nel territorio regionale facilita il raggiungimento dei 10mila passi, oltre che la conoscenza geografica e culturale del territorio e la socializzazione tra i cittadini.

«FVG in movimento, 10mila passi di salute» promuove quindi l'adozione di un corretto stile di vita, il raggiungimento di un maggior benessere psicofisico e la riscoperta attiva dei cittadini del proprio territorio.

Elenco dei Comuni "10mila passi"

Aiello del Friuli, Amaro, Andreis, Artegna; Azzano Decimo, Bicinicco, Brugnara, Budoia, Campoformido, Campolongo-Tapogliano, Caneva, Casarsa della Delizia, Cavazzo Carnico e Bordano, Cervineto, Cervignano del Friuli, Clauzetto e Vito d'Asio, Duino Aurisina, Fagagna, Farra d'Isonzo, Fiume Veneto, Frisanco, Gemona del Friuli, Lestizza, Lignano Sabbiadoro, Majano, Medea, Meduno, Monfalcone, Montenars, Mortegliano, Moruzzo e Martignacco, Muzzana del Turgnano, Osoppo, Ovaro, Palazzolo dello Stella, Palmanova, Pagnacco, Pavia di Udine, Pordenone, Polcenigo, Povoletto, Reana del Rojale, Resia, Ruda Sacile, San Daniele del Friuli e Ragogna, San Pietro al Natisone, San Quirino e Cordenons, San Vito al Tagliamento, San Vito al Torre, Sedegliano, Spilimbergo, Tavagnacco, Tolmezzo, Tramonti di Sopra, Tramonti di Sotto, Tricesimo, Turriaco, San Pier d'Isonzo, San Canzian d'Isonzo e Staranzano, Udine, Verzegnis, Verzegnis, Visco, Zoppola. Santa Maria la Longa e Trivignano udinese.



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

