

“Attiva l’Attesa”: studio pilota presso uno stabilimento termale

Cesira Pasquarella¹, Assunta Bizzarro¹, Rosamaria Martini², Bernardino Ricci², Raffaella Martini², Maria Eugenia Colucci¹, Deanna Rossi¹, Lorenzo Faetani¹, Daniele Ghizzoni¹, Federica Tamarri¹, Chiara Seidenari¹, Elisa Saccani¹, Davide Romiti¹, Janis Ruggeri¹, Maria Luisa Pasquarella³, Paola Affanni¹, Roberta Zoni¹, Luca Caruso¹, Carlo Signorelli¹, Giuliana Gobbi¹, Cosimo Costantino¹, Licia Veronesi¹

¹Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Parma; ²Terme S. Egidio (Suio Terme Castelforte, Latina); ³Dottore di Ricerca in Scienze dell’Educazione

“Activate your wait” project: pilot study carried out at a thermal centre: Physical activity is recognised as a major health determinant, with positive effects on health, environmental sustainability and economy. National surveillance data show that one out of three Italians - adult and elderly alike - declares to be sedentary, with a progressively increasing trend. From the urgent need to implement strategies to promote physical activity the “Activate your Wait” (“Attiva l’Attesa”) project was born, aimed at transforming the waiting pauses during day to day life into opportunities to perform simple stretching and active mobilization exercises. The pilot study was carried out at the Terme S. Egidio, Suio Terme Castelforte (Latina). The results of the questionnaire distributed in the pre-intervention phase, aimed at assessing the users’ interest in the project and physical activity in general, are reported. The questionnaire was administered in the waiting rooms in September 2018 and September 2019. A total of 129 subjects responded to the questionnaire: 43% declared themselves sedentary, 73% reported willingness to perform simple physical exercises while waiting, and 76% believed that physical activity during waiting moments could have a positive impact on health. The project’s subsequent goal is to identify suitable exercises to be proposed during the intervention period, which can be easily reproduced independently by users in their everyday life.

Key words: physical activity, waiting pauses, health, prevention, health promotion

Riassunto. L’attività fisica è riconosciuta quale uno dei principali determinanti di salute, con effetti positivi sulla salute, sullo sviluppo sostenibile e sull’economia. Dai dati di sorveglianza nazionali dell’Istituto Superiore di Sanità emerge che oltre un terzo della popolazione italiana (adulta e anziana) si dichiara sedentario, con un trend in progressivo aumento. Dall’urgenza di implementare strategie di promozione dell’attività fisica nasce il progetto “Attiva l’attesa”, il cui obiettivo è trasformare le pause d’attesa della vita quotidiana in opportunità per svolgere semplici esercizi di stretching e mobilizzazione attiva. Lo studio pilota è stato effettuato presso le Terme S. Egidio, Suio Terme Castelforte (Latina). Vengono riportati i risultati del questionario, somministrato nella fase pre-intervento, volto a valutare l’interesse degli utenti verso il progetto e l’attività fisica in generale. Il questionario è stato distribuito nelle sale d’attesa dello stabilimento termale nel settembre 2018 e nel settembre 2019. Al questionario hanno risposto 129 soggetti: il 43% si dichiarava sedentario, il 73% disponibile ad eseguire semplici esercizi durante le attese e il 76% sosteneva che l’attività fisica durante le attese avesse un impatto positivo sulla salute. Obiettivo futuro è proseguire il progetto individuando e proponendo esercizi adeguati che possano essere ripetuti autonomamente dagli utenti nella quotidianità.

Parole chiave: attività fisica, pause di attesa, salute, prevenzione, promozione della salute

Introduzione

L'attività fisica è riconosciuta come uno dei principali determinanti di salute, con effetti positivi sulla salute, sullo sviluppo sostenibile e sull'economia (1, 2, 3).

Nonostante tali evidenze, nel mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) (1). In alcuni Paesi i livelli di inattività raggiungono il 70% a causa del cambiamento dei trasporti, dell'uso della tecnologia e dell'urbanizzazione (1,4).

Dalla sorveglianza PASSI (5) è emerso che nel periodo 2015-2018 il 34,5% della popolazione italiana tra 18 e 69 anni si dichiarava sedentario con un trend in aumento, tale percentuale risultava ancora più elevata negli anziani (over 65 anni) raggiungendo il 39,8% (Sorveglianza PASSI d'Argento 2016-2018) (6).

Diventa pertanto urgente implementare strategie di promozione dell'attività fisica, come ribadito dall'OMS nel "Global Action Plan in Physical Activity 2018-2030" che ha definito quattro obiettivi strategici: *active society, active environment, active people and active system*, da realizzare attraverso azioni politiche applicabili in tutti i Paesi, con l'obiettivo di ridurre del 15% la prevalenza globale di inattività entro il 2030 (1). Il Piano rimarca la necessità di un approccio *life-course* integrato che agisca a più livelli e su diversi aspetti, come sostenuto anche dal programma "Guadagnare Salute" (7) e dal Piano Nazionale della Prevenzione (8) sul modello della promozione della salute (9).

L'OMS definisce attività fisica qualunque movimento determinato dal sistema muscoloscheletrico che si traduce in un dispendio energetico che supera quello delle condizioni di riposo (1); in questa definizione quindi rientrano non solo le attività sportive ma anche i semplici movimenti quotidiani.

Da queste considerazioni e dalla collaborazione tra le Scuole di Specializzazione in "Igiene e Medicina Preventiva" e "Medicina Fisica e Riabilitativa" dell'Università di Parma è nato il progetto "Attiva l'Attesa", il cui obiettivo è trasformare le pause d'attesa della vita quotidiana (es. sale d'attesa dei medici, uffici, fermate dei mezzi pubblici) in opportunità per svolgere semplici esercizi di stretching e di mobilizzazione attiva.

Lo studio pilota del progetto, articolato in diverse fasi (pre-intervento, intervento, post-intervento), è

stato effettuato presso le Terme S. Egidio, Suio Terme Castelforte, in provincia di Latina. Vengono riportati i risultati del questionario, somministrato nella fase pre-intervento, volto a valutare l'interesse degli utenti verso il progetto e l'attività fisica in generale.

Materiali e Metodi

Il questionario semi-strutturato era costituito da 11 domande relative a: livello di attività attuale, attività fisica svolta in passato, modalità di occupazione delle attese e disponibilità a svolgere esercizi. In due giornate, una nel settembre 2018 e una nel settembre 2019, il questionario è stato distribuito agli utenti delle Terme nelle sale d'attesa durante le pause tra i trattamenti terapeutici. È stata effettuata un'analisi descrittiva dei risultati e per ciascuna domanda sono state calcolate le percentuali sui rispondenti.

Risultati

Al questionario hanno risposto 129 utenti (rispondenza 100%), di cui 63% donne, di età compresa tra 18 e 90 anni (mediana 71); nel 50% dei casi i soggetti possedevano la licenza elementare e il 68% era pensionato. Per quanto concerne l'attività fisica svolta abitualmente (rispondenti n.121), il 43% si dichiarava sedentario, il 44% parzialmente attivo e solo il 13% attivo. Tra i sedentari (rispondenti n.52), le motivazioni della sedentarietà erano principalmente la mancanza di volontà 32%, le difficoltà fisiche 29% e la mancanza di tempo 22%. Riguardo all'attività fisica svolta in passato (rispondenti n.123), il 6% dichiarava di aver svolto attività agonistica, il 54% attività non agonistica e il 40% nessuna attività. Il 60% affermava di preferire sempre le scale all'ascensore per recarsi ad un piano superiore (rispondenti n.127). Le attese venivano occupate (rispondenti n.126) principalmente conversando per il 63% degli utenti, utilizzando il cellulare per il 16% e leggendo giornali per il 9%. Alla domanda relativa alla disponibilità a eseguire semplici esercizi durante le attese (rispondenti n.128), il 62% ha risposto "sì", l'11% "più sì che no", l'1% "più no che sì", il 19% "no", il 7% ha mostrato indecisione. Tra coloro che hanno risposto in maniera positiva (rispon-

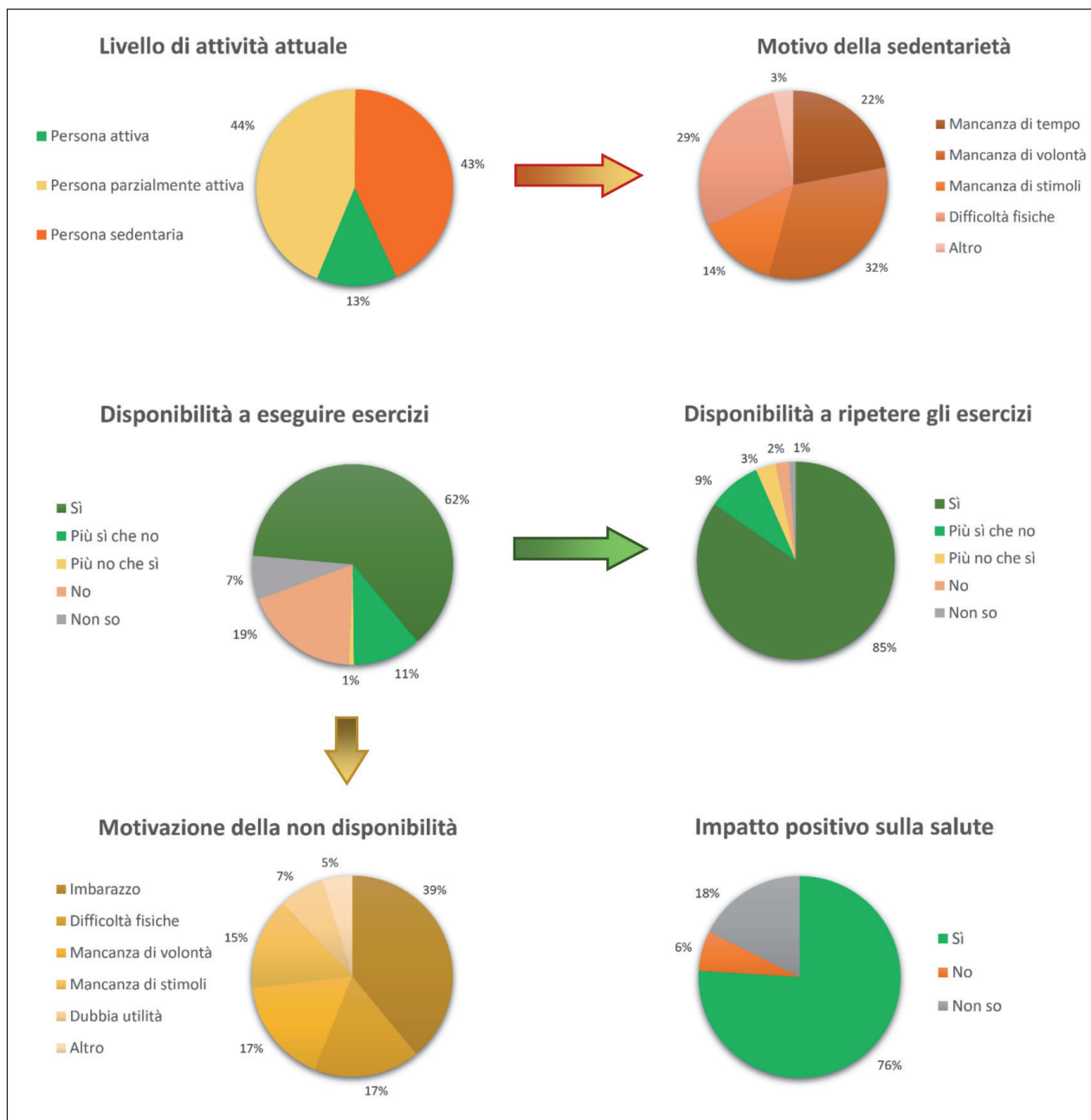


Figure 1. Livello di attività fisica attuale e disponibilità degli utenti (%) a svolgere semplici esercizi di stretching e di mobilizzazione attiva durante le pause di attesa.

denti n.91), l'85% si dichiarava disposto a ripetere gli esercizi in caso di un'attesa maggiore di 5 minuti, mentre la ragione della risposta negativa (rispondenti n.37) era per il 39% l'imbarazzo. Il 76% (rispondenti n.125) sosteneva che l'attività fisica durante le attese avesse un impatto positivo sulla salute.

Conclusioni

Nonostante oltre un terzo del campione sia risultato sedentario, la grande maggioranza si dichiarava disponibile ad eseguire esercizi durante le pause d'attesa; fra i meno propensi l'imbarazzo rappresentava il

maggiore ostacolo nello svolgere attività fisica in luoghi pubblici e ciò potrebbe rappresentare un fattore limitante da considerare. Obiettivo futuro è proseguire il progetto con l'individuazione di esercizi da proporre agli utenti durante l'intervento, adatti ad ogni età e riproducibili autonomamente nel quotidiano. In un contesto in cui le opportunità per svolgere attività fisica vanno diminuendo e la sedentarietà ha raggiunto valori elevati, questo progetto rappresenta un importante contributo per promuovere la cultura del movimento nell'intera popolazione.

Conflict of interest: Each author declares that he or she has no commercial associations (e.g. consultancies, stock ownership, equity interest, patent/licensing arrangement etc.) that might pose a conflict of interest in connection with the submitted article

Bibliografia

1. Global Action Plan in Physical Activity 2018-2030: more active people for a healthier world. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. (ultimo accesso 18/01/2020)
2. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf (ultimo accesso 18/01/2020)
3. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. www.globalpa.org.uk/charter/download.php (ultimo accesso 18/01/2020)
4. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020; 4: 23-35.
5. Sorveglianza PASSI – Epicentro. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita> (ultimo accesso 18/01/2020)
6. Sorveglianza PASSI d'Argento – Epicentro. <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita> (ultimo accesso 18/01/2020)
7. Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari. <https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/attivita/> (ultimo accesso 18/01/2020)
8. Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018 http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2285_allegato.pdf (ultimo accesso 18/01/2020)
9. The Ottawa Charter for Health Promotion. <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (ultimo accesso 18/01/2020)

Received: 15 February 2020

Accepted: 15 March 2020

Correspondence:

Cesira Pasquarella

Università di Parma (Italia)

Indirizzo: Via Volturmo, 39 – Parma (Italia)

Telefono: 0521 903793

Fax: 0521 903832

E-mail: ira.pasquarella@unipr.it