



STUDIO DEL CASI: **AUSTRIA**

Camminare e andare in bicicletta per migliorare la salute

È stato ideato un Programma di Mobilità-Salute-Utilizzo-del-Territorio per integrare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Lo scopo principale di questo programma è la riduzione dei brevi tragitti in automobile incoraggiando la gente a camminare e ad usare la bicicletta senza aumentare i tempi di spostamento. Il migliore argomento usato per convincere la gente a partecipare è la possibilità di ottenere una migliore forma fisica.



FOTOGRAFIA: EMOTION PHOTO COMPETITION

Premesse e Obiettivi

La carenza di attività fisica è uno dei fattori più importanti all'origine di vari problemi di salute come ad esempio malattie cardiocircolatorie, depressione, condizioni di sovrappeso e obesità, diabete di tipo 2 e ipertensione. Alcuni studi condotti in Francia, Svizzera e Austria hanno dimostrato che il numero di decessi causato dalla carenza di attività fisica è otto volte superiore a quelli causati da incidenti automobilistici e il doppio del numero di quelli relativi agli effetti dei PM10. Questa carenza di attività è dovuta principalmente allo stile di vita personale, in gran parte determinato dall'uso di mezzi di trasporto motorizzati.

L'idea è quella di motivare la gente a cambiare il proprio comportamento mostrando i benefici del programma. La parte più importante del programma è l' "introduzione

dell'attività fisica nella vita quotidiana". Il "Programma di attività" dura 12 settimane e ha i seguenti obiettivi e scopi:

- I partecipanti devono diventare consapevoli delle proprie abitudini in materia di mobilità, comprenderne gli effetti e identificare le opportunità di cambiamento.
- I partecipanti devono (ri)scoprire la propria città muovendosi a piedi o in bicicletta.
- I partecipanti devono essere motivati a programmare un maggior numero di attività fisiche nella loro vita di tutti i giorni.
- I partecipanti devono apprendere, sperimentare e comprendere i vantaggi fisici e psicologici di un'attività fisica regolare.

- I partecipanti devono fungere da veicolo pubblicitario per la propria famiglia, amici e comunità locali.

Attuazione

Parecchi medici di Weiz e il gestore di un centro benessere locale hanno cooperato alla realizzazione di questo modulo. I pazienti di questi dottori sono stati inviati a prendere parte al programma di mobilità/salute.

Il programma che si articola in 12 settimane offre tre sedute serali, una riunione di gruppo che include presentazioni sul tema "mobilità e movimento" e due sedute di controllo della forma fisica (prima e dopo). Nell'incontro iniziale i partecipanti hanno ricevuto un diario sulla mobilità/salute sviluppato specificamente a questo scopo, nel quale annotare i propri livelli di attività giornaliera.

Ciò facilita la valutazione qualitativa e quantitativa. Trenta minuti di attività fisica giornaliera sono considerati un ottimo livello. Il Walking Test iniziale è stato realizzato già nella prima settimana del progetto (metodologia del Walking Test UKK). Dopo 12 settimane, il Walking Test è stato ripetuto per misurare i cambiamenti.

Lo studio dei casi fa parte del progetto generale INTERREG Alpine Space VIANOVA.

Sito web di Vianova

Conclusioni

Risultati del progetto. Valori medi per persona:

- Ogni partecipante ha coperto circa 170 km a piedi e 100 km in bicicletta.
- Ogni partecipante ha convertito circa 92 km di viaggi in automobile in viaggi a piedi o in bicicletta.
- Un terzo di tutti gli spostamenti i percorsi senza automobile è stato effettuato a piedi o in bicicletta mentre due terzi sono stati effettuati con altre forme di mobilità.
- In media, i partecipanti hanno migliorato la loro forma fisica di circa il 13 per cento durante le 12 settimane.

Autore

Robert Pressl

Contatto

Robert Pressl

