

## PROGETTO

### La vita "fatta a scale" è meno male!

Regione Piemonte ASL Cuneo 1

Progetto avviato nell'anno 2019 - Ultimo anno di attività : 2020

#### Abstract

##### Obiettivo generale

Aumentare il numero di persone (operatori, utenti) che nelle strutture utilizzano le scale rinunciando all'ascensore.

Aumentare la consapevolezza dell'efficacia dell'attività fisica nel mantenimento della salute e dell'importanza di modificare in questo senso la routine quotidiana.

Coinvolgere i destinatari nella realizzazione del progetto, ampliando le ricadute sulla comunità locale.

##### Analisi di contesto

Gli interventi di promozione dell'esercizio fisico si sono tradizionalmente incentrati sulle attività del tempo libero, ma spesso gli adulti sedentari manifestano grandi resistenze a strutturare diversamente le proprie abitudini in questo ambito; inoltre importanti ostacoli al cambiamento sono rappresentati dalla mancanza di tempo e dal costo, in termini di attrezzature e di accesso alle strutture.

Molto più utile e duraturo appare quindi cercare di contrastare i comportamenti sedentari della routine quotidiana, in particolare riducendo l'utilizzo di tutti quei meccanismi che consentono di evitare lo sforzo fisico e che vanno dai vari mezzi di trasporto a motore, in primo luogo l'automobile, all'ascensore.

Gli interventi sulla routine quotidiana risultano poi particolarmente interessanti per l'azione "a cascata": una persona che si abitua a fare le scale a piedi o a non usare l'auto sul lavoro tenderà a riproporre questi comportamenti anche a casa e nel tempo libero, per abitudine e per la riduzione progressiva del senso di fatica collegato con lo sforzo, e a promuovere tali comportamenti "virtuosi" anche con gli amici e i colleghi di lavoro.

Sotto questo profilo, particolarmente interessante appare la promozione dell'utilizzo delle scale, che consente di aumentare il dispendio energetico giornaliero (circa 10 calorie al minuto per una persona di 70 chili) senza perdite di tempo o costi economici di qualche tipo. Gli interventi di promozione dell'uso delle scale mediante l'affissione di cartelli rientrano tra quelli dimostrati efficaci dagli studi pubblicati in letteratura, in contesti diversi e con persone di entrambi i sessi sia normopeso che obese, e possono aumentare l'utilizzo delle scale anche del 50% o più.

##### Metodi e strumenti

Verranno appositamente realizzate dagli studenti dell'IPC Cravetta di Savigliano poster che invitano ad usare le scale. Le classi individuate saranno coinvolte in un progetto di marketing sociale: dopo un momento formativo sul problema di salute e sul marketing sociale, saranno invitate a realizzare i materiali comunicativi (poster) e cureranno, con il supporto dell'ASL, la valutazione del progetto. Verranno selezionate più locandine, con obiettivi comunicativi diversi, da posizionare in modo diversificato e strategico nelle sedi individuate.

I Poster realizzati saranno messi a disposizione di tutti gli Enti (amministrazioni, enti pubblici, ecc..) che vorranno personalizzare ed utilizzare i materiali prodotti per promuovere l'uso delle scale negli edifici di propria pertinenza.

##### Valutazione prevista/effettuata

- N° di poster realizzati
- Azioni di comunicazioni realizzate
- N° di enti che adottano i materiali della campagna

<b>Tema di salute prevalente :</b>	inattività e sedentarietà
<b>Temi secondari :</b>	POLITICHE PER LA SALUTE PARTECIPAZIONE (cittadinanza attiva, ...)
<b>Setting :</b>	Ambiente scolastico Ambienti di vita
<b>Destinatari finali :</b>	Scuola secondaria di secondo grado Comune
<b>Mandati :</b>	Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
<b>Finanziamenti :</b>	Attività corrente istituzionale

### Responsabili e gruppo di lavoro

---

Dott. CAPUTO MARCELLO (responsabile)  
medico  
SC SIAN ASL CN1  
e-mail : marcello.caputo@aslcn1.it  
Tel. : 0172/240680

---

Dott.ssa CARDETTI Silvia  
Psicologa  
SSD Promozione della Salute ASL CN1  
e-mail : silvia.cardetti@aslcn1.it  
Tel. : 0172 240687

---

POLONI VALA  
ASL CN1 - Medicina Sportiva  
e-mail : vala.poloni@aslcn1.it

---

### Enti promotori e/o partner

---

Categoria ente : Scuola  
IIS CRAVETTA MARCONI SAVIGLIANO  
In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

---

### Documentazione del progetto

---

1. Documentazione progettuale - Sintesi progetto

---

## OBIETTIVI

**Trasferire le migliori prove di efficacia - disponibili su interventi specifici di prevenzione e promozione della salute - agli operatori e ai decisori per orientare le azioni e le politiche**

**Aumentare la consapevolezza dell'efficacia dell'attività fisica nel mantenimento della salute e dell'importanza di modificare in questo senso la routine quotidiana**

**INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2020 - 31/12/2020**

**Avvio del progetto**

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 2

Setting : Ambiente scolastico

**Scuole coinvolte nell'intervento :**

---

Savigliano

Plesso : SAVIGLIANO A CRAVETTA - Istituto : AIMONE CRAVETTA

Scuola Secondaria di secondo grado

Classi 5e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Psicologo - ore 40

- Num. 1 Medico - ore 5

- Num. 2 Insegnante scuola secondaria di secondo grado - ore 10

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 2

Documentazione dell'intervento :

Documentazione progettuale - Sintesi progetto

---

**INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2020 - 31/12/2020**

**Realizzazione dell'intervento comunicativo**

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 8

Setting : Comunità

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Savigliano; Cuneo; Mondovì;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Psicologo - ore 4

- Num. 2 Insegnante scuola secondaria di secondo grado - ore 4

- Num. 1 Altra figura o professione - ore 2

Documentazione dell'intervento :

Materiale di comunicazione e informazione - link al sito ASL CN1

---