

DETERMINANTI SOCIALI PER LA SALUTE.

IL RUOLO DELLO SPORT E DELL'ATTIVITÀ
FISICA

FRANCESCA ROMANA LENZI
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA «FORO ITALICO», HEALTH CITY INSTITUTE

UN Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development



HCI
HEALTH CITY INSTITUTE
Improve quality of life in cities

OSS 12-13-14-15 Sviluppo sostenibile

Lo sport può sostenere il consumo e la produzione sostenibile e stili di vita rispettosi della natura, diminuendo l'impatto ambientale degli eventi sportivi (e.g stadi plastic free e con pannelli fotovoltaici, riciclo di materiale sportivo, divise ecosostenibili, smaltimento dei rifiuti differenziato). Inoltre, gli sport e gli eventi sportivi, in particolare quelli acquatici, possono essere delle eccellenti piattaforme per promuovere la conservazione e l'uso sostenibile degli oceani e dei mari.

OSS 11 Città e comunità sostenibili

Lo sport incoraggia un'economia verde, la resilienza delle città, la salubrità degli ambienti. Un'attività sportiva sana, ricordano i medici ambientali di SIMA (Società italiana di medicina ambientale), impone la ricerca di spazi puliti, siano essi all'aperto o al chiuso. Lo sport può contribuire ad eliminare gli ostacoli e le barriere nell'ambiente, nei trasporti e nei servizi pubblici per garantire l'accesso a tutti, comprese le persone con disabilità.

OSS 3. Salute e benessere

L'attività sportiva migliora il benessere, la salute e previene le malattie ed è un eccellente strumento per l'educazione ad uno stile di vita attivo e sano. Inoltre, la varietà degli sport esistenti garantisce la possibilità di praticare sport a tutte le età e in ogni condizione fisica e a tutti i livelli di reddito.

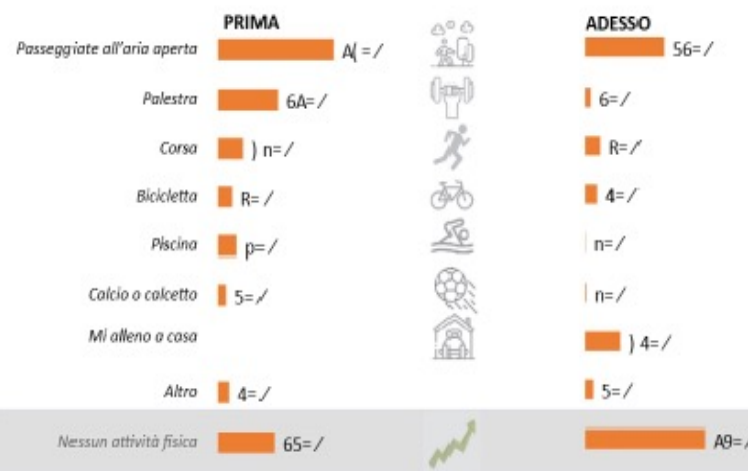
Roma Cities Changes Diabetes report (CCD) 2022



HEALTH CITY INSTITUTE, CITIES CHANGING DIABETES

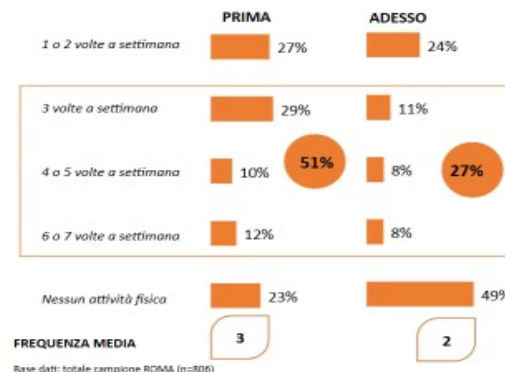
ATTIVITÀ FISICA – IL 26% DEGLI INTERVISTATI HA SMESSO DI FARE ATTIVITÀ FISICA DALL'INIZIO DELL'EMERGENZA

Prima dell'emergenza sanitaria che tipo di attività fisica svolgeva? E ADESSO?

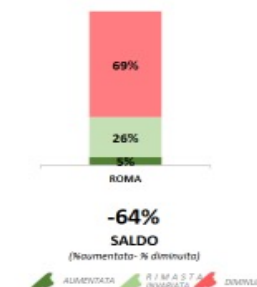


ATTIVITÀ FISICA – DIMINUITA PER 2 INTERVISTATI SU 3

Prima dell'emergenza sanitaria con quale frequenza svolgeva attività fisica? E ADESSO?

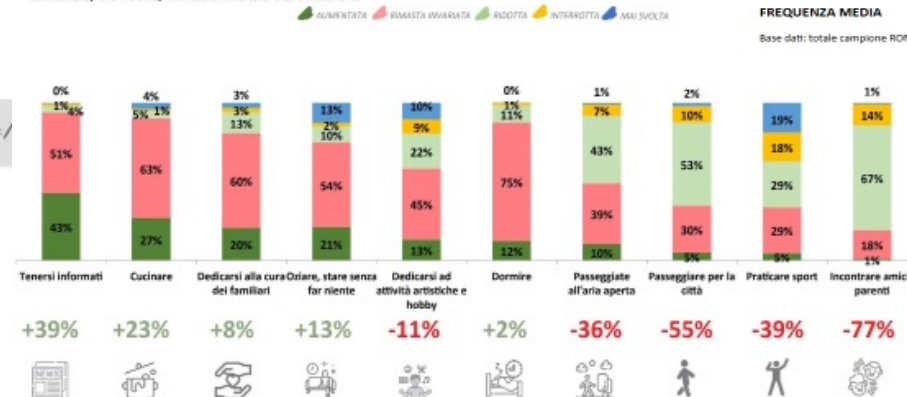


Rispetto a questo periodo la sua attività fisica è:



TEMPO LIBERO: SALGONO INFORMAZIONE E CUCINA, CROLLANO ATTIVITÀ FISICA E HOBBY

Ora le leggerò alcune attività del tempo libero per ognuna mi potrebbe dire se rispetto a prima dell'emergenza sanitaria aumentata, si è ridotta, è rimasta invariata o si è interrotta



Base dati: totale campione ROMA (n=806)

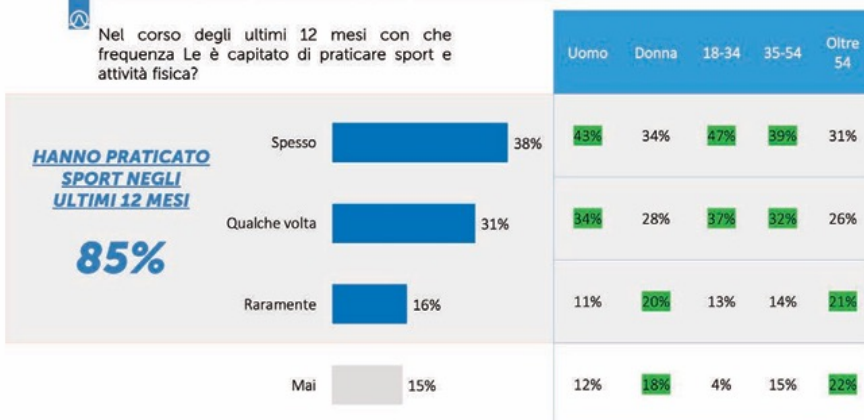
(% aumentata - % diminuita al netto delle percentuali di interrotta e mai svolta)

Gli Italiani e lo Sport - Report 2023

OSSERVATORIO PERMANENTE SULLO SPORT E SPORTCITY, IN COLLABORAZIONE CON ISTAT, ISTITUTO PIEPOLI, IBDO FOUNDATION

LA PRATICA SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

Nel corso degli ultimi 12 mesi con che frequenza Le è capitato di praticare sport e attività fisica?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

LA PROPENSIONE A PRATICARE PIU' ATTIVITA' FISICA

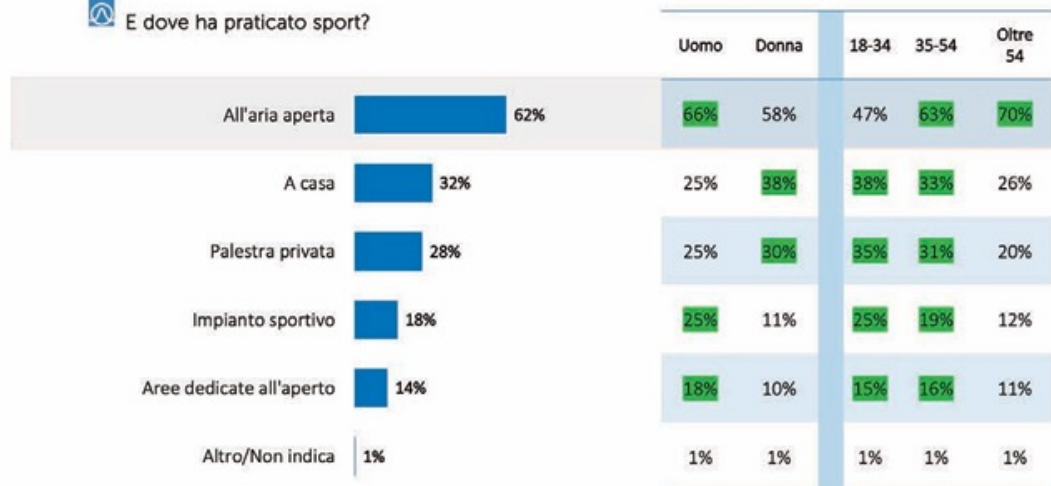
Se ne avesse la possibilità Lei praticherebbe più attività fisica di quanta ne pratica attualmente?



| Donna | 18-34 | 35-54 | Oltre 54 |
|-------|-------|-------|----------|
| 70% | 89% | 74% | 62% |

I LUOGHI DELLA PRATICA SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

E dove ha praticato sport?



Base dati: HANNO PRATICATO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI

L'ORGANIZZAZIONE DELL' ATTIVITA' SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

In che modo ha organizzato la sua attività sportiva negli ultimi 12 mesi?



Base dati: HANNO PRATICATO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI

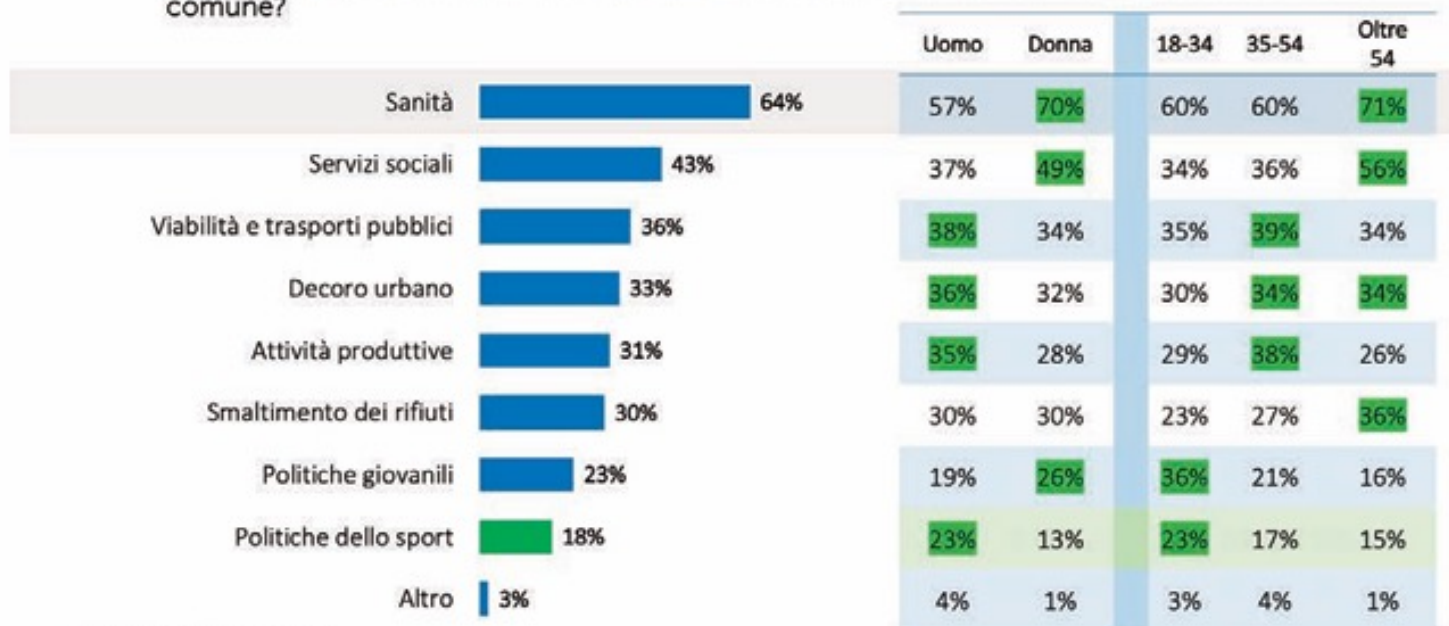
*domanda a risposta multipla

Gli Italiani e lo Sport - Report 2023

OSSERVATORIO PERMANENTE SULLO SPORT E SPORTCITY, IN COLLABORAZIONE CON ISTAT, ISTITUTO PIEPOLI, IBDO FOUNDATION

IL RUOLO DELLO SPORT NELLE SCELTE ELETTORALI

Potrebbe dirmi quali sono i settori che ritiene più importanti e che influenzano le sue scelte di voto, cioè quelli che incidono di più nella scelta del sindaco da votare alle elezioni del suo comune?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

*domanda a risposta multipla

THE PROJECT

HAPPY BONES

Figure 1. Flow-chart of the study.

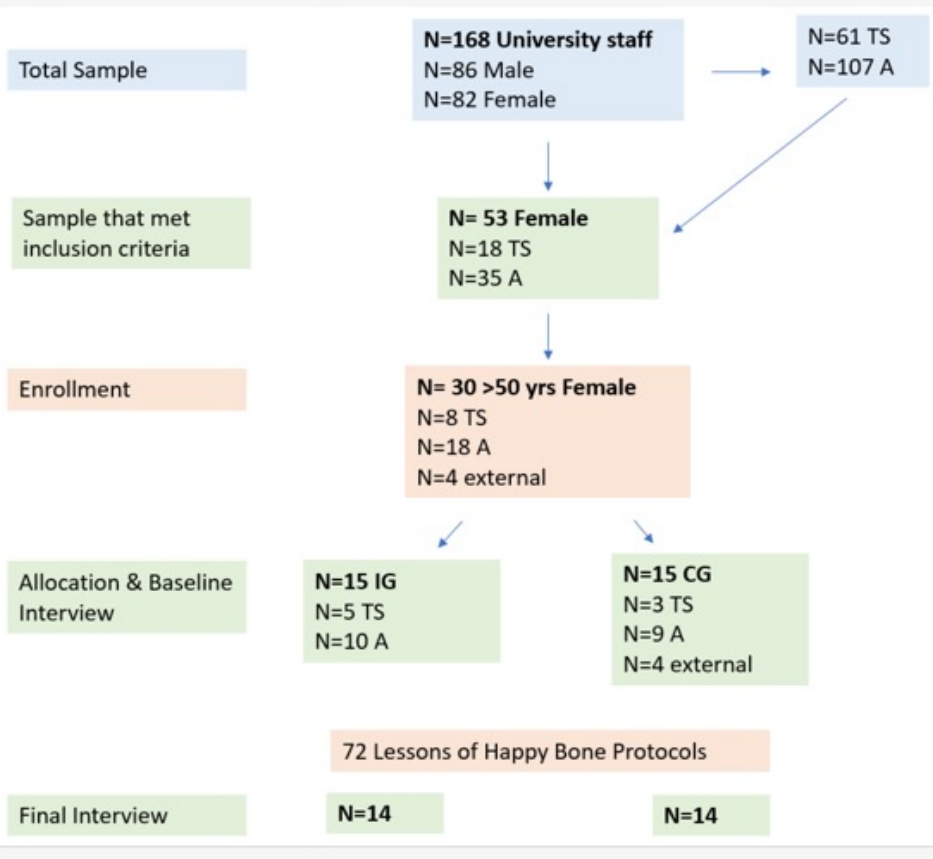


Table 1. Patients' characteristics. Abbreviation: I—intervention group; CG—Control Group; BMI—body mass index.

| Patients' Characteristics | IG <i>n</i> = 15 (M ± SD) | CG <i>n</i> = 15 (M ± SD) | IG + CG <i>n</i> = 30 (M ± SD) |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Age (yrs) | 52 ± 5.66 | 57.87 ± 3.31 | 57.24 ± 4.47 |
| Weight (Kg) | 54.5 ± 2.12 | 65.02 ± 9.31 | 65.15 ± 9.35 |
| Height (cm) | 163 ± 1.41 | 161.46 ± 5.33 | 163.1 ± 5.23 |
| BMI | 24.14 ± 3.18 | 24.60 ± 3.55 | 25.8 ± 3.325 |

HAPPY BONES

OBJECTIVES

The *objectives* of HAPPY BONES project are the following:



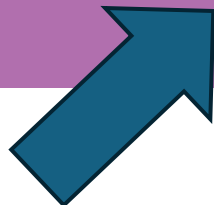
To develop and promote an innovative osteoporosis exercise protocol for osteopenic/ osteoporotic sedentary women aged 50-65 to involve them in a moderate exercise and as a consequence, to increase their quality of life (in physiological and psychological terms)



To train teachers and experts in physical education with specific skills in the participating countries in order to standardize the osteoporosis exercise protocol and make it transferable and replicable also in other contexts and countries. The training will be organized using the train the trainers methodology in order to trigger a cascade effect and involve more operators in the sector



To compare the drop out and the adherence to the training protocol in the two different environments (workplace and Sport Association) in order to understand which is the best solution to promote regular physical activity. By adhering to the project, the employer gets involved in the health of its employees and at the same time, adopts measures to reduce the indirect costs generated by the hours of absence caused by the possible risks due to pathology



☰ THE OUTPUTS

IO1: HAPPY BONES Training Manual

IO2: Manual about the application of the HAPPY BONES training protocol and its results

IO3: HAPPY BONES Vademecum

PARTNERS

- COORD - Università degli Studi di Roma Foro Italico (ITALY)
- Bulgarian Sports Development Association - BSDA (BULGARIA)
- Istituto Europeo per lo Sviluppo Socio Economico – ISES (ITALY)
- Alexandru Ioan Cuza University Of Iasi – UAIC (ROMANIA)
- Fundació Salut i Envel·liment UAB – FSIE (SPAIN)
- Gazi University (TURKEY)

ADERENZA E DROP OUT NELLE 5 UNITÀ

(SPAGNA, ITALIA, ROMANIA, BULGARIA, TURCHIA)

DROP OUT (WP,SC)

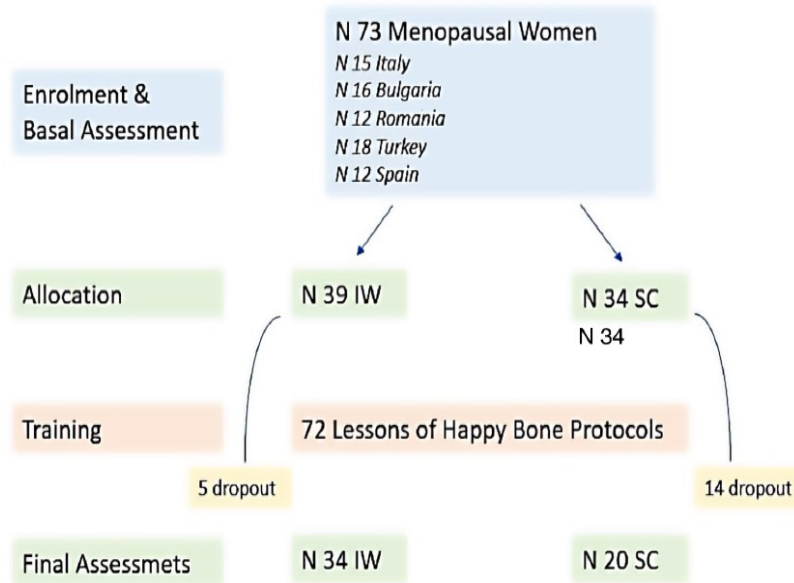


FIGURE 1
Flowchart of the study design. IW, In the working place; SC, Sport Center; N, number.

ADERENZA (WP, SC)

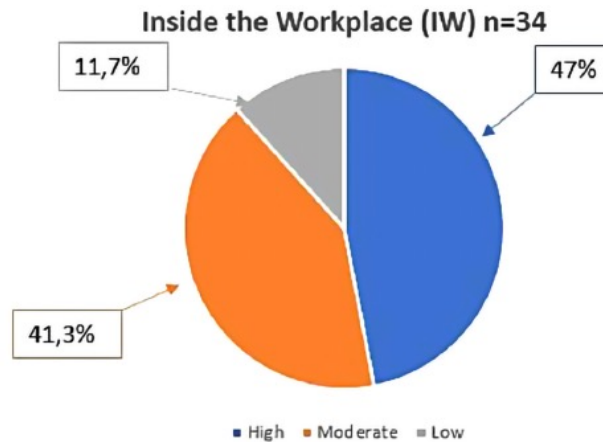


FIGURE 3
Participation rate in the protocol of women who were recruited in the working place (IW) (n = 34). The percentage was calculated on the total number of participants who completed the proposed activity. High = participation range between 100% and 75%; Moderate = participation range between 75% and 50%; Low = participation range between 50% and 25%.

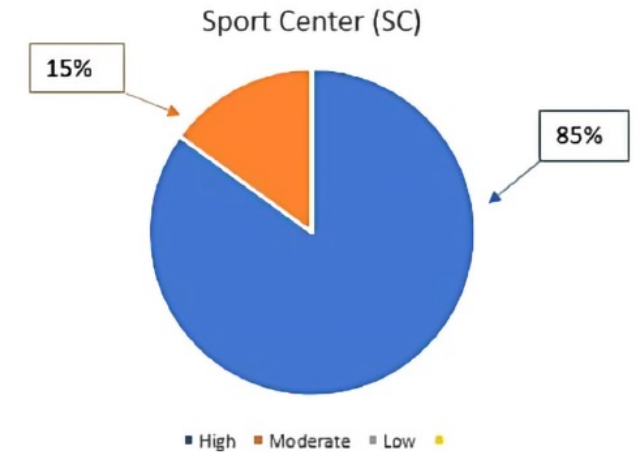
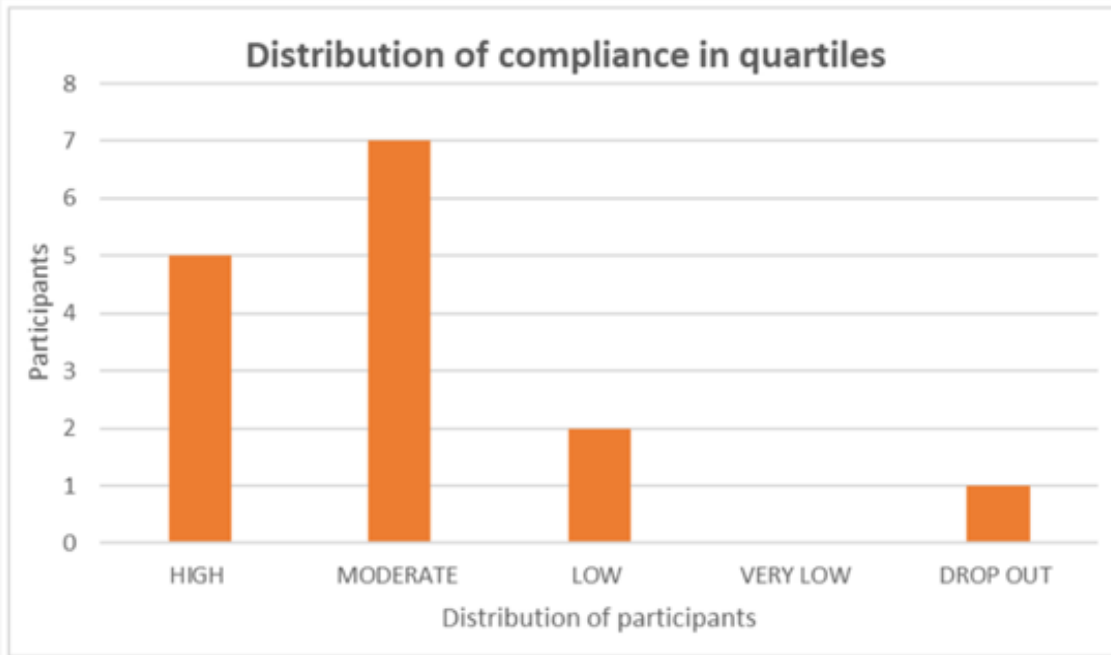


FIGURE 4
Participation rate in the protocol of women who were recruited outside the workplace (n = 20). The percentage was calculated on the total number of participants who completed the proposed activity. High = participation range between 100% and 75%; Moderate = participation range between 75% and 50%; Low = participation range between 50% and 25%.

FORO ITALICO (work place) POPOLAZIONE DELLO STUDIO E DROP OUT

Figure 2. Distribution of intervention group participants based on compliance categorized into quartiles. High compliance 75–100%; moderate compliance 50–70%; low compliance 25–50%; very low compliance 0–25%; drop out.



| | Gruppo Happy Bones | Gruppo di Controllo |
|--|----------------------|-----------------------|
| Partecipanti interviste tempo 0 | 12 | 13 |
| Range di Età | 55-65 | 56-63 |
| Tipologia di interviste | Online -Face to Face | Online - Face to Face |
| Durata Media delle interviste tempo 0 | 40 minuti | 30 minuti |
| Durata Media delle interviste tempo 1 | 30 minuti | 25 minuti |

(Arnau, Bono, 2008)

Happy Bones

1. Aderenza all'AF preventiva svolta sul luogo del lavoro.

Gruppo Happy Bones



Gruppo di Controllo



Table 2. Structure of the Happy Bone training protocol. Abbreviation: Mon—Monday; Wed—Wednesday; Fri—Friday.

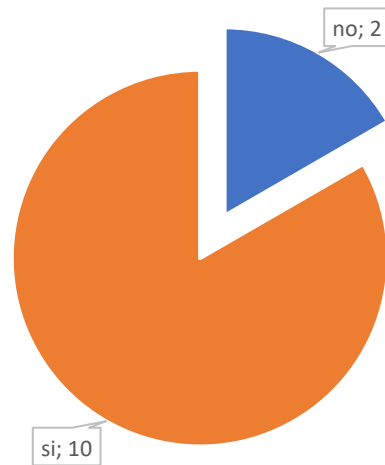
| HOME TRAINING (5 Days/Week) | SUPERVISED TRAINING (3 Days/Week) |
|---------------------------------|--|
| Single-leg standing exercise | Session 1 (Mon) Group training, Cardiovascular training, and Strength training |
| Star-Excursion Balance exercise | Session 2 (Wed) Cardiovascular training and Strength training |
| | Session 3 (Fri) Group training, Cardiovascular training, and Strength training |

«lo penso invece al contrario che sia una motivazione in più, perché la socializzazione è un dato fondamentale dell'attività fisica, tu sai bene soprattutto quando poi si parla di terza età non dico nel caso mio però insomma... (sorridente) ci sto arrivando, però diciamo che è importante avere lo spirito di colleghi» (Donna, Professoressa, 63 anni)

Happy Bones

2. Percezione del benessere psicofisico dopo l'attività sportiva di gruppo.

Gruppo Happy Bones



Gruppo di controllo

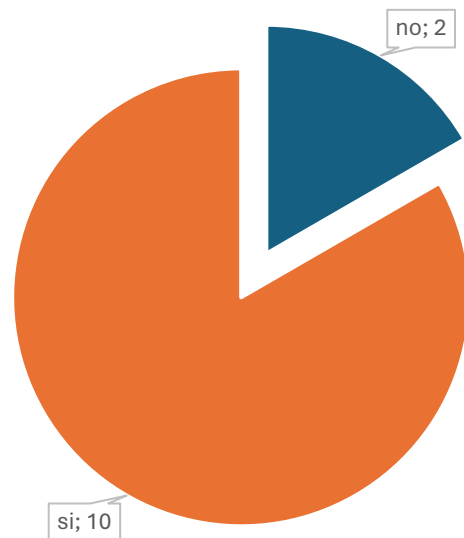


credo che sia vantaggioso anche per chi c'ha un migliore rendimento da parte del lavoratore proprio perché c'è una ricarica, c'è una gioia perché il lavoratore pensa al suo...proprio benessere psicofisico è questo è importante si, si. È un qualcosa quasi all'avanguardia mi è sembrato, un po' da svezia per dire. (Donna, Tecnico – Amministrativa, 56 anni)

Happy Bones

3. Propensione a svolgere attività fisica supplementare al luogo del lavoro.

Gruppo Happy Bones



Gruppo di Controllo



il fatto che c'è qui e che ti puoi ritagliare la mattina dalle 9 alle 10, 1 ora in palestra. Il pomeriggio dalle 4 alle 5 pilates, danza ci sono tante attività. (Donna, Tecnico – Amministrativa, 62 anni)

**L'attività fisica fa bene.
Insieme, fa meglio.**

GRAZIE

Lenzi, F. R. *et al.* (2022). *Performing Group-Based Physical Activity (Gbpa) in the Work-Place: Survey and Sociological Considerations of the "Happy Bones" Project*. *Sustainability*, 15(1), 480.