La prescrizione di attività fisica e la promozione della salute: una buona pratica dal catalogo CARE

scritto da Luisella Gilardi | 7 Luglio 2022

Nell'ambito della promozione della salute, la pratica di attività fisica regolare svolge un ruolo molto importante in quanto consente di mantenere uno stile di vita sano, con ricadute positive sullo stato di salute. La scheda inserita all'interno del database CARE, *La prescrizione di attività fisica per la salute*, affronta proprio questo importante tema e riporta una buona pratica implementata nella Comunitat Valenciana.

A chi può essere utile

Decisori politici, operatori sanitari, operatori sociali, persone sedentarie

La segnaliamo perché

L'attività fisica è di grande importanza per la prevenzione di alcune malattie croniche, come le cardiopatie coronariche, il diabete e la depressione. Inoltre, migliora l'autostima, la qualità di vita legata alla salute e la percezione della salute. Questo programma, attuato nella comunità Valenciana nel 2018, affronta il fenomeno dell'inattività fisica secondo una prospettiva di genere e dando priorità alle persone con basso livello di istruzione.

Obiettivi e descrizione dell'intervento

La Comunitat Valenciana ha implementato la prescrizione dell'attività fisica nelle cure primarie nell'ambito del progetto pilota Conecta Actius per a la Salut, in sei centri sanitari. In questo contesto, il professionista sanitario e il paziente hanno identificato insieme il tipo di attività fisica ritenuto più indicato per affrontare uno specifico problema di salute.

In accordo con quanto previsto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il programma ha avuto come obiettivo principale una maggiore diffusione dell'attività fisica, in particolare fra le donne e le persone con basso livello di istruzione. Gli obiettivi specifici comprendono:
(a) La creazione di un team intersettoriale e multidisciplinare costituito da rappresentanti dei centri di assistenza primaria, dei governi locali e delle associazioni locali.
(b) L'identificazione delle risorse necessarie per garantire lo svolgimento dell'attività fisica in ogni zona sanitaria di base (complessi sportivi, passeggiate in città, luoghi di danza, ecc.)
(c) La promozione della prescrizione di attività fisica e socializzazione per i pazienti che conducono uno stile di vita sedentario o che riferiscono solitudine o isolamento sociale indesiderati.

Misure adottate

Il programma è stato attuato in sei centri sanitari della regione di Valencia: uno nella città di Valencia, un altro in una città della cintura metropolitana e quattro nella zona rurale di Castellón (tre dei quali cliniche ausiliarie).

Le diverse figure professionali coinvolte hanno preso parte ad appositi corsi di formazione e successivamente è stato creato un gruppo di lavoro interdisciplinare con il coinvolgimento dei rappresentanti del consiglio locale e della comunità. Il gruppo intersettoriale ha lavorato all'identificazione e pianificazione delle differenti tipologie di attività fisica da prescrivere ai pazienti, nonché alla progettazione degli strumenti di valutazione e misurazione. La prescrizione di attività fisica è iniziata nel novembre 2017 e la raccolta dati si è protratta fino al mese di maggio 2018.

La popolazione target era costituita da uomini e donne di età superiore ai 18 anni che si recavano a consultazioni mediche, infermieristiche o di assistenza sociale per qualsiasi problema di salute. È stato chiesto loro il livello di attività fisica e a coloro che erano inattivi, cioè che non soddisfacevano le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di un minimo di 150 minuti alla settimana di esercizio fisico di intensità moderata o di 75 minuti di esercizio vigoroso, è stata prescritta l'attività fisica.

Valutazione

Per la valutazione del programma è stato condotto uno studio before-after e uno studio qualitativo mediante interviste.

- Studio before- after

I soggetti che hanno preso parte allo studio sono stati 82 ma solo 78 lo hanno portato a termine. La maggior parte dei partecipanti erano donne (74,4%) e l'età media era di 65,7 anni per le donne e 69,9 per gli uomini. Coloro che hanno accettato di partecipare hanno compilato un questionario con dati sociali, la scala di autostima Rosemberg e il questionario sulla qualità di vita EQ-5D al baseline (T0) e a 3 mesi (T1). Tra T0 e T1 è stato osservato un miglioramento della qualità di vita (7%; $p \leq 0{,}001$), della percezione della salute (12,5% $p \leq 0{,}001$) e dell'autostima (5,9%; $p \leq 0{,}001$). Le donne migliorano più degli uomini su tutte e tre le scale misurate, e coloro che hanno un livello di istruzione più elevato o che sono stati prescritti in centri che offrono un unico bene

- Studio qualitativo

L'analisi qualitativa è stata condotta mediante interviste realizzate nell'aprile 2018 a 7 soggetti partecipanti al progetto: 3 medici, 1 infermiere e 3 pazienti. L'opinione generale dei pazienti e dei professionisti è stata positiva. I pazienti ritengono che questa strategia li ha spinti ad aumentare il proprio livello di attività fisica ed è stato

sottolineato che questa pratica potrebbe persino arrivare a sostituire la terapia farmacologica in alcuni casi. Tuttavia, i pazienti ritengono che per gli operatori sanitari sia più facile continuare a prescrivere farmaci, dato che la prescrizione di attività fisica richiede più tempo per essere spiegata, e che per gli anziani sia più difficile cambiare le proprie abitudini. I professionisti ritengono che questo programma sia una risorsa positiva e utile, anche se ci vorrà molto tempo per iniziare a mostrare tutti i suoi benefici. Inoltre, concordano sul fatto che il programma potrebbe portare a una diminuzione del consumo di farmaci.

Per gli operatori sanitari, questo programma rappresenta un'opportunità per ridurre le spese per i farmaci. D'altra parte, hanno identificato principalmente due barriere: il tempo disponibile per ogni paziente e le questioni tecniche.

Accedi alla scheda CARE

Sintesi a cura di Renata Leardi, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute – DoRS

rleardi@gmail.com