Anziani meno soli e sedentari: l’esperienza della città di Tondela in Portogallo

scritto da Luisella Gilardi | 29 Aprile 2024

L’attività fisica è un elemento chiave per un invecchiamento sano e attivo, le persone anziane possono trarne benefici per preservare l’autonomia funzionale e per prevenire l’insorgenza di malattie croniche non trasmissibili, oltre che ridurre il rischio di traumi da caduta. L’esercizio fisico ha effetti positivi anche sulla qualità di vita e sul benessere psicologico.
Il programma portoghese “Up-to-date health – Running and Walking Center in Tondela” è rivolto alla fascia di popolazione anziana, in particolare a chi vive in condizioni di isolamento e di vulnerabilità. L’intervento mira a promuovere l’attività fisica e motoria a livello locale per contrastare la sedentarietà e migliorare lo stato di salute della popolazione target.
A chi può essere utile?
L’intervento è destinato a tutta la popolazione anziana, con particolare attenzione ai residenti in zone rurali o isolate, in modo da ridurre i fenomeni di esclusione socio-economici. Il programma si focalizza anche su persone con basso reddito, bassi livelli di istruzione e che possono avere disabilità fisiche, dando così a tutti i cittadini le stesse opportunità di adottare stili di vita più salutari.
Obiettivi e descrizione dell’intervento
L’obiettivo principale del programma è di contrastare la sedentarietà e l’isolamento della popolazione anziana del comune di Tondela (Portogallo) attraverso la promozione di attività pianificata a livello locale, favorendo, inoltre, un invecchiamento sano e attivo.
Il risultato finale dell’intervento è la costruzione di una piattaforma di promozione della salute che, attraverso l’attività fisica regolare, supportata e monitorata da personale specializzato, può rappresentare anche un servizio di consulenza e informazione sulle questioni di salute.
L’attività fisica è programmata per 2/3 volte a settimana. Le sessioni si svolgono in spazi dedicati al fitness, alla camminata, al jogging e al nuoto. Attraverso un regolare controllo dei parametri di salute dei beneficiari (BMI, FM, massa muscolare, grasso viscerale, circonferenza addominale, pressione arteriosa e frequenza cardiaca a riposo) è possibile monitorare lo stato di salute contrastando la sedentarietà, le malattie cardio-vascolari e il diabete.
Gli obiettivi specifici sono:
a) valutare la condizione fisica dei beneficiari ed effettuare la diagnosi utilizzando diversi test batterie (es. Fullerton Advanced Balance Scale e Senior Fitness Test) e parametri fisiologici (es. glicemia, colesterolo e indice di massa corporea);
b) promuovere e sviluppare capacità istituzionali di raccomandazione sulla prevenzione e promozione della salute;
c) stabilire collaborazioni con le aziende sanitarie locali al fine di

adeguare l’esercizio fisico alle esigenze dei beneficiari;
d) registrare le prestazioni di esercizio fisico, fornendo ai medici di medicina generale dati complementari per il monitoraggio clinico;
e) consentire la realizzazione di progetti di ricerca in collaborazione con Università.
Tra gli obiettivi secondari si individuano la promozione dell’associazionismo e la creazione di opportunità lavorative per i professionisti delle attività motorie e dello sport per la salute.

Misure adottate

Il progetto è stato introdotto nel 2008 e fa parte del programma nazionale di promozione della salute “Walking and Running” implementato anche in altri comuni portoghesi: Lamego, Albergaria, Lagos, Jamor e Porto.
Nel corso degli anni il programma ha istituito partenariati con la sanità locale. Ciò ha consentito la presenza di chinesiologi, infermieri, nutrizionisti e psicologi che raccolgono informazioni per ogni beneficiario nel “Bollettino dell’esercizio e della salute fisica” destinato al medico di medicina generale.

Valutazione

L’intervento è valutato annualmente attraverso questionari, interviste informali e test sullo stato di salute, sull’abilità fisica e l’equilibrio.
Non è presente una valutazione di risultato del progetto nella sua totalità, ma nel 2013 è stato condotto uno studio per una tesi di laurea dove è stata svolta una valutazione di risultato su diabetici di tipo 2 che hanno partecipato al progetto.
Dalla ricerca è emerso che il progetto ha avuto un impatto positivo sulla salute dei diabetici.

Accedi alla scheda CARE

ReportChrodis.pdf (dors.it)

Sintesi a cura di Giulia Caruso, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute – Dors giuliacaruso18@gmail.com