

SALUTE, SPORT E STILI DI VITA “CHI SI FERMA E’ PERDUTO! – GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT”

Tiziano Trevisan*

La domanda è: lo sport fa bene? Fare sport è importante per la salute e per migliorare la qualità della vita? E soprattutto: “quando” lo sport fa “veramente” bene? La risposta, soprattutto per coloro che non hanno mai praticato sport, oppure hanno smesso di farlo da tempo, è racchiusa in un detto dell’antica Grecia: *Medèn agan*. Niente di troppo.

Secondo gli esperti, il nostro corpo è fatto per muoversi: la stazione eretta, la posizione degli arti, la forza distribuita ad hoc dall’impianto muscolo-scheletrico ci spinge al movimento. La vita moderna porta però alla sedentarietà. La regola è semplice: una moderata attività fisica, costante, contribuisce a raggiungere un buono stato di salute e di benessere fisico e psichico.

Sono molte le attività che è possibile intraprendere a qualsiasi età ed in qualsiasi condizione fisica, meglio se con l’autorizzazione del medico. Con lo sport migliora la qualità della vita: migliora l’umore, grazie alla produzione di endorfine; si riduce l’insonnia ed aumenta il tempo della fase di sonno Rem; migliora la digestione grazie alla contrazione dei muscoli addominali; aumenta il metabolismo e si perde peso. Inoltre migliora l’aspetto fisico, aiuta a recuperare il rapporto con il proprio corpo, con l’ambiente e la natura, spinge a riscoprire il piacere del rapporto con gli altri sportivi. L’attività fisica costante non solo migliora la vita, ma è in grado di allungarla considerevolmente.



L’obiettivo del progetto “Chi si ferma è perduto”, realizzato dall’Azienda Usi della Valle d’Aosta in collaborazione con la Regione Autonoma e con il Coni, è legato all’esigenza di erogare un messaggio di promozione di salvaguardia della salute tramite lo sport, le corrette abitudini ed i sani stili di vita. L’obiettivo è quello di divulgare il messaggio secondo cui “una sana e corretta pratica sportiva, anche moderata e non agonistica, migliora la salute e la qualità della vita”.

L’intervento è stato costruito cercando di puntare sulla componente del divertimento e dell’accessibilità dello sport. Per raggiungere l’obiettivo di promuovere sani stili di vita, legandoli alla pratica della attività agonistica non competitiva, ci si propone di avvicinare l’utente/obiettivo allo sport prima coinvolgendolo in via teorica, con incontri sul territorio, e poi invitandolo alla partecipazione attiva.

La giornata di sport ed attività fisica che si svolge all'aria aperta coincide con la "Giornata Nazionale dello Sport" istituita dal Consiglio dei Ministri nel 2004. La decisione di unire le due iniziative porta evidenti vantaggi sul piano logistico e su quello della comunicazione e della divulgazione del messaggio, pienamente condiviso dall'Azienda Usl e dal CONI. Prendono parte alla giornata di sport gli esponenti e i gestori delle palestre, le associazioni sportive e le squadre che hanno condiviso le finalità e gli obiettivi del progetto.

"Chi si ferma è perduto – Giornata nazionale dello Sport" si svolge nella prima domenica del mese di giugno nella "Grand Place" di Pollein, una vasta area verde alle porte di Aosta. Appositamente attrezzata per l'occasione, la Grand Place ospita le associazioni sportive, gli istruttori, le palestre, che propongono le dimostrazioni delle varie discipline sportive al pubblico invitandolo a prendervi parte.

Nel corso della passata edizione l'organizzazione ha calcolato un'affluenza di circa duemila persone, a fronte di un bacino di trentacinquemila abitanti del capoluogo valdostano e di circa centoventimila in tutta la Valle d'Aosta. Questo apprezzabile risultato è il frutto di una fitta campagna di comunicazione che, tramite messaggi pubblicitari, conferenze sul territorio, sensibilizzazione delle associazioni sportive, ha coinvolto il target di riferimento. Per l'anno 2007 si intende stringere un rapporto di collaborazione con le scuole per raggiungere anche i soggetti più giovani.

SINTESI DEL PROGETTO

Titolo del progetto: "Chi si ferma è perduto! – Giornata nazionale dello sport"

Referente del progetto: Azienda Usl della Valle d'Aosta

Area di intervento: sport, salute e stili di vita

Target: soggetto adulto che non pratica o che ha abbandonato l'attività sportiva

Partner coinvolti: Regione Autonoma della Valle d'Aosta (Assessorato allo Sport; Assessorato al Turismo); Coni; Associazioni sportive

Avvio del progetto: anno 2003

Obiettivi: "Chi si ferma è perduto!" intende avvicinare i cittadini all'attività sportiva moderata non agonistica

Azioni: l'iniziativa prevede la realizzazione di opuscoli informativi, incontri e conferenze sul territorio, una giornata di sport (la prima domenica di giugno) con dimostrazione delle attività e possibilità di prendervi parte

Link: www.ausl.vda.it

*Addetto stampa dell'Azienda Usl della Valle d'Aosta
Associazione Comunicazione Pubblica, delegato interregionale di Piemonte e Valle d'Aosta