PROMOTORI DELL' INIZIATIVA:

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
LABORATORIO ATTIVITÀ FISICA E MOVIMENTO
ASST Rhodense

REFERENTE DEL PROGETTO:

Dott.ssa Franca Di Nuovo
Direttore Dipartimento di Prevenzione
ASST Rhodense

DESTINATARI:

Partecipazione su invito del Medico di Medicina Generale

Azione Equity

Prevenzione della Cronicità

Educazione Sanitaria Multidisciplinare

IL MOVIMENTO
COME STILE DI VITA

18 Giugno 2025

Casa di Comunità di Bollate
Via Piave, 20

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Rhodense

INTRODUZIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce attività fisica "qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richieda dispendio energetico".

Per attività fisica si intende quindi non solo sport ed esercizio fisico, ma anche le attività che tutti possono svolgere nell'arco della giornata, a casa, a scuola, per lavoro o nel tempo libero: camminare, andare in bicicletta, dedicarsi ai lavori domestici, fare giardinaggio, giocare all'aperto, salire e scendere le scale, portare a spasso il cane, ecc.

Frequenza, intensità e tipologia raccomandate nella pratica dell'attività fisica e i relativi benefici per la salute variano in base all'età, allo stato di salute e all'appartenenza a specifici gruppi di popolazione. Lungo tutto il proprio percorso di vita, fin dalla prima infanzia, ogni persona dovrebbe essere facilitata nell'adozione di uno stile di vita fisicamente attivo e, parallelamente, nella riduzione del tempo trascorso in comportamenti sedentari.

L'ASST Rhodense promuove un progetto di promozione dell'attività fisica, rivolto alla cittadinanza del territorio d'afferenza, che si inserisce nella cornice generale di promozione della salute, con il fine di rafforzare la consapevolezza in merito ai vantaggi per la salute e il benessere psicofisico che derivano dalla pratica regolare di attività fisica e motivare sull'importanza di scegliere uno stile di vita sano e soprattutto attivo.

L'incontro sarà così strutturato:

- presentazione del progetto
- intervento di promozione dell'attività fisica volto a informare, sensibilizzare e motivare alla pratica regolare di movimento. Focus specifici saranno dedicati ai principali benefici dell'attività fisica per la salute
- somministrazione di un questionario anonimo per la rilevazione dello stato di salute percepito dalla persona, con un'attenzione specifica al suo livello di consapevolezza riguardo allo stile di vita

PROGRAMMA

10.00	Accoglienza
10.15	Presentazione Progetto "Il movimento come stile di vita"
10.30	L'importanza del movimento
11.40	Somministrazione questionario
11.50	Riflessioni e confronto
12.00	Chiusura dei lavori