



REGIONE
PUGLIA

Dipartimento
di Scienze Biomediche
e Oncologia Umana

PROGETTO “VIVERE NEI PARCHI - PUGLIA.M.I.C.A.”: DATI STATISTICO-EPIDEMIOLOGICI 2017

(a cura di Alessia Quaranta e Maria Teresa Balducci – Università degli Studi di Bari “Aldo Moro”)

“Vivere nei Parchi - Puglia.M.I.C.A.” – Un anno di attività insieme

Il progetto regionale “Vivere nei Parchi - Puglia.M.I.C.A.” nasce dalla necessità di promuovere stili di vita corretti, contrastare la sedentarietà e l’insorgenza delle malattie cronic-degenerative, ridurre la domanda ai servizi socio-sanitari da parte della popolazione pugliese.

In un’ottica di inclusione sociale il progetto è stato aperto **anche a persone afferenti a diversi centri di accoglienza.**

Il programma è articolato in due fasi attuative di durata complessiva biennale. I dati di seguito riportati si riferiscono alla prima fase progettuale, che si è svolta da aprile ad ottobre 2017, con una pausa estiva nel mese di agosto.

I 48 incontri previsti dal programma, strutturati in due appuntamenti settimanali della durata di due ore ciascuno (1h di attività motoria obbligatoria ed 1h di attività ludico-ricreativa), hanno interessato ben 10 Aree protette presenti sul territorio regionale:

- Parco naturale regionale Litorale di Ugento
- Parco naturale regionale Bosco e Paludi di Raucio
- Parco naturale regionale Porto Selvaggio e Palude del Capitano
- Parco naturale regionale Dune costiere da Torre Canne a Torre S. Leonardo
- Parco naturale regionale Saline di Punta della Contessa, Riserva naturale regionale orientata Bosco di Cerano, Riserva naturale regionale orientata Bosco di Santa Teresa e Lucci
- Riserva naturale regionale orientata del Litorale Tarantino Orientale
- Riserva naturale regionale Orientata Laghi di Conversano e Gravina di Monsignore
- Riserva naturale regionale Orientata Bosco delle Pianelle
- Riserva naturale regionale Orientata Palude La Vela
- Parco nazionale dell'Alta Murgia

Il programma dettagliato delle attività è disponibile sul sito www.vivereneiparchipuglia.it.
Per ulteriori dettagli, consultare la pagina facebook “PugliAmica - Vivere nei Parchi”.



PugliA.M.I.C.A. - Attività Motoria Integrata Cultura Ambiente è un progetto promosso e finanziato dal Dipartimento Promozione della Salute, del Benessere sociale e dello Sport per tutti, in collaborazione con il Dipartimento Mobilità, Qualità urbana, Opere pubbliche, Ecologia e Paesaggio, il Dipartimento Turismo, Economia della Cultura e Valorizzazione del territorio.



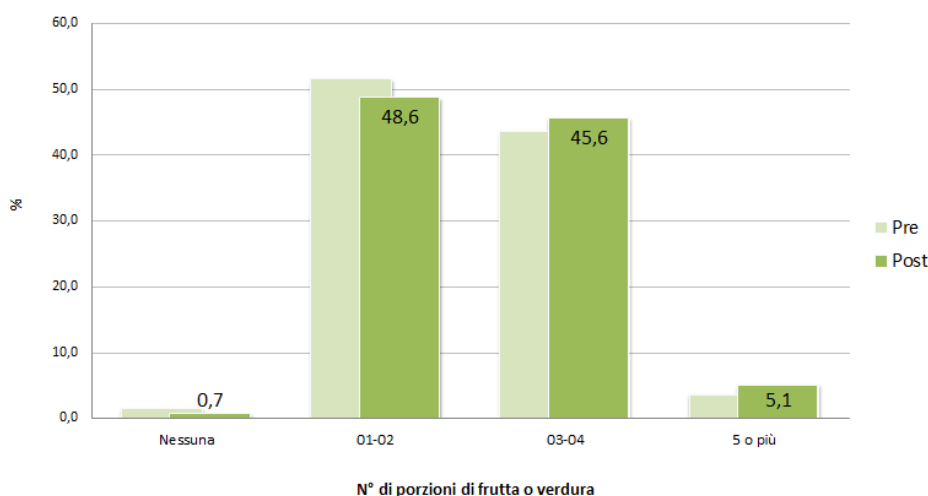
Dati socio-demografici e sanitari

- Hanno aderito all'iniziativa in 516, di cui 50 nuclei familiari
- L'8% ha meno di 18 anni e il 6% ne ha più di 64; l'età media è di 42 anni
- Il 56% del campione è di genere femminile
- Il 16% presenta una disabilità, di cui il 2% fisica (la patologia più ricorrente è la tetraparesi spastica); il 3% sensoriale (in maggior misura ipovisione), l'11% relazionale (soprattutto la sindrome di Down)
- L'11.5% dichiara di avere alcune patologie (diabete, scompenso cardiaco, ipertiroidismo, ecc.)

Stili di vita: l'alimentazione

- Il 41% dei partecipanti è in eccedenza ponderale (di cui il 28.2% è in sovrappeso, il 12.8% è obeso)
- I legumi, seguiti da carne rossa, carne bianca e formaggi sono gli alimenti maggiormente consumati nell'arco della settimana. **Al termine dell'iniziativa è stato registrato un decremento del 3% sul consumo di dolci, snack e pizette**
- Inizialmente le porzioni di frutta e verdura consumate nell'arco di una giornata tipo risultavano essere 1-2, rispetto alle 5 raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS); al termine dell'iniziativa, **le porzioni giornaliere consumate risultano essere circa 3-4**

In una giornata tipo, quante porzioni di frutta o verdura mangia?



Stili di vita: il movimento

- Il 75% del campione svolge attività lavorative sedentarie
- In fase iniziale il 45% dei partecipanti ha dichiarato di non svolgere alcuna attività fisica e di utilizzare maggiormente l'auto per gli spostamenti; il 20% di muoversi a piedi, il 2,6% di utilizzare solo la bicicletta
- **Nella fase finale il 6% ha dichiarato di aver modificato le proprie abitudini in termini di spostamenti, riducendo l'utilizzo dell'auto in favore degli spostamenti a piedi**

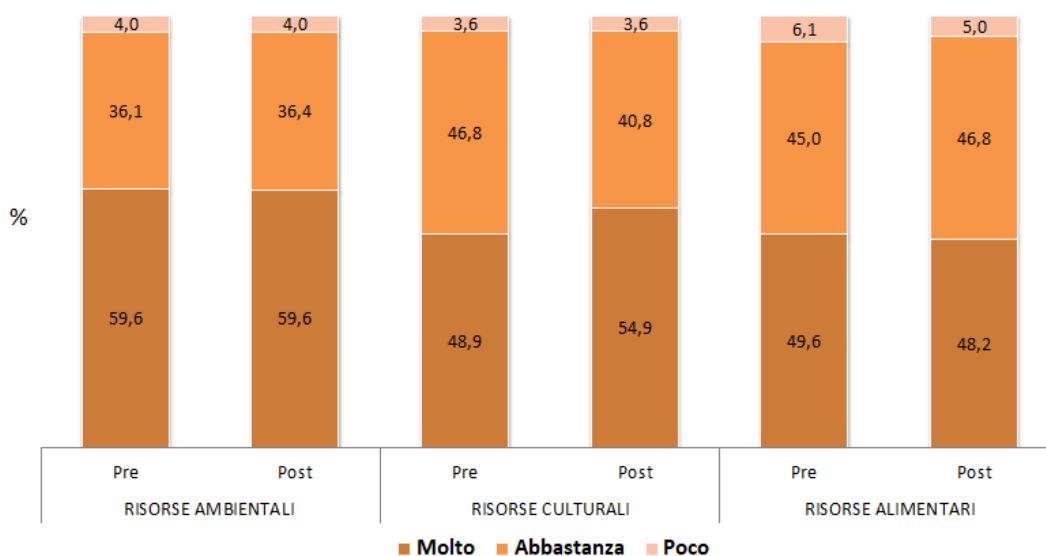
Autopercezione del benessere psico-fisico

- Il 22% dei soggetti obesi ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico
- Soltanto l'1% dei soggetti sottopeso (5.4%) non si accetta
- Tra l'inizio e la fine del progetto **l'autopercezione del benessere psico-fisico ha registrato un incremento pari all'8%**

Conoscenze, attitudini e comportamenti dei partecipanti

- Il 15% degli iscritti ha saputo dell'iniziativa mediante il web
- Le principali motivazioni alla base della partecipazione sono la voglia di fare attività fisica, la curiosità per le attività progettuali, il voler socializzare, il contatto con la natura e la voglia di conoscere meglio il territorio
- La partecipazione alle attività è risultata costante nell'arco dei 6 mesi
- **È stato rilevato un incremento della socializzazione all'interno del proprio nucleo familiare, ma soprattutto nell'ambito del gruppo stesso**
- Dapprima la maggior parte del campione ha dichiarato di conoscere poco le risorse ambientali e culturali del territorio, ma di essere abbastanza ben informato su quelle alimentari. In seguito alla partecipazione all'iniziativa risultano **notevolmente incrementate le conoscenze culturali ed abbastanza quelle alimentari**. Invariato il dato relativo alla conoscenza dell'ambiente

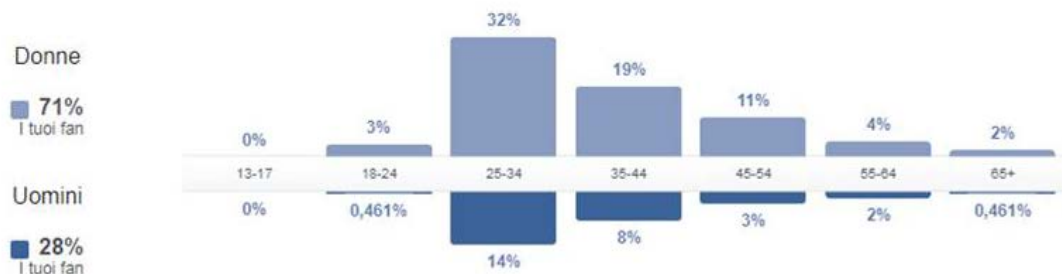
Le attività svolte hanno arricchito le sue conoscenze?



- Al termine della prima fase, più della metà dei partecipanti dichiara di essere in grado di svolgere le stesse attività motorie in autonomia.

Insights della pagina facebook «Pugliamica - Vivere nei parchi» (dati riferiti al periodo settembre-ottobre 2017)

- “Mi piace” in totale: 250
- Reach/Copertura (N.ro di persone a cui è stato mostrato un contenuto della pagina): 1753
- Interazioni con i post (‘mi piace’, commenti, condivisioni o click sul post): 382
- Il 71% dei fan della pagina è di sesso femminile
- Il 46% dei fan della pagina ha dai 25 ai 34 anni



Performances dei post

I post che hanno generato maggior *engagement* (in termini di like, commenti e condivisioni) riguardano principalmente immagini di natura scattate all'interno dei parchi/riserve e informazioni generali sul progetto.

Dicono di noi

Tra le opinioni espresse dai partecipanti, quelle che destano più interesse in termini di soddisfazione dell'utenza sono:

- ✚ *"Ho conosciuto ragazzi con handicap e sono stato loro d'aiuto"*
- ✚ *"da quando è iniziato il progetto ho più fiato e maggiore resistenza fisica, soprattutto quando faccio le scale"*
- ✚ *"non poltrisco più"*
- ✚ *"mi sento rigenerata"*
- ✚ *"ho trasmesso l'amore per la natura ai miei familiari"*
- ✚ *"trascorro maggior tempo libero e di qualità insieme alla famiglia"*
- ✚ *"dialoghiamo di più" (in ambito familiare)*
- ✚ *"sono meno nervoso"*
- ✚ *"tutta la famiglia ha cambiato stile alimentare"*
- ✚ *"mi è tornato il buon umore"*
- ✚ *"quando passeggiavo, ora sono più consapevole del mondo circostante".*