



REGIONE
PUGLIA

Dipartimento
di Scienze Biomediche
e Oncologia Umana

PROGETTO “VIVERE NEI PARCHI - PUGLIA.M.I.C.A.”: DATI STATISTICO-EPIDEMIOLOGICI 2018

(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 altro anno di attività insieme

Giunti al termine della seconda fase progettuale, si riconfermano soddisfacenti i dati emersi dalle analisi statistico-epidemiologiche del progetto regionale “Vivere nei Parchi - Puglia.M.I.C.A.”

I dati di seguito riportati si riferiscono, dunque, alle attività che si sono svolte da aprile ad ottobre 2018, 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), si sono svolti, come lo scorso anno, nelle 10 Aree protette regionali che hanno aderito all’iniziativa:

- 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

Per ulteriori dettagli, consultare il sito www.vivereneiparchipuglia.it e 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 442, di cui ben 69 nuclei familiari.
- **Il 54% del campione attuale è rappresentato da persone che avevano già frequentato il programma l'anno precedente.**
- Il 57.2 % del campione è di genere femminile.
- Il 7.7% ha meno di 18 anni e il 9.7% ne ha più di 65; l'età media è di 44 anni.
- Il 23.4% presenta una disabilità, di cui il 14.3% relazionale (principalmente disabilità intellettiva), il 5.7 % fisica (in maggior misura deficit di deambulazione); il 3.4% sensoriale (soprattutto ipovisione).
- Il 7.7% dichiara di avere alcune patologie (scompenso cardiaco, ipertiroidismo, asma, ecc.).

Stili di vita: l'alimentazione

- Il 45% dei partecipanti è in eccedenza ponderale (il 32% è in sovrappeso, il 13% è obeso)(**Fig.1**).
- Frutta e verdura, seguiti da carne bianca, legumi, pesce, formaggi , carne rossa sono gli alimenti maggiormente consumati nell'arco della settimana. **Al termine dell'iniziativa è stato registrato un decremento circa del 2% sul consumo di dolci, snack e pizzette (Fig.2).**
- 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, **risultano incrementate del 3% le porzioni giornaliere consumate 3-4 volte.**

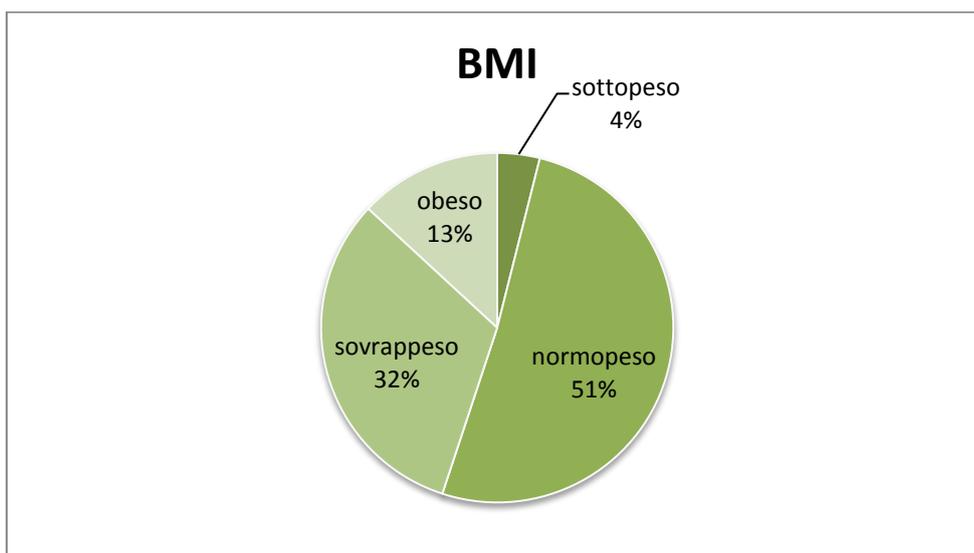


Fig.1

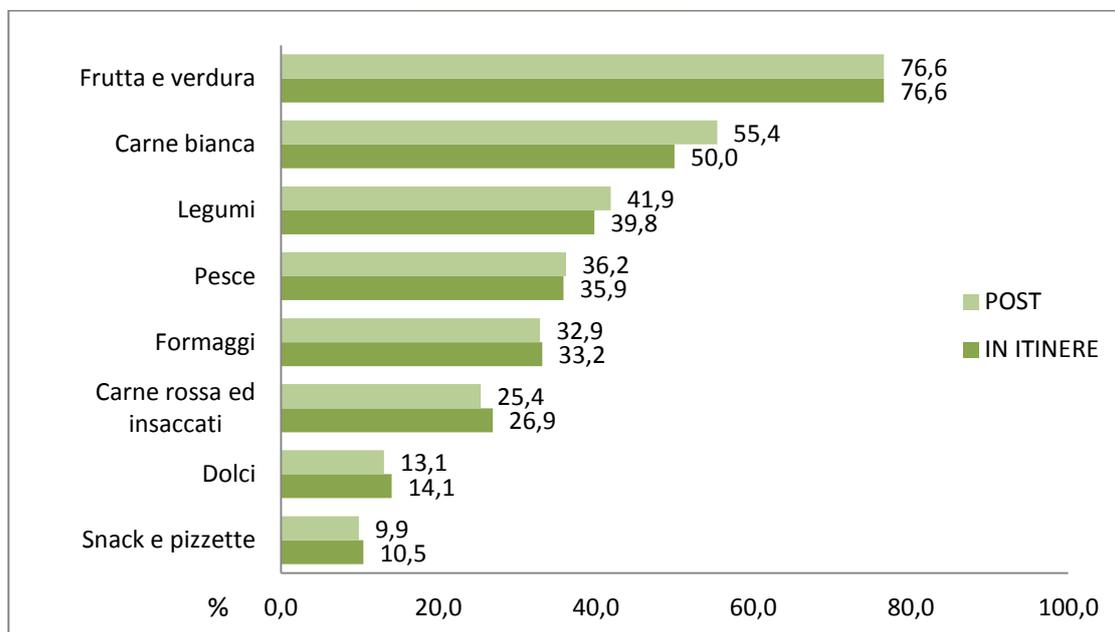


Fig.2

Stili di vita: il movimento

- Il 93.7 % del campione svolge attività lavorative sedentarie.
- In fase iniziale il 27% dei partecipanti ha dichiarato di non svolgere alcuna attività fisica; inoltre, il 55.7% ha affermato di utilizzare maggiormente l'auto per gli spostamenti; il 20.6 % di muoversi a piedi, il 3.2% di utilizzare solo la bicicletta.
- **Nella fase finale l' 1,5% 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 28% del campione ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico.
- Il 65% dei soggetti obesi ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico.
- Nessuno dei soggetti sottopeso (4%) non si accetta.
- Tra l'inizio e la fine del progetto **l'autopercezione del benessere psico-fisico ha registrato un incremento pari circa all'8%.**

Conoscenze, attitudini e comportamenti dei partecipanti

- Il 15.2% degli iscritti ha saputo dell'iniziativa mediante il web.
- Le principali motivazioni alla base della partecipazione sono la curiosità per le attività progettuali, il voler svolgere attività motoria, il contatto con la natura, il rifare un percorso già sperimentato l'anno precedente e giudicato positivamente, il desiderio di socializzare 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, circa del 2%, della socializzazione all'interno del proprio nucleo familiare e anche nell'ambito del gruppo stesso (Fig. 3).**
- Dapprima la maggior parte del campione ha dichiarato di non conoscere a fondo 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 alimentari (+5%), seguito anche da un incremento delle conoscenze ambientali (+4%) ed, in ultimo, le conoscenze culturali (+1%).**
- Al termine della prima fase, poco meno della metà dei partecipanti dichiara di essere in grado di svolgere le stesse attività motorie in autonomia.

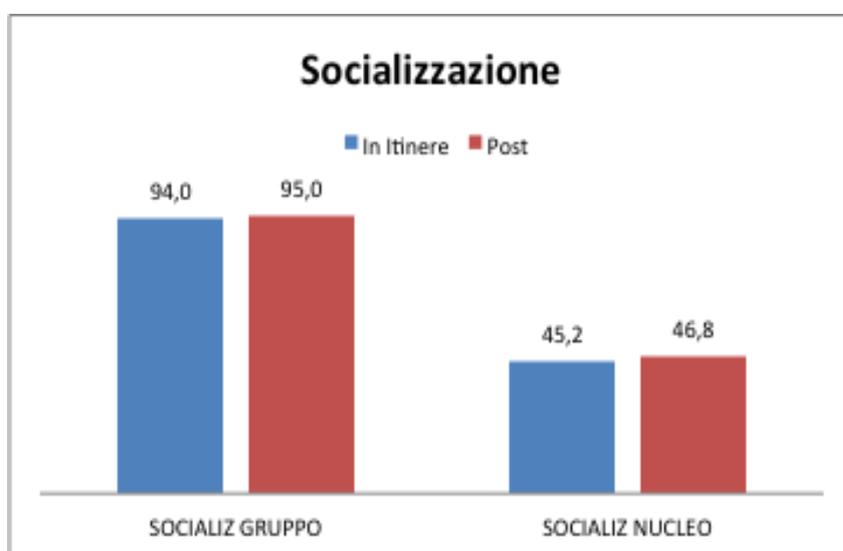


Fig.3



Insights della pagina facebook «Pugliamica – Vivere nei parchi» (dati aggiornati ad ottobre 2018)

- Numero totale di persone che seguono la Pagina: 753.
- I dati demografici aggregati relativi ai fan della pagina ci rivelano che essa è seguita prevalentemente da campione femminile (65%) e di origine italiana (95%).
- Numero di account unici che hanno visto il post/pagina : 1860
- Totale copertura post: 37.639
- Interazioni con i post ('mi piace', commenti, condivisioni o click sul post): 1187
- *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