



REGIONE
PUGLIA

Dipartimento
di Scienze Biomediche
e Oncologia Umana

PROGETTO “VIVERE NEI PARCHI - PUGLIA.M.I.C.A.”:

DATI STATISTICO-EPIDEMIOLOGICI 2020

(a cura di Alessia Quaranta* e Maria Teresa Balducci^)

Il 31 dicembre 2020 si è conclusa ufficialmente la quarta edizione del progetto regionale “*Vivere nei Parchi - PugliA.M.I.C.A.*”.

A causa delle problematiche connesse alla pandemia di COVID 19 i 40 incontri previsti dal programma si sono svolti da giugno a novembre, con pausa estiva nel mese di agosto, in 5 Aree protette regionali aderenti all’iniziativa:

- 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
- Parco naturale regionale Porto Selvaggio e Palude del Capitano
- Parco naturale regionale Litorale d’Ugento

Per consentire lo svolgimento delle attività nel pieno rispetto delle disposizioni nazionali e regionali in tema di contrasto alla diffusione dell'epidemia è stato posto un numero massimo di partecipanti pari a 40 unità per parco/riserva.

Nonostante le difficoltà dovute alle restrizioni, l’edizione 2020 ha riscosso successo, come dimostrano i dati emersi dalle analisi statistico-epidemiologiche di seguito riportate.

Per approfondire la programmazione o conoscere più nel dettaglio le attività svolte vi invitiamo a consultare il sito www.vivereineiparchipuglia.it e la pagina facebook “PugliAmica - Vivere nei Parchi”.

Dati socio-demografici e sanitari

- Hanno aderito all’iniziativa in 244, di cui **27** nuclei familiari.
- **140** sono gli utenti che avevano partecipato lo scorso anno e hanno riconfermato l’adesione.
- L’**84%** degli iscritti ha portato a termine il percorso.
- Il **68%** del campione è di genere femminile.
- Il 5% ha meno di 18 anni e il 12% ne ha più di 65; gli over 50 sono il **36%**; l’età media è di **47** anni.
- L’**8%** degli iscritti presenta una disabilità, di cui il 63% relazionale (principalmente disabilità intellettiva); il 26% fisica (in maggior misura deficit motorio per tetraparesi spastica, atassia); l’11% sensoriale (soprattutto ipovisione e ipoacusia).
- Il **7%** dichiara di avere alcune patologie (scompenso cardiaco, ipertiroidismo, asma, ecc).



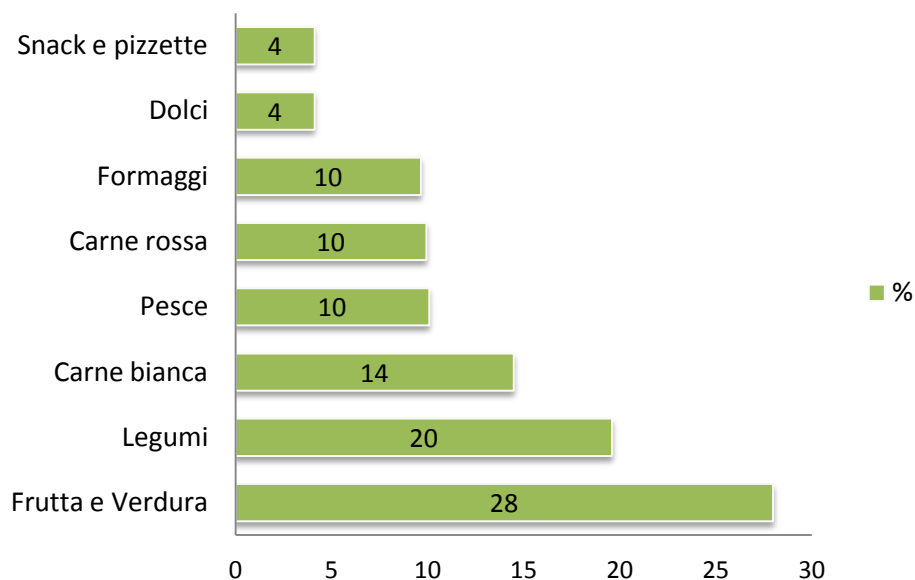
PugliA.M.I.C.A. - Attività Motoria Integrata Cultura Ambiente è un progetto promosso e finanziato dal Dipartimento Promozione della Salute, del Benessere sociale e dello Sport per tutti, in collaborazione con il Dipartimento Mobilità, Qualità urbana, Opere pubbliche, Ecologia e Paesaggio, il Dipartimento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



Stili di vita: l'alimentazione

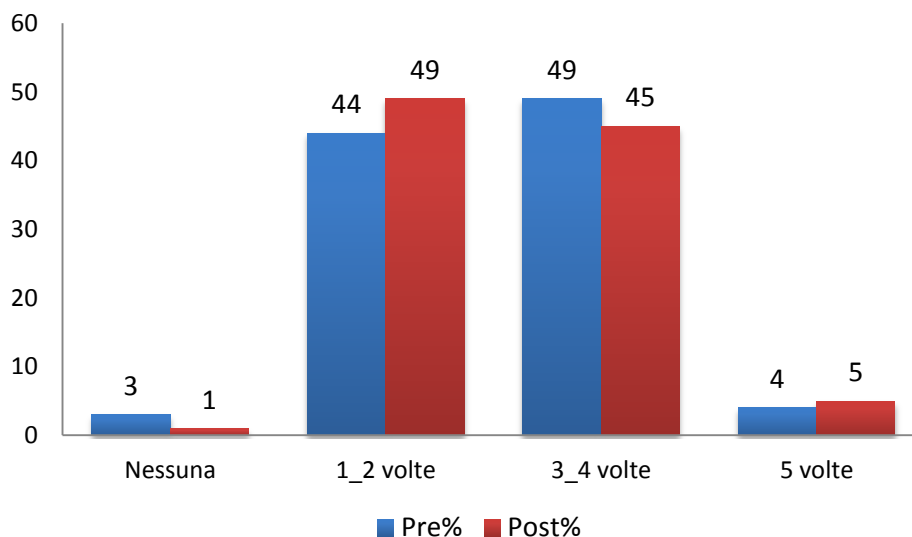
- Il 29% dei partecipanti è in eccedenza ponderale (di cui il 68% è in sovrappeso, il 32% è obeso).
- Frutta e verdura, seguiti da legumi sono gli alimenti maggiormente consumati nell'arco della settimana, questo perché in molti avevano seguito il programma l'anno precedente. **Al termine dell'iniziativa non è stata registrata nessuna variazione significativa tra i gruppi di alimenti poiché la dieta giornaliera risultava già equilibrata ad inizio percorso.**

GRAFICO ALIMENTI. Alimenti consumati più frequentemente settimanalmente



- Le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura da consumare nell'arco di una giornata, come raccomandato dall'OMS, sono state adottate dal **5% dei partecipanti (4% ad inizio programma)**. Inoltre, è notevolmente diminuita la percentuale di chi non consuma alcuna porzione di frutta e verdura al giorno.

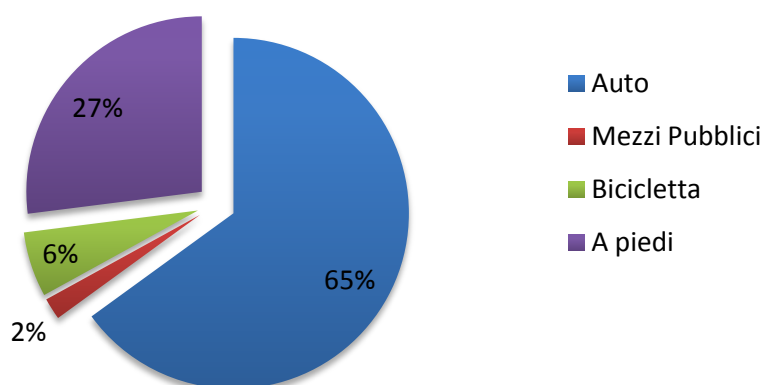
GRAFICO FRUTTA E VERDURA. Porzioni di frutta e verdure giornaliere



Stili di vita: il movimento

- Il **79 %** del campione svolge attività lavorative sedentarie.
- In fase iniziale il **28%** dei partecipanti ha dichiarato di non svolgere alcuna attività fisica; inoltre, il **65%** ha affermato di utilizzare maggiormente l'auto per gli spostamenti; il **27 %** di muoversi anche a piedi, il **6%** di utilizzare solo la bicicletta.
- **Nella fase finale il 18% ha dichiarato di aver modificato le proprie abitudini in termini di spostamenti, riducendo l'utilizzo dell'auto in favore degli spostamenti a piedi. Si evidenzia come in quest'anno sia crollato l'uso dei mezzi pubblici.**

GRAFICO SULLO STILE DI VITA. Mezzo utilizzato maggiormente per il percorso casa-lavoro



Conoscenze, attitudini e comportamenti dei partecipanti

- Il **62%** degli iscritti ha saputo dell'iniziativa mediante amici/parenti ed il 12% dai social. **Ottima risonanza è stata data dalla rete delle associazioni che operano sul territorio.**
- Le principali motivazioni alla base della partecipazione riguardano il **contatto con la natura**, il bisogno di stare all'aria aperta e il desiderio di ripetere l'esperienza già sperimentata lo scorso anno e giudicata positivamente. Altre motivazioni gettonate sono risultate la voglia di svolgere attività fisica e di socializzare.
- **La partecipazione alle attività è risultata costante** nell'arco dei 5 mesi per l'85% dei partecipanti.
- **In seguito alla partecipazione all'iniziativa è stato riscontrato un aumento della complicità nell'ambito del proprio nucleo familiare, ma soprattutto un incremento della socializzazione all'interno dei gruppi, dettato dal desiderio di condividere esperienze.**
- Dapprima la maggior parte del campione ha dichiarato di conoscere molto bene le risorse ambientali (circa 51%) e culturali del territorio (45%), seguite dalle conoscenze alimentari (41%). **In seguito alla partecipazione all'iniziativa risultano notevolmente incrementate tutte le conoscenze** (incremento di circa il 6%), raggiungendo il 59% sulle conoscenze ambientali, il 49% su quelle culturali e il 43% su quelle alimentari.
- **Al termine dell'iniziativa il 45% del campione dichiara di essere in grado di svolgere le stesse attività motorie in autonomia, tuttavia resta forte la richiesta di essere seguiti da un istruttore.**

Autopercezione del benessere psico-fisico

- Il **69%** del campione ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico.
- Il **30%** dei soggetti obesi ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico
- I soggetti sottopeso si accettano maggiormente dei sovrappeso.
- Tra l'inizio e la fine del progetto **l'autopercezione del benessere psico-fisico ha registrato un incremento pari a 5%**



Insights della pagina facebook «Pugliamica – Vivere nei parchi» (dati aggiornati a dicembre 2020)

- Il numero totale di persone che seguono la Pagina è cresciuto notevolmente rispetto allo scorso anno: **1457** follower, rispetto ai 974 dello scorso anno;
- I post che continuano a generare maggior *engagement* (in termini di *like*, commenti e condivisioni) riguardano principalmente dettagli sulle peculiarità e caratteristiche specifiche delle Aree protette, seguite da immagini di natura scattate all'interno dei parchi/riserve e da informazioni di servizio sulle attività progettuali.

Cosa pensa l'utenza

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

- ✚ *“Ho tratto giovamento psico-fisico”*
- ✚ *“ho scoperto posti incantevoli di cui non ero a conoscenza”*
- ✚ *“ho fatto molta attività fisica”*
- ✚ *“sono molto più sereno e rilassato”*
- ✚ *“ho acquisito stili di vita più salutari”*
- ✚ *“ho trascorso del tempo a contatto con la natura”*
- ✚ *“quando finisce la lezione avrei voglia di continuare”*
- ✚ *“si è creato un bel gruppo”*
- ✚ *“siamo molto più complici” (in ambito familiare)*
- ✚ *“ho arricchito il mio bagaglio culturale”.*



In conclusione...

I dati evidenziano come quest'anno, più degli anni precedenti, siano stati **centrati i principali obiettivi** del progetto regionale "Vivere nei Parchi - PugliA.M.I.C.A.", ovvero promozione del benessere psico-fisico-sociale e adozione di stili di vita corretti da parte della popolazione.

L'utenza conferma la **validità del progetto** dimostrando, dopo quattro edizioni consecutive, notevole interesse, partecipazione e gradimento per tutte le attività svolte.

Il lungo periodo di **lockdown** ha inciso sulle abitudini dei partecipanti e ha fatto emergere, in maniera ancor più evidente, la necessità di svolgere attività in natura.

La gratuità del progetto, la professionalità del personale, la ricchezza dell'offerta, il contesto in cui è stata proposta e la fitta rete di collaborazione con strutture che operano sul territorio risultano, ancora oggi, **strategici punti di forza** del progetto.

*Referente del Progetto "Vivere Nei Parchi-PugliA.M.I.C.A." -Università degli Studi di Bari "Aldo Moro"-

^Referente scientifico del Gruppo Tecnico Operativo (GTO) Sorveglianze di popolazione - Regione Puglia

