

## SMOVAtt: UN PROGETTO PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA NEL SETTING DELLE CURE PRIMARIE



Monica Valli<sup>1</sup>, Ilaria Luzi<sup>1</sup>, Valentina Possenti<sup>1</sup>, Vittorio Palermo<sup>1</sup>, Paola Scardetta<sup>1</sup>, Carla Faralli<sup>1</sup>, Paola Luzi<sup>1</sup>, Sabrina Sipone<sup>1</sup>, Gabriella Martelli<sup>1</sup>, Arianna Dittami<sup>1</sup>, Barbara De Mei<sup>1</sup> e Daniela Galeone<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute, ISS

<sup>2</sup>Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria, Ministero della Salute

**RIASSUNTO** - Il Progetto "Sostegno alle attività di counselling da parte dei medici di medicina generale (MMG) e pediatri di libera scelta (PLS) per sensibilizzare e motivare sui vantaggi dell'attività fisica regolare in raccordo con l'offerta del territorio" (brevemente SMOVAtt), coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS) dell'Istituto Superiore di sanità e finanziato dal Ministero della Salute - Azioni Centrali CCM, ha preso l'avvio a novembre 2019 e si concluderà a novembre 2022. In continuità con attività precedenti realizzate dal CNaPPS, SMOVAtt ha l'obiettivo di realizzare una serie di interventi (conoscitivi, formativi, comunicativi) per sostenere MMG e PLS nella promozione di attività fisica regolare verso gli assistiti e i loro familiari, sottolineando l'importanza di un approccio intersettoriale e di rete. **Parole chiave:** malattie croniche non trasmissibili; promozione dell'attività fisica; counselling

**SUMMARY** (SMOVATT: a Project to promote physical activity in the primary care setting) - The project "Sostegno alle attività di counselling da parte dei medici di medicina generale (MMG) e pediatri di libera scelta (PLS) per sensibilizzare e motivare sui vantaggi dell'attività fisica regolare in raccordo con l'offerta del territorio - SMOVAtt" ("Support to counselling by general practitioners and paediatricians to motivate people engaging in regular PA, in line with services offered on territory"), coordinated by the National Centre for Disease Prevention and Health Promotion (CNaPPS) of the Istituto Superiore di Sanità (ISS) and funded by the Italian Ministry of Health - Ccm Azioni Centrali, started in November 2019 and will end in November 2022. In continuity with previous activities carried out by CNaPPS, SMOVAtt aims at implementing a series of cognitive, educational and communicational interventions, in order to support general practitioners and family pediatricians in promoting the benefits of regular physical activity on people's health and to enhance their communication-relational skills, emphasizing the importance of intersectoral networking.

**Key words:** non-communicable diseases; physical activity promotion; counselling

monica.valli@iss.it

Si stima che le malattie croniche non trasmissibili (MCNT) come il diabete, le patologie cardiovascolari e oncologiche siano responsabili a livello mondiale di 41 milioni di morti ogni anno, di cui 15 milioni sono premature (persone al di sotto dei 70 anni) (1). Nel 2019, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le MCNT hanno rappresentato il 74% dei decessi totali a livello globale (2).

Alla base dell'insorgenza delle principali MCNT ci sono fattori di rischio modificabili associati allo stile di vita, indipendentemente da età, sesso o provenienza geografica, e l'inattività fisica è uno di questi (1). Se la popolazione a livello globale fosse più attiva, si potrebbero evitare 5 milioni di morti all'anno (3). Una delle priorità messe in evidenza dal Piano d'a-

zione globale dell'OMS 2018-2030 per promuovere l'attività fisica (AF) è proprio relativa alla riduzione dell'inattività fisica del 10% entro il 2025 e del 15% entro il 2030 (4).

La pratica regolare di AF contribuisce non solo a ridurre l'incidenza delle MCNT, ma a rafforzare il sistema immunitario, ridurre lo stress, aumentare il benessere psicofisico e migliorare la qualità della vita e delle relazioni sociali in tutte le fasce della popolazione (3).

La promozione dell'AF e il contrasto ai comportamenti sedentari rappresentano, quindi, un importante obiettivo di salute pubblica. Tuttavia, per perseguire tale obiettivo è necessario considerare che le azioni da intraprendere, perché siano efficaci, devono essere trasversali e multisettoriali (politiche educative, sociali,

di pianificazione urbana, dei trasporti ecc.). In base al principio della Salute in tutte le politiche (5) si rendono necessarie, infatti, alleanze strategiche che vedano coinvolte istituzioni e soggetti di tutti gli ambiti della società civile.

## Cure primarie e collaborazione interprofessionale

In tale contesto, si inserisce il ruolo essenziale dei medici di medicina generale (MMG) e dei pediatri di libera scelta (PLS), fondamentali per la prevenzione delle MCNT e per la promozione della salute. Le visite ambulatoriali rappresentano, infatti, importanti occasioni di contatto per informare e sensibilizzare assistiti e loro familiari sull'importanza di stili di vita salutari e, nello specifico, di uno stile di vita attivo.

L'intervento dei professionisti delle cure primarie può essere senza dubbio potenziato se svolto in raccordo e in rete con quello di tutti gli operatori, sanitari e non, che a vario titolo si occupano di promozione dell'AF sul territorio. Tali professionisti, se opportunamente formati sulle competenze tecnico-scientifiche, sulle competenze comunicativo-relazionali e di base del counselling e su quelle necessarie per il lavoro in team, possono essere essenziali nel diffondere la cultura di una regolare AF e promuovere nelle diverse fasce di popolazione atteggiamenti favorevoli alla salute.

Un aspetto fondamentale dell'intervento è rappresentato proprio dalla capacità di lavorare in team e quindi dalla possibilità di promuovere l'AF potenziando la collaborazione interprofessionale. La promozione dell'AF e, più in generale, la promozione della salute si basano infatti su reti multiprofessionali



e multidisciplinari e si avvalgono di professionisti con competenze, conoscenze e abilità differenti, provenienti da un'ampia varietà di contesti.

## Il Progetto SMOVAtt: finalità e strategie

Il Progetto "Sostegno alle attività di counselling da parte dei medici di medicina generale (MMG) e pediatri di libera scelta (PLS) per sensibilizzare e motivare sui vantaggi dell'attività fisica regolare in raccordo con l'offerta del territorio" (6), sintetizzato nell'acronimo SMOVAtt (Sensibilizzare al MOVimento e all'Attività fisica), si muove in linea con le politiche internazionali e nazionali (7) per la promozione della salute e per l'adozione di corretti stili di vita sia nella popolazione generale che nelle persone a rischio. L'obiettivo generale è quello di sviluppare le conoscenze e la consapevolezza di MMG e PLS sui vantaggi che la pratica regolare dell'AF ha sulla salute delle persone e di potenziare alcune competenze comunicativo-relazionali e di base del counselling, ponendo attenzione anche alle abilità essenziali per lavorare in team e in rete. Tale progetto si pone nell'ottica di porre le basi per un intervento finalizzato non solo a fornire informazioni scientificamente corrette ai cittadini ma anche a sensibilizzarli e motivarli sull'importanza di una pratica regolare di AF, tenendo in considerazione le loro specifiche esigenze e l'offerta sul territorio, secondo un approccio di rete, multistakeholder e multisettoriale.

Interventi di breve durata effettuati da MMG e PLS, ogni qualvolta ne abbiano l'opportunità, sono essenziali per sensibilizzare e creare o rafforzare la motivazione a praticare AF in tutte le fasce d'età e in soggetti con condizioni croniche, con lo scopo di aumentarne il benessere psicofisico e favorire l'equità nella pratica dell'AF.

Il Progetto SMOVAtt, inserito nell'Area Azioni Centrali del CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie) del Ministero della Salute, è coordinato dal Reparto Sorveglianza dei fattori di rischio e Strategie di Promozione della Salute del Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e si colloca in un'ottica di continuità con precedenti esperienze del CNaPPS. Le attività, iniziate a novembre 2019, si concluderanno a novembre 2022. ►



Oltre al CNaPPS, partecipano a SMOVAtt quattro Unità Operative: le ASL della Provincia Autonoma di Trento, di Latina e di Cosenza e il Servizio Formazione dell'ISS. Il Progetto si avvale di un Comitato Scientifico *ad hoc* con cui vengono definite congiuntamente azioni e strategie, composto da differenti istituzioni: Ministero della Salute, ISS, ASL partecipanti, società scientifiche e federazioni di MMG e PLS, organizzazioni coinvolte nella promozione dell'AF sportiva e l'Associazione Nazionale Comuni Italiani.

Attraverso SMOVAtt si vuole condividere un modello di intervento di promozione dell'AF sostenibile e che sia effettivamente implementabile nelle

diverse realtà territoriali da parte dei professionisti che, a vario titolo, si occupano di promozione della salute e quindi della pratica di una regolare AF.

In generale, SMOVAtt intende:

- rafforzare/potenziare la consapevolezza dei professionisti delle cure primarie sull'importanza del loro ruolo di promotori di salute;
- proporre un modello di intervento finalizzato al potenziamento delle abilità comunicativo-relazionali e di base del counselling, la cui applicazione risulti un valore aggiunto in ambito professionale. Infatti, il potenziamento delle competenze individuali (*empowerment*) per compiere scelte a favore della salute può essere sostenuto da interventi che siano in grado di gestire con consapevolezza e competenza la relazione con i cittadini;
- promuovere l'applicazione di un approccio multidisciplinare, intersettoriale e coordinato a più livelli attraverso il coinvolgimento di tutti i principali attori nell'ottica della Salute in tutte le politiche e il potenziamento delle reti locali che si occupano di promozione dell'AF sul territorio.

Nella Tabella sono riportati principali obiettivi e attività previsti nell'ambito del Progetto:

1. conduzione di uno studio rivolto a un campione di MMG e PLS delle tre ASL partecipanti al progetto: tra dicembre 2021 e gennaio 2022 è stata realizzata un'indagine quantitativa attraverso la somministrazione di un questionario online strutturato volto a rilevare la propensione di MMG e PLS a promuovere regolare AF nella loro routine lavorativa e i principali fattori ostacolanti e facilitanti tale attività di promozione di salute;

**Tabella** - Principali obiettivi specifici e attività del Progetto

Obiettivi	Attività
1) Rilevare la predisposizione di MMG e PLS a promuovere regolare AF	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indagine quantitativa online</li> </ul>
2) Rafforzare e potenziare competenze dei professionisti delle cure primarie in materia di promozione dell'AF	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Percorsi di formazione a distanza (nazionale)</li> <li>● Eventi formativi residenziali (oppure online in modalità sincrona) per le tre realtà territoriali</li> </ul>
3) Supportare processi di comunicazione per la promozione dell'AF	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prodotti di comunicazione</li> <li>● Disseminazione dei risultati</li> </ul>



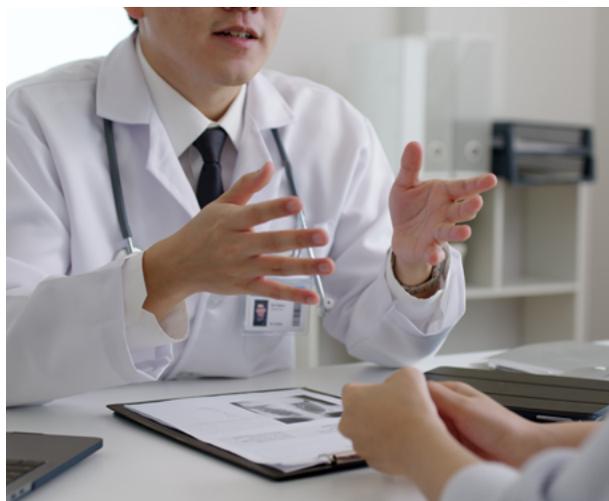
2. costruzione di percorsi formativi (8):

- corso di Formazione a Distanza (FAD), rivolto ai professionisti della salute e non, impegnati sul territorio nella promozione dell'AF. Il corso focalizza l'attenzione sul potenziamento di competenze di base del counselling associate a specifiche strategie comunicative, con l'obiettivo di fornire una base comune in termini di conoscenze, linguaggio e metodologie di intervento. La FAD, a diffusione nazionale, gratuita e accreditata ECM, è stata sviluppata con il supporto del Servizio Formazione dell'ISS; avviata a dicembre 2021, sarà disponibile per un anno sulla piattaforma EDUISS (<https://www.eduiss.it/>). Il programma formativo è idealmente organizzato in due parti, una prima più teorica e una seconda più pratica, con l'intento di fornire strumenti concettuali e operativi per motivare e sensibilizzare alla pratica di regolare AF. Verte sui seguenti argomenti: i) benefici dell'AF per la salute; ii) strategie internazionali e nazionali e dati epidemiologici; iii) modelli teorici per l'intervento di promozione del cambiamento comportamentale; iv) competenze comunicative e di base del counselling nella relazione professionale e v) l'intervento breve di promozione dell'AF.

- formazione residenziale prevista (compatibilmente con l'evoluzione pandemica) per la estate/autunno 2022 e rivolta in modo particolare ai MMG e PLS appartenenti alle tre ASL partecipanti al Progetto. La formazione residenziale sarà focalizzata prevalentemente sull'applicazione di competenze e abilità comunicativo-relazionali e di base del counselling con l'obiettivo di proporre la sperimentazione di una tipologia di intervento breve di promozione dell'AF che possa essere sostenibile e attuabile operativamente nell'ambito del setting delle cure primarie delle diverse realtà locali.
3. supporto ai processi di comunicazione per la promozione dell'AF: sono in corso di realizzazione due poster per la promozione dell'AF da affiggere negli ambulatori di MMG e PLS. Sono inoltre previsti: programmazione di un evento pubblico a chiusura del Progetto; diffusione di un rapporto finale e pubblicazioni sui risultati delle attività.

## Conclusioni

Le evidenze scientifiche hanno dimostrato che la pratica di una regolare AF non solo contribuisce a ridurre l'incidenza e il carico delle MCNT, ma apporta benefici psicofisici a tutte le età, come sottolineato dalle Linee guida 2020 su attività fisica e comportamento sedentario dell'OMS (9) e, a livello nazionale, dalle Linee di indirizzo sull'AF 2019 e 2021 del Ministero della Salute elaborate dal Tavolo di lavoro ►





intersettoriale per la promozione dell'AF e la tutela della salute nelle attività sportive istituito nel 2019 dal Ministro della Salute (10, 11).

Nell'ambito di tali evidenze e a fronte dei dati dei sistemi di sorveglianza di popolazione che evidenziano come l'inattività fisica sia un fattore di rischio presente in modo costante in tutte le fasce di età (con prevalenze progressivamente crescenti nella popolazione adulta) si inserisce il Progetto SMOVAtt. In un approccio multisetting e multistakeholder alla promozione della salute, l'intervento di MMG e PLS, coordinato e integrato con quello degli altri professionisti impegnati nella promozione dell'AF in contesti diversi da quello sanitario, diventa fondamentale per sensibilizzare e attivare la motivazione individuale all'adozione di una vita attiva da parte della popolazione. ■

Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - CCM.

### Dichiarazione sui conflitti di interesse

*Gli autori dichiarano che non esiste alcun potenziale conflitto di interesse o alcuna relazione di natura finanziaria o personale con persone o con organizzazioni, che possano influenzare in modo inappropriato lo svolgimento e i risultati di questo lavoro.*

### Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization. Non communicable diseases. (who.int).
2. World Health Organization. Global Health Estimates 2019 (<https://www.who.int/data/global-health-estimates>).
3. World Health Organization. Physical activity (who.int).
4. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization; 2018.

5. Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM) - Ministero della Salute ([https://www.ccm-network.it/documenti\\_Ccm/prg\\_area4/prg\\_4\\_salute\\_politiche\\_Asl3TO\\_obiettivi-metodi.pdf](https://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/prg_area4/prg_4_salute_politiche_Asl3TO_obiettivi-metodi.pdf))
6. Valli M, Palermo V, Luzi I, et al. L'intervento di promozione dell'attività fisica nell'assistenza di base: studio sui fattori ostacolanti e facilitanti. In: *XLV Convegno Associazione Italiana di Epidemiologia "Transizioni epidemiologiche. La sanità pubblica tra malattie croniche e COVID-19"*. 20-30 aprile 2021 (edizione online). Abstracts. p. 43.
7. Ministero della Salute. Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 ([https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_5029\\_0\\_file.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5029_0_file.pdf)).
8. Possenti V, Luzi I, Palermo V, et al. Promoting regular physical activity at local level by using basic counselling skills: a training program for health professionals. In: *11th IUHPE European Conference on Health Promotion "Health promotion: transformative action in a changing Europe"*. Girona (Spain), 15-16 June 2021.
9. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020.
10. Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione ([https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf)).
11. Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie ([https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_5693\\_1\\_file.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf)).

### TAKE HOME MESSAGES

L'attività fisica (AF) è essenziale per il raggiungimento e mantenimento del benessere psicofisico e sociale in tutte le fasce di popolazione.

La pratica regolare di AF contribuisce a prevenire, contrastare e gestire numerose malattie croniche non trasmissibili.

Un'efficace promozione dell'AF in tutte le fasce di popolazione richiede un approccio intersettoriale, *multistakeholder* e *life-course*.

I professionisti della salute, se adeguatamente formati sulle competenze comunicative di base del counselling, hanno un ruolo centrale nel sostenere la popolazione all'adozione di uno stile di vita attivo.