



REGIONE
PUGLIA

Dipartimento
di Scienze Biomediche
e Oncologia Umana

PROGETTO “VIVERE NEI PARCHI - PUGLIA.M.I.C.A.”: DATI STATISTICO-EPIDEMIOLOGICI 2019

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

Il progetto regionale “**Vivere nei Parchi - Puglia.M.I.C.A.**” è giunto anche quest’anno con successo alla sua terza edizione consecutiva. I 40 incontri previsti dal programma per il 2019 si sono svolti da aprile ad ottobre, con pausa estiva nei mesi di luglio e agosto, in 8 Aree protette regionali aderenti all’iniziativa:

- J Parco naturale regionale Bosco e Paludi di Raucio
- J Parco naturale regionale Dune costiere da Torre Canne a Torre S. Leonardo
- J 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
- J Riserva naturale regionale orientata del Litorale Tarantino Orientale
- J Riserva naturale regionale Orientata Laghi di Conversano e Gravina di Monsignore
- J Riserva naturale regionale Orientata Bosco delle Pianelle
- J Riserva naturale regionale Orientata Palude La Vela
- J Parco nazionale dell'Alta Murgia

Di seguito si riportano i dati emersi dalle analisi statistico-epidemiologiche; per ulteriori dettagli, consultare il sito www.vivereineiparchipuglia.it e la pagina facebook “PugliAmica - Vivere nei Parchi”.

Dati socio-demografici e sanitari

- J Hanno aderito all’iniziativa in 360, di cui 33 nuclei familiari.
- J Buona parte degli utenti che avevano partecipato lo scorso anno ha riconfermato l’adesione.
- J Il 77% degli iscritti ha portato a termine il percorso.
- J Il 51% del campione è di genere femminile.
- J Il 5% ha meno di 18 anni e il 9% ne ha più di 65; l’età media è di 43 anni.
- J Il 25% presenta una disabilità, di cui il 17% relazionale (principalmente disabilità intellettiva, disagio psichico, sdm Down), il 5,5% fisica (in maggior misura deficit motorio per tetraparesi spastica, atassia); il 2,5% sensoriale (soprattutto ipovisione e ipoacusia).
- J Il 7% dichiara di avere alcune patologie (scompenso cardiaco, ipertiroidismo, asma, ecc.).



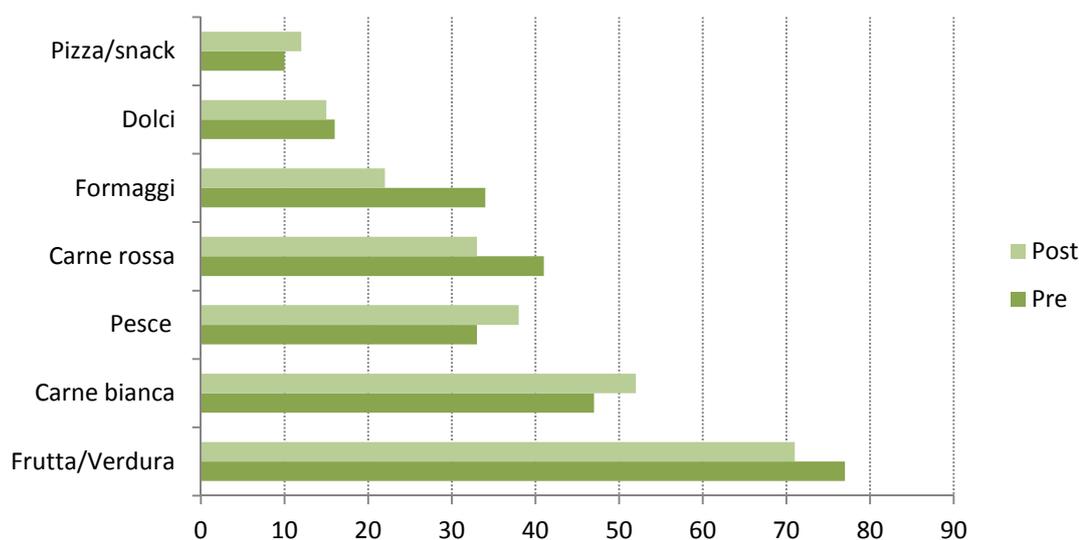
Puglia.M.I.C.A. - Attività Motoria Integrata Cultura Ambiente è un progetto promosso e finanziato dal Dipartimento Promozione della Salute, del Benessere sociale e dello Sport per tutti, in collaborazione con il Dipartimento Mobilità, Qualità urbana, Opere pubbliche, Ecologia e Paesaggio, il Dipartimento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



Stili di vita: l'alimentazione

-) Il 46% dei partecipanti è in eccedenza ponderale (di cui il 32% è in sovrappeso, il 14% è obeso).
-) Frutta e verdura, seguiti da formaggi e carne bianca sono gli alimenti maggiormente consumati nell'arco della settimana. **Al termine dell'iniziativa è stato registrato un incremento di consumo di carne bianca e pesce di circa 4 punti % a scapito di carne rossa e formaggi.**
-) 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 5 porzioni giornaliere raccomandate dall'OMS erano adottate dal 4% dei partecipanti (2% ad inizio programma).**

GRAFICO ALIMENTI



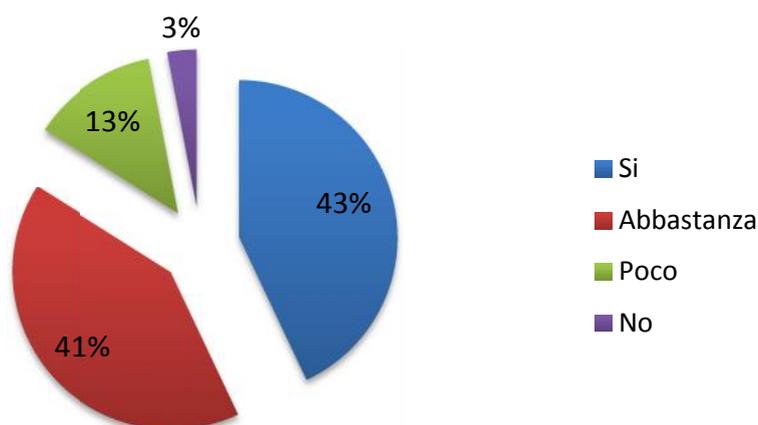
Stili di vita: il movimento

-) Il 95 % del campione svolge attività lavorative sedentarie.
-) In fase iniziale il 28% dei partecipanti ha dichiarato di non svolgere alcuna attività fisica; inoltre, il 51% ha affermato di utilizzare maggiormente l'auto per gli spostamenti; il 26 % di muoversi a piedi, il 12% di utilizzare solo la bicicletta.
-) **Nella fase finale il 17% ha dichiarato di aver modificato le proprie abitudini in termini di spostamenti, riducendo l'utilizzo dell'auto in favore degli spostamenti a piedi .**

Conoscenze, attitudini e comportamenti dei partecipanti

-)] Il 34% degli iscritti ha saputo dell'iniziativa mediante il amici/parenti ed il 16% dai *social*.
-)] Le principali motivazioni alla base della partecipazione sono l'amore per la natura ed il desiderio di maggior contatto con essa, la voglia di conoscere meglio il territorio, di svolgere attività fisica, la curiosità per le attività progettuali, il voler socializzare e stare con gli amici e, non ultima, ripetere l'esperienza già sperimentata lo scorso anno e giudicata positivamente.
-)] La partecipazione alle attività è risultata costante nell'arco dei 5 mesi per i due terzi dei partecipanti.
-)] **È stato rilevato un incremento della socializzazione all'interno del proprio nucleo familiare, ma soprattutto nell'ambito del gruppo stesso, con un desiderio di nuove amicizie.**
-)] Dapprima la maggior parte del campione ha dichiarato di conoscere bene/abbastanza a fondo le risorse ambientali e culturali del territorio (circa 85%), seguite dalle conoscenze alimentari (80%). **In seguito alla partecipazione all'iniziativa risultano notevolmente incrementate tutte le conoscenze (incremento di circa il 10%), raggiungendo il 98% sulle conoscenze ambientali.**
-)] **Al termine della prima fase il 38% del campione dichiara di essere in grado di svolgere le stesse attività motorie in autonomia.**

COSTANZA ALLA PARTECIPAZIONE



Autopercezione del benessere psico-fisico

- J Il 63% del campione ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico.
- J Il 66% dei soggetti obesi ha dichiarato di non essere soddisfatto del proprio aspetto fisico
- J Soltanto il 2% dei soggetti sottopeso non si accetta
- J Tra l'inizio e la fine del progetto **l'autopercezione del benessere psico-fisico ha registrato un incremento pari a 4%**

Insights della pagina facebook «Pugliamica – Vivere nei parchi» (dati aggiornati a novembre 2019)

- Il numero totale di persone che hanno seguito la Pagina è cresciuto notevolmente rispetto allo scorso anno: 974 follower, rispetto ai 753 dello scorso anno;
- I post che hanno generato 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 soddisfacimento dell'utenza sono:

- 🌿 *"ho scoperto posti incantevoli di cui non ero a conoscenza"*
- 🌿 *"ho smaltito lo stress e mi sento rigenerato"*
- 🌿 *"mi son sentito accolto"*
- 🌿 *"da quando è iniziato il progetto ho molto più fiato e maggiore resistenza fisica"*
- 🌿 *"ho acquisito stili di vita più salutari"*
- 🌿 *"sono molto più sereno e socievole"*
- 🌿 *"quando finisce la lezione avrei voglia di continuare"*
- 🌿 *"si è creato un bel gruppo e ho consolidato le amicizie anche al di fuori del progetto"*
- 🌿 *"trascorro maggior tempo libero e di qualità insieme alla famiglia"*
- 🌿 *"siamo molto più complici" (in ambito familiare)*
- 🌿 *"ho arricchito il mio bagaglio culturale".*

*Università degli Studi di Bari "Aldo Moro" - ^Referente gruppo GTO Regione Puglia