

Assemblea dei Sindaci

Sport e Salute nelle Politiche locali

mercoledì 21 maggio 2025 › 10⁰⁰ - 16⁰⁰

Firenze › FIGC Centro Tecnico Federale di Coverciano › via Gabriele D'Annunzio, 138

Per iscriversi [cliccare qui](#)

L'Assemblea dei Sindaci di Anci Toscana torna con un appuntamento su un tema strategico per i nostri territori: il ruolo dello sport come leva di coesione sociale e di benessere.

Un'iniziativa per riaffermare la centralità delle amministrazioni locali nelle politiche di prevenzione, attraverso il racconto di esperienze virtuose e progettualità innovative.

Sarà l'occasione per la presentazione ufficiale della Squadra di Calcio di Anci Toscana, simbolo di unità e spirito di collaborazione tra i Comuni. Una giornata da condividere, per progettare insieme territori più sani, attivi e inclusivi.

09³⁰ **Registrazione**

10⁰⁰ **Saluti e apertura**

Maurizio **Francini** Direttore C.T. Federale FIGC Coverciano

Letizia **Perini** Assessora allo Sport del Comune di Firenze

Simone **Cardullo** Presidente CONI Toscana

Damiano **Sforzi** Delegato allo Sport di Anci Toscana e Assessore del Comune di Sesto Fiorentino

10³⁰ **Sport come prevenzione, salute come obiettivo**

Introduce

Fabio **Voller** ARS Toscana

Intervengono

Roberta **Casini** Delegata alle Politiche per la Salute di Anci Toscana e Sindaca di Lucignano

Nicola **Armentano** Delegato allo Sport della Città Metropolitana di Firenze e Vicepresidente di Anci Toscana

Lorenzo **Marzoli** Direttore Sport nei territori di Sport e Salute S.p.A.

11³⁰ **Presentazione della squadra di calcio di Anci Toscana**

con Renzo **Ulivieri** Allenatore e Silvia **Fuselli** Allenatrice e Assessora del Comune di Castagneto Carducci

Governare il Benessere: strategie per territori attivi

Roberto **Pella** Vicepresidente ANCI con Delega allo Sport

Eugenio **Giani** Presidente della Regione Toscana

Susanna **Cenni** Presidente Anci Toscana e Sindaca di Poggibonsi

12³⁰ **La parola ai Sindaci**

13³⁰ **Pranzo**

14³⁰ **Infrastrutture per lo Sport: Opportunità, Finanziamenti, Progetti**

Introducono

Debora **Miccio** Responsabile Direzione Commerciale e Marketing dell'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale S.p.a

Gabriele **Fiorentini** Tecnico Regionale Impiantistica Sportiva Scuola dello Sport di CONI Toscana

Intervengono

Federico **Scapecchi** Assessore allo Sport del Comune di Arezzo

Giuseppe **Gugliotti** Sindaco del Comune di Sovicille

Roberto **Bresci** Vicepresidente regionale Scuola dello Sport di CONI Toscana

15³⁰ **Adempimenti assembleari**

16⁰⁰ **Visita al Museo del Calcio di Coverciano**



Attività fisica e sportiva come prevenzione

L'inattività fisica è tra i principali fattori di rischio per mortalità e malattie croniche.

Promuovere l'attività fisica e sportiva è una leva chiave per la salute pubblica.



“È ora di muoversi” è lo slogan dell’edizione 2025 della Giornata mondiale dell’attività fisica che si celebra il 6 aprile. I messaggi chiave sottolineano l’importanza di cogliere le opportunità e le occasioni per essere attivi nella vita di tutti i giorni: **ogni passo conta, ogni movimento conta, ogni minuto conta.**

Attività fisica e sportiva come prevenzione

Benefici dell'attività fisica e rischi dell'inattività e del comportamento sedentario

L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio per la mortalità da malattie non trasmissibili. Le persone insufficientemente attive hanno un rischio di morte aumentato del 20%–30% rispetto a quelle sufficientemente attive.

L'attività fisica regolare è associata a:

- **nei bambini e negli adolescenti:** miglioramento della forma fisica, della salute cardiometabolica, della salute ossea, delle funzioni cognitive, della salute mentale e riduzione del grasso corporeo.
- **negli adulti e negli anziani:** riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause, mortalità per malattie cardiovascolari, ipertensione, alcuni tipi di cancro, diabete di tipo 2 e cadute; miglioramento della salute mentale, delle funzioni cognitive, del sonno e della composizione corporea.
- **per le donne in gravidanza e nel post-partum:** riduzione del rischio di pre-eclampsia, ipertensione gestazionale, diabete gestazionale, eccessivo aumento di peso durante la gravidanza, complicazioni al parto, depressione post-partum e complicazioni neonatali. L'attività fisica non ha effetti negativi sul peso alla nascita né aumenta il rischio di natimortalità.

Differenze tra Attività Fisica e Attività Sportiva

Aspetto	Attività Fisica	Attività Sportiva
Definizione	Movimento corporeo con dispendio energetico	Attività strutturata e regolamentata
Finalità	Salute, benessere, prevenzione	Competizione, performance, socialità
Struttura	Spontanea o non strutturata	Strutturata, con regole
Accessibilità	Elevata (camminare, salire scale, ecc.)	Richiede tempo, spazi e attrezzature
Popolazione target	Tutte le età, inclusi fragili	Giovani e adulti in salute
Benefici	Riduzione rischio malattie, benessere mentale	Simili, ma con rischio infortuni
Esempi	Camminare, ballare, giardinaggio	Calcio, tennis, nuoto, basket

Dal punto di vista scientifico, **ogni attività sportiva è attività fisica**, ma **non ogni attività fisica è sport**.

L'attività fisica, anche **non strutturata o quotidiana**, è **altrettanto efficace** per promuovere la salute.

Impatto globale dell'inattività fisica

OMS: oltre 5 milioni di morti evitabili ogni anno con più attività fisica.
Rischio di morte aumentato del 20-30% nei soggetti inattivi.

Number and proportion of preventable new NCD cases attributed to physical inactivity, by country-income level, 2020-2030

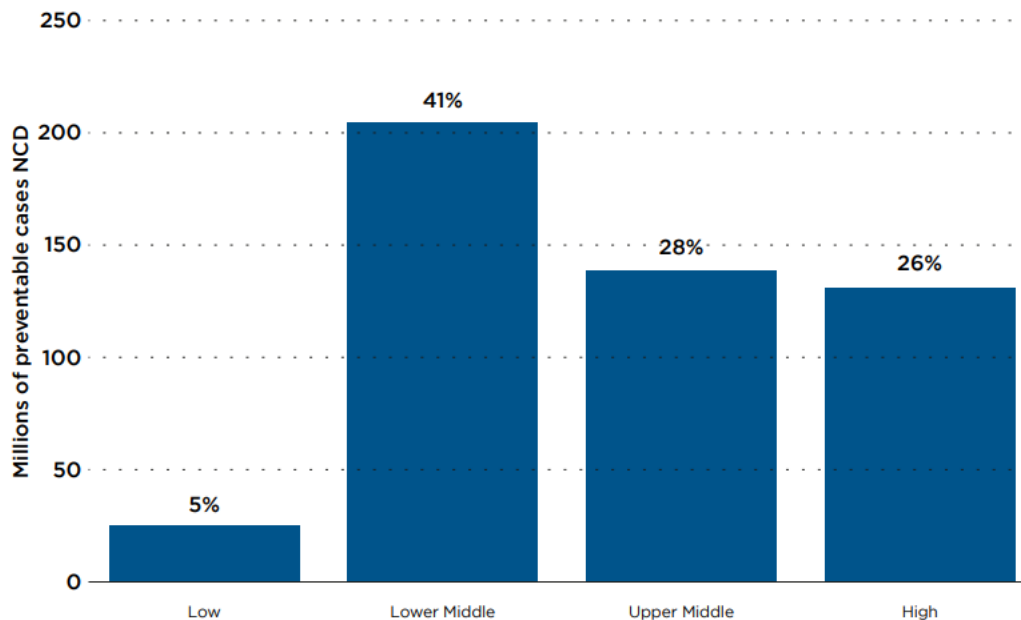
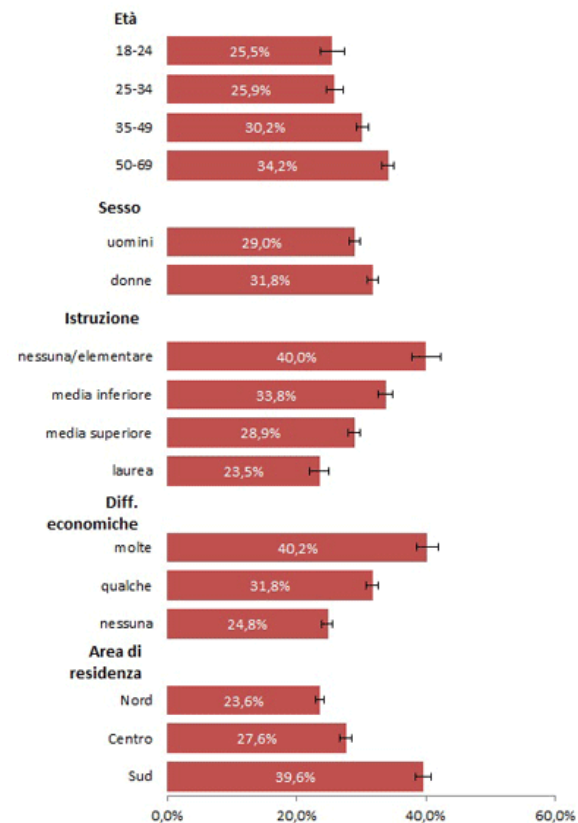


FIGURE 5

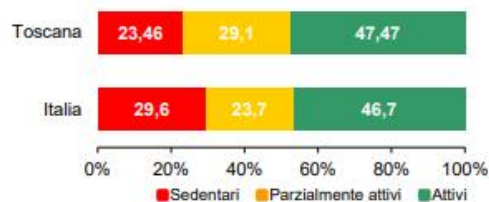


Raccomandazioni OMS - Adulti

Almeno 150 min/sett. attività moderata o 75 min/sett. vigorosa.
Esercizi di rafforzamento muscolare ≥ 2 volte a settimana.

Livello di attività fisica praticato (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022



Sedentario per regione di residenza (%)

Italia – PASSI 2021-2022

29,5% (IC95%: 29,00-30,00)

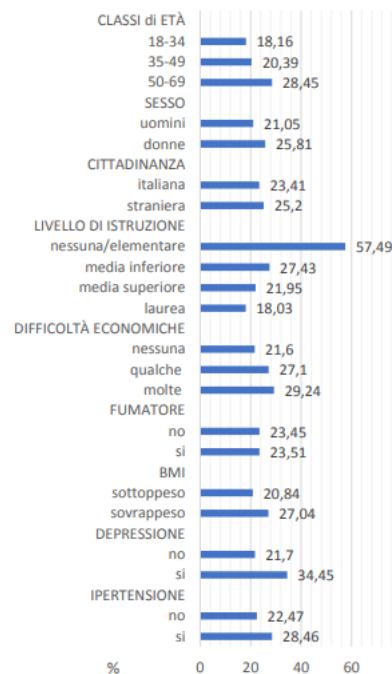


- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Le caratteristiche dei sedentari (%)

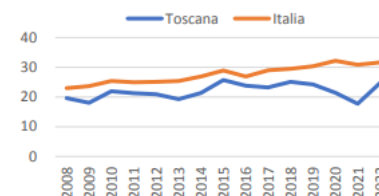
Regione Toscana – PASSI 2021-2022

Totale 23,46% (IC95%: 21,93 25,06)



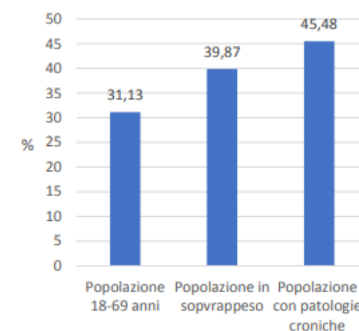
Trend annuale sedentari (%)

Italia, Toscana – PASSI 2008-2022



Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022

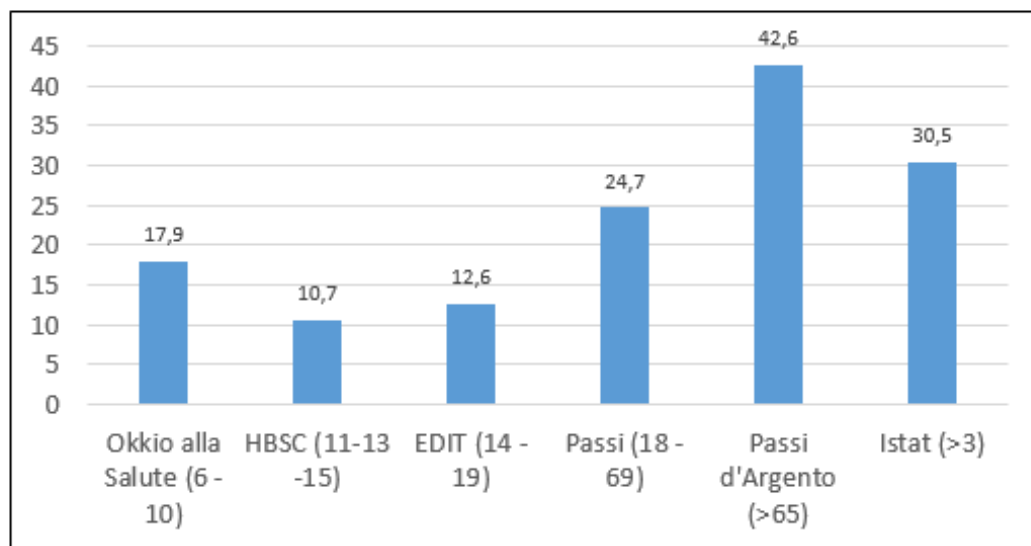


Raccomandazioni OMS - Bambini e Anziani

Bambini: ≥ 60 min/giorno di attività moderata-vigorosa.

Anziani: come gli adulti + esercizi per equilibrio.

Figura 6. Percentuale di sedentari/non attivi per fasce d'età, Toscana – Fonte: elaborazione ARS su dati OKkio alla salute 2023, HBSC 2022, Edit 2022, Passi 2022, Passi d'Argento 2021, Istat 2024.



Popolazione adolescente e attività sportiva

Tabella 3. Percentuale della frequenza di attività sportiva praticata per genere e confronto del totale 2008-2018-2022. Fonte: Edit 2022

	Maschi	Femmine	Toscana		
			2022	2018	2008
Tutti i giorni o quasi	16,8	11,5	14,5	12,3	17,1
3-5 volte la settimana	53,9	41,3	48,3	48,7	37,6
1-2 volte la settimana	21,8	37,9	28,9	32,4	35,5
1-3 volte al mese	3,7	3,7	3,7	3,2	4,9
Occasionalmente	3,8	5,6	4,6	3,3	4,9

Quasi il 65% degli adolescenti e **ragazzi e ragazze toscane** (14-19 anni) **praticano sport più di 3 volte a settimana**, una quota che si è alzata dal 2008, e che ha recuperato il passaggio pandemico

Attenzione alle differenze di genere

Dati sull'attività sportiva in Italia e Toscana

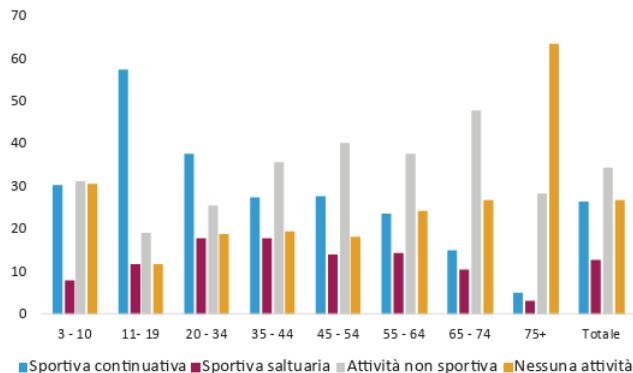
26,4% della popolazione pratica in Italia sport in modo continuativo (2023)

Prospetto 10.4 Persone di 6 anni e oltre che praticano sport con continuità per sesso, classe di età e ripartizione geografica
Anni 1982, 1985, 1988, 1995, 2000, 2010-2023, per 100 persone con le stesse caratteristiche

SESSO CLASSI DI ETÀ RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE	1982	1985	1988	1995	2000	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
SESSO																			
Maschi	21,5	30,4	31,9	23,7	22,7	28,0	26,4	26,7	26,2	27,3	28,5	30	29,1	30	31,2	32,3	28,4	31,3	31,3
Femmine	9,5	14,4	14,4	12,7	13,9	18,0	17,9	17,5	17,1	19,1	19,3	20,7	20,8	21,7	22	22,1	19,8	21,7	21,7
CLASSI DI ETÀ																			
6-10	26,5	37,8	41,2	44,7	44,6	56,6	54,5	57,1	53,9	55,6	58,9	59,7	60,5	62,6	61,9	58	38,8	58,1	58,1
11-14	43,6	55,1	57,9	50,0	48,4	57,5	56,4	53,6	54,7	57,6	56,3	58,3	60,9	61,5	60,3	60,6	45,7	59,3	59,3
15-19	36,9	45,4	44,3	34,3	38,2	43,4	42,1	43,3	42,2	45,9	44,2	48,9	48,6	46,3	47,6	48,2	40,4	47,8	47,8
20-29	22,0	32,3	32,2	28,1	28,5	31,8	32,6	32,6	31,8	32,9	35,0	36,2	37,4	37,7	38,8	40,4	36,9	40,1	40,1
30-39	13,1	20,8	21,6	18,4	18,4	24,7	22,8	22,7	23,0	25,2	24,9	26,5	27,4	28,4	27,9	31,9	27,7	31,9	31,9
40-49	8,2	14,2	15,8	12,4	12,9	20,4	19,1	19,5	19,4	20,4	21,2	23,1	22,3	23,9	25,4	27	24,9	23,6	23,6
50-59	4,5	8,1	9,4	8,2	10,5	15,4	14,7	15,1	14,4	16,4	18,2	18,6	18,4	19,5	21	21,3	22,2	20,9	20,9
60 e oltre	1,5	2,3	4,4	3,3	4,1	8,3	8,3	7,8	7,7	8,9	9,3	11	9,1	10,3	11,3	11,7	11,1	12	12
RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE																			
Nord-ovest	17,4	25,0	26,5	22,0	20,4	25,8	25,9	26,2	23,7	26,8	26,9	29,1	27,8	29,4	29,7	31,4	27,5	29,2	29,2
Nord-est	18,7	25,9	26,9	20,5	21,3	27,8	28,1	27,2	27,0	26,3	27,6	30,6	29,2	30,8	31,8	31,8	29,1	31,5	31,5
Centro	16,6	22,5	23,4	20,0	19,6	24,3	22,6	23,1	23,9	26,6	26,2	27,2	27,2	26,3	27,4	29,3	26,1	28,8	28,8
Sud	11,3	18,0	17,9	13,0	13,9	16,8	14,7	15,1	15,4	15,9	16,9	17,6	18,6	19,7	20,4	19,7	16,7	19,3	19,3
Isole	13,1	17,8	17,7	12,5	14,5	17,2	16,7	15,4	15,5	17,6	19,9	19,3	18,8	19,9	20,2	19,9	17,5	20,3	20,3
Italia	15,4	22,2	22,9	18,0	18,2	22,8	22,0	21,9	21,5	23,1	23,8	25,2	24,8	25,7	26,4	27,1	24,0	26,4	26,4

Fonte: Istat, Indagine multiscope "Aspetti della vita quotidiana" (R)

Figura 33. Attività fisica per fasce d'età, Toscana - Anno 2021 Fonte: Multiscopo ISTAT, 2021



Le attività di promozione attività fisica e sportiva che «funzionano»: www.niebp.com

Attività fisica e disabilità

Una revisione sistematica ha analizzato 36 meta-analisi riguardanti l'efficacia dell'attività fisica in persone con disabilità. I risultati mostrano benefici significativi sulla salute cardiovascolare, muscoloscheletrica e mentale. Interventi personalizzati e ambienti inclusivi sono risultati particolarmente efficaci

Interventi scolastici

Studi sugli interventi nelle scuole indicano che programmi strutturati possono migliorare la forma fisica e la composizione corporea degli studenti, con una riduzione minima del BMI z-score.

Salute mentale e prevenzione del suicidio

Una meta-analisi di 17 studi randomizzati controllati ha evidenziato che l'esercizio fisico può ridurre l'ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio in persone con problemi di salute fisica e mentale. Tuttavia, la dimensione ridotta dei campioni limita la forza dell'evidenza

Prevenzione delle cadute negli anziani

Esercizi focalizzati sull'equilibrio e funzionali possono ridurre le cadute del 24%; l'aggiunta di esercizi di resistenza aumenta la riduzione al 34%. Il Tai Chi, ad esempio, può ridurre il tasso di cadute del 19%

Prescrizione di attività fisica

Interventi basati sulla prescrizione scritta di attività fisica da parte di medici o infermieri si sono dimostrati efficaci nell'aumentare i livelli di attività fisica a medio-lungo termine in adulti sedentari. Il coinvolgimento di più figure professionali e il follow-up sono elementi chiave per il successo dell'intervento

Ruolo della promozione in ottica preventiva: Piano regionale di prevenzione 2020-2025

Programma Predefinito PP02 – Comunità Attive

Questo programma mira a creare comunità "attive" attraverso:

- Accordi con il Centro Sportivo Italiano (CSI) per promuovere l'attività fisica in 80 comuni, con iniziative come laboratori di attività motoria, camminate della salute e attività nei centri estivi, affidate a personale qualificato in scienze motorie.
- Collaborazioni con l'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) per combattere la sedentarietà, promuovendo l'attività fisica nelle scuole secondarie inferiori e in almeno 60 comuni, con particolare attenzione a donne, anziani e persone con disabilità.

Programma Predefinito PP01 – Scuole che Promuovono Salute

Questo programma coinvolge oltre 115 scuole toscane in attività integrate nel curriculum scolastico, tra cui:

- Promozione dell'alimentazione sana e del movimento, con particolare attenzione al genere femminile
- Corsi di formazione e attività pratiche per studenti, docenti e famiglie, con l'obiettivo di integrare la salute nella vita scolastica quotidiana.

Ruolo della promozione in ottica preventiva: Piano regionale di prevenzione 2020-2025

Programma Predefinito PP03 – Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute (WHP)

Questo programma coinvolge aziende pubbliche e private nella promozione della salute dei lavoratori attraverso:

Implementazione di buone pratiche in sei aree tematiche, tra cui la promozione dell'attività fisica.

Coinvolgimento di circa 50.000 lavoratori in 34 imprese di diversi settori, con il supporto delle Aziende USL per l'assistenza e il monitoraggio delle attività.

Programma Libero PL14 – Promozione di Alimenti Sani e Sicuri

Questo programma integra la promozione dell'attività fisica con la nutrizione, attraverso:

Eventi e collaborazioni tra istituzioni, mondo accademico e associazioni per promuovere stili di vita sani e attivi.

Attivazione di reti e collaborazioni per rendere le comunità consapevoli e "smart" nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili

Ostacoli alla promozione dell'attività sportiva nelle città

Infrastrutturali e urbanistici

- Mancanza di spazi pubblici accessibili
- Disparità tra quartieri
- Barriere architettoniche

Economici e gestionali

- Fondi insufficienti
- Costi elevati per le famiglie
- Gestione economica degli impianti

Culturali e comunicativi

- Bassa consapevolezza
- Stereotipi di genere e età
- Scarsa alfabetizzazione motoria

Mancanza di valutazione

- Competenze frammentate
- Progetti non sostenibili
- Assenza di monitoraggio

Disuguaglianze sociali e ambientali

- Povertà educativa
- Degrado urbano
- Accesso diseguale all'informazione

Conclusioni

Una cultura del movimento

Promuovere attività fisica e sportiva non significa solo prevenire malattie: significa costruire una cultura diversa del corpo, del tempo, dello spazio urbano e delle relazioni. Significa restituire centralità al movimento come diritto quotidiano, come leva educativa, sociale, ecologica. Investire su questo fronte vuol dire cambiare visione: dalla cura delle patologie alla cura dei contesti in cui le persone vivono.

Una politica pubblica trasversale

L'attività fisica non è una delega alla sanità, allo sport o alla scuola: è una responsabilità condivisa, una politica pubblica trasversale che attraversa urbanistica, mobilità, welfare, lavoro, cultura. I programmi toscani mostrano che serve una governance integrata, capace di connettere luoghi, competenze e risorse in una direzione comune. Il cambiamento è possibile, ma va progettato.

Dalla raccomandazione all'attuazione

Conosciamo da tempo i benefici del movimento e i danni dell'inattività. Oggi la sfida non è tanto dire che "fa bene", ma costruire le condizioni per renderlo possibile: accessibile, desiderabile, quotidiano. Questo richiede scelte concrete nei territori, nei servizi, nelle scuole, nei luoghi di lavoro. Serve passare dalla raccomandazione all'attuazione, con strumenti, alleanze e monitoraggi coerenti.

Non è una questione individuale

Camminare di più non è una scelta individuale se il quartiere è ostile ai pedoni. Fare sport non è facile se mancano spazi pubblici, tempo libero o supporti economici. L'inattività non è solo abitudine: è anche disuguaglianza. E allora la promozione dell'attività fisica è anche giustizia sociale, diritto alla salute, contrasto attivo alla marginalità.