



DOI: 10.5821/siu.10100

VENEZIA Y LA VENICEMARATHON

Infraestructuras activas para la mantención del territorio y la cura de la comunidad

VENEZIA AND THE VENICEMARATHON

Active infrastructures for territorial maintenance and community care

Massimo Triches

massimotriches@iuav.it

RESUMEN

En los últimos años, la cuestión de la salud colectiva ha vuelto al primer plano de los debates que rigen la administración y la transformación de las ciudades, reafirmando la fuerte relación de interdependencia entre el bienestar del medio ambiente y el de los seres humanos, así como la necesidad del cuidado mutuo entre comunidad y territorio. En este contexto, Venecia representa un paradigma territorial de referencia para garantizar unos niveles adecuados de calidad urbana, estilos de vida, vitalidad social y salud colectiva. Al mismo tiempo, el *Venicemarathon*, además de desempeñar el papel de una potente marca territorial, puede leerse y diseñarse como una infraestructura para la salud, tanto de los habitantes como del territorio.

Palabras clave: salud urbana, diseño activo, espacios públicos, infraestructuras sanitarias

Bloque temático: ciudad sostenible

ABSTRACT

In recent years, the issue of collective health has returned to the forefront of debates governing the management and transformation of cities, reaffirming the strong relationship of interdependence between the well-being of the environment and that of human beings, as well as the need for mutual care between community and territory. In this context, Venice represents a territorial paradigm of reference to ensure adequate levels of urban quality, lifestyles, social vitality and collective health. At the same time, the *Venicemarathon*, in addition to playing the role of a powerful territorial brand, can be read and designed as an infrastructure for the health of both the inhabitants and the territory.

Keywords: urban health, active design, public spaces, health infrastructures

Topic: sustainable city

Introducción

La dependencia mutua entre la salud humana y la salud ambiental es un principio que, al menos indirectamente, pertenece a la propia definición del término salud. En las actas oficiales de la Conferencia Internacional sobre la Salud, celebrada en 1946 en Nueva York con el objetivo de establecer la OMS (Organización Mundial de la Salud), el concepto de salud se identificó no sólo por la ausencia de enfermedad sino como una condición de completo equilibrio psicofísico del sujeto, resultado de un conjunto de factores y cualidades del contexto físico, ambiental, social y económico en el que vive (WHO, 1948). Este equilibrio sólo puede lograrse cuando el sujeto vive en armonía con el entorno exterior. Se trata de un enfoque "ecológico" que reconoce el papel fundamental del contexto ambiental en la prevención de enfermedades y la mejora del bienestar físico, mental y social (Coutts, 2016). Esta metodología encuentra sus orígenes en el "determinismo ambiental" de Hipócrates (McCally, 2002), consolidándose a lo largo de la historia tanto en el ámbito científico – a través del análisis de las relaciones mutuas entre el hombre y el medio ambiente en la base de los principales estudios médicos – como en el teórico-crítico, influyendo en posiciones menos institucionalizadas como las del filósofo austriaco Ivan Illich (2004). Desde la década de 1970, estos estudios han alimentado una literatura científica en rápido crecimiento, proporcionando un conjunto constantemente actualizado de esquemas gráficos y modelos holísticos.

Los arquitectos y urbanistas siempre, pero especialmente desde la revolución industrial, han abordado las cuestiones que vinculan la salud colectiva con el diseño urbano planteando teorías, proyectos y modelos de ciudades en continua evolución. De hecho, como recuerda Bernardo Secchi (2005), la ciudad es "un terreno de investigación y búsqueda, un lugar privilegiado para el estudio de la sociedad y sus movimientos, estableciendo un vínculo muy fuerte entre la arquitectura, el urbanismo y otras ciencias sociales". Las ciudades son hoy los lugares donde vive la mayor parte de la población y esta cifra está destinada a crecer progresivamente: consideremos que más de dos tercios de la población de la Unión Europea viven en zonas urbanas, utilizan cerca del 80% de los recursos energéticos y generan hasta el 85% del PIB europeo¹. Los centros urbanos se consideran a la vez "la causa y la solución de las dificultades económicas, medioambientales y sociales"², por lo que desempeñan un papel central en la promoción de la salud colectiva y el bienestar socioeconómico de sus habitantes.

1. Actividad física, medio ambiente y salud

La fuerte interdependencia entre la salud de las poblaciones, los estilos de vida individuales y la calidad del medio ambiente, el modo en que se utilizan y gestionan los lugares donde viven, ha sido reafirmada una vez más por la OMS, identificando el sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo. Por este motivo, la misma organización ha establecido unas orientaciones que sugieren la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria en función de los distintos grupos de edad (5-17, 18-64 y +65 años) que abarcan todos los ámbitos, lugares y prácticas (hogar, escuela, trabajo, comunidad) de la vida cotidiana³. La importancia de la actividad física como factor primordial para garantizar estilos de vida saludables en todos los grupos de edad y su dependencia de la calidad de los espacios que acogen la vida de las personas ha sido descrita, desde el siglo pasado, por muchos arquitectos y urbanistas. Un claro ejemplo, a pesar de las diferentes épocas y métodos de enfoque, son las teorías de Josep Luis Sert (1942) – "para mejorar la salubridad y la salud general de los barrios más densamente poblados es necesario liberar espacio de suelo para dedicarlo a la actividad física y al ocio" – o los estudios de Jan Gehl (2010) – "la calidad física del espacio urbano [...] puede influir significativamente en la amplitud y el carácter de las actividades que se ejercen al aire libre" – resumidos en la figura.

¹ http://ec.europa.eu/regional_policy/it/policy/themes/urban-development.

² IBIDEM

³ https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (pagina web, ultimo acceso 18.03.2021)

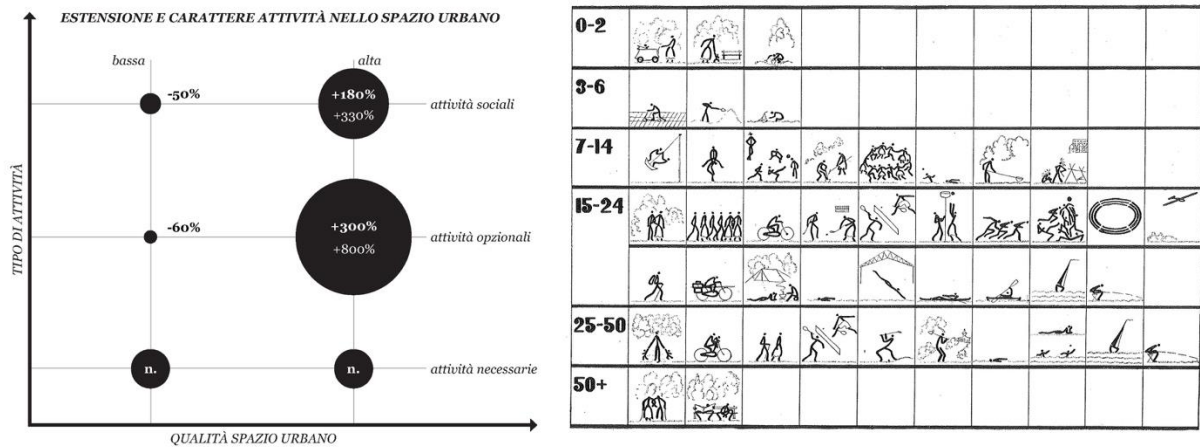


Fig. 01 Espacio públicos y actividad física. Elaboración propia a partir de lo esquemas de Gehl y Sert.

A pesar de estas recomendaciones con respecto al comportamiento individual y de estas teorías sobre la planificación territorial y el diseño de las ciudades, los estudios publicados en los últimos años indican unos niveles preocupantes y crecientes de inactividad física con fuertes consecuencias sobre la incidencia de las enfermedades no transmisibles y para la salud de la población mundial y, en el caso de estudio de referencia, de la población italiana (Guthold et. al., 2018). En respecto, tomando en consideración tanto el territorio nacional como el de la Región del Véneto, una representación del estado de salud de la población en relación a los niveles de actividad física – elaborada por el CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) – muestra cómo en los últimos veinticinco años, a pesar de un fuerte aumento del número de individuos que practican regularmente actividades deportivas (en el contexto nacional, se pasa del 26% en 1995 al 34% en 2017), los niveles de sedentarismo se han mantenido casi inalterados en un preocupante 38% de la población nacional. Estos datos, a primera vista contradictorios, se deben a un fuerte descenso de los niveles de actividad física no deportiva (movimiento relacionado con las actividades cotidianas, como los desplazamientos activos entre el hogar y el trabajo, los paseos y la actividad deportiva no regular) que pasan desde un 35% en 1995 al 28% en 2017. Los mismos estudios muestran que el sedentarismo crece significativamente en relación con la edad de los sujetos (pasa del 19% en los adolescentes al 55% en los ancianos) e identifican las principales causas en la falta de tiempo (40%) y de interés (30%)⁴.

⁴ Los datos son disponibles en la pagina web del CONI

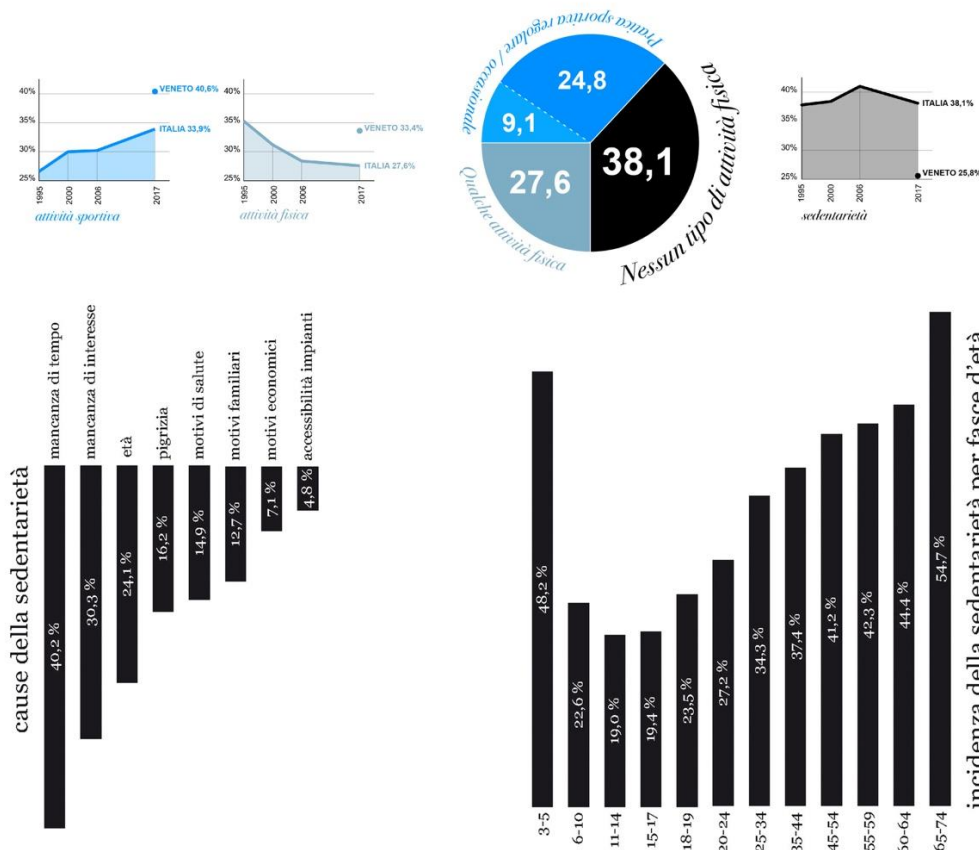


Fig. 02 Sedentariedad en Italia y en la Regione Veneto. Elaboración propia a partir de los datos del CONI

Para hacer frente a estos datos y contrarrestar el aumento de los niveles de sedentarismo en los últimos años se han sucedido diversas estrategias a escala nacional e internacional. Un ejemplo son la *Carta de Toronto* (2010), que identificó la necesidad de un llamamiento a la acción para promover la actividad física, la *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* (2015), que pretende crear sociedades, entornos, personas y sistemas activos, así como la *Estrategia de Actividad Física 2016-2025* (2016) o el *Plan de Acción Mundial para la Actividad Física 2018-2030* (2018). Todos estos programas, a través de diversos principios y directrices, pretenden promover la actividad física como parte de la vida cotidiana de todos mediante la creación de entornos más saludables, seguros, accesibles, adaptables y sostenibles. Estas iniciativas demuestran una vez más cómo la salud humana está fuertemente relacionada con la salud ambiental y, por tanto, cómo el cuidado del territorio es una acción necesaria para el cuidado de la comunidad que lo habita (Vanore y Triches, 2019).

2. La ciudad-paisaje de Venecia como caso estudio

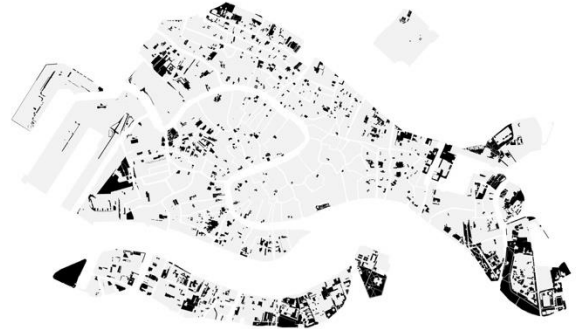
El estudio del caso de la ciudad-paisaje de Venecia representa un ejemplo significativo de esta mutua dependencia. La ciudad de Venecia y la laguna son, de hecho, un territorio naturalmente frágil que necesita cuidados constantes para hacer frente a acciones externas de carácter antrópico, como la fuerte presión del monocultivo turístico, así como ambientales, como el fenómeno de las mareas altas. En este contexto, a lo largo de los últimos siglos, los venecianos han sido capaces de transformar un lugar inadecuado para la vida humana en un ecosistema – urbano y territorial – capaz de garantizar el bienestar y la seguridad de su comunidad y su territorio (Triches, 2020). En Venecia, por tanto, el vínculo indisoluble entre la salud (o el cuidado) de las comunidades/individuos y la calidad (o el mantenimiento) del territorio/ciudad siempre ha desempeñado un papel fundamental en la supervivencia de los sistemas antrópicos y naturales. Este vínculo

se traduce en estrategias, políticas y proyectos de transformación continua de la ciudad y del contexto ambiental en el que se inserta, encontrando una repercusión directa en la imagen de la propia ciudad.

En este sentido, el articulado sistema de espacios públicos y compartidos de la ciudad lagunera – que constituye la red infraestructural y funcional del centro urbano, definiendo su morfología así como los estilos y ritmos de vida de sus habitantes – es el factor que más (y positivamente) afecta a la salud y el bienestar colectivos. Esta capacidad es verificable en términos de dimensiones, accesibilidad, proximidad, flexibilidad y adaptabilidad. De hecho, la ciudad lagunera ocupa una superficie de unas 650 hectáreas y se inscribe casi totalmente dentro de una circunferencia de 3 km de diámetro, una medida equivalente a unos 5.000 pasos identificados por la OMS como la distancia mínima que debe recorrerse diariamente para garantizar un nivel adecuado de actividad física individual (WHO, 2016). El 30% de esta zona define el sistema de espacios compartidos dividido en zonas verdes públicas y zonas peatonales. Con la gradual transición desde una ciudad navegable hacia una ciudad de peatones este sistema ha ido cambiando constantemente, agregando a lo largo de los siglos nuevos espacios y definiendo nuevos cruces y relaciones. Estas transformaciones han generado una infraestructura sin discontinuidades que, con pocas excepciones, se extiende por todo el territorio garantizando la accesibilidad y la proximidad a todos los principales servicios públicos. La combinación de las conexiones que posibilita el servicio público de navegación y las numerosas pasarelas peatonales, como las construidas para permitir el desarrollo de la *Venicemarathon*, garantizan la accesibilidad a más del 80% de las islas venecianas que, además, gracias a la separación natural de los flujos peatonales y vehiculares, pueden ser atravesadas por todo tipo de usuarios con total seguridad (Tatano, 2018). La circulación dentro de esta infraestructura, formada por un conjunto de espacios de distinta naturaleza, carácter y tamaño, se enriquece constantemente con nuevas percepciones y experiencias. En este sentido, la articulación espacial de estas zonas es especialmente flexible, ya que admite usos diversificados y permite la realización (también simultánea) de numerosas actividades sociales, culturales, religiosas, deportivas, educativas y recreativas. Esta característica, si se lleva al extremo como con ocasión de determinados acontecimientos (piénsese, por ejemplo, en el famoso concierto de Pink Floyd en 1989) o de algunos periodos de emergencia (como el último cierre debido a la actual pandemia), demuestra también la adaptabilidad de este sistema que puede acoger grandes masas de personas y/o paseos individuales solitarios.



ambiti pedonali: 93 ettari - 14 %



verde pubblico: 83 ettari - 13 %



● ambiti scolastici
● ambiti sportivi

prossimità



● insule non accessibili
● insule accessibili

accessibilità: 528 ettari - 81 %

Fig. 03 Venezia. Elaboración propia

La estructura urbana de Venecia, y en particular su sistema de espacios compartidos, representa por tanto una infraestructura para la salud capaz de garantizar unos niveles adecuados de calidad de vida y, al mismo tiempo, de actuar como paradigma de referencia para los proyectos de transformación y reordenación urbana a nivel internacional. Un ejemplo de ello son los proyectos de reurbanización y revitalización de centros históricos, propuestos en diferentes contextos y países por Jan Gehl, destinados a mejorar la calidad espacial y ambiental de la ciudad mediante fuertes intervenciones peatonales capaces de generar estilos de vida saludables, así como relaciones sociales articuladas y vivas (Gehl, 1987, 2010). Otro ejemplo son los esfuerzos realizados por la Agència d'Ecologia Urbana de Barcelona para rediseñar la trama urbana de la ciudad sobre la base de una nueva célula urbana mínima, la supermanzana, que al reducir el número de vías de circulación permite obtener nuevos y amplios espacios de vida compartida capaces de soportar múltiples actividades – individuales o colectivas, espontáneas o planificadas – de la vida cotidiana (Rueda, 2007).

3. Venicemarathon como infraestructura por la salud de la comunidad y del territorio

Sin embargo, la ciudad-paisaje de Venecia identifica un ámbito más complejo que va más allá de los límites del centro histórico, incluyendo la laguna, sus islas y los territorios continentales interconectados con ella. El territorio veneciano está definido y caracterizado por otros modelos urbanos y otras identidades culturales y sociales que, junto con la más conocida, contribuyen a proporcionar una imagen global de Venecia capaz de representar sus múltiples caras. En otras palabras, la ciudad-paisaje veneciana es un lugar caracterizado por una considerable complejidad de sistemas urbanos, ambientales, sociales y culturales que constituyen sistémicamente una unidad, una identidad espacial compuesta (Casarin, 2002). Un sistema similar al del archipiélago, por naturaleza dinámico y cambiante, impermeable a las jerarquías, en el que los diferentes elementos cohabitan, desencadenando relaciones necesarias y estrategias de coordinación recíproca.

El *Venicemarathon* narra esta condición a partir de una dirección espacial este-oeste, que sigue la infraestructura azul/verde del río Brenta hasta llegar a la laguna veneciana. Una pauta que sigue el eje vertical Padua/Venecia de la vista de Sertorio Orsato (1678) en torno a la cual el artista representa la constelación de centros del territorio continental y el sistema de infraestructuras hidráulicas que, desde la laguna, los pone en relación recíproca. Desde su primera edición (1986), el recorrido del evento quiso presentar la ciudad de Venecia en su articulación metropolitana, convirtiéndose en el motor de una idea de ciudad global desde el punto de vista físico, social, identitario, deportivo, económico, cultural, etc. El mismo recorrido, que a simple vista parece haber permanecido inalterado a lo largo del tiempo, ha sido capaz de registrar y hacer suyas las transformaciones que se producen en la zona, para proponer un itinerario progresivamente más rico, tanto a nivel técnico-deportivo como desde el punto de vista narrativo-experiencial. Algunos ejemplos son la modificación del punto de partida, originalmente situado en la plaza de Strà y ahora en Villa Pisani (que se abre al público para la ocasión); el cruce de la manzana del museo M9 en Mestre; el traslado de la sede general y de los espacios de exposición al parque de San Giuliano; etc. El *Venicemarathon* representa, por tanto, una marca territorial dinámica, destinada a definir y promover el distrito turístico veneciano y la Riviera del Brenta (una zona que en el periodo de las primeras ediciones era conocida sobre todo por los eventos de crónica negra vinculados a la Mala del Brenta). El evento actúa como un elemento de unión capaz de poner en sistema las energías y las necesidades de los diferentes organismos, asociaciones y empresas locales para el desarrollo y la valorización turística, social y cultural del territorio. No es sólo un acontecimiento deportivo, sino también un conjunto de eventos paralelos, como competiciones menores para aficionados y familias, ferias comerciales y espectáculos de entretenimiento, capaces de atraer a un público diverso en cuanto a intereses y grupos de edad. En este sentido, desde los primeros años, el Comité Organizador ha promovido una recogida de datos anual y un análisis multisectorial específico para evaluar la relevancia de la inducción económica generada por el evento, y otros eventos deportivos colaterales, en el territorio y en las comunidades implicadas (en los últimos años unos 10 millones de euros). Estos estudios, que hasta la fecha apenas se utilizan a nivel nacional para eventos similares, representan una herramienta útil para la evaluación de los costes/beneficios, para la elección de las estrategias de promoción y comunicación idóneas, para el seguimiento de la consecución de los objetivos fijados y para la identificación de posibles cambios o innovaciones a introducir en el evento con vistas al crecimiento técnico/deportivo y socioeconómico del mismo y del territorio.

Esta capacidad de atravesar y describir el paisaje distingue el evento veneciano de todos los demás eventos similares, al menos en el contexto nacional. De hecho, observando el territorio italiano nos damos cuenta de que como entre los principales maratones – Roma (8.820 llegadas en 2019), Florencia (7.460), Milán (6.308) y Venecia (5.340) – solo el *Venicemarathon* presenta un recorrido que identifica claramente dos puntos diferentes de salida y llegada. Esta característica permite desarrollar una ruta que abarca un área más amplia, atravesando no sólo el centro urbano o sus barrios inmediatamente adyacentes, sino también un territorio definido por numerosos y diversos espacios naturales.



Fig. 04 Esquema de las principales maratonas en Italia. Elaboración propia



Fig. 05 Recorrido de las principales maratones en Italia (Milan, Florencia, Roma y Venecia), Elaboración propia

Es una ruta con un fuerte valor narrativo y económico que también representa una importante infraestructura para la salud individual y colectiva. De hecho, el evento ha desencadenado a lo largo del tiempo numerosas acciones destinadas a mejorar el bienestar de las comunidades locales, sensibilizar a la población sobre cuestiones medioambientales, educar a los niños y a las familias en materia de actividad física, promover y apoyar iniciativas de solidaridad y participación social, etc. Un ejemplo de ello son las operaciones directas de transformación del territorio como la realización, en el centro histórico de la laguna, de las pasarelas que permiten eliminar las barreras arquitectónicas en algunas partes de la ciudad. Esta iniciativa, que existe desde la primera edición de la carrera por motivos relacionados con la normativa deportiva internacional, permite cruzar los 14 puentes que atraviesa el recorrido sin tener que subir escalones⁵. En los años siguientes, en colaboración con la oficina EBA del Ayuntamiento de Venecia y con asociaciones, fundaciones e instituciones que operan en la zona⁶, se han activado procesos de mantenimiento y adaptación de estas estructuras, en cuanto a su pendiente y relación con el contexto, para hacerlas permanentes (aunque fácilmente desmontables). Esto ha hecho posible la regularidad del evento deportivo y una simultánea mejora significativa de las condiciones de vida de los residentes, garantizando la accesibilidad de muchas zonas a lo

⁵ La normativa técnica internacional no permite el paso del recorrido por escaleras definiendo también las pendientes máximas permitidas. Consulte la página web de la Federación Italiana de Atletismo

⁶ Son, por ejemplo, la Colección Peggy Guggenheim, la Fundación Vedova y Punta della Dogana. Fuente: <https://www.comune.venezia.it/it/content/venice-art-all-2013>

largo de la fundamenta delle Zattere y la Riva degli Schiavoni (Tatano, 2018). En línea con estas iniciativas, en octubre de 2019 *Venicemarathon* completó un proyecto de accesibilidad para Villa Pisani creando, en colaboración con la Región del Véneto y a través de la financiación del Programa Interreg Italia-Croacia, una rampa permanente que mejorará el acceso y el uso de la estructura del museo⁷.

Promover la accesibilidad no es sólo una cuestión técnica y espacial, sino que también significa implicar a las comunidades locales y al mayor número de personas sin discriminación social, cultural, etc. ni distinciones de edad, capacidades físicas, intereses, etc. Por este motivo, a lo largo de los años se ha introducido una carrera de 10 kilómetros, que comparte la meta con el maratón pero que comienza en el parque de San Giuliano, y se han organizado muchas pruebas más pequeñas en toda la zona, como las carreras familiares de Chioggia, San Donà di Piave, Dolo y Mestre. Estas últimas son carreras no competitivas, organizadas en colaboración con los colegios, dirigidas principalmente a los niños y a las familias con el objetivo de acercar el deporte y la actividad física a un número cada vez mayor de usuarios, así como de promover iniciativas solidarias y de sensibilizar sobre cuestiones ecológicas. Además, *Venicemarathon* es el evento piloto del proyecto de protección del medio ambiente y el territorio "Zero Waste Blue sport events for territorial development" promovido por la Regione Veneto. La primera fase experimental comprendió las ediciones de 2018 y 2019 proponiendo: la disminución del impacto de CO₂, la adopción de estrategias de transporte sostenible, la implantación de la recogida selectiva de residuos, la reducción de materiales plásticos y el uso de papel⁸.

En el futuro y en continuidad con las iniciativas descritas anteriormente, *Venicemarathon* puede convertirse finalmente en una oportunidad para desencadenar nuevos procesos de transformación territorial orientados al bienestar ambiental y a la salud de las personas. El recorrido del evento, de hecho, además de realzar las excelencias locales, también intercepta diferentes áreas sobre las que son necesarias intervenciones de recualificación y revitalización. Es el caso, por ejemplo, de las numerosas zonas abandonadas que ocupan los márgenes del barrio de Marghera. Lugares que representan espacios potenciales para compartir, capaces de construir un sistema sin fisuras de centros urbanos y atracciones al servicio de la comunidad. En continuidad con otras iniciativas promovidas por entidades y asociaciones locales, como los "Passeggiate di quartiere", la caminata "Sulla via del riuso", los itinerarios "Marghera sentieri nel tempo" y el evento ciclista "Tour de Marghera", el *Venicemarathon* puede, por tanto, sensibilizar a los habitantes, administradores e inversores, promoviendo así una serie de transformaciones territoriales que se configuran como una red, o infraestructura, de lugares compartidos para el bienestar del territorio y de la comunidad.

⁷ <https://regione.veneto.it/web/turismo/progetto-zero-waste-blu>

⁸ <https://running.gazzetta.it/news/21-02-2020/venicemarathon-sempre-piu-green-lobiettivo-e-limpatto-zero-62891>



Fig. 06 Venicemarathon, Elaboración propia

5. BIBLIOGRAFIA

- CASARIN, M. (2002). Venezia Mestre Mestre Venezia. Luoghi, parole e percorsi di un'identità. Portoguraro: Ediciclo Editore.
- COUTTS, C. (2016). Green Infrastructure and Public Health. London and New York: Routledge.
- GEHL, J. (1987). Life Between Buildings: Using Public Space. New York: Van Nostrand Reinhold.
- GEHL, J. (2010). Cities for People. Washington-Corvelo-London: Island Press.
- GUTHOLD, R. et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a period analysis of 258 population-based surveys with 1.9 million participants. En Lancet Glob Health n.6.
- ILLICH, I. (2004). Nemesi Medica. L'espropriazione della salute. Milano: Bruno Mondadori.
- IPPOCRATE. (1965). Le arie, le acque, i luoghi. En VEGETTI, M. Opere di Ippocrate. Torino: UTET
- MCCALLY, M. (2002). Life support: The environment and human health. Cambridge: MA MIT Press.
- RUBINI, C. (2010). Marghera sentieri nel tempo. Tre itinerari in un'altra Venezia. Venezia: Enel
- RUEDA, S. (2007). Barcelona, ciudad mediterránea compacta y compleja: una visión de futuro más sostenible. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.
- SECCHI, B. (2005). La città del ventesimo secolo. Roma: Laterza.
- SERT J.L. (1942). Can our Cities Survive?. Cambridge: Harvard University Press.
- TATANO, V. (2018). Atlante dell'accessibilità urbana a Venezia. Conegliano: Anteferma Edizioni.
- TRICHES, M. (2020). Venice Anatomy: paradigmi per la cura reciproca tra uomo e territorio. En BALLARIN, M. Y RUGGERI, D. Venezia città sostenibile. Conegliano-Venezia: Anteferma Edizioni-Università Iuav di Venezia.
- VANORE, M. Y TRICHES, M. (2019). Del prendersi cura. Abitare la città-paesaggio. Macerata: Quodlibet.
- WHO. (1948) Official Records of the World Health Organization n.2. Geneve.
- WHO. (2016). Strategia per l'attività fisica. OMS 2016-2025. Roma: UISP.