

CARE - Catalogo di Azioni ben descritte Rivolte all'Equita'

Scheda numero 43 - Aggiornata il 31/03/2025

TITOLO :

Walking Programs: La salute è movimento Gruppi di cammino e attività fisica adattata

TITOLO ORIGINALE :

Walking Programs: La salute è movimento Gruppi di cammino e attività fisica adattata

ANNO DI AVVIO :

2012

FONTE :

Prosa

LUOGO DOVE E' IMPLEMENTATA L'AZIONE :

ASL Asti, Piemonte, Italia

AREA TEMATICA:

Attività fisica

Gruppi di popolazione vulnerabili

TARGET:

Persone anziane

Persone con disabilità

DESCRIZIONE DELL'AZIONE:

L'Azienda Sanitaria Locale di Asti, a chi ha superato i 50 di età, offre opportunità di svolgere attività fisica di gruppo. I Medici di Medicina Generale (MMG) propongono ai loro assistiti: - un gruppo di cammino o un corso di Attività Fisica Adattata (AFA) se over 50 con problemi di peso, ipertensione o sedentarietà; - un corso AFA se over 65 affetti da artrosi in fase non acuta.

Ai partecipanti è garantita un'uscita settimanale di un'ora e mezzo/due, guidata dai conduttori dell'Asl, su percorsi periferici del territorio. Il programma inizia con semplici esercizi di riscaldamento; prosegue con il cammino veloce che, con gradualità e nel corso di diverse settimane, si effettua per periodi di tempo sempre più lunghi. Ogni corso dura 10 sedute con due incontri a settimana; è frequentato da un minimo di 15 a un massimo di 20 partecipanti. I corsi si svolgono in palestre pubbliche, che i Comuni hanno messo gratuitamente a disposizione, e nelle sedi SUISM del Polo Universitario di Asti. Le fisioterapiste della SOC Medicina Fisica e Riabilitativa (MFR) eseguono una valutazione iniziale su ogni paziente per confermare la partecipazione al corso. Si effettua anche una valutazione finale sui soggetti affetti da artrosi. I corsi sono condotti da laureati in Scienze Motorie, formati per diventare istruttori qualificati.

DESCRIZIONE SU COME E' AFFRONTATA LA DIMENSIONE DELL'EQUITA':

L'accesso ai Gruppi di cammino avviene su prenotazione telefonica e quindi per adesione spontanea, è gratuito e non necessita di alcun certificato medico.

Ai partecipanti viene garantita un'uscita settimanale di 1,5h/2h guidata dai conduttori dell'ASL di Asti su percorsi periferici individuati sul territorio astigiano. I due sottoprogetti di A.F.A. si rivolgono rispettivamente a - soggetti a basso livello di rischio (obesi, ipertesi, sedentari, etc) over 50 anni - soggetti affetti da artrosi over 65 anni esclusi coloro che presentano instabilità clinica o che siano in corso di sintomatologia acuta o post-acuta e che di conseguenza debbano essere indirizzati a programmi riabilitativi specifici di natura sanitaria.

APPROCCIO PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Gruppo vulnerabile

ASPETTI DA CONSIDERARE PER LA TRASFERIBILITA' :

La ricca documentazione messa a disposizione (documento progettuale, relazioni di valutazione, atti, strumenti) lo rende replicabile e adattabile in altre realtà.

VALUTAZIONE DI PROCESSO:

SI

VALUTAZIONE DI RISULTATO:

SI

EFFICACIA NEL RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Efficacia dimostrata su gruppo target

DESCRIZIONE DEI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE:

Dai dati 2017 e 2018 la popolazione coinvolta nelle attività del progetto è aumentata: 563 persone coinvolte nel 2018 a fronte di 190 nel 2017. Altri due Comuni hanno aderito al progetto complessivo, con una delibera che orienta le politiche territoriali alla promozione dell'attività fisica.

Nel 2018, i gruppi di cammino attivi, guidati da conduttori Asl, erano 11 (1 in più rispetto al 2017): sono state organizzate 270 uscite (180 nel 2017) per 283 partecipanti (132 nel 2017).

A Canelli, inoltre, è nato un gruppo autogestito, con walking leader locale.

Dai questionari di gradimento, compilati a fine attività, si evince che i gruppi di cammino risultano un'attività gradita e che non crea nessun tipo di disagio. Più del 90% dei partecipanti si sente meglio fisicamente e psicologicamente. Il 65% dichiara di aver aumentato molto il cammino nella vita di tutti i giorni. I partecipanti hanno saputo dell'iniziativa soprattutto dai materiali di comunicazione, creati dal gruppo di progetto, o su invito di altre persone già frequentanti i gruppi. Dai questionari IPAQ (compilati sia a inizio che a fine attività) è migliorata la consapevolezza dei livelli personali di attività fisica praticata.

In futuro, si utilizzerà il test di Borg per rilevare il senso di affaticamento dei partecipanti. Per ampliare l'offerta si attiverà un corso per walking leader locali e si formeranno gruppi omogenei per bisogno di salute (diabetici) o in orari comodi ai lavoratori.

Nel 2018, i corsi AFA hanno coinvolto 280 partecipanti (58 nel 2017); sono state erogate 220 ore di lezione (120 nel 2017). Le fisioterapiste Asl hanno eseguito 193 valutazioni individuali per l'idoneità all'attività proposta. In futuro, la valutazione dei corsi sarà eseguita anche con un questionario di miglioramento dei parametri di salute e un questionario di gradimento. Il gruppo di progetto AFA ha incontrato i MMG e la popolazione (2 incontri) per presentare il progetto e promuoverne l'adesione.

DESCRIZIONE E LINK DELLA DOCUMENTAZIONE DISPONIBILE:

Azione 2.5: Walking Programs: La salute è movimento Gruppi di cammino e attività fisica adattata (scheda ProSA)

https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3014

La salute è movimento. Gruppi di cammino e Attività Fisica Adattata (Scheda buona pratica)

https://www.retepromozionesalute.it/restarea/allegati/valbp/schedabp_3014.pdf

LINGUA DEL MATERIALE DI DETTAGLIO:

italiano

ALLEGATO:

Non presente

RIFERIMENTI:

Manuela Gobbo

ASL AT - Asti - S.S. Promozione ed Educazione alla Salute -

MGobbo@asl.at.it

PAROLE CHIAVE:

territorio, camminare, attività motoria, stili di vita, intersettorialità

OBIETTIVI PNP:

1.8 Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età e nei setting di vita e di lavoro, integrando cambiamento individuale e trasformazione sociale

1.18 Favorire nelle città la creazione di contesti favorevoli alla salute anche attraverso lo sviluppo di forme di mobilità sostenibile e la creazione di aree verdi e spazi pubblici sicuri, inclusivi e accessibili anche alle persone più anziane