

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

Scheda numero 44 - Aggiornata il 31/03/2025

TITOLO :

Camminare sui sentieri del benessere

TITOLO ORIGINALE :

Camminare sui sentieri del benessere

ANNO DI AVVIO :

2012

FONTE :

Prosa

LUOGO DOVE E' IMPLEMENTATA L'AZIONE :

ASL Torino 4, Regione Piemonte, Italia

AREA TEMATICA:

Attività fisica

TARGET:

Persone anziane

Tutta la popolazione di un' area/quartiere/città

DESCRIZIONE DELL'AZIONE:

L'obiettivo del presente progetto è di dare la possibilità a persone di ogni età, con particolare riguardo ai più sedentari ed ai portatori di patologie esercizio sensibili, di incrementare la propria attività fisica attraverso la pratica del nordic walking. Allo scopo è stata attivata un'apposita convenzione con una Associazione sportiva qualificata nella disciplina.

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

Le sorveglianze, in particolare PASSI, indicano come il problema della sedentarietà sia presente in misura rilevante anche sul territorio dell'ASL TO4 (prevalentemente nelle fasce di popolazione più anziana e disagiata). Nell'ambito aziendale, il territorio eporediese è caratterizzato da una maggior presenza di anziani e da una maggior dispersione dei centri abitati, con difficoltà di spostamenti. L' equità è affrontata attraverso: 1) scelta del sito dove realizzare l'attività pratica oggetto del Campus (area verde a Ivrea o nelle vicinanze, facilmente raggiungibile, sicura, dotata di parcheggio, acqua potabile e di servizi igienici), 2) possibilità strutturata, offerta gratuitamente, sostenibile e continua lungo tutto l'anno per camminare e praticare il nordic walking, prioritariamente rivolta a chi ne ha più bisogno, vale a dire dedicata alle persone afflitte da patologie esercizio sensibili dell'intera area territoriale dell'ASL TO4.

APPROCCIO PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE :

Approccio universalistico con focus sul gap di salute

Gruppo vulnerabile

ASPETTI DA CONSIDERARE PER LA TRASFERIBILITA' :

descritto nel dettaglio (materiali metodi, analisi di contesto di partenza e risultati) risulta facilmente trasferibile in altro contesto

VALUTAZIONE DI PROCESSO:

SI

VALUTAZIONE DI RISULTATO:

SI

DESCRIZIONE DEI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE:

Nel corso del secondo anno dell'attività sono stati somministrati dei questionari a un campione di partecipanti, scelti tra coloro che avessero frequentato in modo non occasionale; le domande del questionario sono state definite in collaborazione con l'ASD Nordic Walking Andrate. Sono stati restituiti correttamente compilati 61 questionari, dalla cui analisi sono emersi i seguenti dati:

- 67% dei partecipanti sono sedentari o praticanti attività fisica occasionale
- 79% hanno saputo del campus da fonti locali (conoscenti, stampa locale, Comune)
- 93% hanno espresso un giudizio buono o ottimo sull'attività svolta
- 95% hanno espresso un giudizio buono o ottimo sull'organizzazione
- 97% hanno espresso un giudizio buono o ottimo sulle capacità relazionali degli istruttori
- 98% hanno espresso un giudizio buono o ottimo sulle modalità di insegnamento
- 82% si sono dichiarati disposti a sostenere una piccola spesa per proseguire l'attività dopo la conclusione del progetto, con preferenza per una formula di abbonamento a plurime lezioni.

DESCRIZIONE E LINK DELLA DOCUMENTAZIONE DISPONIBILE:

Camminare sui sentieri del benessere (scheda ProSA)

https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3317

Articolo su DORS per la giornata mondiale dell'attività fisica 2023

<https://www.dors.it/2023/04/giornata-mondiale-dellattivita-fisica-i-materiali-per-ledizione-2023/>

LINGUA DEL MATERIALE DI DETTAGLIO:

italiano

ALLEGATO:

Non presente

RIFERIMENTI:

Dott Maurizio Gottin

ASL TO4- Dipartimento di Prevenzione- SS Medicina Sportiva

mgottin@aslto4.piemonte.it

PAROLE CHIAVE:

anziani, movimento, attività fisica, gruppi di cammino, stili di vita

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