



La salute è movimento

Gruppi di cammino e Attività Fisica Adattata

Azienda Sanitaria Locale di Asti
Promozione ed Educazione alla Salute

Ente promotore

Gobbo Manuela, Marmo Raffaella

Responsabili del progetto

Attività fisica

Tema di salute prevalente

Asti, Piemonte, Italia

Località

“La realizzazione dell’obiettivo che ci poniamo non rimane mai fine a se stessa, ma ha effetto anche su altri aspetti della vita delle persone. In entrambi i progetti, soprattutto nei gruppi di cammino, le persone si conoscono, fanno amicizia, si scambiano consigli, creando momenti di socializzazione utili per combattere la solitudine e la depressione.

La realizzazione delle azioni sarebbe stata impossibile senza il lavoro in rete.

La soddisfazione degli utenti fa crescere anche la motivazione e la gratificazione per il lavoro svolto negli operatori coinvolti, cosa non sempre facile nello svolgimento delle attività di routine.”

Manuela Gobbo, RePES
 MGobbo@asl.at.it - 0141.484049

Incoraggiare e sostenere la pratica dell’attività fisica negli adulti e negli anziani, agendo anche sulle competenze per gestire la propria salute e il proprio benessere, è l’obiettivo principale di questo progetto. Ben descritto e articolato risponde ai bisogni espressi dal suo territorio, sviluppa preziose alleanze e attua interventi mirati.



I principali risultati del 2018

11 Gruppi di cammino attivati

7 Comuni

283 Partecipanti

22 Corsi AFA attivati

4 Comuni

280 Partecipanti

- **partecipanti soddisfatti.** Si sentono meglio nel fisico e nell’umore e camminano molto di più nella vita di tutti i giorni
- **attività diffuse su tutto il territorio astigiano.** La capillarità di diffusione del progetto ha facilitato l’adesione e la partecipazione delle persone
- **progetto sostenibile nel tempo.** La condivisione delle risorse, tra tutti gli attori coinvolti (Asl, Comuni, Università), ha permesso di contenere i costi di attivazione e di mantenimento delle attività
- **progetto trasferibile in altri contesti.** La ricca documentazione messa a disposizione (documento progettuale, relazioni di valutazione, atti, strumenti,...) lo rende replicabile e adattabile in altre realtà.

/// Il progetto in breve

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.

Il progetto **La salute è movimento** unisce due progetti sviluppati dall'area prevenzione, medicina riabilitativa e medicina dello sport dell'Asl AT in stretta collaborazione con le Amministrazioni comunali, il Polo Universitario di Asti e il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive - SUISM e, non per ultimi, i cittadini.

I **gruppi di cammino** sono presenti nei Comuni di Asti, Castello d'Annone, Montemagno, San Damiano, Villafranca, Nizza Monferrato e Canelli. Dal 2002, alcuni professionisti sanitari dell'Asl AT, impegnati nel campo della promozione della salute, si formano per diventare conduttori di gruppi di cammino (walking leader). Nel 2012, questa loro nuova competenza ha dato inizio al progetto Gruppi di cammino, prima nel solo Comune di Asti, poi dal 2016 anche negli altri Comuni, sollecitati dai propri cittadini che avevano saputo dell'iniziativa astigiana.

I **corsi AFA** si realizzano nei Comuni di Asti, Villafranca, Nizza Monferrato e San Damiano.

I corsi, prescritti come esercizio fisico, iniziano nel 2016 nei Comuni richiedenti, in risposta ai bisogni di salute della popolazione adulta e anziana. Questi bisogni sono emersi da uno studio epidemiologico e sociale condotto dall'Asl AT.

Lo studio evidenzia che, nel territorio astigiano:

- la popolazione anziana è superiore alla media regionale; in essa si concentrano la sedentarietà e la scarsa consapevolezza di un'adeguata attività fisica
- il numero di persone affette da artrosi è elevato. Sono eccessive anche le domande improprie per la riabilitazione con costi cospicui per l'Asl AT
- il numero di persone in situazioni di solitudine e/o depressione si conferma alto.

/// **Ascolto del territorio, partecipazione dei decisori e dei cittadini, alleanze con i diversi portatori di interesse, equità nell'offerta delle azioni sono i perni principali che hanno guidato lo sviluppo complessivo del progetto, che ha saputo rispondere a bisogni sia di salute sia di benessere.** ///



/// Le evidenze, le raccomandazioni e le policy

Revisioni sistematiche con metanalisi dicono che camminare in gruppo, con continuità, guidati da persone formate ad hoc, all'aperto, è un beneficio per la salute 'ad ampio spettro' e senza effetti avversi.

Esistono anche molte evidenze sull'efficacia dell'esercizio fisico nelle diverse condizioni patologiche. La sua introduzione, nella pratica clinica, richiede concrete modalità organizzative sia per la prescrizione di attività fisica, personalizzata, sia per la sua somministrazione.



Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, 2019



Piano di Prevenzione della Regione Piemonte 2014-2019



"Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita"
Azione 2.5.1 "Walking program"



Piano Mondiale dell'Attività Fisica, 2018-2030



Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile



/// Gli obiettivi specifici

Per i gruppi di cammino

- aumentare o mantenere nel tempo il numero dei gruppi di cammino attivi
- aumentare progressivamente il numero dei partecipanti ai gruppi di cammino
- osservare che i partecipanti: siano più consapevoli sulla differenza tra attività fisica praticata e livelli raccomandati per la propria età; camminino con più frequenza anche nella loro vita quotidiana; si sentano meno soli e/o di buon umore; partecipino all'iniziativa su invito di loro coetanei.

Per i corsi AFA

- aumentare o almeno mantenere nel tempo il numero dei corsi AFA attivi
- aumentare progressivamente il numero dei partecipanti ai corsi AFA
- aumentare il numero di schede di iscrizione ai corsi compilate dai MMG.

Per il progetto complessivo

- formalizzare la collaborazione tra Asl e Amministrazioni comunali per sistematizzare le iniziative in corso (ad esempio, adozione de La Carta di Toronto)
- realizzare incontri rivolti alla popolazione per promuovere i gruppi di cammino e i corsi AFA.

/// Le azioni

I gruppi di cammino

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.

Gli iscritti compilano un questionario sullo stato di salute (Par Q) e uno sull'attività fisica praticata (IPAQ) e un questionario di gradimento. Gli operatori Asl conducono i gruppi in orario di servizio. La partecipazione ai gruppi è totalmente gratuita e non prevede la stipula di un'assicurazione da parte degli utenti. Si richiede solo la sottoscrizione di una 'manleva' che solleva l'Asl da qualsiasi responsabilità per infortuni occorsi durante lo svolgimento dell'attività.

I corsi AFA

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.

Le attività proposte, definite da protocolli evidence-based, sono esercizi fisici non sanitari svolti in gruppo, adeguati allo stato di salute dei partecipanti, gradualmente ed individualizzati, che coniugano gli aspetti motori e cognitivi (attività motoria "Dual Task").

I costi a carico dei partecipanti sono: quota di partecipazione di euro 2/seduta (per il pagamento degli istruttori dei corsi), un'assicurazione obbligatoria contro eventuali infortuni (circa 20 euro annui), costi di trasporto. I rimanenti costi di organizzazione e di gestione delle attività sono a carico dei Comuni, dell'Asl e del SUISM.



/// Le risorse necessarie

- consenso e sostegno, all'interno dell'Asl, della Direzione Generale e della Direzione Integrata Prevenzione e collaborazione tra i diversi servizi interessati
- alleanze e collaborazioni con i diversi portatori d'interesse e i decisori
- équipe multidisciplinare e multidisciplinare che comprenda i diversi portatori d'interesse
- tempo di lavoro dedicato e riconosciuto
- individuazione e condivisione delle risorse (umane, materiali, economiche) tra i portatori d'interesse per la progettazione, la realizzazione e la valutazione del progetto.

/// Le criticità incontrate e le soluzioni

- il turnover dei soggetti di riferimento nelle organizzazioni coinvolte. È stato superato con l'opportuno 'passaggio di consegne', la documentazione relativa al progetto e le solide alleanze in essere
- la difficoltà a collaborare con alcuni MMG. Per ovviare ai casi di mancata collaborazione, le persone che intendono iscriversi ai corsi AFA, saranno certificate direttamente dalla responsabile della MFR dell'Asl AT
- la carenza di operatori Asl formati per la conduzione dei gruppi di cammino in alcuni Comuni. Si organizzerà un corso per conduttori dando la precedenza agli operatori che risiedono nei Comuni dove sono carenti. Qualora non si iscrivano, o non ci siano operatori, si individueranno walking leader del posto opportunamente formati.

/// I risultati

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.

/// La salute è movimento ha ottenuto il riconoscimento di Buona Pratica DoRS

Il progetto è stato valutato con la Griglia per l'individuazione delle Buone Pratiche di prevenzione e promozione della salute. Di seguito la sintesi del punteggio.

Sintesi del punteggio Totale

1. Gruppo di lavoro	3/6
2. Equità	4/4
3. Empowerment	5/5
4. Partecipazione	7/7
5. Setting	5/5
6. Modelli teorici	7/7
7. Prove di efficacia	6/6
8. Analisi di contesto	5/5
9. Analisi dei determinanti	6/6
10. Risorse, tempi e vincoli	6/6
11. Collaborazioni e alleanze	6/6
12. Obiettivi	7/7
13. Descrizione attività/intento	4/4
14. Valutazione di processo	5/5
15. Valutazione di impatto/risultato	8/8
16. Sostenibilità	5/5
17. Comunicazione	5/5
18. Documentazione	8/8

Punteggio ottenuto **102/105**

Punteggio totale **0,97**

Questo progetto è una Buona Pratica

Legenda

/// **Punteggio totale:** Punteggio ottenuto / Massimo punteggio ottenibile (105).

/// Il risultato sarà un numero compreso tra 0 e 1.

/// Sulla base del punteggio totale ottenuto, un progetto è considerato:

/// **Buona Pratica:** punteggio compreso tra 0,8 e 1

/// **Pratica discreta:** punteggio compreso tra 0,6 e 0,8

/// **Pratica sufficiente:** punteggio compreso tra 0,4 e 0,6

/// **Pratica insufficiente:** punteggio è < 0,4

Pro.Sa.

dors.it/prosa

Buone Pratiche

retepromozionesalute.it/buonepratiche

dors.it

/// Il progetto **La salute è movimento** è inserito in Pro.Sa., banca dati gratuita di progetti, interventi e politiche di prevenzione e promozione della salute. La banca dati ha anche un'interfaccia dedicata al mondo della scuola www.dors.it/prosascuola.

/// Da Pro.Sa. si accede ad un sistema per la progettazione, valutazione e valorizzazione di progetti come Buone Pratiche trasferibili.



La salute è movimento

/// Approfondimenti

Azione 2.5.1 Walking Programs: La salute è movimento. Gruppi di cammino e Attività Fisica Adattata. https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3014

Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. 2019. <http://www.ccm-network.it/pagina.jsp?id=node/2210>

Piano Regionale della Prevenzione 2014 – 2019. Programmi di prevenzione per il periodo 2015-2019. Testo integrato e aggiornato alla rimodulazione 2018 e proroga 2019 (DGR n. 27-7048 del 14/06/2018). https://www.regione.piemonte.it/web/sites/default/files/media/documenti/2018-10/prp_2014_2019_rimodulato.pdf

WHO. Global action plan on physical activity 2018 – 2030: more active people for a healthier world. 2018. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275415/9789241514804-eng.pdf?ua=1>

Nazioni Unite. Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. <http://unric.org/it/agenda-2030>
https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2019/01/SDG_Guidelines_January_2019.pdf

Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. 20 Maggio 2010 Traduzione italiana autorizzata - dicembre 2010. https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto_Investimenti_completa_web.pdf

Bortoluzzi S, Coffano M.E, Caristia S. I gruppi di cammino per la promozione dell'attività fisica tra gli adulti: un Intervento di Prevenzione Efficace, Sostenibile e Trasferibile. In Faggiano F, et al., Rapporto Prevenzione 2017. Nuovi strumenti per una prevenzione efficace, 2018 https://www.francoangeli.it/ricerca/scheda_libro.aspx?CodiceLibro=535.58

Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2015; 49: 710 – 715

Servizio sanità pubblica, Regione Emilia-Romagna. L'esercizio fisico come strumento di prevenzione e trattamento delle malattie croniche. L'esperienza dell'Emilia-Romagna nella prescrizione dell'attività fisica. Contributi n. 78/2014. <http://salute.regione.emilia-romagna.it/documentazione/rapporti/contributi/Contributi%2078%20attivit%C3%A0%20fisica%20e%20malattie%20croniche.pdf/view>

A cura di

Alessandra Suglia e Luisa Dettoni

Progettazione grafica

Alessandro Rizzo

Documentazione fotografica a cura dell'Asl AT

DoRS. Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute

Regione Piemonte - Asl TO3.

www.dors.it, aprile 2019



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione.
Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale



Questa raccolta si inserisce nell'insieme dei prodotti realizzati per la ricorrenza dei 20 anni di DoRS,
il Centro di Documentazione per la Promozione della salute della Regione Piemonte