

### **Pensieri in libertà discenti.**

Ricalca il ripensando istruttori chiedendo ai discenti aspettative, cosa hanno “trovato” nell’esperienza fatta, quali cambiamenti possono aver letto nel loro modo di essere e di sentirsi rispetto all’attività di fitwalking, quali nuove aspettative hanno verso il proseguimento del progetto e i suggerimenti.

E’ uno strumento nelle mani degli istruttori per valutare e calibrare l’organizzazione dei loro corsi.

### **Diario di bordo discenti.**

Per la stesura del diario di bordo dei discenti ho tratto spunto dagli appunti del Master della Dott.ssa Patrizia Garista:

#### ***Il Diario di Bordo del tuo corso.....***

Ci incontreremo più volte, il diario di bordo ti potrà servire per rielaborare la tua personale quotidiana” esperienza “, fatta durante le singole sedute ed anche aiutarti ad effettuare una valutazione complessiva finale di tutto il corso, fotografando più intensamente e durevolmente l’evento formativo.

Il diario può essere riletto in gruppo durante l'incontro successivo. Gli spunti dei diari potranno creare occasioni di confronto, discussione, approfondimenti.

Nel diario potranno essere narrati fatti accaduti nell'immediato post seduta (dolori, emozioni, sensazioni ecc. ...) situazioni relative a come hai trascorso il tempo tra le sedute es. ho colto altre occasioni per fare fitwalking, ho raccontato l'esperienza, se l'ho fatto come mi sono sentito, se a poco a poco mi sto trasformando in un vero testimonial di un modo di vivere.

Il Diario di Bordo è uno strumento di autovalutazione dell’apprendimento basato sull’esperienza, ti suggeriamo un *format* da seguire : puoi dividere la pagina in due parti e scrivere nella parte destra una descrizione delle attività (cosa hai fatto, come lo hai fatto, cosa è stato particolarmente interessante o difficoltoso, cosa ti è stato d’aiuto ecc. ...), nella parte sinistra puoi invece annotare le tue emozioni, se ti trovi e ti senti bene, i “problemi” che stai affrontando in questa situazione atipica di corso ecm.



## Conosci te stesso

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

professione:

il tuo lavoro comporta un impegno fisico:  Lieve -  Moderato -  Intenso

il tuo lavoro comporta un livello di stress:  Lieve -  Moderato -  Intenso

altezza:

peso:

BMI:

Circonferenza vita:

PAOS:

FC a riposo:

FC dopo sforzo:

**foto personale**



### DIARIO DELLE USCITE DI CAMMINO

data	1 incontro	2 incontro	3 incontro	4 incontro	5 incontro	Giornata salute
Tempo di cammino (minuti)						
Grado di affaticamento						

Compili la tabella inserendo la data dell'attività di cammino, il tempo impiegato e il grado di affaticamento percepito secondo la seguente scala

6	Nessuno sforzo	
7	Estremamente leggero	
8		
9	Molto leggero	
10		
11	Leggero	
12		

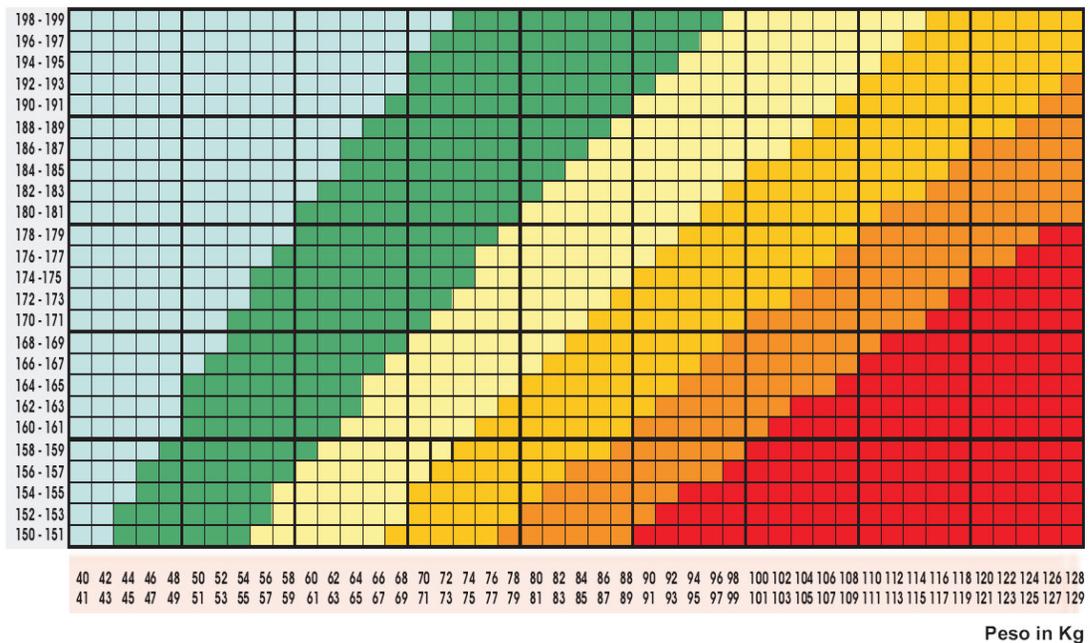
13	Un po' pesante	
14		
15	Pesante	
16		
17	Molto pesante	
18		
19	Estremamente pesante	
20	Massimo sforzo	

## Verifica la tua condizione generale

### CALCOLA IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA

Esiste un criterio scientifico internazionale per stabilire se una persona ha un peso normale, è sovrappeso o è obesa: *l'indice di massa corporea I.M.C. legato. al peso ed all'altezza*

Altezza in cm



### CALCOLA IL TUO I.M.C.:

#### Quanto sei ALTO?

(AD ESEMPIO: 1,7 METRI - 170 cm)  
Trova la tua altezza nella fascia grigia.

#### Quanto PESI?

(AD ESEMPIO: 125 kg)  
Trova il tuo peso nella fascia rosa.

#### Incrocia i DATI

Controlla se rientri nella fascia:

- sottopeso,
- normopeso,
- sovrappeso,
- obesità di classe I,
- obesità di classe II,
- obesità di classe III.

## MISURA LA TUA CIRCONFERENZA:

- fai attenzione a prendere la misura a metà altezza tra l'ultima costola e l'anca (ad esempio, 85 cm).
- verifica nella tabella (*valori diversi a seconda se sei donna o uomo*) qual è il tuo rischio di complicanze metaboliche: normale, lievemente aumentato, notevolmente aumentato.
- Se il valore di I.M.C. è più basso di 35, probabilmente il tuo problema può essere risolto semplicemente cambiando il tuo stile di vita.
- Se la tua circonferenza a livello dell'ombelico supera un determinato valore, hai anche un rischio maggiore di complicanze metaboliche.
- Se il tuo I.M.C. è maggiore di 35, allora la tua obesità è grave e puoi
- compilare il diario alimentare.

## Donne

cm	rischio
minore di 80	nessuno
da 80 a 88	lievemente aumentato
maggiore di 88	notevolmente aumentato

## Uomini

cm	rischio
minore di 94	nessuno
da 94 a 102	lievemente aumentato
maggiore di 102	notevolmente aumentato

*Per cortesia se sei fumatore rispondi al test di Fagerström, conservalo nel diario di bordo e rivaluta a distanza di 1 anno nel caso in cui tu mantenga un regolare grado di attività fisica come si è eventualmente modificato nel tempo*

1. Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta?	<input type="radio"/> entro 5 minuti 3 <input type="radio"/> 6 – 30 minuti 2 <input type="radio"/> 30 – 60 minuti 1 <input type="radio"/> dopo 60 minuti 0	.....
2. Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi dove è vietato?	<input type="radio"/> Sì 1 <input type="radio"/> No 0	.....
3. Quale tra tutte le sigarette che fuma in un giorno trova più gratificante?	<input type="radio"/> la prima del mattino 1 <input type="radio"/> qualsiasi 0	.....
4. Quante sigarette fuma in una giornata?	<input type="radio"/> 0 – 10 0 <input type="radio"/> 11 – 20 1 <input type="radio"/> 21 – 30 2 <input type="radio"/> più di 30 3	.....

5. Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	<input type="radio"/> Sì      1 <input type="radio"/> No      0	.....
6. Fuma anche se è tanto malato da dover rimanere a letto tutto il giorno?	<input type="radio"/> Sì      1 <input type="radio"/> No      0	.....
Totale punteggio		

Assegnare un punteggio ad ogni risposta. Calcolare il totale e confrontare il risultato con questi range:

< 4 DIPENDENZA LIEVE

5-6 DIP MEDIA

7-10 DIP FORTE

## Scheda del gradimento dell'attività di fitwalking

1. ti piace?	per niente	poco	molto	moltissimo
2. ti diverte?	per niente	poco	molto	moltissimo
3. ti dà energia?	per niente	poco	molto	moltissimo
4. ti fa sentire fisicamente bene?	per niente	poco	molto	moltissimo
5. ti mette a tuo agio?	per niente	poco	molto	moltissimo
6. ti fa sentire una forma di benessere psicologico?	per niente	poco	molto	moltissimo
7. ti permette di socializzare facilmente con i colleghi?	per niente	poco	molto	moltissimo
8. ti sembra interessante?	per niente	poco	molto	moltissimo
9. ti sembra di sentirti meglio da quando ha iniziato l'attività del gruppo di cammino?	per niente	poco	molto	moltissimo
10. lo consiglieresti ad un collega	per niente	poco	molto	moltissimo

Una considerazione: \_\_\_\_\_ ie

per aver compilato il questionario!

## *Il Diario Alimentare*

Il diario alimentare , tratto da [www.iltuopsicologo.it](http://www.iltuopsicologo.it) © , è uno strumento preziosissimo per prendere consapevolezza delle proprie abitudini in fatto di cibo, smascherando tutti quei piccoli vizi che spesso ci portano a dire non ho mangiato molto, eppure... (

Per comprendere l'importanza di tenere un diario alimentare basta soffermarsi su questo esempio. Un'equipe di ricercatori dell'Università della Louisiana ha chiesto ad un gruppo di dietologi di indicare sui due piedi il proprio consumo calorico giornaliero. Pur trattandosi di professionisti, il dato dichiarato risultava essere inferiore del 10 per cento rispetto alla realtà. Ciò significa, in altre parole, che ogni giorno assumiamo un buon numero di calorie senza nemmeno rendercene conto. Le fonti di queste "calorie nascoste" sono molteplici: le caramelle mangiucchiate sovrappensiero, lo zucchero in eccesso nel tè o nel caffè, le bevande gassate l'unico modo per evitare questi subdoli nemici è il diario alimentare.

I vantaggi esclusivi di questo metodo sono almeno quattro:

1. Avere un quadro reale del proprio consumo calorico.

2. Ridurre sensibilmente i rischi della fame nervosa. Quante volte ti capita di spiluccare snack e dolci quasi sovrappensiero, mentre guardi la Tv o magari mentre cucini? Vedere il lungo elenco di questi fuori programma ti aiuterà a capire che non si tratta solo di un cioccolatino, solo di una patatina ma di centinaia di calorie di troppo che rischiano di vanificare i tuoi sforzi durante i pasti. E in più, controllando gli orari in cui si verificano queste tue incursioni in dispensa, sarà più facile anche comprenderne i motivi, e quindi tenerli sotto controllo.

3. Smascherare i falsi miti. Accade spesso che, dopo qualche settimana di dieta, abbiamo la sensazione di mangiare sempre le stesse cose, o di passare la giornata consumando quantità industriali di frutta e verdura. Rileggendo le pagine del Diario Nutrizionale, però, si possono fare scoperte sconvolgenti. Potresti accorgerti, per esempio, che in realtà mangiare determinati alimenti ti pesa di più, o che a volte tendi a ridurre il consumo di frutta e verdura. Correggere il tiro, a questo punto, è facilissimo: basta chiedere aiuto alla nutrizionista, sempre a disposizione per consigli e suggerimenti adeguati.

4. Vedere rapidamente i tuoi risultati. Niente è meglio del Diario Nutrizionale come cartina tornasole dei tuoi progressi. Quando la motivazione vacilla, la stanchezza si fa sentire o hai l'impressione di procedere a rilento nella tua dieta, prova a dare un'occhiata al tuo diario: in un solo istante ti accorgerai di quanta strada hai già fatto, di

quanto impegno e di quanta bravura sei stata capace finora e sarà meglio di un'iniezione di ottimismo allo stato puro. Provare per credere.

### ***La tua storia ...***

**In base alle valutazioni sopra proposte sei risultato**

- Sottopeso
- Normopeso
- Sovrappeso
- Obesità di classe I
- Obesità di classe II
- Obesità di classe III

**Le sensazioni che avevi prima di effettuare i test corrispondono ai risultati che hai verificato**

per niente		poco		molto		moltissimo

Nel caso in cui i tuoi dati risultino compresi tra quelli relativi al sovrappeso o obesità rispondi alle domande seguenti

**1. Sei stato/a in passato sovrappeso od obeso/a?**

- Sì
- No
- Non sempre, talvolta

**2. A che età hai iniziato ad aumentare di peso in modo sensibile?**

- Durante l'infanzia
- Durante l'adolescenza
- Tra i 20 e i 30 anni
- Dopo i 30 anni

**3. Hai mai effettuato diete fai-da-te? E se sì Le hai portate a termine?**

- Sì, ma non hanno funzionato ed ho interrotto subito
- Sì, ma hanno funzionato solo per un breve periodo
- No, ma vorrei
- No, so che non funzionano

**4. Quante volte hai iniziato una dieta controllata da uno specialista e poi hai ripreso peso?**

- Mai
- Una volta
- Più volte

**5. Nella tua famiglia ci sono persone obese?**

- No
- Sì, ma poche
- Sì, siamo tutti sovrappeso

**6. Cosa ti motiva a voler diminuire il tuo peso?**

- Ragioni estetiche
- Ragioni di salute
- Miglioramento dei rapporti interpersonali
- Miglioramento della situazione professionale
- Altro

(specificare).....

**Il diario alimentare può anche inserire degli elementi fotografici, di ricette ecc. ..**

**Schema ripetibile**

**Giorno della settimana** (gg/mm/aa) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Colazione:**

ora:...../luogo della colazione.....

.con chi ero:.....

cosa ho

mangiato:.....

la quantità:.....

cosa ho bevuto:.....

**Pranzo:**

ora:...../luogo del pranzo.....

con chi ero:.....

cosa ho mangiato:.....

la quantità:.....

cosa ho bevuto

**Cena:**

ora:...../luogo dello spuntino.....  
con chi ero:.....  
cosa ho mangiato:.....  
la quantità:.....  
cosa ho bevuto:.....

**Spuntino (fuori pasto):**

Numero spuntini.....  
ora:...../luogo dello spuntino.....  
con chi ero:.....  
cosa ho mangiato:.....la quantità:.....  
cosa ho bevuto:.....

**Attività fisica:**

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro

(specificare).....

**Per quanto tempo?**

- Meno di 20 minuti
- Mezz'ora
- 1 ora
- 2 ore
- Di più

**Qual è il tuo umore oggi?**

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste

**Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?**

- Sì,

perché.....

- No,  
perché.....

**Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?**

- Mi sento più felice
- Mi sento come prima
- Mi sento insoddisfatto

**Se eri in compagnia al pasto hai notato come e quanto mangiavano gli altri?**

- Sì e ho provato imbarazzo
- Sì, ma mi sentivo a mio agio
- No, non guardo mai cosa mangiano gli altri

**Quali sono state oggi le difficoltà causate dalla tua situazione?**

- Salute
- Rapporti con gli amici
- Problemi al lavoro
- Problemi di spostamento
- Disagio nei luoghi pubblici



**AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1**

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566  
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

## Notizie Flash

Torino 5 febbraio 2009

Camminare nel modo giusto per migliorare il benessere del proprio organismo. Con questa filosofia l'Asl To1 ha organizzato una serie di corsi di "Fitwalking", letteralmente cammino sportivo, per i propri dipendenti.

Istruttori d'eccezione dei corsi sono i fratelli **Damilano**, indimenticabili olimpionici nella marcia, che attraverso lunghe e sostenute camminate nei parchi cittadini hanno insegnato a un folto numero di dipendenti dell'Asl To1 l'arte del buon camminare.

Il fitwalking è un'attività adatta a tutte le età ed è scientificamente provato che sia molto utile per le persone che soffrono di diabete, cardiopatie, ipertensione e altre patologie degenerative. L'Asl To1 ha deciso di avviare questi corsi per individuare una serie di "fitwalking leader aziendali" in grado di insegnare a loro volta questa disciplina, utile anche contro la vita sedentaria che spesso si conduce negli uffici. Una volta istruiti, gli operatori aziendali potranno coordinare gruppi di promozione della salute composti anche da cittadini o da pazienti interessati a praticare un'attività che migliora la circolazione sanguinea e in generale il benessere fisico.

"Questa attività - commenta il **Direttore generale** - è promossa dalle strutture aziendali di **Medicina dello Sport** e di **Promozione della Salute** e rientra appieno in una politica aziendale di formazione del personale mirata all'acquisizione di una maggiore consapevolezza fisica e fondata sulla convinzione che una più elevata attenzione verso il benessere del lavoratore si ripercuota positivamente anche sui pazienti e sugli utenti".

---

Laura De Bortoli, Ufficio Stampa Asl To1, [ufficiostampa@aslto1.it](mailto:ufficiostampa@aslto1.it), 3346326275, 011-5662321