

**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

**COMUNE DI .....**

**GRUPPO DI CAMMINO**

*Riferimento Sig./Sir.ra.....*



Materiale adattato dal lavoro del Gruppo regionale RAP Regione Piemonte, 2017

---

**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

### **Cosa sono i Gruppi di Cammino?**

Sono gruppi di persone che spontaneamente di ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito, per la durata di circa un'ora.

### **A chi sono rivolti?**

I gruppi di cammino sono rivolti a tutta la cittadinanza che abbia voglia di fare movimento in compagnia. La partecipazione è libera e gratuita.

### **Quali sono i Benefici dei Gruppi di Cammino?**

E' dimostrato che l'attività di cammino, svolta in modo costante, permette di migliorare la qualità della vita, fa stare meglio e vivere più a lungo.  
I Gruppi di Cammino oltre ad essere un'attività di benessere e salute, sono anche un importante momento di socializzazione.

### **Quali sono gli obiettivi del progetto?**

L'obiettivo è quindi quello di incoraggiare la pratica dell'attività fisica soprattutto nella popolazione adulta e anziana del Comune

### **Perché è importante camminare?**

I dati epidemiologici (programma PASSI 2013-2016 ) evidenziano che in Piemonte il 33,2% della popolazione tra i 18 e 69 anni è sedentaria, ovvero non fa un lavoro pesante e, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa<sup>1</sup>, mentre solo un terzo delle persone adulte svolge attività fisica in quantità adeguata. Inoltre gli studi presi in considerazione mettono in risalto i molteplici effetti benefici dell'attività fisica per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie oncologiche e l'osteoporosi.<sup>2</sup>

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare l'insorgenza o il progredire delle malattie croniche<sup>3</sup>.

Un'attività motoria e sportiva regolare, appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche di un individuo, promuove il benessere fisico, sociale e mentale di uomini e donne di tutte l'età. Per le persone adulte è raccomandata un'attività motoria di 30 minuti al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.

---

<sup>1</sup> <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp> ultima consultazione 16 agosto 2017

<sup>2</sup> Revisione sistematica presentata dal CCM - Ministero della Salute (Ferri, 2004)

<sup>3</sup> Antoniotti MC, Tiberti D, *Obiettivi del Piano di Prevenzione 2014-2018: quali informazioni dagli indicatori delle sorveglianze PASSI e PASSI D'Argento*. 2016.  
[www.epicentro.iss.it/passi/pdf2016/Indicatori\\_PNP\\_PASSI\\_PdA.pdf](http://www.epicentro.iss.it/passi/pdf2016/Indicatori_PNP_PASSI_PdA.pdf)

**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

**Allegato 1 MODULO DI ADESIONE E CONSENSO INFORMATO**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Via/C.so/P.zza \_\_\_\_\_

**DICHIARA**

- di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita al **GRUPPO DI CAMMINO**
- di aver ricevuto dai conduttori esaurienti spiegazioni in merito all'importanza di partecipare e in particolare su finalità e procedure
- di essere stato informato/a sui possibili benefici o rischi o disagi ragionevolmente prevedibili
- di essere consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL TO3 e/o al Comune per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione
- autorizza ai sensi del D. Lgs 196/2003 al trattamento dei dati personali esclusivamente per le finalità indicate nel progetto

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma del/della partecipante \_\_\_\_\_

Firma del conduttore/della conduttrice \_\_\_\_\_

**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

**Allegato 2 MODULO REGISTRO PRESENZE**

REGISTRO PRESENZE DELLE USCITE DEL GRUPPO DI CAMMINO							
Comune		Capo passeggiata (referente)					
Anno							
Nome partecipante	età	data	data	data	data	data	data
		4/4	11/4	18/4	2/5	9/5	16/5
ad es. Mario Rossi	70	presente	assente	assente	presente	presente	presente

**Elenco partecipanti con recapito telefonico proprio e di un parente**  
**Capo passeggiata (referente)** \_\_\_\_\_ **telefono** \_\_\_\_\_

Nome partecipante	telefono	Nome parente di riferimento	telefono

**Fonte:** Camminare insieme. Manuale per i gruppi di cammino ASL Milano 2. In:  
<http://www.epicentro.iss.it/problemi/obesita/pdf/territorio/lombardia/milano/Manuale%20WL%20small.pdf>

**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

**Allegato 3 MODULO PER IL MONITORAGGIO DELLE ATTIVITÀ**

**SCHEDA REPORT ATTIVITÀ**

Nome del gruppo di cammino \_\_\_\_\_

Giorno incontro \_\_\_\_\_ Orario \_\_\_\_\_

Conduttore/i: \_\_\_\_\_

N° seduta	1	2	3	4	5	6	7
Data							
N° partecipanti							
N° conduttori							
Condizioni meteo*							
Temperatura (grado-sensazione)							
Umidità (% - sensazione)							
Percorso effettuato**							
A B C D							
Note***							

**Legenda**

\*S: sole, P: pioggia, N: neve, Nu: nuvoloso, V: vento

\*\*Descrizione del percorso e dell'organizzazione della seduta

A \_\_\_\_\_  
B \_\_\_\_\_  
C \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_

\*\*\* Osservazioni sul percorso e sui partecipanti

**SCHEDA DATI GENERALI**

Cognome e nome	Valutazione iniziale e Difficoltà a parlare durante l'attività Sì No	Valutazione finale Difficoltà a parlare durante l'attività Sì No	Descrizione degli incidenti incorsi durante l'attività o attribuibili ad essa o No incidenti	Indicazione del percorso e del luogo esatto dell'incidente	Numero presenze
Es Rossi Mario	SI	NO	No incidenti	-----	20

Fonte: modulo utilizzato nell'ambito del progetto Gruppi di cammino ASL AT.

Il progetto è consultabile in: [http://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_scheda.php?idpr2=3014](http://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3014).

Questo modulo è l'adattamento della "Scheda Report di attività" Diario istruttori - in Relazione finale - del Progetto Avvio dei progetti sperimentali di promozione della salute a favore degli utenti dell'ASLTO1 attraverso l'attività dei fitwalking leader aziendali ASL Città di Torino.  
In: [http://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_scheda.php?idpr2=2853](http://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2853)

**PROMOZIONE DELLA SALUTE**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA**  
**DISTRETTI SANITARI**

**ALLEGATO 4**

**QUESTIONARIO per raccolta informazioni sui partecipanti Gruppo di Cammino**

Modulo per la raccolta di informazioni sui partecipanti Gruppo di Cammino (spuntare la risposta)



**Dati generali**

Informazioni generali sul praticante (siglare solo una risposta)

**1) Genere**

- maschio  femmina

**2) Età**

- fino a 50 anni  51 - 65 anni  
 65 - 80 anni  più di 80 anni

**3) Da quanto tempo frequenta Gruppi di Cammino?**

- Meno di 6 mesi  6 mesi - 1 anno  
 Più di 1 anno Altro: .....

**4) Con che frequenza partecipa ai Gruppi di Cammino?**

- più volte alla settimana  1 volta alla settimana  
 1 volta al mese  occasionalmente

Altro: .....

**5) Come ha saputo della possibilità di partecipare a Gruppi di Cammino?**

- Dall'ASL nel corso di un incontro/conferenza o di un comunicato stampa  
 Dal Comune tramite avvisi, stampa locale, conferenze  
 Dall'Associazione sportiva che ha organizzato il corso  
 Dal medico o da un altro operatore sanitario  
 Da conoscenti, amici, familiari  
 Da radio, giornali, internet, volantini, manifesti....

Altro: .....

## Salute e stili di vita

Informazioni sanitarie e sulle abitudini di vita (è possibile siglare più risposte)

6) Quale è il beneficio più importante che ha avuto frequentando i Gruppi di cammino?

- Ho meno dolore e rigidità quando mi muovo
- Mi stanco di meno quando cammino o faccio attività fisica
- Trascorro più tempo in compagnia di altre persone
- Mi sento meglio in generale (tono dell'umore, sensazione di benessere,...)
- Sono migliorati i miei esami (valori di pressione, esami del sangue,...)
- Non ho avuto benefici

Altro: .....

7) Nell'ultima settimana quante volte ha svolto attività fisica moderata o intensa ( bicicletta, giardinaggio, palestra, attività sportive) per almeno 10 minuti consecutivi?

- Tutti o quasi tutti i giorni, almeno 30 minuti per volta
- Più volte, per 1 – 2 ore in totale
- Una sola volta, o più volte ma per meno di 1 ora in totale
- Mai

Altro: .....

8) Nell'ultima settimana quante volte ha camminato per almeno 10 minuti consecutivi?

- Tutti o quasi tutti i giorni, almeno 30 minuti per volta
- Più volte, per 1 – 2 ore in totale
- Una sola volta, o più volte ma per meno di 1 ora in totale
- Non ho mai camminato per più di 10 minuti

Altro: .....

9) Consiglierebbe a un amico, familiare, conoscente di partecipare al Gruppo di cammino?

- Sì
- No

## Gradimento e opinioni

Giudizio personale sull'attività ed eventuali suggerimenti (è possibile siglare più risposte)

10) Che cosa ha apprezzato di più frequentando Gruppi di Cammino?

- Piacere di fare attività fisica
- Fare attività all'aria aperta in aree verdi
- Fare attività con altre persone
- Capacità e simpatia degli istruttori
- Scoprire percorsi e sentieri
- Nulla

Altro: .....

11) Quale è stata la sua difficoltà principale nel frequentare Gruppi di Cammino?

- Luogo scomodo da raggiungere
- Problemi per gli orari dell'attività
- Non ho avuto problemi
- Difficoltà per apprendere la tecnica
- Difficoltà per i costi

Altro: .....

**12) Come giudica in generale la sua esperienza di Gruppo di Cammino? (siglare solo una risposta)**

- Ottima
- Molto buona
- Abbastanza buona
- Non del tutto soddisfacente
- Negativa

Altro: .....

Ha dei suggerimenti o delle proposte?

---

---

---

---

---

Data di compilazione

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Firma del raccoglitore per validazione

---

**Fonte:** Questionario adattato per Gruppi di cammino utilizzato dall'ASL TO4.nell'ambito dei progetti specifici di promozione dell'attività fisica attraverso la pratica del Nordic Walking quale ad esempio **Camminare sui sentieri del benessere** in:[http://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_scheda.php?idpr2=3317](http://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3317)



**PROMOZIONE DELLA SALUTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE- SERVIZIO IGIENE SANITÀ PUBBLICA  
DISTRETTI SANITARI**

**Allegato 5 QUESTIONARIO DI GRADIMENTO**

Si richiede cortesemente di compilare il seguente questionario, assolutamente anonimo, segnando con una crocetta la risposta che ritiene più adeguata a ogni domanda.

1. Da quanto tempo partecipa almeno una volta alla settimana ai gruppi di cammino?

- meno di 2 mesi
- tra 2 e 4 mesi
- più di 4 mesi

	Per niente	Poco	Molto	Moltissimo
2. Le piace/la diverte?				
3. La fa sentire fisicamente bene?				
4. La fa sentire psicologicamente bene?				
5. Le causa disagio?				
6. A parte il cammino praticato nel Gruppo, ha aumentato il cammino nella sua vita di tutti i giorni?				

7. Com'è venuto a conoscenza dell'iniziativa? (è possibile più di una risposta)

- volantini o manifesti, giornali, radio, internet
- medico di base
- medico specialista (diabetologo, cardiologo)
- Comune
- ASL
- ne ha sentito parlare in incontri di vario tipo (Università della terza età, associazioni...)
- grazie all'invito di altre persone
- altro .....

Grazie per aver compilato il questionario  
Le informazioni acquisite saranno utilizzate per migliorare l'attività dei Gruppi di cammino

Data.....

Fonte: Manuale dei conduttori di gruppi di cammino (Liguria cammina - ASL 5 La Spezia, Regione Liguria, UISP, Università degli studi di Genova). In: [www.asl5.liguria.it/Portals/0/InEvidenza/ManualeWalkingLeader\\_23\\_4\\_12.pdf](http://www.asl5.liguria.it/Portals/0/InEvidenza/ManualeWalkingLeader_23_4_12.pdf)