

Programma per la diffusione di gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Analisi di contesto

Premessa

Il contesto territoriale e sociale dell'ASL TO 4 (ancora da fare), estensione, n° di comuni, n° di abitanti, distribuzione territoriale della popolazione, disuguaglianze relative all'accesso ai servizi o alle opportunità sul tema attività fisica, programmi già avviati e resi disponibili dall'ASL o da altri soggetti. (la premessa e la conseguente analisi devono avere la funzione di motivare/spiegare la decisione di sperimentare e successivamente consolidare il programma in questione)

L'ASL TO 4, che si estende dalla cintura torinese alla Valle d'Aosta nella zona a nord e verso la Francia nella zona a ovest, comprende 174 comuni suddivisi in 5 distretti sanitari. L'azienda risponde ai bisogni di salute di circa 520.000 residenti.

I distretti di Chivasso e Settimo Torinese presentano la densità abitativa più elevata. I distretti di Cuorgnè e Ivrea hanno una popolazione complessivamente più anziana, con un numero di ultrasessantacinquenni, un indice di vecchiaia e un indice di dipendenza elevato, anche rispetto alla media regionale, inoltre presentano una componente rilevante di Comuni classificati come montani. Gli indici di vecchiaia e dipendenza dono invece più bassi della media regionale nei distretti di Ciriè, Chivasso e Settimo Torinese.

L'invecchiamento della popolazione si associa all'aumento delle patologie cronico degenerative e la sedentarietà è uno dei fattori di rischio che contribuisce allo sviluppo di molte patologie.

Secondo l'OMS, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e decadimento cognitivo, gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte la settimana nonché attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più volte la settimana per coloro che hanno una ridotta mobilità (Ministero della Salute, 2019).

Considerate le indicazioni del Piano Nazionale della Prevenzione e del Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012, della Carta di Toronto per l'Attività Fisica del 2010, con la deliberazione 524 del 9 settembre 2011 l'ASL TO 4 si è impegnata a sostenere azioni organizzative di promozione e di facilitazione dell'attività motoria, in quanto di sicura e dimostrata efficacia nella promozione del benessere, della salute fisica e mentale della comunità, nella prevenzione di sovrappeso e obesità, nel trattamento delle malattie cronico degenerative e delle disabilità.

Dai dati delle Sorveglianze di Popolazione eseguite nell'ASL TO 4, Okkio alla salute per i bambini di 8/9 anni (anno 2010) e PASSI per gli adulti di 18-69 anni (anni 2007-2009), risultava rispettivamente che il 26.4 % dei bambini era in sovrappeso/obeso e l'84% non praticava l'attività fisica raccomandata dall'OMS, mentre tra gli adulti il 38% era in sovrappeso/obeso e il 30% non praticava l'attività fisica adeguata.

Ispirandosi alla "Carta di Toronto" per la promozione dell'attività motoria, con l'apporto di un gruppo di lavoro multiprofessionale, costituito da personale della SSD Promozione della Salute, SC Recupero e Riabilitazione Funzionale, SS Medicina dello Sport e della UISP (Unione Italiana Sport per Tutti), nell'ambito del Piano Locale della

Prevenzione dell'ASL TO 4 si è ritenuto determinante sperimentare e sviluppare programmi che consentano ad ampie fasce della popolazione di migliorare il proprio stile di vita, introducendo a livello locale buone pratiche già ben consolidate, con una particolare attenzione alla sostenibilità ed all'empowerment dei destinatari finali e degli stake holder. Con la UISP l'ASL TO 4 sottoscrive annualmente un accordo per l'esecuzione di programmi congiunti.

Il 20-21 settembre 2013 l'ASL TO 4 ha organizzato a Ivrea l'evento formativo, accreditato ECM, "Dalle Parole alle Azioni- La comunicazione a sostegno dell'attività fisica", finanziato dal progetto CCM ComunicAzioni, indirizzato prioritariamente ai decisori locali e con il coinvolgimento di 100 partecipanti.

Dal 2014 l'ASL TO 4 invia annualmente ai Dirigenti Scolastici e ai Sindaci un Catalogo di progetti di Promozione della Salute. Nella sezione destinata alla Comunità di questo Catalogo sono incluse le schede di presentazione dei progetti di promozione dell'attività motoria proposti dall'ASL, per la cui attivazione la SSD Promozione della Salute e la SS Medicina dello Sport si rendono disponibili a collaborare con le Amministrazioni Comunali e i diversi portatori d'interesse locali.

Dal 2011 l'ASL TO 4 ha avviato un programma di diffusione dell'Attività Fisica Adattata (AFA) con la finalità di costruire, per cittadini affetti da patologie osteoarticolari croniche e/o sedentari, un percorso efficace di miglioramento dello stato di salute, alternativo all'uso improprio delle strutture sanitarie.

Per AFA s'intendono programmi di esercizi fisici non svolti in ambito sanitario, definiti sulla base della letteratura scientifica, svolti in gruppo, da praticare regolarmente. Trattasi di un protocollo di esercizi adatti alle diminuite capacità funzionali conseguenti a sindromi algiche croniche a carico della colonna vertebrale e/o di altre articolazioni derivanti da sedentarietà o immobilità.

Si prevede l'organizzazione, diffusa su tutto il territorio dell'ASL TO 4, di corsi permanenti di AFA condotti da personale laureato in scienze motorie ed adeguatamente formato in questo settore dall'Associazione sportiva UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).

Si accede all'AFA senza certificazione medica, su indicazione del medico di medicina generale (MMG) o dello specialista, ma anche su consiglio del fisioterapista alla fine dei programmi riabilitativi, sentito il parere del curante o in modo autonomo. La realizzazione del programma si ottiene attraverso il contributo attivo delle amministrazioni comunali, che rendono disponibili, in genere, gratuitamente gli spazi per svolgere tale attività.

L'ASL TO 4 mette a disposizione le risorse umane per l'organizzazione delle attività, anche vista la finalità di contenimento della spesa sanitaria. I costi dei corsi AFA sono coperti da un contributo minimo richiesto ad ogni partecipante nell'ottica di assicurare l'autosostenibilità del programma e ridurre le diseguaglianze. La copertura assicurativa è garantita dall'acquisizione della tessera d'iscrizione alla UISP.

I corsi AFA si svolgono da settembre a giugno e consistono in due lezioni alla settimana di un'ora circa ciascuna in piccoli gruppi (10-12 persone). Dopo un avvio graduale, con il coinvolgimento di 11 comuni e 250 partecipanti nel primo anno di attività, il programma si è progressivamente implementato per arrivare a interessare stabilmente 33 comuni e 1400 partecipanti a partire dalla stagione settembre 2018-giugno 2019.

Nell'ottica di sostenere la pratica dell'attività fisica e contribuire al raggiungimento dei livelli raccomandati per fascia di età attraverso i "walking programs" – fit o nordic walking, gruppi di cammino – attività spontanee e accessibili a tutti, nel 2011 la SS Medicina dello Sport, in collaborazione con due associazioni locali, ha organizzato corsi

di avvicinamento al nordic walking in 4 comuni dell'ASL TO 4, coinvolgendo 159 partecipanti di età 41-64 anni, di cui il 40% si è dichiarato sedentario. Dopo questa positiva sperimentazione, l'ASL TO 4 si è impegnata a sostenere la realizzazione e il consolidamento di percorsi per l'apprendimento e la pratica della disciplina del nordic walking, sufficientemente accessibili e diffusi sul territorio aziendale, al fine di costituire e mantenere attivi gruppi di praticanti, capaci anche di fungere da riferimento per i medici di medicina generale e medici specialisti. La pratica del nordic walking è raccomandata dalla letteratura internazionale come efficace strumento di contrasto agli effetti della sedentarietà soprattutto perché è in grado di riattivare gran parte dell'apparato muscolo-scheletrico oltre a sollecitare il sistema cardiovascolare. Questa disciplina richiede però l'attivazione di brevi corsi di addestramento/formazione per consentire ai praticanti di acquisire la tecnica base, necessaria per poter ottenere i benefici descritti in letteratura. Suddetti corsi sono organizzati con la collaborazione della U.I.S.P. e alcune società sportive dotate di istruttori qualificati per l'insegnamento del nordic walking; i costi sono a carico dei destinatari, ma sono molto contenuti e l'ASL TO 4 copre gli oneri della prima lezione rendendo così accessibile ai cittadini interessati la possibilità di provare gratuitamente.

Nei costi sono compresi l'uso degli specifici bastoncini e l'assicurazione. Dal 2012 è attivo un campus del cammino a Ivrea, aperto un pomeriggio alla settimana e gestito da un'Associazione sportiva di nordic walking in collaborazione con la Medicina dello Sport dell'ASL TO 4. Si tratta di un campus avviato sperimentalmente con fondi di progettazione CCM e poi proseguito con modeste quote di iscrizione a carico dei partecipanti. Aperto a tutti, il campus del cammino offre l'opportunità di frequentare corsi di avvicinamento al nordic walking con prestito dei bastoncini e di partecipare a brevi passeggiate/escursioni guidate. E' rivolto ad adulti e anziani sedentari o con necessità di incrementare i livelli di attività fisica. Nel 2014, replicando il modello positivamente sperimentato a Ivrea, è stato attivato un Campus del Cammino in un altro comune (Rivarolo Canavese) dell'ASL TO 4. Frequentano annualmente i due campus del cammino circa un centinaio di persone. Nel 2015 è stato organizzato un corso di avvicinamento al nordic walking per dipendenti dell'ASL TO 4 in 4 sedi e sono state coinvolte 140 persone. Negli anni 2015-2019 è stato organizzato un corso di avvicinamento al nordic walking in 11 comuni dell'ASL TO 4 con 220 partecipanti in toto. Il Centro di Salute Mentale di Ciriè propone la pratica del nordic walking ai propri pazienti.

Dal 2015 l'ASL TO 4 organizza un percorso di promozione di *walking program* rivolto a donne con pregresso tumore della mammella in *follow up* presso il presidio ospedaliero di Ivrea, nell'intento di costruire un modello organizzativo successivamente replicabile su tutto il territorio dell'ASL TO 4.

Nel periodo maggio-giugno e settembre-ottobre sono previsti 8 incontri settimanali di fitwalking, della durata di 2 ore, gestiti da due operatrici afferenti alla SC Oncologia e alla SS Dietetica e Nutrizione Clinica, autorizzate dai propri responsabili a condurre gli incontri in orario di servizio.

Trattasi di personale dipendente che ha seguito un corso base per fitwalking leader GIC (Gruppo Interdisciplinare Cure) mammella, organizzato dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino.

Gli incontri di fitwalking sono aperti a un gruppo di 10 donne e il presidio ospedaliero di Ivrea è il luogo di ritrovo per le partecipanti. Le attività sono organizzate in sinergia con la UISP Comitato territoriale di Ivrea e Canavese.

La finalità dell'iniziativa è avvicinare le pazienti al fitwalking affinché successivamente possano praticare la disciplina autonomamente, auspicando che la presenza di personale sanitario, conosciuto durante il percorso di cura e di follow up, possa motivare alla partecipazione.

Nell'autunno 2019, con le stesse modalità organizzative, un ciclo di 8 incontri di fitwalking è stato organizzato presso il Day Hospital Oncologico del presidio ospedaliero di Chivasso.

Le donne con pregresso tumore della mammella sono inoltre sensibilizzate alla pratica del nordic walking presso il campus del cammino di Ivrea e Rivarolo Canavese, aperti entrambi un pomeriggio alla settimana con esclusione dei mesi di luglio e agosto.

Dal 2015 al 2018 la SSD Promozione della Salute e la SS Medicina dello Sport hanno organizzato l'evento formativo " Dall'attività motoria all'esercizio fisico per la salute", destinato a 25 dipendenti dell'ASL TO 4 per ogni anno.

Nella comunità scolastica, con una metodologia di coprogettazione all'interno del Laboratorio Scuole che Promuovono Salute, gestito dalla SSD Promozione della Salute, si sono realizzati con continuità progetti finalizzati alla promozione dell'attività motoria. Durante l'anno scolastico 2011-2012 l'ASL TO 4 ha partecipato al progetto CCM Guadagnare Salute in Adolescenza " Pro.Muovi Saperi e Sapori" sui temi della corretta alimentazione e della pratica dell'attività fisica, coinvolgendo 27 classi delle scuole secondarie. Suddetto progetto ha avuto corso anche negli anni successivi. La stessa ASL, in collaborazione con la UISP, ha avviato il progetto " Gli amici del cortile", indirizzato alle scuole primarie e secondarie di I grado al fine di proporre nel tempo extrascolastico laboratori di gioco libero e di movimento, nonché merende sane. Dall'anno scolastico 2017/18 è attivo il progetto " Un miglio al giorno intorno alla scuola", indirizzato alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado. Si propone agli insegnanti un intervento per ridurre la sedentarietà degli alunni durante le ore di lezione: camminare, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio (1.600 metri) o 20', in prossimità della scuola, svolgendo anche attività educative e didattiche. Nel 2021 suddetto progetto, che coinvolge circa 4000 alunni per ogni annualità, è stato riconosciuto Buona Pratica Trasferibile da DoRS (Centro Regionale di documentazione per la Promozione della Salute). Nel periodo novembre 2019-maggio 2022 l'ASL TO 4 è partner del progetto CCM Muovinsieme. Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo". Suddetto progetto, indirizzato alla scuola primaria, coinvolge le Regioni Friuli VeneziaGiulia, Piemonte, Lazio e Puglia con l'obiettivo di implementare interventi evidenced based sull'attività fisica a scuola, con la collaborazione intersettoriale di tutti gli stakeholder di riferimento del territorio e la riorganizzazione degli spazi interni e circostanti l'edificio scolastico. Tra le buone pratiche piemontesi sull'attività fisica a scuola, DoRS (Centro Regionale di documentazione per la Promozione della Salute) e l'ASL TO 4 hanno scelto di mettere a disposizione delle altre regioni partner il progetto " Un miglio al giorno intorno alla scuola".

Considerato il Programma 2/ Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di vita del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018, nello specifico l'obiettivo di favorire l'adozione di uno stile di vita attivo mediante il consolidamento e la messa a sistema dei progetti di "walking programs" e in particolare dei gruppi di cammino per gli over 64 anni, nel 2016 la SSD Promozione della Salute ha cominciato a lavorare su un progetto sperimentale di diffusione di gruppi di cammino nell'ASL TO 4 , da realizzarsi in collaborazione con le Amministrazioni Comunali e i vari portatori di interesse locali, utilizzando un modello partecipativo già ampiamente diffuso e sperimentato nelle regioni Veneto e Lombardia.

L'analisi di contesto è stata condotta su due piani.

Da un lato i dati delle sorveglianze, soprattutto "PASSI", evidenziano come la sedentarietà e le patologie correlate alla "sindrome metabolica" ed esercizio-sensibili

sono in costante aumento in Italia e nell'ASL TO 4 dove, infatti solo il 30.7% dei residenti pratica l'attività fisica raccomandata, mentre il 29.3% è completamente sedentario.

La sedentarietà risulta più diffusa nella fascia 50-69 anni (31,7%), tra le persone con basso livello d'istruzione (34,6), tra quelle con difficoltà economiche (40%) e lievemente superiore tra le donne.

Si rileva ancora una percezione distorta dell'attività fisica praticata, perchè circa un sedentario su quattro ritiene di praticare sufficiente movimento. Inoltre, in ambito sanitario emerge che gli operatori del settore non sono ancora sufficientemente sensibili a quest'argomento e non promuovono in modo significativo uno stile di vita attivo tra i loro assistiti. (26,3%)

A questo quadro epidemiologico, che sottolinea la criticità della sedentarietà, si deve aggiungere la richiesta esplicita e crescente da parte di alcune categorie di specialisti, nel caso dell'ASL TO 4 soprattutto fisiatri, diabetologi, nefrologi, dietologi, e di alcuni medici di medicina generale, di disporre di percorsi di prevenzione già organizzati in un contesto non sanitario, prescrivibili, cui indirizzare i propri pazienti come convalidata ed efficace alternativa all'uso di farmaci e di altri trattamenti terapeutici. Da questa analisi risulta evidente la necessità di costruire opportunità di accesso ad attività motorie per quei cittadini parzialmente o totalmente sedentari che, per ragioni correlate all'età, alla propria cultura e alla propria condizione economica, normalmente non praticano attività fisica, né si rivolgono all'offerta di attività proveniente dalle associazioni ed enti del territorio e che rappresentano la quota maggioritaria della popolazione adulta e over 64enne.

Modelli teorici

I modelli teorici utilizzati per lo sviluppo delle attività sono:

il modello Precede-Proceed (Green e Kreuter 1991)

il modello transteoretico degli "Stadi del Cambiamento" (Di Clemente e Prochaska 1982)

il modello della "Ricerca-Azione" (Lewin). in cui si analizza una *pratica* relativa ad un campo di esperienza da parte di un attore sociale con lo scopo di introdurre, nella *pratica* stessa, dei cambiamenti migliorativi.

Sono i modelli che da qualche tempo vengono utilizzati nella programmazione degli interventi di promozione della salute dagli operatori dell'ASL TO 4 in quanto ritenuti più adatti a fornire gli strumenti di analisi, di sintesi e di valutazione quando il livello della complessità diventa più elevato. Nello specifico, Precede-Proceed si rivela particolarmente adatto quando per arrivare al risultato auspicato concorre l'integrazione di soggetti, settori e competenze diversi (modello ecologico), mentre il modello transteoretico degli "Stadi del Cambiamento" aggiunge elementi utili agli aspetti relativi alle motivazioni dei soggetti coinvolti e delle loro comunità.

L'intervento/I gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Dall'analisi di contesto deriva la necessità di realizzare un programma che preveda di: progettare, costruire, diffondere e mantenere attivo uno spazio, uno scenario, riconoscibile dai soggetti sedentari come "proprio" e soddisfacente per i propri bisogni, nel quale poter praticare un esercizio fisico di semplice esecuzione, mantenuto nel tempo, accessibile a tutti, ma con un'attenzione particolare per i più fragili, in cui vengano valorizzati gli elementi legati al piacere e alla relazione interpersonale in un contesto socialmente e istituzionalmente riconosciuto. La scelta, sulla base della

letteratura scientifica disponibile, è caduta sulla organizzazione di un programma basato sull'organizzazione di gruppi di cammino.

I gruppi di cammino rappresentano un'opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica nella popolazione e contrastare la sedentarietà. Il loro obiettivo è quindi quello di promuovere uno stile di vita attivo che, come evidenziato in letteratura, contribuisca alla prevenzione delle cronicità e in particolare delle dimostrate ripercussioni della sedentarietà sulla salute (soprappeso, obesità, diabete, depressione, patologie a carico dell'apparato cardiocircolatori e osteoarticolare), promuovendo la cultura di uno stile di vita attivo, sostenendo contestualmente fattori di salute psico-sociali individuali e collettivi e motivando le persone ad essere protagoniste attive del proprio benessere (empowerment).

Nel 2017 è stata avviata una sperimentazione con l'obiettivo di concorrere ad organizzare almeno 4 gruppi di cammino che pratichino almeno un'uscita settimanale, in almeno 2 Distretti Sanitari, sostenuti dalla rete che ASL TO 4 e Comuni provvederanno a realizzare. A progetto consolidato (nel 2020) l'obiettivo è di incrementare fino ad almeno 16 il numero di gruppi attivi con il coinvolgimento di tutti i Distretti.

Per la realizzazione di questo processo è stato necessario attivare la partecipazione di una serie di soggetti attribuendo loro il ruolo di protagonisti e promuovendone un cambiamento formativo e operativo che fosse da loro percepito come positivo e favorevole allo sviluppo del processo stesso.

Il percorso di cambiamento che si è inteso produrre coinvolge nel senso della responsabilità e dell'empowerment tutti i protagonisti coinvolti:

- il destinatario/a finale del programma, è coinvolto in un'esperienza in cui può trovare risposte ai propri bisogni relativi al benessere fisico, psicologico e sociale. La consapevolezza maturata lo spinge a mantenere il proprio impegno di adesione alle attività del gruppo, e talvolta ad ampliarle anche con iniziative personali autonome cambiando così in senso favorevole il proprio stile di vita. Egli, anche soltanto con la semplice partecipazione al gruppo, è il principale comunicatore e propagandista del programma.
- L'Amministratore locale (perlopiù il Sindaco o un Assessore), rappresenta la sua comunità e prende parte alla gestione del percorso con azioni di facilitazione e di comunicazione, ne deriva un aumento della propria consapevolezza rispetto al ruolo giocato in un programma di promozione della salute, di cui scopre le potenzialità attraverso la pratica organizzativa e l'osservazione diretta degli effetti prodotti sulla partecipazione dei destinatari.
- Il conduttore del [gruppo di cammino](#), convenzionalmente denominato Walking Leader, è il personaggio centrale, gestisce un ampio spazio di incidenza che va dall'organizzazione locale in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, alla gestione, conduzione e valutazione dell'attività dei gruppi. Lavora in team con gli altri conduttori e in rete con la cabina di regia dell'ASL TO 4 e i Walking Leader degli altri comuni, cui sovente offre supporto anche nella conduzione dei gruppi in momenti critici. Spesso lavora in rete con altri progetti di promozione della salute come ad esempio con il ["Un miglio al giorno intorno alla scuola"](#) nel setting scolastico.
- La cabina di regia dell'ASL TO 4 è costituita da operatori della SSD Promozione della Salute, i quali svolgono il ruolo di organizzazione e progettazione generale del programma, formazione dei volontari, sviluppo delle relazioni facilitanti con le Amministrazioni Locali e le associazioni locali, comunicazione delle attività dei gruppi e tutte le attività di manutenzione ordinaria e straordinaria della rete che

coinvolge Walking Leader, Comuni, associazioni, Istituti scolastici, valorizzando ruolo e protagonismo di tutti i soggetti.

Valori fondamentali

I protagonisti del programma sono chiamati a condividere alcuni valori che sono ritenuti fondanti e oggetto di attenzione in ogni sua fase e in ogni azione.

Il programma considera:

- **la Salute**, come concetto non correlato alla offerta di servizi sanitari, ma come conquista personale correlata al benessere fisico psichico e sociale
- **l’Inclusione**, a cominciare dai soggetti meno capaci, più fragili, in condizioni di difficoltà fisica, psicologica, culturale e sociale, come elemento non rinunciabile e centrale
- **la Sostenibilità**, intesa come necessità di mantenere gli interventi nel tempo per produrre cambiamenti significativi, come indispensabile strumento di programmazione, associata alla sobrietà.
- **l’Intersettorialità**, cioè la necessità di condividere obiettivi, oneri e responsabilità tra il settore sanitario e quello delle comunità di vita, come una grande opportunità di empowerment per i diversi soggetti. E’ un fattore fortemente legato alla sostenibilità e ne determina gli esiti.
- **l’Appartenenza**, come percezione da parte di tutti i protagonisti di essere parte di un processo vasto, consapevoli di contribuire a migliorare la vita della propria comunità, con un ruolo chiaramente definito all'interno di un sistema ben identificabile dall'interno e dall'esterno. Appartenenza è condividere i valori e gli obiettivi, esserci, insieme. E’ la leva che produce partecipazione attiva

Destinatari del programma

- Adulti over 64 anni (come previsto dal Piano Nazionale della Prevenzione (PNP)
- genitori e famiglie con bambini in specifici gruppi di sostegno alla genitorialità
- neomamme e gestanti in specifici gruppi
- soggetti adulti che, a vario titolo, vogliono sperimentare un uso del tempo libero godendo delle risorse locali ambientali e culturali per mezzo della camminata con la consapevolezza di curare così anche la propria salute
- adulti che, a causa del proprio stile di vita o della propria patologia, possono essere invitati a praticare la camminata dal proprio medico curante o per scelta personale
- soggetti che per condizioni personali legate all’età, condizioni di salute, cultura, condizioni sociali non praticano altre attività motorie organizzate

Obiettivi organizzativi e di processo

- formare e mantenere la rete dei Walking Leader
- mantenere attivi i gruppi di cammino già avviati
- incrementare la disponibilità territoriale dei gruppi di cammino con criteri di attenzione alle disuguaglianze territoriali e ai bisogni di specifiche categorie

Obiettivi specifici

- I/le cittadini/e che, a vario titolo, partecipano al programma, attraverso le uscite dei gruppi e/o altre uscite gestite autonomamente attivate a seguito dell'avviamento del programma, aumentano il proprio tempo dedicato all'attività motoria.

Chi è il *Walking Leader*?

Nel corso del processo di ricerca/azione che ha portato all'attuale sviluppo della rete dei gruppi di cammino, ormai diffusa in tutti i distretti dell'ASL TO 4 e dislocata in modo tale da essere accessibile alla maggioranza della popolazione, è stata posta sempre grande attenzione nella selezione e nella formazione dei Walking Leader. I criteri di selezione sono:

- individuali, quali la predisposizione all'esercizio della leadership e al lavoro in team, il senso di responsabilità individuale e di gruppo, l'interesse per l'attività fisica e la natura, la disponibilità alla collaborazione e al volontariato sociale
- sociali, i candidati sono proposti dai Comuni e/o da associazioni con l'obiettivo di organizzare un nuovo gruppo di cammino nel proprio contesto comunitario oppure un gruppo di cammino destinato a uno specifico target (es. mamme, ospiti di RSA, ecc.); per l'organizzazione in un nuovo territorio è considerato prioritario il criterio che i *Walking Leader* siano almeno in due
- territoriali, quando è necessario promuovere la nascita di nuovi gruppi in territori non ancora raggiunti dal programma, o aumentare il supporto a gruppi in cui la partecipazione numerica dei cittadini è venuta ad aumentare, o ancora quando si devono sostituire volontari che per vari motivi hanno sospeso la loro attività.

Il Walking Leader è formato su tutti gli aspetti legati agli obiettivi del programma, con particolare attenzione agli aspetti organizzativi e gestionali. Alla formazione dei *Walking Leader* partecipano, oltre ai coordinatori del programma, esperti delle discipline che sono considerate basilari come il medico dello sport, il nutrizionista, l'esperto della camminata e walking leader "senior" che condividono le loro esperienze.

Il nuovo *Walking Leader*, al termine del percorso formativo riceve dal Direttore Generale dell'ASL TO 4 un attestato, che lo abilita e ne riconosce il ruolo all'interno del programma, e assume l'impegno morale ed informale a gestire il proprio ruolo per un periodo di almeno 12 mesi a favore del programma di diffusione dei gruppi di cammino nella stessa ASL.

Il corso di formazione per *Walking Leader*

Il corso, organizzato dalla SSD Promozione della Salute, prevede 12 ore di formazione suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica, 2 di lavori di gruppo.

Gli argomenti affrontati e i formatori coinvolti sono:

- La salute e la malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la salute (Responsabile SSD Promozione della Salute)
- Camminare: la fisiologia, i benefici, la sedentarietà (Medico dello Sport)
- I problemi e le criticità dell'attività fisica (Medico dello Sport)
- L'alimentazione delle persone attive (Medico Nutrizionista)
- Promuovere la salute propria e di una comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete (Medico della SSD Promozione Salute)

- Gli aspetti tecnici della camminata, come si conduce un gruppo, come si gestiscono i problemi e i percorsi (laureato in scienze motorie esperta della promozione del cammino).

Avviamento e mantenimento dei gruppi di cammino

- Al termine del corso di formazione il Walking Leader viene inserito in una lista di conduttori abilitati, autorizzati ed integrati nel programma.
- L'aspirante Walking Leader, anche in collaborazione con l'istituzione da cui proviene, si impegna a offrirsi nel proprio contesto come punto di riferimento per l'avvio e il mantenimento di gruppi di cammino (almeno 1 gruppo nei 12 mesi successivi alla conclusione del corso) in forma di volontariato.
- Per ogni contesto interessato nella fase d'avvio si prevede di abilitare 2 o 3 Walking Leader.
- Il programma di diffusione dei gruppi di cammino è inserito nel **Catalogo dei progetti di Promozione della Salute dell'ASL TO 4**, inviato annualmente ai Sindaci.
- Laddove comuni, associazioni, varie rappresentanze di cittadini intendano partecipare al programma, le attività verranno presentate ed avviate con i Walking Leader formati.
- I Walking Leader abilitati, nelle prime fasi della loro attività di conduzione dei gruppi, per gli aspetti più squisitamente tecnici (riscaldamento, tecnica, intensità della camminata), avranno il supporto di un laureato Scuola Universitaria Interfacoltà di Scienze Motorie messo a disposizione dall'ASL attraverso la convenzione con UISP- Comitato di Ciriè, SettimoSettimo, Chivasso e Comitato di Ivrea (a prezzo di costo orario); questo elemento viene concordato con la SSD Promozione della Salute dell'ASL TO 4 e destinato al supporto delle prime uscite del gruppo e ad una eventuale verifica dopo qualche tempo.
- Ciascun gruppo di cammino deve avere il consenso e la partecipazione del/dei Sindaci dei territori coinvolti e le sue attività comunicate alla popolazione in modo congiunto con le Amministrazioni Comunali.
- L'elenco dei gruppi di cammino attivi verrà inoltre comunicato ai Direttori dei Distretti Sanitari, ai Medici di Medicina Generale, e ai Pediatri di Libera Scelta interessati per competenza territoriale, con particolare attenzione al programma delle "Case della Salute" dell'ASL TO 4.
- I Walking Leader abilitati sono coinvolti in tutte le fasi organizzative e messi in rete tra loro, inoltre sono loro dedicati specifici eventi di formazione e aggiornamento, sono sostenuti in tutte le fasi di "manutenzione" dei gruppi.
- Si programma, in accordo con i Walking Leader, un calendario di uscite "straordinarie" in collaborazione con i soggetti del territorio dotati di competenza (CAI, Enti Parchi, Comuni, Associazioni locali).
- Ai destinatari finali del programma, partecipanti dei gruppi di cammino, è richiesto di sottoscrivere una liberatoria da consegnare al Walking Leader e da

depositare presso l'Amministrazione Comunale e l'ASL TO 4 con la quale essi si assumono la responsabilità della propria incolumità nel corso delle attività. Tale liberatoria viene redatta sul modello già ampiamente utilizzato e sperimentato dai gruppi di cammino della Regione Lombardia. (**ALL.1**)

L'attivazione di un gruppo di cammino segue le seguenti modalità:

- individuazione della data della prima uscita del gruppo, di giorni ed orari per le uscite settimanali
- incontro informativo dell'iniziativa con la popolazione per stimolare l'adesione, presentazione dei Walking Leader, del percorso e della data di avvio
- le adesioni iniziali al gruppo vengono raccolte dal walking leader all'incontro informativo, alla prima uscita, alle successive camminate.

Struttura della uscita "tipo" (al meglio delle 2/3 volte la settimana):

- **5** minuti esercizi di stretching iniziali
- **10** minuti di cammino a passo lento (riscaldamento)
- almeno **30** minuti a passo veloce secondo le differenti capacità individuali
- **10** minuti di cammino a passo lento (defaticamento)
- **5** minuti esercizi finali

I Partner e le funzioni nella rete

- Regione Piemonte Assessorato allo Sport (patrocinio, risorse di rete, risorse strutturali, formazione)
- Regione Piemonte Assessorato Agricoltura/Ambiente (reti territoriali dei sentieri con particolare riferimento alle località montane)
- Città metropolitana di Torino (sedi attività di formazione, percorsi)
- Unioni dei comuni montani (realizzazione e manutenzione dei percorsi e attivazione dei gruppi di cammino)
- Comuni (realizzazione e manutenzione dei percorsi, attivazione e mantenimento dei gruppi di cammino, supporto di rete)
- Unione Italiana Sport per Tutti (UISP), comitati locali convenzionati ASL (co-organizzazione, formazione, eventuale tutela assicurativa, disponibilità di Walking Leader)
- Sindacati dei pensionati (diffusione, disponibilità di Walking Leader)
- Unitre e centri-anziani (diffusione, disponibilità di Walking Leader)
- Tavoli istituzionali, consorzi socio-assistenziali ecc. (diffusione, disponibilità di Walking Leader). Tavoli istituzionali, consorzi socio-assistenziali ecc. (diffusione, disponibilità di Walking Leader)

Risorse

Uno dei punti di forza del programma di diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4 è l'accessibilità gratuita da parte di tutta la popolazione. Le risorse sono rappresentate dalle ore lavorative degli operatori dell'ASL TO 4 coinvolti nel programma (strutture di Promozione della Salute, Medicina dello Sport, Prevenzione Nutrizionale), dei dipendenti dei Comuni per la collaborazione richiesta e dalle ore dedicate a livello volontaristico dai Walking Leader. L'ASL TO 4 impegna una quota esigua di risorse finanziarie aggiuntive per il corso formazione dei Walking Leader, in particolare per il compenso del laureato in scienze

motorie esperto nella promozione del cammino, e per il supporto fornito ai Walking Leader, nell'avvio del gruppo di cammino, da laureati in Scienze Motorie individuati dai comitati locali dell'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP), con cui annualmente la stessa ASL sottoscrive un accordo per l'esecuzione di programmi congiunti .

Valutazione

La valutazione del programma segue le indicazioni fornite dal Gruppo Regionale per la Promozione dell'Attività Fisica secondo l'azione 2.5.1 del Piano Regionale della Prevenzione 2015/18, utilizzando i materiali regionali fin dalle prime fasi della sperimentazione.

Annualmente viene sviluppata una valutazione di efficienza espressa attraverso indicatori costruiti sul numero di gruppi attivati e soggetti coinvolti.

A livello locale i Walking Leader si occupano di attuare il processo di monitoraggio previsto al fine di valutare le opportunità e le criticità che possono emergere nelle differenti fasi di implementazione del programma, lo sviluppo dello stesso, il numero di partecipanti coinvolti, le strategie adottate per affrontare le criticità.

Ogni Walking Leader è appositamente formato in merito a come tenere un registro, fornito dalla SSD Promozione della Salute:

- delle uscite

- delle presenze dei partecipanti e delle loro caratteristiche (età, sesso, eventuali patologie ecc.)

La vitalità di un gruppo di cammino (e la sua efficacia per combattere la sedentarietà) è misurata in base al numero totale di iscritti, alla frequenza media di partecipazione, alla frequenza e alla numerosità uscite, al numero delle nuove adesioni.

Annualmente la SSD Promozione della Salute organizza un incontro di monitoraggio con Walking Leader referenti dei gruppi di cammino attivati e si rende disponibile per riunioni di monitoraggio con i Walking Leader e le Amministrazioni Comunali a livello locale.

Piano di comunicazione

La comunicazione, nell'ottica del marketing sociale, è un elemento centrale per promuovere la partecipazione dei cittadini ai gruppi di cammino, che sono proposti alle comunità mediante campagne informative, media e iniziative locali.

L'ASL TO 4 ha prodotto un depliant illustrativo in forma di pieghevole, utilizzato nei momenti di confronto e nei luoghi di confronto con i destinatari. Il depliant è stato scelto per la sua forma snella e riassuntiva e per la possibilità di descrivere il progetto anche in assenza degli operatori referenti.

Il programma di diffusione dei gruppi di cammino, con i suoi strumenti e materiali, è presente nella banca dati Pro.Sa. e sul Catalogo dei progetti di Promozione della Salute, pubblicato sul sito dell'ASL TO4 (www.aslto4.piemonte.it/catalogo.asp) e inviato annualmente ai Dirigenti scolastici e ai Sindaci.

Sul sito dell'ASL TO 4, nell'ambito del Catalogo prima citato, è presente una sezione dedicata ai gruppi di Cammino nella quale è possibile reperire tutte le informazioni relative all'organizzazione dei gruppi sul territorio aziendale.

L'elenco aggiornato dei gruppi di cammino attivi viene periodicamente segnalato ai Medici di Medicina Generale e ai medici strutture aziendali, con cui la SSD Promozione della Salute e la SS Medicina Sportiva hanno costruito consolidate collaborazioni, in particolare la SC Recupero e Riabilitazione Funzionale, la SS Diabetologia, la SSD Senologia, le Case della Salute nell'ottica di fornire un riferimento utile nel caso di prescrizione di attività motoria ai propri assistiti.

La SSD Promozione della Salute e la SS Medicina dello Sport si rendono disponibili a presentare il programma di diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4 a convegni e iniziative organizzati da vari soggetti portatori d'interesse e a interviste richieste dagli organi di stampa.

Una volta all'anno, in collaborazione con le Amministrazioni Comunali, si organizza una Festa dei Camminatori dell'ASL TO 4, invitando i Walking Leader e i partecipanti ai gruppi di cammino, promuovendo percorsi in territori di particolare interesse naturalistico, storico e culturale al fine di favorire la conoscenza del territorio, nonché a rinforzare la diffusione dei gruppi di cammino sul territorio.