

Comunità attive: i gruppi di cammino

Questo lavoro è stato realizzato nell'ambito del PRP 2020 – 2025, Programma Predefinito 2 Comunità attive, Programmazione 2022: Azione 2.5 Gruppi di cammino per rispondere all'obiettivo di processo: "Scheda progetto precompilata su Pro.Sa. relativa ai Gruppi di Cammino" e all'indicatore: "Presenza di scheda progetto precompilata "Gruppi di cammino" su Pro.Sa.".

Questo documento è un prodotto del sottogruppo regionale 1: Gruppi di cammino, costituitosi nel Programma Predefinito 2 Comunità attive nel 2022 e composto da: Jacopo Bernieri (ASL Asti), Simona Andreone e Milena Vettorello (ASL Biella), Fabio Anastasio e Silvia Cardetti (ASL Cuneo 1), Antonietta De Clemente (ASL Torino 5), Patrizia Grossi e Antonella Pigazzini (ASL Novara), Giusi Famiglietti, Giuseppe Parodi (ASL Città di Torino), Maria Luisa Berti e Chiara Verdini (ASL Vercelli), Elena Barberis e Alessia Varetta (ASL Verbano-Cusio-Ossola), Alessandra Suglia (DoRS).

Il documento è stato scritto da: Simona Andreone e Milena Vettorello (ASL Biella), Antonietta De Clemente (ASL TO5), Giuseppe Parodi (ASL Città di Torino), Alessandra Suglia (DoRS).

Il documento è stato letto e integrato da: Jacopo Bernieri (ASL Asti), Fabio Anastasio e Silvia Cardetti (ASL Cuneo 1), Patrizia Grossi e Antonella Pigazzini (ASL Novara), Giusi Famiglietti (ASL Città di Torino), Maria Luisa Berti e Chiara Verdini (ASL Vercelli), Elena Barberis e Alessia Varetta (ASL Verbano-Cusio-Ossola).

Premessa

È ormai ben noto che l'inattività fisica è uno dei più importanti fattori di rischio correlato con diverse malattie esercizio-sensibili tant'è che l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) è arrivata a considerarlo, pochi anni fa, il quarto fattore di rischio globale più importante per la mortalitàⁱ.

La Carta di Toronto per l'attività fisica (Global Advocacy for Physical Activity, 2010)ⁱⁱ è un testo di riferimento a livello mondiale per la promozione dell'attività fisica e degli innumerevoli vantaggi a essa correlati. Mette in evidenza che uno stile di vita attivo, favorito da un parallelo sviluppo eco-sostenibile dell'ambiente, certamente aiuta a prevenire diverse patologie riconosciute esercizio-sensibili dalla letteratura scientifica e collegate a comportamenti poco salutari.

Promuovere l'attività fisica è un'azione di sanità pubblica prioritaria che tuttavia necessita di strategie integrate che tengano conto del peso dei determinanti economici e politici di settori quali la pianificazione urbanistica e dei trasporti, l'istruzione, l'economia, lo sport e la cultura e coinvolgano, quindi, il più ampio numero di stakeholder, riconoscendo identità e ruoli.

Tra i nove principi-guida della Carta di Toronto vi è quello di “facilitare la scelta di fare attività fisica”, un obiettivo a cui più settori dovrebbero concorrere perché dipende da diversi fattori come costruire delle condizioni – ambientali, culturali, organizzative - che agevolano la persona a compiere tale scelta.

Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica (Ispah, 2020)ⁱⁱⁱ è un documento di advocacy che completa e arricchisce i principi-guida della Carta di Toronto sistematizzandoli secondo un modello di sviluppo sostenibile e di comunità.

In questa ottica di base, i gruppi di cammino rappresentano da alcuni anni uno strumento utilizzato in ambito comunitario per promuovere la pratica di attività fisica sul territorio a favore della popolazione.

Lo sviluppo dei gruppi di cammino è anche sostenuto istituzionalmente dal Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025, al Programma Predefinito 2 - Comunità attive che indica di “consolidare e modellizzare sul territorio piemontese, secondo l'ottica dell'*empowerment* di comunità, l'offerta di gruppi di cammino per la promozione dell'attività fisica per popolazione generale e target specifici”^{iv}.

In questo contesto, il gruppo di cammino è inteso come un intervento di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, con continuità, per camminare per almeno 30 minuti¹.

Nel corso degli ultimi anni, sul territorio piemontese, i gruppi di cammino sono una proposta diffusa pur presentando differenze gestionali e organizzative, nelle impostazioni operative e negli obiettivi a cui mirano.

Queste variabili, da leggere come ricchezza dei singoli contesti locali, sono state ampiamente considerate nel percorso laboratoriale 2019-2020 dal gruppo di lavoro Rete Attività fisica Piemonte – gruppi di cammino che ha ricostruito gli step di un progetto di promozione dell'attività fisica nella comunità intorno alle esperienze locali dei gruppi di cammino.

¹ Questa descrizione è parte della descrizione completa riportata nella voce Metodi e Strumenti e tratta dal Vademecum Gruppi di cammino in Piemonte. Progettare e valutare un percorso comune, 2020.

Il risultato di questo lavoro è descritto nel Vademecum: I gruppi di cammino in Piemonte. Progettare e valutare un percorso comune, 2020^v che propone una base comune su cui innestare la progettazione della promozione dell'attività fisica in gruppo offerta dai territori, le scelte organizzative e degli strumenti operativi, senza conformare ad un modello unico le diverse esperienze locali, ma riconoscendone autonomia e specificità.

Pertanto, il progetto **Comunità attive: i gruppi di cammino** ri-parte dalla struttura di base contenuta nel Vademecum e tiene conto di quanto la pandemia abbia inciso sui percorsi di promozione dell'attività fisica sostenuti dalle Aziende Sanitarie Locali in questi ultimi anni. Essa ha bloccato le attività, ma le ASL hanno comunque fatto il possibile per mantenere e curare i contatti con capi camminata e partecipanti ai gruppi di cammino^{vi}.

La finalità di questo progetto, in linea con la programmazione regionale e locale indicata dal Piano di Prevenzione della Regione Piemonte 2020-2025, è mettere a disposizione di tutte le ASL alcuni elementi-base organizzativi ed operativi uniformi per fare in modo che l'intervento dei Gruppi di cammino sia maggiormente omogeneo sul territorio regionale.

Analisi di contesto

I dati piemontesi di PASSI^{vii}, riferiti al triennio 2015 - 2018, indicano che la percentuale di adulti attivi è simile alla media nazionale (31,7%), mentre la percentuale dei parzialmente attivi (36,4%) e dei sedentari (31,9%) è invece inferiore.

Tuttavia, stratificando il dato dei sedentari, si osserva che questo comportamento:
aumenta nella fascia 35 - 49 anni e ulteriormente nella fascia 50 - 69 anni
è più frequente nelle donne e nella popolazione straniera
è diffuso in chi ha un basso livello di istruzione e maggiori difficoltà economiche.

Un'altra indagine che consente di valutare l'attività fisica negli ultra 65enni è PASSI d'Argento^{viii}, attraverso uno strumento specifico, il PASE "Physical Activity Scale for elderly". Il PASE è uno strumento validato a livello internazionale, e specifico della popolazione anziana, che consente di "quantificare" i livelli di attività fisica raggiunta dagli ultra 65enni considerando le attività comunemente svolte da persone di questa età (come passeggiare, fare giardinaggio, curare l'orto, fare attività domestiche o piccole riparazioni e prendersi cura di altre persone) senza enfatizzare le sole attività sportive o ricreative, che pure vengono prese in considerazione.

In Piemonte l'attività fisica negli anziani misurata attraverso il PASE (72% del campione totale) risale al quadriennio 2016-19 è pari a 94 ed è per lo più sostenuto dalle attività domestiche (79), come prendersi cura della casa o dell'orto, fare giardinaggio o prendersi cura di una persona; meno dalle attività di svago (24), come passeggiare, andare in bici o fare attività fisica strutturata. Il punteggio PASE si riduce significativamente con l'aumentare dell'età (da 102 nella fascia 65-74 anni scende a 66 tra gli ultra 85enni); è più basso fra le donne (90 vs 99 fra gli uomini), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (84 vs 101 di chi non ha difficoltà) e tra chi ha un livello di istruzione basso (88 fra coloro che hanno al più la scuola elementare), fra chi vive solo (89 vs 96 di chi non vive solo) e fra chi risiede nelle Regioni meridionali (86).

Camminare fuori casa è l'attività maggiormente praticata tra quelle di svago. Ben oltre la metà degli intervistati (59%) ha riferito di aver fatto una passeggiata a piedi (o in bici) nella settimana precedente l'intervista. Solo una quota più contenuta di intervistati ha dichiarato di praticare attività fisica strutturata, per lo più leggera (16%), come la ginnastica dolce; meno di dedicarsi ad attività fisica moderata (3,5%) come il ballo o la caccia, o pesante (2,5%), come il nuoto, la corsa, o l'attività aerobica o attrezzistica.

L'offerta dei gruppi di cammino in Piemonte si rivolge principalmente alla popolazione generale e anziana e vi è consapevolezza delle sue potenzialità di inclusione di soggetti fragili (per esempio, anziani che vivono in quartieri svantaggiati). Sono stati realizzati anche gruppi di cammino per i dipendenti delle ASL^{ix}.

Obiettivo generale

Considerando l'ampiezza dei destinatari coinvolti e di tipologie dei soggetti, l'obiettivo generale dei gruppi di cammino è quello di contrastare l'inattività fisica ed il comportamento sedentario (*sedentary behaviour*), così ancora diffuso nella popolazione, per indirizzare le persone verso uno stile di vita più attivo.

Camminare: raccomandazioni dell'OMS e promozione del benessere

Il cammino è un'importante risorsa nei programmi di promozione dell'attività fisica e di utilizzo metodico dell'esercizio fisico perché è un'attività di tipo aerobico, ben modulabile nella sua intensità, senza necessità di attrezzature suppletive, né di impianti specifici, pertanto facilmente praticabile quasi ovunque, in modo autonomo, ma anche in gruppo, nel qual caso meglio ancora se attraverso un sistema organizzato che prevede uno svolgimento continuativo di sedute a cadenza regolare.

Queste caratteristiche aderiscono a quanto indicato dall'OMS con le "Raccomandazioni globali sui livelli di attività fisica per la salute" del 2010, incentrate sulla prevenzione primaria delle malattie croniche non trasmissibili, che prevedono di praticare attività fisica con le seguenti modalità:

- attività fisica di tipo aerobico
- intensità moderata o vigorosa
- durata di 150-300 minuti per settimana, da distribuire in più giorni della settimana con sessioni di durata anche variabile.

Che cosa vuol dire “attività fisica di tipo aerobico”?

Si intende un’attività ben modulabile per intensità sulla base delle capacità fisiche del soggetto, tale da poter essere svolta in modo protratto nel tempo.

Per esempio, la durata di 20 minuti è quella minima auspicabile, la durata di 30 minuti è certamente significativa, aumentabile in modo graduale e regolare fino ad una pratica di 40-60 minuti.

Che cosa vuol dire intensità leggera, moderata, vigorosa/elevata?

Per rendersi conto dell’intensità di esercizio adottata, si può fare riferimento in modo pratico alla possibile modalità di conversazione durante l’attività (il cosiddetto *Talk test* ovvero prova del parlare/della conversazione): se si procede potendo parlare animatamente, l’intensità è leggera; se si riesce a conversare pacatamente e non molto di più, l’intensità è moderata; quando si fa fatica a parlare ed inizia una sensazione di affanno, l’intensità è elevata/vigorosa.

Un altro metodo fa riferimento alla percentuale della frequenza cardiaca massima teorica (calcolabile con apposite formule), ma questo parametro andrebbe valutato e misurato sulla persona e non predetto, in modo particolare nel caso dei soggetti con malattie croniche ed anche nei soggetti sedentari da lungo tempo.

Queste raccomandazioni sono obiettivi da raggiungere gradualmente e sono rivolte alla popolazione generale adulta, ma, di fatto, sono estese anche ai soggetti ultra-65enni perché, al di là dell’età, molto dipende dalle condizioni di efficienza fisica acquisite dalla persona nel corso degli anni tramite esercizio, stili di vita salutari e...dal corredo genetico.

Le “Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà”² del 2020² sottolineano che anche una attività fisica di leggera intensità comunque può produrre dei benefici di salute e risulta utile per ridurre il tempo trascorso in sedentarietà. Non solo, ma il documento considera quanto sia importante qualsiasi forma di movimento (*every movement counts* – ogni movimento conta) per aumentare l’attività fisica complessiva giornaliera svolta e per mantenersi attivi il più possibile nel corso della giornata. Anche sotto questo punto di vista, muoversi camminando anche da ufficio ad ufficio, per brevi tragitti, ecc. risulta semplice ed appropriato.

Inoltre, un’attività fisica di intensità leggera, secondo i concetti di gradualità espressi in precedenza, potrà rappresentare il tratto di percorso iniziale verso una pratica di attività ad intensità moderata o addirittura vigorosa, con effetti più efficaci ed articolati dal punto di vista cardio-circolatorio e metabolico.

² Le linee guida OMS 2020 sono alla base delle “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”, curate dal Ministero della salute (2019, aggiornate nel 2021). In: https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5693

Va poi considerato che molti Gruppi di cammino sorgono con la finalità della **socializzazione, dell'inclusione e dell'aggregazione**, sia per contrastare situazioni di solitudine, soprattutto nell'età avanzata, sia per costruire le motivazioni per l'aumento della pratica di attività fisica. In questi casi, le attenzioni poste dalle "Raccomandazioni" OMS per livelli di intensità, di durata e frequenza passano in secondo piano perché diventa fondamentale l'obiettivo della riduzione della sedentarietà e del miglioramento della qualità di vita

Camminare è inoltre una modalità per favorire **l'empowerment di comunità** attraverso l'accrescimento di quelle capacità individuali e collettive che sono orientate alla scoperta e alla valorizzazione del territorio che abitiamo, delle relazioni che allacciamo su di esso e dei legami di solidarietà. Con l'effetto di rafforzare il senso di appartenenza e responsabilità a livello locale e globale.

Per questo motivo, gli investimenti sugli aspetti ambientali e urbanistici a favore della salute nei contesti urbani (**Urban Health**³) giocano un ruolo significativo nella promozione di stili di vita sani. Una buona pianificazione complessiva dell'assetto urbano - attento anche alla valorizzazione e alla cura delle aree verdi - infatti, favorisce l'adozione e il mantenimento di comportamenti salutari.

Il gruppo di cammino, essendo una attività spontanea, collettiva, sostenibile, realizzabile nella maggior parte dei contesti ed anche economica, di fatto ha in sé strutturalmente elementi di contrasto delle diseguaglianze; inoltre è un'attività con un impatto ambientale minimo, che anzi può stimolare alla riscoperta e riqualificazione di spazi urbani e del territorio.

3 Con Urban Health si fa riferimento a un orientamento strategico che integra le azioni di tutela e promozione della salute nella progettazione urbana, sottolineando la forte dipendenza tra il benessere fisico, psichico e sociale e l'ambiente urbano in cui si vive
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3125_allegato.pdf

Metodo

Come anticipato in Premessa, per **gruppo di cammino** si è inteso un intervento di base di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore formato⁴.

Si consiglia di abbinare alla camminata esercizi di riscaldamento e defaticamento da modulare in base alla tipologia della camminata stessa.

Questa attività è facilmente sostenibile da tutti perché prevede un'intensità da lieve a moderata, a seconda delle intenzioni, degli obiettivi e delle soggettive condizioni di forma fisica senza che questo infici la partecipazione; inoltre, non richiede abilità particolari e nemmeno l'uso di attrezzature o di abbigliamento specifici.

In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un'attività lieve (è possibile svolgerla parlando) che, nel tempo, sarà sostituita da un'attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco.

Il **capo-camminata** è il conduttore, colui che guida il Gruppo di cammino, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata⁵.

Il successo e il mantenimento in vita di un Gruppo di cammino dipende dal clima familiare che s'instaura tra le persone: il compito del capo-camminata è proprio quello di creare un'atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all'interno del gruppo.

Buona parte dei gruppi presenti sul territorio piemontese è gestita dalle Aziende Sanitarie Locali, che ricoprono un ruolo di capofila del progetto oppure di partner.

In entrambi i casi, si cerca di costituire un gruppo di progetto intersettoriale che condivide – ognuno per le sue competenze e risorse - l'impianto organizzativo e gestionale in primis con i Comuni - oppure con le Circoscrizioni -, le Associazioni e le Organizzazioni del no profit. È nutrito anche il numero di gruppi organizzati e gestiti in modo autonomo e spontaneo dal terzo settore, per esempio da Associazioni culturali, sportive.

A seguito dei periodi di lock-down per la pandemia di COVID-19, le ASL sono impegnate nel censire questi gruppi di cammino – come altre attività di promozione dell'attività fisica - portate avanti dai Comuni e dal terzo settore per monitorare la ripresa delle opportunità sospese, la loro riorganizzazione, per valorizzarle, promuoverle e sostenerle.

⁴ Nell'ambito della programmazione regionale e locale del PRP 2020-2025, si costruirà un percorso formativo rivolto ai capi-camminata comune a tutte le ASL.

⁵ Cfr nota 3.

Per la sostenibilità del progetto, le azioni principali che l'ASL può supportare sono:

- curare i rapporti di collaborazione e le alleanze, in particolare con i Comuni e le Associazioni
- proporre e arrivare a costituire un gruppo di progetto e un modello organizzativo aziendale e intersettoriale
- contribuire a individuare i destinatari finali e le modalità di coinvolgimento
- partecipare alla realizzazione percorsi formativi per i capi-camminata
- avviare, condurre, promuovere gruppi di cammino
- collaborare agli aspetti di comunicazione insieme ai partner del progetto.

Attivare gruppi di cammino è un'attività facilmente organizzabile, praticabile anche in contesti con modesta disponibilità di risorse economiche.

Obiettivo specifico

Si riporta un primo obiettivo specifico del progetto “Comunità attive: i gruppi di cammino” che concorre a sostenere, attraverso il cammino, l'abitudine all'attività fisica nei destinatari finali agendo a livello di comunità. Si aggiungeranno ulteriori obiettivi con la programmazione futura.

Obiettivo specifico 1

Consolidare l'attivazione e lo sviluppo dei gruppi di cammino.

Valutazione

Si riporta n. 1 indicatore di processo e n. 1 di risultato.

Si rimanda al paragrafo 2.3. Valorizzare del Vademecum. I gruppi di cammino in Piemonte.

Progettare e valutare un percorso comune^{xii}, per individuare ulteriori possibili indicatori e strumenti da adottare nella declinazione progettuale locale.

Rispetto alla scelta degli strumenti si invita a consultare anche il documento: “Walking Programs: strumenti per la valutazione” Piano Regionale di Prevenzione 2015-2018 Programma 2.

“Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita”, Azione 2.5.1 Walking Programs^{xiii}.

Obiettivo specifico

Consolidare l'attivazione e lo sviluppo dei gruppi di cammino

- N° Comuni con gruppi di cammino/N° totale di Comuni dell'ASL di riferimento (**indicatore di risultato**)
- N° medio dei partecipanti al gruppo di cammino/N° totale iscritti (**indicatore di processo**)

Bibliografia

-
- ⁱ WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. In: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)
- ⁱⁱ Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta di Toronto per l'attività fisica. Una chiamata globale all'azione. 2010. In: https://www.dors.it/documentazione/testo/201606/CartaToronto_ita_nov2010.pdf
- ⁱⁱⁱ International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity. 2020. Traduzione italiana. In: [Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf \(ispah.org\)](#)
- ^{iv} Regione Piemonte. Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025. In: [Piano regionale di prevenzione | Regione Piemonte](#)
- ^v DoRS, Rete Attività fisica Piemonte, Regione Piemonte. Vademecum I gruppi di cammino in Piemonte. Progettare e valutare un percorso comune. 2020. In: <https://www.dors.it/dl.php?idalleg=4094>
- ^{vi} PRP Regione Piemonte 2022. In: [Piano regionale di prevenzione | Regione Piemonte](#)
- ^{vii} Istituto Superiore di Sanità, Epicentro. Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia: la sorveglianza Passi. Attività fisica OMS. In: [Sorveglianza Passi \(iss.it\)](#)
- ^{viii} Istituto Superiore di Sanità, Epicentro. PASSI D'Argento. In: [La qualità della vita vista dalle persone con 65 anni e più \(iss.it\)](#)
- ^{ix} Pro.Sa. Banca dati di progetti e interventi di prevenzione e promozione della salute. In: [Banca dati progetti e interventi di Prevenzione e Promozione della Salute \(retepromozionesalute.it\)](#)
- ^x Cfr. Rif. 1
- ^{xi} Cfr. Rif. 5
- ^{xii} Cfr. Rif. 5
- ^{xiii} Walking Programs: strumenti per la valutazione” Piano Regionale di Prevenzione 2015-2018 Programma 2. “Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita”, Azione 2.5.1 Walking Programs