



"I Gruppi di Cammino"

Promozione della Salute negli adulti-anziani attraverso l'attività fisica

Macoritto T., Ciccone L., Savonitto C., Micossi S., (ASS N. 4 "Medio Friuli", Dip. di Prevenzione)

Pascut S. (Progetto Città Sane, Comune di Udine)

Basana R. (Unione Italiana Sport per Tutti)

INTRODUZIONE

Nell'ambito delle attività di promozione della salute rivolte agli adulti e anziani (ultra 40enni), il Dipartimento di Prevenzione, in collaborazione con la Rete regionale Città Sane, ha attivato nel 2008 i "gruppi di cammino", ovvero gruppi di persone che si ritrovano per camminare insieme, 2-3 volte alla settimana, guidati da un conduttore ("walking leader") che accoglie, conduce e motiva i partecipanti. Il cammino è un modo semplice, economico, ecologico e socializzante di fare movimento; se svolto con regolarità, induce noti effetti benefici per la salute, favorendo una migliore qualità della vita. Il progetto si è realizzato fra gennaio e luglio 2008.

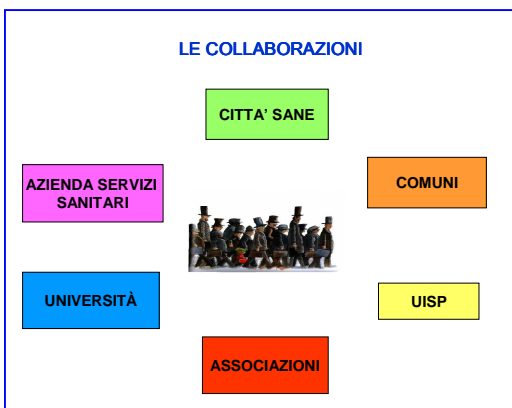


OBIETTIVI

- partecipazione al progetto del maggior numero possibile dei Comuni aderenti alla Rete regionale Città Sane (56)
- partecipazione alla formazione di almeno il 60% dei referenti degli stessi Comuni
- individuazione dei percorsi per l'attività motoria da parte del 30% dei Comuni
- avvio dei gruppi di cammino da parte del 50% dei Comuni partecipanti alla formazione



LE COLLABORAZIONI



METODI

- sensibilizzazione dei Comuni ai corretti stili di vita tramite proposta del progetto in occasione dell'Assemblea dei Sindaci
- collaborazioni tra Comuni, Aziende Sanitarie, Associazioni, Università ecc.
- costituzione di un gruppo di progetto composto da operatori del Dipartimento di Prevenzione, Città Sane, UISP, referenti comunali e walking leaders
- interventi di informazione/formazione per walking leaders e popolazione
- individuazione di walking leaders professionali
- costituzione dei gruppi di cammino
- individuazione dei walking leaders non professionali



RISULTATI

Hanno aderito al progetto 15 Comuni:

- 10 referenti comunali hanno partecipato alla formazione
- 15 Comuni hanno individuato un percorso
- 9 Comuni hanno avviato almeno un gruppo di cammino (composto mediamente da 6-7 persone)



CONCLUSIONI

I gruppi di cammino rappresentano un setting ideale per l'acquisizione di corretti stili di vita; tuttavia, per auto-mantenersi nel tempo, necessitano di un forte e costante sostegno delle Amministrazioni, delle Aziende Sanitarie e di una rete sociale di supporto che promuova l'"empowerment", attivando risorse nella comunità e nel singolo affinché cresca la cultura del prendersi cura della propria e della altrui salute.



PRINCIPALI PUNTI DI FORZA DEL PROGETTO:

- contatti frequenti tra i componenti del gruppo di progetto
- passaggi di informazioni tempestivi
- utilizzo di un approccio decisionale di tipo partecipativo
- confronti con realtà già consolidate

PRINCIPALI PUNTI DI DEBOLEZZA DEL PROGETTO:

- Formazione del walking leader non professionale insufficiente per capire l'importanza della promozione dell'attività fisica
- mancata presentazione del progetto ai medici di medicina generale e agli operatori socio-sanitari

info: S.O. Igiene degli alimenti e della nutrizione - ASS n° 4 "Medio Friuli"- Udine - tiziana.macoritto@ass4.sanita.fvg.it

