

L'esperienza dei Gruppi di cammino nelle ASL liguri

Baldi R¹, Fortini P², Bazzali E¹, Bozzolo D², Cecconi R²,
Colombo A¹, Culotta C², Ferrando G².

¹ S.S.D. Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione ASL 5 "Spezzino"

² S.S. Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione ASL 3 "Genovese"

Con la collaborazione del Gruppo Tecnico Regionale del progetto Gruppi di cammino nelle ASL Liguri:

Università di Genova, Corso di laurea in Scienze Motorie: Barbera C; UISP Unione Italiana Sport Per Tutti: Bisio T; ASL 1 "Imperiese": Gagno R; ASL 2 "Savonese": Bortolaso A, Briata M P, Calderino E, Genta G, Modenesi M, Rotta F, Scotto M; ASL 4 "Chiavarese": Lucarini S, Piastra G



Il progetto e i suoi obiettivi

L'attività fisica previene molte malattie croniche, riduce la paura ed il rischio di cadere e, se svolta in compagnia, l'isolamento sociale. Il progetto dei Gruppi di Cammino nelle Asl liguri è inserito nel PRP ed è attivo dal 2008 con questi obiettivi:

- promuovere il cammino nella vita di tutti i giorni
- migliorare la qualità di vita dei partecipanti.

Cosa sono e a chi si rivolgono i gruppi di cammino

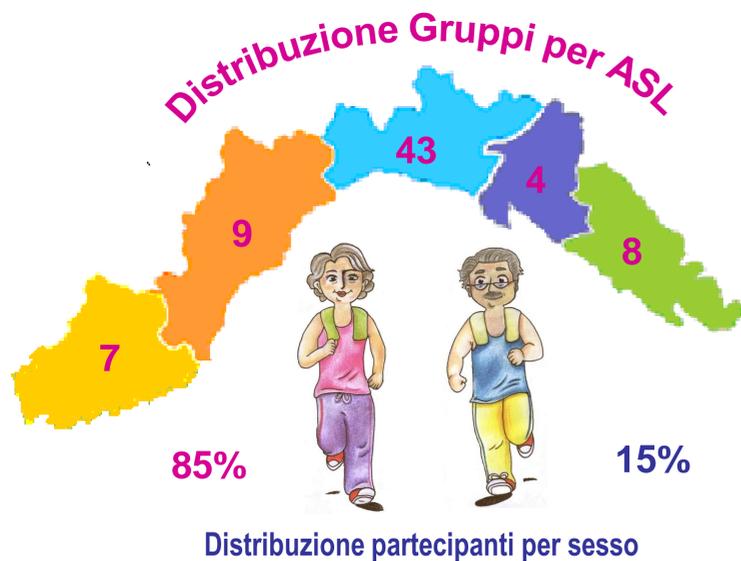
Gruppi organizzati di persone che si ritrovano due volte alla settimana per camminare lungo un percorso urbano/extra urbano ed eseguire esercizi che potenziano l'equilibrio, inizialmente con la guida di un esperto del movimento e successivamente di un *walking leader* interno ai gruppi ed appositamente formato. Si rivolgono agli ultraquarantenni in particolare agli ultra 64enni.

Metodi

- Creazione di una rete di collaborazione con partners (Università di Genova e UISP) e portatori d'interesse (associazioni, Comuni, operatori sanitari e sociali).
- Indicatori di processo ed esito : % gruppi con walking leader sul totale di quelli attivati, distribuzione per età e sesso dei partecipanti, % media di partecipazione, indice di gradimento* e di modifica dello stile di vita**.

* 4 domande relative alla percezione di benessere generale, fisico, psicologico e di disagio derivante dalla partecipazione ai gruppi (scala da 0 a 12)

** 1 domanda relativa all'incremento dell'attività fisica nella vita di tutti i giorni a seguito della partecipazione ai gruppi (scala da 0 a 3)



Conclusioni

- A fine 2011 più della metà dei gruppi risulta ancora attiva e condotta da *walking leader*,
- la presenza del walking leader garantisce la sostenibilità nel tempo del progetto ed è un indicatore di partecipazione attiva

Bibliografia di riferimento

1. World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health. 2010 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
2. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion and Centers for Disease Control and Prevention (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Retrieved June 26, 2009
3. Masud T. Epidemiology of falls. Age and Ageing 2001;30-S4:3-7
4. David A. Ganz, Laurence Z. Rubinstein: Monitoring falls in cohort studies of community-dwelling older people: effect of the recall interval. JAGS, 53: 2194, 2005
5. National Institute for Clinical Excellence: Assessment and prevention of falls in older people. Guidelines, nov 2004
6. Ministero della Salute, Piano Nazionale Linee Guida, Linea guida 13/2007: Prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani
7. Linee guida per la lotta alla sedentarietà e la promozione dell'attività fisica - 2011 http://www.snq-iss.it/lgp_sedentarieta_2011
8. The Cochrane collaboration. Interventions for preventing falls in the elderly people (Review). Published by John Wiley and Sons, Ltd, 2006



Due passi insieme per guadagnare salute



Risultati

Gruppi avviati dal 2008 : 71
 Gruppi ancora attivi: 51 di cui 40 con walking leader e 11 con istruttore.
 Gruppi con walking leader sul totale di quelli attivati: 56%.
 Età media partecipanti : 69 anni,
 Distribuzione per sesso: rilevante prevalenza delle donne (85%)
 Numero medio di partecipanti per gruppo: 12
 Media indice di gradimento: 10.2 (scala da 0 a 12)
 Media indice di modifica dello stile di vita: 1.57 (scala da 0 a 3)
 Promosse numerose iniziative di comunicazione (convegni, mass-media, gemellaggi).
 Formazione ed aggiornamento periodici dei conduttori.

