



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



**ASL TO4 – SSD MEDICINA SPORTIVA**

**Report delle attività del progetto Nordic Walking**

Sede	Prova singola di NW	Corso di NW su 3 lezioni	Tesseramenti a società di NW	Altre note
Settimo	30	9	6	3 escursioni
Villanova	53	10	6	giornata dimostrativa per 30 bambini
Chivasso	27	6	-	3 escursioni
Cascinette	27	6	-	2 escursioni
Volpiano	22	10	8	
	<b>159</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>8 escursioni</b>

**Misurazioni con holter metabolico (durante lezioni di tecnica 1 e 2 e escursioni)**

Passi/sessione	Kcal/sessione	Passi/ora	Kcal/ora	MET	MET-minuti/sessione
3.500	380	2.629	280	4	590

**Attività svolte**

Le attività programmate nell'ambito del progetto si sono concluse nella 3<sup>a</sup> settimana di settembre. Sono state complessivamente organizzate 36 sessioni di prove gratuite di NW guidate da istruttori (durata 60 – 90 minuti), più 8 brevi escursioni in vicinanza dei siti nella fase finale del progetto. Le prove sono state gestite da 2 società sportive, con l'attività di 6 istruttori che si sono alternati sui siti mettendo a disposizione dei partecipanti circa 60 paia di bastoncini per il nordic walking. Sono state attivate 4 postazioni di NW in altrettanti Distretti dell'ASL; si è aggiunta nella fase finale un'attività a Volpiano, su iniziativa della locale società di NW, con ulteriori sessioni. A tutti i partecipanti sono state distribuite delle raccomandazioni scritte sull'attività fisica per la salute, tratte dall'opuscolo dell'OMS *Global recommendations on physical activity for health* (2010). Hanno svolto almeno una volta la prova di NW 159 persone, tra cui 30 bambini che hanno fatto giochi preparatori in una giornata aperta alle scuole. 41 soggetti hanno completato il corso di nordic walking su 3 lezioni, acquisendo le capacità per praticarlo autonomamente; 20 si sono iscritte alle società sportive di NW e svolgono l'attività regolarmente. Almeno una quarantina di persone hanno quindi intrapreso questa nuova forma di attività fisica e un altro centinaio hanno potuto provarla, ricevendo informazioni e consigli per uno stile di vita attivo. Misurazioni effettuate a campione con l'holter metabolico, durante lezioni di tecnica 1 e 2 ed escursioni, hanno rilevato in media valori di intensità di sforzo moderato. Praticare 2 volte alla settimana il nordic walking con sessioni come quelle del progetto consente pertanto di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandata per gli adulti, secondo le indicazioni OMS del 2010.



**PROGETTO NORDIC WALKING**  
**Alla scoperta dei sentieri del benessere**

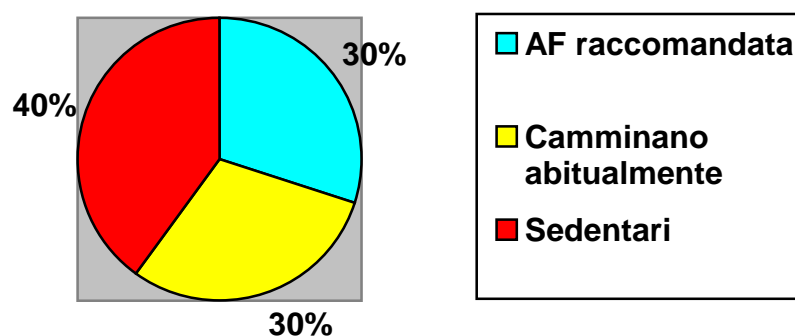


## Analisi dei questionari

Sono stati somministrati 2 tipi di questionari. A tutti i partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario di informazioni generali, mentre a chi ha partecipato a più prove, ha frequentato un corso completo su 3 lezioni o si è iscritto alle società sportive è stato somministrato anche il questionario internazionale sull'attività fisica IPAQ (versione breve).

Sono stati raccolti 121 questionari generali, con una percentuale di risposta del 93% (non sono stati somministrati i questionari ai bambini delle scuole). Dall'analisi delle risposte generali emerge che la popolazione raggiunta dal progetto Nordic Walking era costituita per circa 2/3 da persone di età compresa tra 41 e 64 anni, 4/5 dei quali di sesso femminile: è stato quindi raggiunto il target prefissato di popolazione adulta, con prevalenza di un sottogruppo a maggior rischio di inattività fisica come le donne. Circa la metà dei partecipanti erano dipendenti dell'ASL o attraverso essa sono stati informati dell'iniziativa: ciò indica una favorevole accoglienza dei lavoratori dell'azienda sanitaria nei confronti del progetto e al tempo stesso mostra una buona efficacia comunicativa all'interno dell'ASL. Più della metà dei partecipanti ha indicato come principale motivazione il desiderio di fare attività all'aperto o il piacere di stare in compagnia: la consapevolezza dei benefici per la salute ha invece convinto circa il 40% dei partecipanti.

Sono stati inoltre raccolti 75 questionari IPAQ. Dalle risposte al questionario sulle abitudini motorie si evidenzia che anche in questo sottogruppo di partecipanti al progetto, già più motivati e intraprendenti di coloro che hanno semplicemente svolto una prova, esiste una non trascurabile percentuale di persone con livelli di attività fisica insufficienti secondo le raccomandazioni dell'OMS. Metà di essi dichiara di non svolgere mai attività fisica vigorosa o di farlo solo 1 volta alla settimana e 2/3 fanno attività fisica moderata meno di 3 volte alla settimana. Il tempo dedicato all'attività fisica è inferiore all'ora in circa il 30% dei praticanti attività vigorose e in circa il 20% di quelli che si dedicano a attività di moderata intensità. Nel questionario IPAQ vengono sondate anche le abitudini a camminare, come esempio di attività di lieve intensità: il normale cammino non costituisce uno sforzo sufficiente per garantire tutti i benefici di salute riportati dalle raccomandazioni OMS, ma comunque indica uno stile di vita attivo e più salutare della totale sedentarietà. Poco più della metà delle persone dichiarano di camminare tutti i giorni per almeno 10' e solo il 10% non lo fa mai; nel 50% dei casi il tempo dedicato al cammino nella giornata è però inferiore all'ora, il minimo consigliato per la salute (1 ora o 3 – 4 km o 10.000 passi contati dal contapassi portatile). Sulla base di questi dati si può stimare che circa il 30% dei partecipanti ai corsi svolga attività fisica secondo le raccomandazioni dell'OMS, un altro 30% pratici attività motoria abituale anche se meno dei livelli raccomandati e circa il 40% abbia uno stile di vita sedentario. Si tratta di dati che non si discostano molto da quelli nazionali e regionali per la popolazione di questa fascia di età.



Un'altra informazione fornita dai questionari IPAQ è il dato sulla sedentarietà, intesa non come assenza di attività fisica ma come tempo trascorso stando seduti: si stanno diffondendo evidenze che ciò costituisca un fattore di rischio indipendente per la salute, anche se non c'è ancora una certezza sul numero di ore da considerare come limite. Nella popolazione esaminata in questo progetto il 46% delle persone stanno sedute più di 4 ore al giorno, tempo certamente eccessivo.

In conclusione questo progetto ha raggiunto una popolazione necessitante di incrementare i propri livelli di attività motoria e il tipo di intervento proposto, il nordic walking, appare idoneo per intensità di sforzo e modalità di pratica a raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS, se integrato in uno stile di vita attivo che consenta di camminare di più e di stare seduti di meno.

## Tabelle riassuntive delle risposte ai questionari

Maschi	21 %
Femmine	79 %

< 18 anni	6 %
18 - 40 anni	18 %
41 - 64 anni	65 %
> 64 anni	11 %

Ore seduto/giorno	
< 1 ora	0 %
1 ora	9 %
2 ore	22 %
3 ore	13 %
4 ore	9 %
5 ore	15 %
6 ore	7 %
7 ore	5 %
8 ore	13 %
> 8 ore	6 %

Dipendente ASL	23 %
Informato da ASL	29 %
" dalla scuola	15 %
" dal comune	2 %
Giornali	12 %
Internet	2 %
Altro	15 %

E' all'aperto	41 %
E' salutare	38 %
Divertimento e compagnia	18 %
Altro	3 %

Giorni AF vigorosa/settimana	
Mai	40 %
1 giorno	8 %
2 giorni	19 %
3 giorni	15 %
4 giorni	6 %
5 giorni	2 %
6 giorni	4 %
7 giorni	5 %

Ore AF vigorosa/giorno	
< 1 ora	32 %
1 ora	33 %
2 ore	23 %
3 ore	2 %
4 ore	10 %
> 4 ore	0 %

Giorni AF moderata/settimana	
Mai	44 %
1 giorno	10 %
2 giorni	15 %
3 giorni	11 %
4 giorni	4 %
5 giorni	3 %
6 giorni	1 %
7 giorni	10 %

Ore AF moderata/giorno	
< 1 ora	18 %
1 ora	40%
2 ore	30%
3 ore	11 %
4 ore	0 %
> 4 ore	0 %

Giorni cammino 10'/settimana	
Mai	11 %
1 giorno	3 %
2 giorni	5 %
3 giorni	8 %
4 giorni	5 %
5 giorni	10 %
6 giorni	3 %
7 giorni	55 %

Ore cammino/giorno	
< 1 ora	49 %
1 ora	28 %
2 ore	9 %
3 ore	5 %
4 ore	2 %
> 4 ore	6 %