

I gruppi di cammino nell'Ausl di Cesena

I benefici dell'attività fisica

I benefici derivanti da uno stile di vita attivo sono numerosi e supportati da evidenze scientifiche che hanno consolidato il ruolo svolto dall'attività fisica come fattore in grado di prevenire numerose patologie croniche e di migliorare la qualità della vita. Ciò nonostante il modo di vivere attuale offre sempre meno opportunità di fare movimento e il comportamento sedentario che ne deriva porta con sé importanti conseguenze negative per la salute.

Le raccomandazioni internazionali

Negli ultimi anni si è giunti a un consenso generale sulla quantità e sul tipo di attività fisica raccomandati per migliorare e preservare la salute.

Le raccomandazioni pubblicate dall'OMS nel documento "Global recommendations on physical activity for health" indicano i diversi livelli di attività fisica consigliati. I livelli di attività fisica variano a seconda dell'età del soggetto e dello stato di salute e sono orientate alla prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dei disturbi depressivi.

Per gli adulti di età compresa fra i 18 e i 69 anni l'OMS raccomanda di praticare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o fare almeno 75 minuti a settimana di attività fisica aerobica vigorosa o

una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa. Per avere ulteriori benefici per la salute gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività fisica aerobica di intensità moderata a 300 minuti per settimana, o impegnarsi in 150 minuti per settimana di attività fisica aerobica di intensità vigorosa. È comunque sempre raccomandato, in qualsiasi fascia di età, adottare uno stile di vita attivo, sfruttando tutte le occasioni quotidiane per fare movimento.

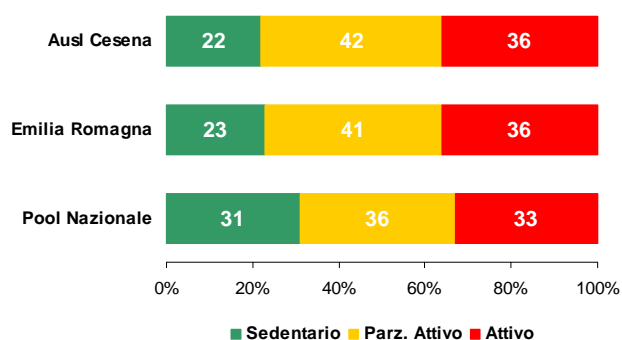
Aspetti epidemiologici

In base ai risultati del sistema di sorveglianza PASSI nella popolazione del Cesenate solo il 36% dei 18-69enni residenti pratica l'attività fisica moderata/intensa raccomandata; una quota rilevante (42%) pratica attività fisica in quantità inferiore alle raccomandazioni. Circa un quinto è completamente sedentario (22%). La sedentarietà cresce con l'età ed è maggiore nelle persone con livello d'istruzione basso e in quelle che riferiscono difficoltà economiche.

La mancanza di tempo è il motivo dichiarato più di frequente da chi pratica poco movimento.



Livello di attività fisica praticato (%)
PASSI 2008-11



L'esperienza dei Gruppi di Cammino nel territorio Cesenate

L'Ausl di Cesena è da tempo impegnata in interventi di promozione di uno stile di vita attivo, sono state avviate diverse iniziative, basate su evidenze scientifiche, per aumentare l'attività fisica e modificare comportamenti a rischio per la salute della comunità.

Una delle difficoltà maggiori nel praticare attività fisica non è tanto la mancanza di conoscenze circa i benefici apportati alla salute, quanto piuttosto la possibilità di praticarla, cioè l'offerta disponibile sul territorio che deve rispondere a certe caratteristiche affinché incontri i bisogni di chi deve praticarla e abbatta gli ostacoli tra i quali quelli economici.

La scelta di promuovere l'attività fisica attraverso i gruppi di cammino è motivata dalla considerazione che si tratta della forma ideale di esercizio fisico, semplice, accessibile a tutti, facilmente organizzabile e praticabile anche in contesti non particolarmente attrezzati e realizzabile con una modeste risorse economiche. Si tratta di proporre passeggiate alla portata di tutti, la cui partecipazione è libera e gratuita, rese più gradevoli dalla compagnia di altri "camminatori".

Nei gruppi di cammino le persone si ritrovano spontaneamente a cadenza regolare in un luogo e orario definito per camminare insieme accompagnati da un "walking leader", un volontario che conduce il gruppo e svolge la funzione di trasciatore e motivatore del gruppo stesso.

Quali sono gli obiettivi

L'obiettivo principale dei gruppi di cammino è quello di promuovere, a livello di popolazione generale, uno stile di vita attivo al fine di aumentare il benessere e ridurre il rischio e il carico di patologie riconducibili a una vita sedentaria.

Gli obiettivi specifici sono molteplici i più importanti dei quali sono riconducibili alla sensibilizzazione delle persone sull'importanza dell'attività fisica, lo sviluppo della socializzazione e del benessere psicologico, la valorizzazione delle risorse ambientali e sociali del territorio.

Come si è sviluppata

Il progetto è partito nel marzo 2007 nel Comune di Cesenatico con la collaborazione di un volontario del Club Alpino Italiano (CAI) che ha accompagnato dal 2007 ad oggi, per 2 volte alla settimana un gruppo di circa trenta persone, lungo percorsi urbani ed extraurbani, precedentemente studiati e segnalati. L'attivazione del gruppo ha permesso a centinaia di

persone di sperimentare questo modo di muoversi in compagnia e ha favorito la nascita di altri gruppi più o meno numerosi, nati spontaneamente per soddisfare le esigenze di chi voleva praticare in giorni e orari diversi.

Visto l'esito positivo dell'esperienze di Cesenatico, i Gruppi di cammino sono stati organizzati in altri comuni del Cesenate. Nel 2010 è nato a Cesena un gruppo presso il quartiere Oltresavio e nel 2011 un altro è stato attivato presso il quartiere al Mare. Sempre nel 2011 è stato attivato un gruppo a Gambettola e nel 2012 a Savignano sul Rubicone. Sono attualmente attivi nel territorio cesenate 6 gruppi di cammino che consentono di camminare 5 giorni a settimana da lunedì a venerdì.

Come sono organizzati

Il progetto è gestito da gruppo di lavoro, nel quale sono coinvolte oltre alle Amministrazioni Pubbliche e la AUSL anche le organizzazioni sportive e del volontariato attive nel territorio. Sono definiti e organizzati i percorsi urbani, concordate le modalità di gestione dei gruppi e posizionata apposita cartellonistica nel punto di ritrovo da cui partono le camminate.

Per diffondere informazioni è stato prodotto e divulgato materiale informativo sull'iniziativa e sui benefici del movimento per la salute. La comunicazione è avvenuta attraverso vari canali: incontri pubblici, distribuzione di depliant presso centri di ritrovo, servizi pubblici e studi di medici di famiglia; sono state organizzate inoltre trasmissioni televisive su reti locali e diffusi comunicati stampa, ripresi dai quotidiani locali. Gli accompagnatori del CAI di Cesena hanno attivato anche un gruppo su Facebook denominato "Cesena Cammina" che in pochi mesi ha raggiunto la quota di circa 1.800 aderenti.

La modalità che però è risultata più efficace è stata il semplice "passaparola".

La partecipazione al gruppo è libera e gratuita. Ci si ritrova in orari, giorni e punto di partenza stabiliti e sotto la guida degli accompagnatori (volontari del CAI e altre associazioni sportive o ricreative) si cammina insieme lungo percorsi della città e dei quartieri, per una lunghezza che oscilla tra gli 8 e gli 11 chilometri, per una durata di 1 ora - 1 ora e tre quarti, a seconda della distanza da percorrere e del passo dei partecipanti.

Valutazione e Risultati

L'adesione ai gruppi è stata buona fin dall'inizio e si è progressivamente consolidata raggiungendo numeri molto alti, specialmente nel quartiere Oltresavio a Cesena dove sono state registrate 1.200 presenze in una sola serata.

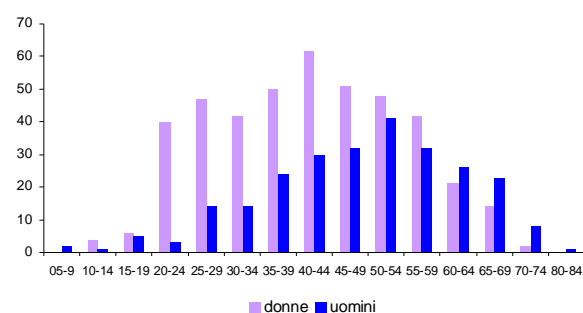
Il numero di partecipanti, il numero di camminate effettuate, i km percorsi ogni sera e il tempo impiegato sono monitorati regolarmente attraverso

un registro tenuto dagli accompagnatori. Mediamente nel corso dell'ultimo anno le presenze ai gruppi sono state complessivamente circa 2.000 alla settimana i Km percorsi in media a camminata sono stati circa 10 e i minuti impiegati in media circa 105.

Il gradimento e l'impatto sul benessere e la salute percepiti sono stati rilevati attraverso un questionario anonimo, somministrato ai 4 gruppi attivi da almeno un anno (due di Cesena, uno di Cesenatico e uno di Gambettola).

Nel mese di Aprile 2012 sono stati raccolti, tra i partecipanti, 988 questionari di valutazione. Dai dati raccolti emerge che la maggior parte delle persone che partecipano ai gruppi di cammino sono residenti nei comuni del territorio Ausl di Cesena mentre un 8% viene da fuori Ausl. L'età media dei partecipanti è 45 anni e i due terzi sono donne.

N° partecipanti ai gruppi di cammino per età e sesso



L'80% delle persone che hanno compilato il questionario dichiara di aver incrementato il tempo dedicato all'attività fisica da quando partecipa al progetto. Più della metà delle persone (65%) che partecipano ai gruppi di cammino dichiara di andare a camminare anche in altri giorni oltre a quelli previsti dal progetto, arrivando in questo modo a superare la quantità raccomandata dalle indicazioni internazionali ed aumentando gli auspici benefici che si possono ottenere.

La quasi totalità delle persone che hanno partecipato con regolarità alle camminate (927 persone, pari al 94%) dichiara di aver riscontrato dei benefici in

termini di salute fisica e psicologica, in particolare il 44% dichiara di sentirsi più sciolti nei movimenti, il 42% ha riscontrato una influenza positiva sull'umore, il 39% minore stress.

Altri benefici segnalati dai partecipanti sono: controllo migliore del proprio peso (31%), riposare meglio (27%), resistere meglio agli sforzi (21%), avere più voglia di stare insieme agli altri (21%) percepire di respirare meglio (20%) e maggiore efficienza sul lavoro (10%)

Benefici riscontrati con la partecipazione alle camminate



Per l'81% il progetto gruppo di cammino ha reso la città è più vivibile e fruibile soprattutto nelle ore serali

Il 78% giudica molto soddisfacente il progetto, il 22% abbastanza soddisfacente, solo 5 persone dichiarano che la soddisfazione è stata poca (4) o nulla (1). I motivi di soddisfazione più segnalati sono: occasione di socializzazione, benefici per la salute, buona organizzazione, possibilità di conoscere meglio la città, facilità di accesso.

Alcuni hanno indicato aspetti che vorrebbero migliorare. Tra questi 58 persone suggeriscono di ampliare l'offerta di giorni e orari, 45 suggeriscono di creare gruppi meno numerosi e più compatti, 23 auspicano un maggiore rispetto del codice della strada da parte di partecipanti.

Alcune frasi significative tratte dai questionari riconducibili ai principali risultati auspicati all'inizio del progetto.

Più salute e benessere

"Fa bene alla salute, non pesa al portafoglio ed è anche un modo di stare in mezzo agli altri" (donna, 28 anni - Ravenna)

"grazie alla passione degli accompagnatori, si è creato un momento serale immancabile per stare meglio con se stessi e con gli altri attraverso l'attività fisica (donna 23 anni - Cesena)

"e' un modo per far avvicinare i cittadini a fare del movimento sano sia per il corpo che per la mente" (uomo 31 anni - Cesena)

Più socialità

"È una cosa bella, fa unire tante persone in un mondo dove ognuno si rinchioda e pensa sempre più solo a se stesso" (donna 55 anni - Cesena)

"Questa iniziativa mi ha dato la spinta per uscire di sera e camminare in compagnia invece di stare davanti alla TV" (uomo 71 anni Cesena)

"Promuove un maggior senso di appartenenza alla città e di fare una valida attività fisica gratuitamente!" (donna 23 anni Cesena)

Più sicurezza e rispetto per l'ambiente

"Offre a chi è solo (donne soprattutto) la possibilità di camminare di sera" (donna. 52 anni - ?)

"Mi dà la possibilità di fare movimento e mi fa scoprire angoli della mia città che nemmeno conoscevo" (donna 34 anni - Cesena)

"Dovrebbe essere fatta in tutte le città e forse migliorerebbe la percezione del nostro ambiente e lo preserverebbe dal degrado" (donna 48 anni - Cesena)

Una raccomandazione

"iniziativa assolutamente valida e genuina, speriamo che non venga inquinata da secondi fini (marketing/speculazioni...)" (donna 43 anni - Cesena)

Commento e prospettive

I gruppi di cammino del Cesenate rappresentano senza dubbio una esperienza molto positiva. La proposta ha registrato una risposta da parte della cittadinanza molto superiore alle attese.

I fattori che hanno principalmente favorito questa rilevante partecipazione sono: l'organizzazione e la conduzione dei gruppi da parte dei volontari CAI e delle altre associazioni che, oltre alla esperienza, hanno trasmesso anche tanta passione); il tipo di proposta molto accessibile e adattabile a tutti; la componente socializzante dell'iniziativa che è risultata molto apprezzata.

Altri fattori importanti per il successo sono stati: il supporto dato dai sindaci e dagli assessori dei Comuni, che hanno fatto sentire quanto la città credeva e sosteneva l'iniziativa; il ruolo della Azienda USL che ha dato supporto scientifico e ha inserito questa iniziativa all'interno di una programmazione più ampia finalizzata alla promozione della salute.

Il passaparola tra gli amici e i famigliari ha fatto da volano per la partecipazione, dimostrandosi come il miglior mezzo promozionale.

La metodologia è stata quella di puntare su un "empowerment comunitario" teso a valorizzare e potenziare le risorse della comunità, sia ambientali sia sociali. Il "capitale sociale" presente nella comunità ha permesso di attivare l'iniziativa a costi

economici molto contenuti; le sole spese sono state di poche migliaia di euro per materiali informativi, gadget e organizzazione di eventi (incontri annuali dei gruppi presso il parco pubblico di Cesenatico).

Il progetto è quindi sostenibile nel tempo e riproducibile in altri contesti territoriali dove sia presente un sufficiente livello di "capitale sociale".

L'assenza di sponsorizzazione da parte di aziende ha valorizzato ulteriormente il progetto sottolineandone il carattere volontaristico e non commerciale.

L'obiettivo futuro è che continuino a generarsi da questa esperienza gruppi spontanei che autonomamente replicano questa attività, permettendo così ai cittadini di avere opportunità di fare movimento, socializzare e "vivere" il proprio territorio, rendendolo più sicuro e vitale anche in orari e luoghi solitamente poco frequentati.

In conclusione, i risultati che emergono dalla valutazione condotta su circa mille partecipanti indicano che un'attività facilmente accessibile, condotta da persone esperte e motivate, che offra la possibilità di socializzare e valorizzi il territorio di appartenenza, è la chiave vincente per aiutare le persone a superare gli ostacoli alla pratica di attività fisica e contribuire a raggiungere la quantità di movimento raccomandata per ottenere benefici in termini di salute e una migliore qualità della vita.

**Un ringraziamento speciale ai
Volontari CAI, Ass. Le Volpi, Podistica Seven e UISP
per aver dato le "gambe ad un sogno"**

A cura di:

Mauro Palazzi, Francesca Castoldi, Patrizia Vitali
(Servizio Epidemiologia e Comunicazione - Ausl di Cesena)

Per ricevere copia del presente report
Tel. 0547 352080-352072
e-mail epidemiologia@ausl-cesena.emr.it