



sc **Promozione della Salute**

# **COMUNITA' ATTIVE**

**LA RETE DEI GRUPPI DI CAMMINO**



# Conoscete un farmaco che contemporaneamente...

- Riduce i sintomi di ansia, stress, depressione
- Migliora il sonno
- Aiuta la riduzione della pressione arteriosa
- Permette il controllo del livello di glicemia e colesterolo nel sangue
- Aiuta a prevenire malattie metaboliche
- Aiuta a prevenire malattie cardiovascolari
- Aiuta a prevenire malattie neoplastiche
- Previene l'artrosi
- Contribuisce a ridurre il tessuto adiposo in eccesso perché facilita il raggiungimento del bilancio energetico
- Comporta benefici evidenti per l'apparato muscolo-scheletrico
- Migliora l'equilibrio riducendo il rischio di cadute
- Contribuisce a gestire le principali patologie croniche non trasmissibili e quindi a migliorare la qualità della vita

***“Se l’esercizio fisico potesse essere sintetizzato in una pillola, sarebbe il prodotto medico più prescritto al mondo”.***

**Robert Butler, direttore del National Institute on Aging (USA)**



Introduzione

## Contesto nazionale

L'aumento dell'aspettativa di vita avvenuto nella popolazione contemporanea nonché i conseguenti anni di vita "guadagnati" hanno determinato problematiche nuove che sono influenzate da una scarsa condizione di salute delle persone; queste sono correlate a patologie cronico-degenerative e ad altri fattori negativi che determinano, viziosamente, un carico economico notevole a livello farmaceutico, sociale e sanitario sul sistema di welfare nazionale.



# Sedentarietà

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

La sedentarietà rappresenta un problema sia sociale che sanitario nonché una delle problematiche più rilevanti dei giorni nostri:

Nel biennio 2020-2021 tra gli adulti residenti in Italia i “fisicamente attivi” sono il 45% della popolazione, i “parzialmente attivi” il 24% e i “sedentari” il 31%.

La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età, fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali.



# Alcuni dati **Questione di salute pubblica**

Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo



## OKKIO (0-6 ANNI)

Nel 2023 in Italia il 18,5% dei bambini non ha svolto alcuna attività fisica il giorno prima dell'indagine, il 41,5% ha una TV in camera da letto e il 45,1% passa più di due ore al giorno davanti a schermi. Il 19% dei bambini è in sovrappeso e il 9,8% è obeso, con un leggero aumento dell'obesità nei maschi.



## HBSC (11-17 ANNI)

Poco più della metà del campione (53,26%) pratica almeno 60 minuti di attività fisica tra le 2 e le 4 volte a settimana. Tuttavia, i dati indicano che il 9,41% dei ragazzi non svolge mai attività fisica e che questa cattiva abitudine cresce con l'età, passando dal 6,17% a 11 anni per arrivare al 13,54% a 15 anni. In Lombardia, tra i diciassettenni, solo un quarto (24,99%) va e torna da scuola a piedi o in bicicletta.



## Passi (18-69 ANNI)

Al triennio 2014-17, il 31,7% degli intervistati tra i 18 e i 69 anni può essere classificato come attivo, il 34,7% come parzialmente attivo e il 33,6% come sedentario.



## Passi d'argento (> 65 ANNI)

I dati del 2012 hanno rivelato che circa il 40% degli ultra64enni italiani, autonomi nella deambulazione, è sedentario o inattivo. Questa percentuale tende ad aumentare con l'età. Inoltre gli uomini risultano generalmente più attivi rispetto alle donne.

# Alcuni dati **Questione di salute pubblica**

Sistema Socio Sanitario

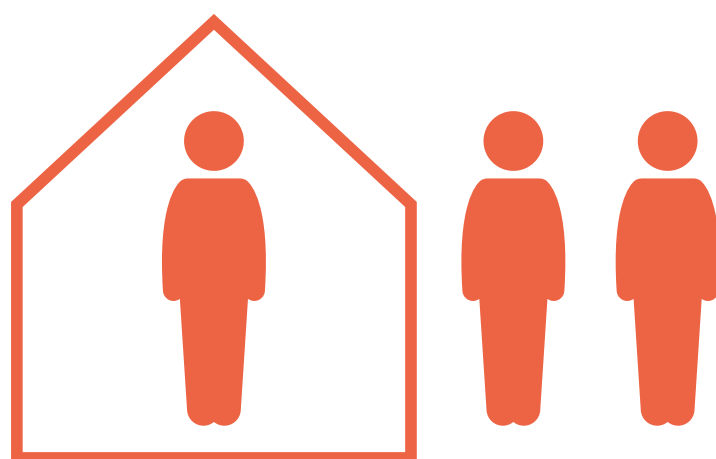


Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

Con l'aumentare dell'età aumenta anche il livello di isolamento sociale.

La sorveglianza PASSI D'ARGENTO conferma che nel biennio 2022-2023, il 16% degli intervistati dichiara che, nel corso di una settimana normale, non ha avuto contatti, neppure telefonici, con altre persone e ben il 75% riferisce di non aver frequentato alcun punto di aggregazione. Complessivamente il 15% degli intervistati riferisce di non aver fatto né l'una né l'altra e di fatto ha vissuto in una condizione di isolamento sociale.



Over 65	%
Isolamento sociale	15.3
Impossibilità a conversare con qualcuno	16.1
Impossibilità a partecipare ad attività sociali	76.1

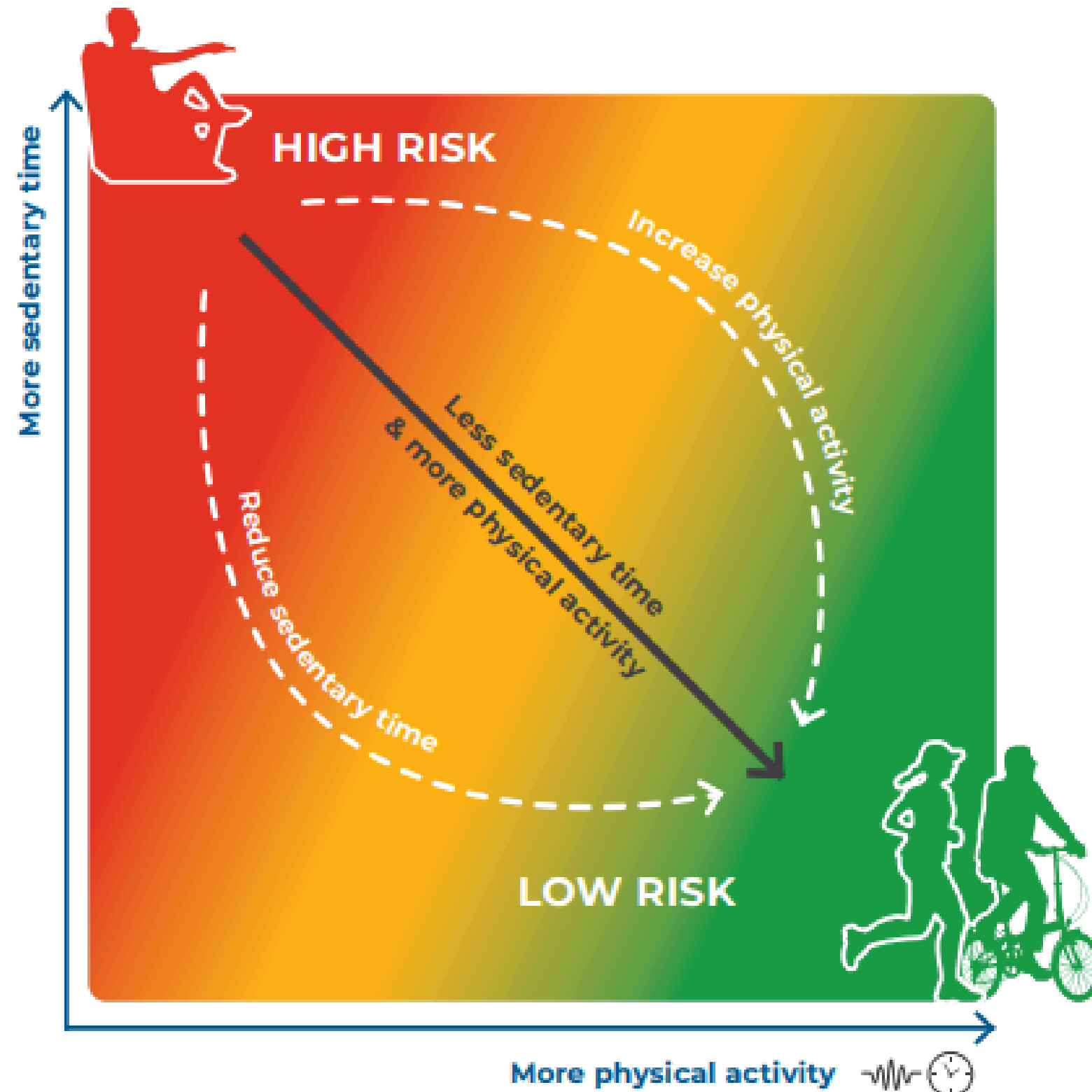
# Linee guida OMS

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



**Relazione tra attività fisica  
e  
inattività sullo stato di  
salute**

# Evidenze in letteratura

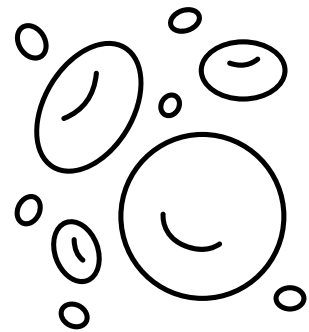
## Benefici dell'attività fisica

Sistema Socio Sanitario

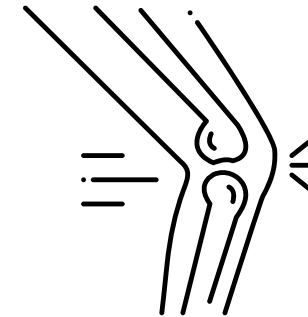


Regione  
Lombardia

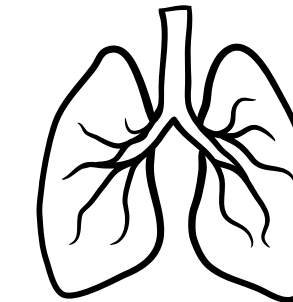
ATS Bergamo



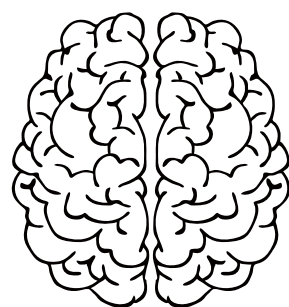
Miglioramento  
pressione sanguinea,  
livelli di glucosio e  
insulina resistenza



Salute delle ossa e  
prevenzione  
osteoporosi



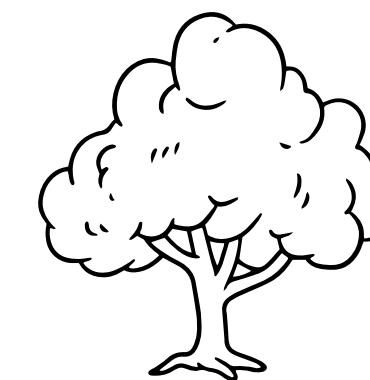
Aumento capacità  
respiratorie e rinforzo  
muscolare



Potenziamento  
cognitivo

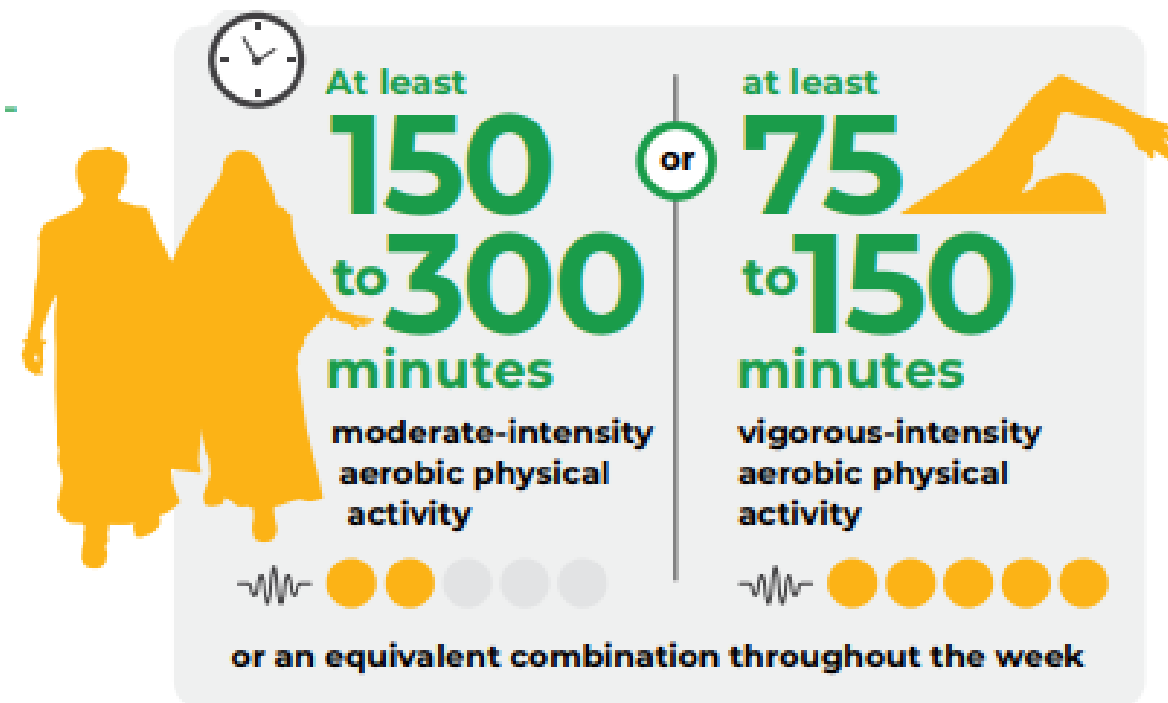


Benessere  
psicologico e  
prevenzione  
isolamento sociale



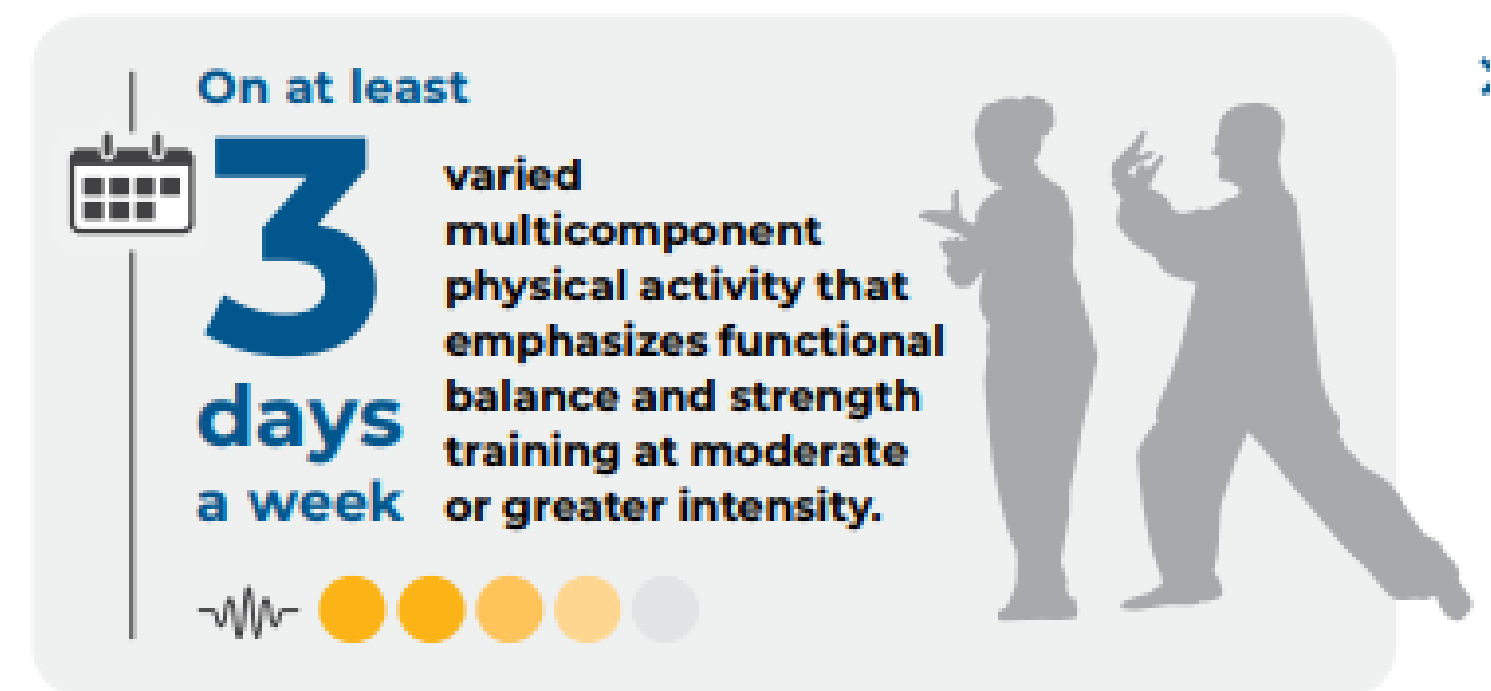
Impatto sull'ambiente

# Raccomandazioni OMS



Gli adulti (18-64 anni) dovrebbero svolgere almeno 150-300 minuti a settimana di attività aerobica a moderata intensità, oppure almeno 75-150 minuti di attività aerobica a intensità vigorosa

Gli anziani (dai 65 anni in su) sono equivalenti a quelle degli adulti. In più l'OMS indica di integrare l'attività fisica settimanale con un'attività multicomponente varia che enfatizzi l'equilibrio e l'allenamento della forza, per almeno tre volte a settimana, per migliorare la capacità funzionale e per prevenire le cadute



# La piramide dell'attività fisica

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



# Linee guida OMS

Sistema Socio Sanitario

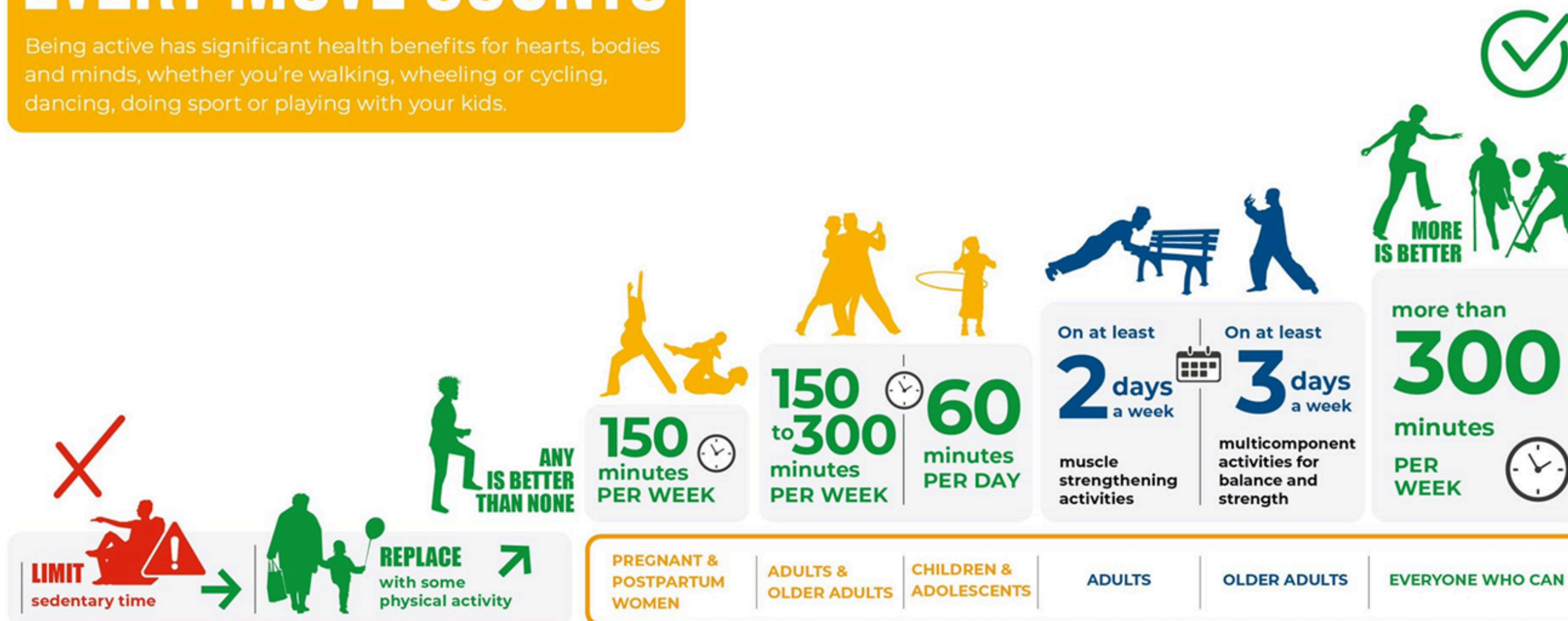


Regione Lombardia

ATS Bergamo

## EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: [www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)



# Raccomandazioni OMS

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

Se adulti e anziani non dovessero riuscire a rispettare queste raccomandazioni, praticare attività fisica gioverà comunque alla loro salute.

**Svolgere un minimo di attività fisica è meglio che non farne nessuna!**





- Fare poca attività fisica è meglio che non farne nessuna
- Limitare la sedentarietà sostituendola con attività fisica anche di bassa intensità per ottenere benefici alla salute
- Iniziare facendo piccole quantità di attività fisica e aumentare gradualmente la frequenza, l'intensità e la frequenza nel tempo
- Essere fisicamente attivi in relazione alle proprie capacità funzionali adattando il livello di sforzo fisico in relazione alla forma fisica



# Ci sono dei rischi nel camminare?



**Il cammino mostra i più bassi tassi di lesioni muscolo-scheletrici o danni/rischi rispetto agli altri tipi di esercizio fisico**

I maggiori rischi si presentano quando:

- esistono condizioni patologiche non note o acute e non stabilizzate (in particolare, ma non solo, cardiache e muscolo-scheletriche)
- non si tiene presente l'importanza di un incremento graduale dei tempi e dell'intensità nei soggetti non allenati
- la camminata viene svolta a livelli vigorosi o è protratta per tempi eccessivi



# Test Walk and Talk



**Il test “walk and talk” è molto semplice da applicare perché l’unico strumento richiesto è la propria voce. Riuscire a parlare o a cantare durante il cammino ti permette di valutare l’intensità dello sforzo che stai facendo**



cantare



attività leggera, bisogna  
aumentare la velocità

chiacchierare



attività moderata, l’intensità  
è quella giusta

dire solo poche parole e  
devi riprendere fiato



attività intensa,  
meglio rallentare



# La comunità al centro

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

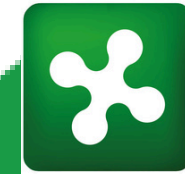
**Fare attività fisica in gruppo favorisce la dimensione sociale, incrementa la partecipazione alle attività della comunità migliorando le informazioni e le conoscenze dei partecipanti e motivando le persone ad essere protagoniste attive all'interno di un processo significativo di cambiamento del proprio stile di vita.**



ZONE BLU I SEGRETI  
DELLA LONGEVITÀ

N





sc **Promozione della Salute**

# **LA RETE DEI GRUPPI DI CAMMINO**



# Una proposta...

## Gruppi di Cammino

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

I Gruppi di cammino rappresentano un'opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica nella popolazione (indicazioni OMS) e contrastare la sedentarietà.

Il loro obiettivo è quindi quello di promuovere uno stile di vita attivo che, come evidenziato in letteratura, contribuisca alla prevenzione delle cronicità e in particolare delle dimostrate ripercussioni della sedentarietà sulla salute (soprappeso, obesità, diabete, depressione, patologie a carico dell'apparato cardiocircolatori e osteoarticolare) promuovendo la cultura di uno stile di vita attivo, sostenendo contestualmente fattori di salute psico-sociali individuali e collettivi e motivando le persone ad essere protagoniste attive del proprio benessere (empowerment).





Il gruppo di cammino, inoltre, ha come peculiarità implicita il **favorire attivamente la condivisione sociale** fra i suoi protagonisti, accrescendo conoscenze degli stessi “camminatori” e stimolandoli ad una partecipazione viva ed entusiasta all’interno di un processo che è totalmente condiviso in termini sia tempistici che partecipativi. La **creazione delle molteplici relazioni** e rapporti fiduciosi fra le persone coinvolte e le istituzioni territoriali interessate avviene per mezzo di figure chiave, i cosiddetti **walking leader**, ruoli presenti all’interno dei Gruppi di Cammino ed interessati, fin dalle prime battute, all’identificazione, alla progettazione e alla valutazione dello scenario operativo degli stessi, attori fondamentali sempre attenti allo sviluppo del progetto garantendo in ultima analisi la longevità del gruppo.



# Soggetti coinvolti

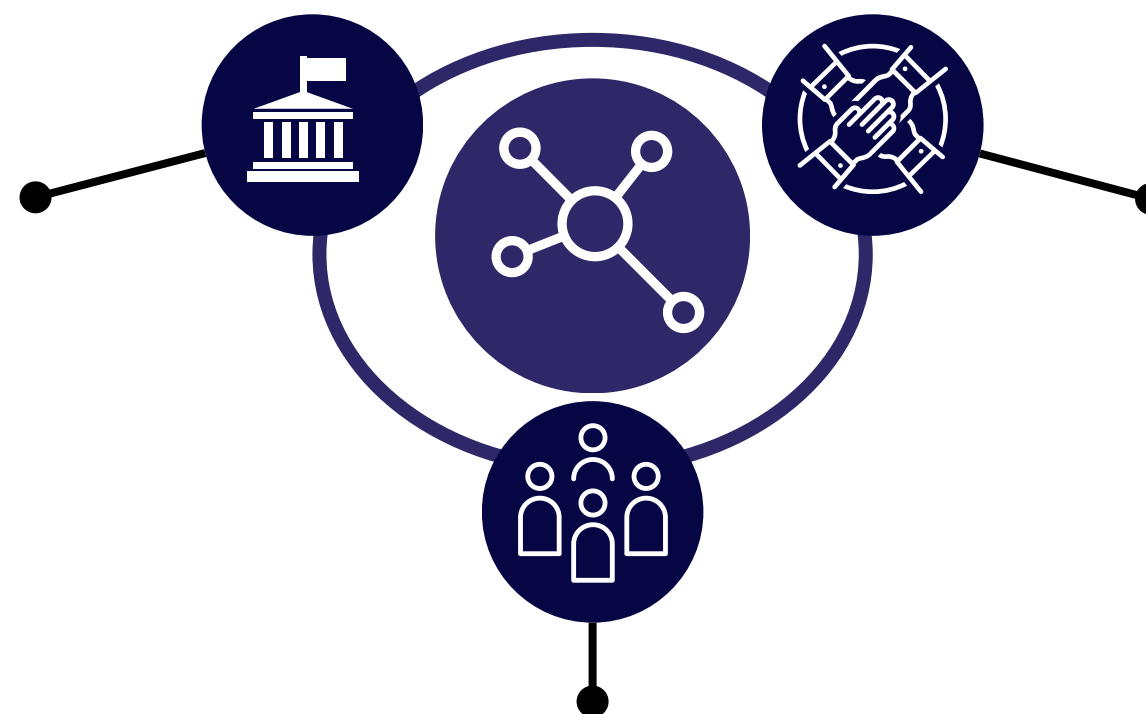
Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

**AMMINISTRAZIONI COMUNALI**  
Garantiscono l'organizzazione locale e la continuità nel tempo attraverso la rete locale delle organizzazioni di volontariato. Partecipano alla progettazione e alla verifica dei risultati

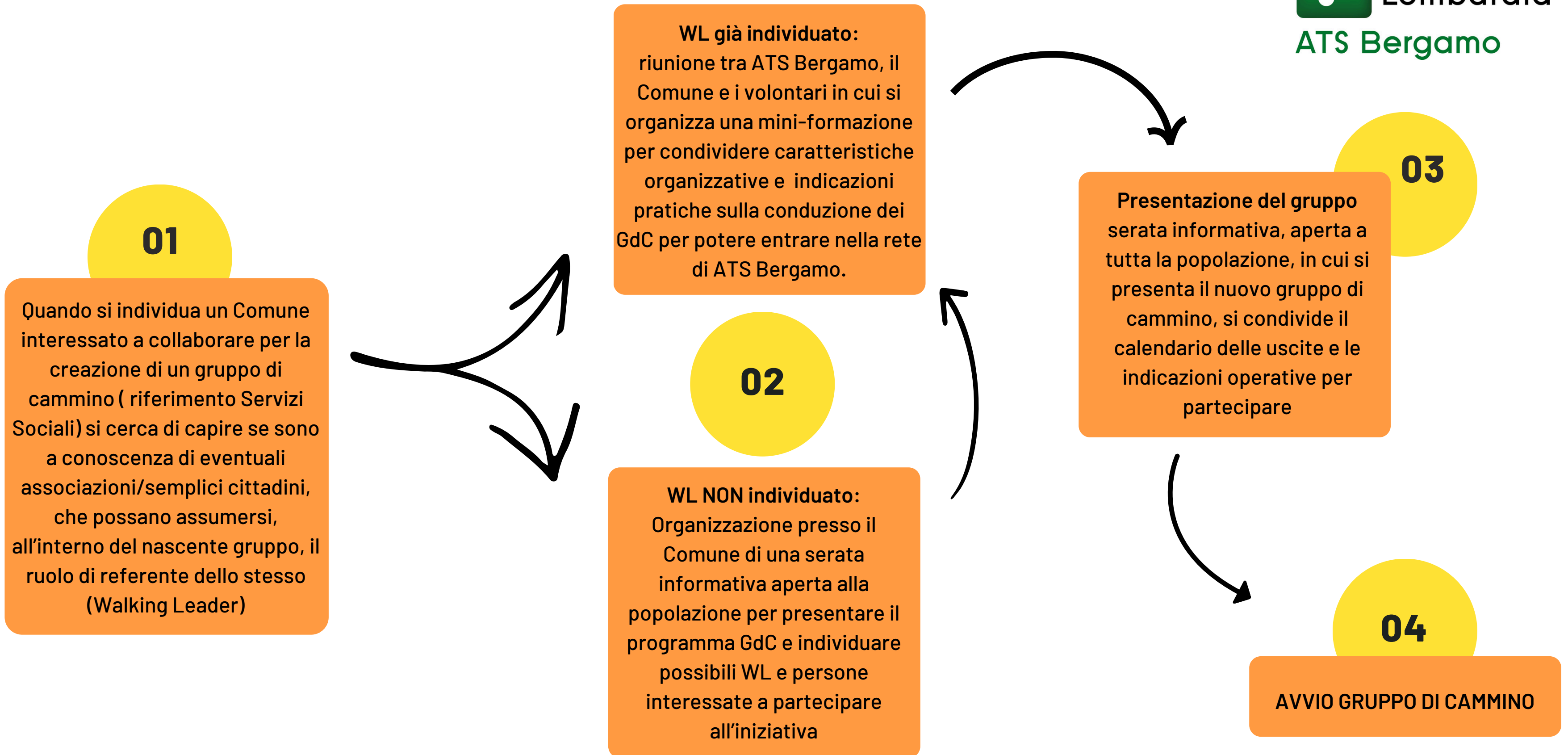


**ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO**  
Svolgono un ruolo attivo nella sensibilizzazione dei cittadini e forniscono soggetti che animano i gruppi dopo una breve formazione da parte di ATS Bergamo.

## CITTADINI

Sono sensibilizzati in una prima assemblea promossa dall'Amministrazione locale anche attraverso le associazioni; Sono coinvolti in incontri periodici (almeno 2 volte l'anno) su temi di salute connessi soprattutto con l'attività fisica.

# STEP ATTIVAZIONE DI UN GRUPPO DI CAMMINO



# Formazione

---

Sistema Socio Sanitario

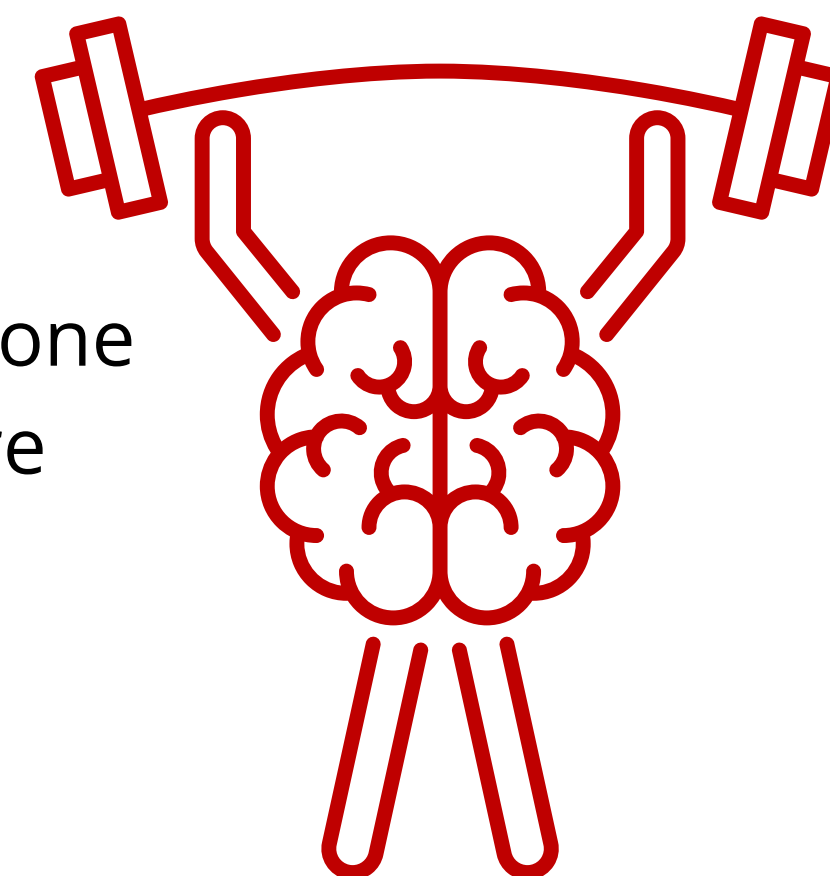


Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

Svolta da 'esperti' è rivolta ai conduttori (Walking leader), dei gruppi di cammino, su tematiche specifiche relative ad aspetti relazionali, motori, sanitari e organizzativi o parte di queste, quali ad esempio:

- La leadership di servizio;
- La 'conduzione' del gruppo;
- La gestione dei conflitti;
- Promozione e valorizzazione di stili di vita attivi e sani;
- Aspetti relativi alla creazione di un 'clima' positivo' che porti all'integrazione del gruppo nella rete locale per valorizzare la promozione del benessere della comunità;
- Aspetti Motori di gruppo o individuali.



# Note operative

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

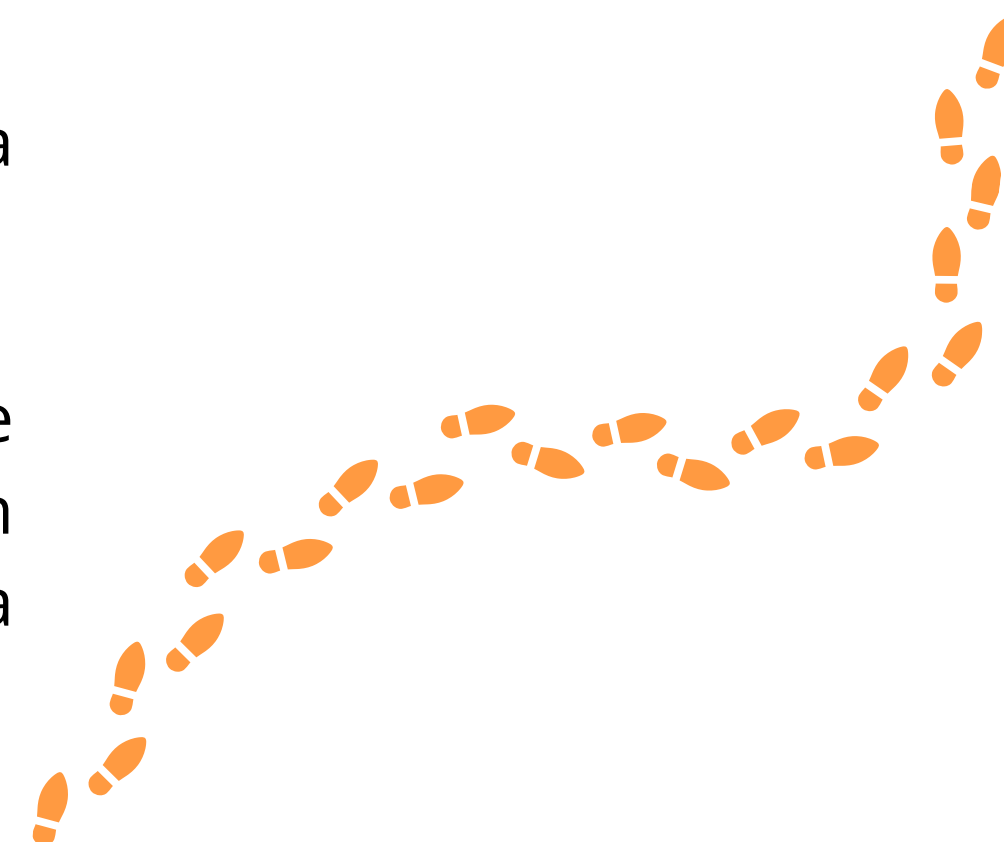
ATS Bergamo

La camminata dovrebbe durare preferenzialmente tra i 45/60 minuti.

Si dovrebbe dividere sostanzialmente in tre fasi:

1. Fase di riscaldamento/scioglimento: si comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5-10 minuti circa. In un luogo idoneo il WL fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti;
2. Fase del cammino: medio/veloce di circa 30 minuti; il WL regola l'andatura in modo che si adatti a tutto il gruppo;
3. Fase di rilassamento: 5-10 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5-10 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare

La lunghezza del percorso dovrebbe essere all'inizio di circa 3 km, da aumentare nel tempo sino a 5/6 Km. La durata della camminata, da aumentare con gradualità, dovrebbero oscillare da un minimo di 45 minuti a un massimo di 1 ora circa tenendo conto del passo.



# Note operative

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



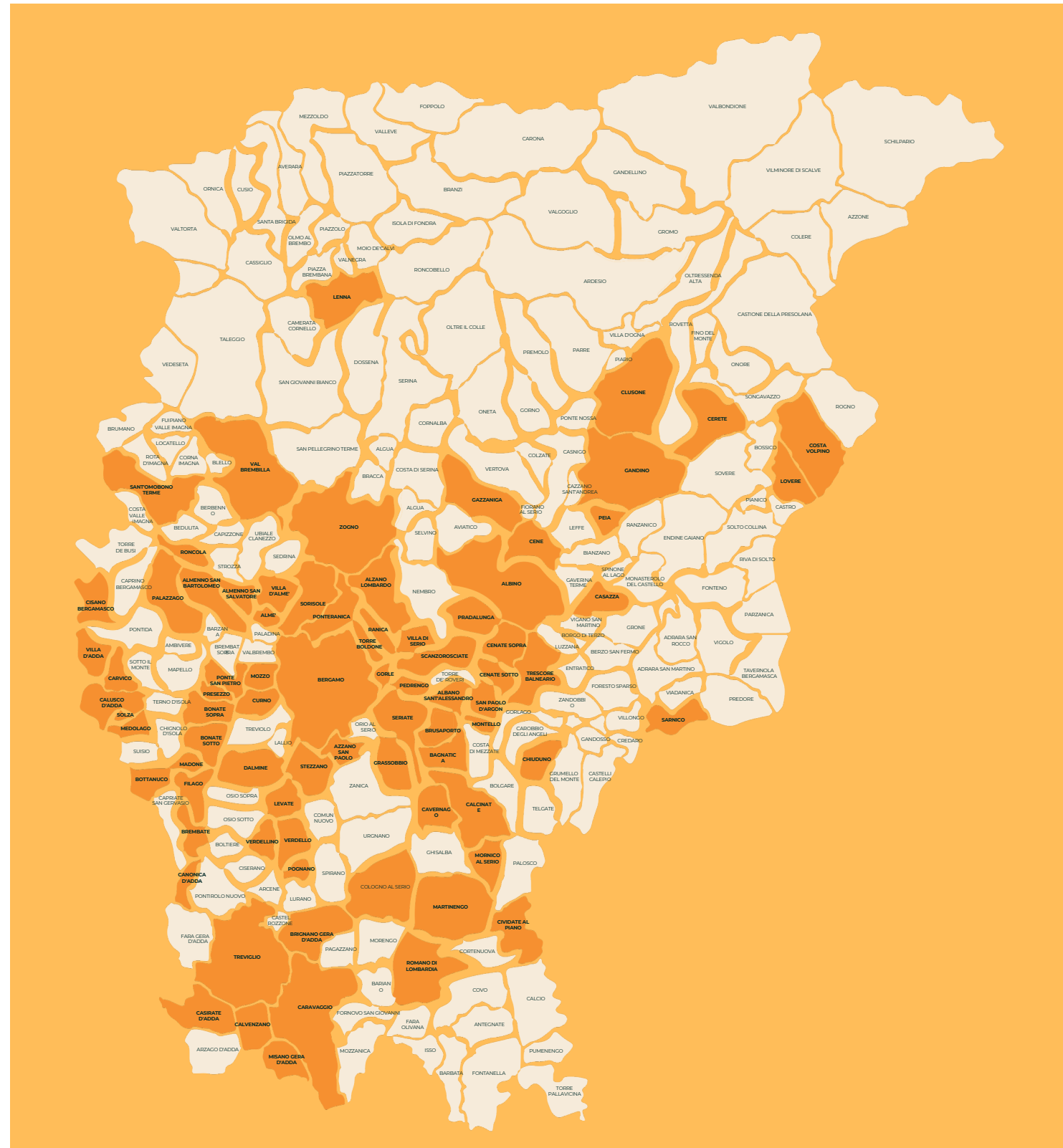
# Gruppi di cammino attivi

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



- Albano
- Sant'Alessandro
- Albino
- Almenno San Bartolomeo
- Almenno San Salvatore
- Almè
- Alzano Lombardo
- Azzano San Paolo
- Bagnatica
- Bergamo
- Bonate Sopra
- Bonate Sotto
- Bottanuco
- Brembate
- Brignano Gera d'Adda
- Brusaporto
- Calcinate
- Calusco d'Adda
- Calvenzano
- Canonica d'Adda
- Capizzone
- Caravaggio
- Carvico
- Casazza
- Casirate d'Adda
- Cavernago
- Cenate Sopra
- Cenate Sotto
- Cene
- Cerete
- Chiuduno
- Cisano Bergamasco
- Civate al Piano
- Clusone
- Cologno al Serio
- Costa Volpino
- Curno
- Dalmine
- Filago
- Gandino
- Gazzaniga
- Gorle
- Grassobbio
- Lenna
- Levate
- Lovere
- Madone
- Mapello
- Martinengo
- Medolago
- Misano di Gera d'Adda
- Montello
- Mornico al Serio
- Mozzo
- Palazzago
- Pedrengo
- Peia
- Pognano
- Ponte San Pietro
- Ponteranica
- Pradalunga
- Presezzo
- Ranica
- Romano di Lombardia
- Roncola
- San Paolo d'Argon
- Sant'Omobono Terme
- Sarnico
- Scanzorosciate
- Seriate
- Solza
- Sorisole
- Stezzano
- Torre Boldone
- Trescore Balneario
- Treviglio
- Val Brembilla
- Verdellino
- Verdello
- Villa d'Adda
- Villa d'Almè
- Villa di Serio
- Zogno



# Abbiamo bisogno di te!



# Diventa walking leader

# Gruppi di cammino per soggetti fragili

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

La prevenzione della cronicità è centrata sull'orientamento degli stili di vita delle persone verso comportamenti favorevoli alla salute, ma l'efficacia di tale processo è vincolata al riconoscimento della sua complessità. Gli stili di vita sono, infatti, determinati dall'interazione tra le caratteristiche personali dell'individuo, le interazioni sociali, le condizioni socio-economiche e di contesto ambientale. Nello specifico, i determinanti che favoriscono la pratica dell'attività fisica risultano essere molteplici (Giles-Corti, B., & Donovan, 2003):

- **Dal punto di vista personale:** le abitudini, la consapevolezza dell'importanza del movimento a tutte le età, la percezione dell'essere in grado di iniziare un nuovo comportamento e mantenerlo nel tempo (predisponenti);
- **Dal punto di vista ambientale:** il fatto di avere un luogo dove recarsi a fare attività fisica che sia gradevole, adeguato e sicuro, il fatto di avere un sostegno, un incoraggiamento esterno come un gruppo che organizza le uscite (abilitanti);
- **Dal punto di vista relazionale:** la compagnia, l'appartenenza a un gruppo e quindi il supporto sociale (rinforzanti).

# Gruppi di cammino per soggetti fragili

---

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

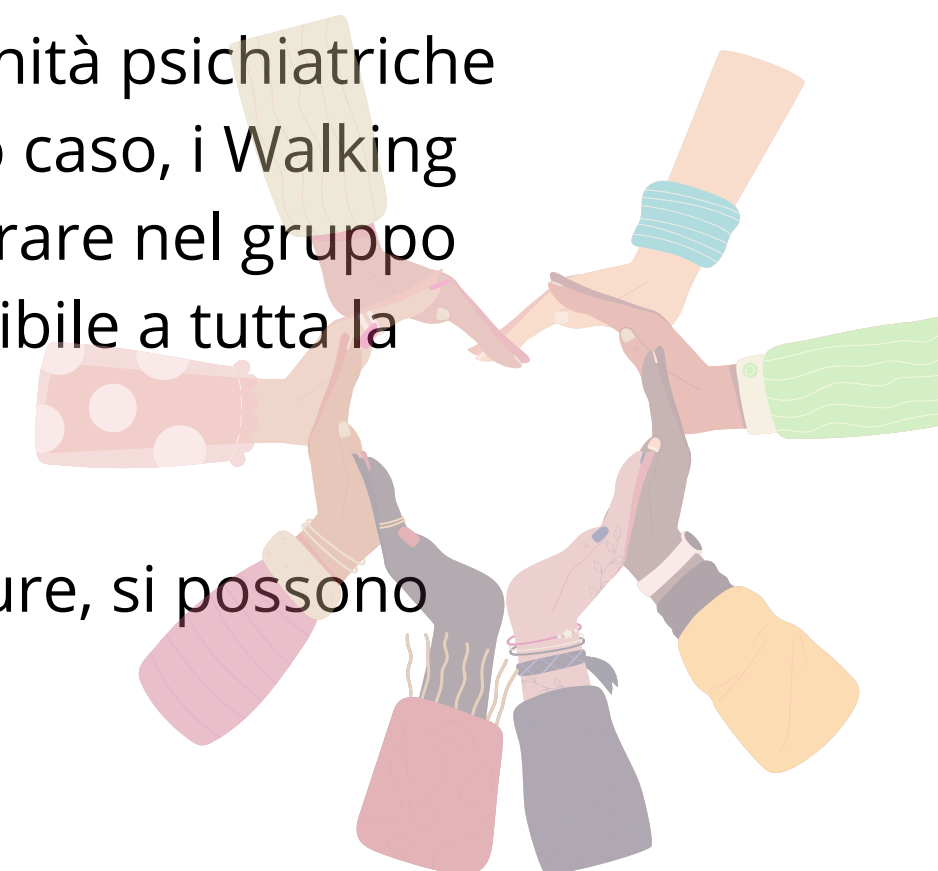
ATS Bergamo

Il gruppo di cammino, per le sue caratteristiche, rappresenta un programma in grado di ridurre le disuguaglianze di salute e promuovere l'equità, favorendo lo svolgimento di attività fisica in un'ampia porzione di popolazione.

Alcune caratteristiche peculiari dei gruppi di cammino permettono, infatti, la loro estensione a contesti sociali, economici e demografici molto diversi tra loro. Il programma è aperto a tutta la popolazione essendo facilmente sostenibile da parte di tutti in termini di fatica fisica senza richiedere abilità specifiche.

Nelle camminate possono essere coinvolti soggetti ospiti di comunità per disabili, comunità psichiatriche o altri target di fragilità, che difficilmente svolgono attività fisica sul territorio. In questo caso, i Walking Leaders, nel corso della loro formazione, vengono opportunamente preparati ad integrare nel gruppo anche particolari categorie di persone al fine di rendere il gruppo di cammino accessibile a tutta la popolazione nel suo complesso.

Allo stesso modo con il coinvolgimento di volontari ed operatori delle suddette strutture, si possono creare gruppi di cammino per target specifico.



# Gruppi di cammino per soggetti fragili

Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo

**Favorire la possibilità di accesso a pratiche di attività fisica per pazienti con Fragilità/disabilità**

## Obiettivi generali

- 1 Favorire l'inserimento di pazienti con fragilità/disabilità all'interno di gruppi di cammino già esistenti;**
- 2 Creare gruppi di cammino per target specifici.**

Soggetti coinvolti: ATS Bergamo, (equipe della 'promozione della salute'), medici specialisti per la fragilità/disabilità specifica, comune (servizi sociali), associazioni di volontariato, Walking Leaders dei gruppi di cammino.

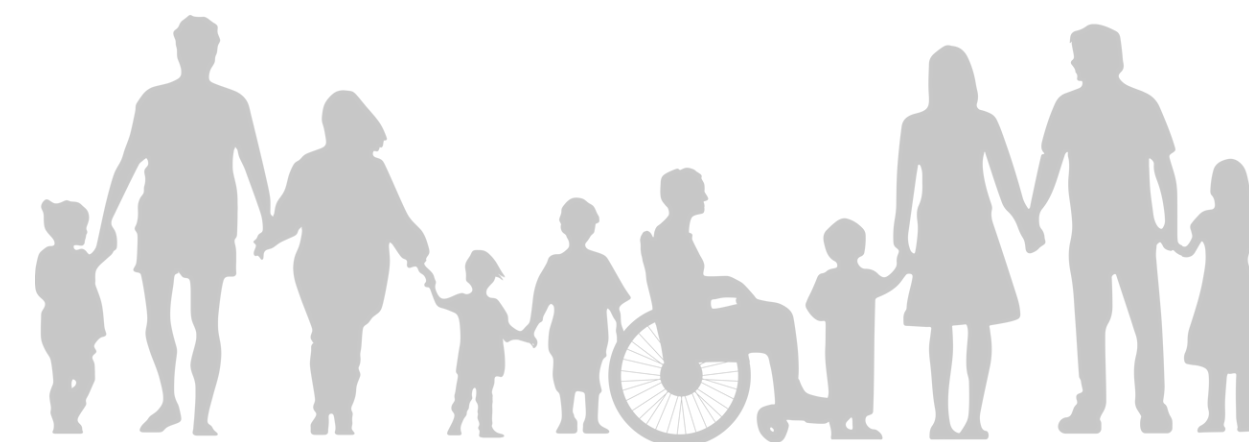
## Obiettivi specifici:

### Sanitari:

- Svolgere regolare attività fisica utile alla prevenzione delle MCNT;

### Sociali:

- Evitare l'isolamento sociale di persone fragili/disabili;
- Incrementare il senso di appartenenza, aderendo all'attività di gruppo, al fine del beneficio psico/fisico personale;
- Diminuire lo stigma sociale in relazione alla fragilità/disabilità;
- Diminuire lo stigma personale in relazione alla fragilità/disabilità.



# Chi ha gambe ha testa

## Progetto di prevenzione del decadimento cognitivo

Consiste in 14 cartelli da posizionare all'interno di un parco o lungo un percorso pedonale

Ogni cartello propone uno stimolo o gioco cognitivo per mantenere allenato il cervello durante la passeggiata

## CHI HA GAMBE HA TESTA...

Progetto realizzato in collaborazione con i Neurologi delle Strutture di ricovero e cura pubbliche e di diritto privato accreditate della Provincia di Bergamo

Percorso nel parco

per mettere in movimento il corpo e la mente, organizzato dal Comune di Martinengo e ATS Bergamo.

### BENVENUTI!

Vi consigliamo di portare con voi un piccolo quaderno ed una matita per svolgere gli esercizi che troverete su alcuni pannelli lungo il percorso.

Vi raccomandiamo di fare gli esercizi insieme ad altre persone, per favorire la socializzazione ma anche per confrontare le diverse strategie utilizzate durante lo svolgimento degli esercizi.

Mettendo in movimento il corpo con il cammino e il cervello con gli esercizi che troverete sui pannelli lungo il percorso, potrete incrementare il vostro livello di benessere fisico e mentale.



**BUON DIVERTIMENTO A TUTTI!**

Per info scrivere a:  
promosalute@ats-bg.it

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Bergamo

ats-bg.it  
f t i s+ @

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Bergamo