

IL FACILITATORE

DEI GRUPPI DI CAMMINO

VADEMECUM



A CURA

della S.C. Emergenze Infettive, Prevenzione e Promozione della Salute

IN COLLABORAZIONE

con il Dott. Giuseppe PARODI - Responsabile S.S.D. Medicina Sportiva e del Movimento Fisico

GRUPPO DI LAVORO

Dott.ssa Rossella CRISTAURO - Direttore f.f. S.C. Emergenze Infettive, Prevenzione e Promozione della Salute

Dott.ssa Daniela AGAGLIATI - Coordinatrice del Comparto sanitario

Dott.ssa Beatrice BRAGAGNOLO - Tirocinante Psicologa

Dott. Marco CAMOIRANO - Medico Specializzando in Igiene e Medicina Preventiva

Dott.ssa Giusy FAMIGLIETTI - Psicologa, Specialista Ambulatoriale

Dott. Giovanni MINICONE - Tirocinante in Biologia dell'Ambiente

Dott. Ettore MINUTIELLO - Medico Specializzando in Igiene e Medicina Preventiva

Dott. Konstantinos PECHLIVANIDIS - Medico Specializzando in Igiene e Medicina Preventiva

Dott.ssa Sonia PINTO - Medico Specializzando in Igiene e Medicina Preventiva

Dott.ssa Lucia PORTIS - Educatrice

Dott.ssa Rachele ROCCO - Infermiera

Dott.ssa Serena VADRUCCHI - Psicologa, Specialista Ambulatoriale

Sig. Dario VERNASSA - Operatore tecnico specializzato

PROGETTAZIONE GRAFICA

Dott.ssa Ilirjana HASANAJ - Collaboratore amministrativo

Dott.ssa Caterina PORPIGLIA - Collaboratore amministrativo

Dott.ssa Sara ZOUBIR - Collaboratore amministrativo

Introduzione

L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale.

L'ASL Città di Torino, in collaborazione con il Sindaco, le circoscrizioni e i territori, si attiva per la ripartenza della formazione dei gruppi di cammino, aderendo al progetto "Comunità attive" per offrire ai cittadini l'opportunità di praticare un'attività fisica alla portata di tutti e a costo zero.

La pandemia da COVID-19 ha avuto un impatto significativo sull'attività fisica a livello globale, causando una riduzione dell'attività fisica, specialmente quella praticata all'aperto, e determinando un aumento della sedentarietà. La ripresa dell'attività fisica dopo un lungo periodo di inattività può essere difficile, anche psicologicamente. Inoltre chi si è ammalato di COVID-19 a volte scopre di non essere in grado di svolgere un allenamento ai livelli precedenti della malattia. Secondo le raccomandazioni della Federazione Medico Sportiva Italiana, per la ripresa dell'attività fisica post-COVID-19 è fondamentale che dopo un periodo di ridotto esercizio fisico e aumentata sedentarietà, una adeguata attività fisica venga praticata con gradualità e periodicità corrette.

Questo manuale è indirizzato a tutti coloro i quali sono interessati ad avere informazioni e a sapere quali caratteristiche sono necessarie per condurre un gruppo di cammino.

Sommario

<i>COSA SI INTENDE PER ATTIVITÀ FISICA?</i>	03
<i>PERCHE' CAMMINARE FA BENE?</i>	05
<i>IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE</i>	06
<i>Caratteristiche della dieta Mediterranea</i>	06
<i>Varietà degli alimenti</i>	08
<i>CHI È IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO?</i>	09
<i>Passo dopo passo...motivare al cambiamento</i>	09
<i>COSA PUÒ FARE IL FACILITATORE?</i>	12
<i>Prima della camminata</i>	12
<i>Durante la camminata</i>	12
<i>Al termine della camminata</i>	13
<i>Dopo ogni uscita</i>	14
<i>Strumenti utili</i>	14
<i>ESERCIZI PREPARATORI</i>	15
<i>Alcuni esempi</i>	16
<i>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</i>	18
<i>ALLEGATO 1 – DIARIO DEI PARTECIPANTI</i>	19
<i>ALLEGATO 2 – DIARIO DELLE USCITE</i>	20

COSA SI INTENDE PER ATTIVITÀ FISICA?

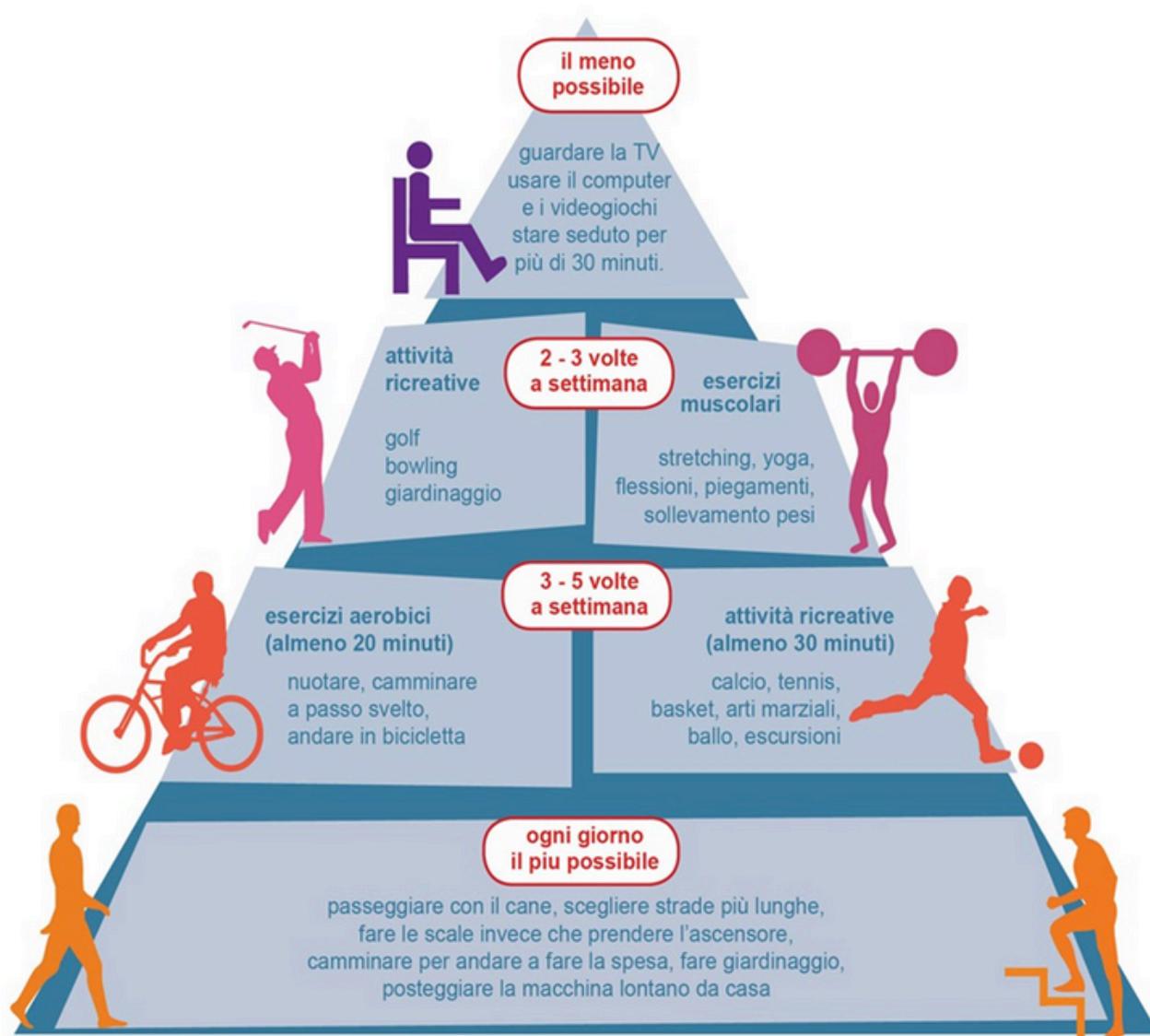
Per attività fisica si intende “qualsiasi tipo di movimento del nostro corpo che ci porta a consumare energia più di quanto succederebbe a riposo”.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità per almeno tre sessioni. Nel caso, però, questi obiettivi non fossero raggiunti, muoversi – anche solo un poco – è comunque meglio di niente: le persone, infatti, potrebbero aver bisogno di aumentare gradualmente il loro livello di attività fisica e, per chi era precedentemente inattivo, una passeggiata tranquilla può essere un buon inizio.



In generale, tutte le attività, comprese quelle che svolgiamo a casa, al lavoro o nel tempo libero, contribuiscono a farci stare meglio. Ma per diminuire il rischio di problemi cardiovascolari (come l'insorgenza di un ictus o di un infarto) sono preferibili attività ritmiche e ripetitive, come camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare e ballare.

Di seguito si riporta la piramide dell'attività fisica e motoria dell'Istituto Superiore di Sanità (I.S.S.).



“La piramide dell'attività fisica” (<https://www.cuore.iss.it/prevenzione/attivita>). L'Istituto Superiore di Sanità (I.S.S.) promuove, tramite il Progetto Cuore, l'importanza dell'attività fisica suddividendo la piramide in diverse fasce.

PERCHÉ CAMMINARE FA BENE?



MENTE

- RINFORZA L'AUTOSTIMA
- FAVORISCE IL SONNO
- RIDUCE STRESS E ANSIA
- MIGLIORA L'UMORE
- MIGLIORA LA MEMORIA E LE CAPACITÀ COGNITIVE

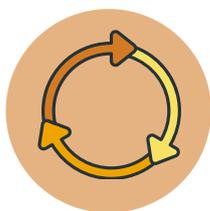


CUORE

- RIDUCE LA PRESSIONE ARTERIOSA
- MIGLIORA IL LAVORO DEL CUORE
- RIDUCE IL RISCHIO DI ARITMIE

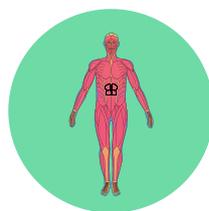


METABOLISMO



- PREVIENE L'ECESSIVO AUMENTO DI PESO
- MIGLIORA L'EQUILIBRO METABOLICO NEL DIABETE
- PREVIENE LE MALATTIE CORONARICHE SUL BASE METABOLICA

MUSCOLI E OSSA



- POTENZIA I MUSCOLI
- IRROBUSTISCE LE ARTICOLAZIONI
- RIDUCE I RISCHIO DI OSTEOPOROSI E FRATTURE
- AUMENTA LA MOBILITÀ ARTICOLARE
- AUMENTA LA SICUREZZA NEL CAMMINO RIDUCENDO LA PAURA DI CADERE

Camminare, inoltre:

- protegge da alcuni tipi di tumore;
- aumenta l'integrazione sociale;
- ha un impatto favorevole sull'ambiente per un minor uso di mezzi di trasporto;
- è gratuito e non necessita di particolari attrezzature;
- è accessibile a tutte le persone, indipendentemente dall'età, dall'ubicazione e dalle abilità fisiche;
- può essere facilmente praticato nella quotidianità;
- presenta bassi rischi di infortuni.

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione sana ed equilibrata ha la funzione di soddisfare i bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, sia amatoriali che professionisti, così come di tutta la popolazione.

Un'alimentazione salutare trova la sua espressione in un'adeguata e variata combinazione degli alimenti e nel giusto apporto idrico, così da soddisfare il fabbisogno energetico e fisiologico dell'organismo.

La composizione bromatologica* di una dieta salutare deve essere adattata ai fabbisogni nutrizionali individuali (definiti in base a età, sesso, stile di vita e livello di attività fisica), alle tradizioni socioculturali e all'utilizzo di alimenti disponibili localmente.

La **Dieta Mediterranea** è un modello nutrizionale diffuso in alcuni Paesi del bacino mediterraneo e rappresenta l'insieme delle abitudini alimentari sviluppatesi nel corso dei millenni. Resta a tutt'oggi la migliore strategia di prevenzione nutrizionale per mantenere lo stato di salute in tutte le fasce d'età e si basa su una grande varietà di alimenti.

CARATTERISTICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA

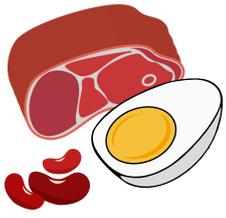
I tratti salienti delle abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentati dal bilanciamento dei nutrienti.



CARBOIDRATI:

sono i principali zuccheri per il corpo, sono introdotti come pane e pasta costituiscono il 55-65% delle calorie giornaliere. Gli zuccheri semplici, invece, vengono principalmente dalla frutta.

*La **Bromatologia** è la "scienza che studia la composizione, le caratteristiche e le proprietà chimiche, chimico-fisiche e fisiche degli alimenti" - <https://www.treccani.it/enciclopedia/bromatologia/>

**PROTEINE:**

costituiscono il 10-15% circa delle calorie giornaliere, sono prevalentemente di origine vegetale, le proteine di origine animale sono presenti in quantità limitata. Le proteine animali provengono principalmente dal pesce, seguite dalle carni bianche, uova, latticini e infine carne rossa.

**FIBRE:**

sono componenti essenziali e provengono principalmente da frutta e verdura.

**LIPIDI:**

introdotti con una percentuale che varia dal 25 al 30% delle calorie giornaliere principalmente da grassi monoinsaturi come l'olio extra vergine d'oliva. Forniscono energia e sono utili per la vita cellulare.

Più in generale, nella dieta mediterranea si consiglia un apporto quotidiano di cereali o loro derivati, un consumo giornaliero di frutta e verdura (3 frutti e almeno 2 piatti di verdure), un uso frequente di legumi (almeno 3 volte la settimana), mentre le proteine di origine animale vanno consumate privilegiando il pesce e le carni bianche.



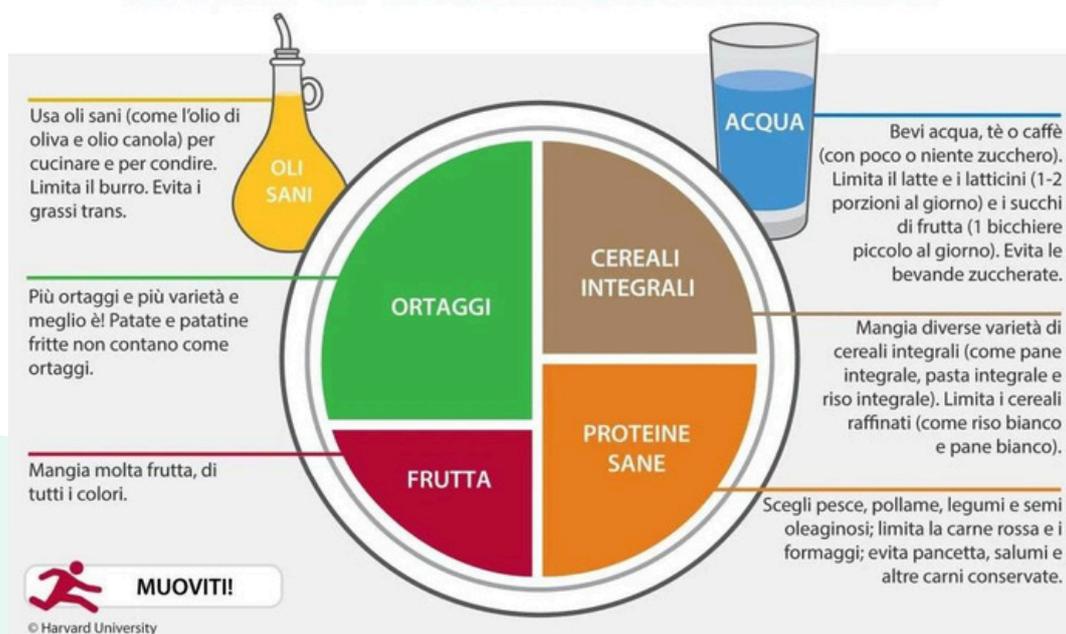
È consigliabile introdurre da **1-1.5 lt di acqua** al giorno, in proporzione a quanta ne viene persa.

Dopo l'attività fisica, reidratarsi sempre con acqua o bevande idrosaline (in estate).

VARIETÀ DEGLI ALIMENTI

Variare l'alimentazione significa fare scelte che permettano di costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato, in grado di portare benefici psico-fisici in generale, diversificando i sapori, evitando la monotonia ed al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali. È essenziale variare le proprie fonti di nutrienti, e quindi le scelte a tavola. I pasti devono essere sempre completi dal punto di vista nutrizionale (cereali integrali + legumi oppure cereali come primo piatto ed alimenti di origine animale con ortaggi, oppure carni o pesci con ortaggi e cereale come pane meglio se integrale).

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



CHI È IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO?



Il facilitatore dei gruppi di cammino è una figura su cui fare affidamento per realizzare e sostenere le uscite dei “Gruppi di cammino”.

Ha il compito di:

- coordinare e organizzare le uscite per il gruppo;
- fornire supporto ai partecipanti durante le uscite.

PASSO DOPO PASSO... MOTIVARE AL CAMBIAMENTO



Per molte persone cominciare o riprendere a camminare regolarmente può rappresentare un cambiamento nello stile di vita. Viene richiesto al facilitatore di adottare un comportamento accogliente, inclusivo e motivante.

Il facilitatore:

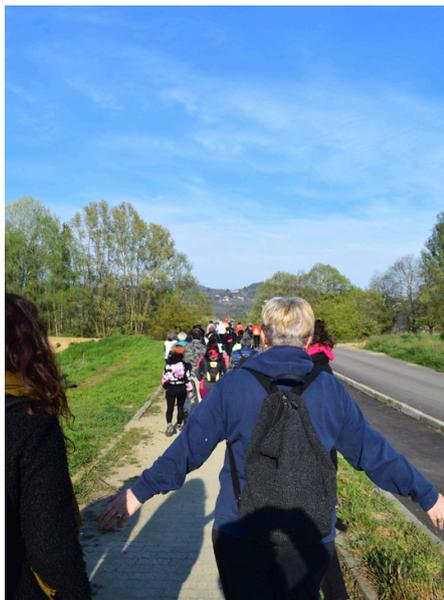
- crea un'atmosfera positiva, di reciproca fiducia e attenzione dentro il gruppo;
- mantiene un atteggiamento informale;
- individua quali sono gli aspetti che potrebbero aiutare e quelli che potrebbero rendere più difficile la partecipazione dei camminatori.

Può essere molto importante per il facilitatore conoscere il contesto di vita dei partecipanti (es. se il partecipante è una donna che ha appena partorito o che ha figli piccoli oppure è un *caregiver**;





- invita i partecipanti a coinvolgere amici e familiari: condividere l'esperienza può essere uno stimolo per essere costanti nella partecipazione;
- prova a riconoscere quali siano le ragioni della partecipazione dei singoli camminatori: i motivi per partecipare possono molteplici (es. perdere peso, stare in compagnia, benessere generale, etc.), quindi è importante sostenerli, anche se sono diversi dai propri;
- incoraggia i gesti di sostegno e la collaborazione fra i partecipanti, non promuove i comportamenti competitivi;
- valorizza la partecipazione (es. incoraggiando momenti di socialità nel gruppo). Invece, non dovrebbe commentare il tipo di prestazione (es. durata del cammino di ogni partecipante, velocità, etc.);
- cerca di capire il motivo di eventuali assenze e, se può, interviene affinché non si ripeta;
- tiene in considerazione e rispetta le differenze culturali;



- agevola chi ha una mobilità ridotta, adattando il percorso e scegliendo un tracciato senza scale o senza grossi dislivelli o barriere architettoniche;
- fa firmare ai/alle partecipanti una dichiarazione liberatoria di responsabilità. Di seguito qualche esempio:



1



<https://www.geamonteroduni.org/files/DICHIARAZIONE-LIBERATORIA-DI-RESPONSABILIT.pdf>



2



<https://www.uisp.it/calabria/files/principale/AREA%20MONTAGNA/DICHIARAZIONE%20%20LIBERATORIA%20%20DI%20%20%20RESPONSABILITA.pdf>

COSA PUÒ FARE IL FACILITATORE?

PRIMA DELLA CAMMINATA



- Effettuare alcuni esercizi di riscaldamento per preparare muscoli e tendini al movimento e prevenire infortuni e dolore. Più avanti sono descritti alcuni esercizi preparatori.
- Prendere confidenza con il percorso scovando eventuali punti “difficili” o “rischiosi”.
- Controllare le previsioni meteo, in modo da annullare l’uscita in condizioni critiche.
- Stabilire il giorno, l’orario e il punto di ritrovo del gruppo.
- Contare e annotare il numero dei presenti (su apposita scheda - esempio: **allegato 1**).

DURANTE LA CAMMINATA



- Il cammino è un’attività spontanea ma serve un minimo di applicazione, portando l’attenzione sui singoli movimenti per camminare bene.
- Il tronco deve assumere una posizione eretta con le spalle rilassate.
- Le braccia sono rilassate e oscillano avanti e indietro con un movimento opposto rispetto alle gambe, le mani sono lievemente socchiuse.

VADEMECUM

- Il piede viene appoggiato progressivamente dal tallone fino alla punta dell'alluce. Il consiglio più importante è quello di scegliere una calzatura comoda e flessibile.
- Fare attenzione alla respirazione effettuando, di tanto in tanto, un'inspirazione forzata per riempire bene i polmoni.
- Regolare l'andatura durante la camminata, in modo che il gruppo si adatti.
- Mantenere compatto il gruppo, accertandosi della presenza di tutti.
- Vigilare e avvisare in caso di pericolo sul percorso.
- Motivare i partecipanti, mantenendoli concentrati sull'obiettivo.



AL TERMINE DELLA CAMMINATA



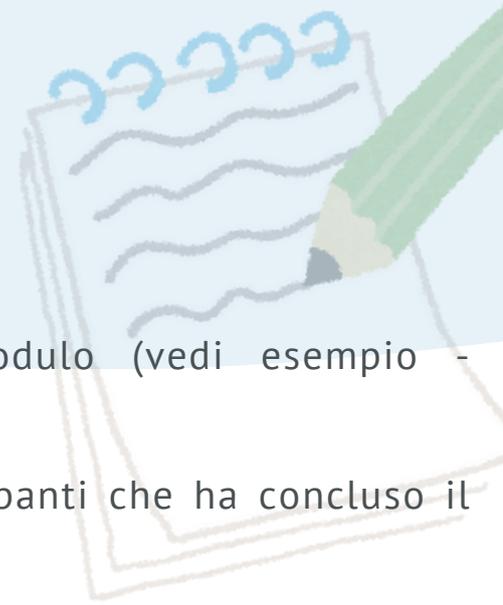
- Effettuare un defaticamento per ripristinare i livelli iniziali di respirazione e battito cardiaco, anche solo rallentando la velocità nei minuti finali della camminata.
- Verificare che tutti siano presenti e che stiano bene.
- Sollecitare i partecipanti a esprimere problemi o criticità dell'uscita.
- Stabilire e comunicare il prossimo appuntamento.



DOPO OGNI USCITA

Annota su apposito modulo (vedi esempio - allegato 2):

- il numero dei partecipanti che ha concluso il percorso;
- la distanza e il tempo del percorso;
- il tipo di percorso svolto;
- un giudizio sulla passeggiata;
- eventuali suggerimenti da parte dei partecipanti per migliorare l'iniziativa.



STRUMENTI UTILI

- Borraccia piena d'acqua.



- Orologio.

- Telefono cellulare.



ESERCIZI PREPARATORI

Le attività fisiche devono preferibilmente essere sempre precedute e seguite da alcuni esercizi di flessibilità (*stretching*), semplici manovre di stiramento e di movimento delle principali articolazioni che contribuiscono al riscaldamento delle fibre muscolari e dei tendini.

I principianti che solitamente sono poco attivi fisicamente, devono assolutamente evitare lo sforzo eccessivo, anche gli esercizi preparatori vanno eseguiti in modo graduale, fermandosi appena si avverte dolore e coordinando i movimenti con una buona respirazione.

Gli esercizi proposti contribuiscono a mantenere una buona postura di tutto il corpo, avere una maggiore scioltezza nei movimenti e favoriscono la flessibilità e quindi anche l'equilibrio. Queste componenti sono importanti a tutte le età ma negli anziani sono particolarmente importanti perché costituiscono fattori di prevenzione per le cadute.





ALCUNI ESEMPI

1. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Portare l'attenzione sul proprio respiro, inspirare dal naso profondamente e lentamente, attraverso il naso, trattenere il respiro per 3 secondi, espirare lentamente dalla bocca per un tempo più a lungo rispetto all'inspirazione, e contraendo i muscoli addominali, in modo da far uscire l'aria residua.

2. BRACCIA E GAMBE

Dalla posizione eretta portare le ginocchia verso l'alto alternandole e, contemporaneamente, muovere le braccia in coordinazione con le gambe alzando il braccio opposto rispetto al ginocchio.

Per l'articolazione della spalla eseguire circonduzioni a braccia tese alternate.

Per l'articolazione della caviglia flettere ed estendere anteriormente e lateralmente il piede, eseguire quindi circonduzioni in entrambi i sensi.

Dalla posizione eretta con i piedi paralleli, afferrare la caviglia del piede opposto e tirare verso il gluteo rimanendo in posizione allineata. Eventualmente appoggiare una mano ad un sostegno, anche un altro camminatore, per aiutare l'equilibrio.

3. ESERCIZIO BILATERALE PER ALLUNGAMENTO TENDINE D'ACHILLE

Appoggiare l'avampiede sfruttando un rialzo (gradino o cordolo), lasciare che il peso del corpo estenda l'articolazione verso il basso.

4. TESTA E COLLO

Dalla posizione eretta con i piedi paralleli, appoggiare le mani sui fianchi e rilassare le spalle. Flettere il collo verso il basso, avvicinando il mento al petto, e poi risalire verso l'alto. Fare poi ruotare la testa lentamente prima da una parte poi dall'altra come se dovesse ciondolare ed infine, piegare il collo verso una spalla e poi verso l'altra, senza ruotare il capo.

5. BUSTO E SCHIENA

Dalla posizione eretta con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia semi flesse, appoggiare le mani sui fianchi, ruotare il busto da entrambe i lati.

Dalla stessa posizione, piegarsi lentamente in avanti lasciando le braccia abbandonate, sempre lentamente spostarsi verso un piede e poi verso l'altro. Tornare al centro e risalire lentamente in posizione eretta flettendo le ginocchia.

6. PROPRIOCENZA E COORDINAZIONE MOTORIA

Dalla posizione eretta, portate dietro una gamba poggiando sull'avampiede, abbassare progressivamente il bacino piegando il ginocchio della gamba posteriore fino a toccare il pavimento (se si riesce). Tornate alla posizione di partenza e ripetere cambiando gamba.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- [1] I.-M. Lee, E. J. Shiroma, F. Lobelo, P. Puska, S. N. Blair, and P. T. Katzmarzyk, "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy" *The Lancet*, vol. 380, no. 9838, pp. 219–229, Jul. 2012, doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
- [2] F. Landi et al., "Impact of habitual physical activity and type of exercise on physical performance across ages in community-living people" - *PLoS One*, vol. 13, no. 1, p. e0191820, Jan. 2018, doi: 10.1371/journal.pone.0191820.
- [3] A. MCTIERNAN et al., "Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review", *Med Sci Sports Exerc*, vol. 51, no. 6, pp. 1252–1261, Jun. 2019, doi: 10.1249/MSS.0000000000001937.
- [4] C. J. Lavie, C. Ozemek, S. Carbone, P. T. Katzmarzyk, and S. N. Blair, "Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health" *Circ Res*, vol. 124, no. 5, pp. 799–815, Mar. 2019, doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
- [5] C. M. P. Roscoe, A. Pringle, C. Chandler, M. A. Faghy, and B. Barratt, "The Role of Physical Activity in Cancer Recovery: An Exercise Practitioner's Perspective" *Int J Environ Res Public Health*, vol. 19, no. 6, p. 3600, Mar. 2022, doi: 10.3390/ijerph19063600.
- [6] L. U. D. A. C. M. E. N. U. D. N. C. U. of O. J. F. M. C. S. Dr Clare Stevinson, "Physical activity and cancer A concise evidence review" 2017.
- [7] "WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR".
- [8] K. L. Piercy et al., "The Physical Activity Guidelines for Americans" *JAMA*, vol. 320, no. 19, p. 2020, Nov. 2018, doi: 10.1001/jama.2018.14854.
- [9] "Walking Leader – Conduttori dei gruppi di cammino", Manuale 10mila Passi di salute, Regione Friuli Venezia Giulia.
- [10] "Il facilitatore dei gruppi di cammino – La salute vien camminando", Manuale del dipartimento di prevenzione ASL Cn2 - 2022.
- [11] S. Stockwell et al "Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review", *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7:e000960. doi: 10.1136/bmjsem-2020-00096.
- [12] https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/Walking_for_Health_manual_01_18.pdf
- [13] <https://www.cuore.iss.it/prevenzione/attivita>
- [14] <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.058162>.
- [15] M. Damilano, "Camminare Bene: il manuale ufficiale di fitwalking", Fusta Editore, 2017.
- [16] Global Advocacy Council for Physical Activity.
- [17] International Society for Physical Activity and Health.
- [18] The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione - <https://www.salute.gov.it>.
- [19] CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione "Linee Guida per una Sana Alimentazione".
- [20] <https://www.treccani.it/>

ALLEGATO 1 – DIARIO DEI PARTECIPANTI

GRUPPO DI CAMMINO: _____ DATA INIZIO: _____

DATI PERSONALI			DIARIO USCITE E PRESENZE							
			DATA							
NOME/COGNOME	M/F	ETÀ	—/—	—/—	—/—	—/—	—/—	—/—	—/—	—/—

ALLEGATO 2 – DIARIO DELLE USCITE

GRUPPO DI CAMMINO: _____ DATA: _____

NOME/COGNOME	DIARIO DELLE USCITE				NOTE
	LUOGO	DISTANZA (Km)	DURATA (min)	FATICA (1-10)	