



CONTESTO di PARTENZA

Nel definire piani e profili di salute dell'ASL TO4, è emersa da vari servizi dell'azienda e dai MMG la richiesta di maggiori opportunità di attività fisica per portatori di patologie croniche e per sottogruppi di popolazione più sedentari, come donne e anziani. Per caratteristiche orografiche e demografiche (ambienti montani e collinari, aree boschive e spazi aperti a bassa densità abitativa), il nostro territorio è adatto alla pratica della camminata nordica con bastoncini o *nordic walking* (NW). La Medicina Sportiva ha quindi elaborato un progetto di promozione del NW come forma di attività fisica per la salute, con fondi del progetto CCM "Azioni per una vita in salute". Riferimenti di metodo: CCM "Azioni" e linee guida di "Sports Club for Health".



INTERVENTO

Le società sportive NW Andrate e NW Volpiano - Scuola NW Torino, convenzionate dall'ASL, hanno attivato in quattro località postazioni con istruttori qualificati, aperte alla partecipazione gratuita. Due o più siti alla settimana sono aperti da aprile a giugno 2011; l'attività riprenderà poi a settembre. Gli istruttori forniscono i bastoncini e guidano su percorsi prova i partecipanti. Vengono rilevate presenza, frequenza e tipologia dei partecipanti, a cui è proposto un tesseramento annuo UISP o CSEN a basso costo.

Con una tariffa scontata si può inoltre frequentare un corso completo di NW su 3 moduli, che fa acquisire le competenze per una pratica autonoma e l'accesso alle gite delle società sportive anche al di fuori del progetto ASL. Ai nuovi tesserati vengono somministrati i questionari IPAQ per la rilevazione delle abitudini motorie e sono fornite raccomandazioni scritte sull'attività fisica. Si effettuano inoltre misurazioni del dispendio energetico con metabolimetri a bracciale Armband.

PRIMI DATI

- * 2 società sportive
- * 2 giorni di attività alla settimana: mercoledì e giovedì
- * 4 siti aperti in 4 diversi distretti dell'ASL To4
- * 6 istruttori di NW dotati di circa 60 paia di bastoncini
- * 36 sessioni di NW già svolte o programmate
- * 112 persone hanno già provato almeno una volta il NW
- * 41 di esse si sono iscritte alle società sportive di NW
- * 30 bambini hanno svolto giochi preparatori al NW

DIVULGAZIONE - IMPLEMENTAZIONE - VALUTAZIONE

Lancio dell'iniziativa: creazione logo, conferenza stampa, notizie sul sito internet dell'ASL, comunicati ai servizi dell'ASL, alle Scuole e ai Comuni, striscioni nei siti di NW. In programma: promozione dell'invio di pazienti dai MMG e costituzione gruppi per condizione/patologia (donne operate al seno, diabetici, pazienti dei servizi di dietologia, della salute mentale, del centro per la disassuefazione dal fumo). Dal servizio di riabilitazione verrà proposto il NW come parte del trattamento per alcuni pazienti affetti da problemi dell'apparato locomotore. **Valutazione con indicatori di processo:** numero di sessioni svolte, di partecipanti, di tesseramenti e di persone che completano il corso di 3 moduli. In corso: elaborazione di questionari IPAQ e di dati dei metabolimetri portatili.



SALUTE. Praticare il cammino lungo lo Stadio Nordic Walking, lo sport che aiuta a stare meglio



PROGETTO NORDIC WALKING
alla scoperta dei sentieri del benessere

