CORSO PER CONDUTTORI GRUPPO DI CAMMINO

17 – 18 APRILE 2026

Umbria in Salute

Aspetti tecnico-organizzativi per la realizzazione e la conduzione dei Gruppi di Cammino

Simone Migliorati

Regione Umbria

World PT Day 2025



ATTIVITÀ PER L'INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

Fare poca attività fisica è meglio che non farne nessuna

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo.

Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare.

Stai meno seduto!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente.

L'attività fisica riduce il rischio di:

- malattia cardiovascolare
- diabete tipo 2
- scarsa salute delle ossa (osteoporosi)
- ipertensione arteriosa
- cadute e lesioni correlate
- declino cognitivo (ad esempio perdita di memoria, demenze)
- alcuni tipi di cancro

Inoltre migliorerà la tua salute generale, inclusa la salute mentale, oltre ad aiutare a muoverti meglio e a dormire meglio

Quanta attività fisica ed esercizio dovresti fare?

150-300 minuti
di attività aerobica ad intensità moderata durante la settimana



OPPURE

75-150 minuti
di attività aerobica ad alta intensità durante la settimana



—INOLTRE—

2 giorni
a settimana fai attività di rinforzo muscolare per tutti i gruppi muscolari



Per almeno 3 giorni
a settimana svolgi attività fisica varia che si concentri su equilibrio e forza - questo ti aiuterà a raggiungere tutti i tuoi obiettivi di attività fisica.

Il tuo fisioterapista potrà suggerirti un programma di esercizi adatto a te.

Partecipa alle attività di gruppo che si concentrano su equilibrio e allungamento, ad esempio yoga, tai chi, e Pilates.

Limita il tempo che trascorri seduta/o e sostituiscilo con qualsiasi tipo di attività:

- alzati e muoviti durante la pubblicità in TV
- stai in piedi o cammina quando telefoni
- usa il più possibile le scale
- dedicati a hobby come il giardinaggio
- partecipa ad attività comunitarie come corsi di danza o gruppi di camminata
- occupati attivamente dei nipoti, se li hai
- svolgi la maggior parte delle faccende domestiche



In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 settembre
www.world.physio/wptday

Approccio lungo tutto l'arco della vita

L'invecchiamento è spesso associato a condizioni di salute come la demenza e la fragilità, e il **rischio di svilupparle è influenzato dalle esperienze vissute nell'arco della vita. Prevenire le condizioni di salute legate all'età** significa agire sui fattori di rischio nelle diverse fasi della vita, come ad esempio:

Infanzia e adolescenza

Fare regolare **attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza** è fondamentale per mantenersi in salute nel corso della vita. Contribuisce allo sviluppo di ossa e muscoli forti, migliora la salute cardiovascolare e **riduce il rischio di malattie croniche** come obesità, diabete e osteoporosi nelle **successive fasi della vita.**

Giovane adulto

Praticare **sport e fare attività fisica regolare durante la giovinezza** è associato ad una **migliore salute fisica nelle fasi successive della vita**. Contribuisce a ridurre il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Può anche proteggere la salute cognitiva in età avanzata.

Età Adulta

Mantenersi **fisicamente attivi durante l'età adulta** è essenziale per **ottenere benefici per la salute** immediati e a lungo termine. Aiuta a prevenire le malattie croniche, aiuta a mantenere una buona salute mentale, mantiene la densità ossea, migliora la qualità della vita generale e può ridurre il rischio di demenza.



Come può aiutarti la fisioterapia?

Fisioterapisti possono offrire indicazioni su come adottare uno stile di vita sano durante tutte le fasi della vita e proporre trattamenti e piani di esercizio personalizzati in base alle esigenze che cambiano nel tempo. Possono, ad esempio:

- proporti **esercizi personalizzati** per ottimizzare la tua funzione fisica, migliorando l'equilibrio, la forza muscolare e contribuendo a rinforzare le ossa
- aiutarti a mantenere la capacità di **alzarti da terra**
- aiutarti **a guariree** mostrarti come ricominciare a muoversi dopo un intervento chirurgico, una lesione o una malattia
- **gestire il dolore** per migliorare la tua mobilità
- aiutarti nel **recupero dopo un ictus o un infarto cardiaco**
- **supportarti nella gestione di condizioni croniche** come l'artrite, il diabete, il Morbo di Parkinson
- **ridurre l'affaticamento respiratorio** e insegnarti il modo migliore per muoverti

World Physiotherapy

OPFI UMBRIA

#WorldPTDay

8 settembre

www.world.physio/wptday

World PT Day 2025



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

Nel **2019**
1 miliardo
di persone avevano più di 60 anni

Entro il **2030**
1,4 miliardi di persone
avranno più di 60 anni

Entro il **2050**
2,1 miliardi di persone
avranno più di 60 anni

L'invecchiamento della popolazione oggi è molto più rapido di qualunque altro momento storico.
Si prevede che il numero di persone di età pari o superiore a 80 anni è destinato a triplicare tra il 2020 e il 2050, raggiungendo i 426 milioni

Che cos'è l'invecchiamento sano e attivo?

Con invecchiamento sano e attivo si intende mantenere uno stile di vita che permetta di restare attivi, mantenere le relazioni e continuare a fare ciò che ha valore per sé stessi con il passare degli anni.

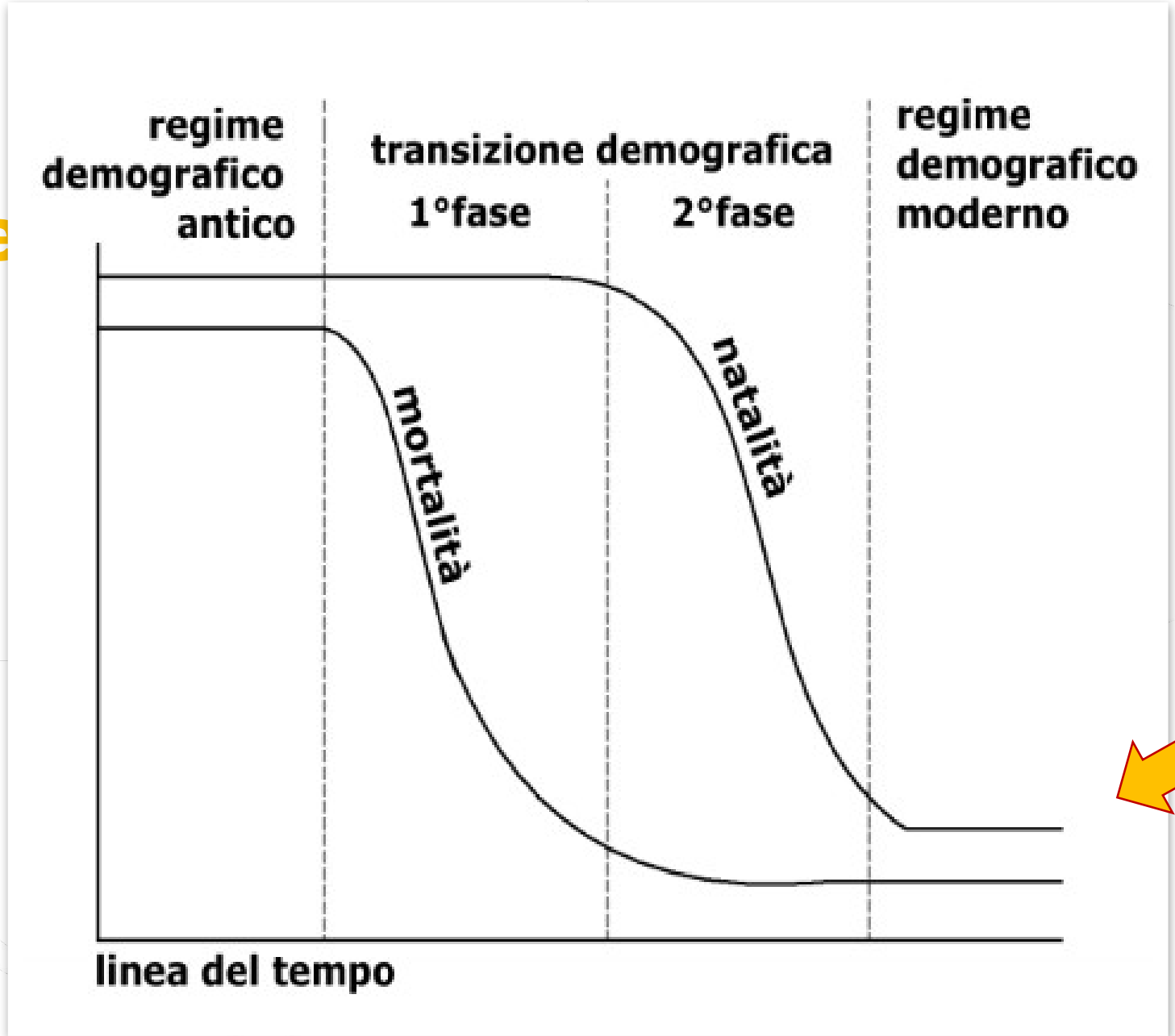
Ambienti favorevoli che promuovono il benessere fisico e mentale sono essenziali per un invecchiamento sano e attivo.

Cosa favorisce un invecchiamento sano e attivo?

Adottare uno stile di vita sano durante tutto l'arco della vita aiuta a ridurre il rischio di molte malattie croniche e a migliorare il benessere fisico e mentale. Alcuni comportamenti utili includono:

- restare attivi per quanto possibile, in base alle proprie condizioni
- allenare regolarmente l'equilibrio
- mantenere le relazioni sociali
- muovere regolarmente muscoli e articolazioni
- seguire un'alimentazione il più possibile sana

La transizione demografica



Le nuove sfide:
il Rapporto OMS Europa 2022

World Health Organization | Europe

Si prevede che **la popolazione di età superiore ai 60 anni raddoppierà entro il 2050,** portando ad un aumento della prevalenza della **disabilità** con nuove sfide e importanti richieste ai sistemi sanitari.

« *The need for rehabilitation services in the WHO European Region*» 2022

La nostra popolazione (ISTAT)



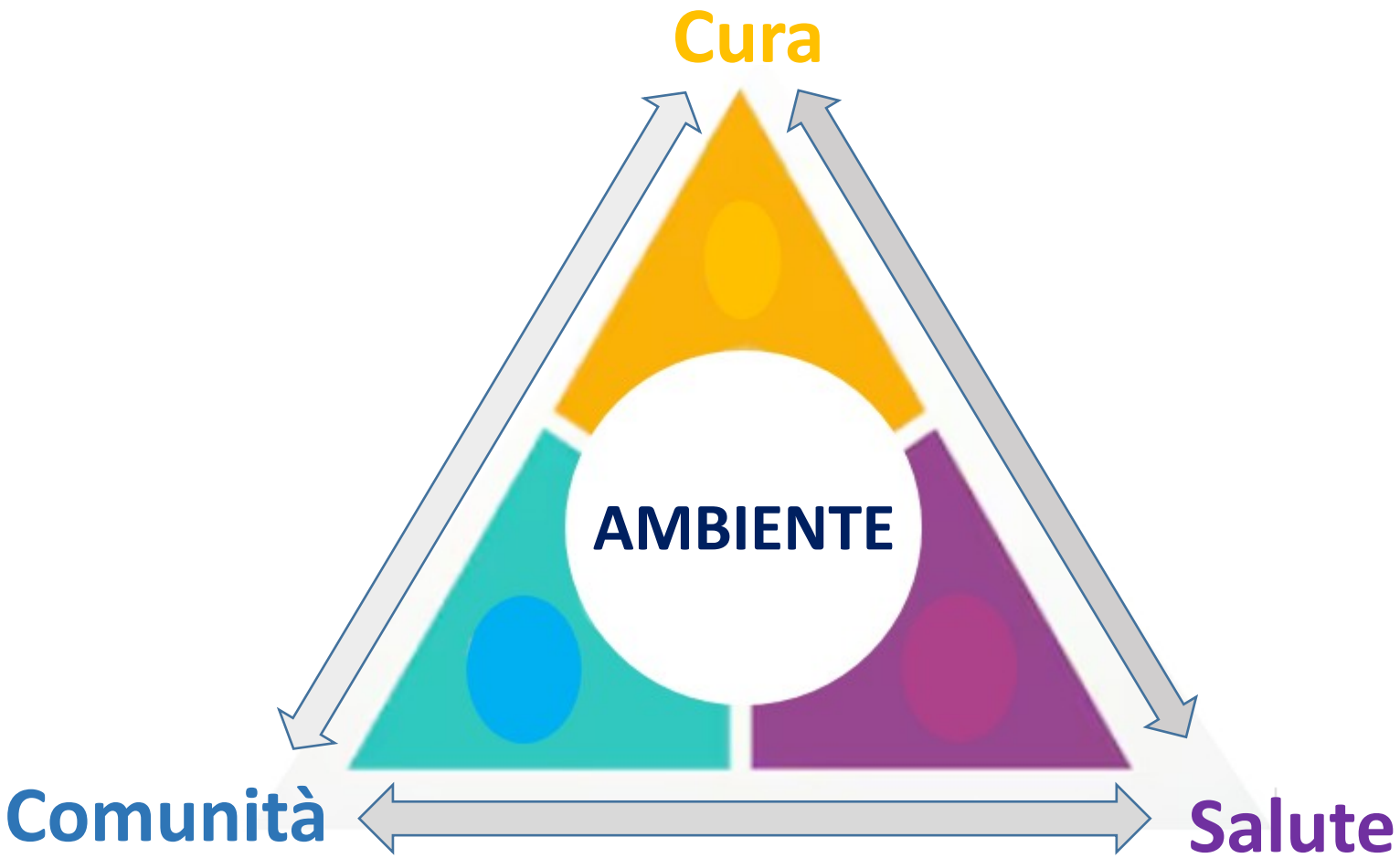
- Invecchiamento progressivo
- Aumento malattie croniche
- Aumento della non-autosufficienza
- Aumento disagio sociale

Le nostre organizzazioni sanitarie….. saranno pronte?



- Riorganizzazione cure primarie?
- Integrazione fra reti e servizi?
- Assistenza comunitaria?
- Risorse?
- Costi sostenibili?

Il triangolo generativo-riparativo (M. Ingrosso 2024)



Perché tanta resistenza all'attività fisic



- Paura di non farcela
- Difficoltà a modificare le proprie abitudini familiari e orari

  (preparare il pranzo o la cena, accompagnare nipoti, etc.)
- Svalutazione di se stessi… non ritengono di potersi ricavare del tempo solo per loro… c'è sempre qc di più importante!
- Molti dicono di non avere più l'età per fare certe cose
- Molti temono il freddo, il vento o la pioggia
- Non sapere dove andare a camminare
- Paura di farsi male (ma camminare insieme aumenta la sicurezza percepita!)
- False credenze/pregiudizi verso le proprie condizioni (sciatica, artrosi, sovrappeso, mancanza di fiato, etc.)

Ricordiamogli che il cammino è forse l'esercizio principe per quasi tutte le condizioni e che l'efficienza fisica camminando si può recuperare!

«Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review»
(Meredith SJ et al. 2023)

** La revisione ha incluso 25 studi qualitativi condotti su adulti ≥ 70 anni*

1. **Capability** (capacità fisica e psicologica):
   - *Problemi di salute cronici, dolore o paura di peggiorare la propria condizione limitano la partecipazione.*
   - *Mancanza di conoscenza su come praticare attività in modo sicuro, soprattutto all'aperto.*
   - *Declino delle capacità sensoriali (vista, equilibrio) che rende difficile muoversi su terreni irregolari.*
2. **Opportunity** (opportunità ambientali e sociali):
   - *Ambiente esterno percepito come non sicuro: pavimentazione irregolare, traffico, scarsa illuminazione.*
   - *Clima avverso e mancanza di infrastrutture dedicate (panchine, bagni, percorsi segnalati).*
   - *Scarso supporto da parte di familiari o amici; solitudine come barriera ricorrente.*
3. **Motivation** (motivazione):
   - *Paura di cadere, vergogna o timore del giudizio sociale.*
   - *Alcuni anziani considerano l'attività fisica "non adatta alla loro età" o "inutile a quest'età".*
   - *La motivazione aumenta quando l'attività è percepita come sociale, piacevole o significativa (camminare con amici).*

«Barriers to and facilitators of physical activity among community-dwelling older adults» (Chen Y. et al. - BMJ Open, 2025)

Le barriere e i facilitatori sono classificati in tre livelli:

1. Personale:

- Barriere: paura di cadere, dolore, malattie croniche, bassa autostima fisica, percezione negativa dell'invecchiamento ("sono troppo vecchio per muovermi").
- Facilitatori: convinzione che l'attività mantenga indipendenza e salute, autogestione del dolore, esperienze positive precedenti.

2. Interpersonale:

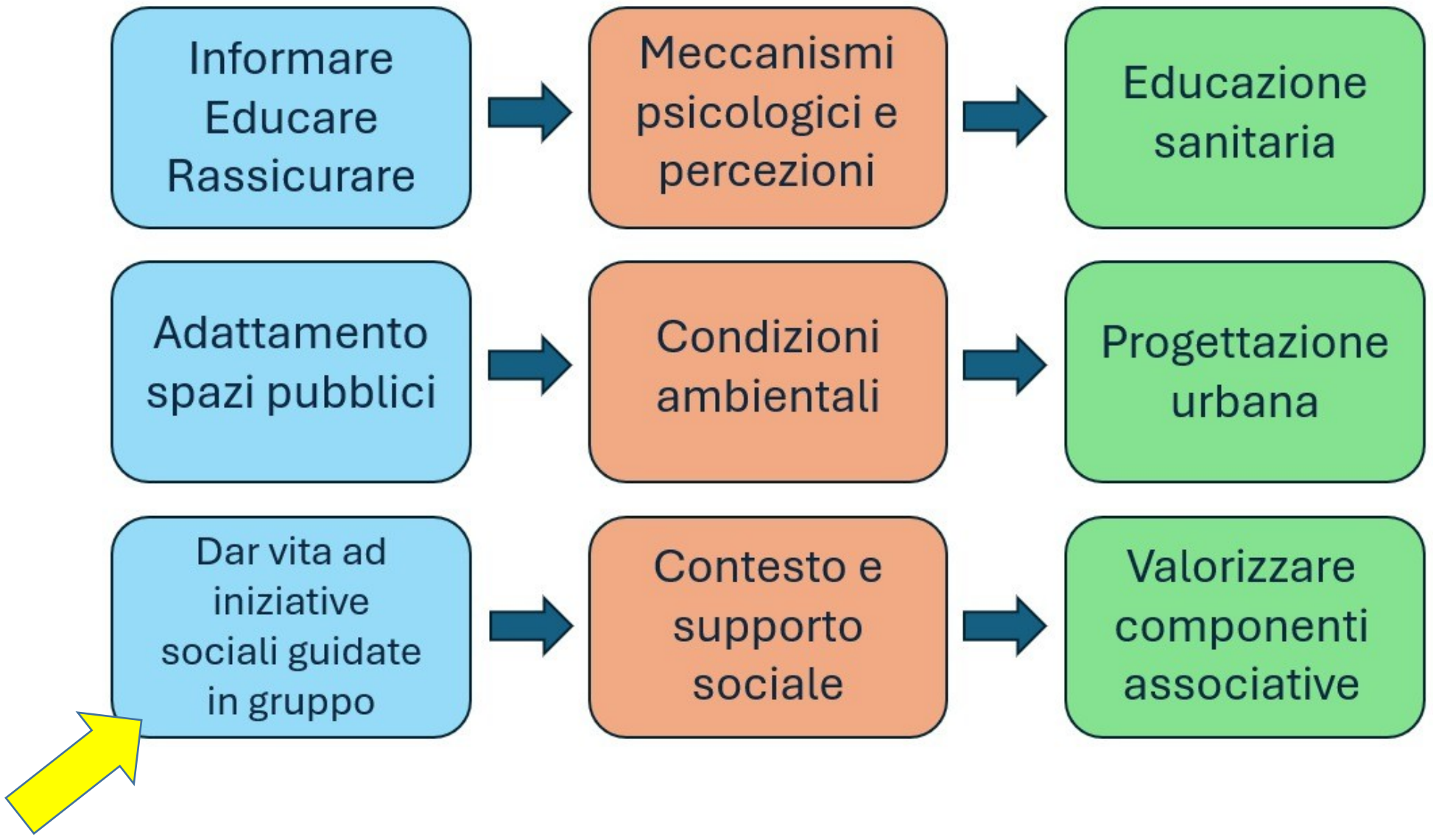
- Barriere: mancanza di compagnia o di incoraggiamento da familiari e amici.
- Facilitatori: partecipazione a gruppi o programmi comunitari; supporto sociale migliora l'adesione.

3. Ambientale:

- Barriere: clima sfavorevole, pavimentazione irregolare, mancanza di spazi verdi accessibili, scarsa illuminazione e sicurezza percepita.
- Facilitatori: presenza di parchi sicuri, panchine, percorsi ben mantenuti e bagni pubblici.

Revisione sistematica di 20 studi (qualitativi, quantitativi e misti; 18 597 partecipanti).

Cosa suggeriscono le evidenze?



Cosa fare? Dobbiamo sapere che…



- La propensione a camminare si accresce se ci troviamo nelle vicinanze degli spazi dedicati o percorsi pedonali
- Aumenta ancor più se questi spazi sono collocati in ambienti piacevoli vicino al verde e a ruscelli ecc
- Aumenta ancora più se l'attività si fa con amici o conoscenti con sane relazioni interpersonali
- Aumenta ancora di più se ci si trova in un gruppo allegro e non troppo formale



Quando il gruppo assolve al meglio il ruolo di motivatore (empowerment del partecipante) ?

- Quando garantisce un clima sereno e allegro e non formale
- Quando propone attività adeguata per tutti (inclusivo)
- Quando offre possibilità di socialità
- Quando promuove attività iniziative formative o informative di solidarietà culturali ,ecc

I Gruppi di Cammino



- Rappresentano un esempio concreto di come la partecipazione attiva possa tradursi in azione per la salute comunitaria.

- Attraverso la partecipazione a questi gruppi, le persone hanno l'opportunità di prendersi cura della propria salute (self-management) trasformando l'attività fisica da pratica individuale a esperienza collettiva di empowerment.

Il piccolo gruppo dei Walking Leader

Dovrebbero fare il possibile per coinvolgere, incoraggiare, motivare non solo i partecipanti ma anche altri volontari disposti a mantenere nel tempo un buon livello di impegno come conduttori

Continuità dell'attività per garantire un guadagno in salute!

Dovrebbero sapere esercitare la leadership con personalità e stile per condurre guidare motivare nel tempo i partecipanti!

L'obiettivo è costruire fiducia nei camminatori supportandoli e incoraggiandoli lungo il percorso o nei momenti di difficoltà.

I Walking Leader



Almeno 3-4 a passeggiata per un gruppo di 20-40 persone.

Garantire una presenza costante con una frequenza di almeno 2v/settimana richiede un numero più elevato di conduttori disponibili che possano al bisogno turnare o alternarsi.

Tre ruoli:

1) **Guida capofila** Imposta e mantiene il passo con un inizio/fine graduale per favorire un riscaldamento e un defaticamento finale.

2) Chiudi-fila forse il ruolo più importante e impegnativo perché deve supportare, sostenere e incoraggiare i più lenti e i più affaticati in coda al gruppo, per evitare sfaldamenti dello stesso.

3) Assistente conduttore Il ruolo più dinamico che fa la spola fra il capo e la coda del gruppo; è in contatto con gli altri per regolare la velocità del gruppo;
facilita l'attraversamento dalle strisce pedonali staccandosi dal gruppo e bloccando il traffico.

Raccomandazioni per i conduttori (WL)

- Sarà opportuno che i conduttori conoscano il percorso e i punti a rischio
- Spieghino ai conduttori il proprio ruolo (apri-fila, chiudi-fila, etc)
- Evitino il frazionamento del gruppo per non correre il rischio di sbagliare via e disperdersi
- Facciano attenzione alle immissioni su strade trafficate, non ingombrare eccessivamente la carreggiata (fila indiana), non scendere dal marciapiedi



Attraversare le strisce sempre con la protezione di un conduttore munito di giacca ad alta visibilità e torcia (solitamente l'assistente WL)

- 1 compattare il gruppo prima dell'arrivo all'attraversamento rallentando andatura in testa
- 2 Il secondo WL si allungherà sulle strisce staccandosi dal gruppo poi se necessario spezzerà il gruppo in due tronconi in modo da permettere il passaggio di alcune auto

Punto di ritrovo/partenza



- Momento e spazio per avviare e concludere le passeggiate.

Fondamentale per:

- conoscerci e socializzare
- spiegare il percorso e le regole di comportamento
- firmare eventuali liberatoria o registro partecipanti
- condividere gruppo whatsapp per favorire la circolazione delle informazioni.

Quali caratteristiche? Accessibile, sempre lo stesso, centrale, raggiungibile con mezzi pubblici, al coperto, possibilmente con un tavolo alcune seggiole e un bagno.

L’occorrente…





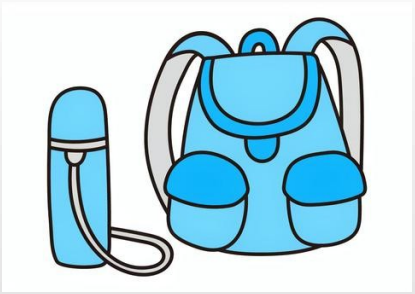




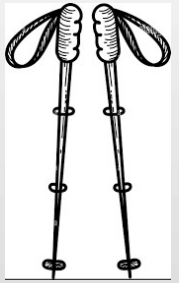


Per i conduttori:

- Gilet ad alta visibilità
- Torcia per passeggiate notturne
- Radioline walkie talkie o cellulare





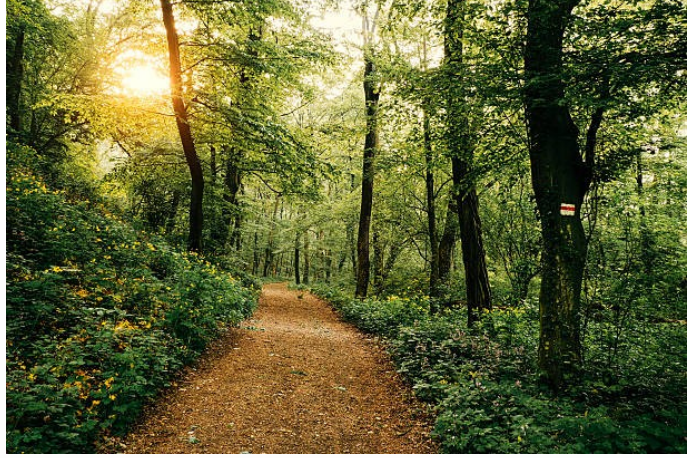


Per i partecipanti:

- Scarpe comode e chiuse alla caviglia
- Abbigliamento comodo zainetto per acqua
- Sì a racchette da Nordic Walking
- Sì al cane purché al guinzaglio e/o museruola.



Percorso



La scelta del percorso è strategica e poter scegliere fra più alternative per meglio adattarsi alle caratteristiche del gruppo è fondamentale.

L'ideale è:

- Ad anello
- Frazionabile (che si possa accorciare al bisogno)
- Tendenzialmente pianeggiante ed illuminato
- Non troppo trafficato
- Con segnalazioni stradali evidenti: strisce pedonali, bordo carreggiata, etc.
- Con panchine o sedute intermedie
- Sicuro: libero da… buche, pavimento dissestato, rami sporgenti, restringimenti, incroci pericolosi, etc.

P.S. evitare di cambiare frequentemente il percorso per favorire la percezione allenante

Regole sì o no?



- ✓ Puntiamo ad un’organizzazione leggera per enfatizzare la responsabilità individuale
- ✓ la partecipazione sarà su base volontaria e libera
- ✓ il clima dovrà essere amichevole per facilitare la socializzazione

La percezione dei partecipanti dovrà essere quella di un gruppo di amici che si prende l’impegno di camminare insieme!

I conduttori a loro volta sono partecipanti che si rendono disponibili per la conduzione del gruppo!

Ma **non è un gioco** infatti tutti sono tenuti sotto la propria responsabilità a **rispettare le regole** del Codice della Strada!

- ✓ Ricordiamo che non bisognerà scendere dal marciapiede durante la passeggiata
- ✓ Attraversare sulle strisce pedonali
- ✓ Non creare assembramenti che possano restringere la carreggiata
- ✓ Non superare il conduttore che guida
- ✓ Mantenere la giusta distanza con chi ci precede e con chi ci segue
- ✓ Mettersi in fila indiana qualora si debbano percorrere strade strette
- ✓ Avvisare i WL in caso di abbandono del gruppo.



Ecco le criticità più comuni:

Scarsa affluenza: In alcune esperienze si è registrata una scarsa partecipazione e continuità, che compromette la vitalità e il successo del gruppo.

Attrarre e convincere nuovi partecipanti: Inizialmente, può essere difficile trovare persone interessate a partecipare attivamente e in modo costante.

Mantenimento dell'interesse: È fondamentale mantenere alta la motivazione dei partecipanti nel tempo, evitando che l'entusiasmo iniziale svanisca.

Reclutamento nuovi conduttori: è importante individuare, motivare e arruolare sempre nuovi conduttori al fine di garantire continuità all’attività

Differenze individuali: La principale difficoltà è gestire partecipanti con ritmi e livelli di fitness molto diversi, che possono portare frustrazione a chi è più veloce e fatica a chi è più lento. Può essere complesso integrare le necessità individuali all'interno della dinamica di gruppo, bilanciando le esigenze di ogni partecipante.



Quale velocità?

Quale orari?

Le criticità dei gruppi di cammino riguardano soprattutto la gestione delle differenze di "velocità" dei partecipanti, il ritiro di coloro che più necessiterebbero dell'attività, la scarsa affluenza e la difficoltà nel fornire un supporto adeguato ai singoli all'interno del gruppo.



Umbria in Salute



Grazie

Buon cammino a tutti!

Regione Umbria