

Il cammino come terapia

Responsabile del progetto

Dott.ssa Patrizia Baldaccini, dipartimento di prevenzione USL 8 Arezzo

Sintesi del progetto di ricerca

il progetto si inserisce nell'ambito delle iniziative volte a promuovere il cambiamento degli stili di vita, in particolare la pratica di una regolare attività fisica.

Lo studio avrà la durata complessiva di tre anni e comprenderà una fase preliminare per la messa a punto della metodologia su un numero ristretto di soggetti ed una seconda fase nella quale si prevede l'estensione della popolazione e la realizzazione dello studio. Il progetto di ritiene innovativo anche per lo stile collaborativo tra i medici di medicina territoriale e il Dipartimento della Prevenzione nell'ambito del Chronic Care Model.

Lo studio rappresenta inoltre una metodologia a basso costo ma ad alta potenzialità di (auto)diffusione che si inserisce nelle logiche preventive e quindi di risparmio di costi socio-sanitari.

Il progetto promuove un'attività fisica strutturata, pertanto è necessario che per tutta la durata dello studio, i gruppi di cammino siano condotti da personale specializzato.

Obiettivi del progetto

Obiettivi generali

1. Diffondere il cammino come strumento di socializzazione e promozione della salute.
2. Migliorare la percezione dello stato di salute/stili di vita

Obiettivi specifici

1. Costruzione di una rete di collaborazione con i MMG
2. Creazione di un gruppo che aderisce ad un programma di attività fisica lieve-moderata strutturato in gruppi di cammino
3. Misurare il grado di soddisfazione dei partecipanti che aderiscono allo studio in merito all'esperienza del cammino come terapia
4. Verificare gli effetti della regolare attività fisica sul benessere generale psico-fisico dei pazienti
5. Verificare gli effetti della modificazione degli stili di vita sui parametri generici quali il BMI e la circonferenza vita, e su parametri metabolici specifici
6. Misurare la compliance dei partecipanti al progetto all'attività complementare di counseling nutrizionale

