

# Facilitare la prossimità tra individui attraverso i Gruppi di Cammino

*Facilitating proximity between people through Walking*

*Anna Chiara Martucci, Barbara Mondin, Paolo Nosenzo*

*Gruppi di Cammino, Promozione della Salute, prossimità.*

Questa trattazione vuole argomentare come i Gruppi di Cammino possano aiutare a creare prossimità tra le persone. La prossimità è molto importante per gli umani, fornisce risorse e benessere, soprattutto durante il periodo pandemico. I Gruppi di Cammino inoltre sono un ottimo supporto anche per la salute fisica.

*Walking Groups, Health Promotion, proximity.*

This paper aims to explain how Walking Groups can help building proximity between people. Proximity is very important for humans, it provides resources and wellbeing, especially during the pandemic period. Walking Groups are a good help per physical health too.

## **Vantaggi della prossimità e gruppi di cammino**

Per “prossimità” si intende la distanza ravvicinata rispetto a qualcosa o a qualcuno, dal punto di vista dei rapporti umani essa è in grado di creare capitale sociale ovvero “le risorse, materiali o meno, che ciascun individuo o gruppo sociale ottiene grazie alla partecipazione a una rete di relazioni interpersonali basate su principi di reciprocità e mutuo riconoscimento” (Bourdieu 1980, p. 119).

Prossimità è uno di quei vocaboli la cui connotazione è molto cambiata con l’avvento della pandemia. Quella che nella maggior parte dei casi era una parola utilizzata in un’accezione positiva è diventata in pochi mesi un termine veicolante un messaggio differente perché, in epoca di pandemia, prossimità è una parola che implica un rischio, un pericolo ed è un termine in forte opposizione con la regola (ormai universale) del “Mantenere la distanza di sicurezza” per evitare l’aumento dei contagi.

Il Piano Nazionale e Regionale della Prevenzione prevede “interventi di prossimità” come risorse ricercate ed utilizzate per promuovere benessere a livello sociale quanto individuale. Tuttavia per molti anni dall’avvento del Covid-19 è stato difficile parlare di interventi di prossimità. In conclusione, si può ancora oggi, alla luce di questa connotazione positiva-negativa (risorsa-rischio) utilizzare la prossimità per promuovere benessere?

La prossimità tra individui in questo

periodo storico pandemico assume come già detto un significato ambivalente: essa viene evitata per ridurre i contagi da Covid-19, ma questa stessa riduzione prolungata dei contatti tra persone e il protrarsi delle restrizioni hanno creato sofferenza psicologica, chiamata pandemic fatigue (1) ovvero dei notevoli segni di stanchezza e stress derivanti dal perdurare della pandemia di Covid-19 nonché una crescente demotivazione delle persone nel mettere in atto i comportamenti protettivi raccomandati per la tutela della salute dei singoli e delle comunità.

Nonostante il rischio ancora presente di contagio, la prossimità viene comunque ricercata dalle persone in quanto necessaria a creare o a mantenere una rete sociale stabile, perciò a migliorare la qualità della vita delle persone e la loro resilienza a questo contesto ancora difficile. Risulta quindi complesso per gli individui moderare tra le due necessità.

Leggendo questo bisogno collettivo e condiviso di continuare a mantene-

re un senso di vicinanza, i Gruppi di Cammino (GdC), una realtà già esistente pre-pandemia nel territorio piemontese dell'ASL TO3 e previsti dal Piano Regionale della Prevenzione, possono essere una buona modalità per continuare o riprendere ad esercitare la prossimità in sicurezza, per il massimo guadagno di salute possibile. Un GdC è attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza, prevede che un gruppo di persone si riunisca periodicamente per camminare insieme, seguendo alcune indicazioni fornite con una breve formazione. Questa attività è realtà di Promozione della Salute ormai consolidata e diffusa in Italia, nonché un'ottima strategia per migliorare la qualità della vita anche in questo periodo di pandemia permette infatti di mantenere contatti sociali anche grazie al fatto che essendo svolta all'aperto e a basso costo consente a tutti di aderirvi, secondo il principio di equità (1).

Per contrastare la pandemic fatigue e venire incontro alla naturale ricerca di contatti sociali l'attività fisica svolta in gruppo, possibilmente all'aperto per evitare il contagio, è risultata agire favorevolmente. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza eccessivi costi economici. Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie. L'attività fisica ha enormi benefici per la salute corporea anche se ridotta alla semplice camminata: sono infatti sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per migliorare la salute fisica globale, prevenendo anche numerose malattie croniche. Essa inoltre favorisce

al benessere psicologico riducendo lo stress, aumentando l'attenzione alla cura di sé, aumentando l'autostima e favorendo le relazioni interpersonali, se svolta in gruppo (1).

I GdC possono rivelarsi quindi una risorsa importante per l'individuo, che ottiene vantaggi in termini di salute fisica, psicologica (anche tramite la prossimità con altri individui) ed empowerment (1) che può aiutare ad aumentare la consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte, decisioni e azioni.

Investire sull'attività fisica svolta in gruppo è inoltre proficuo per l'intera comunità: individui con salute globale migliore utilizzano meno i servizi sanitari e producono di più nella sfera lavorativa (2) e le relazioni formate durante queste attività di gruppo possono dar vita a nuove reti sociali, che rappresentano un importante fattore per migliorare la resilienza individuale e di comunità (3).

Si può concludere dicendo che la prossimità tra individui è facilitata dai GdC, che diventano perciò un importante fattore per il benessere della comunità, essendo fonte di salute fisica, mentale e sociale, a basso costo e a basso rischio infortuni (1). Inoltre influiscono nel creare un maggiore senso di empowerment nella popolazione che diventa più cosciente e più consapevole sulla propria salute, nonché nel creare un senso di resilienza maggiore che permette di resistere, affrontare e superare meglio le difficoltà della vita quotidiana e del periodo pandemico.

Di seguito verranno riportate le esperienze realizzate dall'ASL TO3.

### **GdC come fonte di prossimità in ASL TO3 – Regione Piemonte**

La realtà dei GdC nell'ASL TO3 nel Piemonte ha già raggiunto numerosi comuni infatti al 1/1/2022 risultano registrati una quarantina di GdC attivi e per la maggior parte autogestiti. I GdC generalmente coinvolgono generalmente persone dai 65 anni in su in quanto dalla sorveglianza PANSI emerge una sedentarietà elevata in quella fascia di età. Sono nate anche esperienze per facilitare il movimento tra neogenitori (Mamme in Cammino), tra adulti con una patologia cronica e sono in progettazione alcune esperienze rivolte ai giovani, per fornire loro nuove esperienze di prossimità con un taglio intergenerazionale (GdC all'I.I.S. Alberti-Porro di Pinerolo, Torino e GdC per giovani a Rivalta, Torino).

Gli anziani sono probabilmente la fascia d'età con più difficoltà a mantenere contatti sociali e per loro i GdC possono essere un'importante esperienza di prossimità. Poiché i contatti con altre persone si sono ridotti per tutti a causa delle restrizioni legate alla pandemia, i GdC possono fornire opportunità preziose di prossimità nelle comunità di vita.

Mamme in Cammino è un'altra sfumatura dei GdC che si sta espandendo, il progetto attualmente è già attivo in cinque comuni ed è in fase di progettazioni in altri tre comuni. I gruppi di Mamme in Cammino in particolare favoriscono lo scambio di opinioni tra genitori e gli operatori presenti, creando occasioni di conoscenza e di aumento di competenze oltre a un supporto sociale che permette di accrescere il capitale sociale della comunità.

I GdC sono presenti sul territorio in va-

rie tipologie da tempo, ma la particolarità dell'esperienza presente nell'ASL TO3 è che molti gruppi hanno dimostrato una crescita nell'empowerment riguardo alla propria salute in quanto è aumentato il tempo dedicato all'attività motoria, e al tempo stesso sono stati in grado di autogestire l'impegno del GdC per lunghi periodi attraverso un Capo Camminata individuato dal gruppo stesso. Inoltre questa figura ha fatto sì che le persone restassero in contatto, anche a distanza, nei periodi di chiusura e riprendessero le attività dopo il lockdown. Durante il periodo di massime restrizioni, i Capo Camminata hanno utilizzato e condiviso i materiali pubblicati sul blog dell'ASL per continuare l'attività fisica a casa; i partecipanti, che hanno utilizzato i materiali, hanno dichiarato un buon senso di vicinanza agli altri anche tramite questa nuova modalità. Alcuni gruppi hanno dimostrato di aver creato rete, organizzando gruppi WhatsApp, incontri aggiuntivi o, dove il senso di coesione è particolarmente forte, anche escursioni fuori regione. È accaduto che alcuni partecipanti ai GdC abbiano riferito, in accordo col medico di famiglia, di aver diminuito i dosaggi di alcuni farmaci per il miglioramento dei sintomi a seguito dell'attività fisica svolta e che il piacere di incontrare il gruppo aiuti ad uscire e a godere del bel tempo anche quando da soli non si sarebbe usciti di casa.

In altri termini, anche quando la pandemia ha reso rischiosa la prossimità non è stato possibile per le persone fare a meno di ricercarla.

Qualche GdC non ha continuato dopo il periodo di lockdown l'attività, e è risultato evidente che dove la coesione era forte il gruppo ha ripreso le atti-

vità appena è stato possibile, ed è stato in grado di generare nuovi Capi Camminata dove necessario. Si può ipotizzare che il principale fattore protettivo che mantiene il gruppo sia proprio la coesione e il senso di prossimità tra individui che si crea.

Sono invece più recenti le proposte, nate in due comuni, per declinare l'attività dei GdC anche con i più giovani, con una particolare attenzione agli adolescenti.

Nel comune di Pinerolo (TO) l'Istituto I.I.S. Alberti Porro ha proposto di creare un'iniziativa per due classi del quarto anno dell'indirizzo Socio Sanitario. Il progetto prevederà inizialmente un incontro teorico di sensibilizzazione sui temi della Prevenzione e della Promozione della Salute, trattando il tema della salubrità degli stili di vita; seguiranno due incontri pratici, durante i quali si metterà in pratica l'attività dei GdC; infine ci sarà un momento finale di riflessione su quanto si è appreso durante l'esperienza, in condivisione anche con le famiglie. L'obiettivo non è solo quello di spingere i ragazzi a continuare o a tornare a muoversi, viste anche le difficoltà nate in pandemia, ma ha anche una serie di obiettivi altrettanto importanti, tra cui:

- Creare un senso di appartenenza al gruppo classe e alla comunità, che possa diventare una risorsa di resilienza;
- Formare giovani ragazzi, "junior walking leader", affinché possano in un futuro trasmettere la loro esperienza ai più giovani, agli adulti e agli anziani, quindi con un'interessante ottica intergenerazionale;
- Aumentare la consapevolezza dei

ragazzi sulla loro responsabilità nel mantenere uno stile di vita sano.

In un altro comune, Rivalta Torinese, invece si sta valutando se attivare un GdC per giovani o per famiglie, in base alle richieste che emergeranno dalla popolazione durante alcuni incontri formativi e di sensibilizzazione. Essendo i GdC un'iniziativa solo inizialmente guidata da un professionista sanitario, con lo scopo che sia il gruppo stesso a scegliere i suoi Capi Camminata e a mantenere attiva l'iniziativa, prevedono che la valutazione avvenga in modo partecipativo tramite un test autosomministrato, nell'ottica che anche questo aspetto sia condiviso con i partecipanti.

In conclusione, l'ASL TO3 sostiene e promuove i GdC come azione di promozione della salute, versatile ed economica, fonte di prossimità tra persone, come previsto anche dal Piano Regionale della Prevenzione. Prossimità che diventa importante risorsa individuale e di gruppo, soprattutto in un periodo segnato dalle limitazioni dei contatti interpersonali come quello pandemico in cui siamo ancora immersi.

### Bibliografia

1. Ministero della Salute (2021). Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. Retrieved from [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_5693\\_1\\_file.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf)
2. Liuzzi, M. (2016). Costo-efficacia della salute psicologica. In *La psicologia nelle cure primarie* (pp.91-116). Il Mulino Editore
3. Inguglia, C. & Lo Coco, A. (2013). Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo. Il Mulino Editore

*Anna Chiara Martucci,  
Dottoressa in Psicologia, psicologo in formazione  
ASL TO3 SS Promozione della Salute  
(annacmartucci7@gmail.com)*

*Barbara Mondin,  
Dottoressa in Psicologia, psicologo in formazione  
ASL TO3 SS Promozione della Salute  
(barbara.mondin@edu.unito.it)*

*Paolo Nosenzo,  
Psicologo ASL TO3 SS Promozione della Salute  
(paolo.nosenzo40@edu.unito.it)*

