



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Report progetto “Passo dopo Passo” Gennaio-Giugno 2025

Pag. 2	_____	Nordic Walking: strategie di miglioramento
Pag. 11	_____	Report valutazione primi 6 mesi
Pag. 14	_____	Misurazione della circonferenza addominale
Pag. 15	_____	Report valutazione primi 6 mesi
Pag. 17	_____	Misurazione della flessibilità con il Sit and Reach Test
Pag. 18	_____	Report valutazione primi 6 mesi
Pag. 21	_____	Misurazione della forza con Hand Grip Test
Pag. 28	_____	Report valutazione primi 6 mesi

**otto
per
8
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Progetto sostenuto con i fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Nordic Walking: strategie di miglioramento

1. Introduzione

Il **Nordic Walking** è una disciplina sportiva che consiste in una camminata dinamica con l'ausilio di appositi bastoncini. Nato in Finlandia come allenamento per lo sci di fondo, si è diffuso rapidamente grazie ai suoi benefici su tutto il corpo. A differenza della camminata tradizionale, il Nordic Walking coinvolge attivamente anche la parte superiore del corpo, grazie all'uso coordinato di gambe e braccia.

- **A cosa serve:**

Migliorare la postura e la coordinazione motoria

Rafforzare il sistema cardiovascolare

Aumentare la resistenza fisica e la forza muscolare

Favorire la perdita di peso attraverso il consumo calorico elevato

Ridurre lo stress e migliorare il benessere mentale

- **Vantaggi:**

Maggiore attivazione muscolare: coinvolge circa il 90% dei muscoli del corpo

Minore impatto sulle articolazioni: rispetto alla corsa, riduce il carico su ginocchia e caviglie

Adatto a tutti: può essere praticato a diversi livelli di intensità

Benefici per il cuore: migliora la circolazione e abbassa la pressione sanguigna

Aiuta il metabolismo: contribuisce a mantenere un peso corporeo sano

Benessere mentale: praticato all'aperto, aiuta a rilassarsi e a ridurre lo stress

- **Perché farlo:**

Il Nordic Walking è un'attività completa e accessibile che combina sport, natura e socializzazione. È ideale per chi vuole mantenersi in forma senza sforzi eccessivi, per chi desidera un'attività dolce ma efficace e per chi cerca un momento di benessere psicofisico all'aria aperta. Inoltre, può essere praticato tutto l'anno, rendendolo un'ottima scelta per uno stile di vita attivo e salutare.

1. Andamento dei nuovi tesserati nel tempo

L'analisi dell'andamento dei nuovi tesserati evidenzia un trend caratterizzato da un forte picco iniziale nel 2013, con il numero più alto di iscrizioni pari a 94. Questo è dovuto all'accorpamento dei tesseramenti dal 2007 al 2013. Negli anni successivi, si osservano notevoli fluttuazioni nel numero di nuovi tesserati, con incrementi significativi nel 2015 (30 nuovi iscritti) e nel 2017 (27), mentre il minimo storico si registra nel 2021 con soli 2 nuovi ingressi, seguito da un leggero aumento a 4 nel 2022.

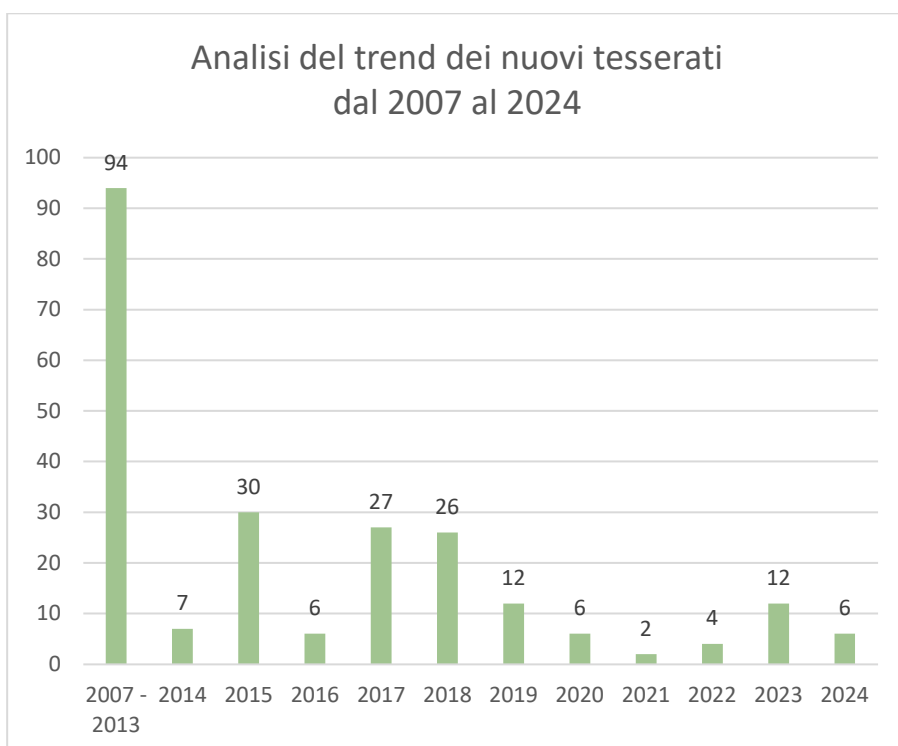
A partire dal 2020, il numero medio di nuovi iscritti è sceso a circa 6 all'anno, segnalando una tendenza al ribasso rispetto al periodo iniziale. Complessivamente, la media annuale di nuovi tesserati dal 2013 al 2024 è di circa 19,33, ma questa distribuzione risulta fortemente influenzata dall'elevato numero di iscrizioni del 2013.

L'analisi dei periodi di picco e di calo mostra che il 2021 segna il minimo storico con appena 2 iscritti. Questo drastico calo potrebbe essere attribuito a fattori esterni, come la pandemia di COVID-19, che ha probabilmente ridotto l'accesso alle attività sportive e sociali.

Negli ultimi cinque anni (2020-2024), il numero di nuovi iscritti è rimasto su livelli molto bassi e stabili.

Questo dato potrebbe indicare la necessità di una revisione delle strategie promozionali e di reclutamento, con l'obiettivo di rendere il gruppo nuovamente attrattivo per nuovi partecipanti e garantire un rinnovamento generazionale.

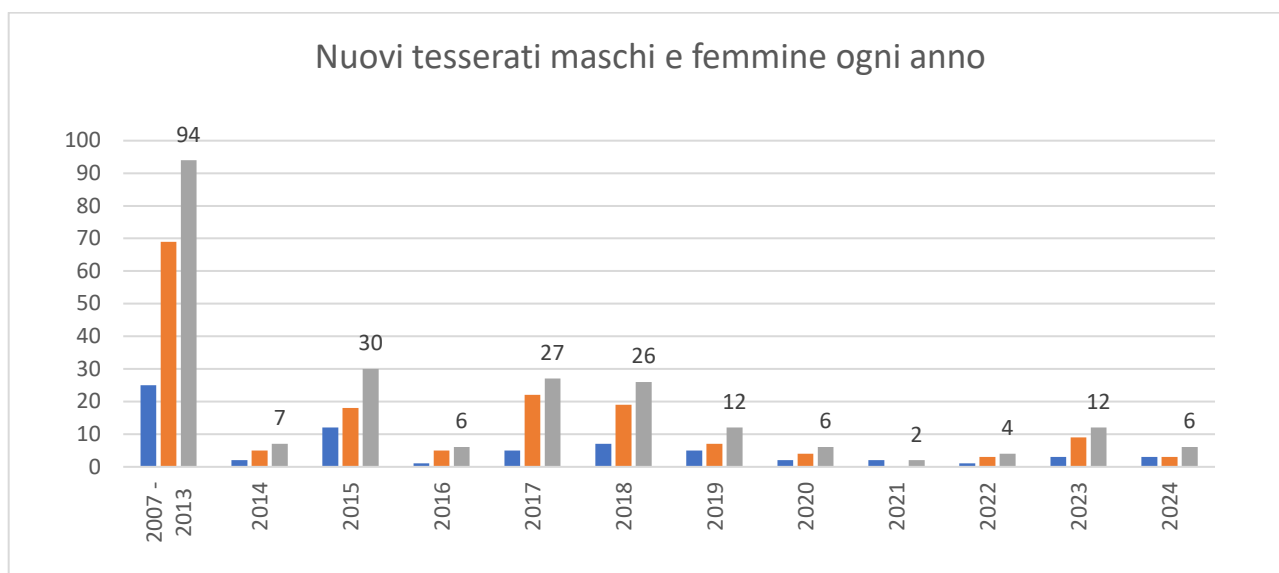
ANNO	NUOVI TESSERATI
2007 - 2013	94
2014	7
2015	30
2016	6
2017	27
2018	26
2019	12
2020	6
2021	2
2022	4
2023	12
2024	6
Totale	232



2. Distribuzione dei nuovi tesserati per sesso

ANNO	M	F	Tot.
2007 - 2013	25	69	94
2014	2	5	7
2015	12	18	30
2016	1	5	6
2017	5	22	27
2018	7	19	26
2019	5	7	12
2020	2	4	6
2021	2	0	2
2022	1	3	4
2023	3	9	12
2024	3	3	6
TOTALE	68	164	232

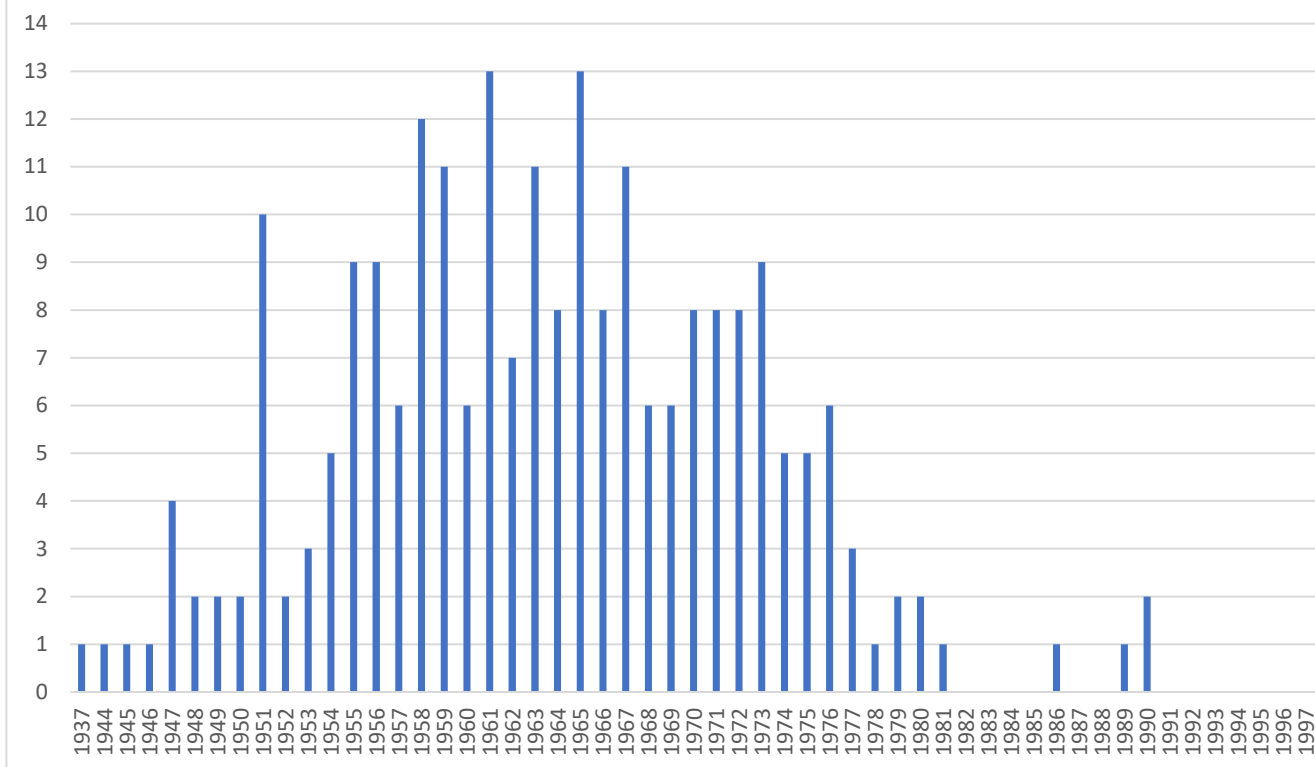
Analizzando la distribuzione per sesso, emerge una predominanza femminile tra i nuovi tesserati nella maggior parte degli anni analizzati. Ad esempio, nel 2013, su 94 nuovi iscritti, 69 erano donne e 25 uomini. Nel 2014, la tendenza si mantiene con 5 donne e 2 uomini su un totale di 7 iscritti. Nel 2015, la differenza si riduce leggermente con 18 donne e 12 uomini su 30 nuovi membri. Questi dati indicano che le attività offerte potrebbero essere percepite come più attrattive per un pubblico femminile. **Tuttavia, i dati degli ultimi anni suggeriscono un leggero riequilibrio nella partecipazione maschile**



3. Distribuzione di tutti i tesserati (232) per anno di nascita

L'analisi della distribuzione per anno di nascita mostra una concentrazione di tesserati nati tra il 1937 e il 1990. Questo dato conferma che l'associazione è più attrattiva per una popolazione adulta. La minore rappresentanza delle fasce più giovani potrebbe essere dovuta a diversi fattori, tra cui la percezione dell'attività come meno adatta alle loro esigenze o la mancanza di iniziative mirate alla loro inclusione. Un rafforzamento delle campagne promozionali rivolte ai giovani potrebbe incentivare un loro maggiore coinvolgimento, ampliando la base dei partecipanti nel lungo termine.

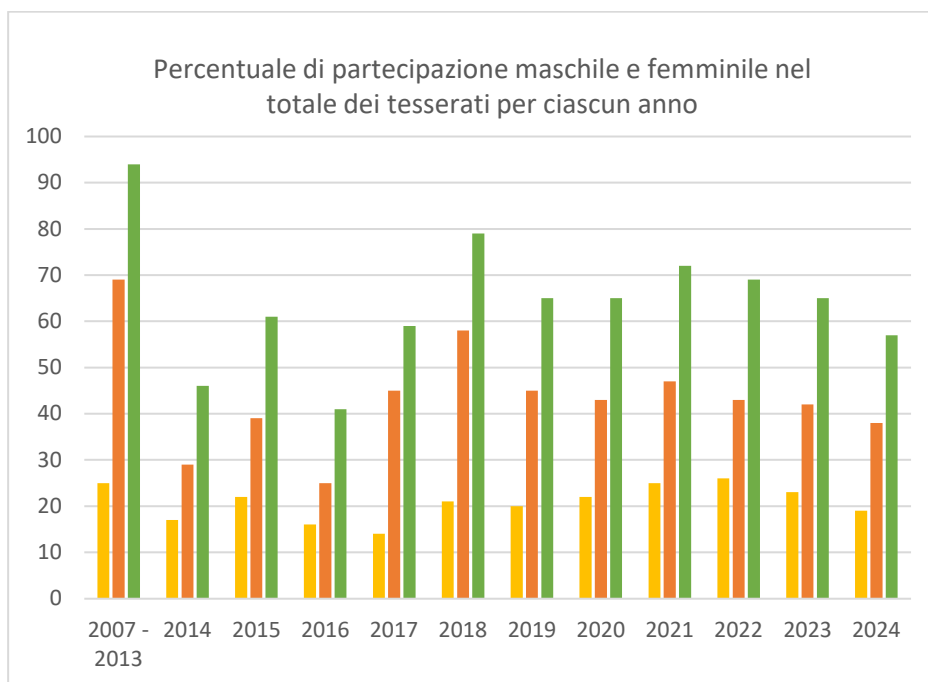
Analisi della concentrazione di tesserati in base all'anno di nascita.



4. Percentuale di partecipazione maschile e femminile nel totale dei tesserati per ciascun anno

Il rapporto tra maschi e femmine tra i tesserati è rimasto stabile, con una prevalenza femminile. Negli ultimi anni si registra un lieve aumento della partecipazione maschile. Un'analisi delle preferenze di attività e delle strategie di promozione potrebbe aiutare a riequilibrare la presenza dei due generi.

Anno	M	F	Totale
2013	25	69	94
2014	17	29	46
2015	22	39	61
2016	16	25	41
2017	14	45	59
2018	21	58	79
2019	20	45	65
2020	22	43	65
2021	25	47	72
2022	26	43	69
2023	23	42	65
2024	19	38	57



5. Studio dell'evoluzione dell'età media dei nuovi partecipanti negli anni

ANNO	ETÀ MEDIA
2007-2013	49,63
2014	51,85
2015	53,60
2016	50,00
2017	51,56
2018	53,08
2019	53,92
2020	56,67
2021	59,00
2022	59,75
2023	61,33
2024	61,67

Età media iniziale (2007-2013): **49,63**

Età media finale (2024): **61,67**

Incremento complessivo: **+12,04 anni**.

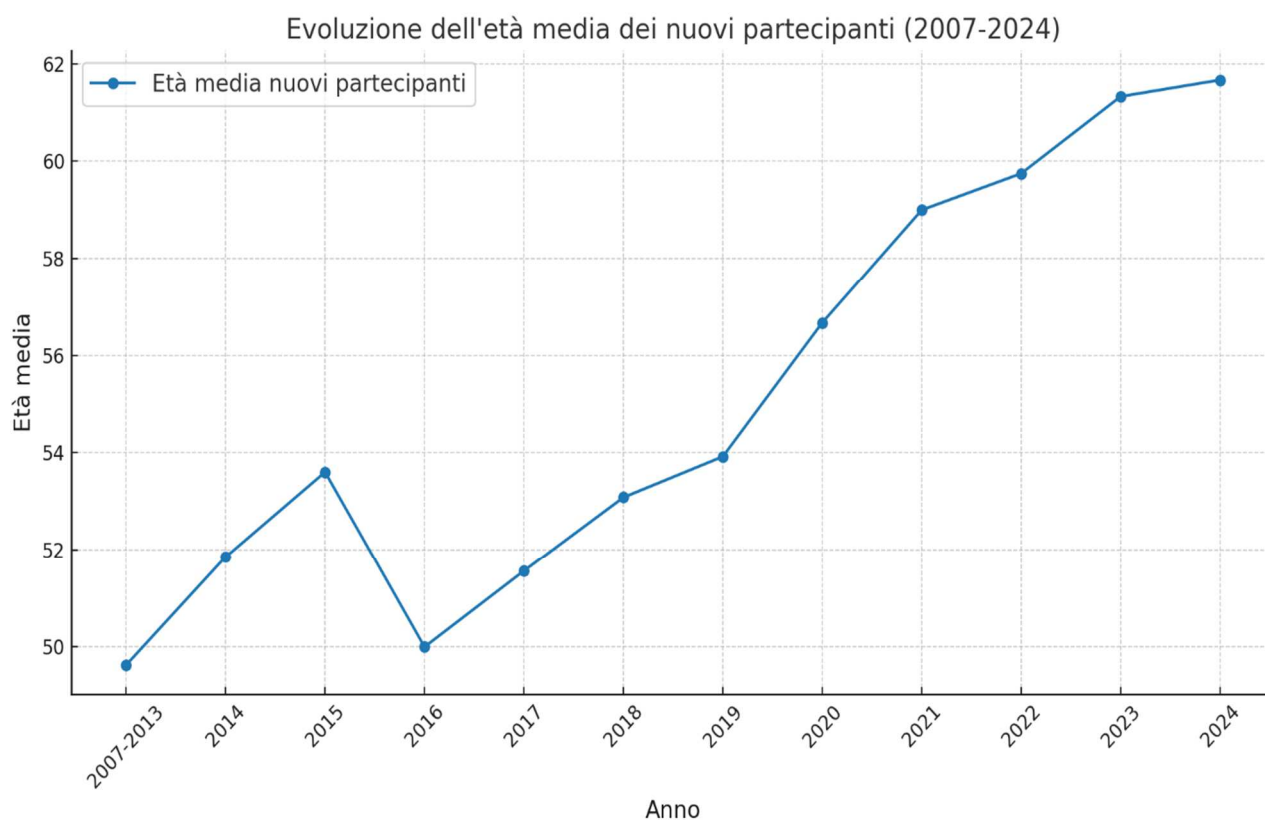
L'età media dei tesserati è progressivamente aumentata nel corso degli anni, passando dai 50 anni circa nel 2013 ai 61,6 nel 2024.

Questo fenomeno suggerisce che l'associazione attrae prevalentemente un pubblico adulto, mentre il coinvolgimento di fasce più giovani rimane limitato.

L'implementazione di iniziative mirate a un pubblico più giovane potrebbe contribuire a diversificare la composizione anagrafica degli iscritti.

L'invecchiamento dei nuovi partecipanti rappresenta una sfida importante per il futuro del gruppo.

È essenziale sviluppare strategie mirate per coinvolgere le generazioni più giovani, al fine di garantire il ricambio generazionale e la sostenibilità del gruppo. Parallelamente, sarà necessario offrire attività adeguate ai bisogni della popolazione più anziana, che costituisce una parte rilevante dei nuovi iscritti.



6. Studio dell'evoluzione dell'età media di tutti i partecipanti negli anni

ANNO	ETÀ MEDIA
2007 - 2013	49,62
2014	52,13
2015	53,32
2016	52,65
2017	54,06
2018	55,53
2019	56,16
2020	58,44
2021	58,66
2022	60,76
2023	62,55
2024	62,24

Età media iniziale (2007-2013): **49,62**

Età media finale (2024): **62,24**

Incremento complessivo: **+12,62 anni.**

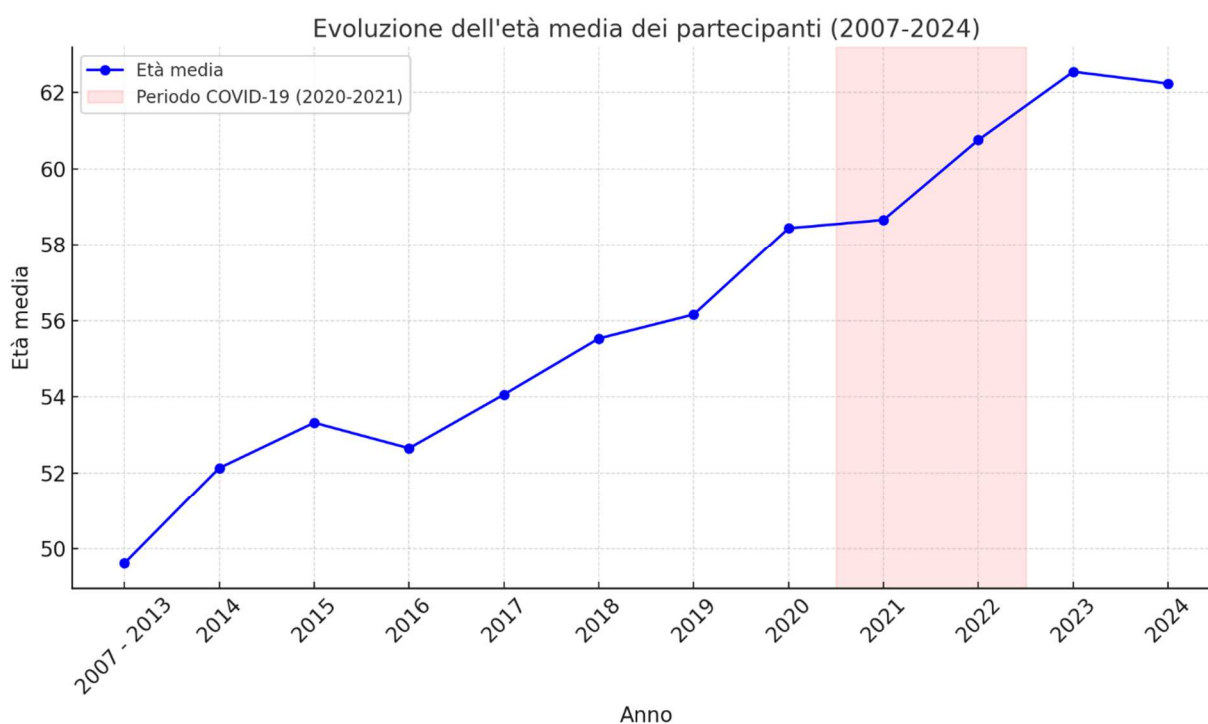
L'analisi dell'evoluzione dell'età media dei partecipanti al gruppo di Nordic Walking dal 2007 al 2024 mostra una chiara tendenza all'aumento.

L'età media iniziale, registrata tra il 2007 e il 2013, era di 49,62 anni. Successivamente, si osserva un progressivo incremento fino al 2019, quando l'età media raggiunge i 56,16 anni.

Durante il biennio 2020-2021, coincidente con la pandemia di COVID-19, l'età media aumenta ulteriormente, arrivando a 58,66 anni, probabilmente a causa di una diminuzione delle nuove adesioni da parte dei partecipanti più giovani.

Dal 2022 al 2024 si registra un'ulteriore crescita, con un picco di 62,55 anni nel 2023 e una leggera flessione a 62,24 anni nel 2024. Questi dati indicano che il gruppo sta progressivamente invecchiando, un fenomeno che potrebbe essere legato alla fedeltà dei membri storici e alla difficoltà di attrarre nuove generazioni.

L'invecchiamento progressivo del gruppo è un aspetto da considerare attentamente per garantire la sostenibilità futura dell'attività. Andrebbero valutate strategie mirate per coinvolgere partecipanti più giovani, eventualmente adattando le proposte e le modalità organizzative alle loro esigenze e preferenze.



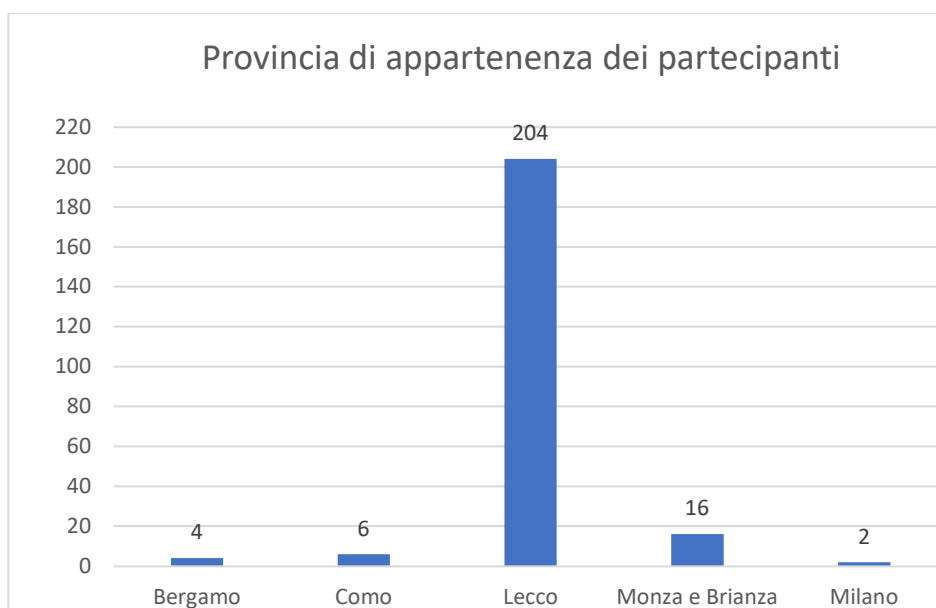
7. Distribuzione tesserati per provincia

L'analisi della distribuzione dei tesserati in base alla provincia di appartenenza evidenzia una **concentrazione significativa nella provincia di Lecco, che rappresenta circa l'88% del totale**. Seguono, con numeri molto inferiori, Monza e Brianza (16 tesserati, pari al 7%), Como (6 tesserati, circa il 3%), Bergamo (4 tesserati, poco meno del 2%) e Milano (2 tesserati, meno dell'1%).

Questa distribuzione indica una forte radicazione locale del gruppo nella provincia di Lecco, probabilmente dovuta alla vicinanza geografica, alla rete di conoscenze e alla maggiore facilità di partecipazione alle attività. Tuttavia, la presenza limitata in altre province suggerisce margini di miglioramento nell'espansione territoriale.

Per ampliare il bacino di utenza, si potrebbero implementare strategie mirate, come l'organizzazione di eventi promozionali in province meno rappresentate, la creazione di collaborazioni con associazioni locali e l'utilizzo di campagne di comunicazione mirate per attirare nuovi tesserati. Inoltre, la possibilità di attivare gruppi satellite o iniziative itineranti potrebbe facilitare la partecipazione di persone residenti fuori dalla provincia di Lecco.

PROVINCIA	NR
Bergamo	4
Como	6
Lecco	204
Monza e Brianza	16
Milano	2
TOTALE	232



8. Strategie di miglioramento

1. Coinvolgimento dei giovani

Uno degli aspetti chiave per la crescita dell'associazione è il coinvolgimento di fasce d'età più giovani. I dati evidenziano che l'età media dei tesserati è in crescita e che le nuove iscrizioni provengono prevalentemente da persone di mezza età. Per garantire la sostenibilità dell'associazione nel lungo periodo, è fondamentale attirare un pubblico più giovane. Una strategia efficace potrebbe prevedere la collaborazione con scuole e centri sportivi per proporre attività incentrate sul benessere e sul movimento. La creazione di percorsi personalizzati per giovani adulti, abbinando strumenti digitali per il monitoraggio dei progressi, potrebbe aumentare l'attrattiva delle attività proposte. Inoltre, l'uso dei social media e di piattaforme di comunicazione digitale è essenziale per raggiungere i più giovani e favorire un senso di appartenenza alla comunità.

2. Espansione geografica

L'analisi dei dati geografici evidenzia che la distribuzione dei tesserati non è uniforme. Alcune aree registrano una partecipazione significativamente maggiore rispetto ad altre. Per favorire la crescita dell'associazione, è necessario espandere la presenza in zone meno coinvolte, magari attraverso partnership con enti locali, comuni, gruppi di cammino e associazioni sportive. Un'azione concreta potrebbe essere l'organizzazione di eventi promozionali in queste aree, offrendo sessioni di prova gratuite e incontri informativi.

3. Miglioramento della visibilità

La visibilità dell'associazione gioca un ruolo cruciale nell'attrarre nuovi tesserati. Dall'analisi dei dati emerge che le iscrizioni aumentano nei periodi in cui vengono organizzate campagne promozionali efficaci. Un piano di comunicazione mirato, che includa sia strumenti digitali che eventi sul territorio, può contribuire a rafforzare la conoscenza dell'associazione e a incrementare il numero di iscritti. L'uso di video promozionali, testimonianze di membri attivi e collaborazioni con influencer locali può essere un modo efficace per ampliare la portata del messaggio.

4. Fidelizzazione dei tesserati

Mantenere alto il tasso di rinnovo delle iscrizioni è altrettanto importante quanto acquisire nuovi membri. L'analisi dei dati mostra che negli anni alcuni tesserati non hanno rinnovato la propria adesione, indicando una potenziale criticità nella fidelizzazione. Per contrastare questo fenomeno, sarebbe utile implementare strategie volte a migliorare l'esperienza degli iscritti.

Un sistema di incentivi per chi rinnova la tessera, come sconti su eventi o accesso a contenuti esclusivi, potrebbe contribuire a mantenere alto l'interesse. Inoltre, raccogliere feedback periodici dai membri per capire le loro esigenze e migliorare l'offerta potrebbe rafforzare il legame con l'associazione.

5. Promozione degli eventi

Gli eventi rappresentano un'opportunità fondamentale per coinvolgere nuovi membri e rafforzare il senso di comunità tra i tesserati. L'analisi delle iscrizioni suggerisce che i picchi di nuovi tesserati coincidono con periodi in cui sono stati organizzati eventi di rilievo. Per massimizzare l'impatto, è fondamentale pianificare un calendario di eventi ricorrenti, suddivisi per target di età e interessi.

6. Collaborazioni con enti locali

Coinvolgere istituzioni e realtà territoriali permette di ampliare il bacino di utenza e di creare sinergie vantaggiose per entrambe le parti. Ad esempio, le aziende potrebbero incentivare i dipendenti a iscriversi attraverso programmi di welfare aziendale.

7. Digitalizzazione e tecnologia

L'uso della tecnologia può migliorare l'esperienza dei tesserati e facilitare la gestione delle iscrizioni. Dall'analisi dei dati emerge che l'adozione di strumenti digitali potrebbe ottimizzare la comunicazione e il monitoraggio delle attività. Un'app dedicata, con la possibilità di registrare le presenze agli eventi, accedere a contenuti esclusivi e ricevere notifiche personalizzate, potrebbe rappresentare un valore aggiunto per gli iscritti.

8. Monitoraggio e analisi dei dati

Per prendere decisioni strategiche efficaci, è essenziale monitorare costantemente i dati relativi alle iscrizioni, alla partecipazione agli eventi e al coinvolgimento generale dei membri. Implementare strumenti di analisi avanzati permetterebbe di identificare trend, prevedere eventuali cali di interesse e intervenire tempestivamente con azioni correttive.

9. Creazione di un senso di comunità

Infine, creare un forte senso di appartenenza tra i membri è fondamentale per garantire la longevità dell'associazione. Favorire l'interazione tra i tesserati attraverso eventi gastronomici e incontri periodici può rafforzare il legame con l'associazione e incentivare il passaparola.

REPORT DI VALUTAZIONE Periodo: gennaio – giugno 2025

1. Obiettivo

Valutare l'impatto delle attività di promozione della salute mediante l'organizzazione di camminate serali con la tecnica del nordic walking, rivolte a un pubblico eterogeneo per età e genere, al fine di favorire il benessere fisico, la socializzazione e la conoscenza del territorio.

2. Metodo

Le attività si sono svolte con cadenza settimanale (talvolta bi-settimanale), con uscite prevalentemente serali da **gennaio a giugno 2025**.

I percorsi hanno sfruttato le ciclabili illuminate durante i mesi invernali, mentre in primavera si è privilegiata la scoperta di parchi naturali e sentieri del territorio lecchese e della Brianza.

Ogni camminata è stata guidata da istruttori certificati di nordic walking, con un approccio personalizzato in base all'età e al livello di preparazione fisica dei partecipanti.

Le uscite hanno incluso:

- Riscaldamento iniziale
- Camminata tecnica (nordic walking)
- Stretching finale

Il ritmo e la durata sono stati modulati per mantenere alta l'adesione, ma anche per generare benefici in termini di resistenza, equilibrio, postura e salute cardiovascolare.

3. Partecipanti

Primo semestre 2025

- Totale partecipanti: 58
- Nuovi praticanti (2025): 16 persone (pari al 27,6%)
- Uomini: 22 (38%)
- Donne: 36 (62%)

Dati a confronto – anno 2024 (intero anno)

- Totale partecipanti: 57
- Uomini: 21 (37%)
- Donne: 36 (63%)

Analisi

Il numero di partecipanti registrato nei soli primi sei mesi del 2025 ha già superato quello complessivo dell'intero 2024, segno di una crescita significativa e costante dell'interesse verso l'attività proposta.

In particolare:

- La quota di nuovi praticanti è già pari a quasi il 28%, dimostrando la capacità del progetto di intercettare pubblico nuovo.
- La partecipazione maschile mostra un leggero aumento (dal 37% al 38%), ma il dato interessante è il potenziale di crescita entro la fine dell'anno, soprattutto nella fascia 50-65 anni, sempre più attenta al benessere.

Vantaggio temporale

Poiché i dati del 2025 si riferiscono solo al primo semestre, il progetto mostra un ampio margine di miglioramento. Con la stagione estiva e autunnale – periodi tradizionalmente più favorevoli per l'attività outdoor – è ragionevole prevedere un ulteriore incremento della partecipazione, sia in termini quantitativi (numero di adesioni), sia qualitativi (coinvolgimento continuativo, fidelizzazione e diversificazione del target).

4. Risultati sintetici

- Numero uscite effettuate: 24
- Totale km percorsi: 196 km
- Media km per uscita: 8,2 km
- Presenza media per uscita: 18-22 partecipanti

Comuni coinvolti:

Malgrate, Pescate, Lecco (ambito urbano e lungolago)

Annone di Brianza, Garbagnate Monastero, Galbiate, Sirtori, Montevicchia (ambito collinare e parchi)

Vimercate (uscita speciale extra-provinciale)

Trend positivo di partecipazione:

La continuità e l'accessibilità delle camminate hanno fidelizzato i partecipanti abituali e attratto nuovi utenti, in particolare nella fascia 45-65 anni.

Le nuove adesioni rappresentano quasi il 28% del gruppo, dato che indica un'efficace azione promozionale e un passaparola virtuoso.

5. Analisi e vantaggi

Benefici riscontrati:

Fisici: miglioramento della resistenza aerobica, riduzione della sedentarietà, postura più corretta. Alcuni partecipanti hanno riferito miglioramenti anche nei valori pressori e glicemici.

Sociali: creazione di un gruppo coeso, capace di accogliere nuovi membri in un contesto non competitivo e inclusivo.

Psicologici: riduzione dello stress, miglioramento dell'umore, aumento della motivazione personale a prendersi cura di sé.

Territoriali: riscoperta del territorio e valorizzazione di aree verdi, ciclabili e sentieri poco frequentati.

Valutazione dell'impatto:

Le attività si inseriscono pienamente tra le "buone pratiche di promozione della salute" secondo le linee guida regionali.

La presenza di istruttori qualificati ha garantito qualità, sicurezza e attenzione alla salute dei partecipanti.

6. Proposte operative

Per migliorare ulteriormente l'efficacia e l'impatto delle attività, si propongono:

Attivazione di un secondo gruppo nei mesi autunnali per differenziare livello base e intermedio, favorendo l'inclusione di persone meno allenate.

Introduzione di brevi momenti informativi prima o dopo le uscite (temi: alimentazione, respirazione, prevenzione cardiovascolare).

Maggiore copertura fotografica e comunicativa delle attività sui social per attrarre nuovi interessati.

Collaborazioni con medici di base, farmacie, centri anziani e palestre per creare un invito strutturato alla partecipazione attiva.

Attività di raccolta dati qualitativi, come questionari di gradimento o testimonianze video, da utilizzare nella relazione finale.

7. Conclusione

Il bilancio del primo semestre 2025 è positivo sotto ogni punto di vista:

- Buona partecipazione, continuità delle uscite e costanza degli utenti.
- Ampia presenza femminile e un incremento dell'interesse maschile.
- Riscontro concreto sui benefici fisici, relazionali e motivazionali per i partecipanti.
- Impatto territoriale significativo grazie all'esplorazione di nuovi percorsi e comuni.

Il progetto conferma la validità del nordic walking come strumento accessibile, efficace e sostenibile per la promozione della salute e del benessere della popolazione adulta.



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Misurazione della circonferenza addominale

Gennaio – Giugno 2025

1. Introduzione

La misurazione della circonferenza addominale è uno strumento semplice, economico e altamente predittivo della salute cardiometabolica. Questa misura consente di stimare indirettamente la quantità di grasso viscerale, ovvero il grasso localizzato intorno agli organi interni, che rappresenta un fattore di rischio ben documentato per patologie croniche come diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa, dislipidemia e malattie cardiovascolari.

2. Perché è importante misurarla

La misurazione si effettua con un metro da sarta, posizionandolo a metà tra il margine costale inferiore e la cresta iliaca, generalmente all'altezza dell'ombelico. È importante che il soggetto sia in posizione eretta, rilassato e con addome non contratto.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i valori soglia di riferimento sono:

- **Per gli uomini: rischio aumentato** ≥ 94 cm; rischio molto elevato ≥ 102 cm
- **Per le donne: rischio aumentato** ≥ 80 cm; rischio molto elevato ≥ 88 cm

3. Evidenze scientifiche

Numerose pubblicazioni scientifiche, tra cui le linee guida del National Institutes of Health (NIH) e della European Society of Cardiology (ESC), evidenziano la forte correlazione tra un'elevata circonferenza addominale e l'incidenza di eventi cardiovascolari e sindrome metabolica.

Studi pubblicati su riviste peer-reviewed come *Diabetes Care* hanno dimostrato che una riduzione della circonferenza addominale del 5% è associata a significativi miglioramenti nella sensibilità insulinica e nel profilo lipidico.

4. Benefici del monitoraggio semestrale

Nel contesto del progetto, la misurazione della circonferenza addominale è stata eseguita su tutti i 35 partecipanti attivi. Il monitoraggio sarà ripetuto ogni sei mesi, per valutare l'evoluzione della composizione corporea nel tempo, anche in relazione all'attività fisica svolta (Nordic Walking, ginnastica funzionale) e all'adozione di stili di vita salutari.

REPORT DI VALUTAZIONE Periodo: gennaio – giugno 2025

1. Obiettivo

Valutare l'impatto delle attività di promozione della salute (attività fisica in palestra e camminate veloci) sulla circonferenza addominale come indicatore del grasso viscerale.

2. Metodo

Misura della circonferenza addominale a gennaio 2025 e a giugno 2025, confronto dei valori e calcolo delle variazioni.

3. Partecipanti

#	Partecipante	Variazione (cm)
1	19/06/1954	-2.0
2	19/03/1966	-1.0
3	29/04/1956	-1.5
4	17/02/1962	-2.0
5	08/08/1965	-6.0
6	23/04/1970	0.0
7	03/06/1973	0.0
8	08/05/1967	0.0
9	18/08/1961	-3.0
10	02/12/1975	-2.0
11	04/03/1959	-2.5
12	24/04/1959	-3.5
13	11/10/1965	-2.0
14	01/02/1964	0.0
15	09/03/1968	0.0
16	29/01/1958	-2.5
17	15/07/1962	0.0
18	15/10/1965	-1.0
19	06/09/1961	-1.0
20	03/02/1996	-2.0
21	05/02/1946	-3.0
22	25/06/1963	-2.0
23	21/11/1969	0.0
24	10/01/1961	-1.0
25	08/09/1959	-1.0
26	11/02/1975	-3.0
27	24/03/1961	0.0
28	02/07/1963	-2.0
29	06/03/1964	-1.0
30	28/04/1955	NC
31	13/08/1977	NC
32	01/02/1951	NC
33	19/06/2003	NC
34	15/09/1958	NC
35	17/09/1971	NC

4. Risultati sintetici

- Partecipanti completati (28):
- 22 (79 %) hanno ridotto la circonferenza
- 6 (21 %) hanno mantenuto stabile
- Nessun aumento
- Media di riduzione: -1,96 cm
- Massima riduzione registrata: -6,0 cm

5. Analisi e vantaggi

- La maggioranza ha ottenuto un miglioramento significativo, riflettendo l'efficacia del programma.
- Nessun aumento implica che l'intervento ha avuto un impatto preventivo.
- La misurazione ha motivato i partecipanti e favorito cambiamenti sostenibili.

6. Proposte operative

1. Estendere il monitoraggio a gennaio 2026 (12 mesi)
2. Coinvolgere i 6 partecipanti NC in nuove rilevazioni
3. Abbinare misurazioni a brevi questionari sul benessere percepito
4. Introdurre incontri motivazionali dedicati

7. Conclusione

L'iniziativa si è rivelata particolarmente utile per promuovere salute, benessere e prevenzione nelle fasce di popolazione over 50. Il miglioramento generalizzato dei partecipanti dimostra l'impatto positivo del Nordic Walking abbinato a monitoraggio funzionale. Le attività continueranno nei mesi successivi, con nuove valutazioni e il coinvolgimento di nuovi soggetti interessati.

Il progetto risponde pienamente agli obiettivi della Chiesa Valdese, favorendo l'invecchiamento attivo, la prevenzione delle fragilità e il sostegno alla salute attraverso percorsi educativi e di gruppo



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Misurazione della flessibilità con il Sit and Reach Test

Gennaio – Giugno 2025

1. Introduzione

Il Sit and Reach Test è uno dei test più utilizzati per la valutazione della flessibilità della catena muscolare posteriore, in particolare dei muscoli ischiocrurali (posteriori della coscia) e della zona lombare. Si esegue in posizione seduta, con gambe distese e piedi appoggiati contro una tavoletta graduata. Il soggetto si inclina in avanti cercando di spingersi il più possibile oltre la punta dei piedi, mantenendo le gambe tese.

2. Perché è importante misurarla

La flessibilità è una componente fondamentale della **funzione muscolo-scheletrica** e della **salute funzionale**, soprattutto con l'avanzare dell'età. Una buona mobilità contribuisce a:

- Ridurre il rischio di infortuni muscolari e articolari
- Migliorare la postura e l'equilibrio
- Facilitare i movimenti quotidiani (chinarsi, vestirsi, salire le scale)
- Prevenire dolori alla zona lombare
- Favorire la mobilità articolare nella terza età

3. Evidenze scientifiche

ACSM (American College of Sports Medicine): include il Sit and Reach tra i test fondamentali per la valutazione della fitness funzionale nei soggetti adulti.

Eurofit Test Battery: utilizzato in tutta l'Europa in ambito scolastico e geriatrico.

National Strength and Conditioning Association (NSCA): raccomanda la valutazione della flessibilità per prevenire infortuni e migliorare la performance nei movimenti fondamentali.

Studi pubblicati su riviste come *Journal of Aging and Physical Activity* dimostrano che la flessibilità lombare e degli hamstring è correlata alla qualità della vita e all'autonomia motoria nei soggetti over 60.

4. Benefici del monitoraggio semestrale

Le principali linee guida raccomandano di effettuare il Sit and Reach Test **ogni 6 mesi**, soprattutto nei programmi destinati ad adulti e anziani. Questa periodicità consente di:

- Monitorare l'efficacia di esercizi di stretching e mobilità
- Valutare regressioni dovute a inattività, dolori o rigidità muscolari
- Stimolare la motivazione e l'adesione ai programmi di esercizio

REPORT DI VALUTAZIONE Periodo: gennaio – giugno 2025

1. Obiettivi

Valutare la flessibilità della catena muscolare posteriore, in particolare di schiena e muscoli posteriori della coscia. Monitorare l'evoluzione della mobilità articolare nel tempo, in risposta all'attività motoria proposta dal progetto.

Fornire ai partecipanti un feedback individuale sui propri miglioramenti fisici.

2. Metodo

È stato somministrato il test Sit and Reach (test di flessione del busto in avanti da seduti) a 35 partecipanti nei mesi di gennaio e giugno 2025.

I valori sono stati registrati in centimetri, includendo sia punteggi positivi che negativi (indicativi di flessibilità sotto o sopra la norma).

I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi:

28 con dati completi (gennaio e giugno)

7 con dati incompleti (solo gennaio o mancanti a giugno)

3. Partecipanti

Nome	Gennaio	Giugno	Variazione
19/06/1954	13	19	6
28/04/1955	1	6	5
19/03/1966	-2	6	8
29/04/1956	1	-5	-6
18/05/1972	8	10	2
17/02/1962	-4	8	12
08/08/1965	6	16	10
03/06/1973	12	13	1
08/05/1967	-13	-7	6
18/08/1961	-14	-7	7
02/12/1975	12	14	2
04/03/1959	-2	0	2
24/04/1959	-20	-14	6
11/10/1965	18	18	0
13/08/1977	8	14	6
01/02/1964	9	13	4
09/03/1968	-10	-10	0
15/07/1962	14	14	0
15/10/1965	18	21	3
06/09/1961	5	12	7
05/02/1946	0	2	2
25/06/1963	-6	0	6
21/11/1969	7	16	9
10/01/1961	0	0	0
08/09/1959	-4	4	8
11/02/1975	13	14	1
02/07/1963	0	9	9
06/03/1964	10	12	2

01/02/1951	9	NC	NC
19/06/2003		NC	NC
29/01/1958	-6	NC	NC
15/09/1958	12	NC	NC
03/02/1996	22	NC	NC
24/03/1961	5	NC	NC
17/09/1971		NC	NC

4. Risultati sintetici

24 su 28 partecipanti (86%) con dati completi hanno migliorato la propria flessibilità nel corso dei sei mesi.

In alcuni casi, i miglioramenti sono stati significativi:

08/08/1965: da 6 cm a 16 cm

21/11/1969: da 7 cm a 16 cm

19/03/1966: da -2 cm a 6 cm

Solo 4 partecipanti hanno mantenuto o peggiorato la propria prestazione, tra cui:

29/04/1956: da 1 cm a -5 cm

09/03/1968: -10 cm stabile

Il test evidenzia una risposta positiva al percorso motorio offerto, con benefici sul piano della mobilità articolare e della flessibilità generale.

di un'efficace attività fisica mirata. Sette partecipanti non hanno comunicato il valore di giugno.

5. Analisi e vantaggi

L'analisi dei dati raccolti durante il progetto evidenzia un miglioramento generalizzato nella mobilità articolare dei partecipanti, misurata attraverso il test *Sit and Reach*. Oltre l'85% dei soggetti ha mostrato un incremento nei valori rilevati tra gennaio e giugno, segno di un'efficace adesione al percorso proposto. I vantaggi osservati non si limitano alla sola prestazione fisica, ma coinvolgono anche aspetti posturali, prevenzione del dolore lombare e maggiore sicurezza nei movimenti quotidiani. Il clima positivo e il senso di gruppo hanno inoltre favorito la continuità e la motivazione individuale, contribuendo a migliorare anche il benessere psicologico e sociale dei partecipanti.

6. Proposte operative

Alla luce dei risultati ottenuti, si suggeriscono le seguenti azioni per potenziare e rendere sostenibile il percorso:

- **Inserimento di test intermedi** (ogni 3 mesi) per monitorare l'andamento e intervenire con eventuali correzioni personalizzate.
- **Approfondimenti teorici brevi** durante gli incontri (5-10 minuti) su temi come postura, respiro e importanza della mobilità.
- **Creazione di un diario motorio personale**, utile per registrare progressi, difficoltà e sensazioni.

7. Conclusione

Il progetto ha dimostrato che anche interventi semplici, se ben strutturati e accompagnati da monitoraggio e motivazione, possono generare benefici significativi e misurabili in termini di salute e qualità della vita. Per

queste ragioni si ritiene auspicabile proseguire con il progetto, con l'obiettivo di consolidare quanto già avviato e ampliare l'impatto su nuovi gruppi di persone. La replicabilità del modello e la sua sostenibilità economica lo rendono un esempio virtuoso di promozione del benessere attraverso l'attività fisica accessibile e adattata.



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

Misurazione della forza con Hand Grip Test

Gennaio – Giugno 2025

1. Introduzione

L'**Hand Grip Test** è uno strumento efficace per valutare la forza di presa, un indicatore importante della salute muscolare e della funzionalità fisica. Questo report analizza i dati raccolti, classifica i partecipanti in base alla forza di presa e fornisce strategie per migliorare la forza nei soggetti classificati come "deboli".

- **A cosa serve:**

1. Valutare la forza muscolare della mano e dell'avambraccio.
2. Fornire indicazioni sulla forza generale e sulla salute muscolare.
3. Identificare eventuali squilibri tra la forza della mano destra e sinistra.
4. Monitorare i progressi nel tempo in programmi di allenamento o riabilitazione.

- **Vantaggi:**

1. Non invasivo e di facile esecuzione.
2. Economico e accessibile.
3. Può essere utilizzato in contesti clinici, sportivi e di fitness.

- **Perché farlo:**

1. La forza di presa è correlata alla salute generale, alla funzionalità fisica e alla qualità della vita.
2. Una forza di presa debole può essere un indicatore di fragilità, soprattutto negli anziani.
3. È utile per atleti che necessitano di una presa forte (es. arrampicata, sollevamento pesi).

2. Numero e percentuale degli Uomini (M) e delle Donne (F)

- **Uomini (M):**

Totale: 13 uomini.

Percentuale sul totale: 34,2% (13 su 38 partecipanti).

- **Donne (F):**

Totale: 25 donne.

Percentuale sul totale: 65,8% (25 su 38 partecipanti).

3. Confronto Uomini vs Donne: mano destra (DX) e mano sinistra (SX)

Classificazione della Forza di Presa

Categoria	Uomini - Mano DX (%)	Uomini - Mano SX (%)	Donne - Mano DX (%)	Donne - Mano SX (%)
Debole	0 (0%)	0 (0%)	2 (7.7%)	2 (7.7%)
Normale	9 (69,2%)	7 (53.8%)	20 (76.9%)	21 (80,8)
Forte	4 (30.8%)	6 (46.2%)	3 (11.5%)	2 (7.7%)

Gli uomini non presentano casi di forza "debole", mentre le donne hanno il 7,7% di casi deboli. La percentuale di uomini "forti" è significativamente più alta rispetto alle donne (38,5% vs 11,5%).

4. Media della Forza di Presa

Categoria	Uomini - Mano DX	Uomini - Mano SX	Donne - Mano DX	Donne - Mano SX
Media (kg)	41,5	41,54	25,02	23,71

La forza di presa media degli uomini è quasi il doppio rispetto a quella delle donne. La mano sinistra è leggermente più forte negli uomini, mentre nelle donne la mano destra è leggermente più forte.

5. Divisione in fasce d'età

Fascia d'età	Media Mano DX Uomini (kg)	Media Mano SX Uomini (kg)	Media Mano DX Donne (kg)	Media Mano SX Donne (kg)
20-30	Nessun dato	Nessun dato	25,20	24,30
30-40	Nessun dato	Nessun dato	Nessun dato	Nessun dato
40-50	Nessun dato	Nessun dato	24,40	24,10
50-60	43,85	43,15	25,62	23,01
60-70	44,24	43,61	25,08	24,52
70-80	35,52	37,10	19,30	18,40

Analisi:

- Uomini:

La forza di presa rimane elevata tra i 50-69 anni, ma cala nettamente dai 70 anni in poi.

- Donne:

Il valore è più costante tra i 40 e i 69 anni, mentre dai 70 anni si osserva un calo significativo.

- Differenza tra uomini e donne:

Nella fascia 50-69 anni, gli uomini hanno una forza di presa di circa 18-19 kg in più rispetto alle donne.

Il divario si riduce dopo i 70 anni, ma rimane sempre marcato.

- Osservazione:

Dopo i 70 anni, il calo della forza di presa è più evidente in entrambi i sessi, suggerendo l'importanza di programmi di mantenimento della forza muscolare per la terza età.

6. Classificazione della Forza di Presa

Uomini (M)

Nome	Età	Mano DX	Classificazione Destra	Mano SX	Classificazione Sinistra
19/06/1954	71	38,7	Forte	43,8	Forte
08/08/1965	60	45,6	Normale	48,6	Forte
08/05/1967	58	37,6	Normale	40,2	Normale
18/08/1961	64	46,9	Normale	39,2	Normale
04/03/1959	66	41,8	Normale	44,4	Forte
24/04/1959	66	34,9	Normale	38,2	Normale
01/02/1951	74	41,6	Forte	38,5	Forte
09/03/1968	57	50,1	Forte	46,1	Normale
29/01/1958	67	39,9	Normale	43,1	Normale
05/02/1946	79	30,9	Normale	35,3	Forte
25/06/1963	62	42,4	Normale	41,0	Normale
10/01/1961	64	58,2	Forte	50,8	Forte
16/11/1951	74	30,9	Normale	30,8	Normale

Donne (F)

Nome	Età	Mano DX	Classificazione Destra	Mano SX	Classificazione Sinistra
28/04/1955	70	19,3	Normale	18,4	Normale
19/03/1966	59	32,0	Forte	32,1	Forte
29/04/1956	69	24,9	Normale	20,7	Normale
18/05/1972	53	37,6	Forte	28,4	Normale
17/02/1962	63	19,7	Normale	20,1	Normale
23/04/1970	55	18,1	Normale	18,2	Normale
03/06/1973	52	27,0	Normale	22,1	Normale
02/12/1975	50	31,9	Normale	26,3	Normale
11/10/1965	60	27,9	Normale	26,3	Normale
09/07/1956	69	33,7	Forte	32,0	Forte
13/08/1977	48	24,4	Normale	24,1	Normale

Nome	Età	Mano DX	Classificazione Destra	Mano SX	Classificazione Sinistra
01/02/1964	61	20,1	Normale	21,7	Normale
15/09/1958	67	24,2	Normale	22,9	Normale
15/07/1962	63	22,4	Normale	21,2	Normale
15/10/1965	60	29,3	Normale	27,6	Normale
06/09/1961	64	19,6	Normale	27,9	Normale
03/02/1996	29	25,2	Debole	24,3	Debole
21/11/1969	56	17,2	Debole	13,4	Debole
08/09/1959	66	24,2	Normale	21,3	Normale
11/02/1975	50	25,9	Normale	27,0	Normale
24/03/1961	64	21,8	Normale	20,8	Normale
02/07/1963	62	30,3	Normale	29,2	Normale
17/09/1971	54	20,7	Normale	18,5	Normale
06/03/1964	61	28,0	Normale	27,1	Normale
05/11/1970	55	20,2	Normale	21,1	Normale

7. Casi di forza debole

Donne con Forza Debole

1. 03/02/1996 (29 anni):

- Mano destra: 25,2 kg (debole). Mano sinistra: 24,3 kg (debole).

2. 21/11/1969 (56 anni):

- Mano destra: 17,2 kg (debole). Mano sinistra: 13,4 kg (debole).

Osservazioni:

03/02/1996, nonostante la giovane età, mostra una forza di presa debole, il che potrebbe essere legato a una mancanza di attività fisica o a fattori genetici.

21/11/1969, nella fascia 50-59 anni, presenta una forza di presa molto bassa, indicando la necessità di un intervento mirato per migliorare la sua condizione muscolare.

8. Strategie per migliorare la Forza di Presa: approfondimento e suggerimenti

Migliorare la forza di presa non è solo un obiettivo per atleti o appassionati di fitness, ma è fondamentale per la salute generale, specialmente con l'avanzare dell'età. Una presa forte è correlata a una migliore qualità della vita, a una maggiore autonomia e a una riduzione del rischio di fragilità. Di seguito, approfondiamo le strategie già indicate e aggiungiamo ulteriori suggerimenti per massimizzare i risultati.

Esercizi Specifici

a. Pinze o Hand Grip

- Come fare: Utilizza una pinza regolabile o un hand grip. Stringi lo strumento con forza per 5-10 secondi, poi rilascia.
- Ripetizioni: 10-15 per mano, 2-3 serie.
- Frequenza: 3-4 volte a settimana.

Inizia con una resistenza moderata e aumenta gradualmente. Alterna la presa con la punta delle dita per rafforzare anche i muscoli più piccoli.

b. Palline Antistress

- Come fare: Stringi una pallina antistress con tutta la forza possibile per 5-10 secondi.
- Ripetizioni: 10-15 per mano, ogni giorno.

Usa palline di diverse densità per variare l'intensità. Esegui l'esercizio mentre sei seduto o in attesa, per integrarlo nella routine quotidiana.

c. Sollevamento Pesi Leggeri

- Come fare: Utilizza manubri leggeri (1-3 kg) per esercizi come curl per i bicipiti o sollevamenti laterali.
- Ripetizioni: 10-12 per braccio, 2-3 serie.
- Frequenza: 2-3 volte a settimana.

Concentrati sulla presa durante tutto l'esercizio, evitando di affidarti troppo ai polsi. Prova esercizi come il "farmer's walk" (camminare tenendo pesi in mano) per migliorare la resistenza della presa.

d. Bande Elastiche

- Come fare: Avvolgi una banda elastica attorno alle dita e apri la mano contro la resistenza.
- Ripetizioni: 10-15 per mano, 2-3 serie.
- Frequenza: 3-4 volte a settimana.

Usa bande di diversa resistenza per aumentare gradualmente la difficoltà. Combina questo esercizio con movimenti di stretching per migliorare la flessibilità delle dita.

Attività Funzionali

a. Arrampicata

- Benefici: Migliora la forza di presa, la coordinazione e la resistenza muscolare.
- Come iniziare: Parti con pareti di arrampicata semplici e aumenta gradualmente la difficoltà.

Fatti seguire da un istruttore qualificato per evitare infortuni. Integra l'arrampicata con esercizi di stretching per prevenire rigidità muscolare.

b. Yoga

- Benefici: Rafforza mani, avambracci e migliora la flessibilità.
- Pose consigliate:
 - Plank: Rafforza mani, avambracci e core.
 - Downward Dog: Allunga e rafforza mani e polsi.
 - Crow Pose: Migliora l'equilibrio e la forza di presa.

Pratica yoga almeno 2-3 volte a settimana per ottenere benefici significativi. Usa un tappetino antiscivolo per evitare infortuni.

c. Lavori manuali

- Esempi: Giardinaggio (piantare, potare), bricolage (avvitare, martellare).
- Benefici: Attività quotidiane che rinforzano la presa in modo naturale.

Alterna le mani durante le attività per bilanciare la forza tra destra e sinistra. Usa strumenti ergonomici per ridurre lo stress sulle articolazioni.

Alimentazione e recupero

a. Proteine e nutrienti essenziali

- Cosa mangiare: Proteine magre (pollo, pesce, uova).
Frutta secca (noci, mandorle).
Verdure a foglia verde (spinaci, cavolo).
- Benefici: Supportano la rigenerazione muscolare e la forza.

Includi una fonte di proteine in ogni pasto. Considera integratori di omega-3 per ridurre l'infiammazione muscolare.

b. Idratazione

- Importanza: Mantenere una buona idratazione migliora la performance muscolare e previene crampi.

Bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno. Aumenta l'assunzione di acqua durante l'attività fisica.

c. Riposo

- Importanza: Il sonno è fondamentale per il recupero muscolare e la crescita.

Dormi 7-8 ore a notte. Crea una routine rilassante prima di dormire (es. meditazione, lettura).

Monitoraggio e progressi

- Test regolari: Ripeti il Hand Grip Test ogni 4-6 settimane per monitorare i miglioramenti.
- Diario di allenamento: Tieni traccia degli esercizi svolti e dei progressi.
- Obiettivi realistici: Fissa obiettivi gradualmente (es. aumentare la forza di presa del 10% in 2 mesi).

Suggerimenti aggiuntivi

- Varietà: Alterna gli esercizi per evitare la monotonia e stimolare diversi gruppi muscolari.
- Costanza: La regolarità è fondamentale per ottenere risultati duraturi.
- Attenzione alla postura: Mantieni una postura corretta durante gli esercizi per evitare infortuni.
- Consulto medico: Se hai problemi articolari o muscolari, consulta un fisioterapista prima di iniziare un nuovo programma di esercizi.

Migliorare la forza di presa richiede un approccio olistico, che includa esercizi specifici, attività funzionali, una corretta alimentazione e un adeguato riposo. Seguendo queste strategie, è possibile ottenere progressi significativi, specialmente per i soggetti con forza debole o per chi desidera mantenere una buona salute muscolare con l'avanzare dell'età.

9. Programma Settimanale di Esempio

Giorno	Esercizi	Durata
Lunedì	Pinze, palline antistress, yoga	30 min
Martedì	Sollevamento pesi, bande elastiche	30 min
Mercoledì	Riposo attivo (passeggiata, nordic walking, stretching)	20 min
Giovedì	Pinze, palline antistress, lavori manuali	30 min
Venerdì	Sollevamento pesi, bande elastiche	30 min
Sabato	Arrampicata o attività funzionale (Nordic walking)	45 min
Domenica	Riposo	-

10. Conclusione

Il miglioramento della forza di presa richiede costanza e un approccio strutturato. Con gli esercizi e le strategie proposte, i soggetti classificati come "deboli" possono ottenere progressi significativi. Ripetere il Hand Grip Test ogni 4-6 settimane per monitorare i miglioramenti.

Tabella di riferimento

Anni	UOMO			DONNA		
	DEBOLE	NORMALE	FORTE	DEBOLE	NORMALE	FORTE
10-11	<12.6	12.6-22.4	>22.4	<11.8	11.8-21.6	>21.6
12-13	<19.4	19.4-31.2	>31.2	<14.6	14.6-24.4	>24.4
14-15	<28.5	28.5-44.3	>44.3	<15.5	15.5-27.3	>27.3
16-17	<32.6	32.6-52.4	>52.4	<17.2	17.2-29.0	>29.0
18-19	<35.7	35.7-55.5	>55.5	<19.2	19.2-31.0	>31.0
20-24	<36.8	36.8-56.6	>56.6	<21.5	21.5-35.3	>35.3
25-29	<37.7	37.7-57.5	>57.5	<25.6	25.6-41.4	>41.4
30-34	<36.0	36.0-55.8	>55.8	<21.5	21.5-35.3	>35.3
35-39	<35.8	35.8-55.6	>55.6	<20.3	20.3-34.1	>34.1
40-44	<35.5	35.5-55.3	>55.3	<18.9	18.9-32.7	>32.7
45-49	<34.7	34.7-54.5	>54.5	<18.6	18.6-32.4	>32.4
50-54	<32.9	32.9-50.7	>50.7	<18.1	18.1-31.9	>31.9
55-59	<30.7	30.7-48.5	>48.5	<17.7	17.7-31.5	>31.5
60-64	<30.2	30.2-48.0	>48.0	<17.2	17.2-31.0	>31.0
65-69	<28.2	28.2-44.0	>44.0	<15.4	15.4-27.2	>27.2
70-99	<21.3	21.3-35.1	>35.1	<14.7	14.7-24.5	>24.5

REPORT DI VALUTAZIONE Periodo: gennaio – giugno 2025

1. Analisi della forza per mano destra e sinistra

Nel corso del progetto sono stati effettuati test di valutazione della forza della mano in due momenti distinti: gennaio e giugno 2025. Il confronto tra i valori ha permesso di rilevare l'efficacia delle attività svolte all'interno del programma.

Differenze di forza in base al sesso:

- **Uomini:** mediamente più forti rispetto alle donne in entrambe le mani.
- **Donne:** mostrano valori inferiori, con una maggiore variabilità tra individui.

Differenze in base all'età:

La forza diminuisce progressivamente con l'aumentare dell'età, più evidente dopo i 60 anni.

I valori medi per fascia di età sono:

- < 50 anni: forza maggiore rispetto alle altre fasce.
- 50-70 anni: forza intermedia, ma con differenze tra i sessi.
- 70 anni: riduzione significativa della forza.

2. Metodo

Il progetto ha coinvolto un gruppo eterogeneo di adulti e anziani, con un'età compresa tra i 29 e gli 80 anni. Complessivamente, su 39 partecipanti iniziali:

- **35 soggetti** hanno partecipato attivamente fino al test di giugno.
- **4 soggetti** hanno abbandonato il progetto per motivi personali o di salute: 16/11/1951, 05/11/1970, 23/04/1970 e 09/07/1956.

Tra i 35 partecipanti attivi:

- **26 soggetti (74,3%)** hanno mostrato un miglioramento della forza tra gennaio e giugno.
- **9 soggetti (25,7%)** hanno avuto un lieve calo, spesso associato a interruzioni temporanee dell'attività fisica.

3. Esempi significativi di miglioramento

Alcuni casi emblematici hanno evidenziato come la costanza e l'adesione alle attività proposte possano portare a miglioramenti evidenti:

- **06/09/1961**, 64 anni: ha registrato un incremento di +8,9 kg nella mano destra e +1,8 kg nella sinistra, per un totale di +10,7 kg. Un risultato straordinario, frutto di un'adesione costante alle sessioni settimanali.
- **21/11/1969**, 56 anni: ha guadagnato +3,7 kg nella mano destra e +6,5 kg nella sinistra, migliorando notevolmente rispetto ai valori iniziali, pur partendo da livelli inferiori alla media.
- **24/04/1959**, 66 anni: ha ottenuto un +6,0 kg nella mano destra e +3,8 kg nella sinistra, segno di un'efficace risposta a esercizi mirati e progressivi.

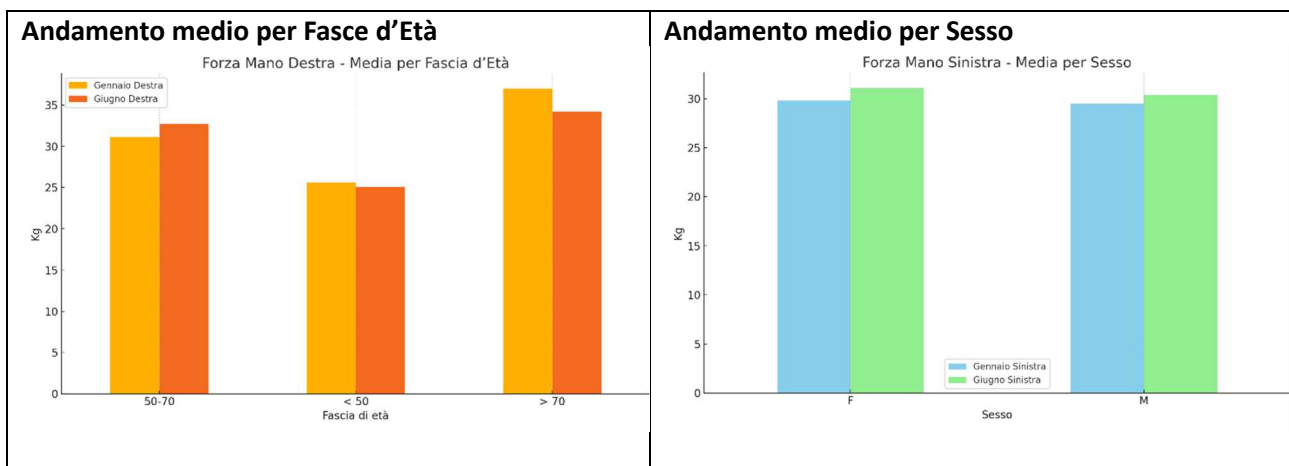
Questi risultati dimostrano che anche soggetti over 60 possono ottenere benefici significativi attraverso programmi motori strutturati.

4. Hanno migliorato la forza (guadagno complessivo positivo):

Nome	Δ Destra (kg)	Δ Sinistra (kg)	Totale
28/04/1955	+4,5	+3,5	+8,00
18/05/1972	+0,4	+1,1	+1,50
17/02/1962	+0,8	+2,3	+3,10
08/08/1965	+1,8	+4,8	+6,60
03/06/1973	-0,6	+1,4	+0,80
08/05/1967	+2,5	+0,2	+2,70
18/08/1961	-0,7	+0,8	+0,10
02/12/1975	-1,2	+1,6	+0,40
04/03/1959	+4,8	+2,3	+7,10
24/04/1959	+6,0	+3,8	+9,80
11/10/1965	+0,8	+0,4	+1,20
01/02/1964	+4,9	+0,8	+5,70
09/03/1968	+1,3	+3,4	+4,70
19/06/2003	+0,5	+0,9	+1,40
15/07/1962	-1,0	+2,1	+1,10
15/10/1965	-1,0	+3,3	+2,30
06/09/1961	+8,9	+1,8	+10,7
05/02/1946	-2,5	+4,8	+2,30
25/06/1963	+0,1	+5,7	+5,80
21/11/1969	+3,7	+6,5	+10,2
10/01/1961	+3,3	+1,8	+5,10
08/09/1959	+0,2	+1,5	+1,70
11/02/1975	+4,8	+2,4	+7,20
24/03/1961	+0,2	+0,7	+0,90
02/07/1963	+0,1	+1,1	+1,20
17/09/1971	+1,6	+1,0	+2,60

5. Hanno perso forza (guadagno complessivo negativo):

Nome	Δ Destra (kg)	Δ Sinistra (kg)	Totale
19/06/1954	-4,2	-3,5	-7,70
19/03/1966	+1,0	-1,2	-0,20
29/04/1956	-0,8	-0,8	-1,60
13/08/1977	-1,7	-1,5	-3,20
01/02/1951	-1,8	-2,1	-3,90
29/01/1958	+2,0	-2,5	-0,50
15/09/1958	-2,0	-1,7	-3,70
03/02/1996	+0,4	-1,9	-1,50
06/03/1964	-1,1	-1,3	-2,40



6. Conclusione

L'iniziativa si è rivelata particolarmente utile per promuovere salute, benessere e prevenzione nelle fasce di popolazione over 50. Il miglioramento generalizzato dei partecipanti dimostra l'impatto positivo del Nordic Walking abbinato a monitoraggio funzionale. Le attività continueranno nei mesi successivi, con nuove valutazioni e il coinvolgimento di nuovi soggetti interessati.

Il progetto risponde pienamente agli obiettivi del progetto "Passo dopo Passo", favorendo l'invecchiamento attivo, la prevenzione delle fragilità e il sostegno alla salute attraverso percorsi educativi e di gruppo.