

Il marchio di qualità camminaresicuri.ch per corsi e offerte in acqua poco profonda rivolte agli adulti anziani

Stato ottobre 2025

Obiettivo

Integrare in modo capillare nei corsi e nelle offerte in acqua poco profonda un allenamento efficace di prevenzione delle cadute rivolto agli adulti anziani.

Il marchio di qualità contraddistingue corsi e offerte che prevedono un allenamento basato sui criteri e sui contenuti del training di camminaresicuri.ch. Questo marchio rappresenta uno strumento d'orientamento nella scelta dei corsi per gli adulti di età dai 50 anni in su.

Criteri d'allenamento

Le raccomandazioni svizzere di movimento per le persone anziane (HEPA) comprendono, oltre a un allenamento di resistenza settimanale di 150 minuti a intensità moderata oppure 75 minuti a intensità sostenuta, un allenamento per la prevenzione delle cadute (Raccomandazioni di movimento per le persone anziane). camminaresicuri.ch consiglia almeno 3 volte per 30 minuti a settimana di allenamento per la forza, l'equilibrio e l'allenamento motoriocognitivo. Mentre un allenamento di resistenza rafforza la salute cardiovascolare, previene le malattie croniche e migliora la forma fisica generale e le prestazioni nella vita quotidiana, un allenamento per la prevenzione delle cadute favorisce in modo mirato la mobilità e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute. Queste due forme di allenamento sono importanti e complementari, perciò non dovrebbero essere sostituite una con l'altra.

Ogni lezione/offerta include **almeno 30 minuti di esercizi specifici per la forza e l'equilibrio** secondo i contenuti dei programmi di esercizi di camminaresicuri.ch adattati all'allenamento in acqua poco profonda. Se la pratica di uno sport prevede già questi contenuti, poiché «specifici della disciplina», è possibile considerarli nel calcolo del tempo.

Criterio	Supplemento / Riferimento teorico
1 L'allenamento della forza in acqua poco profonda si concentra sugli arti inferiori e sul tronco integrando possibilmente anche il training della forza veloce.	Il training della forza rappresenta circa un terzo (= ca. 10 minuti) dell'allenamento complessivo. <i>(Manuale* pagg. 17-19, 41-50; doc. base** pagg. 12-13, 17-20)</i>
2 L'allenamento dell'equilibrio in acqua poco profonda prevede sia l'equilibrio statico sia l'equilibrio dinamico.	Il training dell'equilibrio rappresenta circa due terzi (= ca. 20 minuti) dell'allenamento complessivo. <i>(Manuale* pagg. 20-22, 51-52; doc. base** pagg. 14-16, 21-32)</i>
3 L'allenamento comprende degli esercizi motorio-cognitivi.	L'allenamento cognitivo-motorio prevede degli esercizi di allenamento di dual tasking e multitasking ed è essenziale nella prevenzione delle cadute. Combina dei movimenti fisici ed esercizi mentali simultanei, come l'allenamento dell'equilibrio abbinato a degli esercizi di calcolo, per stimolare sia le prestazioni fisiche sia cognitive. <i>(Manuale* pagg. 21, 22, 27, 51-52; doc. base** pagg. 15-16; Schoene & Sturnieks***, 2021)</i>
4 Gli esercizi vengono adeguati alle esigenze individuali dei partecipanti per evitare una sollecitazione eccessiva o insufficiente.	Per essere efficace, il grado di difficoltà di un esercizio (progressione / regressione) deve essere regolato, così da sollecitare tutti i partecipanti in modo adeguato alle loro condizioni individuali. <i>(Manuale* pagg. 21, 24-27, 63; doc. base** pagg. 9-11)</i>

5	I partecipanti compilano il questionario sul rischio di cadute a intervalli regolari. Viene consegnata la scheda «Rialzarsi da terra».	Per contrastare la paura di cadere o di non riuscire più a rialzarsi, i partecipanti devono essere sicuri di potersi rialzare da terra. (<i>Manuale* pagg. 56-57; doc. base** pagg. 33-34, 42-43 oppure opuscolo «Allenarsi fino a un'età avanzata»</i>)
6	Gli esercizi vengono messi in relazione alla quotidianità dei partecipanti.	I partecipanti conoscono l'utilità degli esercizi per migliorare determinate attività quotidiane.
7	Il test specifico per l'acqua viene effettuato e documentato a intervalli regolari. A seconda della disponibilità di spazio si possono svolgere i test standard Timed Up and Go (TUG) e Chair Stand. Si tratta di test facoltativi per i partecipanti.	I test sono finalizzati a motivare i partecipanti e vengono messi a protocollo con lo scopo di illustrare i progressi ottenuti. (<i>Test: manuale* pagg. 29-39; protocollo test: manuale* pag. 68; doc. base** pag. 35</i>)
8	I partecipanti vengono informati sull'importanza e sulla regolarità di un allenamento utile a mantenere o migliorare la forza muscolare e la capacità d'equilibrio. Si consiglia di svolgere il test di movimento su http://camminaresicuri.ch/test e di consegnare un programma da svolgere a casa e un diario di allenamento.	Raccomandazione di allenamento minimo: 30 minuti 3 volte a settimana, ad es. 1 volta con istruzione, 2 volte autonomamente a casa. Su www.camminaresicuri.ch , dopo aver compilato il test di movimento, è possibile generare un programma di esercizi in formato PDF. I partecipanti sono liberi di compilare o meno il diario di allenamento.
9	I monitori garantiscono la sicurezza in acqua.	Scorrere la lista di controllo per la sicurezza in acqua. (<i>Doc. base** pagg. 36-38, 44</i>)

*Manuale: documentazione tecnica dell'UPI 2.104 «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani»

**Doc. base = documento di base per la formazione complementare di aqua-fitness «Allenamento in acqua poco profonda per la prevenzione delle cadute»

*** Schoene DS, Sturnieks DL. Cognitive-motor interventions and their effects on fall risk in older people. In: Lord SR, Sherrington C, Naganathan V, Hg. Falls in older people: Risk factors, strategies for prevention and implications for practice. 3th ed.: Cambridge University Press; 2021: 287-310

Il marchio di qualità

Solo i corsi che soddisfano i criteri di qualità vengono pubblicati sul sito camminaresicuri.ch nel tool dei corsi.

Assegnazione e verifica del marchio

Il marchio è assegnato in base a un'autodichiarazione. Spetta all'organizzazione partner che si avvale del marchio per la propria offerta garantire il rispetto dei criteri (cfr panoramica). L'organizzazione partner è inoltre responsabile dell'attuazione dei criteri e della comunicazione interna sul marchio.

Per verificare che i criteri siano rispettati vengono effettuati regolarmente controlli a campione preannunciati.

Formazione complementare

La formazione complementare è rivolta agli esperti e monitori esa, ai monitori senza formazione esa nonché agli specialisti delle organizzazioni sanitarie. I contenuti della formazione complementare vengono preparati insieme alle organizzazioni partner.

La responsabilità sull'attuazione e sullo svolgimento della formazione complementare così come la comunicazione interna del marchio spettano alle organizzazioni formative/ai partner di progetto.

Tool dei corsi e visibilità su camminaresicuri.ch

Su camminaresicuri.ch sono visibili solo i corsi che soddisfano i criteri del marchio e per i quali è stata spuntata la casella corrispondente al momento dell'iscrizione del corso. Per potere registrare un nuovo corso nel tool occorre confermare che lo stesso soddisfa i criteri di allenamento definiti (= spuntare la casella corrispondente), altrimenti non potrà essere pubblicato su camminaresicuri.ch.

Il tool dei corsi è gestito e aggiornato dall'amministratore della relativa organizzazione. L'organizzazione partner è responsabile per la correttezza nell'assegnazione del marchio.

Contatto

In caso di domande sull'assegnazione del marchio rivolgersi a:

Pro Senectute: Sport e movimento Pro Senectute Svizzera, ps-sport@prosenectute.ch
tel. +41 44 283 89 04

Lega contro il reumatismo: Segretariato Lega contro il reumatismo, info@rheumaliga.ch, tel. +41 44 487 40 00

Physioswiss Segretariato Physioswiss, info@physioswiss.ch, tel. +41 41 926 69 69

Altro: e-mail a info@camminaresicuri.ch

Domande generali: info@camminaresicuri.ch