

**Il marchio di qualità camminaresicuri.ch per le offerte di attività di movimento rivolte alle persone anziane**

Gennaio 2025

**Obiettivo**

Integrare in modo capillare nelle offerte di attività di movimento un allenamento efficace di prevenzione delle cadute rivolto alle persone anziane. Il marchio di qualità viene attribuito ai corsi e alle offerte che rispettano i criteri qualitativi e i contenuti definiti da camminaresicuri.ch e aiuta le persone dai 50 anni in su nella scelta dei corsi.

**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 motorio-cognitivo. 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 include **minimo 30 minuti di esercizi specifici per l'allenamento della forza e dell'equilibrio**, secondo i contenuti dei programmi di esercizi di camminaresicuri.ch. In caso di pratica di uno sport che prevede già questi contenuti, si può tenere conto del tempo di allenamento corrispondente.

Criterio	Osservazioni / Riferimento teorico
1 L'allenamento della forza si concentra sugli arti inferiori e sul tronco.	Rappresenta circa un terzo (= ca. 10 minuti) dell'allenamento complessivo, integrando possibilmente anche il training della forza veloce. <i>(Manuale* pagg. 17-19, 41-50)</i>
2 L'allenamento dell'equilibrio prevede degli esercizi sia per l'equilibrio statico sia per l'equilibrio dinamico.	Rappresenta circa due terzi (= ca. 20 minuti) dell'allenamento complessivo. <i>(Manuale* pagg. 20-22, 51-52)</i>
3 L'allenamento comprende degli esercizi motori-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; Schoene &amp; Sturnieks, 2021**)</i>
4 Gli esercizi vengono adeguati alle esigenze individuali delle/dei partecipanti per evitare che l'allenamento sia troppo intenso o troppo leggero.	Un allenamento efficace prevede l'aumento di difficoltà o al contrario di semplificazione (progressione/regressione) per far progredire tutte e tutti i partecipanti indipendentemente dal loro livello di allenamento individuale. <i>(Manuale* pagg. 21, 24-27, 63)</i>
5 Nel limite del possibile a ogni lezione le e i partecipanti si stendono a terra e si rialzano, se necessario con supporti o ausili.	Per contrastare la paura di cadere o di non riuscire più a rialzarsi, le e i partecipanti devono essere scuri di potersi rialzare da terra. Se non sono in grado di farlo da soli, il passaggio al suolo può essere praticato nell'ambito della fisioterapia. <i>(Manuale* pagg. 56-57, <a href="#">video mobilesport.ch</a>)</i>
6 Gli esercizi hanno un nesso con la quotidianità delle e dei partecipanti.	Le e i partecipanti conoscono l'utilità degli esercizi per migliorare determinate attività quotidiane.

<p>7 Il test Timed Up and Go (TUG) viene effettuato e documentato a intervalli regolari. Nel caso ideale si svolgono sia il TUG sia il test della sedia. Si tratta di test facoltativi per le e i partecipanti.</p>	<p>I test servono a motivare le e i partecipanti e vengono messi a protocollo per poter seguire i progressi ottenuti. A seconda del livello di prestazione, è possibile scegliere anche altri test (ad es. Four Square Step, CTSIB-M o Y-Balance). (Test: Manuale* pagg. 29–39; protocollo test: manuale* p. 68, <a href="#">video mobilesport.ch</a>)</p>
<p>8 Le/I partecipanti vengono informati sull'importanza di un allenamento regolare e mirato per mantenere o migliorare la forza muscolare e l'equilibrio. Si consiglia loro di effettuare il test di movimento su <a href="#">camminaresicuri.ch/test</a>. Come alternativa possono ricevere un programma a casa.</p>	<p>Raccomandazione di allenamento minimo: 3 volte 30 minuti a settimana, ad es. 1 volta con istruzione, 2 volte autonomamente a casa. Su <a href="#">camminaresicuri.ch</a> è possibile generare un programma di esercizi in formato PDF dopo aver effettuato il test di movimento.</p>

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

\*\* 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.

### 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 soddisfi 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](mailto:ps-sport@prosenectute.ch)  
tel. +41 44 283 89 04

Lega contro il reumatismo: Segretariato Lega contro il reumatismo, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), tel. +41 44 487 40 00

Physioswiss: Segretariato Physioswiss, [info@physioswiss.ch](mailto:info@physioswiss.ch), tel. +41 41 926 69 69

Altro: e-mail a [info@camminaresicuri.ch](mailto:info@camminaresicuri.ch)

Domande generali: [info@camminaresicuri.ch](mailto:info@camminaresicuri.ch)