

CHI SIAMO CHI FINANZIA PERCHÉ ISTRUZIONI PER L'USO



NEWSLETTER AREE



SALUTE GLOBALE SISTEMI SANITARI INNOVAZIONE MIGRAZIONI



## La metropolitana pedonale a Sesto Fiorentino



0 66 7 Min | 27 Giugno 2022

Andrea Sanquerin



È un percorso di circa 6 km caratterizzato da 7 "stazioni" la cui distanza e i cui orari consentono ai singoli, o meglio ai gruppi di persone, di salire su un "convoglio pedonale" che si muove alla velocità idonea ad essere efficace per le condizioni di salute dei partecipanti.

L'attività fisica è da tempo assunta come "health topic"<sup>[1]</sup> dall'OMS con specifiche linee guida<sup>[2]</sup> (recepte dal Ministero della salute e dalla

Iscriviti alla newsletter

Inserisci la tua email

Accetto la [Privacy Policy](#)

INVIA

Il tuo indirizzo email sarà usato esclusivamente per mandarti la newsletter e informazioni sulle attività di Salute Internazionale. Puoi cancellare la tua iscrizione in qualsiasi momento cliccando sul link unsubscribe che trovi nella newsletter.

**Conferenza Stato-Regioni[3]**, che evidenziano la sua provata efficacia nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, in alcune malattie oncologiche e nel benessere psico-fisico. Viene sottolineato che qualsiasi attività fisica, anche saltuaria, è preferibile all'inattività e alla sedentarietà, ma è messa in risalto la necessità che essa segua specifici requisiti e regole. È dimostrato infatti che la frequenza, la durata, l'intensità, il tipo e la quantità totale di attività fisica, sono caratteristiche che determinano la sua efficacia nella tutela della salute dell'individuo. **Uno dei principi adottati è che il cammino svolto in modo regolare può essere considerato un farmaco naturale efficiente se ne vengono definite la velocità, il dosaggioOMS, e l'orario di assunzione.** Ciò evidenzia la necessità che, accanto alle azioni di educazione alla salute, le indicazioni alla pratica dell'attività fisica trovino le condizioni per la loro corretta attuazione a partire dalla possibilità per la popolazione di usufruire di un "ambiente" che ne consenta lo svolgimento e la facilità di accesso (intesa come vicinanza e sostenibilità economica).

**Basandosi su queste indicazioni si è sviluppato a Sesto Fiorentino** (analogamente ad oltre 26 altre città, soprattutto in Emilia-Romagna, ma anche nella stessa Roma) il progetto **MuoviSesto** caratterizzato da un **percorso pedonale strutturato** per offrire ai partecipanti riferimenti "standardizzati" per autogestire con efficacia l'attività fisica della camminata veloce o della corsa lenta. È un percorso, collocato all'interno del tessuto urbano, **lungo 6 km circa e caratterizzato da 7 "stazioni"** di partenza, salita, discesa e arrivo, la cui distanza e i cui orari consentono ai singoli, o meglio ai gruppi di persone, di salire su un "convoglio pedonale" (treno) che **si muove alla velocità idonea ad essere efficace sulle condizioni di salute dei partecipanti.**

**I "treni" possono essere formati da gruppi di persone omogenee per caratteristiche e capacità motorie e quindi muoversi alle diverse velocità necessarie.** Un supporto importante viene offerto dal gruppo Facebook **MuoviSesto[4]**, e dai singoli gruppi WhatsApp, che consentono lo scambio delle informazioni, della programmazione e autogestione fra gli aderenti sostenendo in questo modo il consolidamento e la diffusione delle iniziative stesse. I treni sono

### In evidenza

0 174 4 Min

3 1.4K 3 Min

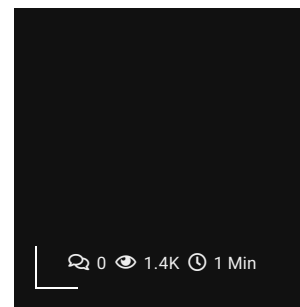
0 6.3K 1 Min

programmati 3 volte la settimana (lu-me-ve) ma, ovviamente, il percorso è a libero uso individuale e di gruppo durante tutta la settimana. Per **“giocare” sulla metropolitana pedonale** (e non solo in quanto contiene anche indicazioni per lo svolgimento autonomo di esercizi fisici), si usa l'app totalmente gratuita *MetroSesto*.<sup>[5]</sup>

**Promotore del progetto è la Società della Salute Fiorentina Nord-Ovest che assieme al Comune di Sesto Fiorentino**, ha dato attuazione alle indicazioni contenute nell'allegato B della DGR Toscana n. 903/17 **“Indirizzi per l'adozione di iniziative a supporto dell'attività fisica nelle comunità”**, basate sulle Linee guida dell'OMS ed elaborate da **“Costruire in Project srl”** (Vedi **“Metropolitana urbana pedonale. Per una vita attiva e sana”**). La partecipazione a MuoviSesto è a **costo zero** per le persone non prevedendo alcuna iscrizione, prenotazione o assicurazione; **a km zero** in quanto l'itinerario è inserito nel contesto urbano combinando passaggi tra gli insediamenti abitativi e aree verdi e piste pedonali; **a impatto zero** per l'ambiente in quanto non prevede alterazioni del territorio, se non per la presenza di “paline” che segnalano le stazioni di partenza/arrivo. E' viceversa ad alto guadagno per la salute individuale di chi ci sale, sia sul versante fisico che su quello psico-relazionale, come testimoniano i tanti commenti che vengono postati sui social del progetto.

**La SdS ha cercato fin dall'inizio di caratterizzare “MuoviSesto” come “progetto di comunità” riferendosi ad uno dei pilastri su cui si fonda lo sviluppo delle Cure Primarie:** il coinvolgimento delle comunità nelle politiche attive di prevenzione e nella costruzione di proposte per il miglioramento delle condizioni di salute del territorio. MuoviSesto è infatti sostenuto organizzativamente dalla Sezione Soci Coop di Sesto-Calenzano, dall'Auser di Sesto Fiorentino, dall'Associazionismo Sestese e dalle Farmacie presenti sul territorio comunale, e vede nell'Aggregazione Funzionale Territoriale (AFT) dei medici di medicina generale (MMG) di Sesto Fiorentino l'interlocutore principale per il sostegno della partecipazione da parte dei soggetti con minore propensione all'attività motoria e delle persone che presentano malattie croniche che possono averne beneficio. Con l'AFT è stata organizzata una presentazione del progetto, ed è stato svolto un seminario pubblico di presentazione/prova del percorso con la partecipazione di alcuni medici dell'AFT stessa. Attualmente i MMG possono dare indicazione ai propri pazienti per la partecipazione riferendosi ad un numero di telefono dedicato, gestito da Associazionismo Sestese.

Dopo la presentazione ufficiale del progetto avvenuta a fine febbraio 2020 e il blocco dell'iniziativa a causa dell'epidemia Covid, **l'attività è effettivamente partita nel settembre 2021 con un successo immediato di partecipazione ed interesse che ha visto l'iniziale avvio di 5 treni nei tre giorni previsti con una media di partecipazione di più di 10 persone ciascuno**. Parallelamente le adesioni al gruppo Facebook MuoviSesto sono arrivate alle attuali 1140 (non tutti partecipanti effettivi o saltuari), evidenziando l'importanza svolta dalla comunicazione social, che si appoggia anche su altri gruppi FB cittadini. A distanza di tempo risulta comunque efficace il passaparola fra conoscenti ed amici che ha consentito il consolidamento dei diversi treni anche attraverso l'attivazione di gruppi WhatsApp. Con l'inizio dell'anno 2022 è stata avviata una campagna di promozione basata su locandine e calendari da tavolo aventi la funzione di dispenser per biglietti da dare ai pazienti, presenti presso tutti gli ambulatori dei MMG e le farmacie, con l'indicazione di un recapito telefonico per ricevere informazioni e concordare un incontro di prova durante il quale viene valutata la velocità idonea per ciascuna persona e la conseguente indicazione per



## In agenda

**Proteggere l'Italia e il mondo dalla minaccia nucleare e**

**Conversazioni con Vandana Shiva – Roma 6 giugno**

**Advocacy per la salute mentale – Torino 8 giugno**

**A proposito di Autonomia Differenziata – 16 Giugno**

**Vai all'archivio eventi >**

## In archivio

[+] 2022 (75)

[+] 2021 (99)

[+] 2020 (138)

[+] 2019 (102)

[+] 2018 (110)

[+] 2017 (115)

[+] 2016 (112)

il treno corretto.

**L'omogeneità nella composizione dei "treni" si dimostra, non solo nell'esperienza di Sesto Fiorentino, come il fattore determinante del successo** e soprattutto del non abbandono, in quanto consente ai partecipanti di sentire come proprio e idoneo il treno su cui sono saliti: né troppo veloce e quindi non praticabile, né troppo lento e quindi non allenante. Per questo la programmazione prevede treni a velocità

differenti in orari che risultano funzionali alle diverse tipologie di partecipanti e alle condizioni climatiche stagionali. Questo aspetto si dimostra particolarmente significativo per le persone tendenzialmente sedentarie che partecipano su indicazione del MMG, e per le quali

inizialmente è indicata una velocità inferiore ai 4,5 km all'ora, la quale risulta essere la velocità base per una effettiva resa in salute del cammino, che viene raggiunta e mantenuta dopo poco tempo.

**All'opposto si verificano casi in cui la consuetudine al cammino o l'allenamento raggiunto spinge i partecipanti ad accelerare l'andatura e quindi a "sgranare"** il treno non rispettando la regola dell'osservanza degli orari di transito presso le varie "stazioni" che, oltre a favorire il mantenimento della costanza del carico di lavoro durante il percorso, sta anche alla base della caratterizzazione di *"serious game"*, con punteggi di penalizzazione sia in caso di anticipo che di ritardo sull'orario. L'elemento della socializzazione, più ancora delle indicazioni sanitarie o degli obiettivi individuali di riduzione del peso corporeo, risulta essere il fattore che più degli altri sostiene la costanza della partecipazione, superando anche l'elemento della ripetitività e non variabilità del percorso che alcuni segnalano come motivo di abbandono mentre altri sottolineano come proprietà positiva nella logica dell'attività fisica "assunta" regolarmente come fosse un farmaco.

**La visibilità dei treni pedonali in città, dovuta ai loro passaggi regolari, ha portato ad una loro identificazione come attività con alto valore sia di aggregazione che di beneficio per la salute e sta sostenendo lo sviluppo del progetto e la richiesta alle Istituzioni di previsione di altri percorsi strutturati nella città.** La programmazione attuale è ulteriormente incrementata nel numero dei treni trisettimanali e con la previsione di un treno che parte tutti i giorni, con una partecipazione media di 12-15 persone per treno (con un picco di oltre 20 a quello delle 21) e con la prospettiva di un nuovo percorso in un'altra zona della città.

**Dopo un anno di attività, ed in prospettiva, è necessario sottolineare come un progetto come questo necessiti di una manutenzione continua e quindi di una regia che ne monitori lo svolgimento, che raccordi gli attori e ne programmi l'evoluzione.** Come possa essere strutturata questa regia, e quale sede fisica possa avere, mi pare oggetto delle riflessioni più generali che sono in corso in merito alla gestione della auspicata nuova Sanità Territoriale e delle funzioni delle Case della Comunità. Quello che mi sembra non debba sfuggire all'attenzione è

[+] 2015 (122)

[+] 2014 (133)

[+] 2013 (154)

[+] 2012 (136)

[+] 2011 (133)

[+] 2010 (122)

[+] 2009 (219)



che modelli di promozione della Salute quali quelli di MuoviSesto possono essere un concreto banco di prova per promuovere l'invecchiamento attivo e la costruzione di un "capitale sociale" coerente con i principi del welfare di comunità.

Andrea Sanquerin, Referente progetto MuoviSesto.

## Bibliografia

[1] [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)

[2] "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour"  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

[3] Accordo della Conferenza Stato-Regioni del 3/11/2021: «Accordo, ai sensi dell'articolo 4 del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281, tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano concernente "Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie". (Rep. Atti n.219/CSR del 3 novembre 2021)

[4] <https://www.facebook.com/groups/2367650703475077>

[5] <https://play.google.com/store/apps/details?id=.costruireinproject.metrocitta.metrosesto>

 [Scarica questo articolo in formato PDF](#)

## Innovazione e management

# AGGREGAZIONE FUNZIONALE TERRITORIALE (AFT) , # CURE PRIMARIE , # MEDICI DI MEDICINA GENERALE (MMG) , # METROPOLITANA PEDONALE , # MUOVISESTO , # SESTO FIORENTINO , # SOCIETÀ DELLA SALUTE

**B** revetti COVID. La resa.

← PRECEDENTE

## Leggi anche

INNOVAZIONE E MANAGEMENT