

«Friuli Venezia Giulia in Movimento, 10.000 passi di salute»

un esempio di progetto multilivello e multidimensionale
per la promozione dell'attività fisica e di sane abitudini tra i cittadini

Luana Sandrin

Attività di ricerca e progettazione in ambito salute e benessere della persona
Direzione centrale salute – Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

1 Laura Pagani 2 Tiziana Del Fabbro 3 Alessia Del Bianco Rizzardo

1 Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche – Università di Udine, Italia; laura.pagani@uniud.it

2 Federsanità ANCI FVG, Italia;

3 PromoTurismoFVG, Turismo accessibile e sostenibile – Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, Italia





1.2 MILLION
inhabitants



215
municipalities



27.1%
aged 65+



61%
municipalities with fewer
than 2,000 inhabitants

COMUNITÀ ATTIVE FVG

Movimento, benessere e malattie croniche



MOVIMENTO

Mobilità attiva, AFA e gruppi di cammino
Nel 2020 il 55% degli adulti 18-69 anni era fisicamente attivo
Negli over 65 solo il 32% è fisicamente attivo
Il 24,9% degli over 65 è caduto nei 12 mesi precedenti
Protocollo Otago, Ricettario Verde e percorsi sani sul territorio



BENESSERE

Età media della popolazione: 48,5 anni
Gap di 21,9 anni tra vita totale e vita in buona salute
Contrastare isolamento, sedentarietà, ansia e depressione
Più empowerment, inclusione e salute di comunità



MALATTIE CRONICHE

Focus sulle malattie croniche non trasmissibili (MCNT)
Tra gli adulti 18-69 anni circa 31,4% è sovrappeso e 11,3% obeso
Malattie cardiovascolari: prevalenza 17%
Ipercolesterolemia a iferita: 21,8%
Attenzione anche a ipertensione e disturbi muscoloscheletrici



INSIEME

PER COMUNITÀ ATTIVE, INCLUSIVE E RESILIENTI

Fonte: Programma Comunità Attive FVG 2025-2031



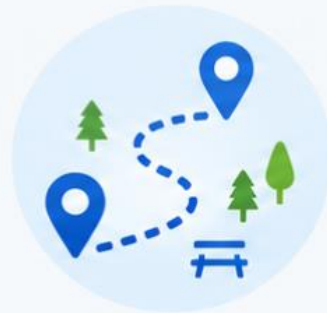
IL PROGETTO RISPONDE A QUATTRO DIMENSIONI

Promozione del movimento, benessere e salute di comunità



1. CONTRASTARE LA SEDENTARIETÀ

Contrastare sedentarietà e comportamenti non salutari, rendendo l'attività fisica più facilmente praticabile nella vita quotidiana.



2. AMBIENTI E OPPORTUNITÀ ACCESSIBILI

Creare ambienti e opportunità accessibili per il movimento, distribuiti capillarmente sul territorio.



3. COMUNITÀ CONTRO ISOLAMENTO E SOLITUDINE

Contrastare isolamento e solitudine, soprattutto nelle fasce adulte e anziane, attraverso attività collettive e relazioni di comunità.



4. TERRITORI CAPACI DI PROMUOVERE SALUTE

Rafforzare la capacità dei territori di progettare e sostenere autonomamente iniziative di promozione della salute.

PERSONE ATTIVE | COMUNITÀ PIÙ FORTI | TERRITORI PIÙ SANI





Il Network





LE TRE PAROLE CHIAVE DEL PROGETTO

Inclusione, partecipazione e sostenibilità



INCLUSIONE

mediante percorsi facilmente
accessibili e fruibili dalla
popolazione



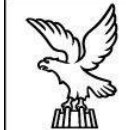
PARTECIPAZIONE

attraverso una rete territoriale
composta da istituzioni, Comuni,
associazioni e cittadini;



SOSTENIBILITÀ

sia come tutela e valorizzazione
dell'ambiente sia come capacità
delle comunità di mantenere
nel tempo le iniziative attivate



LA RETE DEI PERCORSI IN FVG

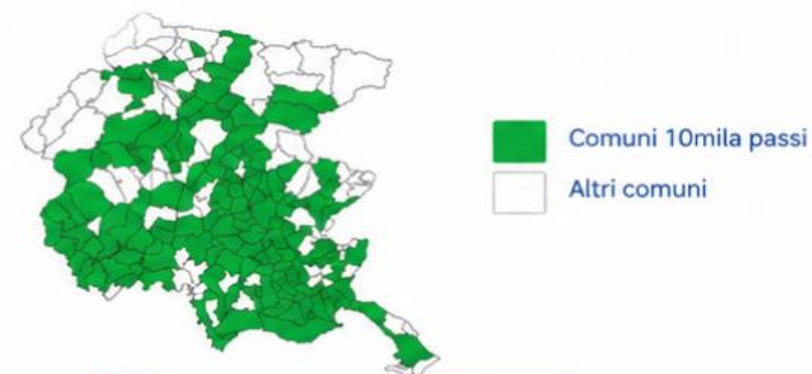
Camminare insieme per comunità più sane, attive e inclusive

PERCORSI DI SALUTE

I **PERCORSI** sono facili, in sicurezza e prevalentemente accessibili per tutti, per praticare belle camminate di circa 10.000 Passi, ovvero 6/7 km.



COPERTURA E IMPATTO SUL TERRITORIO



FORTE IMPEGNO DELLE AUTORITÀ LOCALI,
NONOSTANTE LE LIMITATE RISORSE UMANE E FINANZIARIE IN MOLTI PICCOLI COMUNI.



LE DIMENSIONI DEL PROGETTO

Identità, territorio e comunità



ATTIVITÀ REALIZZATE

Passeggiate della salute, corsi di ginnastica, formazione Walking Leader e presentazioni dei percorsi

PASSEGGIATE DELLA SALUTE



CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI



Organizzati nelle palestre comunali, a cura di laureati in Scienze Motorie (ASD 'Sport&Fun'), in collaborazione con i Comuni e le Associazioni locali.

EDIZIONI 22-23 / 23-24

1150
Partecipanti

35
Palestre/corsi
+ 7 Corsi bis

FORMAZIONE WALKING LEADER



anni 2021-2023

15 corsi teorico-pratici per Walking Leader
conduttori dei gruppi di cammino

500 partecipanti

- momenti formativi sui corretti stili di vita;
- incontri su prevenzione, invecchiamento attivo e benefici dell'attività fisica;
- incontri con amministratori locali e associazioni finalizzati a sostenere l'autonomia e la continuità dei gruppi

PRESENTAZIONI DEI PERCORSI



99
Presentazioni



2650
Partecipanti



La valutazione del progetto

- Il progetto è stato valutato ex ante (per comprendere il contesto), in itinere (per monitorare tutte le iniziative) e valutato ex post (per comprenderne l'impatto sul territorio). Ad oggi sono stati prodotti quattro report e un articolo scientifico.
- Sono stati somministrati questionari ai partecipanti ai corsi per walking leader, con l'obiettivo di indagare il loro livello di soddisfazione rispetto a diversi aspetti, quali i formatori, l'organizzazione, gli orari, le sedi e la soddisfazione complessiva, tra gli altri. I risultati sono stati particolarmente positivi, con l'86% dei partecipanti che ha dichiarato un elevato livello di soddisfazione.
- I prossimi passi della valutazione prevedono di rilevare la soddisfazione dei cittadini che utilizzano i percorsi, e degli amministratori locali, oltre a valutare la soddisfazione dei partecipanti ai corsi di ginnastica dolce e monitorare i percorsi per verificare che i Comuni mettano in atto le azioni necessarie a mantenerli sicuri e accessibili.



Walking in
nature supports
health and
well-being

RISULTATI DIGITALI DEL PROGETTO



VISITE AL SITO WEB



Dati aggiornati al 30 giugno 2026



37.143 visite



63.585 pagine viste



Crescente visibilità e interesse
verso il progetto



Il sito si conferma punto di accesso
informativo per cittadini e territori



GEOREFERENZIAZIONE DEI PERCORSI



Mappe Google dei percorsi



Oltre **1,3 milioni**
di visualizzazioni



Percorsi regionali georeferenziati



Mappe accessibili anche
da smartphone



Maggiore fruibilità e valorizzazione
del territorio



PAGINA FACEBOOK



Dati aggiornati al 30 giugno 2026



10.391 follower



Comunità online in costante crescita



Canale efficace per diffondere
iniziative e aggiornamenti



Maggiore coinvolgimento
della comunità

IN EVIDENZA



Il sito web amplia la visibilità
del progetto



Le mappe digitali aumentano
accessibilità e utilizzo dei percorsi



Facebook rafforza la relazione
con la comunità

Dalla partecipazione alle comunità attive

Un percorso che trasforma le opportunità di cammino in un cambiamento duraturo



RISULTATI PER LE COMUNITÀ



GUARDANDO AL FUTURO



Continuare a rafforzare le reti locali, ampliare le opportunità e sostenere le comunità perché continuino a muoversi, insieme.

RISULTATI 2024

Aumento della prevalenza di persone fisicamente attive

Adulti fisicamente attivi



55%
2019



72%
2023/24

Anziani fisicamente attivi



32%
2019



49%
2023



Valori che si mantengono superiori alla media nazionale



GRAZIE

