

## Fitter for walking: un progetto sul campo per promuovere il cammino

Alessandra Suglia, Dors



**Fitter for Walking** è un progetto che ha interessato circa 150 comunità povere, presenti in 12 aree urbane di 5 regioni dell'Inghilterra (Londra, North East, North West, West Midlands e Yorkshire) con l'intento di coinvolgere, fin dalla progettazione, le comunità del territorio e gli amministratori locali, per migliorare l'ambiente stradale e infine promuovere il cammino come mezzo di trasporto.

Fitter for walking è stato ampiamente finanziato dalla Big Lottery Fund (evento nazionale anglosassone che finanzia progetti a valenza sociale) e, in parte da fondi stanziati dai decisori locali delle aree urbane coinvolte nel progetto.

Questo progetto è stato gestito dall'organizzazione benefica [Living Streets](#); è iniziato nel 2008 ed è terminato nel 2012.

### Gli obiettivi specifici

Fitter for walking è un progetto sul campo e i suoi obiettivi specifici sono:

- sviluppare competenze e capacità nelle comunità per promuovere il cammino quale mezzo attivo di trasporto
- costruire coesione sociale incoraggiando le comunità a lavorare insieme e con le autorità locali per curare e riprogettare il quartiere "a misura di camminata"
- informare sui benefici del cammino per la salute e il benessere e supportare i gruppi delle comunità locali a sperimentare comportamenti attivi nella quotidianità
- aumentare il numero di persone per si spostano a piedi in quartiere

### Il progetto in breve

Il progetto è stato articolato nelle seguenti macro fasi.

#### a. - il coinvolgimento e la partecipazione

Le comunità partecipanti sono state selezionate in base ai bassi livelli di attività fisica e all'alto tasso di obesità, raccolti da dati di sorveglianze nazionali. L'adesione al progetto era possibile solo a livello di gruppo e non di singolo individuo. I gruppi erano formati da persone di età diverse, in grado di poter partecipare alle attività. La partecipazione era richiesta per un periodo lungo da 6 a 12 mesi. Per premiare l'impegno e dare sostenibilità alle iniziative proposte dai gruppi, è stato anche istituito il premio Fitter for Walking Award. I candidate alla vincita erano i progetti ambientali già realizzati, nei quali era tangibile il lavoro di comunità e concreto l'impegno dell'amministrazione locale all'iniziativa.

#### b. - la consultazione

Lo strumento Community Street Audit è stato utilizzato per consultare i gruppi rispetto alla qualità di strade e spazi da loro frequentati. I gruppi erano composti da residenti, commercianti, forze dell'ordine e altri portatori di interesse.

Nello specifico, i coordinatori delle attività (individuati da Living Street), insieme a questi gruppi hanno percorso un tragitto a piedi. Hanno poi individuato gli ostacoli che avrebbero potuto frenare i pedoni e hanno suggerito alle Amministrazioni Locali una serie di miglioramenti ambientali per rendere l'itinerario più sicuro, invitante e piacevole.

#### **b. – Gli interventi**

Alla fine del progetto, sono stati realizzati 47 progetti rappresentanti tutte le realtà coinvolte, e un buon numero era ancora in corso.

Gli interventi sono stati realizzati sia dalle amministrazioni locali partner sia dai gruppi di comunità. I primi per esempio hanno previsto la ripulitura di zone pedonali da vegetazione invadente, la sostituzione o l'aggiunta di segnaletica pedonale, il miglioramento dei collegamenti tra i marciapiedi, la manutenzione e costruzione di percorsi pedonali. Cura del verde, organizzazione di giornate dedicate alla pulizia delle strade pedonali e alla raccolta dei rifiuti (*clean up days*) sono invece tipi d'intervento attuati dalle comunità.

Più della metà dei progetti si è posto anche l'obiettivo di promuovere e aumentare la consapevolezza che camminare fa bene alla salute. Sono state quindi organizzate camminate guidate, camminate a tema ed eventi di comunità e sono state prodotte mappe e risorse per promuovere l'uso dei percorsi migliorati.

#### **d. – la valutazione**

Più di 30,000 residenti hanno preso parte ad almeno un'attività del progetto o hanno partecipato agli eventi: questo ha dato loro l'opportunità di conoscere i percorsi pedonali presenti nel quartiere. Inoltre, si stima che circa 14,000 persone, partecipando alla realizzazione dell'intervento, hanno sperimentato gli spostamenti a piedi e sono perciò state incoraggiate a camminare di più, usando per esempio tessere a punti, in cui ogni camminata dava diritto a un punto, oppure camminando sui percorsi migliorati.

Rimandiamo al lavoro di Adams EJ et al., 2015 (1) per approfondire l'impatto di Fitter for Walking sul numero di persone che ha utilizzato i tragitti riprogettati e migliorati.

La valutazione del processo di attuazione e di adattamento ai contesti locali di Fitter for Walking è stato invece curato da Adams EJ et al., 2017 (2). Questo lavoro ha ricostruito un modello di progettazione di interventi di promozione dell'attività fisica, basati sul coinvolgimento di comunità, non solo svantaggiate.

Dors curerà la sintesi del lavoro di Adams et al. 2017 nei prossimi mesi. Seguiteci su [dors.it](http://dors.it) e su twitter @dorspiemonte.

#### **Bibliografia**

(1) Adams EJ et al. *Engaging communities in changing the environment to promote transport-related walking: evaluation of route use in the 'fitter for walking' project*. Journal of Transport & Health (2015), 2: 580-94

(2) Adams EJ et al. *Evaluation of the implementation of an intervention to improve the street environment and promote walking for transport in deprived neighbourhoods*. BMC Public Health (2017), 17: 655 - **Open access** - <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4637-5/open-peer-review>

Foto di Dakota Corbin by [unsplash.com](https://unsplash.com)