



Foglio d'informazione 74

## Valutazione del progetto «Palestre aperte»

Focus su «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove»

### Abstract

Le offerte di promozione del movimento «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» offrono alle bambine e ai bambini di età compresa tra 0 e 6 anni un accesso a bassa soglia ad un luogo al chiuso dove fare movimento con l'assistenza di persone competenti. Le palestre aperte sono offerte arricchenti in termini di prevenzione contestuale e comportamentale, poiché sfruttano l'infrastruttura esistente per aprire spazi che favoriscono il movimento e l'incontro. Oltre a porre le basi per promuovere il movimento e lo sviluppo delle competenze motorie nella prima infanzia, consentono un accesso equo e a bassa soglia a tutti i gruppi di popolazione e fungono da spazio di incontro per favorire la partecipazione e le interazioni sociali. Alla luce delle caratteristiche specifiche delle due offerte, «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» possono essere considerate complementari per consentire al maggior numero possibile di bambine e bambini di fruire delle offerte delle palestre aperte nell'ottica di una promozione precoce della salute e soddisfare in tal modo le diverse esigenze dei comuni.

### 1 Palestre aperte: luoghi di movimento e di incontro per famiglie con bambine e bambini in età prescolastica

I comportamenti salutari, come l'attività fisica, ma anche le competenze di vita e l'autoefficacia, si sviluppano nei primi anni di vita per poi consolidarsi fino all'età adulta [1, 2]. Nello sviluppo, inoltre, la salute fisica e quella psichica sono fortemente correlate [3, 4]. Perciò promuovere il movimento libero e le esperienze motorie nella prima infanzia non incide solo sul comportamento motorio per il resto della vita ma anche sullo sviluppo di un rapporto positivo con il proprio corpo, sulla percezione fisica e di sé e in ultima analisi sul benessere psicosociale [3, 5]. In questo contesto, le offerte di promozione del movimento del progetto «Palestre aperte» in generale,

e in particolare le offerte «Ä Halle wo's fägt» dell'associazione CHINDaktiv in collaborazione con la Fondazione svizzera per la salute RADIX e «MiniMove» della Fondazione IdéeSport, mirano a garantire che durante la stagione invernale tutte le bambine e i bambini tra gli 0 e i 6 anni abbiano, nelle vicinanze di

### Indice

1 Palestre aperte: luoghi di movimento e di incontro per famiglie con bambine e bambini in età prescolastica	1
2 Una selezione dei principali risultati	2
3 Conclusioni e potenziale sviluppo	6
4 Struttura della valutazione e metodo di lavoro	6
5 Bibliografia	9

casa, un **accesso a bassa soglia ad un luogo chiuso** (p. es. una palestra) **dove fare movimento e interagire con altri, sotto la supervisione di persone competenti**. È questa la visione comune delle due offerte, definita insieme a Promozione Salute Svizzera.

Tra il 2020 e il 2022 le offerte del progetto «Palestre aperte», con particolare attenzione a «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove», sono state sottoposte per la prima volta ad una valutazione esterna. Il presente rapporto espone una sintesi dei risultati principali della valutazione (cap. 2), le conclusioni tratte e i margini di potenziale sviluppo (cap. 3), oltre a illustrare la struttura della valutazione e il metodo di lavoro (cap. 4).

## 2 Una selezione dei principali risultati

### 2.1 Le palestre aperte promuovono il movimento, lo sviluppo della personalità e la partecipazione sociale

Dai risultati della valutazione emerge che gli **obiettivi delle offerte in termini d'impatto sono stati per lo più raggiunti** (cfr. modello d'impatto nella figura 5). Entrambe le offerte forniscono un importante contributo alla promozione precoce della salute in termini di **movimento, stato d'animo, partecipazione sociale e sviluppo della personalità** di bambine e bambini e genitori.

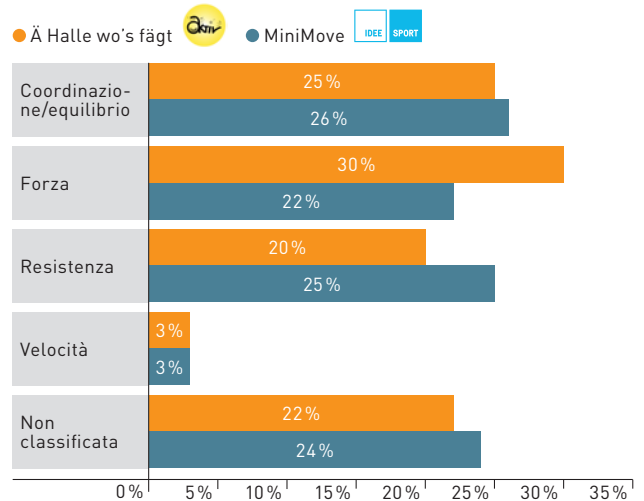
#### Promozione efficace del movimento

«Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» offrono uno spazio di movimento liberamente accessibile che favorisce **esperienze di movimento individuali** in relazione a diverse aree di capacità motoria (figura 1) e alle forme basilari del movimento.

Nelle palestre aperte, in base alle osservazioni effettuate, i diversi esercizi di movimento comprendevano tutte le forme basilari del movimento definite da G+S Sport per i bambini, ad eccezione di lottare e azzuffarsi (figura 2).<sup>1</sup> Muoversi a ritmo e danzare erano attività svolte all'inizio e/o alla fine delle offerte. Tali forme basilari del movimento forniscono i fondamentali per il successivo apprendimento di sport specifici come il nuoto, il calcio o il tennis.

FIGURA 1

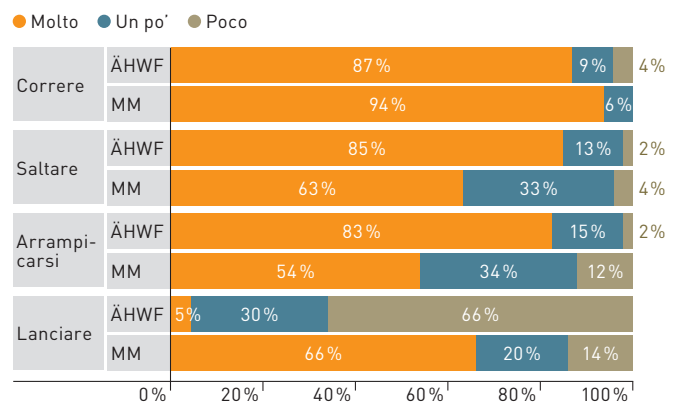
#### Aree di capacità motoria promosse



I valori indicano la quota percentuale relativa alle diverse aree di capacità motoria nell'arco del tempo di osservazione (12 minuti con il metodo di osservazione SOCARP). Non classificata: p. es. durante i momenti di inattività.

FIGURA 2

#### Forme di movimento praticate nei progetti «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» (prime 3 per ognuno)



Fonte: sondaggio tra responsabili/coach

<sup>1</sup> Le forme basilari del movimento sono: correre e saltare, stare in equilibrio, ruotare e rotolare, arrampicarsi e stare sospesi, oscillare e dondolare, muoversi a ritmo e danzare, lanciare e ricevere, lottare e azzuffarsi, scivolare e slittare e altre forme.

Un'ampia percentuale dell'attività fisica di bambine e bambini si svolge nella fascia di intensità medio-alta (figura 3). Prendere parte alle attività di una palestra aperta contribuisce quindi in misura notevole al **raggiungimento delle raccomandazioni svizzere di movimento**<sup>2</sup> nel giorno in cui vi si partecipa durante la stagione invernale.

### L'equilibrio emotivo, lo sviluppo della personalità e la partecipazione sociale sono promossi e facilitati

Le palestre aperte non sono solo un luogo di movimento, ma anche un importante spazio di incontro e interazione sociale per bambine e bambini e per le persone adulte che li accompagnano. In questi spazi è possibile fare **nuove conoscenze** e svolgere attività insieme ad altre persone. Partecipare alle offerte contribuisce inoltre a **rafforzare l'equilibrio emotivo di bambine e bambini** e a renderli **più sicuri, curiosi e disponibili** (figura 4), oltre a consentire loro di potenziare le proprie risorse sociali e competenze di vita provando e sperimentando le emozioni, affrontando le sfide e i limiti e osservando l'esempio delle/dei responsabili e dei team di animatori.

### 2.2 Raggiungimento dei gruppi target

La **partecipazione alle offerte è complessivamente buona**. Nella stagione 2021/22 le offerte hanno registrato rispettivamente 24 000 («Ä Halle wo's fägt») e 22 000 («MiniMove») entrate di bambine, bambini e persone adulte, nonostante alcune limitazioni dovute alla pandemia di coronavirus. Le palestre hanno registrato un'ottima partecipazione presso tutte le sedi.

«Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» offrono un **accesso equo a diversi gruppi di popolazione**. «MiniMove» in particolare, grazie ad una comunicazione multilingue e al ruolo di intermediazione delle/dei giovani coach, raggiunge anche la **popolazione migrante**. In questo modo «MiniMove» contribuisce in maniera determinante a colmare una lacuna nella promozione della salute: infatti, secondo lo studio Sport Svizzera, in questo gruppo target si svolge meno attività fisica e si registrano meno adesioni alle associazioni sportive [6, 7]. Entrambe le offerte, tuttavia, tendono a raggiungere per lo più famiglie

FIGURA 3

### Intensità dell'attività motoria in base alla misurazione dell'accelerazione

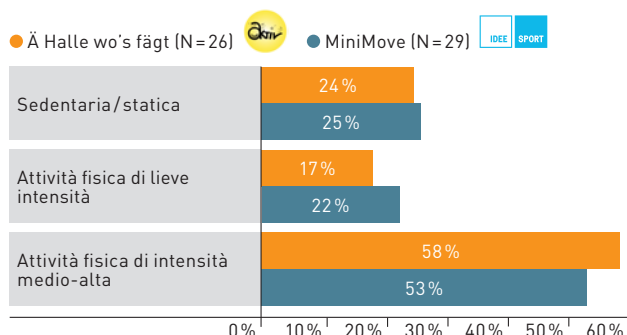
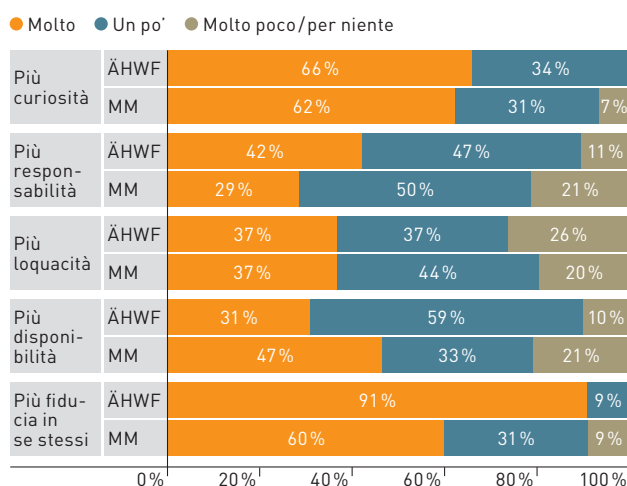


FIGURA 4

### Sviluppo della personalità di bambine e bambini durante la partecipazione ai progetti «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove»



Fonte: sondaggio tra responsabili/coach, domanda: «Di norma, una bambina o un bambino che partecipa a Ä Halle wo's fägt e MiniMove mostra più...»

che presentano già una certa affinità con l'attività fisica. Raggiungere le famiglie in cui è più forte il bisogno di promuovere il movimento rimane quindi una sfida.

<sup>2</sup> Vedere le raccomandazioni di movimento svizzere dell'Ufficio federale dello sport/Rete svizzera salute e movimento all'indirizzo <https://www.hepa.ch/it/bewegungsempfehlungen.html>.

### 2.3 «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» sono orientati alle esigenze

Le offerte delle palestre aperte rafforzano in modo significativo la **relazione tra prevenzione contestuale e comportamentale**. L'infrastruttura esistente è usata per promuovere il movimento e come punto d'incontro sociale per bambine, bambini e persone adulte.

Le offerte sono orientate alle **esigenze del gruppo target, dei comuni e dei cantoni**. Nell'ambito della promozione del movimento, si va a colmare così una lacuna nell'offerta di promozione della salute e prevenzione, poiché le restanti offerte partono solo dai 3 anni.

I principali punti in comune tra le offerte del progetto «Palestre aperte» rientrano nella visione condivisa di «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» in collaborazione con Promozione Salute Svizzera, che mira a creare un **accesso a bassa soglia ad un'offerta di promozione del movimento in uno spazio chiuso** per bambine e bambini sotto i 6 anni d'età. La bassa soglia è caratterizzata da **una partecipazione aperta senza iscrizione, da un contributo alle spese minimo o nullo e da percorsi di movimento semplici e individuali**.<sup>3</sup>

Le principali differenze tra «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» sono le seguenti:

- Le sedi di «Ä Halle wo's fägt» sono gestite **a titolo volontario da persone adulte** e genitori, mentre nel caso di «MiniMove» se ne occupano responsabili di progetto e senior coach **impiegati e salariati** nonché **giovani junior coach**.
- Nell'impiegare e formare i giovani, «MiniMove» crea un'importante area di apprendimento per ragazze e ragazzi, fornendo un prezioso contributo alla **promozione della gioventù** e alla trasmissione delle competenze di vita. «Ä Halle wo's fägt», invece, attraverso il **volontariato favorisce l'empowerment di persone adulte**.
- «MiniMove» raggiunge vari gruppi di persone, poiché coinvolge e integra anche il **gruppo target della popolazione migrante** e talvolta fasce di popolazione svantaggiate sotto il profilo socio-economico.
- «Ä Halle wo's fägt» è realizzato principalmente in **palestre singole**, mentre «MiniMove» in **palestre multiple**, rispettivamente in due o più palestre.

- «Ä Halle wo's fägt» è realizzato soprattutto in **comuni di piccola e media grandezza** della Svizzera tedesca, mentre «MiniMove» in **grandi comuni/città** sull'intero territorio nazionale. In alcuni grandi comuni/città, tuttavia, sono presenti entrambe le offerte in parallelo (p. es. a Berna).
- «MiniMove» è **gestito e finanziato** da IdéeSport **insieme ai comuni** che promuovono strategicamente il progetto. Vengono prese in considerazione le esigenze dei comuni o dei quartieri con un'infrastruttura abitativa che rende difficile il movimento. «Ä Halle wo's fägt» nasce in genere da un'**iniziativa privata dei genitori**. L'istituzione di «Ä Halle wo's fägt» è possibile anche in quei comuni che non possono accordare risorse finanziarie per una palestra aperta. L'impegno dei comuni risulta tuttavia di supporto. In particolare, i comuni possono contribuire in modo importante al sostegno di «Ä Halle wo's fägt» sollevando le organizzatrici e gli organizzatori dal pagamento dell'affitto della palestra o riducendone la tariffa.
- Nel caso di «MiniMove», l'onere in termini finanziari e di personale è più elevato perché le prestazioni fornite in relazione all'attuazione sono più complesse (p. es. Coach-Programm, sistema di formazione e perfezionamento, redazione di rapporti, comunicazione, rete di contatti e anco-raggio locale). «Ä Halle wo's fägt» consente invece un **accesso a bassa soglia facilitato** anche per il ridotto dispendio di risorse.

### 2.4 Elevato potenziale di moltiplicazione

Le offerte delle palestre aperte presentano un **elevato potenziale di moltiplicazione** visto il fabbisogno continuo nei comuni e la comprovata attuabilità delle offerte. La diffusione di «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» dovrebbe essere ampliata **tenendo conto delle risorse esistenti**. A tal fine, si raccomanda anche di mantenere una forte rete di contatti con le/i partner locali. La principale sfida per l'attuazione a lungo termine e in particolare per l'ampliamento delle offerte è rappresentata dalla ricerca di nuove volontarie e volontari (nel caso di «Ä Halle wo's fägt») e per entrambe dal finanziamento sul lungo periodo, che dipende tra l'altro dall'orientamento politico e dal sostegno dei comuni.

<sup>3</sup> Un confronto dettagliato tra i piani delle due offerte è disponibile nel rapporto finale esteso della valutazione.

FIGURA 5

Modello d'impatto di «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove»

Input	Attuazione	Output	Outcome moltiplicatrici/moltiplicatori	Outcome bambine/i e genitori	Impact
<p><b>Risorse finanziarie ÄHWF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Personale di coordinazione/direzione delle palestre</li> <li>Costi del personale di direzione nazionale</li> <li>Costi del materiale</li> </ul> <p><b>Risorse di personale ÄHWF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sede (direzione nazionale/ coordinazione delle palestre): grado di occupazione del 40-50%</li> <li>Presidenza dell'associazione CHINDaktiv</li> <li>Conduzione delle palestre: responsabili (volontariato)</li> </ul> <p><b>Risorse finanziarie MM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Costi del personale di coordinazione/direzione delle palestre</li> <li>Costi del personale di direzione nazionale</li> <li>Costi del materiale</li> </ul> <p><b>Risorse di personale MM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Direzione nazionale: grado di occupazione del 70%</li> <li>Coordinazione/direzione delle palestre: coach/RP</li> </ul> <p><b>Risorse materiali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Palestre, attrezzature incluse, ecc.</li> <li>Altri materiali</li> </ul>	<p><b>Struttura organizzativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organi responsabili associazione CHINDaktiv e sede RADIX (ÄHWF)</li> <li>Fondazione IdéeSport (MM)</li> </ul> <p><b>Processi e piani</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ampliamento strutture e coordinazione progetti</li> <li>Reclutamento RS, RP, coach</li> <li>Pianificazione, organizzazione, svolgimento e valutazione della formazione e formazione continua</li> <li>Creazione e attuazione dei concetti ed eventuale adeguamento ai progetti</li> <li>Creazione del modello di finanziamento e ottenimento delle risorse finanziarie</li> <li>Supervisione del team (contenuti del programma, eventi speciali, rapporti di eventi) (MM)</li> <li>Costituzione del gruppo di lavoro locale (MM)</li> </ul> <p><b>Rete di contatti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo delle strutture</li> <li>Rete di contatti con comuni, cantoni, partner locali, regionali e nazionali</li> <li>Accompagnamento professionale da parte di Promozione Salute Svizzera</li> </ul>	<p><b>Svolgimento delle offerte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Svolgimento specifico delle offerte del progetto «Palestre aperte» nei mesi invernali</li> <li>Merenda gratuita (MM)</li> </ul> <p><b>Relazioni pubbliche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Volantini, locandine, sito web, social media, articoli di stampa</li> </ul> <p><b>Formazione e formazione continua</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formazione e corsi specifici dell'offerta</li> <li>Trasmissione di conoscenze tecniche e didattico-pedagogiche su giochi/postazioni di movimento</li> <li>Sondaggi sulla formazione</li> </ul> <p><b>Punto di riferimento /sostegno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sostegno e assistenza ai team</li> <li>Organizzazione e pianificazione delle palestre/degli eventi</li> <li>Sostegno ai gruppi d'interesse (ÄHWF)</li> <li>Gruppo di lavoro locale (MM)</li> </ul> <p><b>Sensibilizzazione dei genitori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Materiale informativo</li> <li>Angolo caffè per i genitori (MM)</li> <li>Contesto socioeconomico del team che rispecchia quello di chi partecipa (MM)</li> <li>Eventi speciali, p. es. con specialiste/i, associazioni sportive (MM)</li> </ul> <p><b>Rete di contatti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Materiale informativo</li> <li>Networking, p. es. a livello comunale con persone/servizi specializzati, asili nido e gruppi di gioco, associazioni (sportive)</li> <li>Eventi di networking con partner nazionali specializzati (MM)</li> <li>Gruppo di lavoro locale (MM)</li> </ul>	<p><b>RS, RP, coach</b></p> <p><b>Conoscenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hanno una conoscenza approfondita dello svolgimento delle offerte (allestimento di percorsi/postazioni di movimento, confronto con i genitori, sicurezza) e della gestione dei team (MM)</li> </ul> <p><b>Attitudini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sono motivate/i a rispondere alle esigenze delle/dei bambini e dei genitori</li> <li>Hanno un'attitudine positiva verso uno stile di vita sano</li> </ul> <p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Svolgimento dell'offerta specifica per il progetto</li> <li>Orientamento ai gruppi target e alle esigenze</li> <li>Interazione con le/i partecipanti</li> </ul> <p><b>Comuni, enti locali, gruppi di interesse</b></p> <p><b>Struttura/situazioni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzo dell'infrastruttura esistente per proporre un'offerta a bassa soglia</li> <li>Creazione di uno spazio di movimento e di incontro per l'interazione sociale, l'impegno sociale e il volontariato (ÄHWF)</li> </ul> <p><b>Conoscenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscenza delle offerte (obiettivi, gruppi target e benefici, ecc.)</li> <li>Conoscenza dei benefici della promozione del movimento e della partecipazione sociale in età prescolare</li> </ul> <p><b>Attitudini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscimento dei benefici delle offerte</li> </ul> <p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pubblicità e cooperazione specifiche per le offerte</li> </ul>	<p><b>Conoscenze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscenza di idee di gioco a bassa soglia, idee di movimento o semplici modi per promuovere il movimento nella vita di tutti i giorni (con elementi semplici)</li> <li>Aumento del margine di manovra dei genitori per la promozione del movimento</li> <li>Sviluppo di un'esperienza diretta sugli effetti positivi dell'attività fisica durante l'infanzia</li> <li>Sviluppo di un'esperienza diretta sulle competenze motorie di bambine e bambini (rafforza il senso di sicurezza e allevia le paure dei genitori)</li> </ul> <p><b>Attitudini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bambine, bambini e genitori si divertono svolgendo attività fisica e interazioni sociali.</li> <li>I genitori hanno un'attitudine positiva nei confronti dell'attività fisica.</li> </ul> <p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bambine, bambini e genitori usufruiscono delle offerte.</li> <li>Bambine e bambini acquisiscono esperienze di movimento e rafforzano le loro competenze motorie.</li> <li>Bambine, bambini e genitori partecipano sempre più alla vita sociale nel loro comune.</li> <li>I genitori vedono possibilità di movimento nella vita quotidiana e sanno promuoverle in modo più mirato.</li> <li>I genitori si sentono più sicuri nel promuovere il movimento delle loro figlie e dei loro figli.</li> </ul>	<p><b>Attività fisica prescolastica/extrascolastica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Creazione di un ambiente che favorisce il movimento</li> </ul> <p><b>Accesso a bassa soglia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accesso a bassa soglia a offerte di movimento rivolte a bambine/i e genitori nei comuni</li> </ul> <p><b>Preparazione delle persone primarie di riferimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Misure efficaci per incoraggiare la persona primaria di riferimento a promuovere il movimento</li> </ul> <p><b>Promozione di equità e partecipazione sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accesso equo alle offerte di movimento</li> <li>Promozione della partecipazione sociale</li> </ul>

**Nota:** i campi contrassegnati in verde si riferiscono ai risultati positivi della valutazione, quelli contrassegnati in arancione ai risultati intermedi e quelli contrassegnati in rosso ai risultati negativi; rispetto ad altri campi non è possibile fornire alcuna indicazione.

RS: responsabile di sede  
RP: responsabile di progetto

### 3 Conclusioni e potenziale sviluppo

In sintesi, le iniziative del progetto «Palestre aperte» per bambine e bambini fino a 6 anni d'età sono **offerte molto utili e arricchenti in termini di prevenzione contestuale e comportamentale**, poiché sfruttano l'infrastruttura esistente per aprire spazi che favoriscono il movimento e l'incontro. Le offerte «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» offrono un ampio ventaglio di benefici:

- pongono **le basi per la promozione del movimento** e lo sviluppo delle competenze motorie nella prima infanzia;
- consentono un **accesso equo e a bassa soglia** a tutti i gruppi di popolazione;
- le palestre aperte fungono da **spazio di incontro** per favorire la partecipazione e le interazioni sociali.

Alla luce delle caratteristiche specifiche delle due offerte, «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove» possono essere considerate **complementari** per consentire al maggior numero possibile di bambine e

bambini di fruire delle offerte delle palestre aperte nell'ottica di una promozione precoce della salute e soddisfare in tal modo le diverse esigenze dei comuni (figura 6).

Partendo dai risultati della valutazione, sono stati individuati nelle offerte i seguenti fattori che contribuiscono al loro successo e ulteriore sviluppo (tabella 1).

### 4 Struttura della valutazione e metodo di lavoro

Per raccogliere i dati necessari a rispondere alle questioni centrali per la valutazione, sono stati scelti diversi approcci metodologici e gruppi target, al fine di esaminare le offerte delle palestre aperte sotto diversi punti di vista (tabella 2). Sono state effettuate in primis osservazioni e misurazioni dell'attività fisica delle bambine e dei bambini nelle palestre, nonché sondaggi rivolti a diversi gruppi target (bambine/i, genitori, responsabili, coach, esperte/i, esponenti di comuni e cantoni).

FIGURA 6

Modello di successo di «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove»

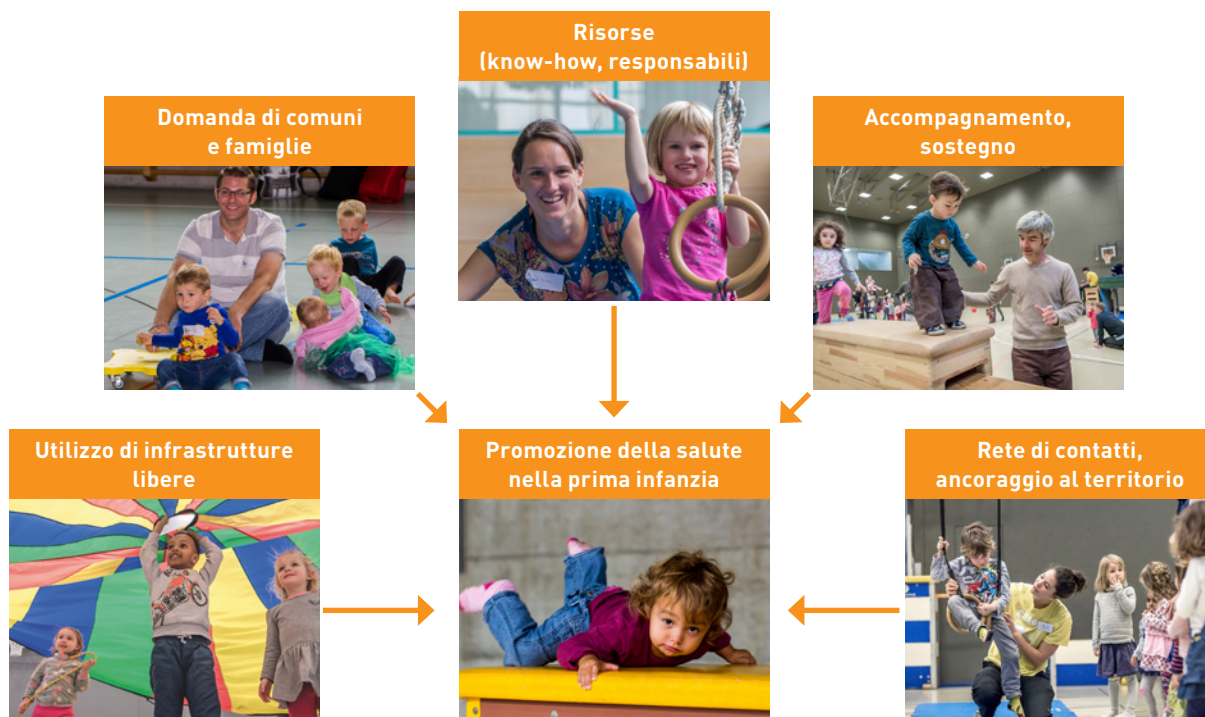


TABELLA 1

## Stimoli per l'ulteriore sviluppo di «Ä Halle wo's fägt» e «MiniMove»

Ambito	Possibili misure
<b>Ancoraggio al territorio e attuazione a lungo termine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare avanti una <b>collaborazione costante con le/i partner</b> negli ambiti della promozione precoce della salute, dell'educazione, della salute e delle competenze sociali, tenendo conto degli oneri e dei benefici, potrebbe rafforzare l'ancoraggio al territorio e l'attuazione a lungo termine (ÄHWF, MM).</li> <li>• La <b>ricerca di nuove/i volontarie e volontari</b> per ÄHWF non rientra tra le prestazioni del coordinamento nazionale; tuttavia, può essere favorita ampliando il pool di potenziali responsabili in loco/aiutanti per ogni sede e dal reclutamento anticipato di nuove e nuovi responsabili in loco/aiutanti per la stagione successiva in caso di imminente sostituzione dei responsabili in carica. A tale scopo, ogni anno in occasione degli incontri di formazione continua online si affronta l'argomento della ricerca di nuove/i volontarie e volontari e vengono create presentazioni specifiche a tal proposito, come per esempio manifesti.</li> <li>• <b>I risultati della valutazione possono fungere da argomentazioni</b> per ampliare l'ancoraggio a livello cantonale delle palestre aperte.</li> </ul>
<b>Raggiungimento dei gruppi target</b>	<p>C'è un margine di miglioramento in termini di <b>raggiungimento delle famiglie poco abituate a esercitare attività fisica</b><sup>4</sup> e, nel caso di ÄHWF, di <b>raggiungimento della popolazione migrante</b>. Per riuscirci, tenendo conto degli oneri e dei benefici, potrebbe essere utile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rafforzare costantemente la <b>rete di contatti</b>, la collaborazione e la divulgazione attraverso altre offerte nell'ambito della promozione precoce della salute;</li> <li>• rafforzare il <b>passaparola</b> e la motivazione tra responsabili in loco/coach e partecipanti;</li> <li>• ampliare l'<b>attività sui social media</b> in base al gruppo target;</li> <li>• ampliare l'<b>approccio tra pari</b>: impiegare persone della comunità, così come avviene per MM, per raggiungere le persone con background migratorio.</li> </ul>
<b>Attuazione</b>	<p>La <b>flessibilità nell'attuazione delle postazioni/dei percorsi di movimento (ÄHWF) e dell'animazione delle attività (MM)</b> può favorire gli obiettivi in termini di impatto, la gioia e la motivazione delle/dei partecipanti. Per riuscirci, tenendo conto degli oneri e dei benefici<sup>5</sup>, potrebbero essere utili i seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nel caso di MM si potrebbero formulare raccomandazioni o <b>direttive per le postazioni di movimento per la promozione specifica delle capacità motorie</b>. Questo richiede a più input da parte della/del responsabile di progetto, poiché in genere le/i coach non dispongono di conoscenze specialistiche;</li> <li>• le <b>nuove opzioni di variazione delle singole postazioni di ÄHWF</b> offrono libertà di gestione nel rispetto degli aspetti di sicurezza;</li> <li>• il <b>doppio allestimento delle postazioni preferite</b>, che essendo molto frequentate generano dei tempi di attesa, può contribuire ad incrementare l'attività motoria. Questo avviene già in parte per i rispettivi spazi (almeno una palestra doppia);</li> <li>• si potrebbero sensibilizzare e motivare di più i genitori rispetto allo svolgimento di attività motorie guidate per le loro figlie e i loro figli. È più probabile che ciò avvenga coinvolgendo i genitori nell'organizzazione delle postazioni e motivandoli a partecipare attivamente attraverso un <b>approccio tra pari anche</b> tra i genitori. In questo modo si stimolano i genitori che praticano attività fisica a coinvolgere altri genitori e bambine/i.</li> </ul>
<b>Finanziamento</b>	<p>Trovare altre <b>fonti di finanziamento a lungo termine</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un <b>cofinanziamento da parte dei comuni</b>, almeno attraverso l'assunzione dei costi di prenotazione delle palestre, alleggerirebbe notevolmente le promotrici e i promotori delle offerte, in particolare per quanto riguarda ÄHWF;</li> <li>• la <b>collaborazione con i cantoni</b> può essere d'aiuto se questi si rivolgono ai comuni promuovendo l'attuazione e il cofinanziamento dei progetti;</li> <li>• la varietà di tematiche di MM fa sì che l'offerta sia più difficile da integrare in canali di sostegno di finanziatrici e finanziatori; per la raccolta di fondi può essere di ulteriore aiuto <b>focalizzarsi e puntare su temi e obiettivi specifici</b>;</li> <li>• una <b>valutazione del Coach-Programm</b> di IdéeSport può contribuire a chiarire l'importanza e la ragione dei costi di questo elemento chiave di IdéeSport.</li> </ul>

<sup>4</sup> A tal proposito mancano tuttavia in generale approcci di best practice nelle offerte di promozione della salute.

<sup>5</sup> La flessibilità e le attività più strutturate possono essere in contrasto con l'approccio a bassa soglia delle offerte di aree di gioco al coperto. È dunque opportuno adeguare i piani dal punto di vista della flessibilità nell'organizzazione degli spazi di movimento e delle attività solo tenendo conto del dispendio di risorse (p. es. formazione delle/dei responsabili) e dei benefici previsti.

TABELLA 2

## Panoramica delle rilevazioni di dati nell'ambito della valutazione di «Palestre aperte»

Rilevazione di dati	Contenuto	Periodo	Numero di casi /riscontro
<b>Rilevazioni presso quattro sedi rispettivamente di ÄHWF/MM</b>			
Misurazione del comportamento motorio (attività fisica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valutazione del comportamento motorio nella palestra aperta</li> </ul>	Stagione 2021/2022	SOCARP/misurazione dell'accelerazione: totale N=55 (ÄHWF: N=25, MM: N=30)
Osservazione del comportamento motorio mediante SOPLAY e SOCARP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dichiarazioni sulla durata e l'intensità dell'attività fisica, le interazioni, le competenze motorie</li> </ul>		SOPLAY: totale N=1632 (ÄHWF: N=686, MM: N=946)
Sondaggio scritto rivolto a bambine e bambini e genitori <sup>6</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caratterizzazione dei gruppi target</li> <li>Impatto (comportamento motorio, partecipazione sociale, equilibrio emotivo)</li> </ul>		totale N=84 ÄHWF: N=40 MM: N=44
<b>Sondaggi (scritti, online)</b>			
Genitori partecipanti a ÄHWF/MM (in tutte le sedi) <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valutazione dell'offerta e delle condizioni quadro</li> <li>Soddisfazione, utilizzo, impatti, caratterizzazione del gruppo target, potenziali di miglioramento</li> </ul>	Stagione 2021/2022	per offerta N=283 (totale N=566)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabili di sede/aiutanti (ÄHWF)</li> <li>Coach/responsabili di progetto (MM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soddisfazione, impatti, fattori di successo, potenziale di miglioramento</li> <li>Con informazioni dettagliate di testo libero</li> </ul>	Da dic. 2020 a gen. 2021	totale N=124 ÄHWF: N=51 (39 responsabili di sede, 9 aiutanti)=tasso di partecipazione del 50% di tutte/i le/i responsabili MM: N=73, 37 JC, 10 SC, 12 RP=tasso di partecipazione del 45% di tutte/i le/i coach (senza RP)
Sondaggio rivolto ai comuni (in collaborazione con l'Associazione dei Comuni Svizzeri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Notorietà, portata e valutazione delle offerte delle palestre aperte</li> <li>Adeguamento alle esigenze</li> </ul>	Da set. a ott. 2020	N=410 (19% di tutti i comuni svizzeri) da tutti i cantoni ad eccezione di AI, GL e OW Persone intervistate attive soprattutto nei settori movimento e sport (N=98), istruzione (N=77) o scienze sociali (N=65).
<b>Sondaggi (per telefono/focus group)</b>			
Interviste telefoniche: <ul style="list-style-type: none"> <li>specialiste/i in promozione del movimento/benessere psico-sociale/sicurezza</li> <li>rappresentanti di comuni e cantoni</li> </ul>	Valutazione dell'offerta, impatti, raggiungimento del gruppo target, fattori di successo/ostacoli (per l'attuazione e la moltiplicazione, ecc.), potenziale di miglioramento	2020	Specialiste/i N=12 Comuni N=5 Cantoni N=7
Focus Group responsabili di sede ÄHWF		19.9.2020	N=12 (almeno 1 anno di esperienza)
<b>Analisi dei documenti e dei dati secondari</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reporting (incl. statistiche di partecipazione) e autovalutazioni (p.es. sondaggi a coach, genitori)</li> <li>Ulteriori documenti (tra cui piani, richieste, budget/fatture, documenti di formazione)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valutazione dell'offerta, impatti, fattori di successo/ostacoli (per l'attuazione e la moltiplicazione, ecc.), potenziale di miglioramento</li> <li>Sostenibilità della struttura dei costi e idoneità alla moltiplicazione</li> </ul>	2019-2022	Di ÄHWF e MM
Valutazioni della formazione	Valutazione del corso di formazione, potenziale di miglioramento	2020/2021/2022	ÄHWF: N=59 MM: N=37

ÄHWF: Ä Halle wo's fägt MM: MiniMove JC: juniorcoach SC: seniorcoach RS: responsabile di sede RP: responsabile di progetto

<sup>6</sup> Cui si fa riferimento nel rapporto come «Elternbefragung Beobachtungsstudie» (Sondaggio ai genitori studio osservazionale).

<sup>7</sup> Cui si fa riferimento nel rapporto come «Elternbefragung CH» (Sondaggio ai genitori CH). Sulla base del sondaggio rivolto ai genitori su «MiniMove».



## 5 Bibliografia

- [1] Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D. & Salmon, J. (2013). Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 44(6), 651-58. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.03.001>
- [2] Abderhalden, I., Jüngling, K. & Waser, C. (ed.) (2019). *Autoefficacia. Un opuscolo per gli attori dei programmi d'azione cantonali impegnati nella promozione dell'autoefficacia e delle life skill*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- [3] Blaser, M. & Amstad, F. T. (ed.) (2016). *Salute psichica lungo l'intero arco della vita. Rapporto di base. Rapporto 6*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- [4] Rete Salute e Movimento Svizzera hepa.ch (2016). *Muoversi fa bene alla salute dei più piccoli: dai lattanti ai bambini in età prescolare – Raccomandazioni per la Svizzera*.
- [5] Promozione Salute Svizzera (2019). *Raccomandazioni per gli specialisti del settore sanitario e sociale. Promozione della salute psichica nella prima infanzia*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- [6] Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H. (2021). *Sport Svizzera 2020 – Resoconto riguardante bambini e giovani*. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- [7] Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H. (2020). *Sport Svizzera 2020 – Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera*. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Sonja Kerr Stoffel,  
Responsabile progetti valutazione e qualità

### Autrici e autori

- Dott. Simon Endes
  - Eliane Kraft
  - Renata Josi
  - Simon Büchler
- Ecoplan AG

### Rapporto di valutazione

Ecoplan (2022). *Evaluation Offene Turnhallen. Fokus Ä Halle wo's fägt und MiniMove*. Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz. Bern: Ecoplan AG.

Disponibile (in tedesco) su richiesta.

### Partner di valutazione

- Prof. Claudio Nigg, Università di Berna, Istituto di scienze sportive
- Prof. Mirko Schmidt, Università di Berna, Istituto di scienze sportive
- Prof. Susi Kriemler, Università di Zurigo, Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione

### Materiale fotografico

- Copertina: Fondazione IdéeSport / Christian Jaeggi
- Pagina 7: IdéeSport / Christian Jaeggi e CHINDaktiv/RADIX

### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,  
foglio d'informazione 74

© Promozione Salute Svizzera, dicembre 2022

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
[www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)