



Foglio d'informazione 111

Valutazione «MidnightSports» 2023-2024

Focus movimento

Abstract

MidnightSports si rivolge ai/alle giovani che nel periodo scolastico si incontrano in palestra il sabato sera per praticare sport e giocare. La valutazione ha permesso di comprendere l'attività fisica che viene praticata dai/dalle giovani durante queste serate e ha analizzato in che modo i/le giovani partecipanti e i/le responsabili dei progetti percepiscono il progetto.

Secondo la valutazione, MidnightSports riscuote un notevole successo tra i/le giovani. Il progetto fornisce un importante contributo nel promuovere l'attività fisica e si rivolge anche a giovani meno attivi. Oltre alle attività basate sul movimento, anche la possibilità di incontrare coetanei e scambiarsi idee riscuote notevole successo tra i/le partecipanti. Esiste un potenziale di ottimizzazione per quanto concerne le ragazze che, rispetto ai ragazzi, sono meno partecipi al progetto.

1 Il progetto MidnightSports

Da 25 anni MidnightSports apre le palestre durante il periodo scolastico per consentire a giovani nella fascia d'età 13-17 anni di incontrarsi il sabato sera per praticare sport, giocare e socializzare gratuitamente e senza doversi iscrivere. Gli eventi sono partecipativi: partecipanti e coach sono attivamente coinvolti/e nell'organizzazione del programma.

Durante la stagione 2023/24, MidnightSports è stato oggetto di una valutazione finanziata da Promozione Salute Svizzera. L'obiettivo dell'analisi, tuttavia, non era esaminare in modo esaustivo il programma, ma piuttosto valutare l'impatto del MidnightSports sulla

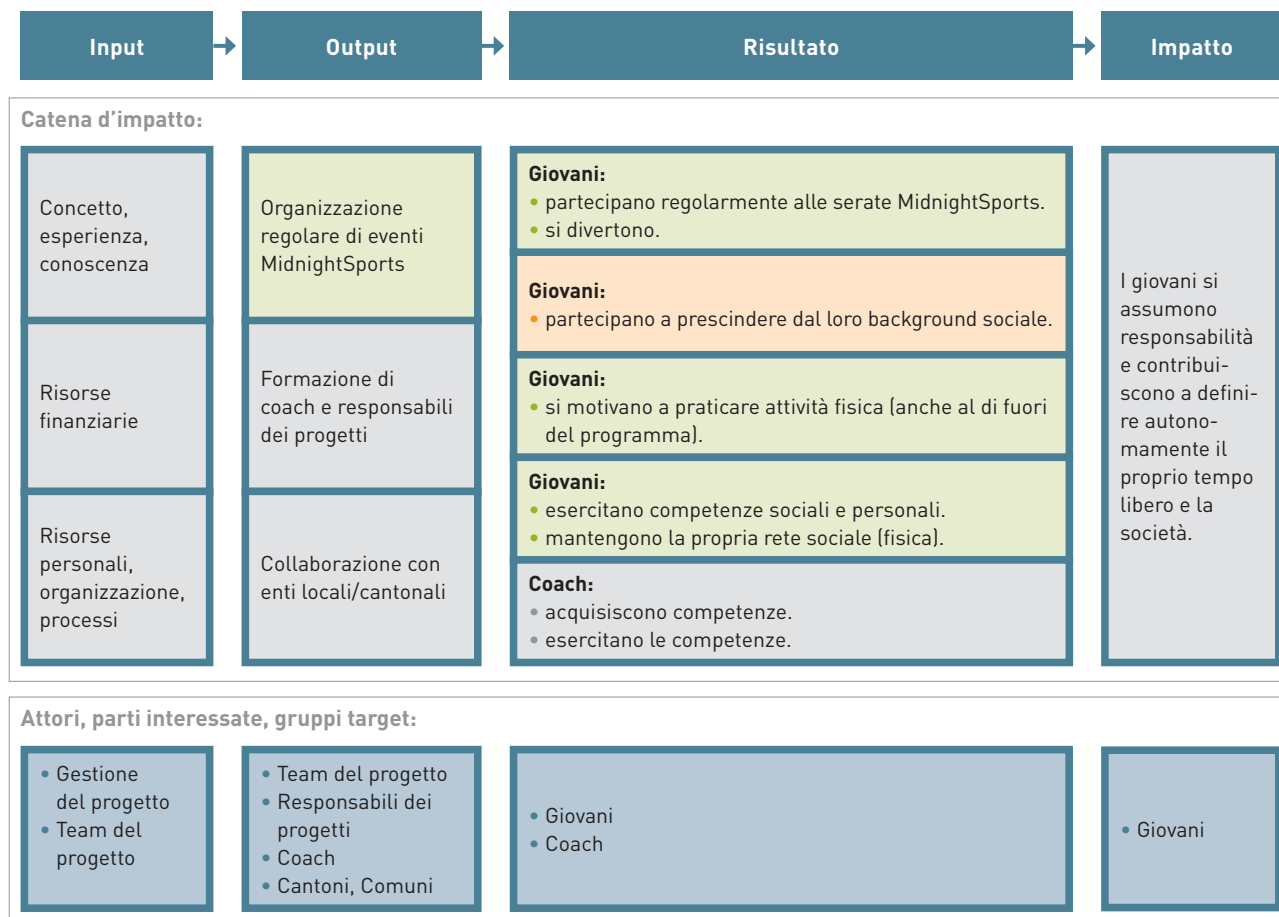
promozione dell'attività fisica e determinare se il programma fosse diffuso tra i giusti gruppi target in un'ottica di pari opportunità. Il modello d'impatto riportato nella [figura 1](#) mostra in arancione e in verde gli aspetti valutati.

Indice

1	Il progetto MidnightSports	1
2	Risultati principali	2
3	Conclusione	5
4	Raccomandazioni	6
5	Profilo della valutazione	6
6	Bibliografia	7

FIGURA 1

Modello d'impatto semplificato per MidnightSports



Nota: i campi evidenziati in verde indicano i risultati positivi della valutazione, mentre quelli in arancione quelli contrastanti. I campi in grigio non sono stati presi in considerazione.

2 Risultati principali

2.1 Diffusione nazionale e portata rilevante

Negli ultimi dieci anni, il numero dei progetti MidnightSports si è stabilizzato fino a raggiungere le 100 unità circa, distribuite nelle tre regioni linguistiche del Paese. Anche se la maggior parte di esse (62) si trova nella Svizzera tedesca, colpisce tuttavia l'elevata distribuzione in Ticino (20 progetti), mentre il programma risulta essere meno diffuso nella Svizzera romanda (18 progetti).

Durante la stagione 2023/24 sono stati organizzati **2108 eventi MidnightSports**, durante i quali sono state registrate 77422 entrate di **20 000 giovani**, ovvero circa un/a giovane su sei del gruppo target per Comune, con un'età media di 14,6 anni.

2.2 Contributo sostanziale all'attività fisica

Il 31% delle ragazze e il 14% dei ragazzi partecipanti al programma MidnightSports intervistati, non pratica attività fisica nella vita quotidiana. In particolare, le ragazze intervistate sono meno attive dal punto di vista sportivo rispetto alla media svizzera, come si evince dallo studio Sport Svizzera 2020 (Lamprecht et al., 2020). Nel caso dei ragazzi, la differenza è minima.

Secondo un'autovalutazione dei/delle partecipanti al sondaggio, solo il 4% delle ragazze e il 7% dei ragazzi soddisfa la raccomandazione che prevede almeno un'ora di attività fisica al giorno. Questi valori sono inferiori ai dati forniti dal recente studio «Health Behaviour of School-aged Children» di Dipendenza Svizzera, che indica che il 13% delle ragazze e il 22%

dei ragazzi pratica quotidianamente almeno un'ora di movimento, soddisfacendo quindi le attuali raccomandazioni sull'attività fisica per i giovani (Delgrande Jordan et al., 2022).¹

In questo contesto, è interessante chiedersi se MidnightSports riesca a incoraggiare i/le giovani a praticare attività fisica. Dal sondaggio e dalle osservazioni svolte sono emersi i risultati riportati di seguito.

- **La maggioranza dei/delle giovani intervistati/e (59%) ha dichiarato che MidnightSports ha permesso loro di praticare più attività fisica il sabato sera rispetto a quanto avrebbero fatto altrimenti.** Secondo l'autovalutazione riportata nella figura 2, i ragazzi intervistati dedicano il 61% della serata MidnightSports (in media 81 minuti) a praticare attività che fanno sudare o che lasciano leggermente senza fiato. Nel caso delle ragazze intervistate, questa percentuale è del 42% (in media 48 minuti). Pertanto, durante le serate MidnightSports, i ragazzi sono nettamente più attivi rispetto alle ragazze.

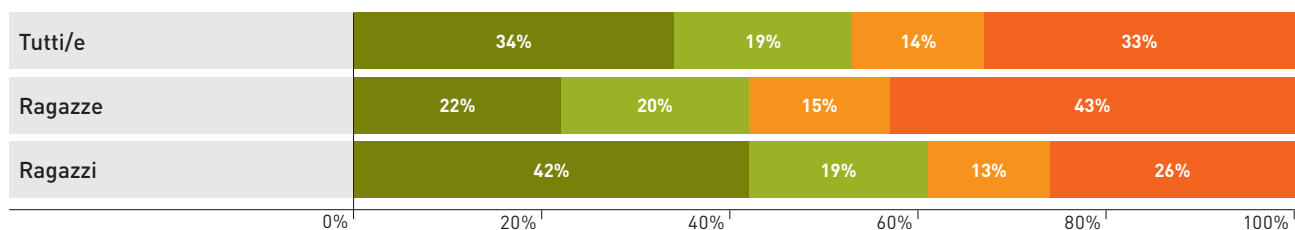
Dalle informazioni fornite dai/dalle giovani emerge che il 71% dei ragazzi e il 35% delle ragazze pratica almeno un'ora di attività fisica durante le serate MidnightSports. Alla luce di quanto documentato in precedenza e considerando il livello medio relativamente basso di attività fisica praticata quotidianamente dai/dalle giovani, **MidnightSports contribuisce notevolmente a soddisfare le raccomandazioni sull'attività fisica (quotidiana).**

- **Secondo le osservazioni svolte su un totale di otto progetti, i/le giovani passano il 43% del tempo trascorso durante le serate MidnightSports correndo o camminando.** Sebbene vi siano notevoli differenze tra i vari progetti in esame, i risultati mostrano chiaramente che i/le giovani tendono a sovrastimare leggermente la loro attività. Tuttavia, a prescindere da questo aspetto, MidnightSports spinge comunque i/le giovani a praticare una maggiore attività fisica.
- Secondo l'indagine svolta presso i/le responsabili dei vari progetti, durante una serata il 17% dei/delle partecipanti pratica almeno un'ora di attività

FIGURA 2

Valutazione della propria attività fisica durante una normale serata MidnightSports

(quota di tempo dedicata a praticare un'attività espresso in percentuale, n = 413)



- attività che fanno sudare (ad es. calcio, basket, corsa)
- attività che fanno leggermente mancare il fiato (ad es. pallavolo, ping pong giro, camminate)
- in piedi (calcio balilla, tiro a canestro)
- stare seduto/a o sdraiato/a

Nota: i/le giovani dovevano indicare il numero di minuti dedicati a praticare un'attività di varia intensità durante una serata MidnightSports. Le varie percentuali sono state calcolate sulla base di queste informazioni. Per alcuni/e giovani, rispondere a questa domanda risultava difficile; quindi, hanno deciso di non esprimersi in merito.

¹ Poiché lo studio HBSC prende in considerazione solo persone nella fascia d'età 11-15 anni, le informazioni relative all'indagine sui/sulle giovani si riferiscono anche a questa fascia d'età.

fisica moderata o intensa, soddisfacendo così le raccomandazioni sull'attività fisica (figura 3). Un altro 38% di chi partecipa, pratica un'attività fisica della durata compresa tra 10 e 60 minuti, mentre solo una minoranza pari al 14% non pratica alcuna attività. Anche se l'autovalutazione dei/delle responsabili dei progetti si attesta a un livello inferiore rispetto a quella dei/delle giovani, è comunque evidente che MidnightSports spinge la maggior parte di chi partecipa a praticare attività fisica. In questo contesto si deve considerare che **l'89% dei/delle responsabili dei progetti intervistati è dell'avviso che MidnightSports fornisce un contributo fondamentale all'attività fisica praticata dai/dalle giovani**. Inoltre, più della metà dei/delle responsabili (55%) constata **durante la stagione una maggiore attività fisica** tra i/le giovani.

2.3 Raggiungere il gruppo target: potenziale delle ragazze

La valutazione ha analizzato nel dettaglio la diffusione del programma MidnightSports in tre gruppi target.

- **Giovani poco inclini al movimento:** come emerge dai risultati già discussi, **MidnightSports raggiunge un numero considerevole di persone sedentarie e ne motiva una parte a trascorrere il sabato sera praticando attività fisica**. Il 44% dei ragazzi e il 28% delle ragazze che hanno partecipato all'intervista seguono la raccomandazione di praticare attività fisica per un'ora e per un massimo di due giorni a settimana. Le stesse persone

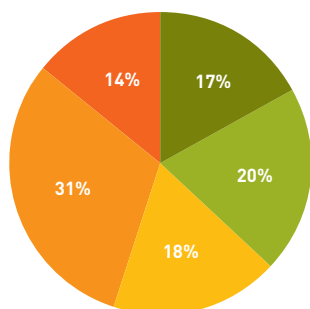
intervistate sono però sorprendentemente attive durante le serate MidnightSports. Nel corso della serata praticano in media 63 minuti di attività fisica che le lascia con il fiato corto o le fa sudare.

Questo dato positivo relativo alle persone poco inclini al movimento trova ulteriore conferma dai risultati dell'analisi condotta presso i/le responsabili dei progetti: secondo le loro indicazioni, circa un quarto di chi partecipa risulta «non sportivo». I/Le responsabili sono dell'avviso che durante le serate MidnightSports questi/e giovani siano almeno in parte più attivi rispetto a quanto non lo siano di solito nel loro tempo libero.

- **Genere: MidnightSports piace più ai ragazzi che alle ragazze.** La percentuale di ragazze è del 30%, ma varia notevolmente da un progetto all'altro. Come si può vedere nella figura 2, durante le serate MidnightSports le ragazze sono anche meno attive rispetto ai ragazzi. Ciò significa non solo che le ragazze partecipano meno alle serate MidnightSports, ma che il programma riesce a motivarle di meno a svolgere attività fisica. Questo è anche il motivo per il quale il relativo riquadro nel modello di impatto è evidenziato in arancione (cfr. figura 1).
- **Background migratorio:** secondo le informazioni ricavate dal monitoraggio del programma e dall'indagine svolta presso i/le responsabili dei progetti, **MidnightSports riesce a raggiungere molto bene i/le giovani con un background migratorio**. E questi/e costituiscono una buona metà dei/delle partecipanti presenti.

FIGURA 3

Valutazione dell'attività fisica praticata dai/dalle giovani durante una serata MidnightSports secondo i/le responsabili dei progetti (quota dei/delle giovani in percentuale, n = 55)



Percentuale di giovani che, durante la serata...

- ... hanno sudato o avuto il fiato corto per almeno 60 minuti
- ... hanno sudato o avuto il fiato corto per 30-59 minuti
- ... hanno sudato o avuto il fiato corto per 10-29 minuti
- ... sono stati/e attivi/e (camminando, stando in piedi) per un periodo di tempo più lungo, ma senza fiato corto
- ... sono stati/e poco in movimento (per lo più seduto/a)

2.4 Molto più che un programma per promuovere l'attività fisica

Chi partecipa non apprezza MidnightSports solo per la possibilità di praticare attività fisica. Come mostra la [figura 4](#), **il motivo principale che spinge i/le giovani a partecipare alle serate MidnightSports è la possibilità di incontrare i propri amici e amiche (indicato dal 78%)**, ma anche la possibilità di conoscere persone nuove (17%) è importante. Fare movimento («giocare») si attesta al secondo posto con poco meno del 50% delle opinioni, mentre «rilassarsi» (34%) e la gratuità dell'offerta (25%) si attestano tra le prime posizioni.

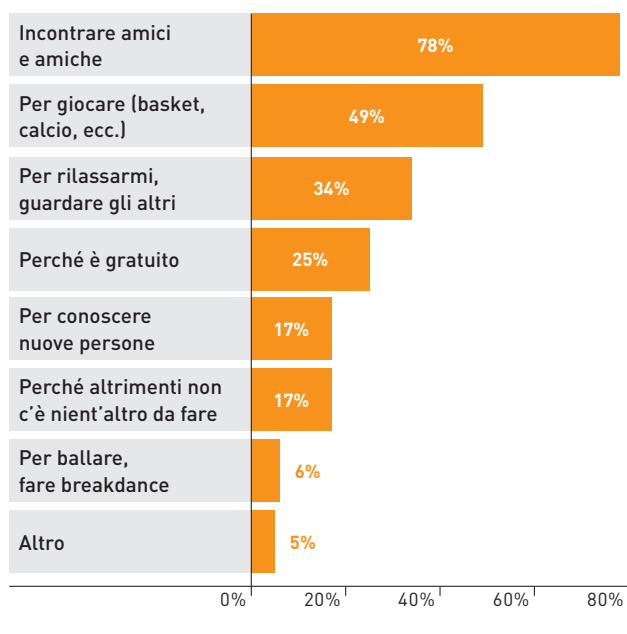
La combinazione di varie dimensioni importanti per i/le giovani costituisce un fattore di successo fondamentale per MidnightSports. Anche se solo poco meno della metà delle persone intervistate indica la possibilità di praticare attività fisica come motivo della partecipazione, durante le serate una percentuale maggiore di partecipanti è stata invitata a praticare attività fisica.

Un altro fattore di successo potrebbe essere il formato aperto e flessibile delle serate, dato che il 77% degli intervistati concorda con l'affermazione: «quello che mi piace del MidnightSports è che decido io cosa fare.»

FIGURA 4

Motivi della partecipazione a MidnightSports

(in percentuale, n = 818, erano possibili più menzioni)



2.5 Valutazione positiva da parte dei/delle giovani e dei/delle responsabili dei progetti

Sia i/le giovani sia i/le responsabili dei progetti si esprimono in maniera molto positiva nei confronti del programma MidnightSports. **Nove giovani su dieci partecipano più volte al programma, e una percentuale molto simile definisce MidnightSports come «(molto) buono».** Questo emerge chiaramente anche dalle seguenti citazioni tratte dal sondaggio online condotto tra i giovani:

«Il principio in sé è fantastico, non potrei immaginare di meglio per il mio sabato sera.»

«Che posso fare quello che mi pare. Posso divertirmi con gli amici e conoscere altra gente. In pratica è tutto super!»

«Che posso fare sport con i miei compagni o semplicemente rilassarmi.»

Anche i/le responsabili dei progetti giudicano vari aspetti del programma in maniera (molto) positiva, chiudendo un occhio per quanto riguarda il numero di partecipanti e i loro comportamenti. Le attività particolari e l'ampia offerta sono indicate come misure fondamentali per far avvicinare un maggior numero di giovani al programma MidnightSports. Tuttavia, dalla valutazione emerge che ogni progetto affronta sfide differenti.

3 Conclusione

La valutazione mostra che MidnightSports contribuisce in maniera importante alla promozione dell'attività fisica, riesce a interessare anche giovani meno attivi, è riuscito ad affermarsi nelle tre regioni linguistiche della Svizzera ed è molto diffuso nei Comuni. Il contributo fornito da MidnightSports nel soddisfare le raccomandazioni sull'attività fisica è notevole nel caso dei/delle giovani poco inclini al movimento. Per alcuni progetti si constata un potenziale di miglioramento per quanto concerne il numero di partecipanti e l'attrattività del programma per le ragazze.

4 Raccomandazioni

MidnightSports funziona molto bene, come dimostrato tra l'altro dal fatto che il programma è attivo da un quarto di secolo. Per questo motivo quindi il team di valutazione ritiene non sia necessario apportare cambiamenti o modifiche rilevanti. Tuttavia, nell'ottica di un ulteriore miglioramento e di un'ottimizzazione del programma, sono state formulate cinque raccomandazioni.

1) Sfruttare in maniera ottimale il potenziale di promozione dell'attività fisica in tutti i progetti

Per poter sfruttare in maniera ottimale il potenziale di promozione dell'attività fisica in tutti i progetti, sono ipotizzabili ulteriori misure come, per esempio, la formazione mirata dei team e la comunicazione di esempi di semplici best practice (ad es. allestimento della palestra, animazione, tipi di attività). Si dovrebbero individuare possibilità a bassa soglia per la promozione mirata dell'attività fisica nei progetti.

2) Mantenere l'autodeterminazione e la socializzazione

MidnightSports deve rimanere un luogo di incontro informale per i/le giovani, dove potersi anche rilassare insieme. Chi partecipa apprezza il MidnightSports in particolare per l'autodeterminazione e la socializzazione. Di conseguenza, non ci dovrebbe essere alcun obbligo di praticare attività fisica, dato che una tale imposizione potrebbe pregiudicare il successo del programma e il raggiungimento degli altri obiettivi previsti.

3) Adeguamento alle necessità delle ragazze

Rispetto ai ragazzi, le ragazze sono meno presenti alle serate MidnightSports in palestra e sono generalmente meno attive. È necessario verificare in che modo le attività proposte e l'allestimento nei progetti possa essere meglio adeguato alle necessità delle ragazze senza tuttavia limitare le possibilità offerte ai ragazzi.

4) Offrire supporto in caso di scarsa partecipazione

I progetti che nel lungo periodo incontrano difficoltà ad attrarre partecipanti, in particolare, avranno necessità di un ulteriore supporto per analizzare il pro-

blema e per definire e applicare misure adeguate. Se il team del programma MidnightSports adotta già questo approccio, i processi impiegati potrebbero essere rivisti e affinati.

5) Creare uno spazio per lo scambio

Considerate le differenti situazioni a livello locale e le varie necessità ad esse correlate, nasce la questione di uno spazio di scambio dedicato ai/alle responsabili dei progetti: un ambito per condividere idee e proposte per impostare il programma in maniera più interessante e varia.

5 Profilo della valutazione

Nell'ambito della valutazione sono state effettuate quattro raccolte e analisi dati (tabella 1).

La combinazione delle indagini e delle osservazioni ha permesso di determinare il livello di attività fisica praticata dai/dalle giovani sotto vari punti di vista. Nella valutazione sono state coinvolte in varie forme 70 dei 100 progetti MidnightSports attivi durante la stagione 2023/24.

TABELLA 1

Panoramica della raccolta dati

Raccolta dati	Descrizione
Monitoraggio delle offerte MidnightSports	Indagine sulla diffusione del programma.
Sondaggio sulla partecipazione dei/delle giovani (n = 818)	I/Le giovani partecipanti sono stati/e invitati/e a rispondere a un sondaggio online sulle loro esperienze con MidnightSports e sulle loro abitudini in materia di movimento.
Sondaggio presso i/le responsabili dei progetti (n = 59)	I/Le responsabili dei progetti locali sono stati/e invitati/e a partecipare a un sondaggio sulle abitudini in materia di movimento dei giovani, sulle sfide che caratterizzano il loro progetto e la loro soddisfazione.
Osservazione dell'attività fisica sul posto (n = 8)	In otto progetti è stata condotta un'osservazione sistematica dell'attività fisica svolta dai/dalle giovani partecipanti.

6 Bibliografia

- Delgrande Jordan, M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2022). *Habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps. Résultats de l'étude Health Behaviour of School-aged Children (HBSC)*. Dipendenze Svizzera.
- Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H. (2020). *Sport Svizzera 2020: Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera*. Ufficio federale dello sport UFSP.

Colophon

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto valutazione

Promozione Salute Svizzera

Dr. Sonja Kerr Stoffel, Responsabile progetti
Gestione degli impatti

Autrice e autori

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG:

- Dr. Angela Gebert
- Dr. Hanspeter Stamm
- Aaron Knäbel

Rapporto di valutazione

Gebert, A., Stamm, H. & Knäbel, A. (2024). *Evaluation von «MidnightSports» 2023/24 (Fokus Bewegung)* [su mandato di Promozione Salute Svizzera]. Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Disponibile su domanda.

Gruppo di accompagnamento della valutazione

- Bettina Heim, IdéeSport
- Samuel Sigrist, IdéeSport
- Florian Koch, Promozione Salute Svizzera

Foto di copertina

© IdéeSport/Christian Jaeggi

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 111

© Promozione Salute Svizzera, dicembre 2024

Informazioni

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