

MidnightSports, sabato sera in movimento per i/le giovani di tutta la Svizzera



Da 25 anni MidnightSports apre le palestre durante il periodo scolastico per consentire ai/alle giovani di incontrarsi il sabato sera e praticare attività sportiva, giocare e socializzare. Gli eventi sono partecipativi: partecipanti e coach sono attivamente coinvolti/e nell'organizzazione del programma.



Raggiungimento dei gruppi target



MidnightSports...

... raggiunge un numero considerevole di **persone sedentarie** e ne spinge una parte a fare movimento il sabato sera.

... registra una buona partecipazione di giovani con **background migratorio**. La percentuale è del **50%**.

... piace **molto di più ai ragazzi che alle ragazze**. La percentuale di ragazze che partecipano agli eventi è del **30%**.

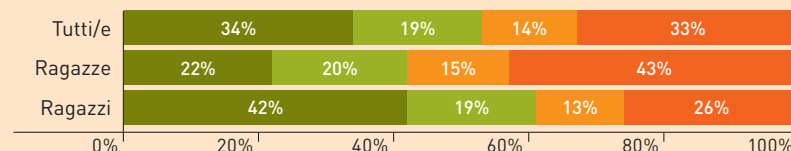


MidnightSports è un contributo notevole per soddisfare le raccomandazioni sull'attività fisica.



I ragazzi trascorrono il 61% del loro tempo (circa 80 minuti) durante gli eventi MidnightSports praticando attività che fanno sudare o che lasciano leggermente senza fiato. Le ragazze, invece, trascorrono mediamente il **42% del loro tempo** (circa 50 minuti) a praticare queste attività.

Tempo dedicato alle varie attività, ripartito per genere



- 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

Il 71% dei ragazzi e il 35% delle ragazze partecipanti pratica almeno un'ora di attività fisica durante gli eventi MidnightSports.

Il 59% dei/delle giovani afferma che MidnightSports spinge a fare più attività fisica il sabato sera rispetto a quella che farebbero altrimenti.

Offerta stagione 2023/24



100 sedi in tutta la Svizzera

2 108 serate MidnightSports

77 422 entrate

20 000 giovani partecipanti

Valutazione dei giovani



93% ha partecipato più volte alle serate MidnightSports.

92% ritiene che MidnightSports sia (molto) buono.

78% partecipa per incontrare amici e amiche.

77% apprezza MidnightSports perché può decidere autonomamente cosa fare.

Conclusione



La valutazione mostra che MidnightSports fornisce **un contributo notevole nel promuovere l'attività fisica**, anche nel caso di giovani meno attivi. È riuscito ad affermarsi **nelle tre regioni linguistiche** della Svizzera e ha raggiunto una **notevole diffusione** in vari Comuni.



Per maggiori informazioni su MidnightSports midnightsports.ch

Fonte: L&S SFB AG (2024). Valutazione «MidnightSports». Rapporto conclusivo e foglio d'informazione.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Losanna
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch