Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Foglio d'informazione 136

Valutazione del progetto «Youp'là bouge – Crèches en mouvement» 2025

Abstract
Il progetto Youp'là bouge (l'equivalente del progetto «Capriola» in Ticino e «Purzelbaum» in Svizzera tedesca) si prefigge di promuovere l'attività fisica e la salute mentale nella quotidianità delle strutture d'accoglienza della prima infanzia (preasili, nidi d'infanzia). Sulla base delle raccomandazioni svizzere per l'attività fisica nella prima infanzia, Youp'là bouge certifica le strutture che soddisfano i criteri per l'ottenimento del marchio. Il progetto è stato lanciato nel 2009 e dal 2012 è un marchio di qualità riconosciuto nei Cantoni di Berna, Giura, Neuchâtel, Vallese e Vaud. Il suo finanziamento è assicurato da Promozione Salute Svizzera e dai Cantoni nel quadro dei programmi d'azione cantonali (PAC) e del sostegno di progetti PAC. L'offerta di Youp'là bouge prevede un processo di formazione di base della durata di due anni per avviare il progetto nelle strutture d'accoglienza nonché un processo di accompagnamento delle strutture certificate. Promozione Salute Svizzera ha incaricato gli studi Interface Politikstudien di Losanna e Ecoplan di Berna di effettuare la valutazione del progetto, la quale è incentrata sull'attuazione, sugli output e sugli outcome a livello di gruppo target (bambine e bambini) e moltiplicatori (personale delle strutture di accoglienza, genitori). I risultati hanno messo in evidenza l'ottimo riscontro che il progetto ha ottenuto sia presso le strutture d'accoglienza della prima infanzia sia presso i genitori. Benché talvolta sia difficile stabilire i nessi causali in virtù delle condizioni quadro della valutazione, sono comunque stati riscontrati effetti positivi sul comportamento delle bambine e dei bambini che frequentano una struttura certificata.

1 «Youp'là bouge – Crèches en mouvement»

L'offerta di Youp'là bouge prevede un processo di formazione di base della durata di due anni per avviare il progetto nelle strutture d'accoglienza nonché un processo di accompagnamento delle strutture certificate.
Le strutture che aderiscono al progetto devono soddisfare tre criteri:

- Le bambine e i bambini devono avere la possibilità di praticare almeno due ore e mezza di attività fisica al giorno e di accedere a uno spazio che consenta l'esercizio di tale attività all'interno o all'esterno.
- La struttura deve annoverare al suo interno almeno una persona di riferimento formata secondo i principi di Youp'là bouge.
- La struttura deve sensibilizzare i genitori sull'importanza dell'attività fisica e della salute mentale.

Indice

1 «Youp'là bouge – Crèches en mouvement» 1
2 Principali risultati della valutazione 2
3 Raccomandazioni 5
4 Struttura della valutazione e metodologia 6
5 Riferimenti bibliografici 6

Le strutture certificate o in fase di certificazione possono beneficiare delle numerose prestazioni elencate di seguito:

- Stanziamento di un budget per l'acquisto di materiale: nel quadro della certificazione, le strutture ricevono un contributo finanziario per l'acquisto di materiali che favoriscono il movimento.
- Visita della struttura e consulenza personalizzata: il processo di certificazione comprende una visita della struttura da parte di una figura di riferimento del progetto Youp'là bouge nonché una consulenza personalizzata per consentire una realizzazione ottimale del progetto.
- Organizzazione di una presentazione: le strutture possono chiedere alle persone responsabili di Youp'là bouge di presentare il progetto alla propria équipe educativa.
- Formazione di base: la formazione di base, che consiste in cinque o sei mezze giornate di formazione alle quali partecipa la persona di riferimento della struttura, è parte integrante del processo di certificazione.
- Formazione supplementare: questa mezza giornata di formazione supplementare permette di formare altri membri dell'équipe educativa di una struttura già certificata.
- Formazioni specifiche: le formazioni specifiche sono rivolte a tutte le persone impiegate in una struttura già certificata che desiderano approfondire le loro conoscenze in merito a tematiche specifiche.
- Giornata intercantonale: ogni due anni dal 2021 (ogni anno durante il decennio precedente), Youp'là bouge organizza una giornata intercantonale durante la quale propone conferenze e seminari tematici per le équipe educative di tutte le strutture certificate.
- Newsletter: nella sua newsletter trimestrale Youp'là bouge propone idee di attività adatte alle diverse fasce d'età con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica e la salute mentale in età infantile nonché diversi approfondimenti tematici e collaborazioni con svariati partner.
- Sostegno per la presentazione del progetto Youp'là bouge ai genitori: i nidi dell'infanzia possono chiedere il sostegno dell'équipe di Youp'là bouge per presentare il processo di certificazione ai genitori.

Le prestazioni del progetto Youp'là bouge sono illustrate in sintesi all'interno del seguente modello d'impatto (figura 1), che descrive le risorse e l'organizzazione del progetto, gli effetti a livello di moltiplicatrici, moltiplicatori, bambine e bambini, nonché l'impatto che il progetto si prefigge di ottenere a livello di società in generale.
Il presente foglio d'informazione propone una panoramica dei principali risultati della valutazione e formula alcune raccomandazioni.

2 Principali risultati della valutazione

La valutazione perseguiva tre obiettivi:

1) fornire un punto di vista critico sulla concezione e l'attuazione di Youp'là bouge nelle strutture di accoglienza della prima infanzia;
2) individuare e documentare gli effetti delle varie misure su bambine, bambini, moltiplicatrici e moltiplicatori, specialmente in relazione alla salute mentale;
3) mettere in risalto il potenziale d'impatto del programma.

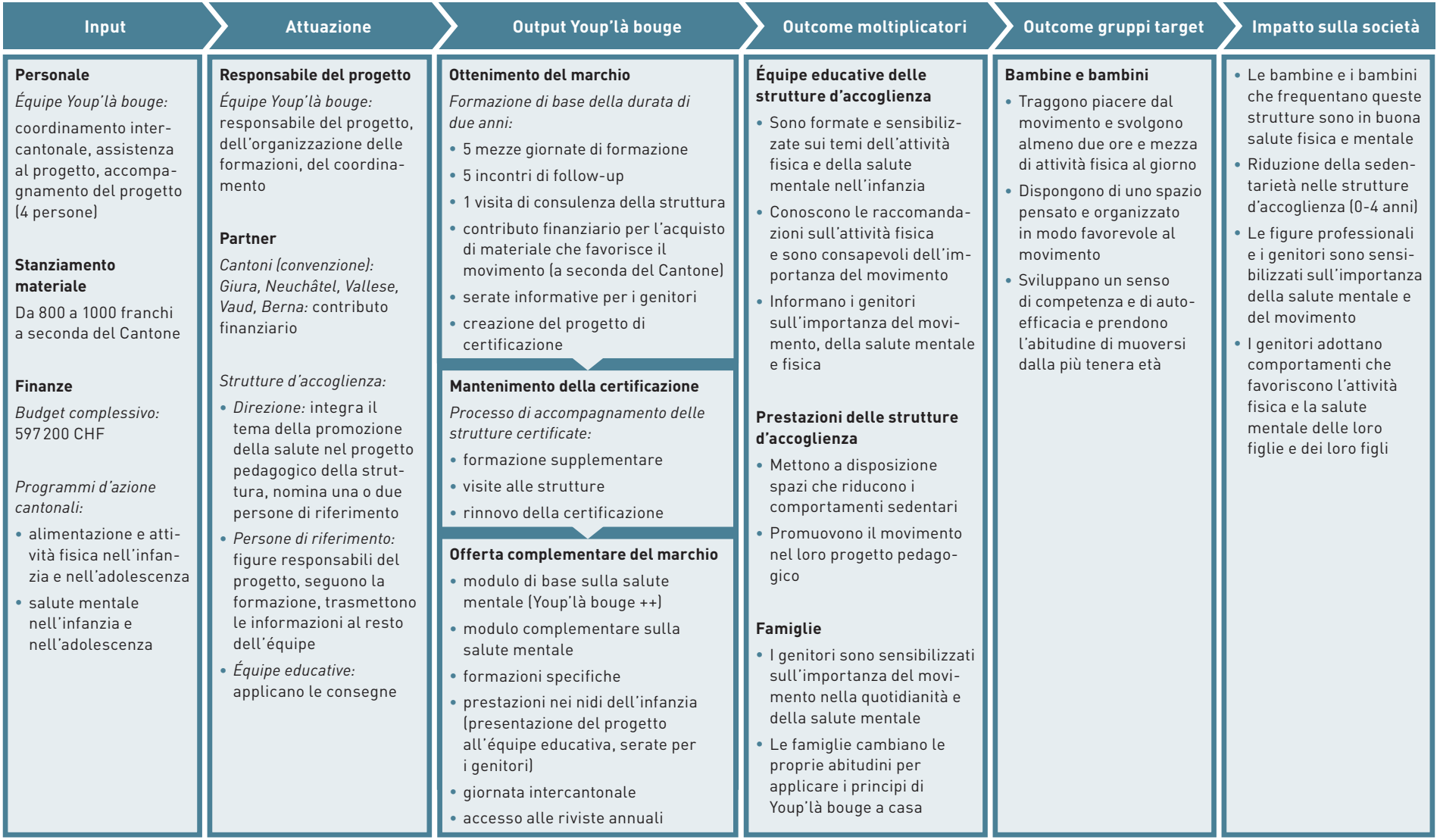
La valutazione ha messo in evidenza l'ottimo riscontro che il progetto «Youp'là bouge – Crèches en mouvement» ha ottenuto sia presso le strutture d'accoglienza della prima infanzia sia presso i genitori. Dai sondaggi online sono emersi tassi di soddisfazione particolarmente alti. Il progetto, che unisce attività fisica e promozione della salute mentale, è coerente e si basa sulle conoscenze scientifiche attuali. La valutazione ha dimostrato che la partecipazione dei moltiplicatori è buona, mentre si può migliorare l'adesione da parte dei genitori.

2.1 Effetti del progetto su bambine e bambini

L'équipe di valutazione ha riscontrato effetti positivi sullo sviluppo dell'espressione emotiva, dell'autoefficacia, dell'efficacia sociale e della capacità di risolvere problemi. È importante sottolineare che, a causa del poco tempo trascorso sul campo, non è stato possibile effettuare una valutazione formale. Ciononostante, questi risultati riflettono le conoscenze teoriche e, in particolare, i risultati di uno studio condotto in alcuni nidi dell'infanzia tedeschi,

FIGURA 1

Modello d'impatto del progetto Youp'là bouge (illustrazione semplificata, elaborata dalle autrici e dagli autori)



secondo il quale lo sviluppo sociale, emotivo e cognitivo di un bambino nella fase precoce del suo sviluppo (da 0 a 4 anni) non può essere compreso senza considerare gli aspetti motori e il comportamento in relazione al movimento (Adler et al., 2007).
Uno dei cambiamenti più significativi osservato dalle équipe educative è il netto miglioramento dell'equilibrio, che si traduce in una riduzione delle cadute. Le bimbe e i bimbi che fanno sufficiente attività fisica tendono inoltre a sviluppare una migliore autoefficacia. Hanno più fiducia nelle proprie capacità e una maggiore autonomia rispetto a chi fa meno movimento. Anche la loro curiosità aumenta, sia nei confronti dell'ambiente circostante sia verso compagne e compagni, con cui socializzano meglio (Abderhalden & Jüngling, 2019; Promozione Salute Svizzera, 2026). Nel complesso, le équipe educative hanno constatato che le bambine e i bambini che fanno abbastanza movimento sono più calmi.
La scoperta di giochi nuovi e dell'ambiente circostante permette altresì alle bimbe e ai bimbi di allenare la capacità di risolvere problemi. Lo si è osservato in particolare nelle attività motorie, dove piccoli fallimenti – come i ripetuti tentativi infruttuosi di superare un ostacolo in un percorso – rafforzavano la loro motivazione a riprovarci. Il ricorso all'aiuto di educatrici ed educatori dipendeva dal singolo bambino e dalla situazione.

2.2 Ampia diffusione nei Cantoni partecipanti a Youp'là bouge

Il progetto Youp'là bouge ha raggiunto un'ampia copertura nei Cantoni che hanno aderito al progetto. La maggioranza delle strutture di accoglienza della prima infanzia in questi Cantoni ha ottenuto la certificazione, il che rappresenta un ottimo risultato in termini di diffusione del marchio.

2.3 Elevato grado di soddisfazione delle strutture certificate e delle équipe educative

Le direzioni e le équipe educative delle strutture certificate hanno espresso un elevato grado di soddisfazione nei confronti delle prestazioni erogate dal progetto Youp'là bouge: le persone interpellate (N = 211) dichiarano di essere «molto soddisfatte» (36%) e «piuttosto soddisfatte» (60%). Le prestazioni più apprezzate sono la newsletter, le formazioni e il contributo all'acquisto di materiale adatto. Quest'ultimo è considerato un importante valore aggiunto, perché permette ai nidi dell'infanzia di applicare meglio i principi di Youp'là bouge nella pratica. Tale finanziamento non è tuttavia rinnovabile, un fattore che le strutture certificate deplorano.

2.4 Valorizzare l'elevato grado di soddisfazione dei genitori per accrescere l'efficacia del progetto

Anche i genitori che sono stati espressamente interpellati in merito (84%) hanno espresso un elevato grado di soddisfazione in relazione agli obiettivi del progetto Youp'là bouge e alla loro attuazione nella struttura frequentata dalla propria figlia o dal proprio figlio. Tuttavia, il marchio è poco conosciuto da mamme e papà e non risulta essere un criterio determinante per la scelta della struttura d'accoglienza. Al momento dell'iscrizione della figlia o del figlio, una fetta considerevole di genitori (62%) non sapeva che la struttura era certificata Youp'là bouge. Nonostante la massiccia adesione agli obiettivi di promozione dell'attività fisica, i genitori sono spesso poco informati o lo sono tramite altri canali. Poiché ci si aspetta che agiscano da moltiplicatori, essi dovrebbero essere maggiormente consapevoli del proprio ruolo in relazione alla promozione dell'attività fisica e della salute mentale. Questo migliorerebbe l'efficacia del progetto.

2.5 Migliorare la giornata intercantonale

La giornata intercantonale è un'iniziativa apprezzata dai nidi dell'infanzia, ma il fatto che si svolga unicamente a Losanna rende difficile la partecipazione alle strutture situate in altri Cantoni o nelle zone periferiche. I contenuti della giornata sono inoltre spesso considerati troppo generici e non consentono l'approfondimento di temi specifici. Infine, la giornata non consente uno scambio sufficiente e la condivisione di buone pratiche tra le strutture. Esse si aspettano infatti che il progetto Youp'là bouge porti a una migliore messa in rete delle strutture certificate e a un maggiore scambio di esperienze, un aspetto che potrebbe essere incentivato maggiormente nel quadro della giornata intercantonale.

2.6 Concretizzare l'integrazione del tema della salute mentale nel progetto attraverso la formazione

A partire dal 2021, Youp'là bouge ha introdotto elementi relativi alla salute mentale nelle sue formazioni. Sebbene si tratti di un aspetto positivo in relazione agli obiettivi del progetto, numerose strutture certificate prima del 2021 non hanno ancora conseguito questa formazione continua. Oltre a ciò, la maggior parte del personale delle strutture di accoglienza della prima infanzia non ha seguito alcuna formazione sulla salute mentale nel quadro della sua formazione di base o di altre formazioni continue. La partecipazione a una formazione su questo tema permetterebbe di migliorare l'impatto del progetto in questo ambito.

3 Raccomandazioni

Alla luce dei risultati della valutazione, sono state formulate alcune raccomandazioni (tabella 1), volte a fornire spunti di riflessione per il futuro sviluppo del progetto.

TABELLA 1

Raccomandazioni per lo sviluppo del progetto Youp'là bouge

Ambito	Raccomandazione
Rinnovo del materiale	• Prevedere un rinnovo periodico del contributo per l'acquisto di materiale • Collegare questo rinnovo a una campagna di comunicazione o di sensibilizzazione
Informazione e sensibilizzazione dei genitori	• Organizzare iniziative volte a informare i genitori e a sensibilizzarli maggiormente sul proprio ruolo di promotori dell'attività fisica e della salute mentale in famiglia • Distribuire un opuscolo con informazioni generali sul progetto Youp'là bouge in tutti i nidi dell'infanzia certificati • Mettere a punto una newsletter rivolta ai genitori con proposte di semplici attività fisiche da svolgere in famiglia
Ottimizzazione della giornata intercantonale	• Variare il luogo per agevolare la partecipazione di altre persone • Concepire un formato che preveda, in alternanza, una giornata per approfondire i temi da un punto di vista teorico (ogni due anni) e una giornata destinata specificamente allo scambio e alla condivisione di buone pratiche (negli anni senza giornata intercantonale)
La salute mentale nel progetto Youp'là bouge	• Valutare come si vuole posizionare il tema della salute mentale nel programma e stabilire il modo migliore per integrarla maggiormente nel progetto

4 Struttura della valutazione e metodologia

Per rispondere alle domande, la valutazione ha fatto ricorso all'uso di diversi metodi per garantire la robustezza dei risultati e consentire l'incrocio dei dati qualitativi e quantitativi (tabella 2). La valutazione si è basata su un'analisi della letteratura (salute mentale e sviluppo infantile), di documenti (rapporti di attività, programma delle formazioni, newsletter ecc.) e di dati (documenti interni o pubblici contenenti statistiche). Sono state inoltre condotte sette interviste semi-strutturate, una con l'équipe responsabile del progetto e sei con rappresentanti delle strutture certificate. Il metodo dell'osservazione partecipante è stato impiegato in otto strutture. Un sondaggio online ha raccolto le risposte di 515 persone, tra cui genitori, membri delle équipe educative e direttrici o direttori delle strutture.

È importante precisare che la valutazione presenta una serie di limiti relativi alla metodologia scelta, tra cui in particolare la decisione di non includere le strutture senza certificazione. Inoltre, a causa dell'età delle bambine e dei bambini, non è stato possibile intervistarli direttamente. L'incrocio dei metodi quantitativi e qualitativi scelti garantisce comunque la robustezza dei risultati presentati.

5 Riferimenti bibliografici

Abderhalden, I. & Jüngling, K. (2019). *Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen.* Promozione Salute Svizzera.

Adler, K., Erdtel, M. & Hofmann, N. (2007). Bewegter Kinderalltag. Ergebnisse einer Pilotstudie an sächsischen Kindertagesstätten zum Bewegungsverhalten von Vorschülern. *Sportunterricht 2/56*, pp. 45–50.

Promozione Salute Svizzera. (2026). *Salute mentale nell'infanzia e nell'adolescenza. Tema specifico «Autoefficacia» (video).* Consultato il 11.03.2026 su https://promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantonali/temi-e-pubblicazioni/temi/autoefficacia

TABELLA 2

Panoramica dei vari metodi di raccolta dati per la valutazione

Metodo di raccolta	Contenuto	Periodo	Quantità
Analisi di documenti	Concetto, attuazione, effetti	Maggio 2024-ottobre 2025	
Interviste semi-strutturate	Attuazione del progetto, effetti	Maggio, novembre e dicembre 2024	• 1 intervista con l'équipe responsabile di Youp'là bouge, • 6 interviste con le équipe educative delle strutture
Osservazione partecipante nelle strutture certificate Youp'là bouge	Comportamento motorio e benessere mentale nella primissima e prima infanzia (0-4 anni)	Novembre e dicembre 2024	8 strutture
Sondaggio online tra le direzioni e le équipe educative delle strutture certificate, nonché tra i genitori	Conoscenze del progetto e delle prestazioni, grado di soddisfazione nei confronti delle prestazioni, effetti	Marzo 2025	515 risposte, di cui: • 134 direttrici e/o direttori • 128 membri delle équipe educative • 253 genitori di una/un bambina/o iscritta/o a una struttura

Nota editoriale

Editrice
Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto di valutazione Promozione Salute Svizzera
Dott. Ran Grünenfelder, responsabile progetti Gestione degli impatti, Grünenfelder Zumbach GmbH

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera
Josefin De Pietro, responsabile progetti Infanzia ed adolescenza

Autrici e autori
- Dott. Nicolas Grosjean, Interface Politikstudien
- Deborah Intelisano, Interface Politikstudien
- Dominik Robin, Ecoplan
- Dott. Simon Endes, Ecoplan
- Melis Aktüre, Ecoplan

Rapporto di valutazione
Grosjean, N., Robin, D., Intelisano, D., Aktüre, M. & Endes, S. (2025). *Valutazione del progetto «Youp'là bouge – Crèches en mouvement».* Interface Politikstudien Forschung Beratung e Ecoplan.

Disponibile su richiesta.

Citazione suggerita
Grosjean, N., Intelisano, D., Robin, D., Endes, S. & Aktüre, M. (2026). *Valutazione del progetto «Youp'là bouge – Crèches en mouvement» 2025.* Foglio d'informazione 136. Promozione Salute Svizzera.

Materiale fotografico foto di copertina
iStock

Serie e numero
Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 136

© Promozione Salute Svizzera, aprile 2026

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