Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: Accesso libero al movimento : ma come?

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001990

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Accesso libero al movimento

Uno dei fondamenti della politica di promozione della salute è convincere le persone che con un po' di buona volontà si può davvero fare qualcosa per migliorare la qualità della vita. Le attività fisiche, se svolte correttamente e in sintonia con gli interessi degli utenti, sono uno strumento molto efficace. Ma in base a quali criteri si devono organizzare le attività di movimento?

Ralph Hunziker

L'attività fisica è la forma di promozione della salute più naturale per chi è appassionato di sport. Lo sport e l'attività fisica possono avere effetti positivi sulla salute e contribuire ad una piacevole sensazione di benessere. «La promozione del movimento deve sostanziarsi in un atteggiamento e in uno stile di vita», afferma Stefan Spring del centro Radix Promozione della salute di Zurigo. D'altra parte, però non si deve considerare il movimento, visto come mezzo di promozione della salute, in maniera stretta, avulso dagli altri elementi che acquisiscono importanza in questo campo.

L'A B C dei progetti di attività motoria

1. Formulare qual è il problema che si vuole affrontare e cristallizzare delle idee in merito (brainstorming).
2. Chiarire quali sono i presupposti, le sinergie esistenti, i mezzi e le risorse da impiegare.
3. Formulare obiettivi chiari, che possano essere realizzati e verificati.
4. Definire qual è il quadro strutturale, temporale e finanziario del progetto.
5. Scegliere forme organizzative specifiche del progetto (compiti, competenze e responsabilità).
6. Creare un clima di lavoro piacevole.
7. Scegliere uno strumento adatto a raggiungere lo scopo.
8. Applicazione delle misure decise. Definire compiti, competenze e responsabilità.
9. Controllo degli eventi principali e del finanziamento.
10. Procedere ad una valutazione e redigere una relazione finale.

Ad ognuno la propria ricetta

I progetti di promozione dell'attività motoria sono di migliore qualità e producono effetti più stabili nel tempo se collegati con aspetti che riguardano l'alimentazione, il tempo libero o forme sociali come ad esempio le attività fatte con altri. Un buon esempio di ciò è rappresentato dal progetto «fit und zwäg»; con questo motto società sportive, esperti d'alimentazione ed un grande distributore nel campo degli alimentari hanno avviato un progetto diretto a migliorare le abitudini alimentari ed il comportamento motorio dei bambini, impegnati in diverse attività motorie in un campeggio (uno stage) della durata di due settimane. Gli esperti di alimentazione, sulla base delle preferenze dei giovani, hanno messo a punto un menu tipo con delle ricette poi raccolte nel libro «Was wir Kinder gerne essen» («Cosa piace mangiare a noi bambini»).

I partecipanti al progetto debbono imparare a capire quello che avviene attorno a loro, e avere la possibilità di intervenire per modificare l'ambiente che li circonda e le loro abitudini personali. Allo scopo devono ricevere determinate informazioni chiare e facilmente comprensibili sulla salute in generale, da integrare poi in un determinato contesto. «Inoltre», aggiun-

il movimento – ma come?

ge Spring, «vi deve essere una possibilità di scelta. Ad esempio debbono essere disponibili prodotti biologici a prezzi non eccessivamente superiori rispetto a quelli normali. Il compito della promozione del movimento consiste anche nel fornire queste possibilità di scelta.

Come avviare un progetto?

Alla base di ogni progetto c'è un problema, che, in una prima fase deve essere definito nel modo più concreto possibile, come avvenuto ad esempio per il progetto «Apriti Sesamo!», che si proponeva di aprire ad un numero maggiore di utenti le palestre comunali, spesso vuote. Infatti si capiva che era inaccettabile che le palestre rimanessero chiuse nei fine settimana e non fossero disponibili a chi voleva frequentarle. Quando si inizia a mettere a punto un progetto è importante analizzare la situazione iniziale. In una seconda fase si debbono mettere a punto gli obiettivi – che siano sensati, realistici e verificabili – e le relative misure per raggiungerli. Lo scopo e la necessità del progetto debbono essere evidenti, in modo tale da trovare partner forti e adeguati finanziamenti, e da convincere anche gli oppositori. Spring afferma senza mezzi termini che: «La formulazione di obiettivi realistici è condizione indispensabile per la riuscita di un progetto di promozione della salute. Dopo avere formulato un piano generale ed uno più dettagliato, nei quali viene definito l'ambito in cui si muove il progetto, si passa alla attuazione delle misure concrete. In questa fase di realizzazione è importante rilevare quali siano i problemi che si presentano, in modo da poterli considerare in un'ulteriore pianificazione (pianificazione aperta). A questo punto debbono essere chiaramente definite ed assegnate responsabilità, competenze e compiti e tutto deve essere chiaro. Infine, viene verificata l'efficacia del progetto. E qui occorre dire che la valutazione è la migliore preparazione per il successivo progetto.

«Descriviamo l'anno 2011: è difficile pensare che l'attuale Ufficio federale per il movimento dieci anni fa si chiamasse Ufficio federale dello sport. Oggi siamo orgogliosi che gli sforzi della società sportive, delle municipalità, delle ditte private e della scuola perseguano un obiettivo comune e lo realizzino sempre più: persone di ogni età e di ogni gruppo sociale, fanno maggiore attività motoria sia nella loro vita quotidiana sia in ambito sportivo ed inoltre lo fanno, in modo sempre più consapevole, per la loro salute.»

Stefan Spring

Obiettivi subordinati

Un progetto deve contribuire ad avviare processi di cambiamento. Da un lato, i progetti si possono proporre lo scopo di cambiare i comportamenti di un individuo coinvolgendolo personalmente. Se si vuole che si rivolgano realmente a coloro cui sono diretti, i progetti debbono essere chiaramente separati tra loro. Agli adolescenti ci si deve rivolgere in modo diverso dagli adulti. Chi non ha mai praticato attività motoria va convinto con argomenti diversi da quelli utilizzati per quanti già praticano sport una volta alla settimana.
Dall'altro lato, il progetto deve cambiare anche rapporti e strutture esistenti come la scuola, il mondo del lavoro e l'ambiente. L'obiettivo della promozione della salute deve essere quello di trasformare permanentemente questo mondo in cui si vive, in modo tale che il comportamento più salutare sia contemporaneamente anche quello più attraente, più positivo e gradevole. m

«Apriti Sesamo!». Bisogna aprire al pubblico le palestre!

Foto: Daniel Käsermann

Guida

Radix Promozione della salute, per incarico della Fondazione svizzera per la promozione della salute (Fondazione 19) ha elaborato una guida alla formulazione di un progetto. Questa guida ed ulteriori informazioni riguardanti il sostegno finanziario e la registrazione di progetti possono essere reperite alla homepage www.hepa.ch/italiano/projekte