

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Un lifting tanto atteso

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001745>

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: 10.02.2026

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



Il (nuovo) Percorso Vita

Un lifting tanto

Tutti lo conoscono ma pochi lo frequentano. Il Percorso Vita è un anacronismo che ha dell'incredibile. Eppure non mancano gli sforzi per renderlo più attrattivo.

Meno esercizi ma più efficaci

- Il numero di esercizi è stato ridotto da 20 a 15.
- Il tratto iniziale di corsa per raggiungere la prima postazione è ora più lungo e varia dai 300 ai 500 metri.
- Ad ogni postazione si può scegliere tra due o tre proposte di esercizi.
- Gli esercizi permettono di allenare la resistenza, la forza o la mobilità.
- I cartelloni sono ora più attrattivi: di colore blu scuro, evidenziano in un altro colore i fattori che si possono allenare: verde (resistenza), giallo (mobilità), rosso (forza).
- Due nuovi esercizi permettono di allenare in modo più efficace la muscolatura del tronco (addominali e dorsali) e la mobilità/agilità (nuovo tipo di slalom).
- Il Percorso Vita inizia e finisce con una serie di esercizi di allungamento.
- Il cartellone finale dà delle indicazioni per calcolare il consumo di energia e per svolgere il percorso sotto forma di test di resistenza.
- I cartelloni e le informazioni supplementari possono essere scaricati direttamente dal sito www.percorso-vita.ch

Nicola Bignasca

Negli scorsi anni i quasi 500 Percorsi Vita sparsi su tutto il territorio nazionale sono stati sottoposti ad un profondo «lifting». Quest'importante opera di restaurazione ha permesso di attuare una modernizzazione in base alle conoscenze attuali in medicina dello sport. A questa «istituzione» di marca elvetica, la Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport ha dedicato un interessante articolo, che presenta i risultati di un sondaggio, svolto a due riprese nel 1997 e nel 2001 (Marti et al., vedi riferimento bibliografico nel riquadro). Lo studio ha dimostrato che oltre il 90% della popolazione svizzera afferma di conoscere il Percorso Vita. Ad esso si associano attributi positivi come la vicinanza alla natura, l'alto valore per la salute, la possibilità di allenarsi e di rilassarsi. Il 10% delle persone intervistate afferma poi di frequentare il Percorso Vita almeno una volta alla settimana...

Un'invenzione svizzera

Ma a chi è venuta la brillante idea di creare i Percorsi Vita? Ai pionieri della Società di ginnastica di Wollishofen alla fine degli anni Sessanta. In poco tempo, anche grazie al boom del fitness, i Percorsi Vita spuntarono come funghi. Alla metà degli anni Ottanta se ne contavano quasi 500 sparsi in modo capillare su tutto il territorio nazionale. «Fare il Percorso Vita» aveva acquisito lo status di disciplina sportiva. Alla fine degli anni Ottanta, l'espansione del fitness raggiunse il suo apice con l'avvento di una moltitudine di nuove attività fisiche outdoor. Alcune indagini demoscopiche permisero di verificare una diminuzione della frequenza di utilizzazione dei Percorsi Vita.

Un'immagine estremamente positiva

Nel 1993, lo sponsor di questi «parchi naturali», l'Assicurazione Vita, decise di non più sostenere il progetto. Ebbe inizio una nuova era con la creazione della Fondazione del Percorso Vita, il cui scopo era di assicurare la «sopravvivenza» degli impianti sportivi. Al fine di valutare l'attività di



atteso

consulenza della Fondazione e il suo apporto in favore degli enti locali, nel 1997 un sondaggio rappresentativo permise di raccogliere dati affidabili su scopi, notorietà, utilizzazione e immagine dei Percorsi Vita. I risultati hanno dell'incredibile in quanto attestarono un'immagine estremamente positiva di questa «istituzione svizzera». Una lieta conseguenza di questo studio fu la decisione dell'Assicurazione Zurigo di diventare nuovo sponsor principale del Percorso Vita e di garantirne un rilancio in base alle conoscenze attuali in medicina dello sport (vedi anche il riquadro).

Tra il dire e il fare...

La restaurazione dei Percorsi Vita venne ultimata nel 2001, allorché si decise di ripetere il sondaggio per verificare le reazioni degli utenti. Questo secondo studio, svolto da Lamprecht & Stamm, ha confermato l'alto grado di notorietà del «marchio» Percorso Vita. Gli utenti hanno percepito gli sforzi di modernizzazione e giudicano positivamente l'impegno della Fondazione nella cura e nella manutenzione degli impianti. Ciò nonostante si osserva una stagnazione, se non una leggera tendenza al ribasso, per quel che riguarda il numero di persone che frequentano regolarmente il Percorso Vita. Inoltre, lo studio, come rileva giustamente l'articolo di Marti et al., ha verificato che una fetta significante di persone intervistate, nelle loro risposte, si lascia guidare più dai desideri personali che da quanto effettivamente fa. In altre parole, «fare il Percorso Vita» per molti resta unicamente un buon proposito. A questo punto, la Zurigo Assicurazioni è corsa ai ripari e ha lanciato una campagna promozionale (vedi il commento su questa pagina). **m**

Per chi vuole saperne di più consigliamo la lettura del seguente articolo (disponibile unicamente in tedesco): Marti, B.; Lamprecht, M.; Bächler, J.; Spring, S.; Gutzwiller, F.: Bekanntheit, Nutzung und Bewertung des Vitaparcours. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 4/2002 (l'articolo può essere richiesto alla Segreteria: Casella postale 408, 3000 Berna 25, Tel. 031 333 02 54).

mento Commento Commento Commento

Una campagna pubblicitaria salutare

Non sappiamo ancora se avrà successo ma l'intento è lo-devo: motivare i «pantofolai» ad usufruire maggiormente dei 500 Percorsi Vita sparsi su tutto il territorio elvetico. La campagna pubblicitaria della Zurigo Assicurazioni, di cui troviamo un esempio a pag. 2 di questo numero, sarà certamente piaciuta al Consiglio federale, dato che ben si inserisce nel suo programma di politica dello sport. Infatti, l'obiettivo (molto ambizioso!) è di diminuire di un punto percentuale all'anno la fetta di popolazione svizzera inattiva a livello fisico. E come non augurarsi che almeno una parte di questi «pantofolai» si diano una mossa recandosi regolarmente in uno dei numerosi parchi naturali gratuiti targati «Percorso Vita»?

Ma perché tutti li conoscono e pochi li frequentano? La domanda è pertinente e le risposte sono solo ipotesi plausibili: paura di addentrarsi in zone discoste e poco frequentate; perché non si fanno incontri interessanti e non si ha la consulenza come in un centro fitness; perché sono gratis e ciò che non costa niente non ha nessun valore, ecc.

Se le cause sono molteplici e in parte indefinibili, una cosa è certa: da molti anni ormai non è più di moda «fare il Percorso Vita». Ed è un vero peccato trascurare questa invenzione svizzera. Ecco perché ci auguriamo che la campagna cartellonistica abbia il successo sperato. Noi, nel nostro piccolo, abbiamo pensato ad altre azioni, con cui favorire un'inversione di tendenza: istituire un premio per le famiglie, le società (sportive) e le scolaresche che frequentano maggiormente i Percorsi Vita, oppure ingaggiare testimonial famosi ed immortalarli durante lo svolgimento dei diversi esercizi. Proposte a cui se ne devono aggiungere altre, in quanto anche per i Percorsi Vita valgono gli stessi principi che per la Posta e le FFS: sono un servizio pubblico che hanno un senso solo se hanno un pubblico di utenti. Lunga vita ai Percorsi Vita! (NB)

