Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Foglio d'informazione 63

Fondazione Hopp-la: promozione della partecipazione sociale delle persone anziane attraverso offerte di attività fisica intergenerazionali

Abstract

La fondazione Hopp-la promuove l'attività fisica con un approccio globale, che unisce diverse generazioni. La fondazione sensibilizza le attrici e gli attori della società civile, dell'amministrazione e della politica e offre loro consigli e strumenti per agire. Con innovative offerte di attività fisica, che coinvolgono le generazioni in modo partecipativo, promuove in particolare la salute fisica e psichica delle persone anziane, con un impatto positivo anche sulla loro partecipazione sociale. Gli effetti psicofisici che le sessioni di allenamento intergenerazionali esercitano sulle bambine e sui bambini in età prescolare così come sulle persone anziane sono stati dimostrati scientificamente per la prima volta nell'ambito del recente studio «Generationen in Bewegung» (generazioni in movimento).

1 Descrizione delle offerte di Hopp-la

1.1 Hopp-la Fit e Hopp-la Tandem

Hopp-la Fit e Hopp-la Tandem sono lezioni di attività fisica intergenerazionali, con un accesso a bassa soglia (gratuite, senza iscrizione, in luoghi facilmente raggiungibili) e contenuti divertenti che promuovono lo scambio reciproco.

- Hopp-la Fit: lezioni di attività fisica adatte a tutti che si svolgono in luoghi pubblici (parchi, piazze, palestre o sale polivalenti).
- Hopp-la Tandem: lezioni di attività fisica che vengono organizzate in una casa di riposo o di cura in occasione di visite a cadenza regolare delle bambine e dei bambini di un asilo nido o una scuola dell'infanzia.

Indice

1 Descrizione delle offerte di Hopp-la 1
2 Promozione della partecipazione sociale attraverso offerte di attività fisica intergenerazionali 4
3 Risultati 5
4 Conclusioni 7
5 Riferimenti bibliografici 7

Entrambe le offerte si svolgono sempre negli stessi luoghi e orari con le medesime monitrici e i medesimi monitori, e soddisfano in particolare i seguenti criteri che promuovono una partecipazione regolare [1]:

- rafforzamento dei fattori di motivazione intrinseca in relazione all'attività fisica e alla salute attraverso la produzione di tante emozioni positive e un elevato fattore di divertimento;
- rafforzamento delle risorse sociali attraverso contatti periodici e momenti di convivialità che vengono resi possibili in maniera mirata nell'ambito del progetto;
- contesto di supporto: monitrici e monitori con apposita formazione e organizzazioni partner con personale istruito, che possono assistere individualmente le/i partecipanti.

Impatto

Grazie a una progettazione basata sui principi delle scienze motorie e alla partecipazione regolare, le offerte aumentano i parametri di forza e salute rilevanti per la vita quotidiana e migliorano la qualità di vita [2]. Le lezioni Hopp-la Fit contribuiscono a prevenire le cadute e a rafforzare la mobilità e quindi l'autonomia in età avanzata. Le lezioni Hopp-la Tandem portano a un aumento del tempo dedicato all'attività fisica e possono anche essere un rimedio per contrastare l'isolamento sociale nelle case di cura o di riposo [3].

Un setting di gruppo caratterizzato da un approccio rispettoso ha dimostrato di essere un fattore di successo essenziale per la partecipazione alle attività sociali e la creazione di contatti.

Contributo della fondazione Hopp-la

- Formazione interna e pratica delle monitrici e dei monitori (modulo esa di approfondimento «Generationen in Bewegung»), orientata alle esigenze specifiche di gruppi target intergenerazionali e alla promozione individuale.
- Fornitura gratuita di documenti di base completi e linee guida da usare in nuovi luoghi e, a seconda delle esigenze, affiancamento con servizio di consulenza e finanziamento iniziale[1] in fase di lancio dell'offerta.

1.2 «Bewegte Adventszeit» (movimento durante il periodo dell'Avvento)

L'obiettivo dell'offerta «Bewegte Adventszeit» consiste nel mettere attivamente in rete le associazioni, le fondazioni e le organizzazioni locali presenti in un comune/quartiere e nel creare un'offerta di attività fisica e incontri nella stagione più buia dell'anno, che per molte persone segna l'inizio di un periodo di maggiore solitudine.

Tutti coloro che prendono parte all'iniziativa collaborano in modo tale che ogni giorno, a partire dal 1° dicembre, un'organizzazione locale sia responsabile di una finestra del calendario dell'Avvento, che viene aperta in presenza di tutte le partecipanti e tutti i partecipanti. Dietro ogni finestrella si nascondono semplici idee per promuovere l'attività fisica e gli incontri che uniscono diverse generazioni. Il calendario dell'Avvento è situato idealmente in un punto di ritrovo molto frequentato all'interno del comune/quartiere. La partecipazione è gratuita.

Impatto

L'accesso a bassa soglia a questa iniziativa, la regolarità con cui si svolge e soprattutto l'ampio coinvolgimento di un gran numero di attrici e attori locali consentono di attirare anche le persone a rischio di isolamento. Il successo dell'offerta è fortemente legato alla diversità delle attrici e degli attori che vi prendono parte.

Contributo della fondazione Hopp-la

- Offerta gratuita di un progetto dettagliato che comprende:
  - idee per le attività e una descrizione del procedimento per le/i responsabili di progetto locali;
  - un elenco di potenziali attrici e attori;
  - consigli per far conoscere l'offerta.
- Se necessario, affiancamento professionale e finanziamento iniziale per il lancio dell'offerta.

1 Grazie a una donazione vincolata, la fondazione può cofinanziare l'implementazione di offerte di attività fisica e incontri intergenerazionali (attività/infrastrutture).

1.3 Hopp-la Parks e Hopp-la Parcours

I parchi Hopp-la (con o senza Hopp-la Parcours) nascono dalla trasformazione e riconfigurazione partecipativa di uno spazio esterno, che diventa così un luogo dedicato all'attività fisica e all'incontro, adatto a diverse generazioni e che favorisce la loro unione. L'obiettivo è quello di animare questo spazio e poterne fruire in maniera duratura. Durante la fase di progettazione vengono presi in considerazione tutti gli aspetti rilevanti che riguardano l'arredo e la qualità di vita nello spazio in questione, la sua accessibilità e il contesto in cui è inserito, in modo che possa essere frequentato da tutte le generazioni. Per quanto riguarda l'arredo, svolgono un ruolo centrale gli elementi che favoriscono l'incontro tra diverse generazioni e l'attività fisica. Un esempio di best practice sono gli attrezzi Hopp-la, che inducono le persone a interagire concretamente muovendosi e quindi promuovono lo scambio intergenerazionale. Hopp-la Parcours mette a disposizione istruzioni specifiche per allenare la forza e la coordinazione dei movimenti (in particolare l'equilibrio) in modo giocoso.

Impatto
Grazie al loro carattere stimolante, gli attrezzi invitano bambine e bambini così come persone anziane ad allenarsi insieme divertendosi. In questo modo si riduce il tempo sedentario passivo, soprattutto per le nonne e i nonni che altrimenti si limiterebbero a guardare le e i nipoti mentre giocano. Gli elementi progettati per l'attività fisica intergenerazionale favoriscono incontri mirati e spontanei. Lo spazio pubblico non viene segmentato, ma diventa un luogo di scambio comune tra le generazioni.

Contributo della fondazione Hopp-la
- Affiancamento professionale nella progettazione partecipativa, nell'implementazione e nell'animazione/fruizione duratura degli spazi dedicati all'attività fisica e agli incontri intergenerazionali.
- Cofinanziamento dell'infrastruttura e delle attività collaterali secondo i criteri di promozione.

1.4 Empowerment

La fondazione Hopp-la dispone di un'esperienza pluriennale e di un ampio know-how teorico e pratico. Sostiene le/i titolari di progetti nella pianificazione, nell'implementazione e nel radicamento delle offerte di attività fisica intergenerazionali, tenendo conto delle esigenze e delle circostanze specifiche. Gli elementi chiave sono:

Gruppi target e contenuti
Il progetto ha un approccio olistico che promuove l'attività fisica e si rivolge esplicitamente alle bambine, ai bambini e alle persone anziane.

Processo e reti locali
- Un'organizzazione di progetto interdisciplinare si assume la responsabilità del progetto fin dall'inizio.
- Nell'ambito di un processo partecipativo, le volontarie e i volontari della popolazione civile e le organizzazioni/associazioni locali vengono sensibilizzati al tema e coinvolti in maniera attiva nella pianificazione e nell'implementazione, con la possibilità di prendere parte alle decisioni.
- Un ampio gruppo operativo/di affiancamento si impegna a implementare il progetto di attività fisica intergenerazionale sul lungo periodo, garantendone così la continuità.

Monitrici e monitori, moltiplicatrici e moltiplicatori
- Professioniste e professionisti del movimento ricevono una formazione mirata per diventare monitrici e monitori del corso «Generationen in Bewegung».
- Coloro che si occupano della realizzazione del progetto a livello locale vengono messi nelle condizioni di progettare e implementare in loco le offerte di attività fisica intergenerazionali in maniera autonoma e a lungo termine.

Valutazione sistematica
Tutte le offerte e tutti i progetti sono accompagnati da processi di valutazione.

Inoltre, la fondazione Hopp-la è sempre aperta e interessata a sviluppare idee e approcci nuovi in collaborazione con terzi. In questo contesto trae beneficio non solo dalle sue competenze, ma anche dalla sua rete vasta e diversificata.

2 Promozione della partecipazione sociale attraverso offerte di attività fisica intergenerazionali

Il concetto di «partecipazione sociale» non ha una definizione scientifica univoca [4]. Tuttavia, diversi studi dimostrano che la partecipazione sociale delle generazioni più anziane è strettamente correlata alla qualità di vita e alla salute fisica, e dipende fortemente da fattori individuali e sociali nonché dal contesto di vita [4, 5]. Allo scopo di influire sul maggior numero possibile di fattori che risultano determinanti per la partecipazione sociale (contesto, fattori individuali e sociali), Hopp-la propone offerte differenziate a livello di setting e forme di implementazione. Tuttavia, il fulcro di tutte le offerte di attività fisica intergenerazionali resta sempre il rapporto di alta qualità tra bambine, bambini, persone anziane nonché monitrici e monitori. In un setting così strutturato e basato sull'attività fisica, è stato dimostrato [2] che la salute fisica, il benessere psicosociale e la sensazione di appartenenza sociale migliorano sia tra i più piccoli che tra i più grandi. La figura 1 illustra il perimetro d'efficacia per le persone anziane.

FIGURA 1

Perimetro di efficacia delle offerte di attività fisica intergenerazionali volte a promuovere la partecipazione sociale nelle persone anziane [2]

Foto: Norbert Roztocki / moveart.swiss

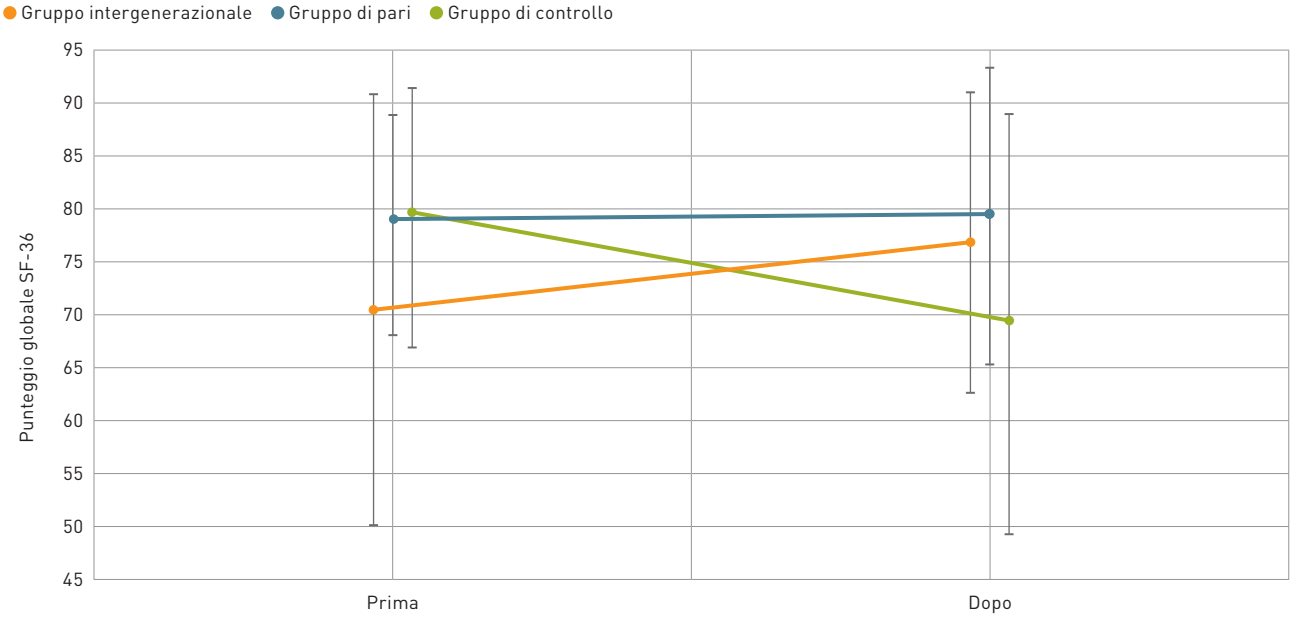
3 Risultati

Lo studio «Generationen in Bewegung» dell'Università di Basilea ha dimostrato per la prima volta la reciprocità degli effetti. Nell'ambito di questo studio sono stati analizzati gli effetti fisici e psicosociali delle sessioni di allenamento intergenerazionali rispetto alle lezioni di ginnastica specifiche per età e ai gruppi di controllo. Prima e dopo l'intervento, che si è protratto sull'arco di 25 settimane, è stata effettuata una misurazione dei parametri concernenti la performance fisica e lo stato di salute così come il benessere psicosociale e la qualità di vita. Le lezioni intergenerazionali si sono svolte nel setting del corso Hopp-la Tandem, mentre le sessioni specifiche per età hanno avuto luogo nelle varie istituzioni (struttura residenziale o scuola dell'infanzia). Nei gruppi di controllo non è stato effettuato alcun intervento. I risultati sono impressionanti: in seguito all'intervento intergenerazionale, sono stati registrati considerevoli miglioramenti della motricità grossolana di bambine e bambini mentre nelle persone anziane è stato osservato un aumento delle funzionalità fisiche quotidiane così come del benessere psicosociale e della qualità di vita. In particolare va segnalato il fatto che, sebbene le persone anziane abbiano tratto grandi benefici dal punto di vista fisico in entrambi i gruppi di intervento, il gruppo intergenerazionale ha ottenuto in aggiunta maggiori vantaggi a livello di benessere psicosociale e qualità di vita rispetto al gruppo di persone anziane che hanno partecipato a lezioni mirate per la loro età (gruppo di pari).

Le figure seguenti mostrano i cambiamenti nei singoli gruppi di studio (prima e dopo l'intervento). I paragoni tra i gruppi e le analisi dei dati si possono trovare in dettaglio nella pubblicazione seguente: Minghetti, A. et al. (2021) [2].

FIGURA 2

Benessere psicosociale delle persone anziane

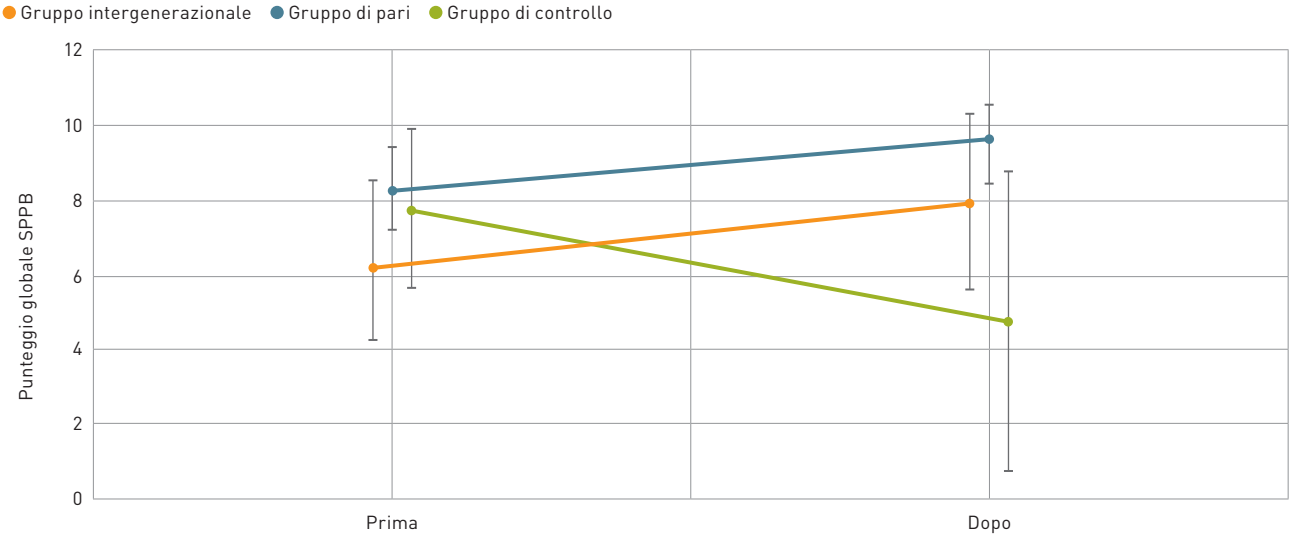


Valori rilevati prima e dopo l'intervento in base al questionario sullo stato di salute generale (SF-36, punteggio globale) nei tre gruppi di intervento. Sono indicati i valori medi con deviazione standard.

Fonte: Minghetti et al. (2021) [2]

FIGURA 3

Performance fisica delle persone anziane

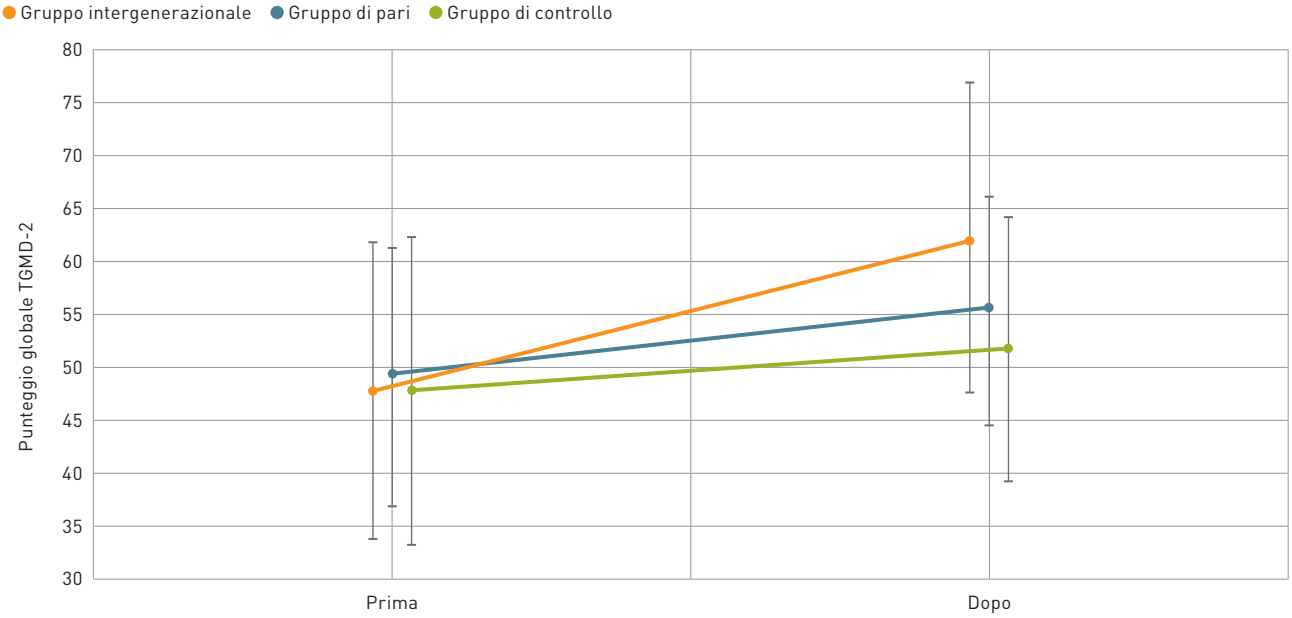


Valori misurati prima e dopo l'intervento nell'ambito del test Short Physical Performance Battery (SPPB, punteggio globale) nei tre gruppi di intervento. Sono indicati i valori medi con deviazione standard.

Fonte: Minghetti et al. (2021) [2]

FIGURA 4

Abilità motorie grossolane di bambine e bambini



Valori misurati prima e dopo l'intervento nell'ambito del test sulle abilità motorie (TGMD-2, punteggio globale) nei tre gruppi di intervento. Sono indicati i valori medi con deviazione standard.

Fonte: Minghetti et al. (2021) [2]

4 Conclusioni

Lo studio «Generationen in Bewegung» dimostra per la prima volta gli effetti positivi dell'allenamento intergenerazionale, confermando la bontà dei progetti promossi dalla fondazione Hopp-la. Alla luce degli effetti positivi sia in termini sanitari che socioeconomici vale sicuramente la pena incentivare i programmi intergenerazionali di promozione dell'attività fisica e della salute.

hopp-la
Generationen in Bewegung

www.hopp-la.ch

5 Riferimenti bibliografici

[1] Zubala, A. et al. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. *PLoS One.* https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180902

[2] Minghetti, A. et al. (2021). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial. *PeerJ.* https://doi.org/10.7717/peerj.11292

[3] Sackley et al. (2014). Observations of activity levels and social interaction in a residential care setting. *International Journal of Therapy and Rehabilitation.* https://doi.org/10.12968/ijtr.2006.13.8.370

[4] Piškur, B., Daniëls, R., Jongmans, M. J. et al. (2014). Participation and social participation: are they distinct concepts? *Clinical Rehabilitation.* https://doi.org/10.1177/0269215513499029

[5] Dehi Aroogh, M. & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery.* https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055

Impressum

Editrice
Promozione Salute Svizzera

Autrici e autore
Fondazione Hopp-la: Alice Minghetti, Oliver Schwarz e Debora Junker-Wick

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera
Florian Koch, responsabile progetti Attività fisica

Redazione
Christa Rudolf von Rohr, Promozione Salute Svizzera

Copyright immagini
Fondazione Hopp-la (salvo indicazione contraria)

Serie e numero
Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 63

© Promozione Salute Svizzera, ottobre 2021

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