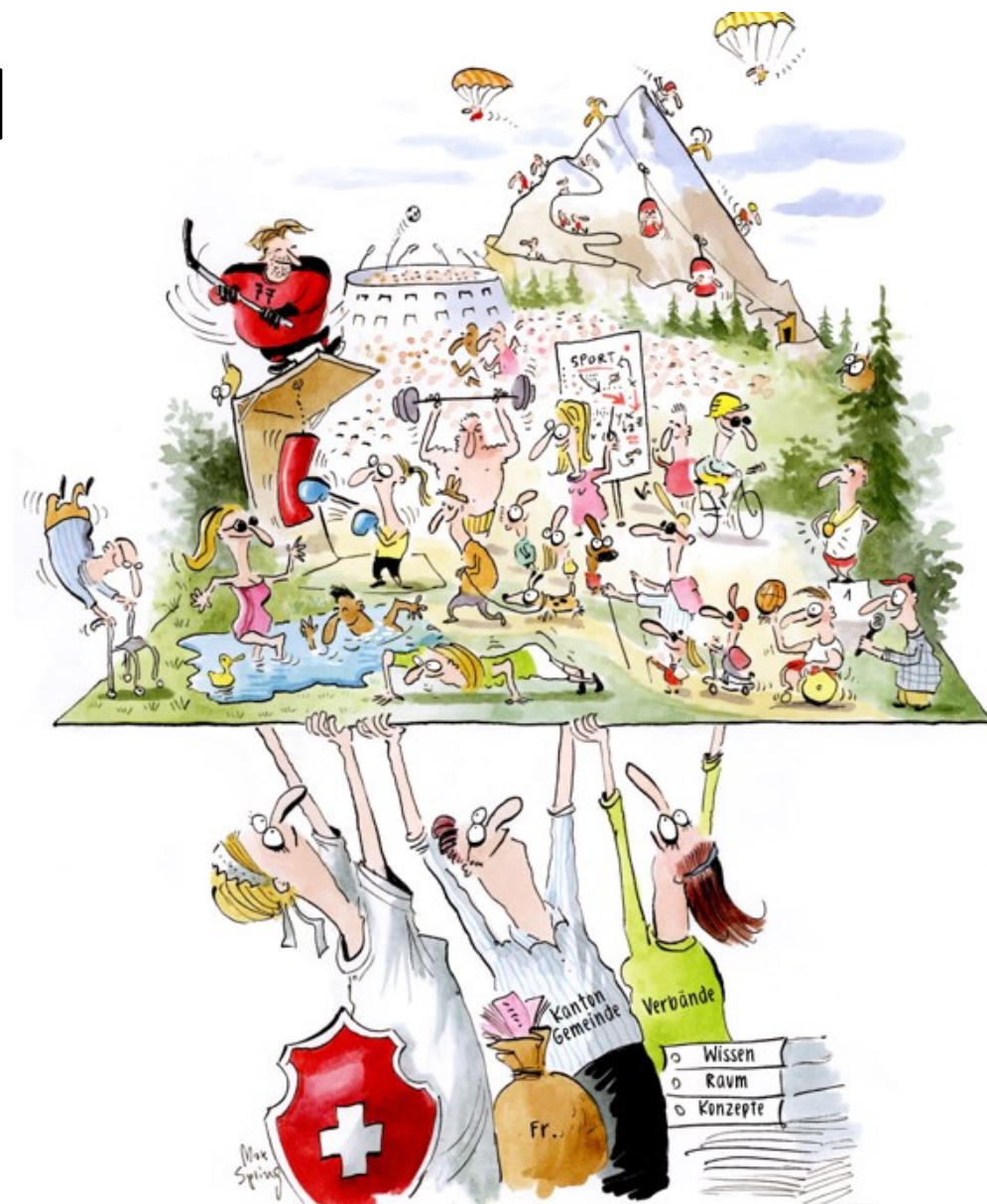


# Promozione dello sport e del movimento Svizzera 2040

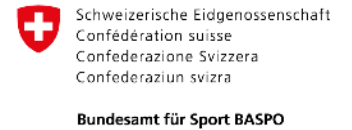
Webtalk #2

9 settembre 2025

Traduzione realizzata con l'aiuto di DeepL



# Il webtalk di oggi



## Svolgimento

Flusso di valore **Salute**

Flusso di valore **Fitness**

Flusso di valore **Personalità**

## Partecipazione

 Porre domande

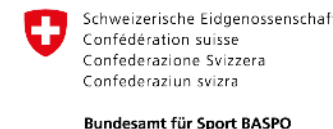
 Partecipare al sondaggio

# Flusso di valore Salute

con Tim Hartmann, UFSPÖ,  
esperto J+S



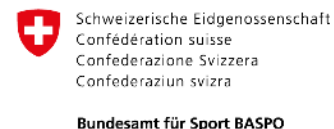
# In salute per tutta la vita



## Obiettivo generale (valore)

Insieme, aiutiamo tutte le persone che vivono in Svizzera a rafforzare la loro salute fisica e mentale, a ridurre le spese sanitarie e a migliorare il loro benessere personale. A tal fine, promuoviamo attività sportive e fisiche orientate alla salute, adeguate alle esigenze e al livello di ciascuno, ben consolidate, adeguatamente attrezzate, accessibili e sicure.

# Una salute migliore per tutta la vita



## ORGANIZZARE IL TEMPO LIBERO INTORNO AL MOVIMENTO E ALLO SPORT

Grazie a un'attività fisica regolare e alla pratica di uno sport nel tempo libero, miglioriamo la nostra forma fisica, rafforziamo i nostri legami sociali e riduciamo le conseguenze negative dell'inattività.

### Offerte accessibili: (ri)attivare le persone poco attive

Incoraggiamo offerte accessibili e gratuite, facilitando così l'accesso delle persone inattive o poco attive ad attività sportive e fisiche benefiche per la salute. A tal fine, mettiamo a disposizione aree giochi e di attività fisica facilmente accessibili, una rete attraente di sentieri escursionistici e piste ciclabili, nonché offerte sportive senza impegno negli spazi pubblici (ad es. yoga nel

### Sostenere le società sportive

Sosteniamo i club sportivi e consentiamo così a tutti i gruppi della popolazione di praticare un'attività sportiva e di interagire con altri partecipanti. A tal fine, promuoviamo e sviluppiamo i programmi sportivi esistenti (ad es. J+S) e creiamo condizioni quadro attraenti per i club sportivi nei loro comuni.

### Sostenere le attività sportive e fisiche familiari e intergenerazionali

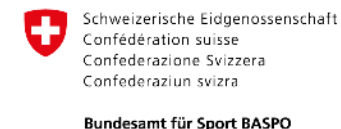
Creiamo offerte sportive e fisiche intergenerazionali, riducendo così gli ostacoli all'attività fisica esistenti in diversi gruppi di età (ad es. mancanza di tempo dei genitori, isolamento sociale degli anziani). Ciò è possibile grazie a offerte Mu-Ki o Va-Ki mirate, allenamenti paralleli per genitori e figli o aree giochi e attività fisica per bambini e anziani.

### Prevenzione degli infortuni e delle malattie

Ci impegniamo a favore di attività sportive e fisiche sicure e preventive, riducendo così gli incidenti (sportivi) e le malattie associate alla mancanza di attività fisica. A tal fine, conduciamo campagne di sensibilizzazione, incoraggiamo l'uso di attrezzature e infrastrutture preventive e proponiamo offerte mirate ai gruppi a rischio.



# Una salute migliore per tutta la vita



## MUOVERSI PER VIVERE MEGLIO OGNI GIORNO

Grazie ad attività fisiche quotidiane negli spazi pubblici e a casa, promuoviamo la mobilità delle persone, riduciamo la loro percezione dello stress e miglioriamo la loro qualità di vita in termini di salute.

### Incentivi e ausili digitali per la vita quotidiana

Lavoriamo con incentivi e tecnologie che favoriscono l'attività fisica e incoraggiamo così la popolazione a muoversi ogni giorno. A tal fine, utilizziamo applicazioni che favoriscono l'attività fisica, incentivi finanziari (ad esempio, sovvenzioni per le biciclette da carico) e lo sviluppo/la promozione di ausili quotidiani specifici per determinati gruppi target (ad esempio, tricicli per anziani).

### Pianificazione territoriale e prescrizioni edilizie favorevoli all'attività fisica

Utilizziamo misure architettoniche e spaziali per incoraggiare la popolazione a muoversi di più nella vita quotidiana. A tal fine privilegiamo modalità di spostamento fisicamente attive (ad es. scale ben visibili, scale mobili «nascoste»), una rete ciclabile e pedonale attraente e arredi che favoriscono l'attività fisica (ad es. scrivanie in piedi, sedie a sfera).

## SVILUPParsi FISICAMENTE E SPORTIVAMENTE MENTRE SI IMPARA

Grazie alle attività fisiche quotidiane fin dalla più tenera età e alle attività fisiche e sportive nell'ambito scolastico ed educativo, promuoviamo lo sviluppo e la salute, miglioriamo le capacità cognitive e favoriamo un clima di apprendimento positivo.

### Promozione dell'attività fisica prima dell'età scolare

Ci impegniamo a promuovere l'attività fisica in età prescolare e sosteniamo così lo sviluppo sano e globale dei bambini piccoli. A tal fine, mettiamo in atto misure mirate rivolte ai tutori legali e ai genitori, nonché alle istituzioni che accolgono bambini piccoli (ad es. asili nido).

### Attività fisica nell'ambiente di apprendimento

Integriamo l'attività fisica come elemento a pieno titolo nella routine quotidiana di asili, scuole e istituti di istruzione secondaria, favorendo così la salute, lo sviluppo cognitivo e un clima di apprendimento positivo. A tal fine, mettiamo in atto misure di formazione adeguate per gli insegnanti, materiale didattico incentrato sull'attività fisica e la promozione di infrastrutture che favoriscono l'attività fisica.

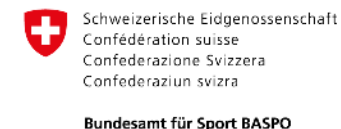
### Promozione dell'educazione fisica

Ci assicuriamo che l'educazione fisica occupi un posto importante nelle scuole materne, primarie e secondarie e consentiamo agli studenti di beneficiare di un'ora di attività fisica quotidiana durante la scuola dell'obbligo. A tal fine, conduciamo campagne, programmi e iniziative politiche che convincono i decisori politici dei benefici a lungo termine dell'educazione fisica per la salute.

### Formazione di alta qualità per gli insegnanti di educazione fisica

Offriamo agli insegnanti di educazione fisica una formazione di alta qualità che attribuisce grande importanza agli aspetti legati alla salute nella pratica sportiva, contribuendo in modo significativo alla promozione della salute degli studenti. A tal fine, offriamo condizioni attraenti agli studenti di scienze motorie nelle università e nelle scuole superiori, programmi di studio moderni e insegnanti altamente qualificati.

# Migliore salute per tutta la vita



## LAVORARE MUOVENDOSI E FACENDO SPORT

Grazie alle attività fisiche e sportive quotidiane nell'ambito professionale, promuoviamo la salute dei dipendenti, riduciamo la loro percezione dello stress e diminuiamo le assenze per malattia.

## Cultura aziendale favorevole all'attività fisica

Ci impegniamo a favore di una cultura aziendale che favorisca l'attività fisica e rafforzi così la salute dei dipendenti. A tal fine, mettiamo in atto metodi e ambienti di lavoro che favoriscono l'attività fisica, misure di gestione dello stress incentrate sull'attività fisica, un rafforzamento dello sport in azienda e incentivi alla promozione dell'attività fisica nell'ambito professionale.

## Misure di prevenzione specifiche per la professione

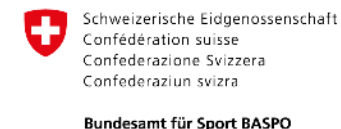
Creiamo programmi di attività fisica su misura per i membri di diverse professioni, contribuendo così alla prevenzione in materia di salute dei dipendenti. A tal fine, conduciamo campagne, proponiamo programmi e formiamo specialisti che si impegnano nella promozione della salute in azienda.

(Trasmissione delle conoscenze)

(insieme di misure modulari 3)



# Una salute migliore per tutta la vita



## MIGLIORARE LA SALUTE GRAZIE ALL'ATTIVITÀ FISICA E ALLO SPORT

Terapie mirate e personalizzate incentrate sull'attività fisica e lo sport consentono di ritrovare una buona salute fisica e mentale.

### (Ri)presa dell'attività fisica dopo un'interruzione personale e/o medica

Promuoviamo programmi e offerte di riabilitazione attraverso lo sport e l'attività fisica, consentendo alle persone interessate di accedere facilmente all'attività fisica e allo sport. Raggiungiamo questo obiettivo attraverso campagne e offerte nelle istituzioni mediche e negli ospedali.

### Affermare l'attività fisica e lo sport come forma di terapia

Integriamo lo sport e l'attività fisica come parte integrante del quadro terapeutico e contribuiamo così al recupero delle persone affette da malattie psichiche e fisiche. A tal fine, rafforziamo l'importanza delle terapie attraverso lo sport e l'attività fisica nella formazione (ad esempio presso gli psicologi, ecc.) e creiamo le risorse corrispondenti nelle strutture terapeutiche.

### Reti tra salute, attività fisica e sport

Rafforziamo le reti interdisciplinari sui temi della salute, dell'attività fisica e dello sport, favorendo così la cooperazione e lo scambio tra i professionisti interessati. A tal fine, puntiamo su un networking efficace, congressi e conferenze interdisciplinari e cooperazioni di ricerca adeguate.

# Esempio di localizzazione 1

Affermare l'attività fisica e lo sport come forma di terapia

Decentralizzare

La clinica Sonnenhalde integra misure di attività fisica nel trattamento dei pazienti depressi

Il Cantone di Basilea Campagna lancia una settimana di iniziative sul tema «L'escursionismo contro la depressione».

centrale

La FSP propone moduli di formazione continua per psicologi sul tema «Sport, attività fisica e depressione»

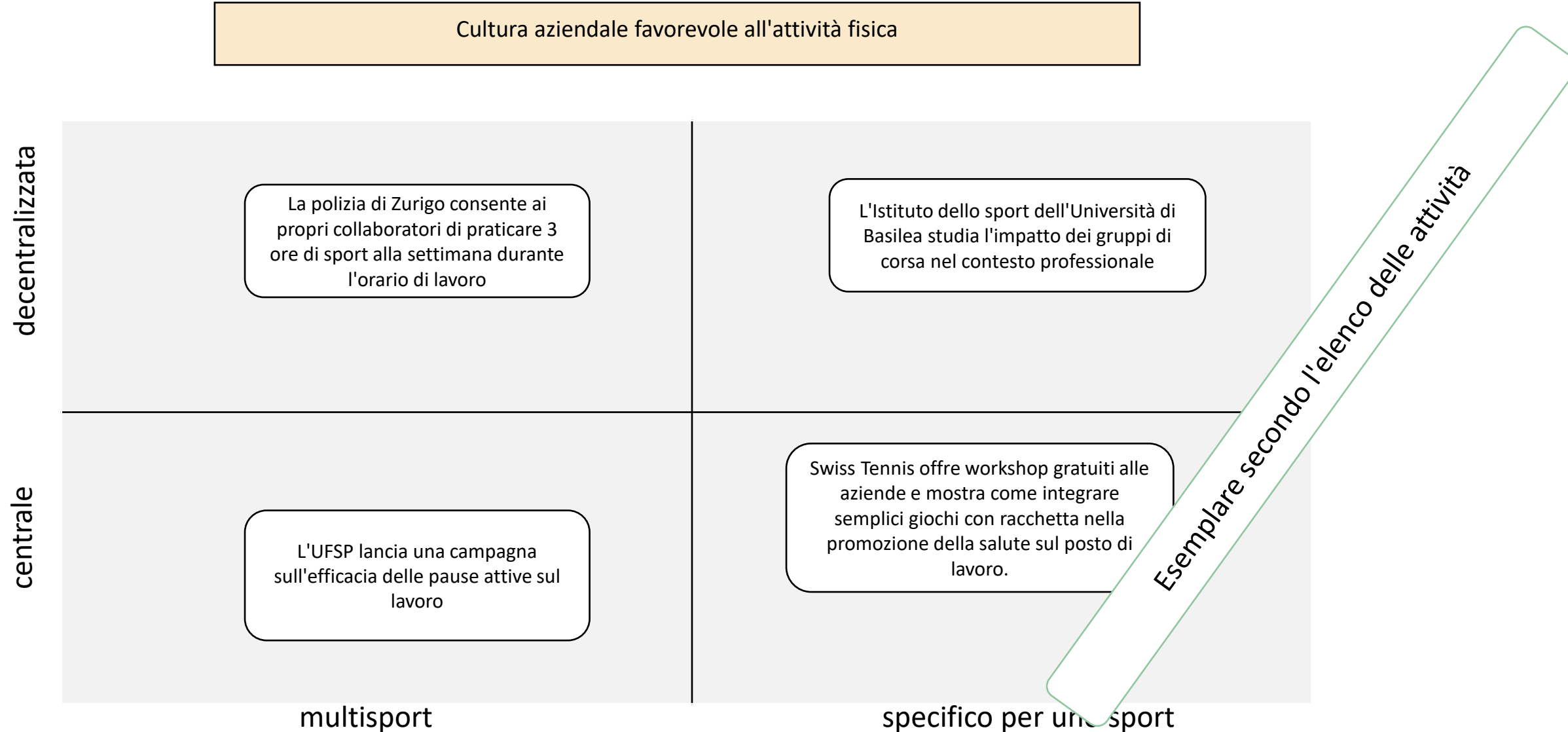
La Federazione svizzera di ginnastica (FSG) incoraggia i suoi club affiliati a proporre attività fisiche alle donne che soffrono di depressione post-parto

Esemplare secondo l'elenco delle attività

multidisciplinare

specifico per uno sport

# Esempio 2



# Flusso di valore Fitness

con Fabian Studer, UFSPÖ,  
collaboratore scientifico e  
responsabile di progetto HEFSM



## Obiettivo generale (valore)

Rafforziamo la forma fisica e mentale di ogni individuo per tutte le situazioni della vita. Le persone devono essere in grado di affrontare le molteplici esigenze della vita quotidiana, della formazione, del lavoro e del tempo libero con prestazioni e resistenza, e di rigenerarsi rapidamente. Individui in migliore forma fisica contribuiscono a una società più efficiente.

# In forma per affrontare le sfide della vita – fisicamente e mentalmente



Lo sport e l'attività fisica contribuiscono in modo significativo a promuovere e mantenere a lungo termine la forma fisica e mentale di ogni individuo. Le persone in buona forma fisica dispongono delle risorse necessarie per affrontare con efficienza e resistenza le esigenze della vita quotidiana, della formazione, del lavoro e del tempo libero, e per rigenerarsi rapidamente. In questo modo possono affermarsi meglio in una società dinamica e orientata al rendimento e migliorare la loro qualità di vita, il che a sua volta costituisce la base per una società più resiliente e soddisfacente.

## **Multidimensionalità**

- Fisica e mentale
- 4 aspetti
  - Prestazioni
  - Capacità di adattamento
  - Resistenza nelle situazioni difficili
  - Capacità di recupero dopo lo sforzo

## **Individualità**

Tutti possono migliorare la propria forma fisica!

## **Dipendenza dal contesto**

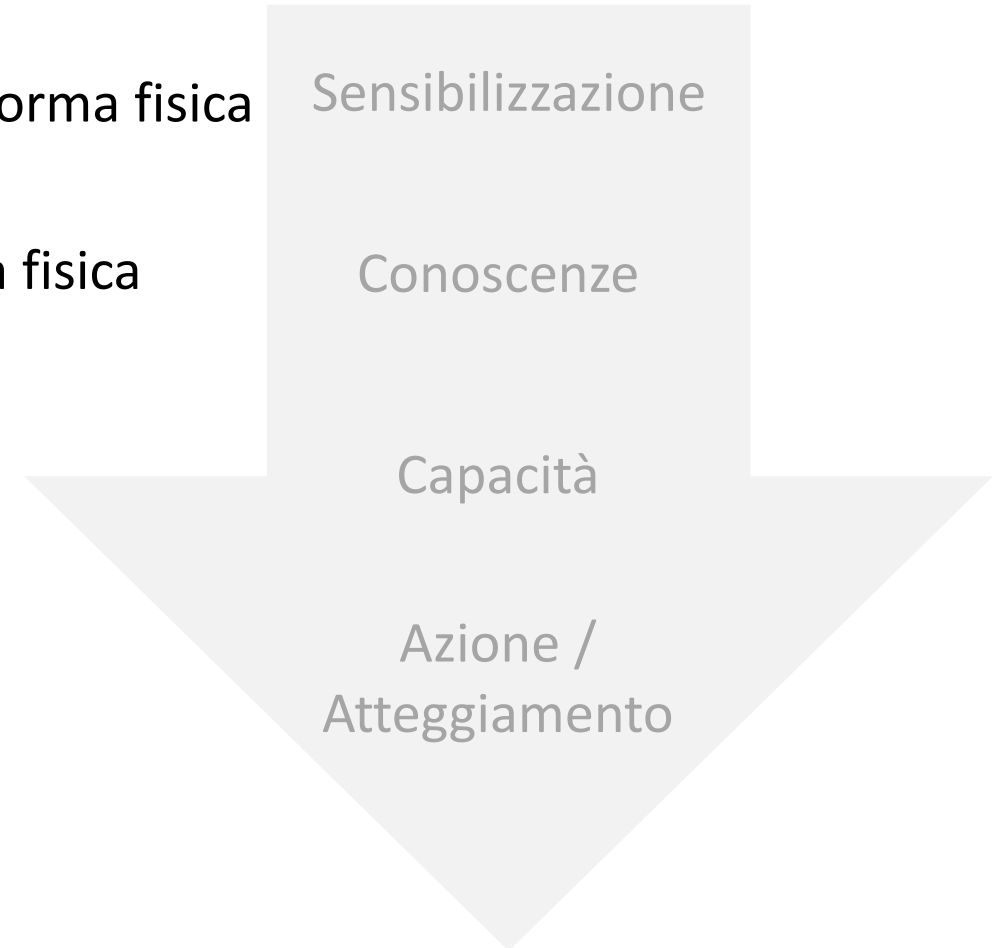
- Formazione, professione, tempo libero
- A qualsiasi età



# Panoramica degli elementi costitutivi della catena del valore della forma fisica

Sviluppo delle competenze /  
Cambiamento comportamentale

- 1) Promuovere la consapevolezza dell'importanza della forma fisica
- 2) Sviluppare e ampliare le competenze legate alla forma fisica
- 3) Sfruttare meglio il potenziale fisico esistente
- 4) Migliorare la forma fisica individuale



# Elemento 1) Promuovere la sensibilizzazione alla forma fisica

Esempio di pacchetto di misure: sensibilizzazione in ambito politico

Le strategie politiche e i programmi di promozione non devono ridurre la forma fisica a un semplice aspetto corporeo né considerarla esclusivamente dal punto di vista della salute e della prevenzione, ma presentarla come una risorsa che favorisce le prestazioni, la resistenza e la rigenerazione.

Esempio di misura:

Integrazione degli obiettivi di forma fisica nelle strategie cantonali e nazionali in materia di salute e istruzione

# Elemento 4) Migliorare la forma fisica individuale

Esempio di misure: migliorare la forma fisica delle persone anziane

Offerte personalizzate di coaching e attività sportive per gli anziani devono consentire a ciascuno di migliorare la propria forma fisica e mentale. Affinché le persone inizino e perseverino, è necessario offrire loro un sostegno su misura, un accesso facile e formati adatti alla vita quotidiana.

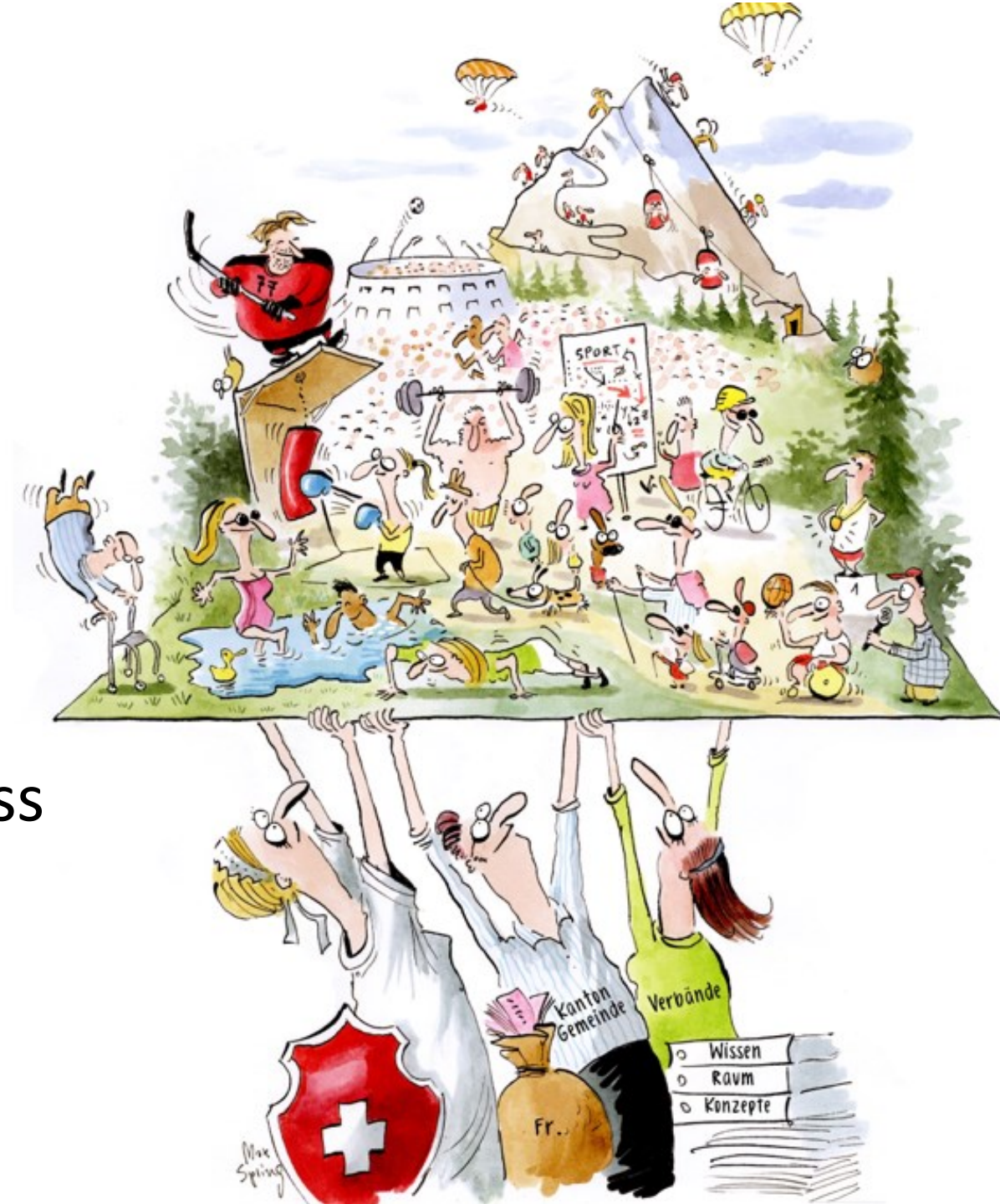
Esempio di misura:

Strumenti di coaching digitali incentrati sul mantenimento della forma fisica e mentale

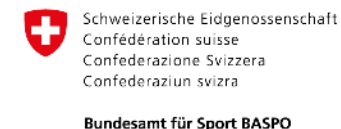
# Flusso di valore

## Personalità

con Annalena Kутtenberger, Swiss Olympic, responsabile Sport & Società

Max  
Spring

# Il nostro obiettivo



Progettiamo offerte di attività fisica e sportiva che favoriscono in modo mirato lo sviluppo di **competenze per il futuro e la realizzazione personale**, affinché un numero maggiore di persone possa agire con lungimiranza in un mondo complesso e assumersi le proprie responsabilità nei confronti di sé stessi e degli altri.

# Gli elementi costitutivi



**IMMAGINE POSITIVA DI SÉ**


**AUTONOMIA**




**IDENTITÀ E  
POSIZIONAMENTO SOCIALE**




# Modulo 1

## IMMAGINE POSITIVA DI SÉ

Esperienza e risorse

Autoregolazione/riflession  
e

Capacità di adattamento

**Idea:** attività sportive e fisiche supervisionate per bambini e adolescenti consentono loro di scoprire in modo mirato i propri limiti e le proprie risorse.

**Obiettivo:** i bambini e gli adolescenti imparano a gestire lo stress e l'incertezza. Rafforzano la percezione di sé, la capacità di riflessione e l'autoregolazione emotiva, sviluppando così un'immagine positiva di sé.

**Esempio:** in un campo multisport cantonale, gli adolescenti possono calarsi con una corda da un ponte sotto la supervisione di un istruttore. Successivamente, le esperienze degli adolescenti vengono registrate durante una sessione di riflessione collettiva.

**Condizioni per il successo:** istruttori che hanno seguito una formazione completa creano un ambiente sicuro e favorevole alla fiducia e stimolano la riflessione sull'esperienza vissuta.

# Modulo 3

## IDENTITÀ E POSIZIONAMENTO SOCIALE

Accesso equo

Comunità

Diversità

Cambiamento culturale

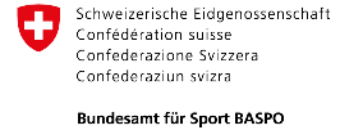
**Idea:** nell'ambito di attività sportive e fisiche guidate, vengono creati spazi mirati affinché ciascuno possa scoprire il proprio ruolo all'interno dei gruppi sociali, assumersi responsabilità, imparare a rispettare le regole e rafforzare le proprie capacità comunicative.

**Obiettivo:** i partecipanti possono impegnarsi efficacemente nella società, agire in modo cooperativo e muoversi con sicurezza in contesti diversi.

**Esempio:** i gruppi sottorappresentati vengono incoraggiati nelle associazioni sportive grazie a programmi mirati e finanziati a lungo termine.

**Condizione preliminare per il successo:** lo sport e l'attività fisica devono essere facilmente accessibili in termini di tempo, budget e varietà.

# Strumenti di partecipazione



## WEBTALKS:

**2 settembre, ore 10:00-11:00:** "Innovazione e sviluppo", "Creazione di valore e occupazione" e "Spazio e ambiente"

**9 settembre, ore 10:00-11:00:** «Salute fisica e mentale», «Prestazioni e forma fisica» e «Sviluppo personale e competenze di vita»

**11 settembre, ore 10:00-11:00:** «Entusiasmo e benessere» e «Coesione sociale»

# Grazie mille

