

# Hooray

## Compendio di Prassi Europee & Modello di Autovalutazione

### AUTORICI:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup>Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarino,<sup>2</sup>Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

2024

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY



Co-funded by  
the European Union

## SUL PROGETTO HOORAY:

### Giovani per la salute mentale dei giovani attraverso l'attività fisica - HOORAY

Già da prima dell'inizio della Pandemia, la salute mentale dei giovani, in particolare degli adolescenti, era in declino. Il progetto HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) mira ad affrontare questa sfida esplorando l'impatto positivo dell'attività fisica e dello sport sull'attività fisica e lo sport sul benessere generale e sulla salute mentale dei giovani.

Sulla base delle Linee guida dell'UE per l'attività fisica, il team del progetto raccoglierà le *good practices* e svilupperà risorse educative, e un hub online dedicato agli insegnanti di educazione fisica, agli operatori giovanili, agli allenatori, ai genitori e laboral resto dei professionisti che lavorano con gli adolescenti e che vogliono prestare maggiore attenzione alla salute mentale e all'attività fisica, e che vuole porre l'accento sulla partecipazione e sul benessere dei giovani piuttosto che sulle prestazioni, pressioni e risultati.

Queste risorse e attività saranno rivolte sia ai giovani già fisicamente attivi o iscritti ad attività sportive, sia ai giovani inattivi e/o che hanno abbandonato lo sport. Permettendoci di vedere l'attività fisica dal loro punto di vista, e dandoci l'opportunità di esplorare il modo in cui percepiscono lo sport, e il suo impatto sul benessere, i giovani giocheranno un ruolo fondamentale.

Il progetto HOORAY è iniziato il 1 gennaio 2023 e avrà una durata di 30 mesi, terminando il 30 giugno 2025. Il kick-off meeting è previsto per il 16 e 17 febbraio 2023 a Monaco, in Germania.

The logo for the HOORAY project, featuring the word "Hooray" in a pink, rounded, sans-serif font. The letter 'o' is stylized with a small circle above it, and there is a small pink arc below the 'y'.

Co-funded by  
the European Union

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROGETTO:

Giovani per la salute mentale dei giovani  
attraverso l'attività fisica - HOORAY

## PARTNER:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



## **Compendio di Prassi Europee & Modello di Autovalutazione**

Autorici:

Chiara Ciacchella, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

Barbara Collacchi, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

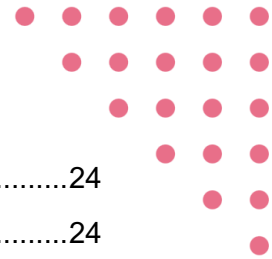
Giuseppina Mandarino, Ufficio Relazioni Esterne e Affari Internazionali, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia

Francesca Cirulli, Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia



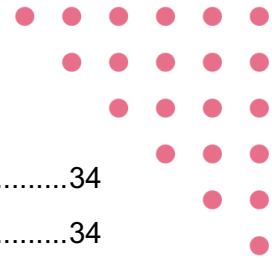
# Indice

<a href="#">Introduzione</a> .....	7
<a href="#">Evidenze scientifiche su attività fisica e salute mentale degli adolescenti: cosa funziona?</a> .....	7
<a href="#">Le voci dei giovani</a> .....	9
<a href="#">Compendio di BUONE PRASSI</a> .....	10
<a href="#">Horses &amp; Butterflies</a> .....	11
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	11
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	11
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	12
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	12
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	13
<a href="#">TEAM</a> .....	15
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	15
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	16
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	16
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	17
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	17
<a href="#">Cavalli &amp; Friends</a> .....	18
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	18
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	18
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	19
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	19
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	20
<a href="#">TEAM</a> .....	21
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	21
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	22
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	22
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	22
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	22
<a href="#">Surf4specialneeds</a> .....	24

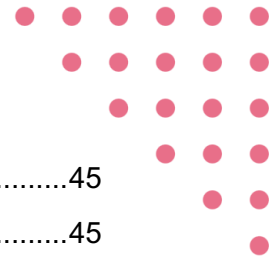


<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	24
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	24
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	24
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	24
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	25
<a href="#">TEAM</a> .....	25
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	26
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	26
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	26
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	26
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	26
<a href="#">Mindfulness – A Full Mind</a> .....	27
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	27
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	27
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	27
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	28
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	28
<a href="#">TEAM</a> .....	28
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	28
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	29
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	29
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	29
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	29
<a href="#">Icehearts</a> .....	30
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	30
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	30
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	31
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	32
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	32
<a href="#">TEAM</a> .....	32
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	33
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	33



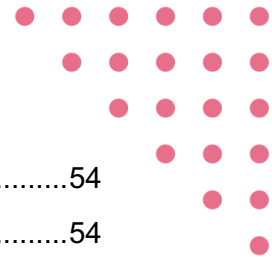


<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	34
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	34
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	34
<a href="#">Let's swim beyond the handicaps</a> .....	36
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	36
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	36
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	36
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	37
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	37
<a href="#">TEAM</a> .....	37
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	37
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	38
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	38
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	38
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	38
<a href="#">Kacsakő Experience Programs</a> .....	39
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	39
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	39
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	39
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	40
<a href="#">TEAM</a> .....	42
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	42
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	42
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	43
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	43
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	43
<a href="#">#SMILE International Camp</a> .....	44
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	44
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	44
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	44
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	45
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ</a> .....	45



<a href="#">TEAM</a> .....	45
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	45
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	45
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	46
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	46
<a href="#">Kreuz&amp;quer - criss cross</a> .....	47
<a href="#">COORDINATORI DEL PROGETTO</a> .....	47
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	47
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	47
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	48
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	48
<a href="#">TEAM</a> .....	49
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	49
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	49
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	49
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	49
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	49
<a href="#">Tele-esercizio per i giovani</a> .....	51
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	51
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	51
<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	51
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	52
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	52
<a href="#">TEAM</a> .....	52
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	52
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	53
<a href="#">EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO</a> .....	53
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	53
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	53
<a href="#">Mieli ja liike - Mente e Movimento</a> .....	54
<a href="#">ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO</a> .....	54
<a href="#">PARTECIPANTI E BENEFICIARI</a> .....	54





<a href="#">OBIETTIVI DEL PROGETTO</a> .....	54
<a href="#">TIPO DI ATTIVITÀ FISICA</a> .....	54
<a href="#">ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA</a> .....	55
<a href="#">TEAM</a> .....	55
<a href="#">MONITORAGGIO &amp; VALUTAZIONE</a> .....	55
<a href="#">RISULTATI DEL PROGETTO</a> .....	55
<a href="#">FINANZIAMENTI</a> .....	55
<a href="#">LINK E SITI WEB</a> .....	56
<a href="#">Modello di Autovalutazione</a> .....	57





## Introduzione

L'adolescenza è un periodo cruciale nella vita di un individuo in cui si verificano importanti cambiamenti al livello fisico, psicologico e sociale. Tali cambiamenti segnano la transizione dall'infanzia all'età adulta ed espongono l'individuo a numerose influenze, sia positive che negative (Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, 2020).

Problemi quali disuguaglianza, povertà, conflitti, emergenze umanitarie e il crescere in famiglie e ambienti disfunzionali contribuiscono a incrementare la probabilità di sperimentare precocemente esperienze avverse, predisponendo gli adolescenti a problemi di salute mentale (OMS, 2020). Maggiore è il numero di fattori di rischio a cui gli adolescenti sono esposti, maggiore è l'impatto potenziale sulla loro salute mentale (OMS, 2020). Ad oggi è noto che una salute mentale carente è tra le cause principali di disabilità tra gli adolescenti e, secondo recenti stime, 1 adolescente su 7 soffre di disturbi mentali (OMS, 2021). A fronte di tale emergenza, l'OMS ha delineato diverse linee guida che offrono l'opportunità di promuovere il benessere e prevenire una carente salute mentale tra gli adolescenti.

Tra queste, un numero crescente di evidenze scientifiche suggerisce che l'attività fisica può contribuire nel prevenire e mitigare il distress psicologico degli adolescenti (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). L'attività fisica è definita come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; WHO 2022); è un termine ombrello che include diverse sottocategorie come l'esercizio fisico, lo sport, le attività ricreative, la danza e altri (Corbin et al., 2000).

## Evidenze scientifiche su attività fisica e salute mentale degli adolescenti: cosa funziona?

Come punto di partenza del progetto H0ORAY, è stata analizzata nel dettaglio la letteratura scientifica riguardo l'associazione tra attività fisica e salute mentale in adolescenza.

Sono state condotte tre revisioni rapide analizzando gli studi che hanno valutato l'impatto dell'attività fisica su: 1) sintomi depressivi (24 studi), 2) gestione dell'ansia (12 studi) e 3) ideazione e comportamenti suicidari (7 studi) negli adolescenti. Le revisioni rapide sono una forma di sintesi della conoscenza in cui il tipico processo di conduzione di una revisione sistematica tradizionale viene semplificato, al fine di riassumere le principali evidenze su uno specifico quesito di ricerca in modo snello ma efficiente in termini di risorse (Tricco et al., 2015).



La selezione degli studi ha seguito gli standard dei protocolli di revisione sistematica, con le analisi adattate all'approccio delle revisioni rapide. La metodologia e i risultati delle revisioni rapide sono riportate nel dettaglio nel documento HOORAY "What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Le revisioni rapide condotte rivelano il potenziale dell'attività fisica come intervento non farmacologico per la depressione negli adolescenti. Inoltre, gli interventi basati sull'attività fisica o sugli sport possono essere metodi efficaci per migliorare la gestione dell'ansia e ridurre il rischio di ideazione e comportamento suicidario.

Le revisioni rapide evidenziano anche i possibili meccanismi che sottendono tali effetti positivi. Gli elementi che sembrano contribuire maggiormente alla promozione della salute mentale tramite l'attività fisica sono: 1) incoraggiare la pratica di differenti attività fisiche con diversi livelli di intensità, per soddisfare le preferenze e le capacità degli adolescenti, sostenendo al contempo le esigenze specifiche degli individui più vulnerabili; 2) creare un ambiente supportivo e inclusivo all'interno dei club sportivi per favorire interazioni positive tra pari, facendo leva sui legami sociali come aspetto protettivo contro lo stress e l'ansia.

Inoltre, è stata condotta un'altra ricerca bibliografica per raccogliere le principali *umbrella reviews* sul ruolo dell'attività fisica nella promozione della salute mentale degli adolescenti, consultando i database scientifici internazionali (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles and Cochrane Library). Le *umbrella reviews* riassumono i risultati di più revisioni esistenti e rappresenta uno dei più alti livelli di evidenza; consentono un facile raffronto tra le revisioni e possono essere utili per confrontarne i risultati e sviluppare linee guida. La strategia di ricerca consisteva nell'inserire nei database parole chiave relative ai concetti di attività fisica/sport, adolescenza e salute mentale. Tale processo ha portato alla selezione di 13 *umbrella reviews*. Analizzando il contenuto delle 13 *umbrella reviews*, emerge che l'esercizio fisico (es. aerobico, di resistenza, pesi) è il tipo di attività fisica più discusso, seguito da sport, danza e yoga. La depressione è l'*outcome* più indagato, seguito da ansia e autostima. In misura minore, emergono anche risultati relativi all'ideazione suicidaria e le abilità sociali. Le *umbrella reviews* riportano risultati coerenti con quanto emerso nelle tre revisioni rapide discusse in precedenza, evidenziando l'associazione positiva tra attività fisica e salute mentale. Le *umbrella reviews* evidenziano che un giovane con depressione dovrebbe essere incoraggiato a seguire un programma supervisionato di esercizio fisico (Campisi et al., 2021), coerentemente con le linee guida emesse dal National Institute for Health and Care Excellence (NICE) del Regno Unito. Ad esempio, gli esercizi aerobici e di resistenza, di intensità moderata-vigorosa, sono stati segnalati come trattamento ausiliario per migliorare i sintomi depressivi negli adolescenti (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Inoltre, il coinvolgimento



degli adolescenti in sport individuali e di squadra è un possibile fattore preventivo della depressione (Boelens et al., 2022).

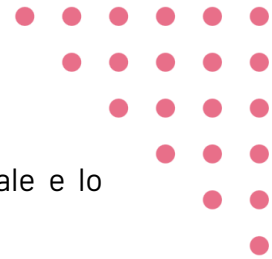
Le *umbrella reviews* rivelano un effetto promettente degli sport, in particolare quelli di squadra, e dello yoga nel ridurre i sintomi d'ansia (Biddle et al., 2019; Bjørnara et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Nello specifico, una recente revisione sistematica raccomanda di praticare yoga per 30 minuti almeno 2-3 volte a settimana, per un totale di 6-12 settimane, per ottenere miglioramenti significativi nelle misure dell'ansia (James-Palmer et al., 2020).

L'esercizio fisico e lo sport possono avere un effetto positivo anche sull'autostima (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), tuttavia il nesso causale tra le due variabili rimane non del tutto chiaro (Biddle et al., 2019). Ciò potrebbe essere dovuto alla complessità del concetto di autostima, il quale può essere considerato come un costrutto multidimensionale caratterizzato da diversi sottodomini (Biddle et al., 2019). Nella loro revisione, Biddle e colleghi suggeriscono che il sottodominio più rilevante da considerare come esito di un intervento attività fisica potrebbe essere l'autostima "fisica", che include le percezioni circa l'immagine corporea, nonché le capacità e le abilità fisiche (Biddle et al., 2019).

## Le voci dei giovani

Oltre a raccogliere evidenze scientifiche, uno degli obiettivi del progetto HOORAY è esplorare le percezioni, i pensieri e le voci degli adolescenti riguardo l'impiego dell'attività fisica come strumento per promuovere la loro salute mentale. A tal fine, lo studio "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) ha raccolto interviste semi-strutturate di adolescenti provenienti da diversi paesi Europei e le ha analizzate utilizzando una metodologia deduttiva-induttiva basata sul modello PERMA. Secondo tale modello, la salute mentale non può essere definita semplicemente dall'assenza di stati psicologici negativi. I cinque domini del modello PERMA, emozioni positive (*Positive emotions*), coinvolgimento (*Engagement*), relazioni (*Relationships*), valore (*Meaning*) e realizzazione (*Accomplishment*) (Seligman, 2011), hanno contribuito a riassumere il contenuto delle interviste, evidenziando i possibili benefici che gli adolescenti possono trarre dall'attività fisica.

Secondo i contenuti raccolti, l'attività fisica, oltre a migliorare la salute fisica, permette di sperimentare emozioni positive e di stabilire relazioni di sostegno con coetanei e adulti in un ambiente stimolante che enfatizza l'inclusione e il senso di appartenenza. Inoltre, gli adolescenti hanno dichiarato di essere completamente assorbiti e impegnati durante le sessioni di attività fisica e di trovare sollievo dallo stress nella vita quotidiana. I ragazzi hanno anche descritto l'attività fisica come qualcosa di



significativo che contribuisce ad aumentare il senso di realizzazione personale e lo sviluppo di nuove abilità.

## Compendio di BUONE PRASSI

La raccolta di prove scientifiche e delle interviste conferma il ruolo determinante che l'attività fisica può svolgere nel promuovere la salute mentale degli adolescenti. Tuttavia, va sottolineato che i benefici dipendono da "come", "quanto" e "dove" l'attività viene offerta agli adolescenti. Per tale motivo, è fondamentale identificare e condividere le prassi di lavoro, anche dette buone prassi, su come realizzare programmi basati sull'attività fisica incentrati sulle esigenze specifiche degli adolescenti. Queste prassi possono essere definite come soluzioni organizzative o procedurali che raccolgono esempi, procedure ed esperienze passate, opportunamente formalizzate in regole o piani che possono essere seguiti e ripetuti. A tal proposito, il Progetto HOORAY prevede la creazione di un Compendio di Prassi, raccolte in tutta Europa, sull'uso dell'attività fisica come strumento per promuovere la salute mentale degli adolescenti.

È opportuno sottolineare che la Commissione Europea ha implementato il "*Best Practice Portal*" per aiutare a trovare informazioni affidabili sulle prassi riconosciute come migliori o promettenti per migliorare la salute pubblica in Europa. Nell'ambito di questa iniziativa, è stato lanciato un invito a presentare le migliori prassi in materia di salute mentale: l'invito sostiene la raccolta di azioni basate su un approccio globale alla salute mentale, inclusa l'attività fisica. A questo proposito, sarebbe stimolante contribuire a questa iniziativa condividendo le prassi raccolte nel Compendio HOORAY.



# Horses & Butterflies

Il progetto *Horses & Butterflies* è stato ideato per valutare il potenziale del volteggio equestre nel promuovere il benessere psicofisico di giovani ragazze con anoressia. Il razionale scientifico alla base del progetto suggerisce che l'attività del volteggio equestre e il forte coinvolgimento emotivo che il cavallo evoca possono facilitare il lavoro terapeutico di riappropriazione dell'immagine corporea, che in questa patologia è percepita in una luce distorta e disfunzionale.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia
2. Centro per i disturbi del comportamento alimentare (DCA) di Umbertide, USL Umbria 1, Italia
3. European Culture and Sport organisation (E)
4. Comitato regionale Umbria della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE), Perugia, Italia
5. Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Per l'arruolamento dei partecipanti sono stati stabiliti i seguenti criteri di inclusione:

- adolescenti di sesso femminile (15-20 anni) con diagnosi di anoressia in trattamento ambulatoriale;
- Indice di Massa Corporea < 16;
- assenza di precedenti esperienze equestri; allergia o fobia per i cavalli.

Otto ragazze, in trattamento ambulatoriale per anoressia presso il Centro per i disturbi alimentari USL Umbria 1, hanno soddisfatto i criteri di inclusione e sono state arruolate nel progetto. Le otto partecipanti sono state assegnate casualmente a due gruppi: 4 al gruppo di volteggio equestre e 4 al gruppo di controllo (nessuna attività equestre). Una partecipante del gruppo di volteggio si è ritirata e il campione finale era composto da 7 partecipanti in totale (gruppo di volteggio equestre n=3; gruppo di controllo n=4).



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto era quello di valutare l'idoneità di un intervento di attività fisica basato sul volteggio equestre progettato per adolescenti con anoressia.

L'intervento di volteggio equestre è stato progettato per:

- ottenere una percezione più sana dell'immagine corporea e migliorare la gestione dell'ansia;
- stabilire relazioni positive tra tutti i membri del progetto (i beneficiari, i cavalli e il team);
- aumentare l'indice di massa corporea.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

L'attività sportiva è stata svolta per 3 mesi (dicembre 2019-marzo 2020) e comprendeva 10 sessioni di attività di volteggio equestre.

Il volteggio equestre è una disciplina sportiva che combina la ginnastica artistica con l'attività a cavallo: i volteggiatori eseguono esercizi di ginnastica artistica a ritmo di musica, coordinando i loro movimenti con quelli del cavallo, il quale è guidato in circolo da un istruttore equestre esperto (*lounge*). Questa disciplina promuove l'abilità di entrare in contatto con il cavallo e migliora le capacità fisiche (coordinazione, equilibrio, agilità e ritmo) e psicologiche (concentrazione, gestione delle emozioni, creatività ed espressività). Inoltre, il volteggio può essere praticato in piccoli gruppi (da 2 a 6 membri) e questo facilita l'instaurarsi di relazioni tra i membri della squadra (volteggiatori, *lounge* e cavalli).



Ogni sessione iniziava con l'attività di pulizia e accudimento (*grooming*) del cavallo selezionato per la sessione d'intervento. Questa attività è stata scelta come primo approccio al cavallo ed era finalizzata ad apprendere: 1) le informazioni di base sul benessere del cavallo, 2) la corretta comunicazione (contatto oculare, tattile e vocale) e gestione del cavallo e 3) le tecniche e gli strumenti per la strigliatura e la bardatura. Questa attività iniziale era anche fondamentale per stabilire una relazione di fiducia tra le partecipanti ed il cavallo.



In seguito, le partecipanti eseguivano esercizi di riscaldamento (esercizi di respirazione, di orientamento ed estensione del corpo, di percezione del piede) volti a migliorare la consapevolezza corporea. Inoltre, il riscaldamento comprendeva l'apprendimento degli esercizi di base del volteggio su un cavallo finto. Ciò permetteva alle partecipanti di migliorare le capacità di agilità, coordinazione ed equilibrio prima di eseguire gli esercizi a cavallo.



In seguito, le partecipanti svolgevano l'allenamento a cavallo in cui hanno imparato esercizi di volteggio, scelti appositamente per aumentare l'espressività corporea e la creatività. Questa attività è stata pensata per creare uno spirito di squadra, favorendo il legame tra i partecipanti, il cavallo e gli istruttori.



Una volta terminata l'attività di volteggio, i partecipanti strigliavano il cavallo e lo conducevano nelle scuderie. L'attività si concludeva con un confronto informale tra le partecipanti e il team del centro ippico.

## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 3 mesi (dicembre 2019-marzo 2020) per un totale di 10 sessioni

Frequenza delle sessioni - settimanale

Durata di ogni sessione - 60-90 minuti.

Sede delle sessioni - Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia

Le attività erano organizzate in 4 fasi (vedi Tabella 1).



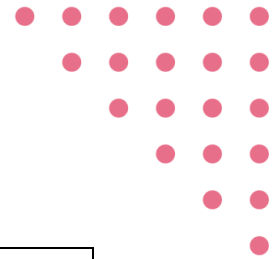


Tabella 1. Metodologia d'intervento e fasi di lavoro

ATTIVITÀ	LUOGO E STRUMENTI DI LAVORO	ESERCIZI	DURATA	MODALITÀ DI LAVORO
<b>1° fase: sessione 1</b>				
Approccio al cavallo e grooming	Box e tondino; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia, conduzione a mano del cavallo e osservazione	60-90 min	Lavoro in gruppo
<b>2° fase: sessioni 2-3</b>				
Grooming del cavallo	Scuderia; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia del cavallo	30 min	Lavoro in gruppo
Esercizi di consapevolezza corporea	Scuderia	Esercizi individuali di respirazione, esercizi di orientamento ed estensione, esercizi di percezione del piede, esercizi sul cavallo finto.	20 min	Lavoro in gruppo
Contatto con il cavallo	Scuderia	Contatto oculare, tattile, vocale e conduzione a mano del cavallo	10 min	Lavoro individuale
<b>3° fase: sessioni 4-10</b>				
Grooming del cavallo	Scuderia; Strumenti di grooming; Bardatura da volteggio	Pulizia del cavallo	10 min	Lavoro in gruppo
Esercizi di consapevolezza corporea	Scuderia	Esercizi individuali di respirazione, esercizi di orientamento ed estensione, esercizi di percezione del piede, esercizi sul cavallo finto.	15 min	Lavoro individuale
Volteggio	Campo coperto	Salita, esercizi motori a cavallo con bardatura da volteggio, esercizi specifici del volteggio	30-40 min	Lavoro in gruppo
<b>4° fase: ogni sessione</b>				
Attività conclusiva	Scuderia	Discesa da cavallo e grooming finale, defaticamento e commento informale	10 min	Lavoro in gruppo



## TEAM

Il progetto è stato condotto da un team multidisciplinare di professionisti qualificati nel campo della salute mentale e degli interventi-assistiti con il cavallo, come previsto dalle Linee Guida Italiane per gli Interventi-Assistiti con gli Animali.

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

I responsabili di progetto erano una psichiatra-psicoanalista, specializzata in Terapia-assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di primo livello della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE), e una professoressa del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università di Perugia, specializzata in Educazione-Assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di terzo livello della FISE. I responsabili del progetto erano incaricati di pianificare e implementare la metodologia d'intervento.



Il team di intervento era composto da professionisti specializzati in interventi assistiti con il cavallo e in volteggio equestre: il team si prendeva cura delle partecipanti e dei cavalli durante le sessioni di volteggio equestre, monitorando il loro benessere, impostando le attività per raggiungere gli obiettivi prestabiliti e favorendo una buona relazione tra partecipanti e cavalli.

Gli psichiatri del Centro DCA dell'USL Umbria 1 si sono occupati del reclutamento delle partecipanti.

Infine, gli aspetti di ricerca del progetto (raccolta e analisi dei dati; divulgazione scientifica dei risultati) sono stati portati avanti da un team di ricercatori del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale (Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia). Questo team ha una riconosciuta esperienza nel settore, avendo sviluppato le Linee Guida Italiane sugli Interventi-Assistiti con gli Animali.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per valutare l'efficacia dell'intervento, sono stati somministrati i seguenti questionari all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1):

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) per valutare i sintomi legati al disturbo alimentare;



- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) per valutare le dimensioni psicopatologiche;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) per misurare l'ansia di stato e di tratto;
- Report di osservazione per monitorare l'atteggiamento, l'emotività, il comportamento delle partecipanti durante la sessione e il rapporto con i cavalli e i membri del team.

Inoltre, i valori dell'indice di massa corporea sono stati misurati all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1).

## RISULTATI DEL PROGETTO

I risultati preliminari indicano un aumento della massa grassa e una riduzione del peso della massa magra, un miglioramento dell'ansia e dei sintomi dei disturbi alimentari (desiderio di magrezza, insoddisfazione corporea, problemi affettivi e perfezionismo), nonché un aumento nel



grado di socializzazione delle partecipanti del gruppo di volteggio equestre.

Questi risultati suggeriscono che il volteggio equestre può essere utilizzato efficacemente nel caso dei disturbi alimentari a complemento di una presa in carico globale della persona. Il recupero della consapevolezza del proprio corpo è l'aspetto principale in cui l'intervento di volteggio equestre può giocare un ruolo importante, sfruttando la sinergia fisica ed emotiva tra cavallo e volteggiatore.

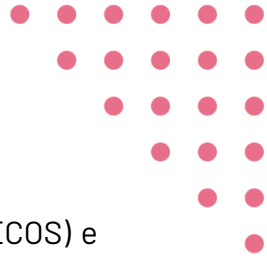
## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

27 Giugno 2020 - Evento conclusivo del progetto ed esibizione di volteggio presso il Centro Equestre San Biagio, Perugia, Italia.

7 Dicembre 2020 - Webinar online sul progetto H&B per il Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università di Perugia, Italia.

10-13 Aprile 2021 - Presentazione del progetto al 29° Congresso Europeo di Psichiatria (EPA).

29 Settembre 2023 - Presentazione di un poster alla "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Roma, Italia.



## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dalla European Culture and Sport Organisation (ECOS) e dal Comitato Regionale Umbria della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE).

## LINK E SITI WEB

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%99Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>





## Cavalli & Friends

La comunità scientifica ha ripetutamente sollevato il tema dell'incremento dei disturbi mentali tra i giovani a causa delle esperienze destabilizzanti conseguenti alla pandemia e alle misure restrittive di quarantena. La scuola e la famiglia sembrano non essere in grado di mantenere il proprio ruolo come fonte primaria di socializzazione per i giovani, che, anche nel gruppo dei pari, si sentono soli e incapaci di gestire il proprio disagio, manifestando in alcuni casi sintomi di natura psichiatrica. In base alla gravità di queste condizioni, si consiglia un periodo di residenza in comunità terapeutiche per trovare una via d'uscita. Il progetto Cavalli & Friends è stato concepito per testare il potenziale dello sport equestre come strumento complementare per promuovere il benessere psico-fisico degli adolescenti in cura per malattie psichiatriche nelle comunità terapeutiche.



### ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia
2. Centro di Riabilitazione Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia
3. Comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci", Roma, Italia
4. European Sport and Culture organisation (ECOS), Roma, Italia

### PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Per l'arruolamento sono stati stabiliti i seguenti criteri di inclusione:

- adolescenti (età 14-18 anni) in cura presso comunità terapeutiche;
- assenza di precedenti esperienze equestri; allergie o fobia per i cavalli.



Diciotto adolescenti (10 maschi e 8 femmine), in cura per disturbi psichiatrici presso la comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci" (Roma), hanno soddisfatto i criteri di inclusione e sono stati arruolati nello studio. I diciotto partecipanti sono stati assegnati



a due gruppi diversi: 8 (4 maschi e 4 femmine) al gruppo di attività equestri e 10 (6 maschi e 4 femmine) al gruppo di controllo (nessuna attività equestre).

Un partecipante del gruppo di attività equestri e 5 del gruppo di controllo si sono ritirati e il campione finale era composto da 12 partecipanti (gruppo di attività equestri n=7; gruppo di controllo n=5).

### **OBIETTIVI DEL PROGETTO**

L'obiettivo principale del progetto era quello di testare l'idoneità di un intervento di attività fisica basato sulle discipline equestri rivolto agli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche.

L'intervento basato sull'equitazione è stato progettato per:

- ottenere il miglioramento delle dimensioni psicopatologiche, la riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi;
- stabilire relazioni positive tra tutti i membri del progetto (i beneficiari, i cavalli e il team), migliorare i tratti dell'alessitimia;
- migliorare la postura, l'equilibrio e la coordinazione motoria.

### **TIPO DI ATTIVITÀ FISICA**

L'intervento basato sull'equitazione è stato condotto per 5 mesi (febbraio-giugno 2023), con sessioni settimanali e prevedeva la combinazione di diverse attività equestri organizzate come segue.

Ogni sessione iniziava con la fase di grooming dei cavalli selezionati per la sessione di intervento. Questa attività era importante come primo approccio al cavallo ed era finalizzata ad apprendere: 1) le informazioni di base sul benessere del cavallo, 2) la corretta comunicazione (contatto oculare, tattile e vocale) e gestione del cavallo e 3) le tecniche e gli strumenti per la strigliatura e la bardatura.

Successivamente, i partecipanti sono stati divisi in due sottogruppi ed hanno eseguito le attività sportive di equitazione in sella e di volteggio in parallelo. Poi, i due gruppi si sono scambiati in modo da consentire la partecipazione di tutti ad entrambe le attività sportive (in sella e volteggio) alla fine di ogni sessione.

Le attività di equitazione in sella includevano l'imparare a condurre individualmente il cavallo al passo e al trotto all'interno del campo e ad eseguire semplici figure di equitazione (ad esempio, circoli, volte, mezzevolte, serpentine). Questa attività sono state scelte per promuovere il rafforzamento dell'autostima e del senso di *agency*, la gestione dell'ansia e rafforzare la relazione tra i partecipanti, il cavallo, gli allenatori e gli psicologi del Centro di Riabilitazione Equestre.

Le attività di volteggio equestre comprendevano: 1) esercizi di allenamento muscolare con particolare attenzione alla mobilità, alla flessibilità, all'equilibrio, al ritmo e alla



forza e 2) esercizi di base di volteggio equestre. Il volteggio equestre è una disciplina sportiva che combina la ginnastica artistica con l'attività a cavallo: i volteggiatori eseguono esercizi di ginnastica artistica a ritmo di musica, coordinando i loro movimenti con quelli del cavallo, il quale è guidato in circolo da un istruttore equestre esperto (*loungeur*). L'attività era finalizzata a promuovere la possibilità di entrare in contatto con il cavallo, a potenziare le capacità fisiche (coordinazione, equilibrio, agilità e ritmo) e psicologiche (concentrazione, memoria, attenzione, coraggio, creatività ed espressività), nonché a facilitare la relazione tra i membri della squadra (volteggiatori, *loungeur* e cavallo).

Una volta terminate le attività di equitazione e volteggio, i partecipanti stigliavano i cavalli e li conducevano alle scuderie.

L'attività si concludeva con un incontro informale e un momento di convivialità con gli allenatori e gli psicologi del Centro di Riabilitazione Equestre.

La sessione aveva una durata complessiva di 70 minuti e la sequenza delle attività proposte è stata riassunta nella Figura 1.

Figura 1. Attività equestri durante la sessione d'intervento

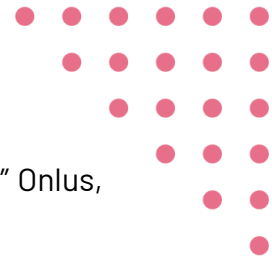


## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica – 5 mesi (Febbraio 2023-Giugno 2023)

Frequenza delle sessioni – settimanale

Durata di ogni sessione – 70 minuti.



Sede delle sessioni - Centro di Riabilitazione C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia

## TEAM

Il team multidisciplinare era composto di professionisti qualificati nel campo della salute mentale e degli interventi-assistiti con il cavallo, come previsto dalle Linee Guida Italiane per gli Interventi-Assistiti con gli Animali (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Il responsabile di Progetto era una psichiatra psicoanalista, specializzata in Terapia-assistita con il cavallo e tecnico di volteggio di primo livello della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE). Il responsabile di progetto era incaricato di pianificare e implementare la metodologia d'intervento.

Il team di intervento comprendeva: psicologi e psicoterapeuti che si occupavano dei partecipanti durante la sessione di attività equestre, monitorando il loro benessere e impostando la sessione in modo da raggiungere gli obiettivi prestabiliti; un istruttore di equitazione di primo livello della FISE e coadiutori certificati responsabili della gestione dei cavalli durante la sessione, del monitoraggio del loro benessere e della promozione della relazione tra partecipanti e cavallo.

I neuropsichiatri infantili della Comunità terapeutica "Villa Madre Chiara Ricci" hanno contribuito al reclutamento dei partecipanti.

Infine, un team di ricerca del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale (Istituto Superiore di Sanità, Roma, Italia) si è occupato dalla raccolta e analisi dei dati, nonché della disseminazione scientifica dei risultati del progetto. Questo team ha sviluppato le Linee Guida Italiane sugli Interventi-Assistiti con gli Animali.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per valutare i risultati, sono stati somministrati i seguenti questionari all'inizio (T0) e alla fine del progetto (T1):

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) per valutare l'alessitimia;
- Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) per valutare la depressione;
- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) per valutare le dimensioni psicopatologiche;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) per misurare l'ansia di stato e di tratto;
- Report di osservazione per monitorare l'atteggiamento, l'emotività, il comportamento delle partecipanti durante la sessione e il rapporto con i cavalli e i membri del team.





## RISULTATI DEL PROGETTO

Sebbene le analisi dei dati quantitativi non abbiano rivelato risultati statisticamente significativi, sono emerse tendenze di miglioramento clinico per il gruppo che ha svolto le attività equestri. In particolare, la maggior parte dei partecipanti ha mostrato una promettente tendenza alla riduzione della depressione e dei disturbi del sonno.

Sebbene le analisi statistiche non sembrano suggerire che l'intervento abbia influito sui livelli di alessitimia e ansia, è importante notare che i report di osservazione hanno mostrato che i partecipanti hanno progressivamente stabilito un profondo legame emotivo con il cavallo e migliorato il loro atteggiamento verso il team di intervento e l'attività equestre in generale. Dall'inizio dell'attività, sono stati riscontrati miglioramenti nel coinvolgimento, nel comportamento e nella gestione emotiva dei partecipanti durante le sessioni di attività equestre. L'attività equestre ha favorito il rafforzamento dell'autostima e del senso di *agency* e ha rafforzato le relazioni tra i giovani partecipanti. Inoltre, sono stati rilevati miglioramenti nella postura, nell'equilibrio e nella coordinazione motoria.

Dai risultati preliminari, l'attività equestre è apparsa utile per gli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche, soprattutto a livello socio-emotivo. Il contesto equestre può essere un luogo sicuro, complementare alla comunità, dove gli adolescenti possono mettersi alla prova sia fisicamente che emotivamente.

Dai risultati preliminari, l'attività equestre è apparsa utile per gli adolescenti che vivono in comunità terapeutiche, soprattutto a livello socio-emotivo. Il contesto equestre può essere un luogo sicuro, complementare alla comunità, dove gli adolescenti possono mettersi alla prova sia fisicamente che emotivamente.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

10 Giugno 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Evento conclusivo del progetto con esibizione di equitazione e volteggio presso il Centro di Riabilitazione Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Italia.

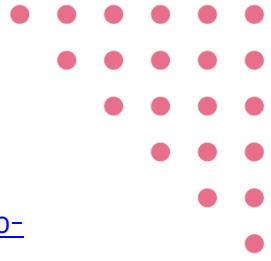
13 Ottobre 2023 - "La Salute Mentale degli Adolescenti: Possibilità e Prospettive di Intervento" conferenza per la diffusione del progetto e dei suoi risultati.

## FINANZIAMENTI

Il Progetto è stato finanziato da European Culture and Sport Organisation (ECOS).

## LINK E SITI WEB

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>



<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>





# Surf4specialneeds

Il progetto "Surf4specialneeds" mira a rendere accessibile il surf ai giovani con esigenze speciali, offrendo corsi gratuiti adattati alle capacità e alla sensibilità dei ragazzi, favorendo così l'inclusione sociale, l'interazione e la conoscenza reciproca tra i volontari e i giovani impegnati nelle attività di surf.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Surf4Children Onlus, Roma, Italia
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Bambini e adolescenti con bisogni speciali di età compresa tra i 10 e i 18 anni.

L'attività è stata concepita per includere partecipanti con vulnerabilità sociali, disabilità intellettiva, sindromi genetiche, fibrosi cistica, diabete e sopravvissuti al cancro.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'intento dell'iniziativa è quello di offrire corsi di surf gratuiti e attività ad esso connesse a bambini e adolescenti con esigenze speciali, con corsi di psicomotricità adattati alle capacità e alle sensibilità dei partecipanti.

I corsi di surf sono ideati per:

- migliorare la qualità della vita e il benessere psicofisico dei giovani con bisogni speciali e delle loro famiglie;
- migliorare le competenze socio-emotive e favorire le relazioni interpersonali e l'inclusione sociale;
- promuovere uno stile di vita sano e un comportamento pro-ambiente (nel contesto dell'attività di Surf4Recycle);
- migliorare l'equilibrio e la coordinazione motoria.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA



Programma innovativo di psicomotricità basato su attività legate al surf. Durante i mesi freddi, le attività sportive si svolgono in piscina. Dalla fine di giugno, le attività si svolgono in mare. L'intervento basato sul surf viene condotto ogni anno dal 2015. Le sessioni (sia in piscina che in mare) sono caratterizzate da una prima fase di incontro e condivisione tra i partecipanti, i familiari e lo staff. In questa fase vengono spiegate le attività e i partecipanti eseguono esercizi di riscaldamento "a terra". Questa fase iniziale è essenziale per migliorare alcune abilità psico-motorie funzionali al surf e per creare un clima di gruppo. La seconda fase prevede attività in piscina o in mare, con attrezzature da surf dedicate. I partecipanti entrano in acqua con personale volontario e istruttori e imparano a remare in acqua su una tavola da surf e a cavalcare le prime onde. Oltre alle sessioni di surf, il progetto prevede anche sessioni di yoga, sup e windsurf.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 4 mesi freddi (Gennaio-Aprile) e 4 mesi estivi (Giugno-Settembre)

Frequenza delle sessioni - sessioni giornaliere dal lunedì al venerdì

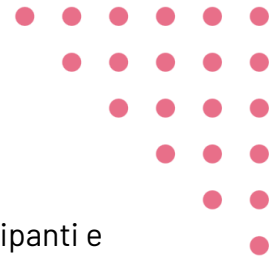
Durata di ogni sessione - 90 min.

Sede delle sessioni - Surf4Children Onlus, Roma, Italia; Banzai Surf School, Santa Marinella, Italia

## TEAM

Il team multidisciplinare è composto da medici specializzati in pediatria e malattie rare, psicologi, istruttori di surf qualificati e volontari. Il team adatta le attività del progetto alle esigenze dei partecipanti. I medici e gli psicologi provvedono a reclutare i partecipanti e a monitorare i loro progressi. Gli istruttori, coadiuvati da volontari, supervisionano l'esecuzione delle attività sportive durante le sessioni.





## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per monitorare i progressi, medici e psicologi conducono interviste con i partecipanti e osservazioni qualitative.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto è iniziato nel 2015 ed è stato riconfermato per otto anni, contando la partecipazione di 50 giovani e delle loro famiglie. Tutti i partecipanti hanno tratto beneficio dall'attività sia dal punto di vista fisico che psicologico. Il risultato principale del progetto è l'integrazione dei partecipanti in una rete sociale basata su principi di uguaglianza, inclusione e valorizzazione della diversità. Attraverso l'attività, i giovani hanno stabilito legami significativi tra loro e con il personale, hanno sperimentato emozioni positive, aumentato l'autonomia e riabilitato le capacità motorie.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Durante l'anno, Surf4Children organizza eventi conviviali per i membri del club e i partecipanti ai progetti.

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato con i fondi del 5xMille.

## LINK E SITI WEB

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



# Mindfulness – A Full Mind

"Mindfulness- A full mind" è un progetto Erasmus+ ideato per fornire prevenzione e supporto alla salute mentale dei giovani, in conformità con il piano d'azione *Compass for Action on Mental Health and Well-being* della Commissione Europea. Il progetto consiste in uno scambio tra giovani di diversi Paesi europei che mira a incoraggiare la partecipazione sociale e a sensibilizzare i giovani sugli effetti positivi della *mindfulness* e della meditazione per una vita più equilibrata e felice.

## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Budapest Association for International Sports, Ungheria
2. Youthfully Yours, Slovacchia
3. Active Youth, Lituania
4. Allianssi Youth Exchanges, Finlandia
5. East West East, Germania

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

I partecipanti del progetto consistevano in un totale di 30 giovani provenienti dai paesi partner del progetto (Ungheria, Slovacchia, Lituania, Finlandia e Germania), rispettivamente 20 donne e 10 uomini, di età compresa tra i 17 e i 30 anni.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di permettere ai giovani di imparare nuovi modi di affrontare le sfide psicologiche e di promuovere il loro benessere mentale attraverso l'attività fisica e la pratica della *mindfulness*.

Il progetto è stato concepito per:

- ottenere una migliore comprensione delle sfide inerenti la salute mentale causate dalla pandemia, nonché dalla transizione all'età adulta in tempi così turbolenti (tra i potenziali problemi vi sono l'ansia e la depressione);
- imparare a far fronte allo stress, compresa la gestione e la riduzione dello stress attraverso l'apprendimento interculturale tra pari e la condivisione di esperienze e conoscenze;
- rafforzare le relazioni tra pari e l'integrazione sociale, migliorare le capacità comunicative e interpersonali;



- promuovere l'adozione di uno stile di vita più sano che possa contribuire al benessere del singolo e della comunità;
- acquisire una maggiore resistenza e migliorare le proprie capacità fisiche durante l'iniziativa.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il progetto ha offerto l'opportunità di praticare varie attività di esercizio fisico, lo yoga e la meditazione per un'intera settimana:

- escursioni nella natura circostante (1- 2 ore, 2 volte durante la settimana);
- giochi con la palla e altri giochi di squadra (*ad hoc*, pallavolo, calcio, tavola, tag, ecc.);
- sessioni di hatha yoga (45-90 minuti per 5 giorni consecutivi) guidate da un istruttore certificato; gli esercizi erano misti ma con un focus sulle tecniche di respirazione;
- sessioni di meditazione (15-20 minuti per 5 giorni consecutivi) condotte da un istruttore certificato e incentrate sulla *mindfulness*.

## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica – 1 settimana

Sede delle sessioni - Bakonyzentlászló, Ungheria

## TEAM

Il team multidisciplinare era composto da istruttori qualificati e operatori giovanili delle organizzazioni partecipanti.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Il progetto è stato monitorato e valutato sulla base delle riflessioni dei partecipanti, delle intuizioni e dei contributi delle organizzazioni partner. La valutazione è stata effettuata utilizzando feedback orali, feedback scritti (i commenti, i sentimenti e i pensieri sono stati raccolti su una lavagna e potevano essere resi anonimi) e feedback personali (incontri 1 a 1 con i partecipanti).



## RISULTATI DEL PROGETTO

Tutti gli obiettivi del progetto sono stati raggiunti (anche se erano presenti solo indicatori qualitativi). I risultati del progetto comprendono l'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei rischi che corrono gli adolescenti e dei potenziali problemi di salute mentale che queste situazioni possono causare. I partecipanti hanno raggiunto questi risultati condividendo le proprie esperienze e lavorando per trovare soluzioni comuni. I partecipanti hanno anche imparato i movimenti di base dello yoga e gli esercizi di respirazione e meditazione.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Eventi sportivi, yoga, scambi culturali, laboratori, escursioni e giochi.

## FINANZIAMENTI

Progetto finanziato dal programma Erasmus+ Giovani dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>





# Icehearts

Icehearts è stata fondata nel 1996 a Vantaa, in Finlandia, con l'obiettivo di fornire un sostegno professionale a lungo termine a bambini e adolescenti vulnerabili attraverso un programma di 12 anni basato sugli sport di squadra. I bambini che necessitano di un sostegno speciale e che sono riconosciuti a rischio di esclusione sociale vengono selezionati in collaborazione con professionisti della scuola materna, elementare e dei servizi sociali. I genitori del bambino decidono in ultima istanza se farlo partecipare alle attività del programma. Una volta costituito, il gruppo di circa 25 bambini resterà insieme per 12 anni sotto la supervisione di un mentore in possesso di qualifiche professionali. Attualmente Icehearts opera a Helsinki, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki e Lappeenranta.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Finnish Icehearts Association, Vantaa, Finlandia
2. Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA), Finlandia
3. Associazioni locali Icehearts
4. Club sportivi locali, scuole e servizi sociali

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

L'attività Icehearts, basata sugli sport di squadra, è rivolta a bambini e giovanissimi di età compresa tra i 6 e i 18 anni che necessitano di un sostegno speciale. La pratica è adatta a supportare la crescita e lo sviluppo di bambini che soffrono di diversi tipi di difficoltà (ad esempio, rifugiati, migranti, bambini provenienti da famiglie monoparentali o a basso reddito, bambini con difficoltà di apprendimento, bambini maltrattati, bambini senza fissa dimora). Tuttavia, le attività di Icehearts non sono ideali per i bambini con i sintomi più gravi che non riescono a stare in gruppo. L'idoneità dei bambini alle attività di Icehearts viene valutata precocemente, bambino per





bambino, in collaborazione con i professionisti della scuola dell'infanzia, elementare e dei servizi sociali. Le attività di Icehearts iniziano nella scuola dell'infanzia quando l'educatore individua la necessità di un supporto per i bambini della zona. Il gruppo si forma in autunno, quando i bambini iniziano la scuola, e le attività proseguono fino all'età di 18 anni. Ogni squadra è guidata da un mentore che sostiene i bambini selezionati a scuola,



nel doposcuola e a casa per 12 anni. L'obiettivo è che tutti i bambini selezionati per l'attività siano coinvolti nell'intero programma Icehearts. Finora, circa 300 bambini (200 ragazze e 100 ragazzi) hanno completato il programma per tutti i suoi 12 anni. Molti altri hanno partecipato al programma senza completare i 12 anni. Le famiglie sono i beneficiari secondari del programma, in quanto il benessere mentale e fisico dei loro figli migliora. Anche i mentori sono beneficiari secondari, in quanto sviluppano molte competenze e ricevono una formazione continua durante l'espletamento del progetto.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Icehearts si propone di: prevenire l'esclusione sociale di bambini e giovani, migliorare le competenze sociali e promuovere il benessere dei bambini vulnerabili, nonché integrare i servizi pubblici, sostenendo in ultima analisi l'educazione e la crescita dei bambini affinché diventino membri della società attivi e competenti. L'iniziativa fornisce ai bambini e ai giovani un ambiente di crescita positivo e l'esperienza di un adulto premuroso.



Icehearts è stato progettato per:

- migliorare la salute mentale e il benessere dei bambini di Icehearts (tra cui sentirsi importanti, sviluppare l'autoefficacia e imparare a lavorare e ad affrontare le sfide);
- prevenire l'emarginazione, promuovere l'inclusione e sostenere le famiglie dei bambini di Icehearts;
- apprendere modi di vita sani;



- fornire opportunità sicure e paritarie per l'attività fisica a bambini e ragazzi, promuovendo la loro salute fisica e il loro benessere a breve e lungo termine.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Gli sport di squadra sono il fulcro della attività di Icehearts. Vengono considerati diversi sport a seconda delle opportunità locali (ad esempio, hockey su ghiaccio, calcio e floorball). I giocatori della squadra vengono selezionati gradualmente tra i 6 e i 12 anni. Lo sport praticato dalla squadra viene scelto insieme dal mentore e dai giocatori della squadra. Fino alla terza elementare, questi sport sono praticati come hobby o come attività ricreative durante l'orario scolastico. In quarta elementare, quando lo sport di squadra viene scelto in collaborazione tra il mentore e il bambino, la pratica si svolge dopo la scuola e nell'ambito di tornei di campionati amatoriali locali. Vengono organizzati campi estivi e invernali dove i bambini si esercitano a lavorare insieme e a svolgere le attività quotidiane. Vengono inoltre disputati campionati locali e partite amichevoli.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 12 anni

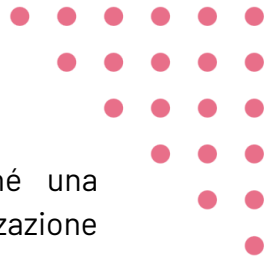
Frequenza delle sessioni - solitamente 3 volte alla settimana

Durata di ogni sessione - circa 2 ore

Sede delle sessioni - Scuole, campi da gioco al di fuori della scuola, associazioni sportive

## TEAM

Il team di Icehearts comprende membri interni ed esterni all'organizzazione, come mentori, ricercatori, volontari delle famiglie dei ragazzi, insegnanti delle scuole locali, operatori dell'infanzia e assistenti sociali. Il mentore fornisce ai bambini sostegno socio-emotivo, presenza, attenzione e un rapporto di fiducia. Il mentore è anche un interlocutore per la famiglia e può aiutare i genitori/tutori nelle questioni educative che riguardano il bambino. Inoltre, i mentori possono aiutare nella ricerca di un lavoro e nella compilazione dei moduli necessari per ottenere sussidi. Esiste una forte



comunicazione con le famiglie, i consulenti e i servizi sociali, nonché una collaborazione con le federazioni sportive locali, i club e le ONG. Nell'organizzazione Icehearts, il lavoro dei mentori è assistito da servizi di supporto.

L'organizzazione incoraggia la partecipazione di tutti i membri a vari corsi di formazione e al conseguimento di diplomi professionali. Inizialmente, i mentori affiancano un membro senior per 6 mesi per imparare dalla sua esperienza. Viene offerta loro una specifica formazione, ad esempio su come affrontare meglio i problemi neuropsichiatrici o gestire l'aggressività reale o potenziale, ecc. Nel 2023, per rafforzare le competenze dei mentori, Icehearts ha introdotto un ambiente di apprendimento digitale con diverse unità relative alla crescita e allo sviluppo di bambini e ragazzi. L'organizzazione porta avanti una costante riflessione critica del modello operativo basata su informazioni provenienti dalla ricerca scientifica. Questo approccio è stato sviluppato in modo sistematico e in collaborazione con partner di rilievo, come l'Istituto finlandese per la Salute e il Benessere che ha avviato due studi di follow-up delle attività di Icehearts della durata di 13 anni. I ricercatori di questi progetti sono esperti nello sviluppo operativo e nel monitoraggio dell'efficacia e nel rapporto costi-benefici.



## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Icehearts monitora e valuta i risultati e gli effetti del suo lavoro, attraverso una propria applicazione web (*Jääsydän*) per la raccolta di informazioni dai mentori, dei progressi dei bambini Icehearts e del feedback delle famiglie e della scuola.

Inoltre, grazie al suo approccio aperto alla ricerca, sono stati condotti due studi longitudinali (quello del 2015 ha già prodotto diversi articoli scientifici) da ricercatori dell'Istituto finlandese per la Salute e il Benessere, tre dottorati di ricerca e attività di valutazione, sviluppo e monitoraggio in collaborazione, l'University College of Cork e l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Nel corso degli anni, l'efficacia del progetto Icehearts è stata ampiamente dimostrata. In particolare, il team di Icehearts fornisce ai bambini una comunità significativa e una struttura di supporto per l'inclusione sociale quotidiana, nonché un ambiente basato sull'uguaglianza e sull'assistenza.





Secondo gli studi scientifici, l'attività di Icehearts ha prodotto miglioramenti in:

- umore e regolazione emotiva;
- autostima;
- abilità sociali (relazioni in famiglia, con gli amici e con gli adulti);
- frequenza scolastica;
- comportamento a scuola e a casa (con una riduzione del comportamento aggressivo);
- rispetto per l'autorità;
- attività fisica.

Allo stesso modo, i genitori riferiscono di aver riscontrato un miglioramento della vita quotidiana in famiglia e della collaborazione tra casa e scuola grazie all'interazione con i mentori e alla loro attenzione prioritaria per il bambino.

Un calcolo dell'investimento di un team Icehearts effettuato dal ricercatore Petri Hilli (2017) evidenzia che le attività sono economicamente vantaggiose. Il risparmio netto per un gruppo di lavoro è di almeno 3 milioni. I risparmi derivano dai cambiamenti nel ricorso ai servizi da parte dei bambini e delle loro famiglie.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Nei primi anni è stato necessario promuovere il progetto Icehearts organizzando vari eventi, come manifestazioni sportive e festival, e pubblicando vari articoli. Oggi Icehearts è molto conosciuto in Finlandia e gode di una buona reputazione in termini di impatto e sostenibilità.

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dal programma EU4Health sulla promozione della salute mentale.

## LINK E SITI WEB

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>



<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>





# Let's swim beyond the handicaps

“Let's swim beyond handicaps” è un progetto Erasmus+ pensato per promuovere l'inclusione sociale dei giovani con e senza disabilità fisiche. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in egual misura in un programma di allenamento di nuoto inclusivo, al termine del quale si è tenuto un torneo internazionale.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Kinitiko Ergastiri, Grecia
3. Karasu Kaymakamlığı, Turchia
4. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Adolescenti con e senza disabilità, di età compresa tra i 12 e i 16 anni, sono stati selezionati per il progetto e hanno partecipato a corsi di nuoto in collaborazione con club para sportivi e scuole. Ogni Paese partner ha selezionato 6 giovani partecipanti con disabilità e 6 senza disabilità, formando coppie integrate.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto era quello di favorire l'inclusione sociale di adolescenti con e senza disabilità attraverso il nuoto.

Il progetto è stato realizzato per:

- ridurre i sintomi psicologici (ad esempio, ansia e depressione);
- migliorare l'attenzione, la concentrazione, la memoria, la capacità di risolvere problemi e di prendere decisioni;

- rafforzare le relazioni tra pari, le capacità comunicative e interpersonali, promuovere l'empatia;
- promuovere l'adozione di abitudini di vita più sane, tra cui un sonno regolare, un'alimentazione corretta ed equilibrata e l'eliminazione di comportamenti non salutari (fumo, consumo di alcol e altre tendenze alla dipendenza).

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il progetto prevedeva allenamenti e tornei di nuoto inclusivo. Il movimento della forza di sollevamento dell'acqua consente di eseguire esercizi che non possono essere eseguiti all'esterno, con un effetto agevolante. Il nuoto fa sentire i giovani con disabilità più indipendenti e aumenta la forza fisica e la resistenza. Ogni Paese partner ha lavorato con 6 giovani partecipanti con disabilità e 6 senza disabilità, formando coppie integrate. Gli allenamenti di coppia elaborati dal team del progetto (allenatori di nuoto, fisioterapisti e uno psicologo infantile) sono stati condotti durante 8 sessioni di un'ora ciascuna. Al termine delle sessioni, sono stati organizzati tornei locali e le prime tre coppie di ogni Paese partner sono state selezionate per partecipare a un torneo finale internazionale.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - 6 mesi (8 sessioni di allenamento e un torneo internazionale)

Frequenza delle sessioni - 2 volte alla settimana

Durata di ogni sessione -1 ora

Sede delle sessioni - Sessioni di allenamento in tutti i paesi partner, torneo internazionale di 2 giorni a Fiume, in Croazia.

## TEAM

Il team comprendeva allenatori di nuoto, fisioterapisti e psicologi infantili.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

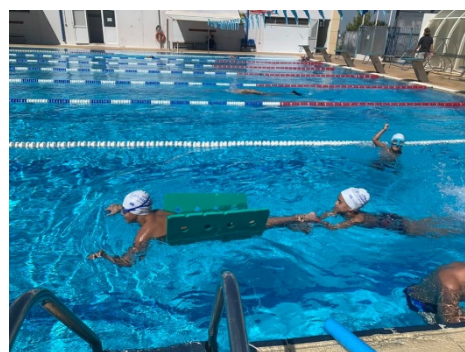
Ogni sessione di allenamento è stata valutata dall'allenatore principale e dai partecipanti. Tutti i risultati del progetto sono stati valutati con una scheda di monitoraggio e con report qualitativi e quantitativi.





## RISULTATI DEL PROGETTO

All'inizio del progetto, è stato osservato che tutti i giovani con disabilità avevano paura delle attività e non si sentivano a proprio agio in acqua; per alcuni di loro era la prima volta che entravano in piscina. Dopo qualche tempo, i giovani hanno iniziato a conoscersi e a familiarizzare con le attività acquatiche. Alla fine del progetto, tutti i partecipanti erano entusiasti di entrare in piscina e si sentivano pienamente a loro agio. Per quanto riguarda i miglioramenti emotivi, i giovani con disabilità hanno stabilito relazioni significative con i loro coetanei, aumentando anche le loro capacità di comunicazione. Si sono sentiti inoltre maggiormente liberi e sicuri di sé divertendosi all'interno del gruppo. I giovani senza disabilità hanno acquisito maggior consapevolezza della diversità e, grazie alle attività in coppia, hanno potuto maturare empatia, senso di responsabilità, cooperazione e comprensione reciproca. In generale, i partecipanti hanno sperimentato l'opportunità di viaggiare all'estero, il che ha rappresentato un'ottima occasione per socializzare e fare nuove amicizie.



## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Torneo di nuoto inclusivo.

## FINANZIAMENTI

Progetto finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



# Kacsakő Experience Programs

“Kacsakő Experience Programs” è stato concepito per costruire una comunità inclusiva in cui giovani svantaggiati e privilegiati possano avvicinarsi gli uni agli altri, riducendo i pregiudizi, migliorando le competenze sociali e psicologiche, prevenendo la radicalizzazione e superando i conflitti che di solito sono originati dalla cattiva comunicazione e dall'incomprensione reciproca. Gli strumenti principali per le attività del progetto sono i metodi di apprendimento non formali, all'aperto e basati sulla pratica. Gli sport di squadra nello spirito del fair play sono una delle attività principali, poiché per i giovani lo sport è un ottimo modo per unire gli individui, indipendentemente dal loro background.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Kacsakő Association, Ungheria

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

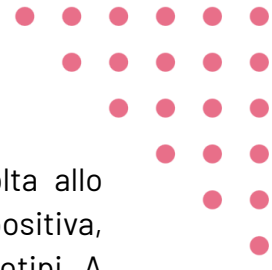
I partecipanti ai Programmi di Esperienza Kacsakő sono bambini e adolescenti di età compresa tra i 10 e i 16 anni provenienti da diversi contesti sociali, reclutati presso istituti di assistenza statali, insediamenti Rom e scuole segregate, nonché presso contesti maggioritari, non rom e privilegiati. Circa 85 giovani sono stati coinvolti nel progetto dal 2019.



## OBIETTIVI DEL PROGETTO

I programmi Kacsakő mirano a creare uno spazio sicuro e inclusivo per i giovani di tutte le estrazioni sociali, per incontrarsi e imparare gli uni dagli altri. L'obiettivo principale è quello di far incontrare giovani svantaggiati e privilegiati per ridurre le distanze sociali e i pregiudizi. I programmi si propongono di formare adulti più aperti mentalmente e socialmente sensibili, che siano





in grado di superare e mediare i conflitti. Un'attenzione particolare è rivolta allo sviluppo di competenze socio-emotive, in particolare l'empatia e l'autostima positiva, con l'obiettivo di ridurre i pregiudizi e il rischio di effetti negativi degli stereotipi. A questo scopo vengono pianificati campi estivi e ulteriori programmi ricreativi utilizzando lo sport e le arti come strumenti per favorire cambiamenti positivi nelle dinamiche di gruppo e nello sviluppo di competenze psicosociali.

La pedagogia esperienziale è applicata in tutti i programmi di Kacsakő: attraverso le attività sportive di squadra basate sul fair play, i giovani sono incoraggiati a lavorare insieme ai loro coetanei per raggiungere un obiettivo comune. Inoltre, stabilendo insieme le regole dei giochi, i giovani si esercitano a prendere decisioni democratiche e, giocando senza arbitro ma solo con il supporto di un mediatore adulto, sono incoraggiati a farsi valere nei confronti degli altri quando subiscono un'ingiustizia. Una parte fondamentale dei programmi è che anche gli adulti partecipano alle attività, non solo per parlare di valori come il fair play, ma anche per darne prova. Oltre ai programmi basati sullo sport e sull'avventura, si svolgono laboratori su vari argomenti e si utilizzano diverse forme d'arte per aiutare i ragazzi a conoscere meglio se stessi e gli altri in modo creativo.



### TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Gli sport di squadra improntati al fair play (quidditch, *ultimate frisbee*, ruba bandiera, "Kacsakő rugby") e l'avventura all'aperto (arrampicata su parete, canoa, ecc.) sono il fulcro dei programmi di Kacsakő, e in alcuni casi le regole sono stabilite dai ragazzi stessi. Per esempio, il Quidditch si gioca in modo simile a come descritto in Harry Potter, con alcune modifiche. Il boccino è una persona che ha un nastro sulla schiena e l'obiettivo del cercatore è prenderlo. I battitori lanciano una palla morbida e tutti coloro che vengono colpiti devono smettere di giocare per un po' e fare un movimento concordato in precedenza, come una ruota, una spinta, ecc.





I programmi prevedevano un campo estivo ogni anno e programmi mensili basati sull'avventura. Per i partecipanti di età superiore ai 13 anni, viene attivato un programma di tutoraggio, durante il quale vengono sostenuti ed incoraggiati a potare avanti il loro progetto sociale; viene inoltre data loro l'opportunità di partecipare a scambi giovanili internazionali ogni anno.



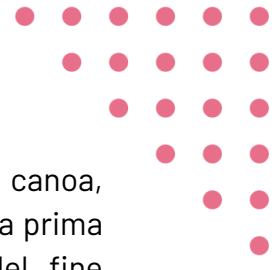
Il campo estivo è di 6 giorni e la sua organizzazione inizia a gennaio, con un weekend di formazione e di team building in primavera e uno alla vigilia del campo. Durante il campo estivo si costituiscono piccoli gruppi di 4-6 giovani di diversa provenienza e 2 volontari adulti. I partecipanti allo stesso gruppo condividono la stessa camera da letto per favorire dinamiche relazionali positive. Una giornata abituale del campo estivo è organizzata come segue. Al mattino si tengono tre sessioni per gruppi di 10-15 ragazzi. Partecipano ad una sessione sportiva basata sul fair play e ad una sessione creativa; il contenuto della sessione creativa dipende dalle competenze dei volontari del campo; potrebbe trattarsi di improvvisazione teatrale, giocoleria, break-dance, capoeira, arti e mestieri, ecc. Durante la terza sessione, i piccoli gruppi si riuniscono e lavorano al progetto scelto che vorrebbero realizzare entro la fine della settimana insieme. Nel pomeriggio, a seconda delle competenze dei volontari, vengono organizzati laboratori che possono variare da programmi ricreativi (come boxe, giocoleria, danza, arti e mestieri) a corsi di formazione su temi legati alla prevenzione della violenza, alla sensibilizzazione interculturale, alla cultura rom e alla comunità LGBTQ+.



Nel pomeriggio vengono organizzate attività divertenti e rilassanti, come andare in spiaggia, giocare a ruba bandiera, ecc. La sera c'è sempre un'attività ricreativa di gruppo (ad esempio, cerchi di riflessione) per sostenere lo sviluppo di un'identità legata al campo. Alla fine della settimana viene organizzato un torneo di Fair Play Quidditch e nel pomeriggio i gruppi presentano i loro progetti.



I programmi mensili basati sull'avventura, chiamati Kacsakő Klub, sono organizzati nei fine settimana per garantire la partecipazione dei giovani socialmente svantaggiati che vivono nelle aree rurali. Ogni programma



Klub si articola attorno a un'attività principale, come l'arrampicata su parete, la canoa, la danza, ecc. Il programma inizia con giochi di riscaldamento volti a facilitare la prima familiarizzazione tra i giovani e a prepararli mentalmente alle attività del fine settimana. Al termine del programma viene organizzato un incontro di follow-up.

## TEAM

Il team è composto da giovani adulti volontari (20-40 anni) che fanno da mentori ai ragazzi durante i programmi. Inoltre, gli psicologi si occupano del benessere mentale dei partecipanti e dei volontari.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Per monitorare i progressi del progetto sono stati somministrati ai partecipanti i seguenti strumenti quali-quantitativi all'inizio e alla fine dei programmi:

- un questionario con dati demografici;
- domande aperte su aspettative ed esperienze;
- un questionario che misura gli atteggiamenti verso i diversi gruppi etnici attraverso il differenziale semantico di Osgood e una versione adattata della scala di Bogardus;
- un questionario che misura l'autostima ispirato al Rosenberg;
- un questionario sociometrico.

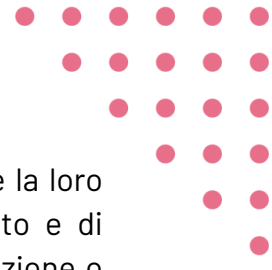
Il progetto è attualmente monitorato nell'ambito di una ricerca di dottorato.

## RISULTATI DEL PROGETTO

I programmi Kacsakő sono stati riconosciuti come buone prassi da numerose reti e progetti europei (*Capoeira Connects Europe*, *Roma Inclusion through Sports in Europe*, *Radicalisation Awareness Network*, *Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe*) e nel 2022 il progetto è stato premiato come uno dei 3 migliori progetti nella categoria "Inclusione e diversità" dai Salto Awards.

Il risultato principale dei programmi Kacsakő è il profondo cambiamento negli atteggiamenti dei giovani partecipanti che, alla fine dei campi, hanno stabilito legami significativi e acquisito un





senso di appartenenza. Le attività proposte hanno permesso loro di arricchire la loro rete sociale, di abbattere i pregiudizi nei confronti di chi è più svantaggiato e di incoraggiare un senso di uguaglianza e giustizia contro ogni tipo di discriminazione o razzismo. I giovani hanno collezionato ricordi positivi, incrementato la loro autostima, creato amicizie, migliorato il loro rapporto con gli adulti e imparato a gestire i conflitti e a cooperare nel rispetto degli altri.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

2019-2023 - Kacsakó Experience Camp (per i ragazzi dai 10 ai 16 anni)

2019-2023 - Programma di volontariato per giovani professionisti

2021-2023 - Kacsakó Klub (per i ragazzi dai 10 ai 16 anni)

2021-2023 - Kacsakó Next (per ragazzi dai 13 anni in su)

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dal programma *Solidarity Project* per tre anni consecutivi. Dal 2022 Kacsakó è entrata a far parte di una rete internazionale chiamata Generation Europe The Academy e ha potuto organizzare scambi giovanili internazionali utilizzando i fondi Erasmus+. Poiché tutte le attività sono offerte gratuitamente ai giovani, l'associazione organizza anche campagne di crowd-funding e raccolte di donazioni.

## LINK E SITI WEB

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



# #SMILE International Camp

Il Campo Internazionale #SMILE è realizzato nell'ambito dell'iniziativa SMILE - Sport, Motivation, Inclusion, Leadership, Engagement - cofinanziata dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. L'iniziativa mira a esplorare il legame tra sport e inclusione in modo innovativo, promuovendo la partecipazione internazionale alle attività sportive delle persone con disabilità intellettiva.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para sports association of the city of Rijeka, Croatia
2. Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria



## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

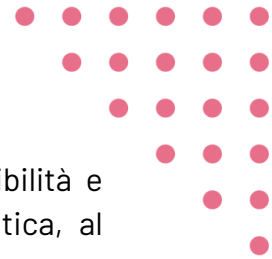
Hanno partecipato al Campo Internazionale SMILE 60 atleti con disabilità intellettiva (di età compresa tra i 13 e i 40 anni) provenienti dalla Croazia e dalla Bulgaria.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del campo era quello di favorire l'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva attraverso attività sportive e un ambiente positivo per la salute mentale.

L'iniziativa è stata pensata per:

- migliorare il benessere psicologico generale e promuovere un senso di realizzazione e di fiducia in se stessi;
- migliorare le funzioni cognitive ed esecutive (attenzione, concentrazione, memoria, processo decisionale e risoluzione dei problemi) attraverso la pratica di diversi sport;
- rafforzare le relazioni tra pari, le capacità comunicative e interpersonali, promuovere l'empatia;
- favorire l'adozione di abitudini di vita più sane, tra cui un sonno regolare, un'alimentazione corretta ed equilibrata e l'eliminazione di comportamenti dannosi (fumo, consumo di alcol e altre tendenze alla dipendenza);



- migliorare la forma fisica e le capacità motorie (coordinazione, flessibilità e benessere fisico generale) attraverso la partecipazione attiva all'atletica, al nuoto e ad altri sport.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il Campo Internazionale SMILE è stato organizzato per atleti con disabilità intellettiva provenienti da Croazia e

Bulgaria. Il programma prevedeva sessioni di allenamento di atletica, nuoto, pallacanestro e diversi giochi sportivi per 3 giorni.

Oltre alle attività del campo, i partecipanti hanno svolto 10 sessioni di allenamento per prepararsi al meglio all'evento internazionale.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

Durata del programma di attività fisica – 3 giorni

Sede delle sessioni – Palazzetto dell'atletica Kantrida, Piscine Kantrida, Sala della gioventù di Fiume, Croazia



## TEAM

Il team comprendeva un'équipe multidisciplinare qualificata per consentire il coinvolgimento di persone con disabilità intellettiva nelle attività sportive ed era composto da allenatori di diversi sport, psicologi dello sport, chinesiologi, pedagogisti, insegnanti di educazione fisica, membri del comitato paralimpico croato.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

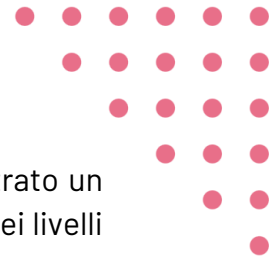
I risultati sono stati monitorati attraverso schede periodiche di monitoraggio del progetto Erasmus; questa valutazione è stata effettuata dai partner del progetto che hanno verificato il raggiungimento dei risultati attesi nei tempi, in termini di qualità e quantità. Inoltre, i giovani partecipanti hanno fornito un feedback sulla loro esperienza durante il Campo Internazionale.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto ha avuto un profondo impatto sulla salute mentale, come dimostrano sia i feedback soggettivi dei partecipanti sia le intuizioni raccolte nelle interviste agli







operatori coinvolti in prima persona nell'iniziativa. I partecipanti hanno riscontrato un miglioramento significativo del loro benessere generale. Tra questi, l'aumento dei livelli di autostima, la maggiore consapevolezza di sé e il senso di *agency*.

Il Campo Internazionale ha catalizzato un'auto-riflessione positiva, incentivando una mentalità più resiliente e ottimista tra i giovani.

Gli allenatori e i genitori hanno osservato una riduzione dei livelli di stress tra i partecipanti, indicando che le attività e le esperienze fornite durante il campo hanno svolto un ruolo cruciale nell'alleviare i fattori potenzialmente negativi solitamente affrontati dai giovani. Questo, a sua volta, ha contribuito a creare uno stato d'animo più rilassato e positivo. Attraverso attività mirate, i partecipanti hanno acquisito preziose



competenze per gestire lo stress, l'ansia e altri fattori determinanti per la salute mentale, migliorando così la loro capacità di affrontare le criticità della vita quotidiana. Le interviste con gli operatori hanno evidenziato l'impatto duraturo sulla resilienza mentale dei giovani. Le competenze e le intuizioni acquisite durante il progetto hanno continuato a ripercuotersi positivamente nelle loro vite, indicando che i benefici si sono estesi ben oltre la durata del campo. Il Campo Internazionale è servito come punto di partenza per la creazione di forti reti di sostegno sociale: i partecipanti non solo hanno creato nuovi legami, ma hanno anche rafforzato le relazioni esistenti. Queste reti hanno svolto un ruolo fondamentale nella promozione della salute mentale, offrendo un senso di appartenenza e un sistema di sostegno durante e dopo il progetto. Riassumendo, il progetto ha dato prova di un approccio olistico per promuovere risultati positivi in termini di salute mentale tra i giovani partecipanti.

## FINANZIAMENTI

Project funded by Erasmus+ Program of European Union.

## LINK E SITI WEB

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



# Kreuz&quer – criss cross

*Kreuz&quer* è stato creato con l'obiettivo di cambiare le abitudini quotidiane delle persone, promuovendo una mobilità più sostenibile e sana. *Kreuz&quer* incoraggia le persone a fare attività fisica e a esplorare il proprio quartiere in modo inclusivo, interattivo e divertente. Questo approccio trasforma l'attività fisica in un gioco, rendendola particolarmente attraente per i bambini e gli adolescenti pur coinvolgendo persone di tutte le età, comprese le famiglie e gli *stakeholder* della comunità. L'obiettivo del progetto è migliorare il benessere della comunità rendendo l'ambiente pubblico uno spazio accessibile e condiviso per l'attività fisica. I genitori sono incoraggiati ad avere fiducia nella capacità dei giovani di muoversi attivamente all'interno della città senza bisogno di veicoli motorizzati.



## COORDINATORI DEL PROGETTO

1. Dipartimento della Mobilità della Città di Monaco, Capitale dello Stato Libero di Baviera, Germania
2. Amministrazione Generale dello Stato Libero di Baviera, Germania

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto è pensato per tutti i membri della comunità, ma l'attività è particolarmente adatta ai giovani.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Gli obiettivi principali di questo progetto sono migliorare il benessere della comunità rendendo l'ambiente pubblico uno spazio accessibile e condiviso per l'attività fisica, nonché educare attraverso l'esercizio alla mobilità sostenibile e sana.

L'iniziativa è stata concepita per:

- ridurre lo stress e l'ansia, praticando regolarmente attività fisica;
- rafforzare l'autostima aumentando il senso di realizzazione e la fiducia nelle proprie capacità di mobilità attiva;

- migliorare le funzioni cognitive ed esecutive (attenzione, concentrazione, memoria e risoluzione dei problemi) attraverso il coinvolgimento nel gioco;
- promuovere l'interazione e l'inclusione sociale, offrendo l'opportunità di trovare una rete di sostegno e un senso di appartenenza;
- incoraggiare la transizione verso uno stile di vita più attivo e una mobilità sostenibile;
- migliorare la salute fisica e ridurre l'impronta di carbonio individuale.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il gioco *kreuz&quer* consiste nello spostarsi attivamente per il maggior numero di chilometri nel minor tempo possibile. Sono consentite solo le passeggiate attive, la bicicletta, il pattinaggio o altre modalità che richiedono un lavoro muscolare. Ogni giocatore riceve la propria scheda di gioco da scansionare nelle apposite caselle *kreuz&quer* situate in diversi punti del quartiere. Le caselle hanno colori diversi, alcune si trovano più facilmente, altre sono piuttosto nascoste. I giocatori ottengono punti scansionando la loro scheda di gioco in queste caselle almeno 2 volte in un'ora. I giocatori possono anche formare delle squadre e raccogliere punti percorrendo chilometri insieme. È disponibile una classifica che mostra quale squadra abbia percorso il maggior numero di chilometri.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - sei settimane per quartiere

Frequenza delle sessioni - circa quattro volte al giorno (le caselle sono attive per 19 ore al giorno; la classifica viene aggiornata ogni quattro ore)

Durata di ogni sessione - 4 ore

Sede delle sessioni - vengono coperti diversi quartieri di Monaco (dal 20 settembre al 5 novembre 2023: *Berg am Laim*; dal 6 marzo al 17 aprile 2024: *Sendling-Westpark*)



## TEAM

Partner locali contribuiscono a portare avanti il progetto e differiscono a seconda dei quartieri. I dipendenti della Comune di Monaco hanno avuto il seguente ruolo: sviluppo e attuazione del progetto, compresa la trasformazione dell'attività fisica in un gioco. L'esperienza richiesta ha incluso l'uso di risultati delle scienze della mobilità, sportive, psicologiche, pedagogiche ed educative, oltre che geografiche, di sviluppo sostenibile e di tecnologia dell'informazione.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

I progressi del progetto vengono monitorati attraverso un'indagine condotta dalla *Technical University of Munich*. L'indagine mira a valutare se l'attività fisica nel quartiere sia aumentata grazie all'iniziativa. Lo studio è stato esaminato e approvato dal Comitato Etico dell'Università.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Sebbene i risultati dell'indagine non siano ancora disponibili, si prevedono effetti positivi. I responsabili del progetto sottolineano che "concentrandosi sull'attività fisica all'aperto, il progetto ha sicuramente un effetto sulla salute fisica e mentale dei giocatori". *Kreuz&quer* è stato accolto molto bene dal gruppo target. Si stima che circa 1.500 tra bambini e adolescenti abbiano partecipato alle sei settimane di sessioni presso il distretto di *Berg am Laim*. In generale, la partecipazione si è attestata tra i 900 e i 2.000 partecipanti per ciascun quartiere. Il Dipartimento della Mobilità della Città di Monaco è molto soddisfatto del livello di partecipazione. Inoltre, il feedback positivo riportato nei post online dai giovani partecipanti fornisce una prova preliminare degli effetti positivi dell'attività sulla salute mentale.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Le giornate di gioco sono accompagnate da eventi offerti da diversi collaboratori delle rispettive biblioteche comunali e da *Lesefüchse e.V.* ("volpi lettrici", un club senza scopo di lucro). La partecipazione è sempre gratuita e non è richiesta alcuna registrazione.

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato dal Comune di Monaco.

## LINK E SITI WEB

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>



<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>





# Tele-esercizio per i giovani

Il tele-esercizio per i giovani fa parte di un progetto più ampio chiamato TELEexe4ALL che offre, attraverso una piattaforma *open-source*, sessioni di esercizio di gruppo supervisionate e interattive (sincrone o asincrone). I moduli di tele-esercizio sono progettati per la popolazione generale e per popolazioni speciali (atleti con e senza disabilità, anziani, pazienti oncologici e diabetici). Tra i moduli disponibili, ne è stato sviluppato uno in particolare che mira a incoraggiare la partecipazione dei giovani all'attività fisica.



## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. Para Sports Association Of The City Of Rijeka, Croatia
2. Università e-Campus, Italia
3. Associazione Progetto Giovani, Italia
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portogallo
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Lettonia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto comprende diversi moduli rivolti a popolazioni specifiche come giovani, anziani, atleti, persone con disabilità, pazienti oncologici e diabetici provenienti da Italia, Croazia, Portogallo e Lettonia. In questa presentazione ci concentreremo sui giovani.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica. Inoltre, il programma di tele-esercizio per i giovani mira a:

- migliorare la resilienza mentale (ridurre l'ansia e la depressione e favorire un'immagine positiva di sé, l'autostima e il senso di realizzazione) e i meccanismi di coping per alleviare lo stress attraverso l'esercizio fisico regolare;
- migliorare la memoria, l'attenzione e la concentrazione, influenzando positivamente sullo sviluppo cognitivo, sul rendimento scolastico e sulle attività quotidiane;



- facilitare lo sviluppo delle funzioni esecutive, aiutando i giovani a risolvere i problemi, a prendere decisioni e a fissare gli obiettivi;
- incoraggiare i giovani a stabilire relazioni positive con i coetanei, gli allenatori e i genitori, promuovendo un senso di comunità e di sostegno sociale;
- incoraggiare i giovani a stabilire e mantenere abitudini di sonno sane, promuovendo una salute fisica e mentale ottimale;
- aumentare la consapevolezza nutrizionale per promuovere migliori abitudini alimentari;
- rafforzare la condizione cardiovascolare, il tono muscolare e le capacità motorie (coordinazione, equilibrio e agilità).

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il programma per i giovani consiste in esercizi aerobici, di resistenza, di equilibrio e di flessibilità. L'esercizio aerobico di moderata intensità deve essere praticato per almeno 225-300 minuti alla settimana, mentre l'esercizio aerobico di forte intensità deve essere praticato per almeno 125-150 minuti alla settimana. L'esercizio di resistenza deve essere praticato almeno due volte alla settimana con attività che rafforzino tutti i gruppi muscolari. Sono previste anche attività fisiche multicomponenti che enfatizzano l'equilibrio funzionale e la flessibilità.

## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica – 4 cicli per 8 settimane

Frequenza delle sessioni – circa 3 volte alla settimana

Durata di ogni sessione – 1 ora

Sede delle sessioni – piattaforma TELEexe4ALL online

## TEAM

Il team comprendeva allenatori e psicologi dello sport. Una parte degli allenatori ha registrato le sessioni di esercizi, mentre l'altra è stata di supporto durante la formazione online. Gli psicologi dello sport erano incaricati di raccogliere e analizzare i test raccolti all'inizio e alla fine di ogni sessione di tele-allenamento.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

Attraverso la piattaforma, i partecipanti hanno completato diversi test all'inizio e alla fine dell'allenamento per monitorare i progressi nel tempo. I test comprendevano un questionario psicologico, un questionario sull'attività fisica e test fisiologici che valutavano l'impatto degli esercizi sullo stato psicologico e sulla salute fisica.



## RISULTATI DEL PROGETTO

Per i giovani, l'esercizio fisico ha avuto un impatto positivo nella riduzione dello stress e dell'ansia, nel miglioramento dell'umore, nell'aumento dell'autostima, nel miglioramento del sonno, della concentrazione e delle funzioni cognitive, nella gestione dell'aggressività e nell'acquisizione di *life skills*.

## EVENTI ORGANIZZATI NELL'AMBITO DEL PROGETTO

Nell'ambito del progetto TELEexe4ALL, sono stati organizzati diversi eventi internazionali per le parti interessate.

## FINANZIAMENTI

Progetto finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

## LINK E SITI WEB

<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>







# Mieli ja liike – Mente e Movimento

Il progetto *Mieli ja liike* (Mente e Movimento) aiuta i giovani che presentano molteplici difficoltà attraverso un programma di attività fisica. Il progetto promuove il benessere dei giovani di età compresa tra i 16 e i 29 anni attraverso attività individuali e di gruppo che abbracciano un approccio olistico e orientato alla capacità funzionale. Il progetto è condotto da associazioni locali a Helsinki, Oulu, Tampere e Turku, con l'obiettivo di fornire ai giovani esperienze positive di esercizio fisico e di interazioni sociali, oltre ad aumentare il loro benessere mentale.

## ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NEL PROGETTO

1. YMCA, Helsinki, Finlandia
2. Dipartimenti locali presso Turku, Tampere and Oulu, Finlandia

## PARTECIPANTI E BENEFICIARI

Il progetto è rivolto a giovani (16-29 anni) emarginati, o a rischio di emarginazione, che hanno difficoltà a rimanere nel mondo della scuola o del lavoro.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale del progetto è quello di promuovere il benessere dei giovani vulnerabili e le attività sono state ideate per:

- migliorare la salute mentale (ridurre l'ansia, lo stress, la depressione e la paura delle situazioni sociali);
- sostenere il reinserimento scolastico e lavorativo dei giovani;
- aumentare la quantità di movimento e di esercizio quotidiano.

## TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

Il programma di attività fisica viene stabilito in accordo con i giovani, individuando un piano individualizzato che può variare per ogni partecipante. Il progetto offre una scelta tra diversi tipi di sport, attività fisiche private, piccoli gruppi anche attraverso canali digitali. Le attività fisiche possono avere diversi livelli di intensità, adattandosi alle capacità e alle esigenze dei singoli partecipanti.



## ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Durata del programma di attività fisica - concordata con il partecipante (i contenuti e la durata sono personalizzati in base alla volontà e all'interesse dei partecipanti)

Frequenza delle sessioni - concordata con il partecipante

Durata di ogni sessione - concordata con il partecipante

Luogo delle sessioni - concordato con il partecipante

## TEAM

Il team è composto da un coordinatore, da un responsabile del progetto e da professionisti dei servizi sociali e giovanili, come operatori giovanili, laureati in assistenza sociale e infermieri psichiatrici. Ogni associazione locale ha team di 2-4 professionisti che lavorano part-time al progetto. In totale, ci sono circa 12 membri del personale. YMCA ha formato dei "detective sportivi" che lavorano con i partecipanti facendo attività fisica insieme, ma anche sostenendoli nell'attività quotidiana. Gli investigatori si confrontano con i partecipanti su molti argomenti, come il regime di vita quotidiano, le abitudini alimentari e la qualità del sonno.

## MONITORAGGIO & VALUTAZIONE

I progressi dei partecipanti sono mappati con valutazioni iniziali, intermedie e finali volte a monitorare i livelli di movimento, la partecipazione a situazioni sociali e il cambiamento complessivo nelle abitudini quotidiane. Inoltre, è stato incluso un misuratore del livello di partecipazione per misurare i sentimenti di appartenenza, il significato di ciò che si sta facendo e le possibilità di azione.

## RISULTATI DEL PROGETTO

Il progetto è in corso per il primo anno, quindi non ci sono ancora risultati a lungo termine, ma per i giovani che hanno già completato le valutazioni finali è stato osservato che la quantità di esercizio fisico e di uscite da casa è aumentata. I partecipanti hanno riferito miglioramenti dell'umore e del loro benessere mentale, che è essenziale per il reinserimento nella società: sono stati in grado di tornare a studiare, sono stati incoraggiati a partecipare ad attività al di fuori del progetto e alcuni di loro sono stati in grado di essere assunti nel servizio militare.

## FINANZIAMENTI

Il progetto è stato finanziato da STEA.



## LINK E SITI WEB

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



## Modello di Autovalutazione

In linea con i principi delineati nel Compendio HOORAY e motivati dalle buone pratiche condivise, abbiamo creato un modello di autovalutazione completo. Questo modello può servire come strumento prezioso per la valutazione delle attività pianificate, aiutando a identificare gli elementi essenziali per garantire il benessere mentale del gruppo target. Il quadro di riferimento per l'autovalutazione è costituito da un insieme di domande attentamente elaborate che devono essere affrontate sistematicamente prima dell'implementazione di qualsiasi attività pianificata.

Di seguito sono elencate le domande specifiche pensate per aiutarla a valutare in che misura le attività che svolge sono in linea con gli elementi di base delle buone prassi sull'attività fisica e la salute mentale dei giovani. L'obiettivo del processo di autovalutazione è assicurarsi di promuovere un approccio proattivo ai benefici per la salute mentale delle attività intraprese.

- Il suo piano di attività fisica segue un programma strutturato e adattato alle esigenze degli adolescenti? [sì/no]
- Il programma di attività fisica è condotto da un team multidisciplinare qualificato per la cura della salute fisica degli adolescenti? [sì/no]
- Il programma di attività fisica è condotto da un team multidisciplinare qualificato per la cura della salute mentale degli adolescenti? [sì/no]
- Viene effettuato un monitoraggio regolare dei risultati del programma di attività fisica, valutando gli effetti positivi e negativi? [sì/no]
- I giovani atleti hanno instaurato rapporti di amicizia e si sostengono a vicenda? [sì/no]



- Ritieni che, per i giovani atleti della tua squadra, il programma di attività fisica sia una fonte di (seleziona le caselle che ritieni appropriate):
  - 1) Divertimento
  - 2) Gioia
  - 3) Eccitazione
  - 4) Orgoglio
  - 5) Vissuti di forza e intraprendenza
  - 6) Calma
  - 7) Appagamento
  - 8) Alleggerimento dello stress
  - 9) Qualcosa di significativo da fare per se stessi
  - 10) Realizzazione personale
  
- In qualità di allenatore, Lei (selezionare le caselle che ritiene appropriate):
  - 1) Favorisce la creazione di un ambiente positivo e privo di pressioni
  - 2) Promuove i legami sociali e l'inclusione di tutti i membri della squadra
  - 3) Dedica tempo e sforzi supplementari al dialogo con i giovani atleti.
  - 4) Si impegna a realizzare gli obiettivi dei giovani atleti
  - 5) Insegna i valori di una sana competizione
  
- Ritieni che i genitori rispettino l'autonomia dei giovani atleti e siano partecipi nel sostenerli? [sì/no]
  
- Qualsiasi altra nota che desidera lasciare a se stesso:

Note. Compili regolarmente il Modello di Autovalutazione per monitorare la progressione delle sue attività.



**Per saperne di più sul progetto HOORAY:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Foto:** archivi personali delle organizzazioni presentate

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

