30 settembre 2026

Coinvolgere bambini e anziani in stili di vita attivi

Strategie basate su evidenze per la salute e il movimento lungo tutto l'arco della vita

ACTIVEFORHEALTH.EU

Surpass Sport Systems
SportDrenthe
Kinetic Analysis HUMAN MOTION DATA
UISP sportpertutti
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI
SPOR İSTANBUL

Co-funded by the European Union



Agenda

Introduzione

La sfida

Approccio multi-contesto

Le nostre strategie

Check-list

Sostenibilità

Ringraziamenti

ACTIVEFORHEALTH.EU

Co-funded by the European Union

Security level:
RINA/CL/SENSITIVE

La squadra del progetto

- Sport Drenthe
- Unione Italiana Sport per Tutti
- Spor Istanbul
- Kinetic Analysis BV
- Surpass Sport Systems Ltd.

Una sfida universale

In Europa, bambini e adulti non si muovono abbastanza. L’81% degli adolescenti non raggiunge le raccomandazioni giornaliere di attività fisica.

L’obiettivo

Superare i messaggi astratti come “sii attivo” e offrire strumenti pratici che trasformino le intenzioni in abitudini quotidiane.

Ogni movimento conta. Gli stakeholder come scuole, famiglie e comunità possono svolgere un ruolo nel ricostruire routine attive.

ACTIVEFORHEALTH.EU

Co-funded by the European Union

Security level:
RINA/CL/SENSITIVE

Principi per un coinvolgimento inclusivo

Equità nella salute

Offrire a tutti opportunità eque di raggiungere il proprio potenziale di salute, indipendentemente dalle condizioni socioeconomiche o ambientali.

Focus sull'inclusione

Rivolgersi ai gruppi con minori tassi di partecipazione, come ragazze, famiglie a basso reddito e persone con disabilità.

Servizi accessibili

Programmi devono essere rilevanti e praticabili (a basso costo o gratuiti) e fisicamente accessibili. per essere davvero inclusivi

Approccio multisettoriale

Per raggiungere tali obiettivi è necessaria la collaborazione tra società sportiie scuole, amministrazioni locali e servizi per la salute.

Security level:
RINA/CUI/SENSITIVE

Il modello COM-B

Gli interventi per ogni fascia d'età dovrebbero agire sui tre pilastri del cambiamento comportamentale



CAPACITÀ

Offrire competenze fisiche e fiducia psicologica ad esempio con moduli di formazione per allenatori e semplici suggerimenti per le famiglie.



OPPORTUNITÀ

Creare un ambiente fisico e sociale favorevole (ad esempio, utilizzando parchi e scuole esistenti per le attività).



MOTIVAZIONE

Incrementare il desiderio di agire attraverso il coinvolgimento sociale, il divertimento e l'ispirazione tra pari

ACTIVEFORHEALTH.EU
Co-funded by the European Union
Surpass Sport Systems
SportDrenthe
Kinetic Analysis
UISP sportpertutti
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI
SPOR İSTANBUL

Security level:
RINA/CL/SENSITIVE

Approccio “Whole-of-School”

Coinvolgendo i bambini

Educazione fisica di qualità

Assicurare che le lezioni regolari siano incentrate sullo sviluppo delle competenze e sul divertimento, piuttosto che sulla prestazione atletica.

Giornate scolastiche attive

Integrare il movimento nella routine attraverso il modello "Finnish Schools on the Move"(“scuole finlandesi in movimento",) includendo ricreazione attiva e pause di movimento durante le lezioni.

Coinvolgimento degli studenti

Coinvolgere i bambini nella progettazione dei programmi di attività per favorirne la partecipazione e garantire che le attività siano adatte per i loro coetanei.

Atmosfera positiva

Privilegiare il lavoro di squadra e il miglioramento personale rispetto alle competizioni ad alto rischio, per costruire una fiducia che duri tutta la vita.

Co-funded by the European Union

Gioco e ambiente

Coinvolgendo i bambini

Gioco attivo non strutturato

Riservare il tempo per la ricreazione e fornire strumenti semplici (palloni, corde per saltare) per incoraggiare il movimento naturale.

Varietà di attività

Offrire un "ampio menu" che vada oltre gli sport tradizionali, includendo danza, nuoto e giochi non competitivi.

Mobilità attiva

Introdurre pedibus e giornate in cui si va a scuola in bicicletta per rendere il movimento una parte integrante della giornata.

Accessibilità economica

Utilizzare sovvenzioni, programmi di prestito per le attrezzature o sessioni comunitarie gratuite per garantire che il reddito non rappresenti un ostacolo.

Il Modello “Parchi in Movimento”

Coinvolgere gli anziani

Parchi in Movimento, Italia

Un modello che offre attività fisica gratuita e divertente nei parchi pubblici, specificamente progettato per "tutte le età".

Attività personalizzate

Include attività come ginnastica dolce, yoga, danza e gruppi di camminata che siano inclusivi e adatti alle famiglie.

Accesso senza barriere

Organizzando eventi in spazi verdi locali e accessibili, il programma elimina le barriere per gli anziani inattivi o socialmente svantaggiati.

Integrazione nella comunità

Questi programmi si basano su collaborazioni tra società sportive, comuni e agenzie sanitarie per raggiungere un pubblico più ampio.

Il supporto sociale e tra amici

Coinvolgere gli anziani

L’innovazione BASE

Concentrare l’attenzione sul "prossimo 10%" di individui inattivi utilizzando un sistema di tutoraggio basato sulla comunità e l’amicizia

Coinvolgimento sociale

Sfruttare l'ispirazione tra pari per superare le barriere psicologiche legate all'inizio di una nuova routine.

Ispirazione attraverso le storie

Condividere e evidenziare le storie di successo di persone che sono passate da una vita sedentaria a una vita attiva per stimolare la motivazione.

Comunicazione inclusiva

Utilizzare un linguaggio che promuova i servizi come adatti e accoglienti per tutte le abilità e tutte le età.

Opportunità intergenerazionali

Bambini e anziani

Attività centrate sulla famiglia

Incoraggiate genitori e nonni a essere attivi insieme ai bambini, dando il buon esempio e giocando insieme.

Ambienti domestici attivi

Limitare il tempo in famiglia davanti agli schermi e privilegiare uscite in parchi e strade per il gioco.

Eventi comunitari

Utilizzate eventi di massa (giornate sportive per famiglie o passeggiate di comunità) per riunire diverse generazioni attraverso il movimento.

Spazi condivisi

Progettare infrastrutture (come parchi con aree gioco e attrezzature per l'esercizio fisico) che possano essere utili sia per i bambini che per gli anziani.

Security level:
RINA-C//SENSITIVE

Infrastrutture e politiche per tutte le età



SPAZI FAVOREVOLI

Investire in marciapiedi sicuri, piste ciclabili e spazi verdi accessibili sia ai bambini piccoli che alle persone con mobilità ridotta.



AMBIENTI SICURI

Infrastrutture come la moderazione del traffico vicino alle scuole e parchi ben illuminati sono un prerequisito fondamentale per il gioco all'aperto e la mobilità attiva.

FINANZIAMENTI STABILI

Le autorità pubbliche dovrebbero fornire finanziamenti per programmi comunitari rivolti a gruppi sedentari di tutte le età.

ACTIVEFORHEALTH.EU
Co-funded by the European Union

Invito all’azione

Abitudini per la vita

Coinvolgere i bambini fin dalla tenera età getta le basi per una vita adulta attiva e per un invecchiamento sano.

Messaggio chiave

Il successo nasce da strategie integrate che combinano scuola, famiglia e comunità.

Prossimi passi

I responsabili della pianificazione della capacità e i partner sportivi dovrebbero valutare gli spazi locali in termini di inclusività e sfruttare modelli di "allage" come Parchi in Movimento.

ACTIVEFORHEALTH.EU

Co-funded by the European Union

Grazie

Le registrazioni e le presentazioni sono disponibili sul sito del progetto:

activeforhealth.eu

ACTIVEFORHEALTH.EU

Conferenza del progetto

28 ottobre 2026, Verona (IT)

Educatori, pianificatori territoriali, decisori politici e partnership sportive comunali

Progetti pilota
Risultati di impatto
Raccomandazioni politiche

Co-funded by the European Union

Security level:
RINA/CL/SENSITIVE

GRAZIE

ACTIVEFORHEALTH.EU

Active for Health
Conferenza internazionale

28 ottobre 2026, Verona (IT)

Educatori, pianificatori territoriali, decisori politici e partnership sportive comunali