



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# EXCHANGE REPORT - SINTESI



Impatto locale  
generato da  
attività fisiche  
all'aria aperta

## DI CHE COSA PARLA IL REPORT?

Questo report contiene una sintesi del tema “Impatto locale generato da attività fisiche all’aria aperta”, trattato nell’ambito del progetto SW-UP. SW-UP (Sport for Women in Urban Place) è un progetto finanziato attraverso il programma Erasmus+ dell’Unione Europea, con l’obiettivo di incrementare la partecipazione delle donne nelle attività fisiche all’aria aperta. Le informazioni sono state raccolte attraverso scambi di opinioni e di conoscenze tra i partner nel corso del progetto SW-UP e utilizzando i contributi che i partner e altri attori interessati hanno prodotto attraverso il forum online del sito di progetto. Partendo da riflessioni e studi legati all’importanza dell’attività fisica all’aria aperta sulla dimensione sociale e utilizzando una solida base metodologica per l’analisi d’impatto, il dibattito si è articolato su quattro domande chiave: 1. Come può essere identificato e valutato l’impatto locale generato dalle attività sportive all’aria aperta? 2. A quali domande un’analisi di questo impatto può dare una risposta? 3. Quali sono le aree in cui questo impatto è più prominente? 4. Quali sono gli impatti principali riscontrati a livello individuale e di comunità?

## KEY ASPECTS FROM THE DEBATE – ASPETTI CHIAVE DEL DIBATTITO

Secondo l’opinione condivisa dei partecipanti al dibattito, le attività fisiche all’aria aperta possono promuovere lo sport in generale e il benessere, sia a livello individuale che a livello di comunità. Questo avviene innanzitutto incoraggiando gli individui inattivi a praticare attività fisica, azione che comporta la promozione non soltanto degli spazi esterni destinati allo sport ma anche dell’ambiente urbano nel complesso. La comunità assiste così ad una valorizzazione dei propri spazi, a cui segue un rafforzamento della dimensione economica e sociale locale. Le principali aree d’impatto sottolineate nel dibattito sono: area economica, area fisica e psicologica, area sociale. La valutazione di questo impatto avviene attraverso un processo che comprende: la definizione della popolazione target, la definizione degli scopi desiderabili, la definizione di indicatori e dei livelli di valutazione, la definizione degli strumenti per raccogliere le informazioni, la raccolta e l’analisi dei dati, la produzione e diffusione dei risultati.

Le principali domande a cui è possibile rispondere attraverso un’analisi dell’impatto dell’attività fisica all’aperto, identificate nel dibattito, sono:

- L’attività sportiva sta aumentando il benessere psicologico e fisico degli individui coinvolti?
- Le città con alti livelli di pratica sportiva registrano spese sanitarie più basse?
- Gli individui che praticano sport rilevano un aumento dell’autostima e dell’autoconsapevolezza? Se sì, questi cambiamenti modificano positivamente le loro vite sociali e professionali?
- Gli individui che praticano sport registrano un maggiore livello di relazioni e/o capitale sociale?
- Gli individui che praticano sport risultano più integrati nella vita della loro comunità locale?
- Gli individui che praticano sport rilevano un miglioramento nelle loro capacità cognitive? Se sì, questo miglioramento ha qualche impatto sulle loro performance educative e professionali?
- Il tasso di criminalità è più basso tra gli individui che praticano attività sportiva?
- I quartieri con un alto tasso di pratica sportiva sono quelli in cui si registra un minor tasso di criminalità?

Le sfere principali in cui si registra un impatto positivo a seguito della pratica di attività fisica all’aria aperta sono la salute e le relazioni sociali. Per quello che riguarda la salute, vi sono evidenze e studi che illustrano il ruolo positivo che ha lo sport nel prevenire e combattere molte malattie, riducendo i costi per la spesa sanitaria sia individuale che nazionale. Inoltre, lo sport contribuisce a beneficiare la salute psicofisica dell’individuo in generale offrendo opportunità maggiori per interazioni sociali e serenità emotiva.

La sfera delle relazioni sociali è allo stesso modo positivamente impattata dalla pratica di attività fisica in quanto l’individuo è aiutato ad inserirsi in un ambiente stimolante, ricco di interazioni e contatti. Uscire dalla

propria zona di comfort e doversi interfacciare con sfide e difficoltà, dinamica tipica della pratica sportiva, contribuisce a sviluppare nuove competenze sociali. Infine, la possibilità di praticare attività fisica all'aria aperta rafforza il legame tra un individuo e il suo territorio, con effetti positivi sulla comunità locale.

Partendo quindi dalla consapevolezza che lo sport può produrre sia impatti individuali che impatti sulla comunità locale, i partecipanti al dibattito ne hanno definito e riassunto i principali, declinandoli anche in un'ottica di genere.

Da un punto di vista fisico, lo sport aiuta a combattere e prevenire malattie e abbassa la spesa in sanità: ciò è particolarmente benefico per le donne, che solitamente vivono più a lungo ma in condizioni peggiori degli uomini. Per quello che riguarda la sfera sociale, la partecipazione alle attività fisiche ha conseguenze positive sullo sviluppo di competenze relazionali, sull'autostima e sulla cooperazione. Questo aiuta l'individuo non solo nella propria sfera relazionale ma anche nell'accesso al mercato del lavoro e nell'integrazione con la propria comunità. Tali benefici sono particolarmente rilevanti anche analizzando l'impatto da un'ottica di genere.

In conclusione, le conseguenze positive dell'attività fisica praticata all'aria aperta si riflettono nel lungo periodo in un impatto significativo sulla dimensione sociale locale, riducendo le tensioni sociali e promuovendo l'azione collettiva e il coinvolgimento della comunità.