



Foglio d'informazione 73

Valutazione del corso «essere & rimanere mobile» 2020-2021

Corso di mobilità per spostarsi in modo sicuro e intelligente

Abstract

Il [corso di mobilità «essere & rimanere mobile»](#) è un corso della durata di mezza giornata tenuto in tutta la Svizzera e destinato alle persone anziane che intendono mantenere la propria indipendenza e restare sicuri e abilmente mobili. Il programma del corso è collaudato da diversi anni e sostenuto da un ampio numero di partner. Il corso si rivolge a un pubblico molto vasto, che può trarre vantaggio dai suggerimenti riguardanti il comportamento motorio e di mobilità. Dai risultati della valutazione emerge che, nell'ambito delle sue possibilità, il corso fornisce un contributo apprezzabile alla mobilità quotidiana del gruppo target. La metà delle persone che hanno partecipato ha riferito infatti che il corso le ha aiutate nell'organizzazione dei propri spostamenti, rinfrescando le conoscenze che già possedevano, rafforzando le buone abitudini già acquisite e fornendo nuovi stimoli. Tuttavia, un'organizzazione della parte teorica orientata alla pratica e stimoli sistematici sulle possibili azioni concrete da intraprendere successivamente potrebbero permettere in futuro di sfruttare ancora meglio il potenziale impatto del corso.

1 Corso di mobilità «essere & rimanere mobile»

Nel 2000 «rundum mobil GmbH» attraverso la creazione del corso di mobilità «essere & rimanere mobile» ha offerto alle persone anziane uno strumento che può aiutarle a mantenere la propria mobilità in autonomia. Il corso si rivolge alle persone anziane che si preoccupano della propria mobilità e desiderano acquisire nuove conoscenze. Alcuni degli argomenti trattati sono:

- Mobilità adattata nella terza età
- Spostarsi in modo sicuro con i mezzi di trasporto pubblici e privati
- Conoscere e saper utilizzare la variegata offerta dei trasporti pubblici
- Accesso alle nuove possibilità offerte dalla tecnologia, come app, autotest online

I corsi sono gratuiti per le/i partecipanti e vengono svolti a bassa soglia in molte regioni della Svizzera. Le visioni principali su cui si fonda il corso di mobilità sono due: per prima cosa, le persone anziane dovrebbero continuare a vivere il più a lungo possibile nella loro casa ed essere in grado di muoversi in modo sicuro e autonomo negli spazi pubblici e nel traffico. In secondo luogo, promuovendo la mobilità autonoma, il corso rende più forti le persone che vi partecipano sotto diversi aspetti, soprattutto grazie

Indice

1	Corso di mobilità «essere & rimanere mobile»	1
2	Selezione dei risultati	2
3	Opportunità di ottimizzazione	7
4	Struttura della valutazione e procedura	7

a un'autonomia e a un'autoefficacia realmente visute, alla partecipazione sociale e a un'organizzazione attiva del proprio tempo libero.

La valutazione del corso «essere & rimanere mobile» è stata effettuata tra l'autunno 2020 e l'estate 2022. Durante le analisi si è data particolare importanza a come tale corso abbia influito sulle conoscenze, sull'atteggiamento e sul comportamento in relazione ai temi della mobilità e dell'attività fisica. Sono poi state analizzate anche le persone raggiunte dal corso, per capire, per esempio, quanto fosse mobile e fisicamente attivo chi ha partecipato.

Le circostanze legate alla pandemia di coronavirus hanno reso più difficile la partecipazione al corso e pregiudicato il valore di questa valutazione, soprattutto per quanto riguarda i cambiamenti del comportamento di mobilità. In generale, però, i risultati fondamentali sono stabili e significativi, a prescindere dal difficile contesto del 2020 e del 2021.

Il presente foglio d'informazione fornisce una panoramica dei risultati e delle conclusioni principali emersi dalla valutazione.

2 Selezione dei risultati

2.1 Il programma del corso è collaudato da diversi anni e può contare su un'ampia rete a livello nazionale, regionale e locale

La maggior parte delle/dei partecipanti quando si iscrive non ha particolari aspettative. Alcuni scelgono di frequentare il corso per imparare ad acquistare un biglietto. Le aspettative (non specificate) delle/dei partecipanti nella maggior parte dei casi sono soddisfatte, soltanto alcuni dichiarano che sono state deluse. Allo stesso modo anche il livello di soddisfazione delle/dei partecipanti al corso in generale è da alto a molto alto.

Dal punto di vista delle/degli organizzatrici/tori (responsabile nazionale del programma, organizzatrici/tori regionali dei corsi, relatrici/tori) il corso serve principalmente ad aumentare la sicurezza e ridurre le paure delle/dei partecipanti quando si spostano. L'organizzazione su una mezza giornata, con una parte teorica e una pratica, risulta adatta. Gran parte delle/degli organizzatrici/tori del corso, poi, ha apprezzato la rielaborazione dell'idea alla base del

corso del 2019 e la contemporanea introduzione di tre figure rappresentative. L'integrazione di una tematica di grande attualità come la digitalizzazione è stata giudicata in modo diverso dalle/dagli organizzatrici/tori e dalle/dagli partecipanti: per alcuni si tratta di un tema estremamente importante, per altri richiede uno sforzo eccessivo alle/ai partecipanti. I soggetti coinvolti nell'organizzazione sono concordi nell'affermare che i contenuti del corso rappresentano un compromesso, date le richieste delle tante istituzioni e organizzazioni che lo finanziano e che, pertanto, sarebbe importante ridurre o concentrare i temi affrontati. Ci sarebbe troppo poco spazio per il confronto con la propria situazione personale e lo scambio con gli altri.

Nonostante l'ampia rete di partner e gli sponsor a diversi livelli, il finanziamento del corso non è garantito sul lungo periodo, ma deve essere nuovamente concesso ogni volta di anno in anno. Questa situazione richiede molte risorse in termini di personale e genera insicurezza.

2.2 Il corso si rivolge a un vasto pubblico

A causa della pandemia di coronavirus il numero di partecipanti si è drasticamente ridotto: se nel 2019 i corsi erano stati seguiti in totale da 1947 persone, nel 2020 le/i partecipanti erano stati appena 495 e nel 2021 si sono fermati a 625. Il gruppo target raggiunto possiede le seguenti caratteristiche:

- **Sesso:** rispetto alla popolazione totale il corso raggiunge più donne che uomini (circa il 70%), un fenomeno non nuovo per quanto riguarda le offerte di promozione della salute o nell'ambito della geragogia.¹
- **Età:** il corso si rivolge a un pubblico di un'ampia fascia di età (dall'età della pensione fino a oltre i 90 anni). Per quanto riguarda la garanzia di pari opportunità, bisogna sottolineare in particolare che il corso riesce a rivolgersi molto bene a persone (ben) oltre i 70 anni.
- **Copertura geografica:** fino al 2019 il corso è stato frequentato prevalentemente da abitanti della Svizzera tedesca (circa il 70%); nel 2020 e 2021 il rapporto tra residenti della Svizzera tedesca e della Svizzera romanda si è livellato. Poiché il corso copre tutte le regioni linguistiche e numerosi Cantoni, l'equità a livello regionale è già

¹ Promozione Salute Svizzera (2019). *Guida «Come raggiungiamo gli uomini over 65?» – Promozione della salute in età avanzata in funzione del genere. Raccolta di esperienze per i professionisti nel campo della promozione della salute.* Berna.

a buon punto, anche se sicuramente si potrebbe raggiungere una distribuzione ancora più omogenea in tutte le regioni linguistiche.

- **Comportamento motorio e di mobilità, utilizzo delle nuove tecnologie:** la maggior parte delle/dei partecipanti si sposta principalmente (quotidianamente o più volte alla settimana) a piedi (83%), in auto (52%) e con i mezzi pubblici (39%). Anche per quanto riguarda il comportamento motorio lo spettro è molto diversificato: delle 53 persone che hanno partecipato al corso nel 2021 e che sono state intervistate al telefono, 22 hanno recepito tutte le raccomandazioni riguardanti il movimento² e 17 in parte. 36 persone svolgono esercizi per allenare forza, equilibrio e agilità. 31 intervistate/i su 52 ogni giorno camminano o si spostano in bicicletta in media dai 30 ai 119 minuti. La maggior parte delle/dei partecipanti al corso utilizza già le nuove tecnologie (carta di credito, Internet, smartphone), ma soltanto in pochi impiegano le app dei trasporti pubblici. Il corso, quindi, nella maggior parte dei casi raggiunge un pubblico con un certo potenziale di sviluppo per quanto riguarda l'utilizzo dei trasporti pubblici, il comportamento motorio e l'utilizzo delle nuove tecnologie per la mobilità, che può essere stimolato e favorito con la partecipazione al corso.
- **Ulteriori aspetti:** secondo le/gli organizzatrici/tori del corso intervistati sarebbe più che auspicabile riuscire a raggiungere le persone anziane con un background migratorio; tuttavia, a causa delle attuali condizioni quadro (canali di promozione, lingua di svolgimento del corso, risorse finanziarie e di personale disponibili) finora non è stato possibile.

In quest'ottica, il corso è concepito per offrire pari opportunità di partecipazione a tutti, nel senso che può essere frequentato gratuitamente e senza conoscenze pregresse e i suoi contenuti sono destinati a un pubblico molto ampio di persone che può trarre vantaggio dai suggerimenti riguardanti il comportamento motorio e di mobilità. Le modalità di promozione del corso e la lingua nella quale viene tenuto sono tuttavia pensate per un pubblico con una buona competenza nella rispettiva lingua nazionale.

2.3 Il corso contribuisce in modo apprezzabile a porre le basi per una mobilità autonoma

Il corso mira ad avere un impatto sulle conoscenze, sull'atteggiamento e sul comportamento delle/dei partecipanti. I risultati della valutazione illustrano in che misura questi obiettivi sono stati raggiunti in termini d'impatto.

Conoscenze/atteggiamento

- La quasi totalità delle/dei partecipanti conosce la fermata dei trasporti pubblici più vicina, solo 13 su 53 hanno bisogno di aiuto per acquistare il biglietto. La maggior parte delle/degli intervistati lo acquista allo sportello, al distributore di biglietti e presso l'amministrazione comunale. 13 intervistate/i su 53 hanno bisogno di aiuto per acquistare un biglietto quattro mesi dopo aver frequentato il corso.
- 32 delle/dei 53 partecipanti sanno quali precauzioni prendere per evitare cadute o infortuni quando si spostano a piedi, con i mezzi pubblici, in bicicletta o in auto.
- La maggior parte delle/dei partecipanti sa quanto sia importante allenarsi regolarmente per aumentare la forza, l'equilibrio e l'agilità. 36 delle/dei 53 partecipanti intervistate/i svolgono già esercizi di questo tipo, nove ne conoscono l'importanza (ma non mettono ancora in pratica queste conoscenze) e otto persone non sono ancora state sensibilizzate a riguardo.
- La maggior parte delle/dei partecipanti al corso dispone delle competenze necessarie per muoversi in modo autonomo. Tuttavia, un quarto di loro è limitato nell'uso dei trasporti pubblici per motivi di salute.

Comportamento di mobilità

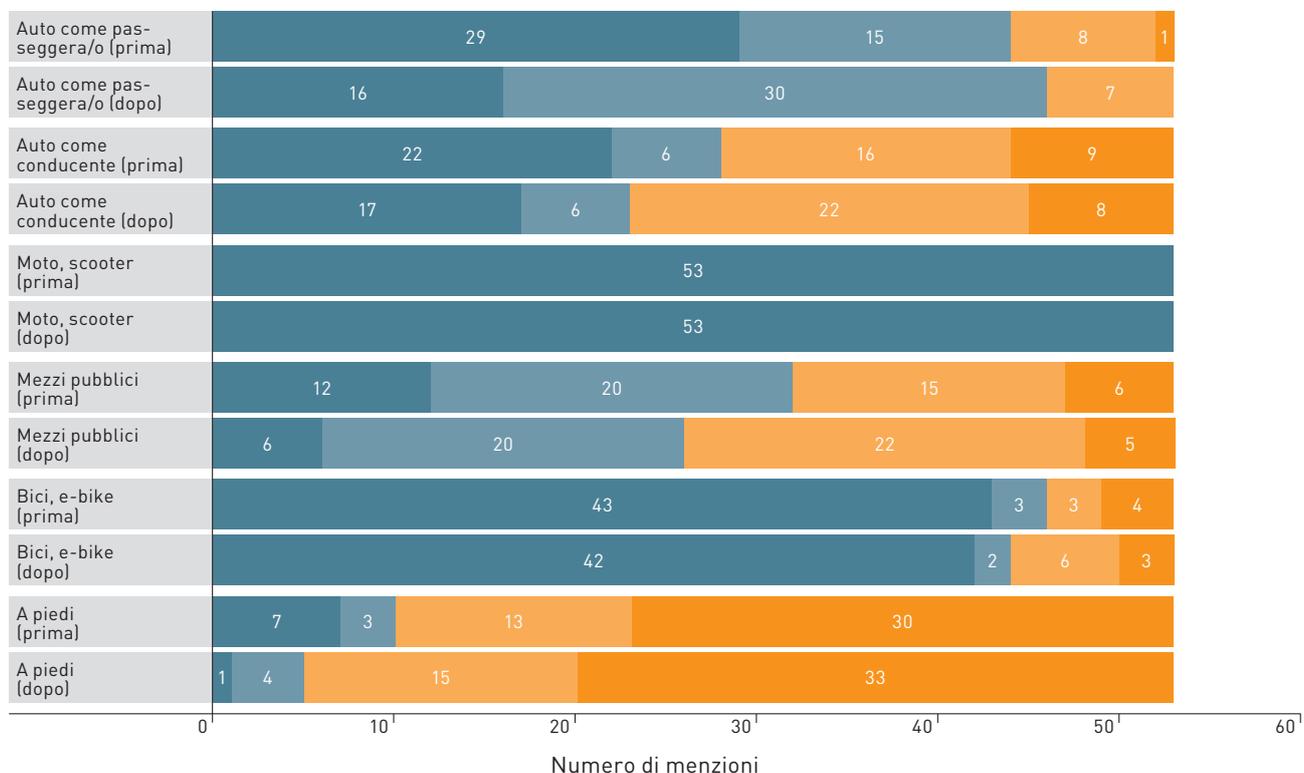
- Anche quattro mesi dopo aver frequentato il corso, chi ha partecipato si sposta prevalentemente a piedi, con l'auto o con i mezzi pubblici. Biciclette ed e-bike sono poco rilevanti per gli spostamenti. Alcune/i partecipanti associano direttamente al fatto di aver frequentato il corso i cambiamenti del comportamento di mobilità facilmente quantificabili in termini numerici.

² Raccomandazioni settimanali per il movimento: obiettivo raggiunto (150 min. di attività fisica a media intensità/75 min. di attività fisica ad alta intensità), obiettivo parzialmente raggiunto (da 30 a 149 min. di attività fisica a media intensità o 1 giornata con episodi di sudorazione).

FIGURA 1

Confronto tra prima e dopo: mezzi di trasporto per frequenza di utilizzo

● mai ● 1 volta a settimana o meno ● più volte alla settimana ● tutti i giorni



Fonte: presentazione Interface, sulla base dei dati e dei sondaggi scritti e telefonici con le/i partecipanti dei corsi del 2021 (n = 53)

- 38 partecipanti su 53 sono in grado di utilizzare in modo autonomo i mezzi pubblici. 14 persone dicono di avere difficoltà da lievi a elevate a causa di problemi di salute.
- 4 persone su 53 dopo aver frequentato il corso stanno pensando sempre di più di vendere la propria auto e/o di restituire la propria licenza di condurre.
- 41 partecipanti si impegnano attivamente per mantenere il più a lungo possibile la propria mobilità. Le attività svolte a questo scopo citate più di frequente sono il movimento e/o lo sport; inoltre, in molti dichiarano di svolgere attività pensate per mantenere in salute la mente e legate all'impegno sociale.
- Nessuna delle 53 persone intervistate riferisce di limitazioni legate alla mobilità per quanto riguarda l'organizzazione della propria vita sociale

(partecipazione sociale). 17 persone devono rinunciare a determinate attività (p. es. far visita ad amiche e amici) ma nella maggior parte dei casi per motivi di salute.

Comportamento motorio

- Le/i partecipanti al corso intervistate/i si dividono in due gruppi per quanto riguarda l'attività fisica di media intensità: una metà è (molto) attiva e pratica regolarmente attività fisica, l'altra metà soltanto una volta a settimana o meno. 17 persone nei giorni in cui svolgono attività fisica si muovono per un tempo moderatamente prolungato (da 5 a 60 min.), 14 svolgono attività fisica per 60 a 119 minuti e quattro per più di 120 minuti. Il resto delle persone intervistate non svolge attività fisica (8) o non ha indicato per quanto tempo si muove (14).

- 22 delle persone intervistate svolgono un'attività fisica ad alta intensità, nella maggior parte dei casi da una a tre volte a settimana per 5 a 60 minuti nel giorno di attività.
- 22 partecipanti su 53 hanno ricevuto le raccomandazioni riguardanti l'attività fisica, 17 in parte e 14 affatto. Rispetto al resto della popolazione della stessa fascia d'età sono quindi meno attivi.
- 36 persone svolgono esercizi per allenare forza, equilibrio e agilità. Per una persona il corso ha rappresentato uno stimolo aggiuntivo a fare di più in questo senso.
- 31 intervistate/i su 52 ogni giorno camminano o si spostano in bicicletta in media dai 30 ai 119 minuti.
- Nella maggior parte dei casi i cambiamenti quantitativi sono legati allo stato di salute.

sce comunque un contributo apprezzabile: durante il sondaggio telefonico svolto quattro mesi dopo la fine del corso, oltre la metà delle/dei 53 intervistate/i ha riconosciuto che il corso ha dato un contributo alla propria mobilità. Chi ha partecipato ha acquisito nuove conoscenze e/o una maggiore sicurezza o rinfrescato quello che già sapeva. Tenuto conto della portata del corso e del fatto che si tratta di una misura isolata, a nostro avviso questo contributo è senz'altro degno di nota.

«L'età ci fa apprezzare la nostra mobilità perché guardandoci intorno ci rendiamo conto che sta cambiando. Non rimarrà per sempre la stessa. Grazie al corso lo abbiamo capito.»

Partecipante al corso di Ginevra

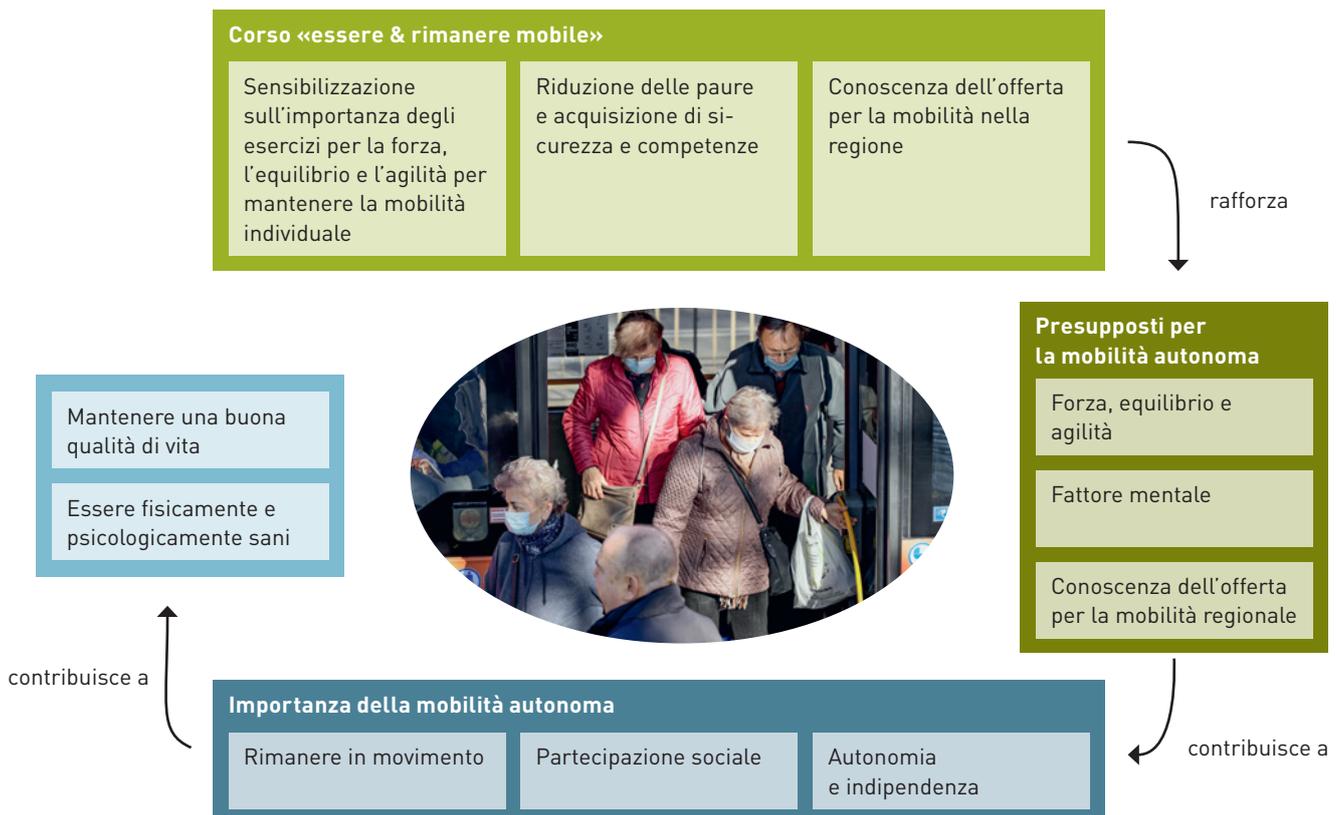
Conclusioni

Anche se il corso non ha un impatto di vasta portata sul comportamento motorio e di mobilità delle/dei partecipanti, nell'ambito delle sue possibilità forn-

La figura 2 spiega in che modo il corso può contribuire in modo indiretto al comportamento motorio e di mobilità delle/dei partecipanti.

FIGURA 2

Perimetro d'efficacia del corso «essere & rimanere mobile»



Il modello d'impatto nella **figura 3** fornisce una panoramica dei meccanismi d'impatto attesi con il corso di mobilità «essere & rimanere mobile» così come i risultati della valutazione.

FIGURA 3

Modello d'impatto del corso «essere & rimanere mobile» con risultati della valutazione

Input e attuazione (mezzi e canali)	Output (prestazioni)	Risultato (effetti sui gruppi target)	Impact (effetti sulla società)
<p>Risorse finanziarie e di personale</p> <p>Concezione del corso di mobilità «essere & rimanere mobile»</p> <p>Processi / Attuazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direzione nazionale del programma • Assistenza al progetto di livello nazionale • Organizzatrici/tori regionali dei corsi • Monitorici/tori e relatrici/tori • Finanziatori • Gruppo di gestione 	<p>Corsi di mobilità vicini al luogo di residenza, gratuiti e a bassa soglia in tutte le regioni linguistiche della Svizzera</p>	<p>Le persone partecipanti al corso...</p> <p>Conoscenze/atteggiamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • conoscono l'offerta dei trasporti pubblici per la mobilità • sentono di possedere le competenze necessarie per poter essere e rimanere mobili in modo autonomo. • sono consapevoli dell'importanza di allenarsi regolarmente per aumentare la forza, l'equilibrio e l'agilità. <p>Comportamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • sanno come acquistare un biglietto. • conoscono le offerte per prevenire infortuni e cadute. • sanno come muoversi in modo sicuro con i mezzi di trasporto pubblici e privati. <p>Comportamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • possono continuare a spostarsi in autonomia. • hanno accesso o maggiori possibilità di accesso alla partecipazione sociale. • si muovono regolarmente nella quotidianità. • seguono corsi per mantenersi in movimento. <p>Comportamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • sono in grado di spostarsi in modo sicuro con i mezzi di trasporto pubblici e privati. 	<p>Le persone anziane possono spostarsi il più a lungo possibile in modo sicuro e autonomo negli spazi e sui mezzi di trasporto pubblici. Questo contribuisce alla loro autonomia e qualità della vita.</p>

Nota: i campi contrassegnati in **verde** si riferiscono ai risultati positivi della valutazione, quelli contrassegnati in **arancione** ai risultati misti e quelli contrassegnati in **rosso** ai risultati negativi. I campi contrassegnati in grigio non sono stati valutati.

3 Opportunità di ottimizzazione

Partendo dai principali risultati della valutazione, sono state formulate sette raccomandazioni per migliorare ulteriormente il corso di mobilità «essere &

rimanere mobile» (tabella 1). Nei prossimi anni queste potrebbero permettere l'ulteriore sviluppo dell'offerta di corsi così da sfruttarne ancora di più il potenziale impatto.

TABELLA 1

Raccomandazioni per l'ulteriore sviluppo dell'offerta del corso «essere & rimanere mobile»

Livello	Raccomandazione
Input	<p>1: Sfruttare il potenziale del programma del corso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strutturare la parte teorica in modo tale che sia maggiormente orientata alla pratica, inserendo più elementi interattivi e dando maggiori possibilità di autoriflessione • Personalizzare sistematicamente il corso in base alle esigenze dei presenti
Attuazione	<p>2: Acquisire stabilità finanziaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trovare una soluzione di finanziamento duratura grazie all'impegno a lungo termine delle organizzazioni partner nazionali • Fare in modo che le spese di base per la promozione, l'organizzazione e il coordinamento del corso siano coperte da importi forfettari garantiti (anche nel caso in cui i corsi non vengano svolti) <p>3: Rafforzare l'organizzazione dei corsi a livello regionale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semplificare/migliorare la struttura organizzativa, ampliarla nel corso degli anni, attraverso una graduale unificazione degli uffici regionali che si occupano dell'organizzazione del corso e la continua professionalizzazione delle/dei relatrici/tori. <p>4: Ridurre gli oneri per l'autovalutazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibili misure per un'autovalutazione meno costosa e laboriosa: abbreviare il questionario, mettere a disposizione una versione online, digitalizzare la raccolta dei dati, effettuare una valutazione a campione, semplificare il sistema di rendicontazione
Output	<p>5: Rafforzare le pari opportunità di accesso sul lungo periodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garantire la stabilità finanziaria come presupposto per rafforzare le pari opportunità di accesso (per sesso, nazionalità, formazione, reddito) • L'ampliamento mirato dell'offerta del corso (p. es. per persone con un background migratorio) richiede un'attenta analisi dei bisogni in stretta collaborazione con attrici e attori vicini ai gruppi target
Risultato	<p>6: Stimolare in modo sistematico i «prossimi step»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi maggiormente su suggerimenti concreti che possano portare a un progresso (p. es. corsi sul movimento e sulle app), così da sfruttare ancora di più il potenziale impatto del corso
Impact	<p>7: Estendere la copertura geografica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estendere in modo mirato la copertura di regioni in cui il corso non è stato ancora offerto, non lo è più o viene organizzato solo raramente • L'attuazione della raccomandazione dipende molto dal raggiungimento di una stabilità finanziaria (l'estensione presuppone la disponibilità di ulteriori mezzi finanziari; nuove regioni o organizzazioni partner regionali devono mettere a disposizione ulteriori mezzi finanziari)

4 Struttura della valutazione e procedura

Nell'ambito della valutazione sono stati analizzati i dati disponibili sui corsi di mobilità e altri dati raccolti a tal fine (tabella 2). L'analisi è stata effettuata mettendo al centro il punto di vista delle/dei partecipanti, che è stato raccolto in due diversi momenti

(subito dopo la conclusione del corso e quattro mesi dopo). Inoltre, sono state prese in considerazione anche le esperienze maturate dalle/dai principali organizzatrici/tori del corso.

La rilevazione del comportamento motorio si è rivelata non semplice dal punto di vista del metodo.

TABELLA 2

Panoramica delle raccolte di dati

Rilevazione di dati	Contenuto	Periodo	Numero di soggetti
Analisi di documenti	Approfondimento di progetti e rapporti su autovalutazioni 2018-2021	2020-2021	
Analisi dei dati secondari: sondaggio scritto per le/i partecipanti ai corsi del 2021	Ai fini dell'autovalutazione, la responsabile nazionale del programma da alcuni anni sottopone le/i partecipanti a un sondaggio scritto subito dopo il termine del corso. Per valutare l'efficacia, il questionario è stato occasionalmente adattato, per esempio inserendo domande sul comportamento motorio (per l'anno 2021).	2022	598 partecipanti al corso
Interviste telefoniche con la responsabile nazionale del programma e alcuni membri del gruppo di gestione	Attenzione rivolta alle esperienze maturate con l'offerta del corso e ai suggerimenti per un ulteriore sviluppo dell'offerta	2020	1 responsabile nazionale del programma, 3 membri del gruppo di gestione
2 riunioni con gruppi di discussione a cui partecipavano organizzatrici/tori regionali dei corsi e relatrici/tori di tutte le regioni linguistiche	Attenzione rivolta alle esperienze maturate nello svolgimento dei corsi di mobilità e ai suggerimenti per un ulteriore sviluppo dell'offerta	2021	13 organizzatrici/tori dei corsi e relatrici/tori
Interviste telefoniche con le/i partecipanti ai corsi del 2021, quattro mesi dopo la fine del corso	Per indagare in che misura, in che modo e quanto a lungo sia cambiato il comportamento motorio e di mobilità del gruppo target dopo aver frequentato il corso, 53 partecipanti al corso della Svizzera tedesca e occidentale e del Ticino sono stati intervistati al telefono quattro mesi dopo la fine del corso (durata 20 minuti).	2021-2022	53 partecipanti al corso

Fonte: presentazione Interface

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Sonja Kerr Stoffel,
Responsabile progetti valutazione e qualità

Autori

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG:

- Ueli Haefeli
- Caroline Kaplan

Rapporto di valutazione

Haefeli, U., Kaplan, C. (2022). *Valutazione degli effetti del corso di mobilità «essere & rimanere mobile» 2020-2021. Rapporto finale all'attenzione di Promozione Salute Svizzera*. Lucerna: Interface Politikstudien Forschung Beratung.
Disponibile su richiesta.

Materiale fotografico foto di copertina

rundum mobil GmbH

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
foglio d'informazione 73

© Promozione Salute Svizzera, settembre 2022

Informazioni

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