



**PASSO DOPO PASSO**  
Benessere in Movimento

## **FITNESS NEI PARCHI**

# **Report progetto “Passo dopo Passo”**

*Giugno-Settembre 2025*



**otto**  
**per**  
**8 mille**  
CHIESA VALDESE  
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Progetto sostenuto con i fondi  
Otto per Mille della Chiesa Valdese



**PASSO DOPO PASSO**  
Benessere in Movimento

## REPORT DI VALUTAZIONE: giugno – settembre 2025

### 1. Introduzione

Il progetto “**Fitness nei Parchi**” si configura come **azione integrativa** del progetto principale “*Passo dopo passo*” e rappresenta una **azione pilota replicabile negli anni successivi**.

L’iniziativa è stata realizzata nel periodo estivo 2025 con l’obiettivo di offrire alla cittadinanza occasioni gratuite e accessibili di attività motoria all’aperto, valorizzando parchi, giardini pubblici e spazi verdi come luoghi di salute, socialità e inclusione.

Le lezioni si sono svolte in diversi comuni della provincia di Lecco e della Brianza, in contesti naturali di particolare valore ambientale e paesaggistico, favorendo un utilizzo consapevole e positivo degli spazi pubblici.

- **A cosa serve:**

L’attivazione di un programma di fitness all’aperto risponde a molteplici esigenze di salute pubblica e coesione sociale, in particolare nei mesi estivi, periodo in cui spesso si registra una riduzione delle opportunità strutturate di movimento.

- **contrastare** la sedentarietà, soprattutto nella popolazione adulta;
- **mantenere** la continuità dell’attività fisica durante l’estate;
- **favorire** l’accesso al movimento anche a chi non pratica sport abitualmente;
- **promuovere** stili di vita sani in modo semplice e non competitivo.

- **Vantaggi:**

Lo svolgimento delle attività in ambiente naturale ha generato numerosi benefici:

- **fisici**, grazie a un’attività motoria dolce e adattabile a ogni livello;
- **psicologici**, per l’effetto positivo del movimento all’aperto sul benessere emotivo e sulla riduzione dello stress;
- **sociali**, favorendo l’incontro tra persone di età ed esperienze diverse;
- **territoriali**, attraverso la valorizzazione dei parchi come luoghi di aggregazione e salute.

- **Perché farlo:**

“Fitness nei Parchi” ha rappresentato uno strumento efficace per ampliare la platea dei beneficiari del progetto, intercettando anche cittadini che non avevano mai partecipato alle attività associative. La gratuità, la semplicità della proposta e la scelta dei luoghi hanno favorito un’adesione ampia e trasversale, confermando la validità dell’approccio adottato.

## 1. Obiettivi

### Obiettivi prefissati

- Offrire attività motoria gratuita e accessibile a tutta la cittadinanza.
- Coinvolgere persone sedentarie o poco attive.
- Promuovere l’uso dei parchi come spazi di salute.
- Rafforzare la rete territoriale e la visibilità dell’associazione.

### Obiettivi raggiunti

- Ampia partecipazione, con una presenza media elevata.
- Coinvolgimento di nuovi utenti, oltre a partecipanti già attivi in nordic walking e ginnastica.
- Rafforzamento dei rapporti con le amministrazioni locali, in particolare con il Comune di Merate, che ha patrocinato uno degli eventi.
- Conferma della replicabilità e sostenibilità dell’azione.

## 2. Metodo di svolgimento delle lezioni

Le lezioni, della durata di **60 minuti**, sono state condotte da istruttori certificati con esperienza nel lavoro con adulti e persone della terza età.

Ogni incontro è stato strutturato in modo flessibile e adattabile al livello dei partecipanti e ha previsto:

- riscaldamento iniziale;
- esercizi di ginnastica dolce e funzionale;
- stretching e mobilità;
- rilassamento finale.

**La partecipazione era libera e gratuita**, con preiscrizione online per motivi organizzativi.

## 3. Analisi dei dati di partecipazione

L’analisi dei dati di partecipazione evidenzia un **risultato particolarmente significativo**, soprattutto se confrontato con esperienze analoghe di fitness all’aperto promosse da associazioni sportive e realtà del terzo settore in contesti simili.

In iniziative di fitness nei parchi rivolte alla cittadinanza, la partecipazione media registrata è generalmente compresa tra **15 e 25 persone per evento**, con un progressivo calo nel corso dell’estate. Nel caso del progetto “Fitness nei Parchi”, la **media di circa 36 partecipanti per incontro** rappresenta un valore nettamente superiore a tali benchmark, confermando l’efficacia del modello organizzativo adottato.

Un ulteriore elemento di rilievo è la **crescita della partecipazione nei mesi centrali ed a fine stagione**, con un picco di 48 presenze nell'evento di settembre a Merate. Questo dato indica:

- una buona capacità di fidelizzazione;
- un passaparola positivo;
- un interesse che non si esaurisce nel breve periodo, ma si consolida nel tempo.

La **prevalenza femminile** (circa il 70–75% delle presenze) rispecchia i trend consolidati nelle attività di promozione della salute, ma la presenza costante di partecipanti maschili dimostra la capacità dell'iniziativa di intercettare un pubblico eterogeneo, anche tra persone tradizionalmente meno coinvolte in attività motorie strutturate.

Dal punto di vista territoriale, la distribuzione delle sedi (Annone di Brianza, Galbiate, Cesana Brianza, Merate) ha favorito una **partecipazione diffusa**, con utenti provenienti da diversi comuni della provincia di Lecco. Questo aspetto rappresenta un valore aggiunto rispetto ad attività concentrate in un unico luogo, poiché amplia l'impatto territoriale e rafforza il carattere inclusivo del progetto.

La **gratuità dell'attività**, unita alla **semplicità delle proposte motorie** e alla **conduzione da parte di istruttori qualificati**, ha abbassato le barriere di accesso, permettendo l'adesione anche di persone sedentarie o alla prima esperienza. Questo elemento è coerente con le migliori pratiche di promozione della salute, che indicano l'accessibilità come fattore chiave per il successo delle attività rivolte alla popolazione adulta.

Nel complesso, i dati raccolti confermano che l'azione "Fitness nei Parchi" ha raggiunto un **livello di partecipazione superiore alla media**, dimostrando un impatto concreto sia in termini quantitativi (numero di presenze), sia qualitativi (continuità, inclusione, valorizzazione del territorio).

DATA	LOCALITA'	FEMMINE	MASCHI	TOTALE
17/06/2025	Villa Cabella – Annone di Brianza	20	10	<b>30</b>
22/06/2025	Villa Cabella – Annone di Brianza	22	9	<b>31</b>
08/07/2025	Villa Cabella – Annone di Brianza	22	9	<b>31</b>
19/07/2025	Villa Bertarelli – Galbiate	38	7	<b>45</b>
29/07/2025	Parco Roccolo – Cesana Brianza	24	6	<b>30</b>
27/09/2025	Villa Confalonieri – Merate	40	8	<b>48</b>

**Totale eventi:** 6

**Totale presenze:** 215

**Media partecipanti per evento:** circa 36 persone

### 3. Conclusioni

L'azione **"Fitness nei Parchi"** ha rappresentato un completamento strategico e altamente efficace del progetto *"Passo dopo passo"*, contribuendo in modo concreto al raggiungimento degli obiettivi generali di promozione della salute, inclusione sociale e benessere psicofisico della popolazione.

L'esperienza maturata ha evidenziato:

- un **elevato e costante interesse della cittadinanza** verso attività motorie gratuite, accessibili e non competitive;
- la **validità degli spazi verdi e dei parchi pubblici** come luoghi privilegiati di salute, socialità e aggregazione;
- la **replicabilità dell'iniziativa**, che si configura come buona pratica sostenibile e facilmente adattabile a contesti territoriali diversi.

Un elemento particolarmente significativo è rappresentato dal riscontro ricevuto dalle **amministrazioni comunali coinvolte**, che hanno manifestato l'interesse a **replicare l'attività anche nei prossimi periodi estivi**. In alcuni casi è stata inoltre avanzata la richiesta di valutare:

- l'aumento del numero di date;
- l'introduzione di **due fasce orarie nella stessa giornata**,

al fine di rispondere a una domanda che ha raggiunto il **limite massimo di partecipazione gestibile da un singolo istruttore**, confermando l'attrattiva e l'impatto positivo dell'iniziativa.

L'azione si inserisce pienamente nei valori e nelle finalità sostenute dal contributo Otto per Mille della Chiesa Valdese, affermandosi come pratica **inclusiva, sostenibile e orientata al bene comune**, capace di generare benefici duraturi e di stimolare nuove progettualità future.