

Elisabetta Mezzalira, Marilisa Perna, Federica Pirro.

## Sostenibilità in movimento: un laboratorio universitario per il futuro

Pitch your project!

# SOSTENIBILITÀ IN MOVIMENTO: UN LABORATORIO UNIVERSITARIO PER IL FUTURO

### WHAT

Proponiamo un progetto innovativo di **Attività Didattica Elettiva (ADE) per student\* delle Professioni Sanitarie** sul territorio piemontese che integra formazione teorica su salute globale, cambiamento climatico e sostenibilità con attività fisica all'aperto e piantumazione di alberi.



### WHY

Per colmare le lacune nella formazione sanitaria riguardo temi cruciali come la **crisi climatica, la salute planetaria e l'importanza dell'attività fisica**, preparando professionisti sanitari consapevoli, promotori della salute e di pratiche sostenibili.



### WITH WHOM

Collaborazione tra l'Associazione APS Centre for Sustainable Healthcare (CSH Italia) e L'Università degli Studi di Torino (UNITO)



### WHEN

Quattro cicli di formazione tra **Ottobre 2025 e Marzo 2027**, con eventi di piantumazione in primavera e autunno 2026.

### WHERE

Lezioni teoriche nelle sedi universitarie delle Professioni Sanitarie di UNITO in Piemonte. Attività fisica negli spazi verdi adiacenti alle sedi (es. Parco del Valentino). Piantumazione di alberi nella zona di Chivasso.



## **Abstract del progetto**

### **Introduzione**

Il progetto "Sostenibilità in movimento: un laboratorio universitario per il futuro" è un'iniziativa innovativa nata dalla collaborazione tra l'Associazione APS Italian Centre for Sustainable Healthcare (CSH Italia) e l'Università degli Studi di Torino (UNITO). L'obiettivo è formare 100 student\* delle Professioni Sanitarie sul territorio piemontese su temi cruciali come la crisi climatica, la salute planetaria e l'importanza dell'attività fisica, colmando le attuali lacune nella formazione dei professionisti sanitari.

### **Metodi**

Il progetto si propone di integrare i concetti di salute globale e One Health nel curriculum formativo, promuovere pratiche di cura sostenibili e incrementare l'attività fisica degli student\*. Queste finalità saranno perseguite attraverso quattro cicli di Attività Didattica Elettiva (ADE), ciascuno organizzato su più incontri e della durata di 12 ore. In ogni incontro, lezioni teoriche su sostenibilità e salute saranno alternate ad attività fisica ad intensità moderata, praticata all'aria aperta negli spazi verdi vicini alle strutture universitarie, offrendo così un'esperienza formativa completa. Inoltre, saranno organizzati eventi di piantumazione di alberi per rafforzare la consapevolezza ambientale degli student\* e realizzare azioni concrete di mitigazione ambientale.

### **Risultati attesi**

Gli impatti attesi includono un miglioramento delle conoscenze degli student\* su temi come salute globale e cambiamento climatico, un aumento della partecipazione ad attività fisiche regolari, e l'acquisizione di competenze pratiche in cure sostenibili. Ci si aspetta anche una maggiore consapevolezza ambientale, dimostrata dalla partecipazione attiva agli eventi di piantumazione.

### **Impatto per la pratica**

Ciò che distingue questo progetto è il suo approccio multidisciplinare e l'impatto ambientale misurabile. Combinando teoria, pratica e azione concreta, il progetto "Sostenibilità in movimento: un laboratorio universitario per il futuro" mira a formare una nuova generazione di professionisti sanitari, consapevoli e capaci di promuovere pratiche sanitarie sostenibili. Questo modello innovativo di formazione si propone di preparare i futuri professionisti ad affrontare le sfide globali della salute e dell'ambiente con competenza e responsabilità.

## Descrizione delle attività

Dettaglio delle azioni previste

Il progetto è rivolto a 100 student\* universitari del secondo e terzo anno dei Corsi di Laurea delle Professioni Sanitarie di UNITO, nelle sedi sul territorio piemontese.

Il progetto è erogato sotto forma di Attività Didattica Elettive (ADE), attività formative che costituiscono parte integrante del curriculum universitario e sono finalizzate all'apprendimento di conoscenze ed aspetti formativi specifici.

L'attività didattica ADE è organizzata nel modo seguente:

- 4 cicli di formazione di 12 ore ciascuno, per un massimo di 25 student\* per ciclo,
- Ogni incontro prevede tre Moduli di lezioni teoriche sui seguenti temi, così organizzati:
  - o Modulo 1: Cambiamento climatico ed impatto sulla salute, Sustainable Goals 2030
  - o Modulo 2: concetti di Salute planetaria e globale, One Health e stili di vita e alimentazione sostenibili
  - o Modulo 3: Impatto ambientale del sistema sanitario, Principi di Sustainable Healthcare e modelli Sostenibili di cura, Green Therapy e interventi terapeutici basati sulla natura,
- Ogni modulo formativo è integrato con eventi di attività fisica a impatto moderato (es nordic walking o pilates), e da moderato ad intenso (esercizi a circuito, attività musicali o urban training) organizzati all'aria aperta negli spazi verdi adiacenti alle sedi universitarie (es. Parco del Valentino),
- 4 eventi di piantumazione di alberi presso la zona di Chivasso, destinati agli student\* che abbiano frequentato l'ADE.

## Tempistica

I 4 cicli di formazione ADE sono organizzati nel periodo:

- anno accademico 2025-2026 (I e II semestre, periodo tra Ottobre 2025 e Giugno 2026),
- anno accademico 2026-2027 (I semestre, periodo tra Ottobre 2026- Febbraio 2027)
- 4 eventi di piantumazione organizzati in primavera e/o autunno 2026, primavera 2027 (entro 31 Marzo)

## Risorse

Le risorse utilizzate per la realizzazione del progetto comprendono

- Risorse umane per la realizzazione della formazione teorica:
  - o Formatori esperti della Associazione APS Centre for Sustainable Healthcare (CSH Italia)
  - o Docenti esperti del Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche (DSCB) di Unito
  - o Docenti e studenti del Master di I Livello Sustainability in Health (UNITO)
- Risorse Umane per la realizzazione degli eventi di attività fisica e piantumazione:
  - o Docenti e studenti esperti del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive, DSCB Torino.
  - o Personale esperto della Società Benefit Zero CO2
- Risorse strutturali e materiali:
  - o Attrezzature sportive e spazi universitari forniti dal Dipartimento di Scienze Biologiche UNITO, spazi verdi in prossimità delle sedi universitarie,
  - o Materiale didattico e formativo creato dal CSH Italia, fruibile e accessibile agli studenti (sito web, hub, contenuti social)
  - o Spazi verdi per piantumazione, forniti da Zero CO2, in collaborazione con una cascina agricola e fattoria didattica nel territorio di Chivasso.

## Fabbisogno specifico

### Contesto

L'attuale contesto sanitario e di promozione della salute si trova in un momento storico caratterizzato da sfide complesse. Da una parte, i sistemi sanitari si scontrano con un progressivo aumento delle malattie croniche, spesso derivanti da stili di vita scorretti (es sedentarietà e nature deficit disorder), e risultanti in una maggiore complessità assistenziale e incremento della spesa sanitaria. Il rapporto OMS del 2022 sullo stato globale dell'attività fisica rivela che meno del 50% dei Paesi non dispone di linee guida nazionali sul tema, con un adulto su quattro che non raggiunge i livelli raccomandati di movimento e più dell'80% dei giovani sono classificati come inattivi. In Italia, i dati del Ministero della Salute del 2021 confermano questa tendenza, evidenziando che meno del 50% degli adulti tra i 18 e i 69 anni pratica attività fisica sufficiente per uno stile di vita sano. Questa carenza di attività fisica si riscontra anche tra gli student\* universitari, con un'alta percentuale che non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati e trascorre lunghi periodi di inattività. Lo studio Opes e Impresapienza dell'Università La Sapienza di Roma del 2022 identifica diverse cause: la mancanza di spazi sicuri per lo sport, sia all'aperto che al chiuso, la carenza di personale qualificato di supporto e la scarsa attenzione all'attività fisica nei programmi accademici.

Dall'altra parte, la crisi climatica è diventata una realtà non più ignorabile, con ricadute in termini di salute collettiva (ad esempio l'aumento delle malattie respiratorie e l'aumento degli eventi atmosferici estremi, con relativo incremento degli accessi ospedalieri). La crisi climatica riflette la stretta interdipendenza esistente tra la salute umana, la salute animale e quella ambientale (secondo il modello One Health); tuttavia, la formazione universitaria delle Professioni Sanitarie dedica ancora poco spazio a questi temi. Crisi climatica, nature deficit disorder e inattività fisica rappresentano minacce crescenti per la salute pubblica; ma questi temi sono assenti o trattati ancora solo marginalmente nei curricula dei professionisti sanitari italiani, così come si parla poco del ruolo dell'ambiente come promotore di benessere psicofisico e promotore di salute.

In questo scenario, progetti come il "Nursing School Commitment" in Europa stanno cercando di colmare questa lacuna, promuovendo l'integrazione di contenuti sul cambiamento climatico, sulla salute planetaria e sulla sostenibilità ambientale dei curricula universitari. L'obiettivo è formare professionisti sanitari del futuro consapevoli del legame tra salute umana e ambientale, in grado di promuovere modelli di salute olistici, stili di vita e pratiche di cura sostenibili.

### Bisogni

1. Necessità di un aumento dell'attività fisica praticata dagli student\* universitari e di momenti spesi all'aria aperta integrati coi programmi di studio, come emerge dalle ricerche citate,
2. Incremento di formazione sui temi della salute globale e modello One Health, che ad oggi appare scarsa nei curricula delle Professioni sanitarie,
3. Necessità di integrare temi come la crisi climatica, il nature deficit disorder e l'importanza dell'ambiente naturale per la salute umana all'interno dei curricula universitari delle Professioni Sanitarie,
4. Aumento di adozione da parte dei futuri professionisti sanitari di nuovi modelli di salute olistici, stili di vita e pratiche di cura sostenibili e misurabili in termini di impronta di carbonio,
5. Necessità di miglioramento di collegamento e scambio tra diverse realtà che si occupano di questi temi.

## Obiettivi

### Obiettivi specifici

1. Offrire opportunità concrete di attività fisica e occasioni di movimento all'aria aperta per gli student\* universitari, integrate nei programmi di studio,
2. Integrare i temi di salute globale e il modello One Health nella formazione dei professionisti sanitari,
3. Aumentare la conoscenza sui temi del cambiamento climatico e del suo impatto sulla salute, e incrementare l'applicazione di pratiche di cura sostenibili sia nell'ambito clinico che nella vita quotidiana,
4. Sviluppare competenze di gestione ambientale, incoraggiando i futuri sanitari ad adottare pratiche sostenibili all'interno degli spazi universitari e delle strutture sanitarie,
5. Favorire la collaborazione tra diverse realtà del territorio, nello specifico tra l'Università e le associazioni e organizzazioni che si occupano di sostenibilità ambientale.

### Indicatori

Obiettivi specifici	Indicatori
Obiettivo 1:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Numero di studenti che partecipano alle attività fisiche all'aperto,</li><li>- Frequenza di partecipazione degli studenti alle attività fisiche;</li><li>- Livello di soddisfazione degli studenti rispetto alle attività proposte</li><li>- Aumento dell'attività fisica svolta degli studenti durante il periodo formativo</li></ul>
Obiettivo 2:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Livello di conoscenza degli studenti sui temi proposti</li><li>- Numero di studenti che sceglieranno eventualmente questi temi come tesi di laurea o altri elaborati</li><li>- Numero di studenti che parteciperanno agli eventi di piantumazione di alberi</li></ul>
Obiettivo 3:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Livello di conoscenza degli studenti sui temi proposti</li><li>- Numero di studenti che partecipano a iniziative di sensibilizzazione sul cambiamento climatico.</li></ul>
Obiettivo 4:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Calcolo dell'impronta di carbonio e della CO2 risparmiata con gli eventi di piantumazione</li><li>- Numero di studenti che adottano pratiche di cura sostenibili durante il tirocinio clinico o il percorso universitario (es usare la bicicletta, mezzi pubblici, camminare)</li><li>- Numero di progetti o iniziative di sostenibilità ambientale promossi dagli studenti</li></ul>

### Risultati attesi

Aumento della partecipazione degli student* alle attività fisiche	Almeno il 70% degli student* coinvolti nel progetto parteciperanno regolarmente a tutti gli incontri proposti
Miglioramento delle conoscenze degli student* su salute globale, One Health e cambiamento climatico	Almeno l'80% degli student* raggiungerà dopo la formazione un punteggio più elevato rispetto alle conoscenze pre-formazione)
Acquisizione di competenze pratiche per la cura sostenibile	Gli student* saranno in grado di sviluppare progetti di sostenibilità in ambito sanitario sotto forma di lavori di gruppo proposti durante i moduli formativi
Maggiore consapevolezza dell'importanza dell'ambiente per la salute umana	Almeno l'80% degli student* iscritti all'ADE parteciperà anche agli eventi di piantumazione di alberi
Promozione di un ambiente universitario più sostenibile	Proposta di replica dell'ADE anche negli anni scolastici successivi e ai futuri studenti del 2 e 3 anno

## **Modalità di raggiungimento degli obiettivi e metriche di valutazione**

### Strategie e metodologie

- Organizzare attività fisiche coinvolgenti e diversificate, adatte a tutti i livelli di efficienza fisica degli student\* universitari
- Organizzare l'attività fisica all'aperto e le lezioni teoriche col contributo di professionisti ed esperti del settore
- Organizzare eventi di piantumazione presso Chivasso come progetto a contatto con la natura e mitigazione ambientale
- Offrire incentivi per la partecipazione, come crediti formativi
- Sviluppare materiale didattico innovativo e multimediale a disposizione degli studenti (Sito web, hub, social media)
- Presentazione di case studies e best practices nazionali e internazionali
- Coinvolgimento degli studenti in azioni e formazioni future, es presentazione dell'ADE e degli obiettivi raggiunti agli studenti dei successivi anni accademici
- Diffondere la conoscenza e strumenti per la valutazione della sostenibilità ambientale (es Calcolo dell'impronta di carbonio)
- Utilizzare canali di comunicazione efficaci (social media, sito web UNITO e CSH) per promuovere il progetto e coinvolgere gli studenti

### Metriche di valutazione

- Monitoraggio delle presenze degli studenti che partecipano agli incontri formativi (fogli firme)
- Rilevazione del numero di studenti coinvolti nelle attività fisiche e monitoraggio della frequenza di partecipazione (foglio firme)
- Misurazione del livello di efficienza fisica degli studenti coinvolti nel progetto attraverso la somministrazione di test fisico-motori
- Utilizzo di contapassi o device per il conteggio dell'attività fisica svolta in ogni incontro
- Misurazione del livello di soddisfazione degli studenti con questionari di gradimento
- Utilizzo di questionari di valutazione pre e post formazione
- numero di studenti che sceglieranno di approfondire i temi in futuri elaborati
- valutazione dell'impatto ambientale e del risparmio di CO2 degli eventi di piantumazione
- focus group