

Valutazione qualitativa di impatto del per-corso di tirocinio sul Movimento Biologico indirizzato agli studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia

Qualitative impact evaluation of the internship course on Biological Movement aimed at students of the Degree Course in Sports Sciences of the University of Perugia (Italy)

Giancarlo Pocetta*, Chiara de Waure**, Manuela Chiavarini***, Stefano Spaccapanico Proietti****

**Ricercatore in Igiene, Centro Sperimentale in Promozione della salute e Educazione sanitaria (CeSPES), Università di Perugia*

***Professore associato di Igiene generale ed applicata, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Perugia*

****Ricercatore di Igiene generale ed applicata, Dipartimento di Scienze Biomediche e Sanità Pubblica, Sezione di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica, Università Politecnica delle Marche, Ancona*

*****Professore a contratto di Teoria e Metodologia del Movimento Umano, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Perugia*

Parole Chiave: movimento biologico, valutazione di impatto, mindfulness, metodi qualitativi, salutogenesi, Università promotrice di salute

RIASSUNTO

Obiettivi: con il termine Movimento Biologico ci si riferisce ad un insieme di pratiche di mindful movement che si propongono di superare la separazione mente-corpo promuovendone piuttosto l'integrazione. La ricerca si propone di esplorare l'impatto percepito dagli studenti universitari partecipanti al programma Il Movimento Biologico come strumento di salutogenesi nei giovani adulti del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia.

Metodi: è stato progettato e implementato un percorso di valutazione di impatto basato su un approccio

Autore per corrispondenza: giancarlo.pocetta@unipg.it

qualitativo costruito intorno al metodo del caso-studio valutativo. I giudizi espressi dagli studenti partecipanti al corso sono stati ricostruiti attraverso la combinazione di tre strumenti: il Disegno, il Diario di Bordo, La Videointervista online, in un percorso articolato in cinque fasi

Risultati: a partire dal confronto tra i due disegni integrato dall'immersione nella lettura del testo dell'ultimo diario e nell'ascolto/lettura della videointervista individuale finale, il tema del cambiamento si propone come la lente principale attraverso la quale i partecipanti ci hanno voluto mostrare l'impatto della loro partecipazione al percorso formativo. Alcuni termini ricorrenti nelle narrazioni sono altrettante parole chiave che danno un significato al passaggio tra la previsione di come si sarà e ciò che si percepisce di essere al termine del percorso formativo: Consapevolezza, Leggerezza, Contatto, Speranza, Bellezza.

Conclusioni: l'approccio qualitativo centrato sul caso-studio valutativo si è dimostrato efficace nell'esplorare la complessità dei vissuti, delle percezioni e delle motivazioni degli studenti, fornendo solide basi alla comprensione dei punti di forza e debolezza del corso. Gli strumenti di valutazione, in particolare i disegni e i diari, hanno favorito la rielaborazione dell'esperienza di partecipazione alla luce dei vissuti dei partecipanti, costituendo così il corso come una risorsa salutogenica utile a supportare quel processo di "meaning making" fondamentale per lo sviluppo di un proprio Senso di Coerenza, come definito da Antonovsky nel suo modello teorico di salutogenesi. In una visione dell'Università come contesto promotore di salute e benessere, emerge come questa dimensione di significato sia un traino motivazionale importante nel guidare la scelta di attività elettive e di tirocinio realmente utili per l'intero percorso formativo universitario dello studente.

Key Words: biological movement, impact assessment, mindfulness, qualitative methods, salutogenesis, health promoting University

SUMMARY

Objectives: the term Biological Movement refers to a set of mindful movement practices that aim to overcome the mind-body separation by promoting integration. The research aims to explore the impact perceived by university students participating in the Biological Movement program as a salutogenesis tool in young adults of the Degree Course in Sports Sciences at the University of Perugia.

Methods: an impact assessment process based on a qualitative approach built around the evaluative case-study method was designed and implemented. The opinions expressed by the students were reconstructed through the combination of three tools: Drawings, Solicited Logbook, online Video Interview, in a process realized into five phases

Results: from the comparison between the two drawings integrated by the immersion in reading the text of the last diary and in listening/reading the final individual video interview, the theme of change emerges as the main lens through which the participants wanted to show us the impact of their participation. Some terms recurring in the narratives are key words that give meaning to the transition from the prediction of what one will be like and what one perceives oneself to be at the end of the training course: Awareness, Lightness, Contact, Hope, Beauty.

Conclusions: the qualitative approach centered on the evaluative case-study proved effective in exploring the complexity of students' experiences, perceptions and motivations, providing solid foundations for understanding the strengths and weaknesses of the course. The evaluation tools, in particular the drawings and diaries, favored the re-elaboration of the participation experience, thus constituting the course as a salutogenic resource useful for supporting that process of "meaning-making" fundamental for development of one's own Sense of Coherence, as defined by Antonovsky in his theoretical model of salutogenesis. Finally, in a vision of the University as a health and well-being promoting context, it

emerges that dimension of meaning-making is an important motivational driver in guiding the choice of elective activities and internships truly useful for the student's entire university life.

Background e obiettivi dello studio

Nel passaggio con successo dall'adolescenza all'età adulta (1) è di fondamentale importanza supportare i giovani adulti promuovendo la salute sia mentale che fisica. La salute mentale, che si riferisce a uno stato di benessere emotivo, psicologico e sociale attraverso il quale gli individui possono far fronte in modo efficace alle esigenze della vita quotidiana, è fondamentale per il funzionamento generale degli individui, la qualità della vita e la capacità di adattarsi alle sfide che essi incontrano. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2) riconosce il ruolo essenziale della promozione della salute mentale, come "una funzione chiave per garantire una vita sana e promuovere il benessere a tutte le età". L'approccio salutogenico si inserisce in questa prospettiva di promozione della salute valorizzando il ruolo delle risorse (3) e dei contesti nei quali le persone si trovano a compiere le proprie scelte di salute. L'Università, in particolare, si propone nel suo complesso come un setting di promozione del benessere dello studente (4-5).

È in questo quadro che abbiamo collocato il progetto di ricerca valutativa rivolto ad esplorare l'impatto percepito dagli studenti universitari partecipanti al programma "Il Movimento Biologico come strumento di salutogenesi nei giovani adulti del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia". Questa attività formativa, inserita come tirocinio per l'Anno Accademico 21-22 e dotata di 7 crediti formativi, era rivolta agli studenti del II anno ma aperta anche agli studenti del III anno del Corso di Laurea in Scienze Motorie; alcuni argomenti del Movimento Biologico facevano già parte del corso curricolare.

Il Movimento Biologico

Con il termine Movimento Biologico ci si riferisce ad un insieme di pratiche di mindful movement che si propongono di superare la separazione mente-corpo promuovendone piuttosto l'integrazione (6). Si tratta di un approccio in grado di incorporare, oltre alla dimensione squisitamente biomeccanico-funzionale, anche le dimensioni senso-percettive, espressive, relazionali, vocali, emozionali, dialogiche, creative, simbolico-rappresentative e transpersonali che il movimento può manifestare. Il Movimento Biologico si basa su un insieme organico di attività

grazie alle quali entrare in contatto, in modo più significativo ed evolutivo, con quella dimensione sostanziale della persona che è la corporeità e, attraverso essa, con lo spessore psichico, singolare, creativo e spirituale della personalità (6). Nel Movimento Biologico vengono integrati movimenti fisici a corpo libero, pratiche respiratorie, meditazione formale, giocoleria, rilassamento muscolare progressivo, tecniche di mobilità “analitica”, danza, libera espressione, giochi di relazione e di parola, pratiche vocali, e molto altro ancora. Tali pratiche sono centrate sulla consapevolezza mentale e un atteggiamento di meditazione dimostratisi efficaci nel promuovere benessere e salute mentale oltre che nell’alleviare i sintomi di diverse malattie.

La conoscenza scientifica intorno agli effetti delle pratiche di mindful movement è tuttavia ancora limitata. Studi recenti, che hanno esaminato tali pratiche negli adolescenti o nei giovani adulti valutando diversi esiti tra cui sintomi depressivi, stress e qualità della vita, consentono di aspettarsi che i programmi di mindful movement possano avere un impatto positivo in termini di Positive Mental Health (PMH). Da una prospettiva salutogenica, un’efficace PMH si collega allo sviluppo del Senso di Coerenza (SOC) ed alla capacità di utilizzare le Risorse di Resistenza, ovvero le due componenti fondamentali della teoria salutogenica modellata da Aaron Antonovsky per spiegare la capacità degli individui di gestire gli eventi della vita (7). Il Movimento Biologico, come pratica di Consapevolezza della dimensione della corporeità, si caratterizza per un forte legame con la visione salutogenica e positiva della salute e del benessere.

Un’attività formativa centrata sul Movimento Biologico si colloca utilmente all’interno del contesto universitario in particolare quello rappresentato dal Corso di Laurea in Scienze Motorie dell’Università di Perugia, improntato ad una visione olistica della persona che pone al centro del processo formativo il benessere dello studente (salutogenic learning) (8).

Il progetto di ricerca sulla valutazione dell’impatto percepito i cui risultati sono riferiti in questo lavoro, si inserisce costitutivamente nel tirocinio sul Movimento Biologico istituito nel Corso di Laurea in Scienze Motorie dell’Università di Perugia. Il tirocinio ha avuto una durata di 8 settimane (ottobre - novembre 2022), ed è stato articolato in 8 sessioni-laboratorio.

Sessione	Durata	Contenuti “Teorici” di Educazione alla Corporeità Consapevole	Pratiche di Movimento Biologico	Homework
1. 16 Ottobre	8 H	Riflessione su Aspettative, attese, motivazioni Orizzonti: Consapevolezza, Corporeità, Embodiment, Cura di Sé, Attenzione, “Tecnologie” di Trasformazione del Sé	Origine e Intenzione del Movimento Statua-Lumaca- Medusa Direttore d’Orchestra Pratica Dialogica di Condivisione Cinesfera (CS) Body Scan	Body Scan + Cinesfera
2. 23 Ottobre	4 H	Meditazione: Etimologia, Origini, Definizioni, Pilastri della Pratica, Tipologie	Camminata a Ritmo 1-10 Consapevolezza del Respiro (CdR) Esercizi Respiratori Individuali Respiro in coppia (respirare sotto le mani del compagno) Pratica Dialogica di Condivisione	CdR + Esercizi Respiratori
3. 30 Ottobre	4 H	Ostacoli alle Pratiche e “Antidoti”	Do-In + Qi Gong Mimesis (con focus su qualità elementi Aria-Acqua) Revisione CdR + Suoni + Sensazioni Corporee Re-Setting Sono- Motorio Inseguire il suono dell’Altro in coppia – Inseguire il tocco dell’Altro ad occhi chiusi Pratica Dialogica di Condivisione	CdR (Suoni, Sensazioni Corporee) + Qi Gong Sensoriale
4. 6 Novembre	8 H	Modalità del “fare” vs “essere” Relazione Corpo-Emozioni- Pensieri, Modello ABC Pilota Automatico & Vivere nella Testa Decentramento Inter-Essere	Sitting Meditation (Analitica – Motivazione Personale Edonica-Eudaimonica) Gioco Psicomotorio Espressioni Facciali che mimano parole Esercizio su Corpo-Pensieri- Emozioni – Mindfulness Based Spazio di Respiro Gioco in Gruppo Inter-Essere Disegnare schiena dell’Altro Danzare la danza dell’Altro	Diario Eventi Piacevoli + Spazio di Respiro + Walking Meditation

5. 13 Novembre	4 H	Stressor - Stress Reazione vs Risposta Dimore Divine	Mi fido di me perché... Gioco di equilibrio individuale: pallina tennis + jenga Giochi di Equilibrio con Partner: conduzione mano spalla mentre tengo pallina in equilibrio su blocco (cooperativo o competitivo); 2 jenga tra le reciproche dita; Pratica dialogica di condivisione Metta-Karuna con Cura reciproca Mi fido di Te perché...	Metta-Karuna + Problem Solving Blocchetto/i Piede e Bastone
6. 20 Novembre	4 H	Salutogenesi Risorse Generali di Resistenza, Senso di Coerenza	Riflessione Analitica (Dove sono ora rispetto a dove ero all'inizio del per-corso, dove sto andando) Equilibrio Jenga a U rovesciata Passaggio reciproco Jenga a U rovesciata tra membri del gruppo Equilibrio Jenga tra alluci in coppia Equilibrio 2 blocchi yoga tra parti reciproche del corpo in coppia Muovere Corpo dell'Altro a distanza Passaggio Matita con 2 fili Embrione Cerchio della Fiducia	Autogestione con personalizzazione biografica delle Pratiche
7. + 8. 26-27 Novembre	16 H	Apertura all'Esperienza: Relazione, Problem Solving, Espressività, Vocalità, Empatia, ...	Faro-Ulisse Bowling Sonoro in coppia Percorso ad Ostacoli in gruppi Sensitivo Ape Regina Passaggio della Pallina nel Cerchio Conduzione compagno con Bastone Gommato in coppia e in trio Pratica dialogica di Condivisione Stimolazione Plantare con Bastone Anatomia Esperienziale delle Ossa Incarnazione delle qualità Minerali o Liquide (statua- medusa) Prometeo aka Autista- Passeggero Pratica dialogica di Condivisione Kill Bill, Evitamento & Inseguimento Bastone Pall-8 Passaggio Jenga in gruppo Membrana Cellulare mano nella mano in gruppo	Auto-Gestione con Personalizzazione Biografica delle Pratiche

Tabella 1 - Le sessioni-laboratorio in dettaglio

Il programma prevedeva momenti teorici e pratici, oltre ad attività autogestite dagli studenti da svolgere a casa. La durata totale del programma è stata di 48 ore, con un massimo di 8 ore di assenza consentite (Fig. 1, Tab. 1). Le sessioni-laboratorio sono state precedute da due incontri, il primo dedicato alla presentazione del percorso, l'altro alla rilevazione di dati individuali pre-intervento dei partecipanti. Inoltre, all'ultima sessione-laboratorio ha fatto seguito un ulteriore incontro dedicato alla rilevazione dei dati individuali post-intervento. Al corso hanno partecipato studenti di età compresa tra 18 e 21 anni.

Lunedì 10 Ottobre	11:00 – 13:00	Presentazione Progetto Domande & Risposte
Venerdì 14 Ottobre	9:00 – 13:00	Raccolta dati pre-intervento
Domenica 16 Ottobre	9:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Laboratorio Esperienziale
Domenica 23 Ottobre	9:00 – 13:00	Laboratorio Esperienziale
Domenica 30 Ottobre	9:00 – 13:00	Laboratorio Esperienziale
Domenica 6 Novembre	9:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Laboratorio Esperienziale
Domenica 13 Novembre	9:00 – 13:00	Laboratorio Esperienziale
Domenica 20 Novembre	9:00 – 13:00	Laboratorio Esperienziale
Sabato 26 Novembre	9:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Laboratorio Esperienziale
Domenica 27 Novembre	9:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Laboratorio Esperienziale
Venerdì 2 Dicembre	9:00 – 13:00	Raccolta dati post-intervento

Fig 1 - Il percorso formativo

La valutazione del percorso formativo di Movimento Biologico

La decisione di includere un forte processo di valutazione è stata presente nello staff fin dalla progettazione iniziale del Corso, così come ben presenti erano i punti di riferimento che dovevano orientare il progetto valutativo e la sua esecuzione. In primo luogo, il carattere spiccatamente interattivo ed esperienziale della metodologia del corso; in secondo luogo, le caratteristiche dei nostri interlocutori (giovani, nel pieno del percorso di studio universitario). Quindi, la finalità formativa legata alla dimensione

della consapevolezza corporea. Ancora, l'idea che la formazione universitaria abbia come ricaduta non solo l'acquisizione di competenze tecniche ma inevitabilmente investa e influenzi la vita personale dello studente. Infine, la scarsa letteratura scientifica relativa alla valutazione di percorsi di consapevolezza corporea riferiti al nostro target.

Nel progettare la valutazione due elementi "strategici" occorre definire con chiarezza, da una parte, gli "oggetti" della valutazione e dall'altra, "chi" ne definisce il contenuto. Nel nostro caso, abbiamo ritenuto che partire da una definizione a priori degli oggetti della valutazione- ad esempio un set specifico di competenze da testare ex ante/ex post – sarebbe risultato limitante di fronte all'ampiezza ed alla profondità dell'esperienza di apprendimento che intendevamo mettere a disposizione degli studenti, tanto più se, come nel nostro intendimento, ci si proponeva di valutare "come" l'esperienza formativa genera un impatto, supportati in questo dall'orientamento dell'Unione Europea secondo cui: "La valutazione è uno strumento chiave di apprendimento... per capire non solo cosa funziona e cosa no, ma anche in modo critico perché e in quali circostanze"¹. I principi che hanno guidato le scelte teorico-metodologiche impatto sono riassumibili nei seguenti punti, il progetto di valutazione avrebbe dovuto:

- essere iterativo (9) e induttivo (10-11);
- avere una forte base di partecipazione in tutte le sue fasi (9), dove valutatori e partecipanti si trovano su un piano di sostanziale parità (12) nel definire l'oggetto della valutazione;
- promuovere, attraverso la partecipazione ai diversi momenti valutativi, l'empowerment individuale e di gruppo (13-15);
- fornire, agli organizzatori, informazioni utili per la pianificazione di altri interventi;
- includere metodi di ricerca qualitativi e quantitativi per garantire rigore e validità nella presentazione dei risultati attraverso la triangolazione dei dati (10).

In sintesi, due approcci teorico-metodologici, che si rafforzano reciprocamente, sostengono i principi di cui sopra, ed hanno pertanto fornito il quadro concettuale per il nostro progetto di valutazione dell'impatto del corso: la valutazione partecipativa (9), (16-17) e la valutazione dell'empowerment (12-13).

La Valutazione qualitativa: fasi, metodi e strumenti di rilevazione e analisi

FASI

Nel braccio qualitativo del progetto di valutazione, l'ancora insufficiente conoscenza

¹ In originale "Evaluation is a key learning tool ... to understand not only what works and what does not, but critically why, and under what circumstances"

scientifico del fenomeno allo studio, ha indirizzato la scelta del metodo di rilevazione e analisi verso il case-study valutativo (18), condotto mediante un approccio narrativo che ha integrato testi scritti e disegni e video interviste. Il metodo del case-study ha ottenuto grande adesione nella ricerca qualitativa per la sua capacità di esplorare, descrivere, spiegare in profondità un fenomeno ancora poco conosciuto, nel contesto reale nel quale esso si è realizzato.

Lo scarto tra l'atteso e il realizzato nella percezione dei partecipanti al corso di formazione ha costituito dunque l'Unità di Analisi al centro del case-study.

I giudizi valutativi espressi dai corsisti sono stati ricostruiti attraverso la combinazione di tre strumenti: il Disegno, il Diario di Bordo, La Videointervista online, in un percorso valutativo articolato nelle seguenti fasi:

1. Nell'incontro introduttivo, abbiamo chiesto ai corsisti di elaborare la domanda-stimolo "*Come penso che sarò alla fine del corso*" attraverso un disegno e un breve testo esplicativo. Un esempio è riportato nella Figura 2 (19);
2. Successivamente, i partecipanti su base volontaria, hanno tenuto un Diario di Bordo in ciascuna delle sessioni-laboratorio programmate (20);
3. Nell'ultima sessione-laboratorio abbiamo chiesto ai corsisti di sviluppare nel Diario di Bordo la seguente domanda-stimolo: "*Racconta liberamente come è andata la tua partecipazione al corso*";
4. Nell'incontro conclusivo del corso (post intervento), svolto in plenaria, abbiamo invitato i corsisti a sviluppare attraverso un disegno e un breve testo la frase: "*Con questo disegno voglio esprimere come mi vedo al termine del corso*" (Fig. 3);
5. Infine, nei giorni immediatamente successivi, alcuni corsisti hanno aderito alla nostra richiesta di partecipare ad una video intervista centrata sui temi seguenti: "*Puoi raccontarmi come sei venuto a conoscenza del corso, Cosa ti ha spinto a partecipare, Qualcosa del corso ti ha colpito in particolare, Ritieni importante il Movimento Biologico, Pensi che possa avere una ricaduta nella tua vita*".

L'adesione dei corsisti ai diversi momenti della valutazione non è stata omogenea: il primo disegno è stato svolto da 36 partecipanti, al secondo hanno partecipato in 25; i Diari di Bordo raccolti sono stati 55 di cui 15 i Diari conclusivi, le video interviste realizzate sono state 10.

Gli Strumenti

Il disegno

Così Weber e Mitchell giustificano l'utilità del disegno di fronte alla complessità del



Figura 2 - Disegno e breve testo esplicativo dell'incontro introduttivo



Figura 3 - Disegno e breve testo dell'incontro conclusivo

processo formativo: "i disegni offrono uno sguardo diverso sulla creazione di senso rispetto ai testi scritti o parlati perché sono in grado di esprimere fenomeni che non

possono essere facilmente espressi a parole: l'ineffabile, l'inafferrabile, il non ancora pensato, il subconscio² (21).

In coerenza con il modello salutogenico di Antonovsky che implica il coinvolgimento di tutti i sensi per superare le avversità della vita, il disegnare permette di costruire un ponte tra conoscenza cognitiva e conoscenza corporea coinvolgendo la globalità dei sensi.

Nel progettare questa fase della valutazione, abbiamo usato un approccio già sviluppato nella sperimentazione di uno strumento innovativo di insegnamento-apprendimento nell'ambito della formazione professionale degli adulti in un contesto universitario. Basato sull'uso di una tecnica che associa le componenti visuale e narrativa, questo approccio è particolarmente legato al curriculum nascosto insito nel processo di apprendimento, alla possibilità di creare un ambiente di apprendimento salutogenico favorevole, ad un approccio competency-based ed infine alla necessità di considerare la specificità dell'università come ambiente di apprendimento.

Il Diario di Bordo

Il Diario di Bordo come espressione di un approccio narrativo riflessivo alla valutazione trova una frequente applicazione nei contesti educativi dove viene descritto come un "Giornale che evidenzia apprendimenti e competenze" (22) e come una risorsa per la raccolta di informazioni "latenti" che normalmente non emergerebbero attraverso i metodi di valutazione tradizionali. La scelta del Diario di Bordo affonda le sue radici in due tendenze fondamentali. In primo luogo, nella ricerca e nella valutazione storica, culturale e, più specificamente, sociale, in cui vengono utilizzate le autobiografie e in particolare l'autobiografia "reticente" (23). In secondo luogo, nella valutazione dell'istruzione e nella ricerca-azione nella promozione della salute, dove gli approcci narrativi sono comuni (24-25). Kenneth Jones (23) classifica i diari come diari commissionati (sollecitati) e diari non richiesti.

Nelle prime sessioni-laboratorio abbiamo utilizzato il format in Fig.4, mentre il Diario di Bordo dell'ultimo incontro, diverso dai precedenti, aveva lo scopo di raccogliere il giudizio sintetico dei partecipanti sull'esperienza vissuta.

² Il testo originale è il seguente "drawings offer a different kind of glimpse into human sense-making than written or spoken texts do because they can express phenomena that are not easily put into words: the ineffable, the elusive, the not-yet-thought-through, the subconscious".

Il Movimento Biologico come strumento di salutogenesi nei giovani adulti del CdL in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia
DIARIO DI BORDO DI

.....
Scrivi i pensieri del momento. Quelli che non vengono ricercati sono comunemente i più preziosi

Francis Bacon

GUIDA PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO DI BORDO

Il Diario di Bordo è lo strumento che abbiamo scelto per **monitorare l'andamento del progetto** via via che esso si sviluppa

La compilazione del Diario è volontaria, tuttavia con il **vostro contributo costante** riusciremo a tenere sotto controllo il processo laboratoriale e intervenire se necessario per renderlo sempre più adeguato agli obiettivi di progetto

Per questo, vi consigliamo di **scrivere il Diario "a caldo"** laboratorio dopo **laboratorio e inviare sempre gli aggiornamenti** al seguente indirizzo di posta elettronica:

giancarlo.pocetta@gmail.com ---- **OGGETTO: Diario di Bordo**

Verrà usato l'indirizzo di posta elettronica che avete fornito per inviare a ciascuno il file in formato word da utilizzare per la compilazione del Diario

Domenica 16 Ottobre – Laboratorio esperienziale

QUALE O QUALI AGGETTIVI USERESTI PER DESCRIVERE LA TUA ESPERIENZA DI OGGI?

CON QUALI AGGETTIVI VORRESTI DESCRIVERE LA COMUNICAZIONE CON GLI ALTRI PARTECIPANTI? E CON I CONDUTTORI?

C'E'UNA SITUAZIONE DI QUESTO LABORATORIO CHE TI HA PARTICOLARMENTE COLPITO?

C'E' STATO QUALCHE ASPETTO CHE AVREBBE POTUTO ESSERE MIGLIORATO?

.....
CI SONO ALTRE CONSIDERAZIONI CHE VUOI AGGIUNGERE? SCRIVILE IN QUESTO SPAZIO

GRAZIE PER AVER CONDIVISO CON NOI I TUOI PENSIERI

Fig 4 - il Diario di Bordo

La Video intervista

La Video intervista individuale online (26) mira a stabilire un'interazione digitalmente mediata per acquisire il punto di vista di un'altra persona ritenuto significativo, informativo e in grado di essere esplicitato (10).

L'età dei partecipanti ci ha rassicurato sulla praticabilità tecnica del metodo. Nonostante lo strumento sia facilitante per la partecipazione, non c'è il problema della sede, dell'orario, nella realizzazione. In tutti i casi, l'intervista si è svolta in un ambiente privato, su piattaforma Google-Meet.

Metodi di analisi

Per i disegni, abbiamo usato come guida il framework elaborato da (27) e adattato da Garista et al (19).

Il framework di Guillermin si articola in tre componenti: il Contesto, la Produzione del disegno, l'Analisi, ciascuna di queste articolata in tre variabili: lo Sviluppo del disegno, l'Ambiente fisico e relazionale nel quale il disegno è stato svolto, la Presenza di note verbali o scritte di accompagnamento. L'incrocio tra le componenti e le variabili è articolato in una serie di domande che guidano il ricercatore verso una comprensione profonda dell'elaborato.

Per quanto riguarda il lavoro sui testi rappresentati dai Diari e dalle trascrizioni delle videointerviste, il nostro orientamento è stato quello di considerare ogni testo come una narrazione nella sua globalità all'interno della quale ritracciare affermazioni significative (*significant information*) rappresentate da "*those phrases, sentences, or paragraphs that related directly to the experience.*"

Risultati

Sono stati inclusi in questa analisi coloro che avevano preso parte a tutte le fasi. Complessivamente 10 partecipanti.

Il Contesto

Le tre attività fondamentali della valutazione di impatto del percorso si sono svolte in ambienti diversi.

Il taglio comunicativo con cui il Corso era stato annunciato, attraverso contatti personali con i docenti di riferimento e la diffusione di materiali informativi, era programmaticamente destinato ad avviare la costituzione di un ambiente di apprendimento caratterizzato da coinvolgimento e partecipazione attiva dei corsisti e da forte interazione tra discenti e docenti.

Il progetto di valutazione è stato presentato come organicamente integrato nel Corso; la presentazione, avvenuta di seguito all'introduzione del percorso formativo da parte dello staff, includeva anche l'illustrazione e la compilazione dei test psicometrici e della scheda individuale.

La presentazione non è stata solamente l'occasione per ottenere un consenso e garantire l'anonimato secondo le norme di legge ma, soprattutto nella presentazione della parte qualitativa è stata enfatizzata la caratteristica peculiare di questo approccio, cioè di valorizzare il contributo individuale alla valutazione, il "dare la parola ai corsisti", "lasciare spazio" alla loro prospettiva, al loro punto di vista sul percorso formativo e sulla loro partecipazione. Da parte dei partecipanti vi sono state principalmente domande relative alle modalità di elaborazione dei disegni e dei testi di accompagnamento. In questo senso, la presentazione del percorso valutativo ha rappresentato un primo momento di concreta partecipazione al corso dove si è valorizzato il senso della valutazione come auto valutazione individuale, partecipando così al processo di sviluppo di consapevolezza cui l'intero corso era destinato.

Questi aspetti sono stati ripresi anche nell'incontro finale dove è stato illustrato lo strumento e i contenuti della videointervista online sottolineando l'opportunità di allargare e approfondire quanto veicolato dai disegni, dai testi illustrativi e dai diari di bordo. Nello stesso incontro sono state raccolte le adesioni e il relativo consenso allo svolgimento dell'intervista e all'uso anonimizzato dei contenuti. Gli orari sono stati successivamente concordati via email con ciascuno dei partecipanti aderenti; ognuno ha scelto la sede più conveniente da dove collegarsi. I colloqui, la cui durata media è stata di 15 minuti, si sono svolti nel tardo pomeriggio del giorno scelto.

La produzione dei disegni

I disegni sono stati sviluppati dai partecipanti nei due incontri di apertura e chiusura, entrambi tenuti nella grande palestra del corso di laurea in Scienze motorie. Ogni partecipante ha avuto un tappetino per sedersi/sdraiarsi a terra come abitualmente accade nelle attività in palestra a loro ben note; ad ognuno è stata fornita una copia del template e due pennarelli colorati.

L'atteso è rappresentato da disegni che in ugual numero mostrano una figura umana e un tema ambientale. La metafora della natura è usata per veicolare l'attesa di cambiamento nella sfera emozionale: leggerezza, sicurezza in se stessi, serenità, equilibrio interiore.

La figura umana è rappresentata come un soggetto pensante che si aspetta di acquisire

capacità: di gestire le emozioni (rappresentate da faccette), di saper ascoltare (soggetto con grandi occhi e orecchie), di comunicare.

La figura rappresenta sempre colui/colei che disegna. Non c'è mai uno sfondo che contestualizza il soggetto principale. In un disegno il soggetto è sopra una foglia come metafora di leggerezza da acquisire. In un altro disegno la leggerezza da conquistare è espressa da una figura sorridente a braccia aperte come in volo.

L'Acquisito (come mi vedo al termine)

In sei casi il tema, natura/figura, è confermato nel secondo disegno, negli altri la figura umana è sostituita dall'immagine naturalistica. In un caso il disegno naturalistico viene sostituito dalla figura umana e nel testo ciò viene descritto come la ricomposizione della parte razionale con quella emotiva. In un altro la figura umana viene sostituita da un'immagine astratta, ovvero una linea spezzata che nel testo è illustrata come metafora di un processo/percorso formativo accidentato.

In questa seconda fase del disegno, l'immagine tende ad arricchirsi: in alcuni disegni compaiono più oggetti oltre il tema principale (al contrario dell'atteso). In tutti i casi, eccetto uno, compare il colore diversamente dal disegno originale.

Quattro "Lenti" per esplorare un fenomeno complesso

L'unica cosa di cui sono certo è che qualcosa in me è cambiato (n.1)

A partire dal confronto tra i due disegni integrato dall'immersione nella lettura del testo dell'ultimo diario e nell'ascolto/lettura della videointervista individuale finale, il tema del cambiamento si propone come la lente principale attraverso la quale i partecipanti ci hanno voluto mostrare l'impatto della loro partecipazione al percorso formativo.

In tutti viene enfatizzato il contributo del corso ad un cambiamento che, nella maggior parte dei casi, viene individuato (confermando l'obiettivo principale del corso) nell'aver raggiunto una ricomposizione tra parti prima sentite come separate (*"ricomposizione tra parti sentimentali e parti che avevo soppresso"*, n. 4), sentimento significativamente espresso dall'immagine di un vetro che si rompe. Cambiamento, che si manifesta anche nella gestione di emozioni connotate negativamente (*"il cambiamento più evidente è sulla gestione della rabbia... verso me stesso"*, n.1); nell'avviare un percorso personale verso una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni (*"adesso se qualcuno mi dice un'emozione io so che è perché l'ho provata"*, n. 5), (*"Non (si) sfugge dalla paura ignorandola ma bisogna affrontarla ed è quello che mi sto impegnando"*

a fare”, n.1) e del proprio corpo. Si pone una analogia tra il cambiamento percepito a causa del corso e il benessere/stare bene. Il “*Movimento come medicina*” che si realizza nell’integrazione mente-corpo: (“*il mio corpo e la mia mente sono indispensabili per potermi muovere con piena consapevolezza*”, n. 5) ed anche nel sollievo da sintomi di malessere fisico (“*Dormo meglio*”). In tema di cambiamento, i partecipanti hanno assegnato un valore importante al gruppo di formazione, sia nella sua globalità sia in riferimento al gruppo docente. Il gruppo ha agito come catalizzatore di cambiamento (“*attraverso le persone che ho incontrato ho visto che la speranza esiste*”, n.5), e di palestra di condivisione (“*Ho conosciuto tante persone con le quali ho condiviso sensazioni, esperienze, pensieri, impressioni e momenti di cazzeggio*”, n.1); ma ha anche fornito un antidoto nei confronti di comportamenti individuali non funzionali allo sviluppo del corso ed al progresso dei partecipanti.

Sul tema del cambiamento, alcuni termini pronunciati ripetutamente rappresentano altrettante parole chiave che danno un significato del passaggio tra la previsione di come si sarà e ciò che si percepisce di essere al termine del percorso formativo.

Consapevolezza. Intesa come indispensabilità del corpo e della mente: “*fare le cose con consapevolezza non vuol dire non fare più nulla di ipoteticamente sbagliato, come passare del tempo al cellulare o mangiare cibo non sano, ma fare anche tali azioni con il pieno controllo e la piena consapevolezza di quello che sto facendo*” (n. 5); “*Ricordo in precedenza di aver disegnato una pianta con un bastone affinché potesse stare “dritta”, affinché potesse essere supportata e aiutata. Adesso mi sento di dire che riesco a stare “in piedi” e “dritta” anche senza bastone. Mi sento più consapevole, più centrata, più illuminata, più presente e più forte*” (n. 2); ed anche come un processo, lungo, che il corso ha innescato: “*Nel primo disegno mi vedevo come un fiore già sbocciato, ma il processo è molto più lungo. Mi accontento di essere riuscito a impiantare in me il seme della consapevolezza*” (n.3)

Leggerezza. Parola usata soprattutto come ricerca “*ci sono io disteso a terra, calmo, tranquillo, felice e sorridente. Sono leggero come una piuma, sono vuoto e appagato nonostante il corso mi abbia “riempito” molto*” (n. 1 – secondo disegno)

Contatto. In genere usato come metafora della composizione tra la dimensione emotiva e fisica, sia nell’esperienza personale sia nell’esperienza di relazione: “*Mi ha insegnato con quanta cura si debba interagire con gli altri, non solo a parole, ma con il contatto, cosa in cui sono sempre stato pessimo*” (n. 4); “*Mi ha rimessa in contatto con emozioni e sensazioni che con la pandemia e con altre esperienze sgradevoli avevo soppresso. In quel momento era di sicuro il mio modo per non soffrire ed essere felice*” (n. 5).

Speranza. Il corso, attraverso il gruppo, ha catalizzato il passaggio da una condizione

di sfiducia verso le persone a una condizione di apertura positiva verso l'altro.

Bellezza. Espressa come trovare fiducia nell'altro (*"ho invece visto così tanta bellezza, tanto affetto donate a persone sconosciute che mi si è riempito il cuore"* (n. 4) o in relazione con la leggerezza.

L'incrocio tra la lettura del diario e l'ascolto/trascrizione della videointervista è stato ulteriormente prezioso fornendo una seconda lente alla valutazione, evidenziando come alcuni momenti (turning point) del percorso formativo siano stati particolarmente significativi nel determinarne l'impatto o per il grado di coinvolgimento personale, o perché mai sperimentati fino ad allora, o perché sentiti come utili rispetto a un proprio bisogno vissuto in quel momento. In un quadro generale di completa soddisfazione (*"mi è piaciuto tutto"* (n. 5), l'attenzione si è rivolta soprattutto alle pratiche di relazione, per la ricaduta sulla consapevolezza delle emozioni, ad alcuni laboratori (la cellula, blob, decentramento), alle pratiche di collaborazione/condivisione: *"la cosa più bella del corso è stata la partita a Schiaccia7 perché riassume l'essenza del corso. Dieci persone che appena vedono una palla la prendono e iniziano a fare la cosa più naturale del mondo: giocare e stare insieme"* (n. 1), oppure le pratiche di coppia *"mi ha dato il là per sperimentare di più e per cercare di mettere più cura su come mi relaziono con gli altri e sul contatto"* (n.4),

Una terza lente, che espande la lettura dell'impatto del corso, ha riguardato la motivazione a partecipare. Se da una parte, per alcuni l'acquisizione dei crediti formativi è stata la motivazione principale, è significativo – da un punto di vista complessivo per l'intero corso di studi – che una motivazione forte sia stata attribuita all'esperienza già vissuta positivamente nel frequentare il corso di Teoria e Metodologia del Movimento Umano al quale il percorso di Movimento Biologico era collegato. Gli studenti che hanno segnalato questa connessione hanno messo in evidenza l'interesse suscitato dai contenuti del corso del primo anno insieme alla capacità didattica e all'empatia del docente.

L'esplorazione è infine allargata da una quarta lente rappresentata dalla percezione della ricaduta del percorso formativo. La competenza acquisita e riconosciuta come tale trova la sua ricaduta essenzialmente nella gestione della vita quotidiana più che nella vita professionale in specifico: *"Mi serve soprattutto nella vita"* (n. 6).

Discussione e conclusioni

L'impatto di un corso rappresenta una sfida costante per le istituzioni formative e per gli staff accademici; in questo, la valutazione della componente di soggettività

espressa dai partecipanti può rappresentare un elemento di conoscenza strategico sia per la ricaduta immediata ma anche, e soprattutto, per intravedere opportunità di miglioramento della qualità complessiva dell'offerta formativa universitaria. I tradizionali strumenti e metodi di valutazione largamente in uso anche in Università, basati sulla compilazione di questionari autovalutativi da parte degli studenti mal si adattano a queste complesse finalità. Più informativo risulta un approccio di tipo qualitativo che esplori i vissuti, le percezioni e le motivazioni degli studenti, fornendo solide basi alla comprensione dei punti di forza e debolezza dei corsi. Questo vantaggio informativo si scontra, inevitabilmente, con il maggior impegno organizzativo richiesto dai metodi qualitativi. I tirocini ed i corsi elettivi, scelti dagli studenti in base ai loro interessi, possono fornire un terreno più favorevole all'applicazione di approcci qualitativi alla valutazione, anche fornendo input utili alla conoscenza più approfondita delle caratteristiche della platea studentesca. Vale la pena sottolineare un'ulteriore ricaduta costituita dal fatto che l'applicazione di tali metodologie quasi sempre richiede un alto livello di integrazione tra ambiti disciplinari diversi ma presenti nel contesto universitario; si pensi al contributo che potrebbero offrire i metodi di indagine qualitativa elaborati dalle discipline antropologiche e pedagogiche e psicologiche sempre presenti all'interno dei curricula.

I risultati che qui vengono presentati si riferiscono alla parte qualitativa di un più ampio progetto di valutazione del percorso formativo intitolato *Il Movimento Biologico come strumento di salutogenesi* nei giovani adulti del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia e che si proponeva di esplorare la dimensione dell'impatto del percorso così come percepito dai partecipanti. A questo scopo è stata introdotta una batteria di strumenti di rilevazione accomunati dallo scopo di comprendere in profondità i significati attribuiti all'impatto del corso soprattutto in termini di cambiamento percepito e da un comune orientamento narrativo. Questa valutazione costituisce, a sua volta, solo una parte della valutazione complessiva del corso che ha visto la messa in campo anche di una batteria di test quantitativi volti ad esplorare il cambiamento in diversi ambiti della salute fisica e mentale dei partecipanti. L'approccio pre-post, che ha costituito la strategia generale della valutazione scelta dallo staff docente, è stato sviluppato attraverso la elaborazione di due disegni accompagnati da un breve testo esplicativo, svolti nella seduta di apertura e in quella di chiusura del percorso. Infine una video intervista è stata richiesta a qualche giorno di distanza dalla conclusione per offrire la possibilità di esplicitare meglio l'impatto anche in termini di processo formativo, chiedendo di

individuare i turning point dello stesso.

L'acquisizione di competenze specifiche legate agli obiettivi formativi del corso si incrocia inevitabilmente con quelli più personali legati alle problematiche vissute in quel momento come, ad esempio, la capacità di affrontare un periodo di crisi personale. Gli strumenti adottati, in particolare i disegni e i diari, hanno favorito la rielaborazione dell'esperienza di partecipazione alla luce dei vissuti dei partecipanti costituendo così il corso come una risorsa salutogenica, utile a quella "definizione di significato" (*making meaning, meaningfulness*) componente fondamentale per l'elaborazione del proprio Senso di Coerenza (per dirla all'Antonovsky). Questo aspetto trova un valore particolare nella considerazione che la ricaduta primaria dell'esperienza di formazione sta nell'aver acquisito non solo competenze tecnico-professionali ma anche competenze trasversali spendibili per migliorare la propria condizione di vita – (ri)connettendo il legame tra corpo, mente, emozioni, sapendo dare un nome a queste ultime sì da riconoscerle nell'altro, sapendo stare in una relazione positiva con il prossimo – ed utili anche a supportare lo sviluppo professionale.

In una prospettiva più legata ad una visione dell'Università come contesto promotore di salute e benessere, la nostra valutazione fa emergere anche come l'apprezzamento e la soddisfazione vissute nei corsi di base possano costituire un traino motivazionale importante per guidare la scelta di attività elettive e di tirocinio realmente significativi per l'intero percorso formativo universitario dello studente; l'acquisizione dei crediti formativi dovrebbe coprire solo una parte della motivazione alla scelta di un'attività elettiva; rilevante può (dovrebbe) essere la chiarezza dei contenuti, la continuità/integrazione con il corso di base, la competenza didattica e l'empatia dei docenti ma soprattutto la capacità di farne percepire allo studente il significato per il miglioramento di sé come persona oggi e come professionista in futuro.

Bibliografia

1. Committee on Improving the Health, S. a.-B., & Board on Children, Y. a., Investing in the Health and Well-Being of Young Adults; 2015.
2. World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: 2004.
3. Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R. Implementing Mental Health Promotion Second Edition. Springer; 2019 doi <https://doi.org/10.1007/978-3-030-23455-3>
4. Dooris M. Healthy Universities: current activity and future directions – findings and reflections from a national-level qualitative research study. Health Promotion International 2010, 25-94.
5. Reyes M. S., V. d., La ricerca e le Università promotrici di salute., La Salute Umana 2017; 268: 21-27.
6. Spaccapanico Proietti S. Movimento e Consapevolezza. Le pratiche di Minfulness e Mindful Movement nella promozione della Salute. Roma: Armando; 2022.

7. Antonovsky A. Unravelling the mystery of Health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA,US: Jossey Bass; 1987
8. Garista P. Salutogenesi e Apprendimento. Il ruolo di narrazione, riflessione e immaginazione per la cura di sé e lo sviluppo di un "learning Sense of Coherence. In Ingrosso M. Relazioni di cura nell'era digitale. Roma: Aracne Editrice; 2019.
9. Springett J. Participatory approaches to evaluation in health promotion. In R. e. (Eds.), Evaluation in Health Promotion. Principles and Perspectives. WHO Regional Publications 2001; n.92: 83-106
10. Patton M. Qualitative Research and Evaluation Methods, (3rd Ed.). Thousand Oaks (CA): Sage; 2002.
11. Strauss A., Corbin J. Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques. Thousand Oaks, CA: Sage; 1990.
12. Fetterman D. Empowerment Evaluation. Knowledge and Tools for Self assessment and Accountability. In D. K. Fetterman. Thousand Oaks CA: Sage; 1996
13. Fetterman D M, Wandersman A. Empowerment Evaluation Principles in Practice. New York: Guilford; 2005.
14. Health Promotion Glossary. Tratto da World Health Organisation 1998. http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf
15. Rootman I, Goodstadt M, Potvin L, Springett J. A Framework for Health Promotion Evaluation. In I. Rootman, Evaluation in Health Promotion. Principles and Perspectives. WHO Regional Publications 2001; Vol. 92:7-40.
16. Cousins J B, Whitmore E. Conceptualizing participatory evaluation. In E. Whitmore, Participatory Evaluation Approaches, New Directions in Evaluation.. San Francisco: Jossey Bass 1998; No. 80:5-23.
17. Cousins J, Earl L. The case for participatory evaluation 1992. <http://epa.sagepub.com/content/14/4/397>
18. Yin RK. Case study research, design and method (4th Edition ed.). London: Sage Publications Ltd.; 2009
19. Garista P, Pocetta G, Lindström B. Picturing academic learning: salutogenic and health promoting perspectives on drawings. Health Promotion International 2023; 34(4): 859-868. doi:10.1093/heapro/day027.
20. Garista P, Pocetta G. Making Reflexivity and Emotions Visible: The Contribution of Logbooks and Polar Semantic Maps in Health Promotion Research. In L. Potvin, D. Jourdan, Global Handbook of Health Promotion Research 2022; Vol. 1. Springer.
21. Weber S, Mitchell C. Drawing ourselves into teaching: studying the images that shape and distort teacher education. Teaching and Teacher Education 1996; 12, 303–313.
22. Scantamburlo G, Vierset V, Bonnet P. Electronic logbook: learning tool and teaching aid for the evaluation of learning activities. Rev Med 2016; 71(4):210-215.
23. Kenneth Jones R. The Unsolicited Diary as a qualitative research tool for advanced research capacity in the field of health and illness. Qualitative Health Research 2000; 10, 555-567.
24. Feather R J, Hills M. A story/dialogue method for health promotion knowledge development and evaluation. Health Education Research 1999; 14(1): 39-50
25. Darlington Y, Scott D. Qualitative Research in practice. Stories from the field. Buckingham-Philadelphia: Open University Press; 2002.
26. Lobe B, Morgan D L, Hoffman K. A Systematic Comparison of In-Person and Video-Based Online Interviewing. International Journal of Qualitative Methods 2022. doi:10.1177/16094069221127068
27. Guillemin M. (2004b). Embodying heart disease through drawings. Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine 2022; 8, 223–239.

Conflitti di interesse dichiarati: nessuno