

Università della Valle D'Aosta
Université de la Vallée d'Aoste

NaturalMente

Università della Valle d'Aosta - Parco Naturale Mont Avic -
Paracelsus Medicine University

Master in Psicologia dello Sport

Curriculum Agonismo

Charlotte Chisté (24 MC04 015)

Dott. Daniele Stellin

Prof.ssa Anna Maria Pioletti

Anno accademico 2024/2025

Indice

Indice	2
Introduzione	3
1. Quadro teorico di riferimento	5
1.1 Inquadramento normativo	5
1.2 Benessere psicofisico e psicologia dello sport	6
1.3 Ecologia affettiva e la camminata mindfulness	
1.4 Valutazione del potenziale salutogenico degli ambienti naturali	11
2. Esperienza di tirocinio	12
2.1 Il Parco Naturale del Mont Avic e la Paracelsus Medical University	12
2.2 Descrizione delle attività svolte e dello strumento utilizzato	13
2.3 Ruolo della tirocinante	14
2.4 Criticità e risorse dell'esperienza di tirocinio	14
2.5 Riflessioni personali e professionali e proposta di intervento	
3. Discussione critica	14
3.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi del lavoro	17
3.2 Implicazioni per la pratica futura	18
4. Conclusioni	19
5. Bibliografia	20
6. Allegati	21

Introduzione

L'attività motoria ha rappresentato, nel corso della mia esperienza personale e professionale, un importante strumento di crescita e di riflessione. Gli anni dedicati allo sci alpino agonistico e, successivamente, l'attività svolta come maestra di sci, allenatrice e guida ambientale escursionistica mi hanno permesso di sviluppare una visione articolata del movimento, non limitata alla sola dimensione tecnica e prestativa, ma estesa agli aspetti educativi, formativi e relazionali.

Da questo percorso, vissuto nel contesto alpino della Valle'Aosta in cui vivo, è maturata progressivamente la consapevolezza che l'esperienza motoria non possa essere compresa prescindendo dal contesto ambientale, relazionale e percettivo in cui si svolge. Tali riflessioni costituiscono il fondamento del presente elaborato, il cui obiettivo è mostrare come l'attività motoria, e in particolare la camminata in ambiente naturale, possa diventare uno strumento di promozione di un benessere reciproco tra individuo e ambiente.

Le motivazioni che hanno guidato la scelta del tirocinio, oggetto di questo project work, derivano dalla mia consolidata passione per l'esercizio fisico, per l'ambiente naturale e per il benessere psicofisico che il movimento è in grado di generare. Il presente lavoro è infatti il risultato di un percorso di riflessione avviato oltre un decennio fa e progressivamente maturato attraverso la formazione nell'ambito della psicologia dello sport, che nel tempo si è orientata verso una visione sempre più inclusiva e centrata sulla persona nella sua globalità.

Dal punto di vista teorico, l'elaborato si colloca all'interno di un approccio biopsicosociale alla salute, sostenuto sia dal quadro normativo nazionale ed europeo, che riconosce il valore educativo e salutare dell'attività motoria, sia dalla letteratura scientifica della psicologia dello sport. In particolare, vengono richiamati modelli come la *Attention Restoration Theory*, la *Stress Reduction Theory* e la *broaden-and-build theory* delle emozioni positive, che spiegano come l'ambiente naturale favorisca il recupero delle risorse attentive, la regolazione emotiva e la costruzione di resilienza.

Un elemento centrale del lavoro riguarda il ruolo della qualità dell'esperienza in natura.

Le evidenze scientifiche mostrano infatti che non è solo la quantità di esposizione agli ambienti naturali a produrre benefici, ma soprattutto il modo in cui l'esperienza viene vissuta, in termini di presenza, coinvolgimento emotivo e significato attribuito. In questo senso, la camminata consapevole integrata alla respirazione emerge come una pratica accessibile, sostenibile ed *evidence-based*, capace di favorire benessere psicologico, riduzione dello stress e stati di *flow*.

Queste premesse teoriche hanno trovato applicazione concreta nell'esperienza di tirocinio svolta presso il Parco Naturale del Mont Avic, nell'ambito del progetto europeo INTERREG ALPINE SPACE – LIVEALPSNATURE, coordinato dalla Paracelsus Medical University di Salisburgo.

Il progetto si inserisce nel paradigma *One Health*, che riconosce l'interconnessione tra salute umana, salute ambientale e biodiversità, e considera le aree naturali come veri e propri setting di salute.

Il lavoro sul campo ha previsto la valutazione del potenziale salutogenico di alcuni sentieri attraverso l'utilizzo del BREATHE Index, uno strumento validato che analizza cinque dimensioni della salute: forza muscoloscheletrica, resistenza cardiorespiratoria, sistema immunitario, salute mentale e salute sociale. L'applicazione dello strumento ha permesso di evidenziare come la camminata in ambiente naturale non rappresenti solo una forma di esercizio fisico, ma un'esperienza complessa che attiva simultaneamente risorse biologiche, psicologiche e sociali.

Il ruolo della tirocinante è stato attivo e autonomo, comprendendo la selezione degli itinerari, la raccolta dei dati sul campo, il contatto con il team internazionale e la traduzione del materiale scientifico. L'esperienza ha favorito un apprendimento esperienziale significativo e una riflessione critica sul ruolo dello psicologo dello sport in contesti *nature-based*, ambito ancora in fase di sviluppo.

Ciò che in passato poteva apparire come un'intuizione o una prospettiva innovativa trova oggi un riconoscimento scientifico, normativo e istituzionale sempre più solido, confermando il ruolo centrale del movimento e, in particolare, della camminata in natura come strumento favorevole di benessere individuale e collettivo.

1 Quadro teorico di riferimento

1.1 Inquadramento normativo

La Costituzione italiana disciplina la materia dello sport e della salute, riconoscendone il valore fondamentale per l'individuo e per la collettività. In particolare, l'articolo 32 tutela la salute come diritto fondamentale dell'individuo e interesse della collettività, intesa non come mera assenza di patologie, ma come diritto all'integrità psicofisica e come stato di completo benessere fisico, psichico e sociale. Inoltre, l'articolo 33 riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme.¹

Tali principi sono stati ulteriormente rafforzati dal D. Lgs 36/2021, che promuove la “pratica sportiva per tutti”, intesa come attività sportiva di base, organizzata o non organizzata, finalizzata al miglioramento della condizione fisica e psichica di ogni individuo. In questo quadro, la camminata rappresenta una delle forme più inclusive di attività motoria, rispondente ai principi di accessibilità e sostenibilità.

In analogia a quanto sopra esposto, anche la Revised European Sports Charter (Consiglio d'Europa, 2021) sottolinea il ruolo dello sport e dell'attività motoria come strumenti di promozione della salute, dell'inclusione e dell'educazione, ribadendo la necessità di garantire ad ogni individuo l'accesso alle pratiche motorie sicure, etiche e sostenibili.

¹ <https://www.senato.it/istituzione/la-costituzione>

1.2 Attività motoria, ambiente naturale e benessere biopsicosociale

Secondo i ricercatori Gould e Weinberg², la psicologia dello sport e dell'esercizio fisico studia i processi psicologici connessi alla partecipazione e alla prestazione motoria, utilizzando tali conoscenze non solo per migliorare la performance, ma anche per sostenere il benessere delle persone coinvolte nei contesti sportivi e motori. In questo ambito, il benessere non è un fattore secondario, ma una componente centrale dell'esperienza motoria e sportiva stessa.

La letteratura scientifica³ mostra in modo consistente che l'esercizio fisico regolare è associato a numerosi benefici psicologici, tra cui il miglioramento dell'umore, la riduzione dello stress percepito, l'aumento dell'autostima e un maggiore livello complessivo di soddisfazione di vita. Questi effetti non si riscontrano solo in contesti agonistici, ma anche in attività motorie di tipo non competitivo, e sono mediati da componenti come il senso di competenza, la motivazione personale e la percezione di controllo sull'azione.

All'interno di questo quadro, le attività motorie svolte in ambiente naturale, sembrano potenziare ulteriormente gli effetti positivi dell'esercizio fisico, come confermano studi recenti⁴. La natura infatti non è solo uno sfondo estetico: le caratteristiche peculiari degli ambienti naturali, quali la qualità dell'aria, la luce solare, il suono dei venti, la presenza di vegetazione e la stimolazione sensoriale non invasiva, creano un contesto rigenerativo che favorisce riduzioni significative dello stress, una riduzione dell'ansia e dei processi di ruminazione mentale, nonché il miglioramento della regolazione emotiva maggiore rispetto a quanto avviene in contesti urbanizzati.

Questa capacità rigenerativa della natura è spiegata da teorie consolidate. La *Attention Restoration Theory* di Kaplan & Kaplan, propone che gli ambienti naturali favoriscano il recupero dell'attenzione mentale affaticata dalle richieste della vita quotidiana, grazie a quella che viene chiamata “*soft fascination*”, ovvero un coinvolgimento attenzionale che non richiede sforzo volontario ma permette alla mente di riposare e riorganizzarsi.

Parallelamente, la *Stress Reduction Theory* di Ulrich descrive come l'esposizione a contesti naturali possa ridurre l'attivazione fisiologica dello stress, ad esempio abbassando la frequenza

² Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

³ Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr.* 1999 Sep;2(3A):411-8. doi: 10.1017/s1368980099000567. PMID: 10610081

⁴ Ma, J., Lin, P. & Williams, J. Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. *Curr Psychol* 43, 9521–9539 (2024).

cardiaca e i livelli di cortisolo, e favorire stati emotivi positivi più rapidamente rispetto alla semplice esposizione a contesti artificiali⁵.

Infine, la *broaden-and-build theory* di Fredrickson⁶ suggerisce che le emozioni positive suscitate dal contatto con la natura ampliano nel tempo le risorse cognitive, emotive e sociali dell'individuo, contribuendo alla costruzione di resilienza e benessere duraturo.

In questo contesto, la camminata in ambiente naturale si configura come una forma di attività motoria particolarmente efficace e sostenibile.

L'integrazione della camminata in natura con tecniche di respirazione consapevole rappresenta, inoltre, un esempio di intervento psicologico *evidence-based*⁷, capace di agire su meccanismi fisiologici e psicologici profondamente interconnessi. Il controllo intenzionale del respiro favorisce l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, migliora la variabilità della frequenza cardiaca e sostiene i processi di autoregolazione emotiva, contribuendo a uno stato di calma vigile e di presenza mentale.

In questo contesto l'esperienza motoria può facilitare l'emergere di stati di *flow*⁸, intesi come condizioni di profondo coinvolgimento e integrazione tra azione e consapevolezza, che la psicologia dello sport riconosce come fortemente associati sia alla qualità della prestazione sia al benessere soggettivo.

Negli ultimi anni, la ricerca ha ampliato l'attenzione anche ai meccanismi biologici alla base degli effetti positivi del contatto con la natura. Un ambito emergente riguarda come l'esposizione alla natura, specialmente in contesti caratterizzati da elevata biodiversità, possa influenzare la regolazione dei processi infiammatori e la composizione del microbioma umano, fattori legati non solo alla salute fisica ma anche alla salute mentale e al benessere generale. La ricerca suggerisce, infatti, che un contatto qualitativamente positivo con ambienti naturali sia associato a livelli più bassi di infiammazione sistemica, contribuendo così a una riduzione del rischio di patologie croniche e a una migliore regolazione del tono dell'umore.

Questi risultati si inseriscono nel più ampio modello della *Nature-based Biopsychosocial Resilience*, che interpreta il contatto con la natura come un fattore capace di rafforzare le risorse

⁵ Mason, L., Ronconi, A., Scrimin, S. *et al.* Short-Term Exposure to Nature and Benefits for Students' Cognitive Performance: a Review. *Educ Psychol Rev* 34, 609–647 (2022).

⁶ Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*. 2001 Mar;56(3):218-26. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.218. PMID: 11315248; PMCID: PMC3122271

⁷ Xu Z, Zheng X, Ding H, Zhang D, Cheung PM, Yang Z, Tam KW, Zhou W, Chan DC, Wang W, Wong SY. The Effect of Walking on Depressive and Anxiety Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Public Health Surveill*. 2024 Jul 23;10:e48355. doi: 10.2196/48355. PMID: 39045858; PMCID: PMC11287235.

⁸ Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*.

individuali attraverso la prevenzione, la risposta allo stress e il recupero, integrando benefici biologici, psicologici e sociali.

In questa prospettiva, la camminata in ambienti naturali caratterizzati da elevata biodiversità è considerata un comportamento salutogenico ad alto valore preventivo, in grado di attivare simultaneamente benefici fisiologici, psicologici e relazionali.

In linea con l'approccio proposto da Gould e Weinberg, la camminata in natura associata alla respirazione consapevole può quindi essere interpretata come una pratica che coniuga efficacemente benessere psicofisico e psicologia dello sport, offrendo un modello di intervento sostenibile, accessibile e orientato alla salute globale della persona, applicabile sia in contesti di promozione della salute sia come supporto al benessere dell'atleta.

In questa prospettiva, la psicologia dello sport assume un ruolo chiave anche nei contesti di promozione della salute e di prevenzione primaria, superando una visione meramente prestazionale e riconoscendo il valore dell'attività motoria come strumento di sviluppo umano globale.

1.3 Ecologia affettiva e la camminata mindfulness

Un contributo teorico rilevante alla comprensione del rapporto tra essere umano e natura è offerto dal paradigma dell'ecologia affettiva⁹.

L'ecologia affettiva, come approfondito dal Prof. Giuseppe Barbiero, studia le relazioni emotive e affettive che gli esseri umani instaurano con il mondo vivente. Al centro di queste relazioni vi è la biofilia, ovvero l'innata tendenza dell'uomo a sentirsi attratto dalle forme di vita e, in alcuni casi, ad affiliarsi emotivamente, come proposto dalla *Biophilia Hypothesis* di Edward O. Wilson (1984).

Questo sentimento di affiliazione con la Natura è universale e presente in tutte le culture, comprese quelle tecnologicamente più avanzate, dove si sviluppa una consapevolezza scientifica sempre più profonda della natura vivente del Pianeta, secondo la *Gaia Hypothesis* di Lovelock e Margulis (1979).

Barbiero evidenzia tuttavia che, nelle società moderne sempre più artificializzate, l'istinto biofilico rischia di non ricevere stimoli adeguati al fine di svilupparsi pienamente nell'intelligenza naturalistica, intesa come la capacità di entrare in connessione profonda con il mondo vivente e di percepire l'effetto che questa relazione produce sia sull'individuo sia sull'ambiente, concetto che richiama la *Multiple Intelligences Theory* di Howard Gardner. Fortunatamente, l'interazione con Gaia può agire su di noi anche a livello psichico, stimolando l'attenzione involontaria (fascinazione) e facilitando la rigenerazione delle nostre capacità attentive, come evidenziato dall'*Attention Restoration Theory* di Kaplan e Kaplan, già citata in precedenza.

In risposta a questo richiamo della Natura, è possibile affinare i propri sensi e le proprie competenze attraverso pratiche di silenzio attivo, meditazione e mindfulness in contesto naturale.

In linea con tale approccio, la letteratura scientifica evidenzia come la qualità soggettiva dell'esperienza naturale rappresenti un fattore determinante nell'attivazione dei benefici psicofisici: non è sufficiente una mera esposizione all'ambiente naturale, ma risulta cruciale il modo in cui l'esperienza viene vissuta, in termini di presenza, coinvolgimento emotivo e significato attribuito.

All'interno di questo quadro si collocano le discipline olistiche basate sul contatto consapevole con la natura, tra cui la camminata consapevole integrata alla respirazione meditativa, che emerge come una pratica *evidence-based* capace di creare una sinergia efficace tra movimento, ambiente naturale e focus attentivo sul respiro.

⁹ <https://doi.org/10.13135/2384-8677/5575>

Tali effetti risultano coerenti con i principi della psicologia dello sport orientata al benessere globale, così come delineati da Gould e Weinberg, e con il paradigma biopsicosociale che guida il presente lavoro.

La revisione condotta da Ma, Lin e Williams (2024)¹⁰ evidenzia come le camminate in natura con attenzione consapevole siano efficaci nel migliorare il benessere psicologico, aumentando l'umore positivo, la mindfulness e il senso di ottimismo, oltre a ridurre stress, ansia e ruminazione mentale.

La camminata mindfulness rappresenta una pratica che integra il movimento corporeo con l'attenzione consapevole al momento presente, configurandosi come un intervento particolarmente efficace e accessibile per la promozione del benessere psicofisico. A differenza della camminata svolta in modo automatico o orientato esclusivamente al raggiungimento di un obiettivo, la camminata mindfulness invita l'individuo a portare intenzionalmente l'attenzione alle sensazioni corporee, al ritmo del passo, al respiro e agli stimoli ambientali, favorendo una relazione più profonda e regolata con l'esperienza motoria.

Le radici teoriche di questa pratica si collocano nel filone della mindfulness, definita da Kabat-Zinn come la capacità di prestare attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in maniera non giudicante. In questo senso, la camminata mindfulness può essere considerata una forma di mindfulness in movimento, che rende la pratica meditativa accessibile anche a persone che incontrano difficoltà nelle pratiche statiche, come la meditazione seduta.

Dal punto di vista psicologico, la camminata mindfulness favorisce una maggiore consapevolezza corporea e un miglioramento dei processi di autoregolazione emotiva. Portare l'attenzione al corpo in movimento consente di interrompere i meccanismi automatici di ruminazione mentale e di ridurre la tendenza a focalizzarsi su pensieri orientati al passato o al futuro, frequentemente associati a stati di stress, ansia e umore depresso.¹¹

Un elemento centrale della camminata mindfulness è il respiro, che funge da ponte tra corpo e mente. La sincronizzazione consapevole tra passo e respirazione contribuisce all'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, favorendo una diminuzione dell'arousal fisiologico e un aumento della variabilità della frequenza cardiaca, indicatori di una maggiore capacità di adattamento allo stress. In questo modo, il movimento non rappresenta una fonte di ulteriore attivazione, ma diventa uno strumento di regolazione e stabilizzazione psicofisiologica.

¹⁰ Ma, J., Lin, S., & Williams, J. (2024). *Effectiveness of nature-based walking interventions in improving adult mental well-being: A systematic review*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>

¹¹ Goyal M, Singh S, Sibinga EM, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, Berger Z, Sleicher D, Maron DD, Shihab HM, Ranasinghe PD, Linn S, Saha S, Bass EB, Haythornthwaite JA. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2014 Mar;174(3):357-68. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018. PMID: 24395196; PMCID: PMC4142584.

Quando la camminata mindfulness viene praticata in ambiente naturale, i suoi effetti risultano ulteriormente amplificati. La presenza di stimoli sensoriali non invasivi, come suoni naturali, variazioni cromatiche, odori e contatto visivo con elementi naturali, facilita il mantenimento dell'attenzione nel "qui e ora" e sostiene i processi di recupero cognitivo ed emotivo. L'ambiente naturale, in questo contesto, non è un semplice sfondo, ma interagisce attivamente con la pratica mindfulness, rafforzando l'esperienza di connessione, calma e presenza.

1.4 Valutazione del potenziale salutogenico degli ambienti naturali

In questo contesto teorico e applicativo si inserisce il BREATHE Index, strumento validato per la valutazione del potenziale salutogenico degli ambienti naturali. La sua struttura multidimensionale, che integra componenti fisiche, psicologiche, sociali e ambientali, risulta coerente con i modelli biopsicosociali della salute, con l'ecologia affettiva e con le prospettive olistiche sul benessere.

L'utilizzo di strumenti come il BREATHE Index consente di oggettivare le caratteristiche ambientali che favoriscono il benessere psicofisico e di progettare interventi basati sull'evidenza, offrendo un ponte operativo tra teoria e pratica nell'ambito di una psicologia dello sport orientata alla salute, alla prevenzione e alla sostenibilità dell'esperienza motoria.

2. Esperienza di tirocinio

2.1 Il Parco Naturale del Mont Avic e la Paracelsus Medical University

Come anticipato nell'introduzione, il lavoro di tirocinio si è svolto nell'ambito del progetto europeo INTERREG ALPINE SPACE – LIVEALPSNATURE, coordinato dalla Paracelsus Medical University di Salisburgo, con l'obiettivo di valutare gli impatti delle *Nature-Based Activities (NBAs)* sulla biodiversità e sulla salute umana, individuando soluzioni innovative e sostenibili basate sulla pratica dell'escursionismo.

Il tirocinio ha avuto luogo presso il Parco Naturale del Mont Avic¹², area protetta della Regione Valle d'Aosta caratterizzata da elevata biodiversità, ridotto impatto antropico e rilevante valore ecologico e paesaggistico. Il contesto di riferimento è quello delle aree naturali alpine intese come setting di salute, in linea con il paradigma *One Health*, che riconosce l'interconnessione tra salute umana, salute ambientale e biodiversità.

L'obiettivo principale del tirocinio è stato contribuire alla valutazione del potenziale di promozione della salute di specifici itinerari escursionistici, attraverso l'applicazione del BREATHE Index. Un ulteriore obiettivo formativo è stato integrare le competenze della Psicologia dello Sport con modelli emergenti di salute basati sulla natura, sviluppando capacità operative, organizzative e riflessive in un contesto interdisciplinare reale.

¹² <https://montavic.it>

2.2 Descrizione delle attività svolte e dello strumento utilizzato

Il nucleo centrale del lavoro di progetto è consistito nella selezione di alcuni sentieri all'interno del Parco, nella loro suddivisione in sezioni significative dal punto di vista ambientale, motorio e percettivo, e nella successiva georeferenziazione tramite GPS. Per ciascuna sezione è stato compilato in loco il questionario del BREATHE Index. (vedi allegati)

Facendo riferimento al progetto INTERREG ALPINE SPACE – LIVEALPSNATURE, i dati raccolti nell'ambito del WP1(primo obiettivo del progetto) evidenziano come la camminata rappresenti l'attività con il maggiore impatto rispetto agli obiettivi del progetto, risultando la più apprezzata all'interno delle aree protette.

Le evidenze scientifiche indicano inoltre che la conoscenza ambientale, soprattutto quando veicolata attraverso approcci interdisciplinari come *One Health*, favorisce comportamenti più pro-ambientali.

In questo contesto, il BREATHE Index si configura come uno strumento in grado di contribuire, sia in modo diretto che indiretto, al raggiungimento degli obiettivi delle aree protette.

Il BREATHE Index è uno strumento di valutazione del potenziale di promozione della salute degli ambienti naturali, ideato dai professori Michael Bischof e Harnulf Hartl, rispettivamente direttore e ricercatore senior dell'Istituto di Ecomedicina della Paracelsus Medical University. Lo strumento si fonda sulla teoria della *Nature-based Biopsychosocial Resilience* (White et al., 2023), secondo cui il contatto con la natura contribuisce a rafforzare la resilienza individuale attraverso risorse biologiche, psicologiche e sociali.

Il questionario valuta cinque dimensioni di salute, ciascuna articolata in tre indicatori:

- Forza muscoloscheletrica, riferita al sentiero e alle aree limitrofe, attraverso la valutazione del suolo, della pendenza in discesa e dello spazio disponibile per eventuali esercizi;
- Resistenza cardiorespiratoria, riferita esclusivamente al tracciato, considerando distanza, pendenza in salita e qualità dell'aria e della respirazione;
- Sistema immunitario, valutato in relazione al sentiero e ai dintorni immediati (raggio di circa 10 metri), includendo piante e suolo, presenza di animali e clima stimolante;

- Salute mentale, riferita alle percezioni sensoriali del percorso, valutando estetica del paesaggio, acustica e atmosfera complessiva;
- Salute sociale, riferita al sentiero, alle aree laterali e alla visuale, considerando possibilità di interazione sociale, attività di gruppo ed elementi naturali di interesse.

Ogni dimensione viene espressa come valore percentuale, dove percentuali più elevate indicano un maggiore potenziale salutogenico della sezione di sentiero. I dati raccolti vengono successivamente aggregati e visualizzati tramite strumenti di calcolo forniti dal progetto, consentendo una restituzione chiara e immediata dei risultati.

2.3 Ruolo della tirocinante

Il ruolo della tirocinante è stato attivo e fortemente autonomo. Le attività hanno incluso la scelta degli itinerari, la pianificazione delle uscite, la raccolta dei dati sul campo, la traduzione dall'inglese del materiale tecnico-scientifico e il contatto diretto con il team della Paracelsus Medical University. Per ragioni organizzative e ambientali non dipendenti dalla tirocinante, le attività di rilevazione si sono svolte tra la fine dell'estate e l'autunno inoltrato, e si sono interrotte prima dell'inverno a causa dell'impossibilità di applicare lo strumento su terreno innevato.

L'inserimento in un contesto lavorativo strutturato non è stato immediato, anche a causa della sovrapposizione tra il ruolo di tirocinante in Psicologia dello Sport e quello professionale ricoperto nella vita quotidiana come sovrintendente del Corpo Forestale della Valle d'Aosta. Tuttavia, tale complessità ha rappresentato un'importante occasione di crescita e di integrazione di competenze.

2.4 Criticità e risorse dell'esperienza di tirocinio

L'esperienza di tirocinio ha permesso di mettere in relazione in modo concreto il quadro teorico di riferimento, l'esperienza applicativa e le motivazioni personali e professionali della tirocinante, rappresentando uno degli elementi di maggiore valore dell'intero lavoro. La forte coerenza tra questi livelli ha favorito un apprendimento significativo e una riflessione approfondita sul ruolo della psicologia dello sport nei contesti di promozione della salute in ambiente naturale.

Un punto di forza rilevante è stato l'utilizzo del BREATHE Index, che ha consentito di tradurre modelli teorici complessi in uno strumento operativo concreto e applicabile in contesti reali. L'impiego di tale strumento ha permesso di analizzare il potenziale salutogenico degli ambienti naturali in modo strutturato, offrendo una prospettiva integrata sui benefici fisici, psicologici e sociali della camminata in natura.

Ulteriore elemento di valore è rappresentato dal contesto ambientale del Parco Naturale del Mont Avic, caratterizzato da elevata biodiversità e da condizioni ecologiche favorevoli. Questo setting ha reso possibile un'analisi approfondita delle interazioni tra ambiente naturale, movimento e benessere, rafforzando la validità ecologica dell'esperienza e la coerenza con i modelli teorici di riferimento.

Il ruolo attivo e autonomo assunto dalla tirocinante ha inoltre favorito un apprendimento esperienziale profondo, contribuendo allo sviluppo di competenze organizzative, relazionali, riflessive e linguistiche.

In particolare, la partecipazione a contesti di lavoro internazionali e la gestione di attività complesse, come la traduzione in ambito accademico, hanno rafforzato l'autostima e la consapevolezza del proprio ruolo professionale, anche in situazioni caratterizzate da elevata complessità, per le quali erano richieste competenze tecniche specifiche non direttamente correlate al percorso del master.

Accanto a questi aspetti positivi, sono emerse alcune criticità e limiti.

In primo luogo, la dipendenza dalle condizioni ambientali e stagionali ha influito sulla pianificazione e sulla tempistica delle rilevazioni, limitando la possibilità di estendere l'osservazione a periodi differenti dell'anno. Inoltre, la valutazione del benessere in natura si è rivelata metodologicamente complessa, evidenziando la difficoltà di integrare in modo esaustivo indicatori oggettivi con dimensioni soggettive ed esperienziali, che costituiscono una componente centrale dell'esperienza in ambiente naturale ma risultano difficilmente misurabili attraverso strumenti strutturati.

Infine, l'esperienza ha messo in luce come il ruolo dello psicologo dello sport in ambito ambientale e *nature-based* sia ancora in fase di definizione, sia sul piano istituzionale sia su quello operativo. Questa condizione richiede un costante lavoro di chiarificazione, adattamento e integrazione interdisciplinare, ma rappresenta al contempo un ambito di sviluppo promettente per future applicazioni professionali e di ricerca.

2.5 Riflessioni personali e professionali e proposta di intervento

L'esperienza di tirocinio ha rappresentato un passaggio rilevante nel percorso formativo, favorendo una ridefinizione dell'identità professionale in una prospettiva meno centrata sulla performance agonistica e maggiormente orientata alla promozione del benessere psicofisico. Il lavoro in natura ha confermato il valore preventivo e terapeutico del movimento outdoor e il ruolo della biodiversità nella regolazione dello stress e nel rafforzamento delle risorse di resilienza.

L'esperienza vissuta ha condotto la tirocinante a maturare l'idea di proporre la progettazione di interventi strutturati di attività motoria in natura basati sui principi delle *Nature-Based Therapies* e del modello di resilienza biopsicosociale. In particolare, la progettazione concernerà lo sviluppo di percorsi guidati lungo i sentieri valutati con il BREATHE Index, integrando camminata consapevole, esercizi di regolazione respiratoria e momenti di riflessione esperienziale, rivolti a diverse fasce di popolazione, anche in ottica preventiva.

Tali interventi potrebbero essere realizzati in collaborazione con enti di gestione del territorio, professionisti della salute e istituzioni sanitarie, contribuendo alla promozione di modelli di salute sostenibili, accessibili e coerenti con l'approccio *One Health*.

3. Discussione critica

3.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi del lavoro

Il presente project work si è proposto di analizzare il legame tra ambiente naturale, biodiversità e benessere psicologico nell'attività motoria, con particolare riferimento alla camminata integrata alla respirazione consapevole, attraverso la descrizione di un'esperienza di tirocinio applicativa basata sull'utilizzo del BREATHE Index. L'applicazione di tale strumento ai sentieri del Parco Naturale del Mont Avic ha consentito di valutare in modo sistematico il potenziale salutogenico degli ambienti naturali, mettendo in evidenza come fattori quali la qualità del paesaggio, la biodiversità percepita, la qualità dell'aria, le opportunità di interazione sociale e la stimolazione motoria contribuiscano in modo integrato alla promozione del benessere psicofisico.

L'analisi delle cinque dimensioni di salute considerate dal BREATHE Index, forza, resistenza, sistema immunitario, salute mentale e salute sociale, ha mostrato come la camminata in ambiente naturale non rappresenti semplicemente una forma di esercizio fisico, ma un'esperienza complessa capace di attivare simultaneamente risorse biologiche, psicologiche e sociali. Tali risultati risultano pienamente coerenti con il paradigma biopsicosociale e con il modello della *Nature-based Biopsychosocial Resilience*, confermando sul piano applicativo quanto emerso dalla letteratura scientifica: la qualità dell'esperienza in natura assume un ruolo centrale nella modulazione degli effetti sul benessere, superando una visione riduttiva basata esclusivamente sulla quantità o sulla durata dell'esposizione.

Le riflessioni emerse dall'esperienza di tirocinio trovano inoltre un solido riscontro nei contenuti teorici affrontati durante il Master in Psicologia dello Sport. In particolare, la definizione di psicologia dello sport proposta da Gould e Weinberg, che include esplicitamente il benessere come obiettivo centrale accanto alla performance, si è rivelata un quadro di riferimento fondamentale per interpretare il valore dell'attività motoria in contesti naturali. L'esperienza ha permesso di osservare come costrutti chiave della disciplina, quali regolazione emotiva, senso di competenza, motivazione intrinseca, gestione dello stress ed esperienza di *flow*, possano essere pienamente declinati anche in contesti non agonistici, ampliando l'ambito applicativo della psicologia dello sport verso la promozione della salute e la prevenzione primaria.

In questo senso, la camminata in natura integrata alla respirazione consapevole (camminata mindfulness) rappresenta un esempio concreto di intervento *evidence-based*, coerente con i modelli teorici analizzati, capace di favorire stati di flow caratterizzati da immersione, attenzione al “qui e

ora” e integrazione tra azione e consapevolezza. Il riferimento a modelli quali la *Attention Restoration Theory*, la *Stress Reduction Theory* e la *broaden-and-build theory* delle emozioni positive ha ulteriormente rafforzato la comprensione dei meccanismi sottostanti ai benefici osservati, evidenziando come l’ambiente naturale agisca non come semplice cornice, ma come vero e proprio agente attivo nei processi di benessere e resilienza.

Infine, l’integrazione di tali modelli con il paradigma *One Health* e con la teoria della *Nature-based Biopsychosocial Resilience* ha consentito di sviluppare una visione sistemica e interdisciplinare della salute, pienamente coerente con gli obiettivi formativi del Master e con le prospettive future di applicazione della psicologia dello sport in ambito ambientale e *nature-based*.

3.2 Implicazioni per la pratica futura

Le implicazioni pratiche del presente lavoro risultano particolarmente rilevanti per la Psicologia dello Sport orientata alla salute e alla prevenzione. I risultati suggeriscono che la camminata in natura, soprattutto se integrata con pratiche di consapevolezza corporea e respirazione, può essere utilizzata come strumento di intervento accessibile, sostenibile ed economicamente vantaggioso, sia nella popolazione, in modo trasversale, sia in contesti sportivi e lavorativi.

In particolare, si profila la possibilità di un ruolo attivo dello psicologo dello sport nella progettazione e conduzione di interventi outdoor finalizzati alla regolazione dello stress, al recupero psicofisico e alla promozione di una relazione più equilibrata con il movimento. Tali interventi possono trovare applicazione non solo in ambito preventivo e di promozione della salute, ma anche come supporto agli atleti, in ottica di sostenibilità della prestazione e prevenzione del sovraccarico psicologico.

4. Conclusioni

Il presente project work ha rappresentato un'esperienza formativa e professionale significativa, consentendo di integrare conoscenze teoriche, evidenze scientifiche ed esperienza pratica in un contesto reale e interdisciplinare. Il lavoro svolto presso il Parco Naturale del Mont Avic e all'interno del progetto LIVEALPSNATURE ha confermato il ruolo centrale del movimento in ambiente naturale come strumento privilegiato di promozione del benessere psicofisico, in linea con i principi del paradigma *One Health*.

Dal punto di vista personale, l'esperienza di tirocinio ha contribuito a rafforzare una visione della psicologia dello sport meno centrata sulla performance e maggiormente orientata alla persona nella sua interezza. Il contatto diretto con l'ambiente naturale e il lavoro sul campo hanno messo in evidenza come l'attività fisica, quando inserita in contesti ecologicamente ricchi e vissuta in modo consapevole, possa diventare un potente mediatore di salute, resilienza e qualità della vita.

Sul piano professionale, il project work ha permesso di esplorare ambiti applicativi nuovi per lo psicologo dello sport, aprendo prospettive di intervento che integrano attività motorie all'aria aperta, consapevolezza corporea e tutela dell'ambiente. In questa direzione, strumenti come il BREATHE Index rappresentano un ponte efficace tra ricerca, pratica e progettazione di interventi *evidence-based*.

In prospettiva futura, il lavoro apre a possibili approfondimenti di ricerca, quali la valutazione degli effetti psicologici diretti sugli utenti dei sentieri, l'integrazione di misure soggettive e fisiologiche e lo sviluppo di programmi strutturati di *Nature-Based Interventions* guidati da professionisti della salute. Tali sviluppi potrebbero contribuire a consolidare ulteriormente il ruolo della psicologia dello sport come disciplina chiave nella promozione di modelli di salute sostenibili, accessibili e in armonia con l'ambiente naturale.

5. Bibliografia

- Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2015). *The impact of walking from urban to green spaces on affect and cognitive restoration*. *Health & Place*, 23, 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.04.010>
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). *Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Clarke, F. J., Kotera, Y., & McEwan, K. (2021). *A qualitative study comparing mindfulness and Shinrin-Yoku (forest bathing): Practitioners' perspectives*. *Sustainability*, 13(12), 6761. <https://doi.org/10.3390/su13126761>
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. (2022). *Scientific Reports*, 12, Article 10448. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14213-6>
- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). *Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K. C., & Norton, B. (2021). *Effect of nature walks on depression and anxiety: A systematic review*. *Sustainability*, 13(7), 4015. <https://doi.org/10.3390/su13074015>
- Lauche, R., Haller, H., Lee, M. S., Cramer, H., Dobos, G., & Langhorst, J. (2016). *Mind-body therapies for depression and anxiety in adults: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychiatry*, 7, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00110>
- Ma, J., Lin, S., & Williams, J. M. (2024). *Effectiveness of nature-based walking interventions in improving adult mental well-being: A systematic review*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>
- Ma, J., Williams, J. M., Morris, P. G., & Chan, S. W. Y. (2023). *Effectiveness of a mindful nature walking intervention on sleep quality and mood in university students during COVID-19: A*

randomized controlled study. EXPLORE, 19(3), 405–416.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.004>

Mason, L., Ronconi, A., Scrimin, S., et al. (2022). *Short-term exposure to nature and benefits for students' cognitive performance: A review*. Educational Psychology Review, 34, 609–647.
<https://doi.org/10.1007/s10648-021-09639-2>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. Scientific Reports, 9, Article 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Xu, Z., Zheng, X., Ding, H., Zhang, D., Cheung, P. M., Yang, Z., Tam, K. W., Zhou, W., Chan, D. C., Wang, W., & Wong, S. Y. (2024). *The effect of walking on depressive and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis*. JMIR Public Health and Surveillance, 10, e48355.
<https://doi.org/10.2196/48355>

6. Allegati

- questionari_ITINERARIO1_LAGO_PANA
- questionari_ITINERARIO2_PRA_OURSIE
- questionari_ITINERARIO3_RIFUGIO_BARBUSTEL
- questionari_ITINERARIO4_LAGO_SERVAZ
- questionari_ITINERARIO5_SENTIERO_NOTTURNO
- questionari_ITINERARIO6_COLLE_LAGO_BIANCO
- questionari_ITINERARIO7_CORT_RATY
- questionari_ITINERARIO8_PARCOURS_DECOUVERTE
- questionari_ITINERARIO9_PIANO_CLAVALITE
- questionari_ITINERARIO10_COL_ETSELY
- questionari_ITINERARIO11_CORT_DONDENA
- ITINERARIO 1 - LAGO PANAZ
- ITINERARIO 2 - PRA OURSIE
- ITINERARIO 3 - RIFUGIO BARBUSTEL_TRACCIA
- ITINERARIO 4 - LAGO SERVAZ_TRACCIA
- ITINERARIO 5 - SENTIERO NOTTURNO_TRACCIA
- ITINERARIO 6 - COLLE LAGO BIANCO_TRACCIA
- ITINERARIO 7 - CORT - RATY_TRACCE
- ITINERARIO 8 -PARCOURS_DECOUVERTE_TRACCIA

- ITINERARIO 9 - PIANO_CLAVALITE_TRACCIA
- ITINERARIO 10 - COLLE ETSELY_TRACCIA
- ITINERARIO 11 - CORT-DONDENA_TRACCIA