

Promuovere l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti

Questa sintesi delle linee guida illustra le raccomandazioni inerenti “La promozione dell'attività fisica, dello sport e di modalità di gioco attivo in bambini di età pre-scolare e scolare nei contesti familiari, pre-scolari, scolari e del territorio”. Le linee-guida sono rivolte a tutti coloro che hanno un ruolo diretto o indiretto – e una responsabilità - nella promozione dell'attività fisica di bambini e adolescenti. Essa interessa coloro che lavorano nell'ambito del Sistema Sanitario Nazionale, dell'Istruzione, delle Pubbliche Amministrazioni, del Settore Pubblico e del Privato, del Volontariato, dei Servizi alla comunità.

Potrebbe, inoltre, interessare genitori, nonni e coloro che si occupano di prevenzione, bambini e adolescenti e altri membri della collettività. (...).

Le raccomandazioni si riferiscono a tutti i bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni di età, compresi coloro che presentano patologie o forme di disabilità (tranne per i casi in cui sono richiesti una valutazione o un monitoraggio clinico prima e/o durante l'attività fisica). Le linee-guida non riguardano i servizi specialistici rivolti a bambini e adolescenti con disabilità. E', inoltre, rivolta un'attenzione particolare ai bambini fino agli 11 anni e alle adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 18 anni.

Le linee-guida completano e supportano, ma non sostituiscono, le guide NICE riguardanti i temi dell'obesità, dell'attività fisica, dell'attività fisica e dell'ambiente, della depressione in bambini e adolescenti e del benessere emotivo e sociale nelle scuole (per ulteriori dettagli, consultare pag. 27).

NICE public health guidance 17

Questa linea guida è stata realizzata utilizzando il *NICE public health programme process*.

La *NICE public health guidance* formula raccomandazioni sulla prevenzione e sulla promozione della salute. Questo documento rappresenta la posizione dell'Istituto (NICE) ed è stata elaborata in seguito ad un'attenta analisi delle prove di efficacia disponibili. L'applicazione delle raccomandazioni è a cura dei decisori e/o degli operatori locali. A loro viene ricordata la responsabilità di applicazione delle raccomandazioni, all'interno del proprio contesto locale, nel rispetto del dovere di evitare illegittime discriminazioni e di promuovere uguali opportunità. Nulla in questo documento dev'essere interpretato in un modo che non sia coerente con il rispetto di questi doveri.

Contenuti

Introduzione	3
<hr/>	
Le raccomandazioni	
 Politica nazionale	6
 Strategie e politiche a livello istituzionale	8
 Pianificazione strategica a livello locale	10
 Enti locali: pianificazione, diffusione e formazione	14
 Operatori a livello locale: diffusione	20
<hr/>	
Glossario	23
<hr/>	
Strumenti di implementazione	24
<hr/>	
Ulteriori informazioni	24
<hr/>	

Introduzione

Definizioni

Le raccomandazioni si riferiscono alle opportunità per i bambini e gli adolescenti di svolgere attività fisica da moderata a intensa per almeno 60 minuti nel corso della giornata. Almeno due volte a settimana dovrebbero essere previsti esercizi di educazione posturale in grado di produrre stress fisico elevato per rafforzare l'ossatura, la muscolatura e migliorare la flessibilità. Questo quantitativo totale di attività fisica può essere raggiunto attraverso una serie di sessioni brevi da (almeno) 10 minuti ciascuna.

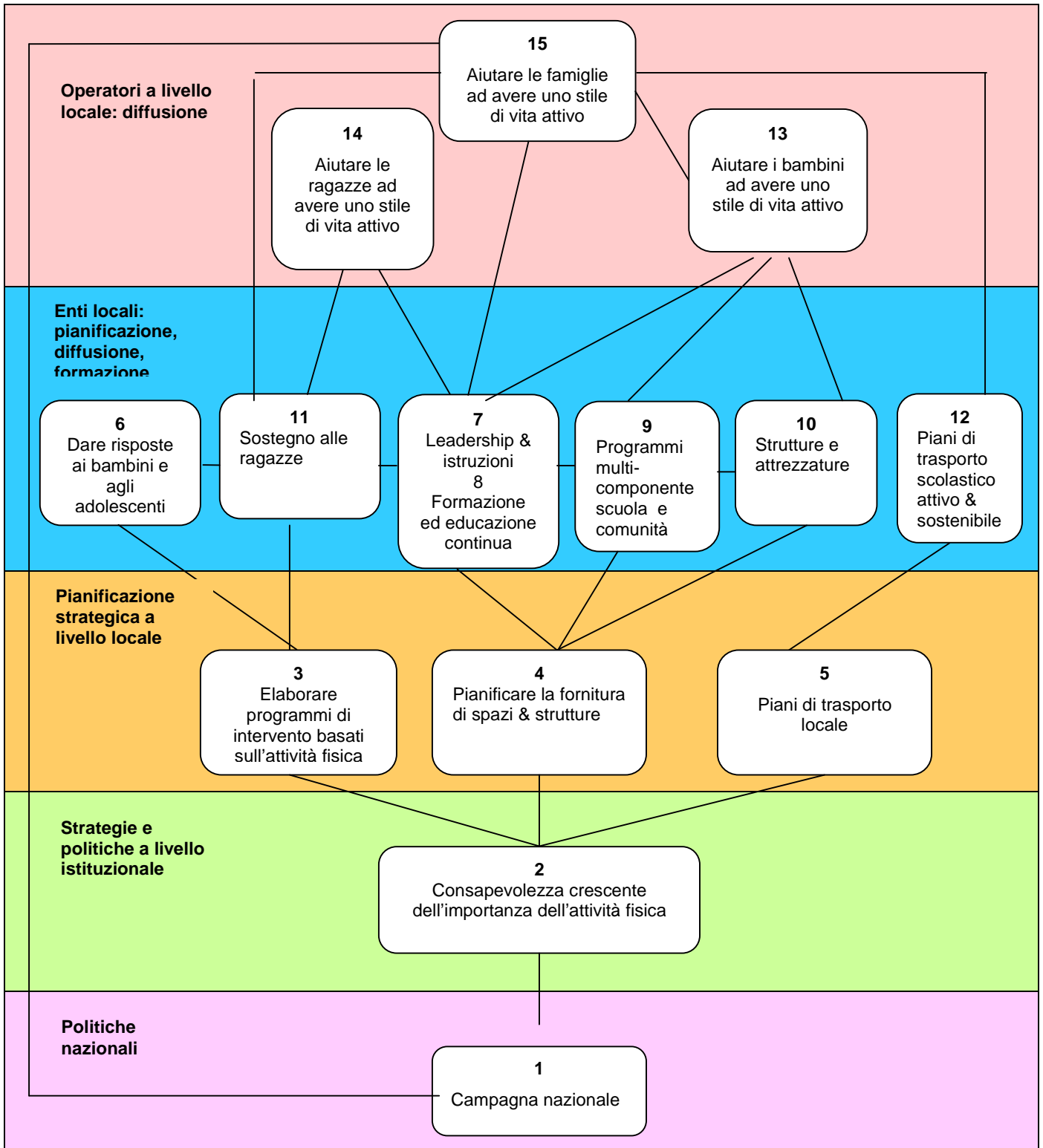
L'attività fisica di intensità moderata aumenta la respirazione e il tasso cardiaco ad un livello tale per cui è possibile avere le palpitazioni e sentirsi più accaldati. Durante un giorno umido o caldo (o quando l'attività fisica viene svolta in un luogo chiuso) potrebbe, inoltre, portare a sudare molto. L'attività fisica intensa porta, invece, a rimanere senza fiato o a sudare molto.

Le opportunità di svolgere un'attività fisica da moderata a intensa comprendono tutto ciò che va dallo sport competitivo e dall'esercizio formale a modalità di gioco attivo e a forme di attività fisica strutturata (come la danza, il nuoto o lo skateboarding). Esse comprendono, inoltre, alcune delle azioni che si svolgono quotidianamente (come camminare, andare in bicicletta o utilizzare altre modalità di spostamento che permettono di fare attività fisica).

L'attività fisica è “qualunque forza esercitata dal sistema muscolo-scheletrico che porta ad un dispendio di energie superiore al livello di riposo”¹

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen G (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions of health-related research. Public Health Reports 100: 126-131

In che modo le raccomandazioni sono tra loro correlate



Temi chiave

- Promuovere i benefici dell'attività fisica e sostenere la partecipazione (raccomandazioni 1 e 15)
- Garantire che la pianificazione strategica a livello politico e istituzionale per bambini e adolescenti sostenga l'agenda dell'attività fisica (raccomandazione 2)
- Consultazione e coinvolgimento attivo di bambini e adolescenti (raccomandazioni 3,6,11 e 14)
- La pianificazione e la fornitura di spazi, strutture e opportunità (raccomandazioni 2, 4, 9, 10 e 13)
- La necessità di una forza lavoro qualificata (raccomandazioni 7 e 8)
- Promuovere l'attività fisica e il trasporto sostenibile (raccomandazioni 5 e 12)

Chi dovrebbe agire?

Le raccomandazioni sono rivolte in modo specifico ai seguenti Enti e gruppi, sebbene ogni Ente e gruppo dovrebbe essere consapevole di tutte le altre raccomandazioni e dei legami che tra loro intercorrono:

- Servizi ed enti per l'infanzia: 2, 4, 6, 7, 10, 13
- Comunità e gruppi volontari/spontanei (come coloro che praticano la corsa come sport e altre attività organizzate): 3, dalla 6 alla 11, dalla 13 alla 15
- Asili nido e scuole dell'infanzia: 4, 10, 12, 13, 15
- Dipartimenti: 1
- Autorità locali (tempo libero e servizi correlati): dalla 2 alla 4, dalla 6 alla 15
- Autorità locali (trasporto e pianificazione, riqualificazione urbanistica) dalla 2 alla 5, 12
- Partnerships locali strategiche: 2, 3
- Genitori, famiglie e chi ne fa le veci: 13, 15
- Politiche: 4, 5
- Servizi di cura primaria: dalla 2 alla 4, 6, 9, 15
- Settore privato: 4, dalla 6 alla 11, dalla 13 alla 15

- Scuole e colleges: dalla 4 alla 7, dalla 9 alla 15

Tutte gli Enti, i gruppi e le persone, elencati per ogni raccomandazione alla voce "Chi dovrebbe agire?", sono ugualmente responsabili nel garantire che la raccomandazione venga messa in pratica.

Le raccomandazioni

Politica nazionale

Raccomandazione 1 Campagna nazionale

Qual è la popolazione target?

- I bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.
- Chi progetta e fornisce servizi e strutture

Chi dovrebbe agire?

- Il Ministero della Salute, il Ministero dell'Istruzione e il Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive, in collaborazione con altri Ministeri che si occupano di tematiche afferenti all'alimentazione e all'attività fisica (Ministero dei Trasporti, Ministero dell'Economia, Ministero dell'Ambiente e Ministero della Giustizia).

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Elaborare una campagna nazionale a lungo termine (minimo 5 anni) per promuovere l'attività fisica tra bambini e adolescenti. La campagna dovrebbe essere integrata e sostenuta con altre campagne nazionali di salute e con strategie volte ad incrementare la partecipazione a giochi e sport e a ridurre l'obesità (come "Change4Life").
- Effettuare ricerche, consultare e coinvolgere attivamente i bambini e gli adolescenti e i loro genitori, al fine di determinare il modo migliore di utilizzare i media, i messaggi più efficaci e il linguaggio più appropriato per i diversi gruppi (come ad esempio le famiglie, i genitori e i bambini di età ed etnie diverse che presentano diversi livelli di capacità fisica).
- Garantire che la campagna sia coerente e continuativa. In particolare, dovrebbe comunicare che l'attività fisica:
 - fa bene alla salute ed è divertente, ti fa sentire bene e può aiutare ad intessere relazioni sociali (con amici già esistenti o può aiutare a conoscerne di nuovi)
 - promuove l'indipendenza dei bambini e degli adolescenti
 - aiuta i bambini a sviluppare abilità di movimento
 - può comprendere una vasta gamma di attività formali e informali come il gioco, la danza, il nuoto, la ginnastica, lo sport (compresi gli sport e i giochi da strada) e modalità

di spostamento che aiutano a mantenersi fisicamente attivi (camminare, andare in bicicletta o sulla sedia a rotelle)

- può (e dovrebbe) diventare parte integrante della vita quotidiana in modo che i piccoli cambiamenti nello stile di vita siano anche utili (per esempio, andare a scuola usando modalità di spostamento attive, andare a fare la spesa o al parco, usare le scale invece dell'ascensore e aiutare a fare i lavori di casa)
 - può essere promossa cercando attività nuove e stimolanti che rendano i bambini e gli adolescenti interessati e motivati
 - è qualcosa che gli adulti, soprattutto i genitori, dovrebbero far diventare parte integrante della propria vita per dare il buon esempio.
- Assicurare che la campagna affronti qualunque problematica fatta emergere dai genitori rispetto alla sicurezza dei propri figli.
 - Fare in modo che le campagne locali e regionali usino gli stessi messaggi e promuovano esempi di opportunità locali per mantenere uno stile di vita attivo.
 - Sviluppare risorse per la diffusione regionale e locale della campagna (per esempio, materiale promozionale e di supporto per la diffusione). (Per maggiori approfondimenti, raccomandazione 8).
 - Utilizzare misure di valutazione di processo, di impatto e di risultato per garantire efficacia nella diffusione nazionale, regionale e locale delle campagne. Per le raccomandazioni in merito ai principi di valutazione si consiglia di consultare la pubblicazione "Behaviour change at population, community and individual levels" (NICE public health guidance 6).

Strategie e politiche a livello istituzionale

Raccomandazione 2 Consapevolezza crescente dell'importanza dell'attività fisica

Qual è la popolazione target?

- I bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.

Chi dovrebbe agire?

- I responsabili dei Servizi per l'infanzia.
- I responsabili delle partnership strategiche locali.
- I direttori dei Servizi di cure primarie.
- I direttori dei dipartimenti di sanità pubblica.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Fare in modo che sia affrontato il reale bisogno dei bambini e degli adolescenti di mantenersi fisicamente attivi, attraverso:
 - progetti per bambini e adolescenti
 - valutazioni strategiche e condivise dei bisogni
 - modelli di sviluppo e di progettazione locale
 - piani e strategie sostenibili di comunità
- Garantire una strategia locale coordinata volta ad incrementare l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti e nelle loro famiglie (...).
- La strategia dovrebbe garantire che:
 - ci siano occasioni a livello locale di svolgere attività fisica in spazi chiusi o all'aperto in cui i bambini si sentano al sicuro;
 - coloro che sono responsabili dell'incremento dell'attività fisica siano consapevoli delle strategie governative a livello nazionale e locale e dei piani di promozione dell'attività fisica;
 - il lavoro di partnership sia sviluppato e sostenuto all'interno delle reti locali di attività fisica;

- le partnership stabiliscano e diffondano interventi multi-componente che coinvolgano le scuole, le famiglie e le comunità (possibili partner potrebbero essere: scuole, colleges, servizi di doposcuola¹, centri e servizi per l'infanzia e ludoteche, centri educativi, club e gruppi territoriali e del settore privato);
- siano individuati i fattori locali che possono aiutare (o che impediscono a) i bambini e gli adolescenti ad avere uno stile di vita attivo;
- i trasporti locali e i piani di trasporto scolastico siano coordinati in modo che tutti gli spostamenti possano avvenire utilizzando una modalità che contribuisca a fare movimento.
- Assicurare che le iniziative di attività fisica rivolte a bambini e adolescenti siano valutate con regolarità. Le valutazioni dovrebbero misurare il livello di consapevolezza nei diversi gruppi (per esempio, tra coloro che presentano delle disabilità o che provengono da diversi background culturali). Qualsiasi cambiamento rispetto all'attività fisica, alle capacità motorie e ai risultati di salute dovrebbe essere registrato (...).
- Individuare un personaggio pubblico che rappresenti un modello per i bambini e gli adolescenti. Egli dovrebbe:
 - promuovere l'importanza dell'attività fisica;
 - garantire che l'attività fisica sia una priorità chiave nei programmi locali;
 - promuovere partnership;
 - spiegare al pubblico il ruolo dell'autorità locale nel promuovere l'attività fisica

¹ Per servizi doposcuola si definiscono quei servizi che forniscono attività al di fuori del normale orario scolastico ma che spesso fanno parte dei servizi supplementari offerti dalla scuola. Essi possono essere forniti utilizzando le strutture scolastiche la sera, nei weekend o durante le vacanze estive

Pianificazione strategica a livello locale

Raccomandazione 3 Elaborare programmi di intervento basati sull'attività fisica

Qual è la popolazione target?

- I bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.

Chi dovrebbe agire?

- Tutti i settori che si occupano delle strutture e dei servizi volti a sostenere l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti.
- I decisori politici e i pianificatori che lavorano nel settore pubblico, privato, nelle associazioni di volontariato e sul territorio.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Individuare i gruppi locali di bambini e adolescenti che non sono propensi a svolgere almeno un'ora di attività fisica al giorno (da moderata ad intensa). Lavorare di concerto con la sanità pubblica, la scuola, le partnership e le associazioni di volontariato per raggiungere questo scopo.
- Coinvolgere questi bambini e questi adolescenti nel disegno, nella progettazione e nella diffusione delle opportunità di svolgere attività fisica, utilizzando le informazioni raccolte.
- Consultare regolarmente i diversi gruppi di bambini e adolescenti e le loro famiglie, in modo da capire quali sono i fattori che aiutano o impediscono loro di mantenere uno stile di vita attivo. Rivolgere un'attenzione particolare a coloro che sono meno propensi a mantenere questo stile di vita. Garantire che siano coinvolti nelle attività anche i bambini e gli adolescenti che appartengono ai diversi gruppi socio-economici e alle minoranze etniche. Garantire un coinvolgimento attivo anche dei portatori di disabilità (o di coloro che vivono con un membro della famiglia disabile).
- Utilizzare le informazioni raccolte per aumentare le opportunità per i bambini e gli adolescenti di mantenere uno stile di vita attivo e prevedere programmi dedicati volti ad affrontare qualunque disuguaglianza nell'erogazione.

Per ulteriori raccomandazioni sull'impegno della comunità, fare riferimento alla pubblicazione "Community engagement to improve health" (NICE public health guidance 9).

Raccomandazione 4 Progettare gli spazi e le strutture

Qual è la popolazione target?

- I bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.

Chi dovrebbe agire?

- I seguenti soggetti dovrebbero agire in collaborazione con le partnerships locali, o come parti di esse:
 - Direttori dei servizi per l'infanzia
 - Direttori dei servizi culturali e per il tempo libero
 - Direttori della pianificazione e della riqualificazione urbanistica.
 - I capi d'istituto delle scuole e dei collages, i dirigenti e altri decisori coinvolti nella progettazione degli edifici e degli spazi aperti nel settore pubblico, privato, nelle associazioni di volontariato e nella comunità.
 - I dirigenti e i project manager dei servizi di progettazione e di riqualificazione urbanistica e coloro che sono coinvolti nello sviluppo dell'"Unitary development plan" (UDP) o di altri documenti di pianificazione strategica.
 - I Rappresentanti delle partnership nate per la promozione della sicurezza.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Garantire che le strutture predisposte per l'attività fisica siano adatte a bambini e adolescenti con necessità diverse e alle loro famiglie, soprattutto a quelli che appartengono a gruppi socioeconomici più svantaggiati, alle minoranze etniche con esigenze culturali specifiche e a coloro che presentano delle disabilità.
- Mettere a disposizione di bambini e adolescenti luoghi e strutture (sia al chiuso che all'aperto) nei quali essi possano svolgere attività fisica in condizioni di sicurezza. Essa può essere promossa dal settore pubblico, privato, dalle associazioni di volontariato e dalla comunità (per esempio, nelle scuole, nelle ludoteche, e nelle strutture private destinate al tempo libero). Le autorità locali dovrebbero coordinare la disponibilità delle strutture, se appropriate e garantire, inoltre, a tutti i gruppi di poter accedere a queste strutture, compresi coloro che presentano delle disabilità.

- Orientare le strutture scolastiche alla promozione dell'attività fisica nei bambini e negli adolescenti prima, durante e dopo l'orario scolastico, nei weekend e durante le vacanze. Queste strutture dovrebbero anche essere a disposizione di gruppi e organizzazioni del settore pubblico e privato, del volontariato e della comunità, che offrono iniziative di attività fisica e opportunità di gioco.
- Aumentare le aree verdi e le attrezzature pubbliche, gli spazi non-tradizionali (per esempio parcheggi per le auto fuori dall'orario di lavoro) e i luoghi in cui i bambini e gli adolescenti possono mantenere uno stile di vita attivo.
- I pianificatori territoriali dovrebbero prevedere, in un contesto urbano, spazi in cui i bambini, gli adolescenti e le loro famiglie possano mantenere uno stile di vita attivo. Dovrebbero garantire spazi aperti e strutture che promuovono l'attività fisica (comprese le attività che attraggono molto i bambini e gli adolescenti, come per esempio, le piste di pattinaggio). Dovrebbero, infine, garantire che le strutture siano situate vicino a piste ciclabili e a percorsi pedonali.
- Assicurare che gli spazi e le attrezzature utilizzate per fare attività fisica rispettino gli standard di sicurezza raccomandati per la progettazione, l'installazione e il mantenimento. Per esempio, le aree-gioco all'aperto dovrebbero essere dotate di zone d'ombra in cui ripararsi dal sole e di aree riparate in cui i bambini possono giocare in caso di pioggia.
- Valutare tutte le proposte di ridurre le occasioni di fare attività fisica negli spazi pubblici (come, ad esempio, il divieto di giocare a palla nei condomini), per poterne giudicare l'effetto sui livelli di attività fisica.

Per ulteriori raccomandazioni sull'ambiente, consultare la pubblicazione "Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity" (NICE public health guidance 8).

Raccomandazione 5 Piani di trasporto locale

Qual è la popolazione target?

- I bambini e i adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.

Chi dovrebbe agire?

- I capi d'istituto di scuole e collages.
- Le autorità e i dirigenti del trasporto locale
- Gli agenti di polizia preposti alla riduzione degli incidenti.
- Gli agenti della sicurezza stradale.
- Consulenti del trasporto scolastico.
- Pianificatori dei trasporti

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Garantire che i trasporti locali e i piani di trasporto scolastico continuino ad essere perfettamente allineati con gli altri piani dell'autorità locale che possono in qualche modo influire sull'attività fisica di bambini e adolescenti (accordi, strategie di gioco per il territorio locale e progetti "scuole sane"). Creare un collegamento con le partnership strategiche locali per raggiungere questo scopo.
- Garantire che i trasporti locali continuino a lavorare in collaborazione e sintonia con i dipartimenti dell'autorità locale e con altre agenzie che forniscono spazi e attrezzature per i bambini e i adolescenti che vogliono mantenere uno stile di vita attivo.
- Garantire che i piani di trasporto locale riconoscano qualsiasi potenziale impatto sulle opportunità, per bambini e adolescenti, di mantenere uno stile di vita attivo. I piani di trasporto dovrebbero essere volti ad aumentare il numero di bambini e di adolescenti che regolarmente camminano, vanno in bicicletta e utilizzano altre modalità di spostamento che permettono di fare attività fisica. Essi dovrebbero, inoltre, prevedere le necessità o il supporto richiesto dai bambini e dagli adolescenti con disabilità, o dai loro genitori . Per le raccomandazioni sui piani di trasporto locale, consultare la pubblicazione "Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity" (NICE public health guidance 8).
- Continuare a lavorare con le scuole per elaborare, realizzare e promuovere piani di trasporto scolastico (raccomandazione 12) che potrebbero comprendere, ad esempio: mappe e cartine con i percorsi più sicuri per recarsi a scuola; organizzare giornate in cui andare a scuola a piedi o in bicicletta e con il pedibus;

organizzare corsi per imparare ad usare la bicicletta e sulla sicurezza stradale; aiutare i bambini ad essere "pedoni responsabili".

- Organizzare corsi di formazione per chi offre consulenza rispetto ai piani di trasporto scolastico.
- Individuare tutti gli aspetti delle politiche dei trasporti che scoraggiano i bambini e i adolescenti dall'utilizzo di modalità di spostamento che permettano di fare attività fisica (come andare a piedi o in bicicletta). Per esempio, le politiche volte a controllare il traffico rendono difficile l'attraversamento pedonale. E' pertanto necessario considerare in che modo queste politiche possono essere migliorate per promuovere modalità di spostamento attive.

Enti locali: pianificazione, diffusione e formazione

Raccomandazione 6 Dare risposte ai bambini e agli adolescenti

Qual è la popolazione target?

- I bambini e i adolescenti fino ai 18 anni, le loro famiglie e chi ne fa le veci.

Chi dovrebbe agire?

- I dirigenti e i decisori del settore pubblico e privato della comunità e del mondo del volontariato che sono responsabili di creare opportunità per i bambini e gli adolescenti di mantenere uno stile di vita attivo (o sono in grado di influenzarle).
- I capi d'istituto di scuole e colleges.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Individuare i fattori locali che possono incidere o meno sul fatto che i bambini e i adolescenti possano mantenere uno stile di vita attivo, consultandosi regolarmente con loro e con i loro genitori.
- Scoprire, sulla base delle ricerche esistenti o di consultazioni locali, che tipo di attività fisica preferiscono fare i bambini e i adolescenti (per esempio, alcuni potrebbero preferire attività non competitive o attività tra persone dello stesso sesso) e coinvolgerli attivamente nella pianificazione delle suddette attività.
- Rimuovere le barriere alla partecipazione individuate localmente, come l'illuminazione inadeguata, la scarsa manutenzione delle attrezzature, le scarse possibilità di accesso per bambini e adolescenti disabili (...).
- Prevedere programmi locali strutturati e altre opportunità per i bambini e gli adolescenti di fare attività fisica in un ambiente stimolante nel quale si sentono protetti (sia la chiuso che all'aperto). Assicurare che questi programmi e queste opportunità siano ben pubblicizzate.
- Garantire che i programmi di attività fisica siano elaborati da persone con un'adeguata formazione o esperienza.

Raccomandazione 7 Leadership e istruzioni

Qual è la popolazione target?

- Le persone che implementano programmi per bambini e adolescenti fino ai 18 anni, di promozione di uno stile di vita attivo

Chi dovrebbe agire?

- Responsabili o supervisor dei suddetti programmi

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Garantire che gli interventi formali e informali di attività fisica per i bambini e gli adolescenti (compreso il gioco) siano condotti da volontari o da personale qualificato secondo gli standard del settore. Pertanto devono porre attenzione alla promozione della salute, della sicurezza, dell'uguaglianza e della diversità.
- Garantire che il personale e i volontari abbiano le capacità (comprese quelle interpersonali) di pianificare e realizzare gli interventi di attività fisica (compresi quelle di gioco) che vadano incontro ai diversi bisogni e alle diverse capacità dei bambini e degli adolescenti. Queste attività dovrebbero farli divertire. Chi conduce gli interventi dovrebbe essere stimolante, cercando di far emergere le aspirazioni rispetto al tipo di intervento a cui partecipare – e al livello di capacità che possono raggiungere. Inoltre, dovrebbero promuovere e sostenere la loro crescita personale.
- Utilizzare le reti e le partnership all'interno della comunità per incoraggiare, sviluppare e supportare le comunità locali e i volontari coinvolti nel fornire interventi di attività fisica per i bambini e gli adolescenti. Per le raccomandazioni sui principi del lavoro di rete e di partnership, consultare la pubblicazione "Community engagement to improve health" (NICE public health guidance 9).
- I responsabili dovrebbero fornire regolari opportunità di crescita al personale e ai volontari (...).

Raccomandazione 8 Formazione ed educazione professionale continua

Qual è la popolazione target?

- Le persone che realizzano programmi di attività fisica (formali e informali) e altre opportunità per i bambini e gli adolescenti fino a 18 anni di mantenere uno stile di vita attivo.

Chi dovrebbe agire?

- Enti di istruzione e formazione

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Elaborare programmi di educazione continua per coloro che sono coinvolti nell'organizzazione e nell'attivazione di interventi di attività fisica strutturata e non. La formazione dovrebbe permettere loro di:
 - fornire ai bambini e agli adolescenti informazioni e consigli sull'attività fisica, tenendo conto delle loro necessità (per esempio, l'età dello sviluppo, le capacità fisiche e le condizioni di salute)
 - far acquisire ai bambini e agli adolescenti fiducia nelle proprie capacità e motivarli a mantenere uno stile di vita attivo (che significa, laddove è necessario, anche incoraggiarli a fissare degli obiettivi)
 - comprendere le questioni e i problemi pratici che possono scoraggiare le famiglie o i gruppi di bambini e di adolescenti dal farsi coinvolgere (per esempio i limiti di tempo, i problemi di accesso - compresa l'accessibilità per i disabili - e l'appropriatezza culturale delle attività).
 - sviluppare e sostenere un lavoro di partnership e ottenere il coinvolgimento della comunità locale.

Raccomandazione 9 Programmi multi-componente a scuola e nella comunità

Qual è la popolazione target?

- I bambini e i adolescenti di età compresa tra i 4 e i 18 anni, che frequentano la scuola o altri enti di formazione.

Chi dovrebbe agire?

- Enti del settore pubblico e privato, associazioni di volontariato e la comunità coinvolti nella progettazione di programmi di attività fisica.
- I capi d'istituto di scuole e collages.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Individuare gli enti formativi che intendono offrire programmi multi-componente sull'attività fisica, che comprendono attività basate sulla scuola, la famiglia e la comunità. Individuare le

famiglie, i membri della comunità, i gruppi, gli enti e le organizzazioni del settore privato che vogliono contribuire.

- Elaborare programmi multi-componente sull'attività fisica, che dovrebbero comprendere:
 - formazione e consulenza per aumentare la consapevolezza rispetto ai benefici dell'attività fisica e per far acquisire ai bambini e agli adolescenti la fiducia e la motivazione necessarie per farsi coinvolgere;
 - cambiamenti a livello politico e ambientale, come la creazione di un ambiente scolastico di maggiore sostegno e nuove opportunità di fare attività fisica durante gli intervalli o dopo la scuola;
 - la famiglia: dando delle attività da svolgere a casa che i bambini e i genitori possono fare insieme, o fornire consigli su come creare un ambiente domestico di supporto (per esempio, consigli su come possono aiutare i bambini a farsi coinvolgere maggiormente in un'attività). Può comprendere anche giornate di attività per le famiglie a scuola;
 - la comunità: per esempio, organizzando giornate di svago per tutta la famiglia e progetti come "Gioca nel parco".

Raccomandazione 10 Strutture e attrezzature

Qual è la popolazione target?

- I bambini fino agli 11 anni.

Chi dovrebbe agire?

- I dirigenti e i decisori del settore pubblico e privato, delle associazioni di volontariato e della comunità, che sono responsabili delle opportunità per i bambini di mantenere uno stile di vita attivo (o che sono in grado di influenzarle):
 - coloro che si prendono cura dei bambini nei primi anni di vita, compresi gli insegnanti dell'asilo nido o della scuola materna;
 - i dirigenti scolastici e gli insegnanti;
 - coloro che lavorano nei servizi per l'infanzia.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Garantire la disponibilità di strutture e attrezzature per incoraggiare i bambini a sviluppare capacità di movimento, al di là delle loro capacità o disabilità

(per una definizione di abilità di movimento vedere il glossario, pagina 26).

- Permettere ai bambini di accedere agli ambienti che stimolano la loro necessità di esplorare senza incorrere in pericoli (per esempio parchi gioco, giardini, boschi, parchi di divertimento). Lo scopo è quello di sviluppare la consapevolezza del rischio e la conoscenza delle proprie capacità (life skills).
- Garantire che i bambini abbiano l'opportunità di esplorare una vasta gamma di attività, per aiutarli ad individuare quelle che possono fare da soli e quelle che possono fare con gli amici e con la famiglia.
- Fornire opportunità quotidiane di partecipazione a modalità di gioco attivo, attraverso guide e supporti, attrezzature e strutture. Sostenere la motivazione dei bambini a fare attività fisica aggiornando e modificando la proposta delle attività (comprese le risorse e gli ambienti utilizzati).
- Garantire opportunità di fare attività fisica anche dopo la scuola, nei weekend, durante gli intervalli e durante le vacanze scolastiche più lunghe. Le attività dovrebbero essere condotte da personale appositamente formato e qualificato (pagato o volontario) e dovrebbero essere svolte nelle scuole e nel contesto comunitario.

Raccomandazione 11 Sostenere le ragazze

Qual è la popolazione target?

Le ragazze di età compresa tra gli 11 e i 18 anni

Chi dovrebbe agire?

- I dirigenti e i decisori del settore pubblico e privato, delle associazioni di volontariato e della comunità che sono in grado di influenzare i programmi di attività fisica per le ragazze.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Consultare le ragazze per capire che tipo di attività preferiscono. Coinvolgerle attivamente nella realizzazione di una serie di opportunità, come attività strutturate e non strutturate, competitive e non competitive quali ad esempio il football, il basket per disabili sulla sedia a rotelle, la danza, l'aerobica e la ginnastica. Le attività possono essere svolte in gruppi dello stesso sesso o misti.

- Offrire interventi scolastici di educazione fisica, compresi quelli extra-curricolari. Fornire consigli sull'auto-monitoraggio e un feedback individuale.
- Affrontare qualunque barriera psicologica, sociale e ambientale allo svolgimento di interventi di educazione fisica. Per esempio, prevedere interventi in setting comunitari facilmente accessibili (...).

Per ulteriori raccomandazioni sul coinvolgimento della comunità consultare la pubblicazione "Community engagement to improve health" (NICE public health guidance 9).

Raccomandazione 12 Piani di trasporto scolastico attivo e sostenibile

Qual è la popolazione target?

- Bambini e adolescenti fino ai 18 anni che utilizzano mezzi di trasporto per andare:
 - all'asilo o alla scuola materna
 - a scuola o al college
 - a fare attività extra-scolastiche nel quartiere

Chi dovrebbe agire?

- I capi d'istituto di scuole e colleges
- Coloro che sono coinvolti nella gestione di asili nidi e scuole materne
- I consulenti del trasporto scolastico

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Continuare a promuovere una cultura di modalità di spostamento attivo (andando a piedi o in bicicletta)
- Sviluppare un piano di trasporto scolastico che abbia come obiettivo principale l'attività fisica, in linea con la guida esistente². Integrarlo con i piani di trasporto di altre scuole locali e con la comunità locale (raccomandazione 5). Lo scopo è quello di incoraggiare i bambini e gli adolescenti a scegliere modalità di trasporto attivo nella propria carriera scolastica.
- Garantire che le scuole forniscano a tutti gli studenti un'adeguata formazione su come andare in bicicletta e sulla sicurezza stradale.

² Teachernet: www.teachernet.gov.uk/wholeschool/sd/managers/travel/STAtoolkit/stp/

- Incoraggiare i bambini e gli adolescenti, soprattutto quelli che vivono in un raggio di 2 miglia dalla scuola o da altre strutture, ad andare a piedi, in bicicletta o ad utilizzare altre modalità di spostamento attivo per raggiungerle.
- Lavorare con le autorità locali per progettare percorsi sicuri per raggiungere la scuola e altre strutture locali destinate al tempo libero e al gioco. Tenere conto dei punti di vista degli studenti e dei genitori e consultarsi con la comunità locale. Superare tutte le barriere che sono state identificate (per esempio, la mancanza di un parcheggio sicuro per le biciclette).
- Coinvolgere i bambini e gli adolescenti, i loro genitori, la comunità locale e le agenzie esterne nella realizzazione del piano di trasporto scolastico. Utilizzare un insieme eterogeneo di misure per promuoverlo (per esempio, pedibus, spostarsi a piedi o in bicicletta durante i giorni di scuola). Collaborare con i consulenti dell'autorità locale che si occupano di pianificare il trasporto scolastico, al fine di reclutare volontari a lungo-termine che possano aiutare a realizzarlo.
- Individuare degli indicatori di performance per i piani di trasporto scolastico che vengono revisionati ogni anno e che costituiscono una parte dei piani di erogazione delle partnership strategiche locali. Azioni correttive dovrebbero essere intraprese qualora i livelli non vengano raggiunti.
- Sviluppare nei genitori e nei bambini la consapevolezza degli ampi benefici derivanti dal camminare, dall'andare in bicicletta e dall' utilizzare altre modalità di spostamento attivo. Per esempio, spiegare in che modo possono migliorare le capacità di movimento, il benessere sociale, la fiducia in se stessi e l'indipendenza dei bambini e degli adolescenti. Spiegare anche in che modo possono aiutare i bambini ad esplorare e ad acquisire maggiore familiarità con il l' ambiente circostante e, allo stesso tempo, mantenere uno stile di vita attivo.

Professionisti locali: erogazione

Raccomandazione 13 Aiutare i bambini ad avere uno stile di vita attivo

Qual è la popolazione target?

- Bambini fino agli 11 anni

Chi dovrebbe agire?

- Il personale dei servizi per l'infanzia
- Gli insegnanti e le vigilatrici d'infanzia
- I genitori e chi ne fa le veci
- Gli insegnanti e il personale scolastico
- Coloro che forniscono opportunità locali di fare attività fisica nel settore privato, nelle associazioni di volontariato e nella comunità

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Erogare quotidianamente una serie di attività per i bambini, al chiuso e all'aperto, comprese opportunità di gioco spontaneo e non strutturato.
- Adattare le attività in base all'età di sviluppo dei bambini e alla loro capacità fisica e assicurarsi che coinvolgano tutti, che siano progressive e divertenti. Queste attività dovrebbero stimolare le capacità di movimento dei bambini (come camminare a quattro zampe, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, prendere e calciare una palla). I bambini dovrebbero anche sperimentare attività più avanzate come nuotare, andare in bicicletta, giocare a calcio e ballare.
- Fornire opportunità di fare attività fisica ad intervalli durante il giorno, negli asili; durante gli intervalli e nella pausa pranzo nelle scuole; come parte delle attività extra-curricolari e di doposcuola; e durante il tempo libero (compresi i weekend e le vacanze) a livello locale e nel settore privato.
- Aiutare i bambini ad individuare le attività che possono fare da soli e quelle che possono fare con gli amici e in famiglia.

Raccomandazione 14 Aiutare le ragazze ad avere uno stile di vita attivo

Qual è la popolazione target?

- Le ragazze di età compresa tra gli 11 e i 18 anni

Chi dovrebbe agire?

- I professionisti che gestiscono gli interventi, compresi i responsabili, gli insegnanti, gli allenatori e i volontari.

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Sostenere le partecipanti di tutte le specialità in modo da coinvolgerle senza giudicarle. Enfatizzare le opportunità di partecipazione, divertimento e crescita personale, piuttosto che concentrarsi sulla valutazione della performance.
- Incoraggiare coloro che inizialmente scelgono di non partecipare a farsi coinvolgere nelle attività in modo diverso. Aiutarle a scegliere gradualmente una partecipazione totale.
- Sostenere un "dress code" che riduca al minimo le loro preoccupazioni riguardo all'immagine del proprio corpo. Deve essere pratico, accessibile e soddisfacente, senza compromettere la loro sicurezza o restringere la partecipazione.
- Fornire modelli di riferimento.

Raccomandazione 15 Aiutare le famiglie ad avere uno stile di vita attivo

Qual è la popolazione target?

- I bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni, alle loro famiglie e a chi ne fa le veci

Chi dovrebbe agire?

- I gruppi e gli individui che hanno un contatto regolare con i bambini, i giovani i loro genitori e coloro che ne fanno le veci, compresi:
 - il personale sanitario
 - le autorità locali
 - gli operatori che si occupano di attività fisica nel settore pubblico e privato
 - gli insegnanti e gli educatori delle scuole materne e degli asili nido
 - i volontari e il personale delle organizzazioni a livello comunitario

Che tipo di azioni dovrebbero essere intraprese?

- Assicurarsi che i genitori siano consapevoli delle indicazioni ministeriali rispetto al fatto che i bambini e gli adolescenti dovrebbero svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno da moderata a intensa. Renderli consapevoli del fatto che, almeno due volte a settimana, è necessario svolgere attività volte a sviluppare l'apparato osseo, a rafforzare la muscolatura e a renderla più flessibile.
- Fornire informazioni e consigli sui benefici dell'attività fisica, sottolineando anche il suo lato divertente. Fornire esempi delle opportunità locali.
- Incoraggiare i genitori e chi ne fa le veci a farsi coinvolgere nelle attività insieme ai loro figli.
- Incoraggiare i genitori e chi ne fa le veci a compiere almeno qualche tragitto locale con i bambini piccoli utilizzando una modalità di spostamento attivo. Questo dovrebbe avvenire nella maggior parte dei giorni della settimana. Lo scopo è quello di far diventare le modalità di trasporto attivo (come andare a piedi o in bicicletta) un'abitudine da mantenere nel corso di tutta la vita a partire dall'infanzia. I genitori dovrebbero anche essere incoraggiati affinché permettano ai loro figli di essere più indipendenti, permettendo loro gradualmente di percorrere brevi distanze a piedi, in bicicletta o con altre modalità di trasporto attivo.
- Agire da modelli di riferimento inglobando l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Per esempio, optare per modalità di spostamento che permettano di fare attività fisica (come camminare o andare in bicicletta), utilizzare le scale e partecipare regolarmente ad attività ricreative o sport.
- Promuovere modalità di spostamento attivo come opportunità per tutta la famiglia.

Glossario

Accesso/Accessibilità La possibilità di usare una struttura perché, ad esempio, è gratuita o accessibile, non richiede alle persone di percorrere lunghe distanze per utilizzarla e l'ambiente e le attività sono adatte per coloro che presentano delle disabilità. Sono esempi di strutture: parchi gioco, giardini o spazi aperti e centri per il tempo libero, giovanili o del territorio.

Gioco attivo Il Children's Play Council (ora Play England) definisce il gioco come: "...comportamento scelto liberamente, diretto personalmente, motivato naturalmente che coinvolge il bambino...". Il gioco attivo comprende l'attività fisica.

Capacità di movimento Le capacità di movimento utilizzano l'apparato muscolo-scheletrico per ottenere un obiettivo fisico. Si apprendono e si perfezionano nel corso della vita. Le capacità basilari di movimento comprendono: rotolare, tenere la schiena dritta, camminare a quattro zampe, camminare, correre, saltare, ballare e saltare la corda. Le abilità di movimento più specifiche comprendono la capacità di manipolare piccoli oggetti e passarli da una mano all'altra e compiti che richiedono coordinazione tra occhi e mani.

Piano di trasporto scolastico Un documento scritto nel quale viene dettagliato un insieme di misure volte a migliorare la sicurezza e a ridurre l'utilizzo dell'automobile, sostenuto da una partnership che coinvolge la scuola, l'autorità locale dei trasporti e dell'istruzione, la polizia e l'autorità sanitaria. Si basa sulla consultazione tra insegnanti, genitori, alunni e dirigenti scolastici. Deve comprendere: informazioni sulla scuola, una descrizione e un'analisi dei tragitti da fare e i relativi problemi, un'indagine sulle modalità di spostamento utilizzate e preferite dagli alunni, i risultati della consultazione, target e obiettivi ben definiti, i dettagli delle misure proposte e un crono-programma della realizzazione, responsabilità ben definite e proposte di monitoraggio e revisione.

Sport Con il termine sport si intendono tutte le forme di attività fisica volte, attraverso una partecipazione casuale o organizzata, ad esprimere o migliorare la forma fisica e il benessere mentale, a formare relazioni sociali o ad ottenere risultati nelle competizioni a tutti i livelli (la Carta sugli sport europei del 2001 revisionata è disponibile al seguente indirizzo www.sportdevelopment.org.uk/European_sports_charter_revised_.pdf).

Strumenti di implementazione

NICE ha sviluppato degli strumenti volti ad aiutare gli enti a mettere in pratica queste linee-guida. Per ulteriori dettagli consultare il sito www.nice.org.uk/PH17

Ulteriori informazioni

E' possibile scaricare i seguenti documenti dal sito www.nice.org.uk/PH17

- Una fact-sheet (il presente documento) per medici e per il pubblico.
- Le linee-guida – tutte le raccomandazioni, i dettagli su come sono state elaborate e le prove di efficacia.
- I dettagli di tutte le prove che sono state analizzate e altre informazioni di background.

Per eventuali copie cartacee della fact-sheet telefonare all'ufficio del NICE addetto alle pubblicazioni 08450037783 o inviare un'e-mail a publications@nice.org.uk e indicare come riferimento N1762

NICE Guidance

Per ulteriori informazioni sulle linee-guida del NICE pubblicate o in corso di pubblicazione, consultare il sito www.nice.org.uk

- Community engagement to improve health. NICE public health guidance 9 (2008). Disponibile su www.nice.org.uk/PH9
- Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity. NICE public health guidance 8 (2008). Disponibile su www.nice.org.uk/PH8.
- Promoting children's social and emotional wellbeing in primary education. NICE public health guidance 12 (2008). Disponibile su www.nice.org.uk/PH12

- Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active (2008). NICE public health guidance 13. Disponibile su www.nice.org.uk/PH13
- Behaviour change at population, community and individual levels. NICE public health guidance 6 (2007). Disponibile su www.nice.org.uk/PH6
- Four commonly used methods to increase physical activity: brief interventions in primary care, exercise referral schemes, pedometers and community-based exercise programmes for walking and cycling. NICE public health guidance 2 (2006). Disponibile su www.nice.org.uk/PH2
- Obesity: guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. NICE clinical guideline 43 (2006). Disponibile su www.nice.org.uk/CG43
- Depression in children and young people: identification and management in primary, community and secondary care. NICE clinical guideline 28 (2005). Disponibile su www.nice.org.uk/CG28

Aggiornamento

La fact-sheet sarà aggiornata se necessario. Le informazioni su qualsiasi aggiornamento saranno pubblicate sul sito www.nice.org.uk/PH17

Traduzione italiana a cura di Elena Barbera e Alessandra Suglia DoRS – Regione Piemonte
elena.barbera@dors.it alessandra.suglia@dors.it

Documento pubblicato sul sito www.dors.it in data: 06/03/2009

© National Institute for health and Clinical Excellence, 2008. Tutti i diritti riservati. Questo materiale può essere riprodotto liberamente per scopi formativi e non commerciali. Non è consentita alcuna riproduzione a fini commerciali senza l'autorizzazione scritta da parte dell'Istituto.

National Institute for Health and Clinical Excellence
MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V6NA, www.nice.org.uk

ISBN 1-84629-872-5
N1762 1P 60k Jan 0