

Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola



REGIONE PIEMONTE

(Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità, Edilizia Sanitaria e A.r.e.s.s, Politiche sociali e Politiche per la famiglia, Direzione Sanità - Settore Prevenzione e Veterinaria)

RAP

(Rete Attività fisica Piemonte)

DoRS

(Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASLTO3)

Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola

Il manuale è stato realizzato nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012, Linea progettuale 2.9.8. "Promozione dell'attività motoria nel setting scuola"

da:

Lucia ALBANO (ASL TO5), Alberto ALBERTETTI (ASL TO3), Sebastiano BLANCATO (ASL CN1), Maria Elena COFFANO (DoRS), Rosa D'AMBROSIO (ASL TO1), Luisa DETTONI (DoRS), Gabriella GARRA (ASL TO1), Maurizio GOTIN (ASL TO4), Giuseppe GRAZIOLA (ASL BI), Mauro GUERRIERO (ASL NO), Tiziana MIROGLIO (ASL AT), Giuseppe PARODI (ASL TO1), Patrizia PERRONE (ASL VCO), Maria Teresa REVELLO (REGIONE PIEMONTE Direzione Sanità Settore Prevenzione e Veterinaria), Raffaella SCACCIONI (ASL VC), Alessandra SUGLIA (DoRS)

con il sostegno di:

Alessandra D'ALFONSO (ASL TO2), Carla GEUNA (ASL CN2), Marco TABANO (ASL AL)

si ringraziano inoltre tutti gli operatori che, a vario titolo, hanno contribuito alla stesura del manuale

A cura di Luisa Dettoni e Alessandra Suglia (DoRS)

Revisione critica del manuale a cura dei membri della Rete Attività fisica Piemonte

Revisione grafica e impaginazione a cura di Elisa Ferro, Silvano Santoro ed Eleonora Tosco (DoRS)

Realizzazione foto di copertina: Maurizio Gotti, Christopher Shannon

Copia del documento è reperibile:

- sul sito www.regione.piemonte.it (Aree tematiche/Sanità/Prevenzione e promozione della salute/Stili di vita e promozione della salute)
- sul sito www.usrpiemonte.it (Scuola e Salute/Rete Educazione alla salute)
- sul sito www.dors.it (area Pubblicazioni/Pubblicazioni DoRS/Quaderni)

La data dell'ultimo accesso ai riferimenti sitografici, segnalati nella bibliografia e nel testo, è: Ottobre 2012.

SI AUTORIZZA LA RIPRODUZIONE PARZIALE O TOTALE DEL CONTENUTO DEL PRESENTE MANUALE CON LA CITAZIONE DELLA FONTE

INDICE

PREMESSA	6
1. Promuovere l'attività fisica nella scuola: dalle raccomandazioni alla pratica	8
2. Scuola in movimento: cosa funziona	13
2.1 Quali obiettivi	13
2.2 Quali azioni	14
3. Buone pratiche “crescono”: risorse e strumenti	19
3.1 Le esperienze delle Aziende sanitarie locali piemontesi	19
3.2 Altre esperienze regionali, nazionali e internazionali	48
4. Come costruire un progetto: dalla progettazione alla valutazione	53
4.1 Perché è necessario progettare un cambiamento di salute	53
4.2 Perché valutare un progetto	63
BIBLIOGRAFIA	74

Il manuale completo è disponibile al seguente indirizzo:
www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf

1. Promuovere l'attività fisica nella scuola: dalle raccomandazioni alla pratica

In questo capitolo si illustrano i benefici di uno stile di vita attivo nei bambini, nei ragazzi e negli adolescenti in termini di benessere fisico e psicologico.

Si esaminano:

- i livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in età scolare,
- i dati italiani e piemontesi ricavati dagli attuali sistemi di sorveglianza,
- le opportunità concrete offerte dal sistema scolastico per promuovere l'attività fisica quotidiana.

Bambini, ragazzi e adolescenti: di quanta attività fisica hanno bisogno?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda, dai 5 ai 17 anni di età, di svolgere **almeno un'ora al giorno di attività fisica aerobica**, di intensità sia moderata che vigorosa. La letteratura scientifica ha, infatti, ampiamente dimostrato che 60 minuti al giorno di camminata a ritmo sostenuto - oppure di corsa, di pedalata o di nuotata,... - anche suddivisi in periodi di 10 minuti ciascuno, sono già sufficienti per ottenere benefici per il benessere fisico e psicologico di bambini, ragazzi, adolescenti e giovani. Gli effetti positivi aumentano ulteriormente se si aggiungono - per almeno tre giorni a settimana - ulteriori minuti trascorsi svolgendo attività di intensità vigorosa che allenano la forza muscolare e rafforzano le ossa.

Andrebbe inoltre limitato il più possibile il tempo quotidiano trascorso da seduti privilegiando modalità attive di spostamento e di svago^{III}.

Quali benefici l'attività fisica porta a bambini, ragazzi e adolescenti?

I livelli di attività fisica raccomandati per la fascia di età 5 - 17 anni sono associati, secondo una relazione dose - risposta, a **molteplici benefici** di salute e di benessere psicologico da raggiungere sia nel breve che nel lungo termine.

Sul piano della salute^{IV}, l'attività fisica raccomandata:

- migliora lo stato generale di salute e la forma fisica,
- sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare,
- incide positivamente sulla salute ossea,
- migliora il profilo di rischio per le malattie croniche e metaboliche in età adulta,
- riduce l'aumento della massa grassa corporea,
- contrasta i sintomi degli stati di ansia e depressivi.

Tra gli effetti **sul benessere psicologico**, recenti studi rigorosi^v ^{vi} rilevano la correlazione tra attività fisica moderata-vigorosa e buon rendimento scolastico nei bambini e negli adolescenti. La forma fisica degli studenti sembra, infatti, essere un eccellente fattore di previsione delle prestazioni scolastiche⁴.

Altri effetti sul benessere psicologico sono:

- sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sé,
- aumento della motivazione,
- miglioramento delle capacità di concentrazione e di apprendimento,
- sostegno alla gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti,
- rispetto delle regole della vita di classe,
- prevenzione di comportamenti a rischio (uso di tabacco, di droghe,...) e antisociali (bullismo, coinvolgimento in azioni delinquenziali,...).

In Italia e nella Regione Piemonte quanto si muovono bambini, ragazzi e adolescenti?

I dati nazionali

Le indagini nazionali condotte nel periodo 2008-2010 riferiscono, pur con criteri di ricerca differenti, i dati sulla pratica sportiva, sui livelli quotidiani di attività fisica e sulla prevalenza di comportamenti sedentari della popolazione in età scolastica.

Lo **sport** è praticato dai bambini della scuola primaria (6-10 anni), in particolare dalle femmine, anche se per non più di un'ora alla settimana^{vii}. Almeno 3 su 4 preadolescenti (11-14 anni) sono sportivi, e soprattutto maschi (dopo i 15 anni, questo dato cala progressivamente^{viii}). Lo stesso non si può dire per le tredicenni le quali, oltre alle due ore settimanali di educazione fisica previste dall'orario scolastico, o non praticano alcuna attività sportiva o praticano sport per meno di due ore a settimana.

Rispetto agli **stili di vita**⁵, tra gli alunni della terza classe primaria (età compresa tra gli 8 e i 9 anni) rimane alta la percentuale di bambini che non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine. La metà circa dei bambini intervistati dimostra di assumere comportamenti sedentari in quanto guarda la TV (collocata in camera propria) e/o gioca con i videogiochi per 3 ore o più al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. I motivi principali che determinano questa scelta secondo i genitori sono, in ordine di importanza, la distanza eccessiva dell'abitazione dalla scuola, la scarsa sicurezza della strada e la mancanza di tempo.

I dati riferiti agli undicenni, tredicenni e quindicenni non sono migliori. L'indagine italiana Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), condotta nel 2006, riportava dati incoraggianti in merito all'aumento complessivo degli intervistati undicenni e tredicenni che praticavano almeno un'ora di attività fisica per più di cinque giorni a settimana. Questo, tuttavia, a scapito dell'aumento di tempo libero trascorso davanti alla TV^{ix}. La recente indagine nazionale "Abitudini e stili di vita in adolescenza" 2011-2012 della Società Italiana di Pediatria conferma questo dato. Tra i tredicenni continuano a essere elevate le ore trascorse da seduti: ammontano a 10-11 ore giornaliere, di cui, in media, tre o quattro sono passate davanti allo schermo della TV o del PC^x.

⁴ Per approfondimenti: Gottin M, Previti G, *Attività fisica e rendimento scolastico* in www.azioniperunavitainsalute.it/disseminazione_rendimentoScolastico

⁵ Cfr. riferimento bibliografico IV.

I dati regionali

Rispetto al 2008, i dati raccolti nel 2010 con l'indagine OKkio alla salute segnalano un miglioramento nei livelli di attività fisica quotidiana e nella riduzione dei comportamenti sedentari. Sono in aumento i bambini che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni e quelli che, il pomeriggio prima dell'indagine, hanno giocato all'aperto e hanno svolto attività sportiva organizzata. Il numero di bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi più di 2 ore al giorno è diminuito in modo significativo, in controtendenza con il dato nazionale.

Nonostante questi dati siano incoraggianti, si stima che meno di 1 bambino su 7 abbia un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, anche per ragioni legate al recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aperto e non fare sufficienti attività sportive organizzate. Nella nostra regione sono ancora molto diffuse, tra i bambini, le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi^{XI}.

Sono inoltre poco confortanti le abitudini dei preadolescenti. Nel 2008, tra gli 11 e i 15 anni, la quantità di attività fisica praticata settimanalmente era piuttosto scarsa e si riduceva con l'aumentare dell'età dei ragazzi. Il problema è maggiormente preoccupante per il sesso femminile, in cui la pratica di attività fisica è largamente al di sotto delle raccomandazioni internazionali. Anche in questa fascia di età si prediligono forme di svago passivo, come l'utilizzo dei nuovi mezzi di comunicazione^{XII}.

Quale attività fisica proporre a bambini, ragazzi e adolescenti?

L'attività fisica può essere sia "non organizzata" che "organizzata"⁶. La "non organizzata" è l'attività motoria che non richiede necessariamente, se non in parte, la guida di adulti per essere svolta; i giochi di movimento spontanei, svolti al chiuso e all'aperto, gli spostamenti a piedi o in bicicletta ne sono degli esempi. L'attività fisica "organizzata" è quella in cui l'adulto (genitore, insegnante, istruttore sportivo) ne facilita o ne dirige lo svolgimento corretto come nei giochi di squadra, nel ballo, negli sport.

L'attività fisica organizzata è di solito vincolata a orari e può richiedere attrezzature e locali dedicati.

Per incoraggiare la pratica quotidiana dell'attività fisica nelle fasce di età prese qui in esame, le **attività** da proporre devono essere **diversificate**, in primo luogo, **sulla base dell'età e delle abilità di ciascun individuo**. Le opportunità di fare movimento devono poi essere offerte con lo scopo di supportare il naturale sviluppo fisico, cognitivo ed emotivo dei destinatari, rispondere ai loro interessi, essere divertenti, ed essere svolte in condizioni di sicurezza.

Ai **bambini** si possono proporre **giochi di movimento e/o presportivi**. Sono da prediligere le attività ludico-motorie che alternano, per esempio, momenti di corsa, salto, arrampicata a momenti di riposo oppure attività da svolgere in ambienti naturali (parco, bosco,...) oppure attività sportive, semplificate, individuali e di squadra. **Ragazzi e adolescenti** preferiscono **forme di attività fisica organizzata e sportiva** da svolgere in palestra o all'aperto^{XIII}.

⁶ Per approfondimenti: Dettoni L, Penasso M, Suglia A, "Glossario" in *Una comunità in movimento. Repertorio di strumenti per analisi e interventi sul territorio*, DoRS Regione Piemonte, 2009. Cfr. riferimento bibliografico XXXI.

Nella pratica quotidiana, cosa si può fare per promuovere l'attività fisica nei bambini, nei ragazzi e negli adolescenti?

La **Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica**^{XIV} dichiara che, per dare la possibilità concreta ai bambini, ai ragazzi, agli adolescenti e alle loro famiglie di svolgere l'attività fisica raccomandata e goderne dei benefici, occorre:

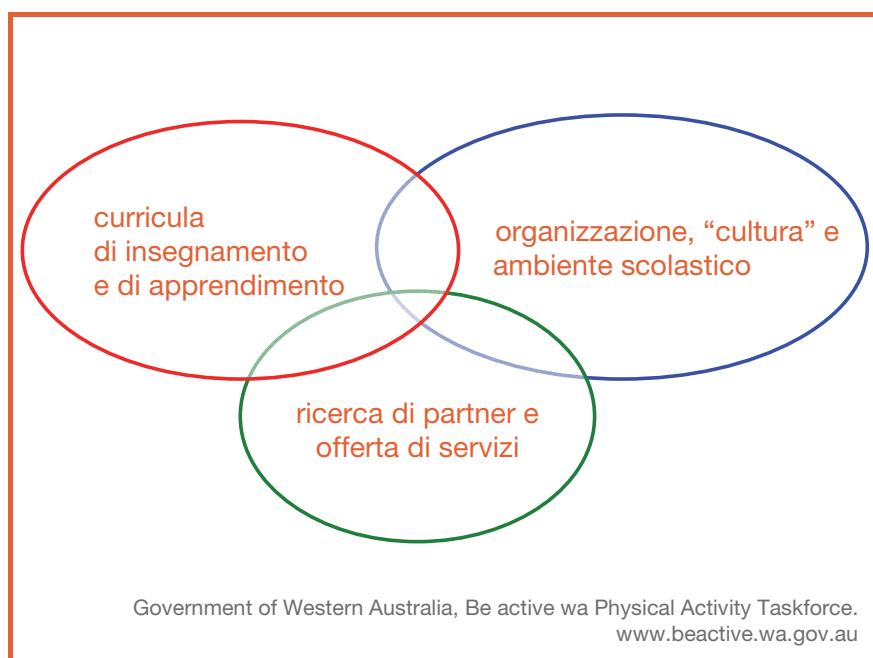
- introdurre, a livello nazionale e locale, politiche a sostegno della promozione dell'attività fisica quotidiana,
- riconoscere l'attività fisica come una priorità riorientando i servizi e i finanziamenti,
- sviluppare alleanze e collaborazioni che coinvolgano i diversi settori della comunità.

La promozione dell'attività fisica è una sfida così importante e così ampia da chiamare in causa non solo la sanità, ma anche i settori dell'istruzione, della pianificazione urbanistica e del territorio, del mondo del lavoro, dello sport e del tempo libero.

Ed è in particolare il mondo della scuola che può fare molto per promuovere l'attività fisica nelle fasce di età qui considerate.

Gli istituti scolastici, che orientano i curricula e l'organizzazione dell'intera comunità scolastica verso la promozione di stili di vita sani e attivi, rappresentano un contesto propizio per attuare programmi che aiutino gli studenti a sviluppare le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo salutare e attivo anche in età adulta. Questo significa adottare il **“whole-of-school” approach** (**Figura 1**), un approccio globale che crea connessioni congruenti tra i percorsi didattici, le scelte politiche e organizzative attuate dalla scuola e la costruzione delle alleanze con la comunità locale. Questo è il modello proposto da enti e organizzazioni impegnate nel campo delle scuole che promuovono salute⁷ ed è stato recentemente ripreso dal documento **“Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica”**^{XV}.

Figura 1 – “Whole-of-school” approach



⁷ Per approfondimenti, Rete europea delle scuole che promuovono salute: www.schoolsforhealth.eu/.

Nella pratica, **una scuola attenta alla promozione di stili di vita attivi si riconosce da queste caratteristiche:**

- offre a ogni studente la possibilità di partecipare ad almeno due ore di educazione fisica durante l'orario scolastico settimanale,
- supporta il corpo docente - attraverso una formazione adeguata e la messa a disposizione di risorse - nel trasmettere agli studenti interesse e voglia di sperimentarsi nelle attività motorie e sportive,
- promuove la pratica sportiva negli studenti avvalendosi della professionalità di allenatori sportivi e dell'esperienza di genitori e volontari attivi in questo ambito,
- diffonde e valorizza le risorse e le iniziative della comunità locale rispetto alla promozione dell'attività fisica e sportiva,
- partecipa alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante l'istituto scolastico al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta,
- organizza e tutela le opportunità per fare movimento durante intervalli/pause ricreative,
- promuove la cultura del movimento e dello sport.



BIBLIOGRAFIA

^I International Union for Health Promotion and Education, *Verso una scuola che promuove salute. Linee Guida per la promozione della salute nelle scuole*, 2011, traduzione italiana (a cura di, AA.VV.). In:

www.iuhpe.org/uploaded/Activities/Scientific Affairs/CDC/School%20Health/HPS_Guidelines_Italian_WEBversion.pdf

^{II} Ragazzoni P, Tortone C, Coffano E (a cura di, 2011), *Buone pratiche cercasi. La griglia di valutazione Dors per individuare le buone pratiche in prevenzione e promozione della salute*, 2011, DoRS Regione Piemonte. In:

www.dors.it/alleg/newcms/231111/best%20practice_webversion_def.pdf

^{III} WHO, *Global Recommendations on Physical activity for Health*, 2010, in:

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf versione inglese

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf versione francese

^{IV} Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. In: www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf

^V Wittberg R, Cottrell L, Northrup K, "Children's aerobic fitness and academic achievement: a longitudinal examination of students during their 5th and 7th grade years". In *American Heart Association Conference 2010*, West Virginia University

^{VI} Singh A et al., "Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment". In *Arch Pediatr Adolesc Med*, Vol 166 (1), Jan 2012: 49-55

^{VII} OKKIO alla SALUTE, Sistema di sorveglianza sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). In: www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/

^{VIII} Orsini S (a cura di, 2010), *La vita quotidiana nel 2009. Indagine multiscopo annuale sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana"* anno 2009, 2010, Roma, ISTAT. In:
www3.istat.it/dati/catalogo/20110121_00/inf_10_05_la_vita_quotidiana_nel_2009.pdf

^{IX} Health Behaviour in School Children, *Stili di vita e salute dei giovani italiani tra 11-15 anni. Il rapporto sui dati italiani dello studio internazionale HBSC (report, 2006)*. In:
www.hbsc.unito.it/hbsc/files/stilidivita1_file%20stampa.pdf

^X Società Italiana di Pediatria, *Abitudini e stili di vita degli adolescenti*, XV edizione 2011 – 2012. In: www.dors.it/alleg/newfocus/201205/ComunicatoSIP_indagine_adolescenti_def.pdf

^{XI} Caputo M, Ferrari P (a cura di, 2010), *OKKIO alla salute. Risultati dell'indagine 2010. Regione Piemonte*, 2010, Regione Piemonte. In: www.okkioallasalute.it/ (risultati regionali 2010)

^{XII} Università degli studi di Torino, Regione Piemonte, *Tra infanzia e adolescenza in Piemonte: sane e malsane abitudini, HBSC 2° Indagine regionale sui comportamenti di salute tra gli 11 e i 15 anni (2008)*, 2009, CLEUP. In: www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report_08.pdf

^{XIII} Chief Medical Officers of England, Scotland, Wales, and Northern Ireland, *Start active, stay active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers*, 2011. In:

www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128210.pdf

^{XIV} Global Advocacy for Physical Activity, *Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica: una chiamata globale all'azione*, 2010. In: www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-italian-20may2010.pdf

^{XV} Global Advocacy for Physical Activity, *Prevenzione delle malattie non trasmissibili. Investimenti che funzionano per la promozione dell'attività fisica*, 2011. In: www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-italian.pdf

^{XVI} Dobbins M, De Corby K, Robeson P, Husson H, Tirilis D (a cura di), *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18*, Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1): CD007651

^{XVII} Khambalia A Z et al., "A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity", *Obesity reviews* 2012; 13, 214-233

^{XVIII} Barr-Anderson D J et al., "Integration of short bouts of physical activity into organizational routine. A systematic review of the literature", *Am J Prev Med* 2011; 40 (1): 76-93, scheda di sintesi a cura di DoRS. In: www.dors.it/alleg/newcms/201102/SchedaDors_feb2011.pdf

^{XIX} Beets M W, Beighle A, Erwin H E, Huberty J L, "After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis", *Am J Prev Med* 2009; 36(6): 527-37

^{XX} Sistema nazionale per le Linee Guida, *Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica*, 2011. In: www.snlg-iss.it/lgp_sedentarieta_2011

^{XXI} Istituto Superiore di Sanità, *La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione di uno stile di vita fisicamente attivo*, 2009. In: www.iss.it/binary/publ/cont/096web.pdf

^{XXII} WHO, *Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions*, 2011. In: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf

^{XXIII} Euro Sport Health, *European Guide of Healthy Physical Activity and Sports Programmes. Methodology and compilation of best practice*, 2011. In: www.eurosporthealth.eu/girafulls/europeanguide/#/0

^{XXIV} Regione Piemonte, DoRS, *I progetti di educazione e promozione della salute finanziati con il Bando regionale HP 2004-05*, 2005. In: www.dors.it/dl.php?idall=1813

^{XXV} WHO, *Milestones in health promotion. Statements for global conference*. WHO, 2009. In: www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf

^{XXVI} Suglia A, *Un modello di progettazione in Scuola e sicurezza: dall'esperienza di un lavoro in rete raccomandazioni pratiche a supporto della progettazione*, (a cura di, Dettoni L, 2011), DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/newcms/201109/ScuolaeSicurezza_2011.pdf

^{XXVII} Rostan F, Simon C, Ulmer Z (a cura di, 2011), *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. In: www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf

^{XXVIII} AA.VV. (a cura di, 2009), *Modelli socio cognitivi per il cambiamento dei comportamenti: rassegna e analisi critica*, DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/0202/Modelli%20teorici%20di%20cambiamento2.pdf

^{xxix} I testi presi in esame sono i seguenti:

- Berti P, Antonelli S, *La valutazione partecipata*, Società Editrice “Il Ponte Vecchio”, 2006
- Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur, *Méthodologie et évaluation d'actions ou de programmes de santé publique*, 2010. In: www.cres-paca.org/methodologie/index.php
- Leone L, Prezza M, *Costruire e valutare i progetti nel sociale. Manuale operativo per chi lavora in campo sanitario, sociale, educativo e culturale*, Franco Angeli, 1999
- Santinello M et al., *Valutare gli interventi psicosociali*, Le Bussole Carocci, 2004

^{xxx} Edwards P, Tsouros A D (a cura di, 2008), *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*, WHO Europe, 2008. Traduzione in lingua italiana a cura di DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/newcms/201112/attivita_fisica_healthycity.pdf

^{xxxi} Dettoni L, Penasso M, Suglia A (a cura di, 2009), *Una comunità in movimento. Repertorio di strumenti per analisi e interventi sul territorio*, DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/0202/repertorio_def.pdf

