

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

2. Scuola in movimento: cosa funziona

In questo capitolo si descrivono, sulla base delle attuali prove di efficacia e delle buone pratiche disponibili, gli interventi che si possono mettere in atto per promuovere l'attività fisica nella scuola, suddivisi per:

- ordine/grado di scuola (primaria, secondaria di primo e di secondo grado),
- contesto (tragitto casa-scuola, in classe, in palestra, in cortile,...),
- tipo di attività (pedibus, educazione fisica, giochi di movimento,...).

La promozione dell'attività fisica necessita di **interventi** orientati all'individuo e all'ambiente **di tipo informativo, comportamentale/sociale, politico/ambientale**, pensati e realizzati con un **approccio multidisciplinare⁸** e **multiprofessionale⁹** e in un'ottica di **progettazione e valutazione partecipata** (coinvolgimento attivo di tutti gli attori interessati - alunni, insegnanti, famiglie, decisori,... -).

L'ambiente scolastico deve contribuire a incoraggiare e supportare l'attività fisica e l'aumento della sua pratica quotidiana, attraverso azioni che favoriscano il cambiamento dei comportamenti e l'adozione di uno stile di vita attivo.

2.1 Quali obiettivi

I progetti di promozione dell'attività fisica nella scuola possono porsi **obiettivi**:

- **informativi/comunicativi** (diffusione di informazioni sui benefici dell'attività fisica e sulle iniziative realizzate in merito, attraverso, ad esempio, manifesti, locandine, opuscoli, adesioni a campagne di informazione regionale e/o nazionale),
- **formativi/educativi** (acquisizione di conoscenze sull'importanza di fare attività fisica e di competenze fisico/motorie, modifiche dei comportamenti - ad esempio aumento dell'attività fisica giornaliera svolta -),
- **strutturali/organizzativi** (modifiche strutturali apportate all'ambiente scolastico e alle zone limitrofe alla scuola - ristrutturazione/riorganizzazione delle palestre, dei cortili scolastici e delle aree verdi per l'attività fisica spontanea all'aria aperta, creazione di percorsi pedonali e ciclabili sicuri -, offerta di maggiori opportunità per fare attività fisica sia nelle ore curricolari sia in quelle extracurricolari).

⁸ Coinvolgimento di operatori e/o decisori con stessa professionalità ma discipline diverse (ad esempio insegnante di italiano, insegnante di matematica, dirigente scolastico).

In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf.

⁹ Coinvolgimento di operatori e/o decisori con professionalità diverse (ad esempio medico, assistente sociale, insegnante, psicologo, rappresentante dei destinatari).

In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf.

Gli **interventi** di promozione dell'attività fisica realizzati nel contesto scolastico che risultano essere **efficaci**^{XVI XVII} sono quelli che:

- **coniugano diversi obiettivi** (ad esempio obiettivi formativi e obiettivi organizzativi),
- **prevedono come principale risultato atteso l'adozione di uno stile di vita attivo** (aumento dell'attività fisica quotidiana e riduzione dei comportamenti sedentari),
- **prevedono l'aumento di occasioni di movimento** in associazione alle ore di educazione fisica, **l'aumento delle ore di educazione fisica, percorsi formativi** e di accompagnamento **dei docenti**,
- **valorizzano** gli aspetti di **socializzazione** e di **divertimento** facendo riscoprire il piacere del movimento.

2.2 Quali azioni

Le prove di efficacia indicate dalla letteratura^{XVIII XIX XX} e le buone pratiche ci suggeriscono le azioni che è opportuno mettere in atto per raggiungere gli obiettivi su descritti e più precisamente^{XXI}:

- **aumentare e valorizzare le ore di educazione fisica** (modificare la tradizionale struttura della giornata scolastica, ad esempio 1 ora di educazione fisica 5 giorni su 5, coinvolgere i ragazzi nello scegliere le attività fisiche da svolgere, proporre attività non tradizionali),
- **realizzare attività didattiche** teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica (suscitare interesse, sviluppare conoscenze e competenze) e **incontri/dibattiti info/formativi** (spazi per il dialogo e il confronto con esperti e tra pari),
- creare nuove occasioni per **fare movimento durante l'orario scolastico** (ad esempio utilizzare le pause ricreative e gli intervalli) e **favorire e sviluppare occasioni di gioco attivo** (giochi di squadra, riscoperta dei giochi tradizionali),
- favorire l'avvicinamento alla pratica sportiva attraverso la **sperimentazione attiva e partecipata di giochi sportivi** o di parte di essi (giornate multi sport, minisport),
- **predisporre e utilizzare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo** (pedibus, utilizzo della bicicletta),
- inserire, maggiormente, tra le **attività extracurricolari**¹⁰ la promozione dell'attività fisica (attivare corsi specifici su attività facilmente praticabili - ad esempio sulla disciplina della marcia, sul fit o nordik walking, sull'orienteering¹¹ -, prevedere per gli studenti che partecipano alle attività fisiche extracurricolari un riconoscimento per l'impegno profuso in termine di crediti formativi),
- favorire l'**attività fisica anche in orario extrascolastico** (suggerire attività che si possano svolgere al di fuori del contesto scolastico da soli, con gli amici o in

¹⁰ A tal proposito, le Linee guida per le attività fisica, motoria e sportiva nelle scuole secondarie di primo e secondo grado, elaborate dal MIUR, prevedono l'istituzione dei Centri sportivi scolastici. Tali Centri sono da intendersi come strutture organizzate all'interno della scuola e finalizzate all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica.

Per approfondimenti: http://archivio.pubblica.istruzione.it/normativa/2009/allegati/all_prot4273.pdf.

¹¹ Per approfondimenti: www.fitwalking.it/ita/index.asp, www.nordicwalking.it/, www.fiso.it/.

famiglia; offrire opportunità per fare attività motorie/sportive gratuitamente o a prezzi agevolati sfruttando gli spazi della scuola - palestre, cortili - e/o attraverso il coinvolgimento - spazi, strutture - della comunità, delle società sportive e degli enti locali),

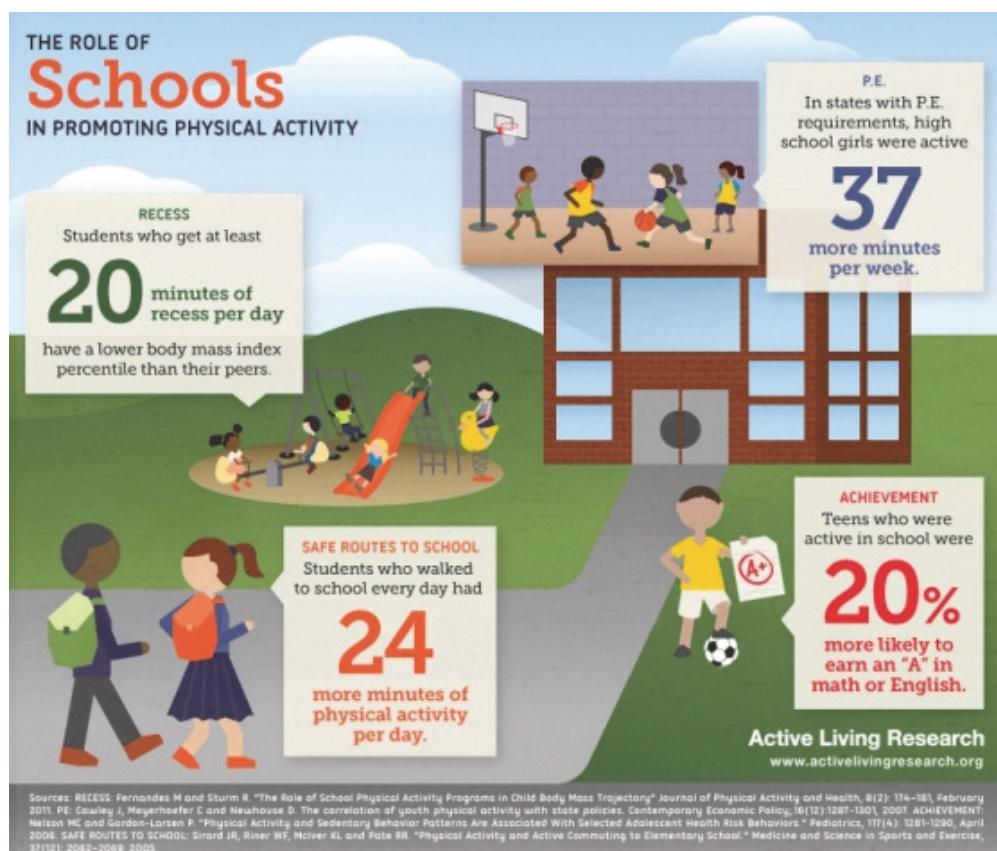
- organizzare **iniziativa**, **eventi info/formativi** per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'attività fisica studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità,
- realizzare **percorsi formativi e di accompagnamento rivolti agli insegnanti** su dati, benefici, metodi e strumenti per favorire la promozione dell'attività fisica e la realizzazione di progetti.

Le azioni suddette possono essere diversamente combinate tra di loro a seconda del contesto e delle risorse (umane, strumentali, economiche) a disposizione.

Inoltre le prove di efficacia e le buone pratiche ci danno delle indicazioni su quali siano gli interventi più appropriati nei diversi ordini e gradi di scuola.

Le azioni di promozione dell'attività fisica dovrebbero poi, preferibilmente, essere associate anche a quelle sulla sana alimentazione.

Gli **schemi** successivi **sintetizzano gli interventi consigliati per ordine e grado di scuola** (primaria, secondaria di primo e di secondo grado), **contesto** (tragitto casa-scuola, in classe, in palestra,...) e **tipo di attività** (pedibus, esercizi di mobilità, educazione fisica, giochi di movimento, giochi sportivi,...).



SCUOLA PRIMARIA IN MOVIMENTO

- Andare e tornare da scuola a piedi
- Creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico
- Aumentare e valorizzare le ore di educazione motoria
- Promuovere l'attività fisica e sportiva al di fuori del contesto scolastico

ANDANDO A SCUOLA	A SCUOLA	NEL TEMPO LIBERO
<p>Pedibus (percorso sicuro per andare e tornare da scuola a piedi)</p>	<p>In classe (attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica - sviluppo di conoscenze e competenze -, attività di movimento tra una lezione e l'altra - esercizi di mobilità -)</p> <p>In palestra e in cortile, nelle aree verdi (giardini, parchi,...) (educazione motoria, giochi di movimento - giochi tradizionali come la settimana e/o giochi di squadra durante le pause ricreative ad esempio nella pausa pranzo -, sperimentazione di giochi sportivi o parti di essi - giornate multi sport, minisport -)</p> <p>A scuola e nel quartiere (iniziativa/eventi info/formativi per gli alunni, le famiglie e la comunità sui benefici dell'attività fisica e dello sport)</p>	<p>In famiglia e con gli amici attività ludico-motorie, lunghe camminate, passeggiate nei parchi, giri in bicicletta, nuotate</p>

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO IN MOVIMENTO

- Andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta
- Creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico
- Aumentare e valorizzare le ore di scienze motorie
- Promuovere l'attività fisica e sportiva al di fuori del contesto scolastico

ANDANDO A SCUOLA	A SCUOLA	NEL TEMPO LIBERO
<p>Percorsi sicuri per poter andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta</p>	<p>In classe (attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica in relazione all'anatomia e alla fisiologia del corpo umano - sviluppo di conoscenze e competenze - , attività di movimento tra una lezione e l'altra - esercizi di mobilità - , incontri/dibattiti info/formativi con esperti)</p> <p>In palestra e in cortile, nelle aree verdi (giardini, parchi,...) (test motori e giochi sportivi, giochi di movimento - giochi tradizionali e/o giochi di squadra durante le pause ricreative ad esempio nella pausa pranzo - , introduzione di gesti sportivi o sperimentazione di sport emergenti - giornate multi sport, minitornei - in orario curricolare ed extracurricolare)</p> <p>A scuola e nel quartiere (iniziativa/eventi info/formativi per gli studenti, le famiglie e la comunità sui benefici dell'attività fisica e dello sport)</p>	<p>In famiglia e con gli amici lunghe camminate, escursioni, giri in bicicletta, nuotate, altre attività motorie/sportive</p>

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO IN MOVIMENTO

- Andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta
- Aumentare e valorizzare le ore di scienze motorie
- Promuovere l'attività fisica e sportiva al di fuori del contesto scolastico

ANDANDO A SCUOLA	A SCUOLA	NEL TEMPO LIBERO
<p>Percorsi sicuri per poter andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta</p> <p>In classe (attività didattiche teorico/pratiche sui benefici, sulla storia e sull'aspetto sociale dell'attività fisica e dello sport - sviluppo di conoscenze e competenze -, incontri/dibattiti info/formativi con esperti)</p> <p>In palestra e in cortile, nelle aree verdi (giardini, parchi,...) (test motori e giochi sportivi, sperimentazione di sport emergenti - giornate multi sport, tornei sportivi -, attività motorie/ sportive, quali ad esempio marcia, fitwalking, nordic walking, orienteering, in orario extracurricolare)</p> <p>A scuola e nel quartiere (iniziativa/eventi info/formativi per gli studenti, le famiglie e la comunità sui benefici dell'attività fisica e dello sport)</p>		

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

