

“RAGAZZI IN GAMBA!”

Piano di promozione dell'attività fisica nella vita quotidiana per bambini e ragazzi Integrazione al progetto nazionale di promozione dell'attività motoria

PREMESSA

La sedentarietà e la conseguente obesità infantile sono problemi sanitari emergenti: molti bambini, come molti adulti, introducono nel loro fabbisogno giornaliero più calorie di quante ne consumano (1). Il declino dell'attività fisica in età sempre più precoce è un dato in linea con l'epidemia dell'obesità. In un recente studio scozzese (2), è emerso che il tempo medio speso in attività fisica vigorosa o moderata rappresenta solo il 2% del tempo totale dei bambini intorno ai 3 anni e il 4% a cinque, sei anni.

Una delle cause della sedentarietà è la ridotta possibilità di muoversi in modo sicuro e indipendente a piedi o in bicicletta nel proprio ambiente di vita, accompagnata da un aumento della mobilità passiva anche per tratti brevi potenzialmente percorribili in altri modi. Molto spesso, la gestione e l'organizzazione degli spazi urbani rendono difficile la pratica di attività semplici e non strutturate, come andare in bicicletta, andare coi pattini, correre e giocare liberamente. Queste attività vengono tipicamente ricercate in età prescolare ed appaiono fondamentali per lo sviluppo delle capacità motorie (3). Fornire ai bambini questa opportunità significa facilitare scelte individuali alternative ai comportamenti sedentari; questo presuppone e, viceversa, promuove una comunità attiva che supporta il movimento e la mobilità attiva (4). Uno stile di vita sedentario comporta implicazioni negative non solo sulla salute fisica ma anche sullo sviluppo cognitivo e psicosociale, soprattutto in età evolutiva. Giocare, esplorare lo spazio attraverso il movimento sono aspetti molto importanti per lo sviluppo infantile (5). I bambini che non sono capaci di esplorare in modo sicuro il proprio ambiente di vita, anche attraverso la conoscenza del proprio corpo, potrebbero in seguito trovare delle difficoltà nell'affrontare anche piccole situazioni che richiedono abilità cognitive, esplorative e di scelta (6).

Nelle età successive i nostri sistemi di sorveglianza (Okkio, HSBC) confermano questa attitudine alla sedentarietà. Il declino dei livelli di attività fisica nei ragazzi è in linea con l'aumento di comportamenti sedentari legati al trasporto ma anche alle attività ricreative (è davvero molto il tempo speso davanti al televisore o al computer) (7). I più frequenti ostacoli alla pratica di attività fisica sono: mancanza di tempo, scarsa

motivazione, inadeguato supporto educativo, mancanza di possibilità, accessi limitati a strutture adeguate, sensazione di insicurezza (8).

La scuola potrebbe avere un ruolo educativo molto importante nel supportare e stimolare comportamenti non sedentari ma, attualmente, la scarsità di ore di attività fisica nelle scuole e la poca importanza data all'educazione fisica come materia curricolare non facilita il raggiungimento di questo risultato. Nella scuola primaria, a differenza di quanto accade in altri paesi europei, l'educazione al movimento impegna un numero limitato di ore (500 stimate in 5 anni) ed è gestita da maestri privi di qualifiche specifiche. Nella scuola secondaria vengono destinate all'educazione fisica due ore alla settimana, parte delle quali dedicate alla formazione teorica. Non è superfluo ricordare che in questi ordini di scuole le norme di riferimento per l'edilizia scolastica (DM 18.12.45) non prevedono in tutti i casi l'obbligo di una palestra, essendone escluse, ad esempio, le scuole di minori dimensioni, alcuni istituti professionali e così via. È evidente che questo rappresenta una contraddizione e costituisce un'ulteriore barriera.

Per quanto riguarda l'attività sportiva extrascolastica, un'indagine condotta in Veneto (9) tra gli studenti delle scuole superiori ha evidenziato che il 54% di essi pratica un'attività motoria o sportiva ma si registra anche un'alta percentuale di abbandono dovuto a una serie di fattori: interferenza con lo studio, altri interessi, orari scomodi e impianti troppo lontani, allenatori troppo esigenti ecc. Risulta evidente che “il mondo dello sport e quello della scuola non vengono vissuti come sufficientemente integrati” e “si riscontra una diffusa richiesta di maggiore tempo dedicato allo sport nell'ambito delle ore scolastiche”.

Vi sono molti altri fattori che possono influenzare l'attività fisica, oltre a quelli già ricordati. Variabili individuali quali il peso corporeo, il genere (le ragazze risultano più sedentarie e passano più tempo sedute ad ascoltare musica e a parlare al telefono mentre per i ragazzi è più frequente l'utilizzo inadeguato della televisione e dei computer compresi i videogiochi), l'età, il supporto familiare sono tutte in relazione con l'attività fisica. Al crescere dell'età aumentano le abitudini sedentarie,

probabilmente anche perché si è meno propensi ad accettare i suggerimenti dei genitori e più sfuggenti al loro controllo; questi comunque mantengono un ruolo determinante nel motivare i figli nell'adozione di stili di vita attivi, specie con il loro esempio (8). Diversi studi hanno rilevato che i bambini e gli adolescenti che praticano regolarmente attività fisica hanno genitori (o altre figure parentali) sportivi o che motivano i loro figli ad essere attivi, per esempio accompagnandoli ad eventi sportivi, facendo sport insieme a loro, osservandoli giocare ecc. Inoltre, secondo i dati ISTAT del 2002, il 57,4% dei bambini sedentari ha genitori che non svolgono attività fisica regolare (10). Anche variabili psicologiche quali il senso di auto-efficacia, il divertimento, la capacità di utilizzare strategie di scelta valutando vantaggi e svantaggi del proprio comportamento, appaiono strettamente correlati alla pratica di attività fisica (8). Importante è anche la presenza di un ambiente favorevole: la presenza di ambiti urbani in cui sia facile spostarsi a piedi o in bicicletta, la percezione di una situazione ambientale sicura, la gradevolezza del contesto influenzano le abitudini (7). Tutti questi aspetti, individuali, psicologici, sociali, e ambientali influiscono sulla pratica di attività fisica e possono essere considerati come possibili aree di intervento.

Da quanto sopra, emerge la necessità di programmare nell'ambito di interventi di popolazione iniziative per i bambini ed i ragazzi che tengano conto delle specificità delle singole fasce di età, sulla base delle evidenze scientifiche e delle indicazioni fornite dalle agenzie internazionali.

PRINCIPI

I principi generali cui informare gli interventi di promozione dell'attività fisica nei giovani sono già stati ampiamente delineati. I documenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (11) indicano i seguenti principi per l'azione:

- intendere l'attività fisica nel senso più ampio del termine;
- adottare un approccio incentrato sulla salute a livello di popolazione e sviluppare programmi basati sulle esigenze espresse dalle popolazioni a cui ci si rivolge;
- impegnare più settori e lavorare a più livelli, da quello internazionale a quello locale ;
- migliorare l'ambiente in cui la popolazione vive per favorire la pratica di attività fisica ;
- creare opportunità accessibili a tutti;
- affidarsi alle migliori conoscenze disponibili per azioni di comprovata efficacia.

AZIONI

Per quanto riguarda le azioni il documento suddetto indica alcune tipologie di attività per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica nelle varie età, e precisamente:

- | | |
|----------|--|
| Bambini | <ul style="list-style-type: none"> – camminata quotidiana per andare e tornare da scuola; – sessioni di attività scolastica quotidiane (pause e lezioni); – 3-4 pomeriggi o sere di gioco; – fine settimana: lunghe camminate, passeggiate nei parchi, nuotate, giri in bicicletta. |
| Ragazzi | <ul style="list-style-type: none"> – camminata quotidiana (o giro in bicicletta) per andare e tornare da scuola; – attività o sport prestabiliti o informali 3-4 volte a settimana; – fine settimana: camminate più lunghe, giri in bicicletta, nuotate, altre attività sportive. |
| Studenti | <ul style="list-style-type: none"> – camminata quotidiana (o giro in bicicletta) per andare e tornare da scuola; – cogliere tutte le opportunità, anche le più piccole, per essere in movimento; fare le scale, realizzare attività manuali; – sport o lezioni di attività fisica, palestra o piscina 2-3 volte a settimana; – fine settimana: camminate più lunghe, giri in bicicletta, nuotate, altre attività sportive. |

Queste indicazioni sono omogenee con quelle, più recenti, emanate dall'US Department of Health and Human Services (12), che riportano i seguenti punti chiave per bambini ed adolescenti:

- i bambini e gli adolescenti dovrebbero essere occupati almeno un'ora al giorno in attività fisiche adatte all'età, divertenti e diversificate;
- la maggior parte di queste attività dovrebbero essere di tipo aerobico e di intensità moderata/vigorosa;
- le attività vigorose e di rinforzo muscolare e osseo dovrebbero essere previste almeno tre volte la settimana.

Com'è evidente le indicazioni riguardanti i bambini e gli adolescenti sono decisamente più impegnative rispetto a quelle prescritte per gli adulti e gli anziani. E' altrettanto evidente che difficilmente un'unica pratica sportiva o ricreativa può soddisfare questi requisiti e quindi è necessario affiancare attività di movimento integrate nella vita quotidiana. Per questo sono necessarie iniziative per incentivare non solo lo sport ma anche l'attività motoria in generale, quali strumenti di benessere fisico e psico-sociale destinati a tutti i giovani, abili e meno abili. Obbligatorio è operare in sinergia con gli enti locali, in quanto organi preposti alla pianificazione del territorio (comuni e province) ed in collegamento con le diverse politiche settoriali (servizi sociali, istruzione, comunicazione...). Fondamentali partner di queste iniziative sono quelle realtà associative, come la UISP (legata anche da un protocollo d'intesa al programma "Guadagnare Salute"), che hanno un'esperienza consolidata

negli interventi di promozione della pratica sportiva rivolta a tutti i cittadini e una diffusione capillare sul territorio.

PROGRAMMAZIONE

Come atto preliminare alla programmazione degli interventi si propone la costituzione di un gruppo di lavoro intersettoriale comprendente almeno un referente dell'azienda sanitaria, un referente del comune, un referente delle istituzioni educative ed un appartenente alle realtà associative attive localmente nel campo delle attività sportive e ricreative per i giovani. Compito del gruppo di lavoro è quello di:

- promuovere il censimento delle risorse nei quartieri (rilevazione di strutture, aree, opportunità);
- promuovere/consolidare le reti sociali;
- favorire gli interventi di riqualificazione/riorientamento dei percorsi casa scuola e delle aree da destinarsi ai giovani;
- fornire supporto alle attività e valutare i risultati in collaborazione con enti, gruppi, associazioni, centri di servizio.

PROPOSTE

Bambini della scuola primaria

Promuovere in collaborazione con le scuole, le organizzazioni del territorio e le circoscrizioni, le iniziative di cammino o bicicletta per raggiungere la scuola e viceversa. Promuovere il movimento anche all'interno della scuola nell'ambito delle ore di educazione fisica e delle pause tra l'attività didattica (intervalli ricreativi, pause pranzo).

Il problema più rilevante nel primo caso è rappresentato dal timore dei pericoli derivanti dal traffico urbano. I bambini, infatti, sono fra i più esposti al rischio di incidenti, sia perché poco visibili (vengono facilmente mascherati dalle autovetture in sosta o dagli elementi di arredo stradale) sia per motivi di comportamento. Di norma viene dato per scontato che il bambino non possa essere adattato al traffico. La soluzione più spesso adottata è quindi quella di scoraggiare i suoi spostamenti a piedi e in bicicletta, impedendogli così di conoscere il territorio, di familiarizzare con esso e di imparare a rispettarlo. Inserire interventi di messa in sicurezza delle strade cittadine in un progetto più ampio di miglioramento degli spazi urbani può avere ricadute straordinarie sulla salute dei bambini.

Uno studio giapponese ha esaminato i dati nazionali di mortalità per incidenti stradali dei bambini e ragazzi (fasce di età 0-4 e 5-14) relativi al periodo 1970-1985. Nei decenni passati, il Giappone si è impegnato molto nella prevenzione a largo raggio degli incidenti dei bambini, in quanto questi costituivano un problema importante di sanità pubblica. Lo studio mirava ad

evidenziare se il calo della mortalità dei bambini pedoni nelle città con più di 5000 abitanti fosse correlato all'aumento di aree verdi sicure di almeno 4000 m² nei quartieri, all'allestimento di marciapiedi o all'aumento degli attraversamenti pedonali. La riduzione di mortalità nei bambini sotto i 5 anni è risultata fortemente influenzata dall'aumento dei parchi pubblici mentre per i bambini sopra i 5 anni è risultata più importante la messa in sicurezza degli attraversamenti pedonali (13).

L'intervento sulla mobilità attiva casa-scuola ha dimostrato di poter contribuire significativamente all'incremento del movimento quotidiano dei bambini (14) ed è risultato particolarmente gratificante per i bambini che possono raggiungere in gruppo la scuola in allegria, facendo scaturire da questa esperienza indicazioni e proposte per rendere più sicuri i percorsi.

Tappe fondamentali di questo intervento sono:

- coinvolgimento della scuola che integra l'iniziativa in quelle già previste dal "Piano nazionale per il benessere dello studente" (Nota Ministro della pubblica istruzione prot. n. 1958/DGS del 18/4/2007) e inserisce le attività del progetto nell'offerta formativa favorendo approfondimenti trasversali alle varie materie (raccolta, elaborazione dati, studio dell'ambiente, ecc.);
- coinvolgimento degli enti locali con nomina di un referente incaricato del coordinamento delle azioni di competenza del Comune;
- coinvolgimento dei genitori (dati preposti sulla mobilità, ambiente, criticità, proposte, collaborazione nella gestione);
- intesa con associazioni e organizzazioni della società civile;
- coinvolgimento degli operatori sanitari dei vari ambiti (pediatri, medici di medicina generale ecc.).

Per quanto riguarda la seconda questione, ossia la necessità che la scuola garantisca sufficienti opportunità di movimento, si pongono questioni di tipo qualitativo (la preparazione degli insegnanti), strutturale (la presenza di una palestra adeguata o di cortili fruibili per il gioco) e amministrativo-burocratico (la sorveglianza, il timore di azioni di rivalsa in caso di incidenti durante il gioco). In realtà, molte scuole hanno aperto i loro cortili anche oltre l'orario scolastico offrendo opportunamente la possibilità di ampliare le offerte di aree per il gioco libero. Sulla base delle esperienze già consolidate nella regione Veneto e nelle altre regioni partner si propone pertanto l'estensione di una o più iniziative tra quelle di seguito elencate, da individuare in base ai bisogni ed alle opportunità presenti localmente.

Ragazzi della scuola secondaria di I° grado

In questa fascia di età non si ritiene efficace focalizzare gli interventi educativi solo sul percorso casa-scuola (che deve comunque entrare nel quadro di obiettivi e collaborazioni già

indicate nel punto precedente), quanto favorire l'acquisizione di competenze specifiche (anche informali) su attività o discipline sportive organizzate con la collaborazione della Scuola, in orario extracurricolare, nelle palestre o cortili di pertinenza della Scuola stessa.

Gli obiettivi dell'intervento sono:

- imparare a valutare la quantità di attività fisica e sportiva svolta nei diversi contesti della vita quotidiana (compresa la scuola) al fine di incrementare la pratica all'interno e all'esterno della cornice scolastica per raggiungere la quota di 3-4 ore settimanali di attività fisica;
- favorire l'emersione delle risorse del territorio e, con il supporto degli enti locali e delle associazioni, censire gli spazi e le iniziative, promuovere l'organizzazione di tornei o altre iniziative competitive non strutturate. L'intervento va coordinato con le iniziative già esistenti sul territorio (es. "Più sport a scuola");
- integrare le ore curriculari di educazione fisica con iniziative finalizzate all'acquisizione di una formazione di base più ampia sulle discipline sportive.

Ragazzi della scuola secondaria di II° grado e oltre

In questa fascia d'età, risulta già consolidato l'abbandono di attività sportive strutturate e, viceversa, appare consolidato anche l'inserimento (seppur in una ridotta percentuale di ragazzi) nei circuiti sportivi agonistici e non agonistici. Le iniziative di promozione dell'attività fisica devono fare i conti con l'aumento del fabbisogno orario per lo studio e per i trasporti casa-scuola, data la frequente dislocazione periferica di queste scuole rispetto alle aree di residenza.

Fermo restando quanto già espresso in precedenza in merito alla necessità di favorire una mobilità attiva sicura, si propone l'individuazione di aree e strutture decentrate nei singoli quartieri da riorientare per la libera attuazione di attività motorie e/o sportive individuali o di gruppo. I giovani infatti sono spesso esclusi dall'utilizzo dei parchi gioco, in genere destinati ai bambini più piccoli, e la loro presenza provoca talvolta conflitti e competizione nell'uso delle attrezzature.

La possibilità di mettere in pratica liberamente le competenze e le abilità acquisite in discipline tradizionali quali la corsa, il basket, la pallavolo, il pattinaggio in linea, l'appeal di discipline alternative come il frisbee, la capoeira, lo skateboard, la breakdance possono contribuire a modificare i comportamenti sedentari, senza precludere la partecipazione ad attività sportive strutturate. Tutte le attività sopra ricordate hanno in comune la possibilità di utilizzare spazi non specializzati anche di modeste dimensioni (reperibili all'interno dei quartieri e possibilmente polifunzionali) e la minor necessità di attrezzature, con la possibilità di dirottare in parte gli investimenti sulle risorse umane. Inoltre presentano il vantaggio di poter valorizzare

anche aree esistenti non pregiate in collegamento con altri spazi di servizio (es. ricreatori o centri di aggregazione). Se questi spazi vengono poi dotati di semplici attrezzi come anelli, sbarre e panche, possono trasformarsi in una semplice palestra dove eseguire esercizi di rinforzo muscolare. I vantaggi legati all'uso di questi spazi sono:

- la possibilità di essere svincolati dagli orari, dalle scadenze e dai vincoli di spazio dei centri sportivi;
- la non interruzione delle attività durante la stagione estiva;
- la possibilità di reperire attività alternative con piccoli trasferimenti;
- l'aumento delle possibilità di socializzazione ed il miglioramento delle capacità di aggregazione con ricadute positive sullo sviluppo dell'identità di gruppo;
- l'esperienza di abilità diverse che possono rinforzare la percezione di autostima, la conoscenza del sé e lo sviluppo di attitudini e comportamenti positivi ed ottimisti.

BIBLIOGRAFIA

1. Saris, W. H. M., S. N. Blair, et al. (2003). How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obesity Reviews* 4(2): 101-114.
2. Reilly, J. J., D. M. Jackson, et al. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *The Lancet* 363(9403): 211-212.
3. Dobson, F. (2004). *Getting Serious About Play - A Review of Children's Play*. London, U.K. Department for Culture, Media and Sport: 60.
4. Killingsworth, R. and J. Lamming (2001). Point of View: Development and Public Health: could our development patterns be affecting our personal health?. *Urban Land*.
5. Churchman, A. (1980). *Children in Urban Environments, the Israeli Experience. Managing Urban Space in the Interest of Children*. W. Michelson and E. Michelson, Canada/MAP Committee.
6. Hillman, M. (1999). *The Impact of Transport Policy on Children's Development. Canterbury Safe Routes to Schools Project Seminar, Canterbury Christ Church University College*.
7. J. Norman et al (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviours. *Pediatrics*, vol.116, n.4
8. Kohl et al (1998). Development of physical activity behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, vol. 101, n.3
9. Le ragioni della pratica e dell'abbandono dello sport nei giovani - Risultati di un'indagine empirica tra gli studenti delle Scuole Secondarie di 2° dell'AULSS 17 del Veneto
10. Massimo Mirandola, Daniela Baldassari (2006). *I giovani in Veneto. Approfondimento dei risultati dell'indagine Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2002 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sui giovani di 11, 13 e 15 anni*. Cierre edizioni.
11. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi (2007). *Attività fisica e salute in Europa. Conoscere per agire*. Armando Editore
12. US Department of Health and Human Services (2008). *Linee guida per l'attività fisica*.
13. Shinji Nakahara, Yasuhide Nakamura, Masao Ichikawa, Susumu Wakai (2004). Relation between increased numbers of safe playing areas and decreased vehicle related child mortality rates in Japan from 1970 to 1985: a trend analysis. *Journal of Epidemiology and Community Health*; 58:976-981
14. McKee R, Mutrie N, Crawford F, Green B (2007). Promoting walking to school: results of a quasi-experimental trial., *Journal Epidemiology and Community Health*; 61:818-823.

Testo redatto per la Campagna
"Ragazzi in Gamba!"

Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria
Progetto promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM e dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento della Gioventù in attuazione del Programma "Guadagnare Salute".

Responsabile del progetto: dott.ssa Lucia De Nomi
Dipartimento di Prevenzione - Azienda ULSS 20 VR - Tel. 045/8076034
pnpam@ulss20.verona.it http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_nazionale.html

