

Programma 2 "A scuola ... di salute"
Azione n.2
INCREMENTO DELL'ATTIVITÀ MOTORIA
NELLE I E II CLASSI DELLA SCUOLA PRIMARIA

BREVE DESCRIZIONE

Da un'analisi delle problematiche legate alla salute dei cittadini, con particolare riguardo per le fasce giovanili, è emerso che un ampio strato della popolazione in età scolare è sedentaria e in sovrappeso. Secondo i dati ISTAT, sono una su tre le persone di tre anni e più che nel 2013 dichiarano di praticare uno o più sport nel tempo libero. Oltre 24 milioni di persone, pari al 42% della popolazione dai tre anni in su, si dichiarano invece completamente sedentarie, non praticando sport né attività fisica.

I risultati di una recente indagine su stili alimentari e abitudine all'esercizio fisico (OKkio alla Salute 2015), evidenziano che nel 2014 il 20,9% dei bambini era in sovrappeso e il 9,8% obeso. Le regioni del Centro e del Sud Italia sono quelle che presentano i dati più preoccupanti: l'Abruzzo, in particolare, con la sua percentuale oltre il 38,6% della popolazione giovanile interessato da tale fenomeno, occupa i primi posti tra le regioni con i risultati peggiori [OKkio alla Salute, 2015].

I livelli di sedentarietà e le cattive abitudini alimentari in bambini e adolescenti costituiscono dunque un problema sempre più evidente per le conseguenze negative a breve e a lungo termine sulla salute e sul benessere dei giovani e degli adulti. Come ormai ben documentato nella letteratura scientifica, la carenza di attività motoria e l'alimentazione scorretta sono la causa principale dell'obesità e di un elevato numero di patologie metaboliche, cardiovascolari, respiratorie e degenerative. A peggiorare questo fenomeno, nel corso dell'età evolutiva si assiste ad una progressiva riduzione di attività motoria con conseguente aumento delle malattie ipocinetiche, quali diabete, ipertensione e ipercolesterolemia. Tali malattie si stanno diffondendo sempre più nei paesi industrializzati e l'incidenza dei fattori di rischio correlati a queste malattie costituisce una seria minaccia in tutte le fasce di età.

D'altra parte, un'attività fisica regolare ed una corretta alimentazione determinano effetti fortemente positivi sulla salute e sul benessere della persona. L'attività motoria e sportiva nei giovani migliora l'indipendenza e l'autostima, facilita i processi di identificazione nello sviluppo della personalità, insegna il rispetto delle regole nei rapporti con gli altri, sviluppa il senso di responsabilità nelle relazioni sociali, facilita l'acquisizione di molteplici abilità utili nel quotidiano, insegna un corretto e sano stile di vita e migliora il rendimento scolastico. Gli effetti benefici si estendono dalla giovinezza all'età adulta. L'attività motoria negli adulti e negli anziani contrasta i sintomi della tensione e dello stress, incrementa l'energia psicofisica e la percezione di benessere, migliora l'autostima e facilita le relazioni sociali, previene le malattie, migliora la salute e la qualità della vita. Sul piano economico e sociale, l'attività fisica e una corretta alimentazione nell'adulto aumentano la produttività nel lavoro e contribuiscono a ridurre significativamente la spesa sanitaria dovuta a malattie acute e croniche.

Diventa quindi fondamentale promuovere la salute attraverso la pianificazione di strategie di intervento e la realizzazione di programmi di educazione motoria e alimentare che coinvolgano i giovani e li motivino verso stili di vita attivi e sani.

EVIDENZE DI EFFICACIA

L'incremento della qualità e della quantità dell'Educazione Fisica a Scuola è tra le strategie efficaci e irrinunciabili della scuola promotrice di salute come riportato chiaramente anche nei documenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità specifici sul tema e della International Union for Helath Promotion and Education [WHO, 2007; IUHPE, 2010].

La quantità e la qualità di attività motorie e sportive praticate in età evolutiva sono fortemente predittive rispetto all'attività fisica e agli stili di vita sani nell'adulto [Telama et al, 2005]. Le ricerche condotte in età scolare hanno anche dimostrato l'esistenza di una relazione positiva tra l'attività fisica, la salute mentale e il livello di apprendimento dei bambini e del loro rendimento scolastico in generale. L'attività motoria ed un regime alimentare corretto migliorano in maniera significativa le funzioni cognitive e ne contrastano il declino collegato all'invecchiamento [Biddle & Asare, 2011; Sibley & Etnier, 2003].

EVIDENZA DI SOSTENIBILITÀ

L'offerta di Educazione Motoria va contraendosi in tutte le aree del mondo, tanto che l'Organizzazione delle Nazioni Unite, nel suo organismo dell'UNESCO in questo anno 2015 ha ribadito la necessità che i governi intraprendano azioni concrete per assicurare a tutti i cittadini, nella fase evolutiva, *curricula* di educazione motoria scolastici adeguati, pubblicando le Linee Guida per la Qualità dell'Educazione Fisica rivolte proprio ai decisori politici [UNESCO, 2015].

Il contingente di Laureati in Scienze Motorie nei due Livelli Triennale e Magistrale, in particolare nella due Università abruzzesi (Università degli Studi dell'Aquila e Università "G.D'Annunzio" di Chieti-Pescara) costituisce una risorsa cospicua e qualificata.

Già nel Progetto Movimentiamoci inserito nel PRP 2010 – 2012 e conclusosi nel 2013 [Scatigna et al, 2012] è stato verificato il contributo di qualità tecnica, scientifica e operativa che i giovani tutors arruolati nelle attività del progetto hanno apportato in un ampio campione di scuole abruzzesi, peraltro ricercato e fortemente apprezzato dagli insegnanti interessati. Il giudizio di questi ultimi, in quella esperienza progettuale, è stato rilevato in modo strutturato mediante questionario in forma anonima incentrato su diverse tematiche, quali: didattica e metodologia, organizzazione, contenuti del progetto, apprendimento, gradimento per le quali i giudizi sono stati fortemente positivi. Tra i suggerimenti, nell'esperienza Movimentiamoci: consolidare la presenza degli educatori specialistici, potenziare la fornitura di attrezzature e iniziare le attività ad inizio anno scolastico ed aumentare il numero delle ore in classe [Piano Regionale della Prevenzione 2010 – 2012. Area di intervento 2.9.3. "Incremento dell'attività fisica nella popolazione infantile". Relazione Finale Progetto Movimentiamoci. Dicembre 2013].

Il progetto potrà assicurare una formazione intrinseca degli insegnanti delle classi coinvolte di tipo esperienziale e potrà produrre una maggiore sensibilizzazione sull'importanza dell'educazione motoria nella scuola per la promozione della salute.

SISTEMA DI SORVEGLIANZA

Al fine di verificare l'impatto dell'Azione sulla salute dei giovani e sulle caratteristiche del *setting* scolastico, potranno essere utilizzati sistemi di sorveglianza già presenti a livello nazionale/regionale riferiti all'età evolutiva, in particolare quelli del progetto OKkio alla Salute.

Le modifiche riguardanti l'efficienza fisica nei bambini saranno monitorate attraverso la raccolta *ad hoc* delle performance ai test motori di valutazione per l'età evolutiva correntemente utilizzati nella pratica dell'educazione motoria e nella ricerca epidemiologica, come alcuni dei Test della Batteria Eurofit appropriati per l'età in esame [Manuale EURO-fit, 1993].

CONTRASTO ALLE DISEGUAGLIANZE

L'attività è totalmente inserita nell'offerta formativa di tutte le classi di pari livello in tutte le scuole abruzzesi, anche in quelle più disagiate e inserite in contesti territoriali e socio-economici più svantaggiati, dove sono presenti bambini a più alto rischio di deprivazione e quindi con minori occasioni di svolgere attività fisica extra-scolastica a pagamento. Tali territori presentano, generalmente, proporzioni di residenti stranieri più elevate e sono anche meno raggiunti da iniziative di associazioni sportive, che altrove supportano le carenze nell'educazione motoria nella scuola primaria.

OBIETTIVO SPECIFICO e sue articolazioni

AB.2.3 - Incrementare l'attività motoria e migliorare la qualità dell'Educazione Motoria nell'attività didattica curriculare delle Classi Prime e Seconde della Scuola Primaria

Le evidenze sopra esposte mettono in luce come sia necessario promuovere l'attività motoria in età evolutiva a partire dall'unico contesto in cui i bambini si ritrovano quotidianamente: la Scuola Primaria. È questo, infatti, il luogo dove tutti i bambini possono essere educati e stimolati, anche attraverso il movimento, all'adozione stili di vita sani, orientati al benessere, che favoriscano una crescita armonica ed equilibrata negli aspetti cognitivi, affettivo/emozionali, sociali e motori della persona. È nel periodo della scuola primaria che i bambini acquisiscono e strutturano atteggiamenti e modelli comportamentali che caratterizzeranno il loro futuro stile di vita, con le conseguenti ricadute sullo stato di salute.

Sulla base di queste premesse, il Comitato Regionale CONI Abruzzo propone un intervento a favore degli **alunni di tutte le classi prime e seconde di tutte le Scuole Primarie della Regione Abruzzo**, da programmare di concerto con la Regione, che possa favorire l'incremento dell'attività motoria svolta nelle attività curricolari. L'intervento, inoltre, deve prevedere una costante azione di informazione e di educazione rivolta alle famiglie ed agli alunni rispetto alle problematiche sopra esposte, con particolare riguardo alla necessità della pratica motoria e di uno corretto regime alimentare. Il progetto si pone nell'ottica più ampia di un disegno complessivo che potrà essere integrato da altri soggetti e la cui evoluzione potrà essere determinata in base ad una specifica attività di valutazione propedeutica alla riformulazione progettuale per i prossimi anni scolastici.

TARGET

Tutti gli studenti delle classi 1° e 2° della Scuola Primaria della Regione Abruzzo e le loro famiglie

SETTING

Scuola Primaria

INTERSETTORIALITÀ

CONI, Scuola, Università, Pediatri

INDICATORI

Indicatori di Processo (Fonte Regione Abruzzo)

Fonte: Registri di Attività	Baseline	Valore atteso 2016	Valore atteso 2017	Valore atteso 2018
Numero di scuole-intervento arruolate su tutte le scuole primarie abruzzesi	0 %	5 %	7 %	10 %

ATTIVITÀ

L'intervento proposto prevede:

- lo svolgimento, a favore delle prime classi della Scuola Primaria, di due lezioni settimanali di attività motoria, per almeno 20 settimane effettive (da ottobre a maggio), da svolgersi in orario curriculare, per le quali sia previsto l'affiancamento del Docente da parte di un Incaricato Esperto di Attività Motoria nella Scuola Elementare, che sia obbligatoriamente un Diplomato ISEF o Laureato in Scienze Motorie;
- una valutazione osservativa sulla popolazione scolastica interessata attraverso attività ludico motorie, circuiti e alcuni test adattati alla età precoce.

Per la realizzazione dell'iniziativa si prevede di richiedere la collaborazione:

- del Comitato Italiano Paralimpico, per l'eventuale intervento per casi non supportati da Docenti di sostegno;
- delle Università degli Studi di Chieti e dell'Aquila, in particolare dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie, per le ricerche sulla popolazione scolastica interessata, per lo studio di protocolli di lavoro e per l'eventuale collaborazione degli Studenti universitari che possono essere coinvolti in attività pratiche di tirocinio;
- della Federazione Medico Sportiva Italiana;
- dell'Associazione dei Medici Pediatri.

Per le indagini statistiche e le ricerche sulla popolazione scolastica interessata si attueranno dei protocolli di collaborazione con le Università degli Studi di Chieti e dell'Aquila.

CRONOPROGRAMMA DELL'AZIONE

- Il progetto prevede una prima fase d'informazione rivolta ai Dirigenti Scolastici della Regione sugli obiettivi specifici del progetto. Nel primo anno scolastico essa sarà quanto più possibile anticipata, tenuto conto dei tempi di approvazione e avvio del Piano Regionale della Prevenzione, auspicabilmente prima dell'avvio dell'Anno Scolastico.
- Individuati gli Istituti aderenti al progetto ci sarà una seconda fase di informazione diretta sul personale docente e sulle famiglie (Settembre/Ottobre).
- Contestualmente verranno emanati dei bandi per l'arruolamento del personale Docente esperto in attività motoria per l'infanzia che affiancherà il docente di classe.
- Nei mesi di ottobre e novembre presso le Università coinvolte, in accordo con il CONI Regionale, nell'ambito dell'offerta formativa curriculare, saranno organizzati corsi strutturati sotto forma di Insegnamenti a Scelta dello Studente, rivolti agli studenti del livello magistrale, sulla preparazione tecnica specifica all'insegnamento dell'attività motoria adattata all'età infantile, per garantire futuri professionisti con una più adeguata preparazione di campo.
- Dal mese di novembre, fino al mese di maggio, inizierà un percorso regolare di attività motoria per le classi individuate che parteciperanno al programma, affiancato anche da una valutazione degli stili alimentari e di vita quotidiana dei bambini. I percorsi saranno tenuti da personale tecnico, professionista del settore (Laureati in Scienze Motorie e/o ex ISEF)
- Durante tutto il percorso saranno svolte prove di valutazione, registrate, adeguate all'età che permetteranno di monitorare le capacità dei bambini e il valore del lavoro programmato
- A fine anno saranno organizzati eventi e o manifestazioni ludico/motorie
- Tutto il percorso sarà valutato e testato al fine di consentire un report scientifico dei dati monitorati
- In una fase contestuale o finale, con l'insegnante di classe, potranno essere svolti incontri tra le famiglie, i pediatri, altri esperti delle scienze motorie, per affrontare le eventuali criticità emerse.
- Al termine di ciascun anno ci sarà un seminario a tema, in cui si discuteranno i dati acquisiti e valutati confrontati con la letteratura internazionale.

Alla fine del triennio sarà organizzato un Convegno riassuntivo di tutto il lavoro svolto.

ANALISI DEI RISCHI

Il Progetto non ha grandi elementi di rischio poiché si rivolge ad una popolazione scolastica attiva ed inesauribile che, di anno in anno, si rinnova e consente una programmazione ed una valutazione continua.

La necessità di intervenire in questa particolare fascia di età precoce, prima e seconda classe, delicata e complessa per le caratteristiche morfo-funzionali, da poco spazio a possibili elementi di rischio sia interni che esterni.

Possibili rischi sono legati prevalentemente alla parte organizzativa/amministrativa, in particolare alle difficoltà di gestire l'arruolamento degli esperti di educazione motoria e alla disponibilità di risorse economiche sufficienti per la loro remunerazione. Tale evenienza si potrebbe ripercuotere sul concreto e completo svolgimento dell'azione in tutte le scuole richiedenti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011 Sep;45(11):886-95.
2. Casolo F. Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano. Vita e Pensiero. 2002
3. Comitato di esperti sulla ricerca in materia di Sport – Consiglio d'Europa. EUROFIT. Manuale per i tests EUROFIT di efficienza fisica. Edizione a cura dell'ISEF statale di Roma. Roma: 1993
4. International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). Promuovere la Salute a Scuola dall'evidenza all'azione. 2010.
5. Istituto Superiore di Sanità (ISS). OKkio alla Salute. <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/>. Risultati preliminari rilevazione 2014 consultato in data 11 maggio 2015.
6. Piano Regionale della Prevenzione 2010 – 2012. Area di intervento 2.9.3. "Incremento dell'attività fisica nella popolazione infantile" Relazione Finale Progetto Movimentiamoci. Dicembre 2013.
7. Pieron M. Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva. Società Stampa Sportiva. 1989
8. Scatigna M, Izzicupo P, Di Gregorio MR, Di Iorio P, Di Baldassarre A, Marconi MM, Agostini T, Vinciguerra MG. Incrementare i livelli di attività fisica nei bambini abruzzesi: finalità ed estensione del progetto regionale "Movimentiamoci". Le sfide della Promozione della Salute dalla Sorveglianza agli Interventi sul territorio. Piano Guadagnare Salute. Venezia 21-21 giugno 2012.
9. Schmidt RA, Wrisberg CA. Apprendimento motorio e prestazione. Società Stampa Sportiva. 2000
10. Sibley BA & Etnier JL. The relationship between Physical Activity and Cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science.* 2003; 15: 243-256.
11. Sotgiu P, Pellegrini F. Attività motorie e processo educativo. Società Stampa Sportiva. 2003
12. Telama R, Yang X, Viikari J, Valimaki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year Tracking Study. *Am J Prev Med* 2005; 28(3): 267-273.
13. United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Ed. McLennan N & Thompson J. Quality Physical Education (QPE) – Guidelines for Policy Makers. ISBN 978-92-3-100059-1. 2015.
14. WHO. Promoting Physical Activity in Schools: an important element of a Health-Promoting School". WHO Information series on school health; document 12 - WHO, 2007 ISBN 978 92 4 159599 5.