

PROGETTO "MOVIMENTO E SALUTE"



***Indagine sull'attività motoria nei bambini
delle III classi delle Scuole Primarie degli
Istituti Comprensivi di Imola e Mordano***

gennaio 2010

PROGETTO "MOVIMENTO E SALUTE"

***Indagine sull'attività motoria nei bambini
delle III classi delle Scuole Primarie degli
Istituti Comprensivi di Imola e Mordano***

A cura di:

Guido Laffi

Direttore del Dipartimento Sanità Pubblica - Ausl di Imola

Valter Baruzzi

Pedagoga - Consulente del Piano per la Salute - Ausl di Imola

Filippo Busi

Consulente Tecnico del Piano per la Salute - Ausl di Imola

Andrea Pizzoli

Medico dello Sport del Dipartimento Sanità Pubblica - Ausl di Imola

Con la collaborazione di:

Daniela Asperella

Segreteria del Piano per la Salute-Dip. Sanità Pubblica - Ausl di Imola

(per le interviste)

A. Giovanardi, P. Foletti, P. Quercia, N. Savoia

Assistenti Sanitarie del Dipartimento Sanità Pubblica - Ausl di Imola

Indice

Introduzione	Pag. 5
1. Movimento e salute	Pag. 7
2. L'indagine	Pag. 9
3. Intervista a bambine e bambini	Pag. 13
4. Intervista alle insegnanti	Pag. 29
5. Conclusioni	Pag. 33
Bibliografia	Pag. 35
Appendice	Pag. 37

Introduzione

Perché una nuova indagine sull'attività motoria dei bambini?

Non è già noto che il movimento fisico fa bene alla salute?

Non è già misurato l'eccesso ponderale dei nostri bambini?

Per giunta in un territorio ricco di offerte di ogni attività sportiva!

L'osservazione che lo stile di vita sedentario e il conseguente soprappeso dei bambini nel nostro territorio sono diffusi, anche in presenza di una forte offerta di attività sportive rivolte ai ragazzi, ci indotto a pensare all'opportunità di un intervento di promozione della salute rivolto alla popolazione delle scuole primarie, dove i comportamenti e gli stili di vita che si adottano possono essere un "imprinting" per tutta la vita.

Ancora. Avviare un confronto e un percorso partecipato di miglioramento con i genitori e gli insegnanti, fondato su informazioni locali recenti, ci pare un metodo che possa emozionare e coinvolgere maggiormente gli attori in gioco.

La scelta di fondare lo studio del problema sulle interviste dirette ai bambini, infine, ci ha consentito di arrivare alla fonte delle informazioni senza le intermediazioni di noi adulti. Queste interviste, per la simpatia e l'ingenuità dei bambini, ci hanno messo in contatto con un mondo semplice e diretto che è bene non dimenticare.

Guido Laffi

Direttore Dipartimento
Sanità Pubblica - Ausl di Imola

1. Movimento e salute

La letteratura scientifica nazionale e internazionale dimostra quanto muoversi nella vita quotidiana faccia bene a tutte le età, ma sia particolarmente importante per i bambini. Il movimento infatti è fondamentale per lo sviluppo fisico e psicologico: favorisce l'agilità, migliora la coordinazione, riduce il rischio di obesità e previene molte malattie dell'età adulta (ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, obesità, diabete, alcuni tumori). Educa anche ad un buon controllo emotivo, migliora l'autostima, aumenta le capacità di socializzazione e di autonomia, è divertente; favorisce l'apprendimento e riduce l'ansia per la prestazione scolastica, favorisce la socializzazione, abitua al rispetto delle regole, oltre a permettere di sperimentare appieno i vari stimoli sensoriali e di acquisire autonomia, orientamento e identificazione con l'ambiente in cui il bambino vive. Favorisce cioè un benessere completo.

Muoversi in bicicletta, giocare, camminare, correre debbano perciò essere attività quotidiane per tutti i bambini, che migliorano così la conoscenza del proprio corpo e di se stessi, delle loro possibilità e dei loro limiti, ponendosi in relazione con l'ambiente e con i compagni.

Per motivare i bambini al movimento è necessario un ambiente fisico che consenta e favorisca la loro attività in autonomia e sicurezza e un contesto sociale capace di dare significati positivi all'attività fisica, rimuovendo gli eventuali ostacoli al suo esercizio.

Ricapitolando, il movimento è una necessità fisiologica per tutti i bambini e favorisce una armoniosa crescita fisica e mentale. Insufficienti livelli di attività nei bambini li predispongono a sviluppare da adulti malattie croniche dismetaboliche.

Le bambine e i bambini attivi vivono meglio la loro infanzia e diventeranno probabilmente adulti attivi e sani. Occorre tuttavia ricordare in questa sede che un corretto intervento di promozione alla salute e a corretti stili di vita deve correlare azioni riguardanti l'attività fisica e l'alimentazione, aspetti tra loro complementari.

L'Azienda Sanitaria di Imola ha infatti in essere azioni di promozione alla salute che riguardano alimentazione e movimento rivolte a cittadini delle diverse età.

Questi interventi ideati principalmente nella cornice dei Piani per la Salute con il coinvolgimento delle istituzioni e di diversi soggetti sociali (scuole, volontariato, società sportive) sono sia di carattere informativo/educativo, con l'intervento di esperti su gruppi omogenei di popolazione

(popolazione scolastica, popolazione anziana), che caratterizzati da azioni dirette sul campo, finalizzate a promuovere il concreto cambiamento degli stili di vita (diminuzione dell'uso dell'auto per accompagnare a scuola i bambini, passeggiate e ginnastica con esperti, spese guidate al supermercato).

Si è svolta inoltre un'azione di stimolo e collaborazione con le istituzioni, per favorire l'attuazione di soluzioni urbanistiche (reti ciclabili, aree pedonabili) che facilitino le scelte del movimento.

A queste azioni si affianca l'attività epidemiologica che si concretizza nella partecipazione ai sistemi di rilevazione nazionali (PASSI, Okkio alla Salute) e regionali (Progetto SONIA-15), nel cui ambito vengono indagati i comportamenti relativi all'alimentazione ed all'attività fisica.

Il progetto **Movimento e salute** si inserisce nel panorama complessivo delle azioni di promozione alla salute, focalizzandosi sull'attività fisica dei bambini e delle bambine che frequentano la scuola primaria a Imola e Mordano, con l'intento di promuovere stili di vita più salutari, con particolare riguardo al movimento che bambini e bambine della scuola primaria svolgono a casa, nei luoghi che frequentano nel tempo non scolastico e a scuola.

L'interesse ad occuparsi di infanzia è correlato a due aspetti:

- in primo luogo l'importanza di questa scelta dipende dal fatto che gli stili di vita acquisiti in età scolastica tendono a mantenersi per tutta la vita, mentre è più complesso promuovere cambiamenti di stili di vita in età successive;
- in secondo luogo l'attenzione all'infanzia è motivata dalla consapevolezza che in Italia il 24% dei ragazzi tra i 6 e i 17 anni presenta un eccesso ponderale.

E' ben vero che il fenomeno sembra essere più frequente nelle regioni meridionali, tuttavia i dati disponibili riguardanti indagini effettuate nel 2003 e 2005 sulla realtà regionale e imolese (15) evidenziano che in Emilia-Romagna la percentuale cumulativa di eccesso ponderale e obesità è del 25,4% nei bambini di 6 anni e del 29,6% nei bambini di 9 anni.

2. L'indagine

In sede di progettazione sono stati valutati i dati epidemiologici disponibili relativi alla realtà regionale e imolese, emersi nel corso delle indagini relative al progetto Sonia e a Okkio alla Salute. Come già evidenziato, i dati disponibili riguardanti indagini effettuate nel 2003 e 2005 in Emilia-Romagna e ad Imola (progetto SONIA) evidenziano che nella nostra regione la percentuale cumulativa di eccesso ponderale e obesità è del 25,4% nei bambini di 6 anni e del 29,6% nei bambini di 9 anni (risultano obesi l'8,9% dei bambini di 6 anni e il 9% dei bambini di 9 anni).

Il dato imolese, riferito esclusivamente ai bambini di 9 anni di età, appare solo leggermente inferiore al dato regionale, evidenziando il 28,3% come percentuale cumulativa di sovrappeso e obesità (di cui l'8,5% di bambini obesi).

I risultati dell'indagine 2008 Okkio alla Salute per la Regione Emilia Romagna confermano sostanzialmente i dati precedentemente citati relativamente alla situazione nutrizionale ed evidenziano altresì che 1 bambino su 4 risulta fisicamente inattivo e che 9 bambini su 10 non fanno il livello di attività fisica raccomandato per la loro età.

E' così emersa la necessità di acquisire maggiori dati riguardanti gli stili di vita dei bambini rispetto all'attività fisica quotidiana.

Si è scelto di effettuare un'indagine a scuola, perché i bambini sono facilmente raggiungibili per raccogliere i dati e per proporre le azioni conseguenti di promozione dell'attività fisica.

Va ricordato inoltre che la promozione dell'attività fisica è uno degli obiettivi del Piano Nazionale e di quello Regionale della Prevenzione e la sistematizzazione dell'attività motoria nelle scuole è un obiettivo del Ministero dell'Istruzione. Vi è quindi una sintonia d'intenti fra promozione alla salute e attività educative della scuola.

Si è individuata per l'indagine la fascia d'età corrispondente alla classe terza della scuola primaria, per la fase evolutiva tipica di questa età (8 anni circa) non ancora influenzata dalla pubertà, perché i bambini di questa età sono in grado di rispondere con sufficiente attendibilità a semplici domande che riguardano la loro vita e per la possibilità di confrontare i dati raccolti con le indagini regionali e nazionali, che si sono occupate proprio di questa fascia d'età.

Per svolgere l'indagine si sono individuati i territori di Imola e Mordano, le cui scuole (che rientrano nel sistema degli Istituti comprensivi imolesi) sono frequentate da 687 alunni di terza primaria, su un totale di 1292 alunni che frequentano la terza primaria nel Circondario imolese.

Strumento di raccolta dati

In collaborazione con i dirigenti della scuola e previa autorizzazione dei genitori, sulla base di un questionario-traccia, si è proceduto all'indagine tramite interviste a tutti gli scolari della terze classi primarie del Comune di Imola e Mordano, al fine di raccogliere e analizzare elementi conoscitivi riguardanti comportamenti e stili di vita di bambini e bambine nei contesti familiari, nei contesti non scolastici extrafamiliari e nel tempo scolastico.

Sono state intervistate le insegnanti delle classi terze, che hanno offerto la massima collaborazione. Gli alunni sono stati intervistati singolarmente da operatori opportunamente preparati.

Per una corretta valutazione delle risposte dei bambini, si deve considerare che l'intervista è stata effettuata nel periodo che va da metà febbraio a metà aprile 2009.

Come si vedrà in seguito, nell'impostare l'indagine e nel valutare i dati si è tenuto conto

- della loro motivazione a svolgere attività di movimento;
- del ruolo degli adulti in quanto organizzatori e responsabili delle attività e della giornata dei bambini, che può prevedere spazi di autonomia o meno;
- degli spazi fisici che, con la loro conformazione, possono orientare, favorire od ostacolare le attività di movimento.

Si è inoltre considerata, come parametro di riferimento nell'impostare il lavoro, l'indicazione consolidata dalla letteratura medica, che raccomanda per i bambini almeno un'ora di attività motoria quotidiana, moderata o intensa.

Le tracce delle interviste a bambini ed insegnanti (v. Appendice) sono state predisposte avendo come prospettiva metodologica la "ricerca intervento", che mira ad accrescere le competenze delle persone coinvolte nell'indagine e a creare in fase di dialogo le condizioni per un miglioramento della situazione. Lo scopo dell'indagine quindi è triplice:

- raccogliere dati sull'attività fisica quotidiana di bambini e bambine;
- focalizzare l'attenzione delle persone intervistate sulle tematiche del movimento e dell'attività fisica;
- avviare con le persone intervistate una relazione di dialogo costruttivo, indispensabile per impostare le successive attività di comunicazione e promozione alla salute, nelle quali si prevede di valorizzare la presenza responsabile e intraprendente di bambini e adulti.

Agli insegnanti sono state chieste opinioni riguardanti il loro ruolo specifico, i programmi, l'organizzazione e gli spazi scolastici e gli stili di vita dei bambini.

I questionari dei bambini proponevano domande su:

- a. i **giochi** abituali e il **desiderio** di attività fisica;
- b. l'attività fisica svolta **il giorno prima** a scuola, a casa e in altri spazi non scolastici ed extrafamiliari, per raccogliere dati che la memoria dei bambini di quest'età ci consente di ritenere sufficientemente attendibili;

- c. l'attività fisica svolta **di solito** a scuola, a casa e in altri spazi non scolastici ed extrafamiliari, con la consapevolezza che la percezione dei bambini consente di confermare o contrastare l'orientamento dei dati riguardanti "il giorno prima", ma può presentare distorsioni;
- d. nella fase "c" sono state effettuate anche domande riguardanti gli spazi scolastici e i luoghi extrascolastici di gioco e di incontro con i coetanei, la frequenza pomeridiana di un centro sportivo, l'atteggiamento nei confronti del "freddo" quando si esce all'aperto.

In questa sede si presenteranno i dati di tipo "b" e "c", che forniscono informazioni sulla quantità di tempo che i bambini dedicano quotidianamente all'attività fisica.

I dati di tipo "a" e "d", ai quali si farà un sintetico riferimento, saranno utilizzati successivamente, in fase di promozione e proposta di una maggiore e più regolare attività fisica quotidiana.

Descrizione della popolazione

Si è effettuata l'intervista in tutte le classi terze delle scuole primarie statali dei sette Istituti Comprensivi del territorio imolese (che comprende anche le scuole del Comune di Mordano) e nella scuola San Giovanni Bosco di Imola.

Le scuole sono state suddivise sulla base di due criteri: scuole a tempo pieno e scuole a tempo parziale, che comprendono varie articolazione di modello organizzativo non a tempo pieno.

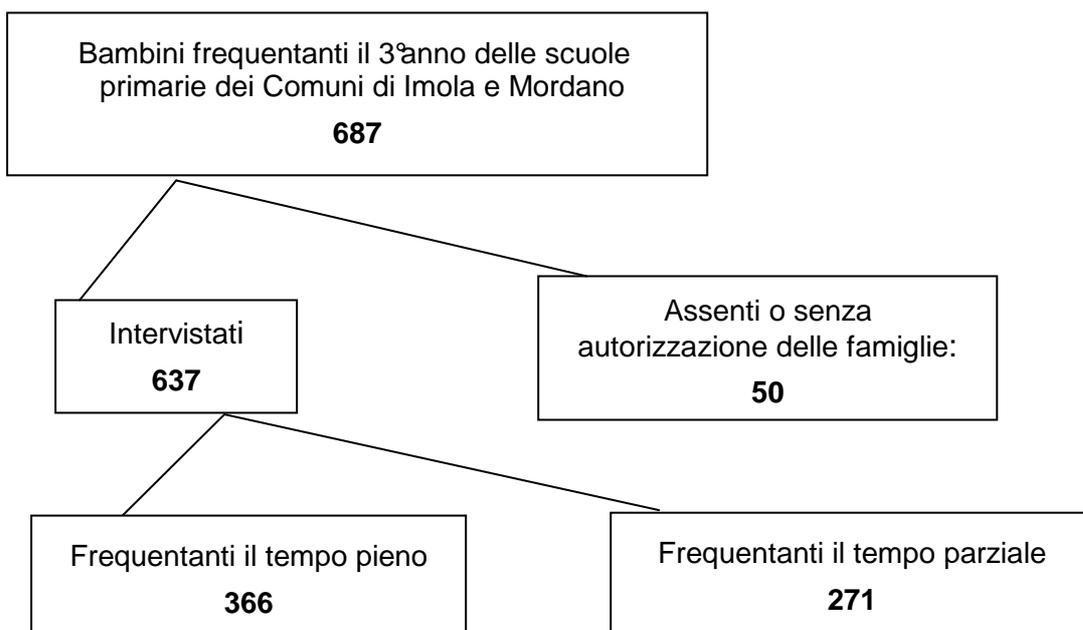
Nel territorio considerato sono presenti una realtà urbana (città) come Imola con una popolazione superiore a 50.000 abitanti e quattro centri abitati (paesi) con una popolazione inferiore ai 10.000 abitanti: Sesto Imolese, Sasso Morelli, Mordano e Bubano.

ISTITUTO COMPRESIVO	SCUOLA	CLASSI
I.C. 1	INNOCENZO	2
I.C. 2	MARCONI	2
	SESTO IMOLESE	1
	SASSO MORELLI	1
	CHIUSURA	1
I.C. 3	MORDANO	1
	BUBANO	1
	PULICARI	1
	CAMPANELLA	2
I.C. 4	PELLONI TABANELLI	2
	RODARI	2

I.C. 5	SANTE ZENNARO	3
I.C. 6	CAPUCCINI ZOLINO	2 3
I.C. 7	PEDAGNA PONTICELLI	4 1
SAN GIOVANNI BOSCO	SAN GIOVANNI BOSCO	2

Sono stati inoltre intervistati 37 insegnanti di terza, presenti durante l'orario in cui si sono effettuate le interviste agli scolari.

La partecipazione dei bambini



Gli alunni delle terze classi delle scuole primarie di Imola e Mordano che hanno risposto al questionario sono 637. Maschi e femmine vi sono rappresentati al 50%.

I bambini residenti nei piccoli centri (Mordano, Bubano, Sasso Morelli e Sesto Imolese) sono 81 pari al 13% degli intervistati.

L'assenso dei genitori ad effettuare l'intervista è stato quasi totale.

Tutti gli insegnanti interpellati hanno accettato di essere intervistati, valutando positivamente l'iniziativa.

La collaborazione dei dirigenti scolastici e degli insegnanti è stata importante per il corretto coinvolgimento degli alunni.

3. INTERVISTA A BAMBINE E BAMBINI

I dati emersi dalle interviste agli alunni sono stati elaborati ed analizzati alla luce di tre variabili:

- differenza di genere;
- frequenza di una scuola a tempo pieno o a tempo parziale, che ha conseguenze sul piano organizzativo che riguardano anche il pomeriggio e le attività dopo la scuola;
- tipo di realtà urbana (città o paesi) in cui i bambini vivono.

Il capitolo è strutturato in tre parti.

Nelle prima sono riportate le risposte dei bambini sui loro giochi e attività preferite.

La seconda parte entra nel cuore del tema dell'indagine e propone i dati riguardanti l'attività fisica svolta a scuola e a casa dagli studenti, il giorno precedente l'intervista.

La terza parte espone i dati raccolti chiedendo a bambini e bambine quanta attività fisica svolgano di solito a scuola e dopo la scuola. In questa parte si sono realizzati alcuni approfondimenti riguardanti lo sport, gli spazi dedicati all'attività fisica a scuola e nel territorio e che cosa accade quando all'aperto è freddo.

3.1. Le attività preferite

L'intervista agli studenti prendeva avvio con alcune domande sul tema del gioco, che miravano a creare un clima di dialogo semplice e sereno.

E' stato chiesto quali siano **“i tre giochi che piacciono di più”**.

I giochi indicati dai bambini forniscono approssimativamente alcune indicazioni sulla loro abitudine o meno al movimento e soprattutto sulla loro propensione al movimento.

Sono stati indicati dai bambini 211 giochi o attività diverse.

I giochi sportivi e di movimento in gruppo nominati sono stati 124 pari al 59%. Altri 82 sono tipi di giochi in cui i bambini non fanno movimento: giochi elettronici, uso di televisione, computer, portatili (13 tipi), giochi di società o da tavolo e disegno (64 tipi) e attività di tipo creativo quali musica e danza (5 tipi).

La domanda, a risposte multiple, aveva lo scopo di “rompere il ghiaccio”. La variabilità di giochi nominati ne rende poco significativa l'elaborazione in termini numerici.

Un elenco così ricco di giochi, che non riportiamo in questa sede, rappresenta una mappa significativa della cultura ludica di bambini e bambine che abitano oggi il territorio considerato.

La corsa comunque non perde il suo appeal e alla domanda “Ti piace correre?” il 97% ha risposto “molto” o “abbastanza”.

Non c'è differenza fra maschi e femmine e tra bambini che abitano a Imola o nei piccoli centri.

Ancor più marcato è il parere sull'attività motoria curricolare. Anche 14 bambini dei 20 che avevano dichiarato poco gradito correre, si schierano fra i sostenitori dell'attività motoria, che risulta essere gradita al 99% dei bambini intervistati (solo 6 la ritengono poco gradita). Essi dichiarano di svolgere l'attività motoria anche con un allenatore esterno (99%) per alcuni periodi dell'anno. Il

94% dei bambini effettua normalmente l'attività motoria con un'insegnante della classe. In due classi i bambini dichiarano di non fare attività motoria con l'insegnante.

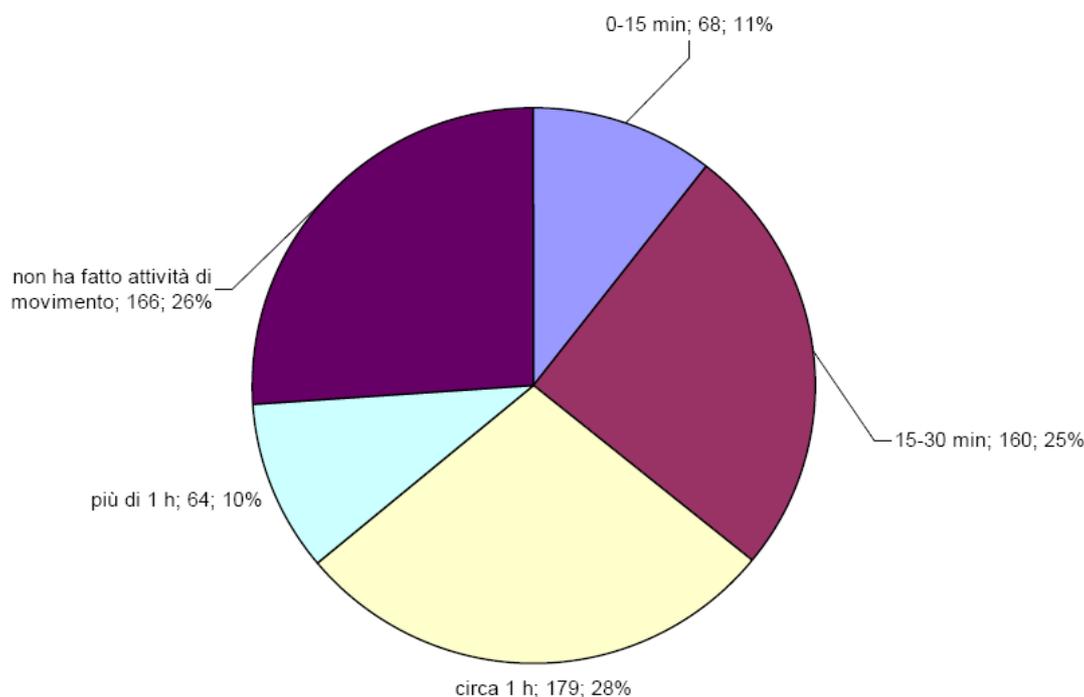
3.2. Ieri

La parte centrale dell'indagine riguarda i dati raccolti in risposta alle domande che riguardavano l'**attività fisica** svolta il giorno precedente all'indagine.

Per attività fisica si intende non solo un'attività sportiva, ma giochi di movimento, pedalare, camminare per un certo periodo di tempo: almeno un'ora al giorno come raccomandato dai pediatri. L'ora può essere raggiunta in un unico periodo, oppure sommando più periodi distribuiti in vari momenti della giornata.

3.2.1. Ieri a scuola

Alle domande "**Ieri a scuola hai fatto attività di movimento?**" e "**Per quanto tempo?**" il 26% risponde che non ne ha fatto, il 36% stima di aver fatto attività di movimento per un periodo che non supera la mezz'ora, il 28% per circa un'ora e il 10% per oltre un'ora. Il 63% dei bambini quindi non ha svolto attività fisica programmata o libera a scuola o ne ha svolto fino a mezz'ora.



C'è una differenza tra maschi e femmine: le femmine affermano di svolgere meno attività (64% nessuna o fino a mezz'ora) rispetto ai maschi (56% nessuna o fino a mezz'ora).

E' interessante notare anche la differenza di situazione fra città e paesi.

Il 56% dei bambini e delle bambine che vivono nei quattro paesi considerati non ha fatto attività di movimento a scuola il giorno precedente l'indagine: una percentuale che è più del doppio del dato corrispondente del campione totale.

Il 25% l'ha fatto per un periodo stimato non superiore alla mezz'ora, il 19% per circa un'ora e nessuno per un periodo superiore ad un'ora.

Questo nonostante che tre classi siano a tempo pieno ed una a tempo parziale.

A questo punto ci è sembrato interessante controllare anche se ci fossero differenze significative fra tempo pieno e tempo parziale.

Il confronto mostra differenze significative. Vi compaiono alcuni dati che potremmo considerare abbastanza scontati in relazione alla risorsa tempo disponibile, altri meno.

Per esempio, è comprensibile che nel tempo pieno il 45% degli alunni faccia attività di movimento per un'ora o più, considerando che essi fruiscono della possibilità di fare attività anche dopo pranzo. Per converso, ad analoga motivazione si può ricorrere per spiegare come il 41% degli intervistati frequentanti scuole a tempo parziale affermi che il tempo dedicato all'attività fisica non supera la mezz'ora.

Vale la pena sottolineare, invece, come la percentuale di bambini che non fanno attività di movimento a scuola sia superiore nelle scuole a tempo parziale. Dedicare meno tempo all'attività fisica nel tempo parziale ci sembra una scelta comprensibile, motivata dal tempo scuola disponibile che è inferiore rispetto al tempo pieno, non dedicarne affatto ci sembra una scelta ingiustificata.

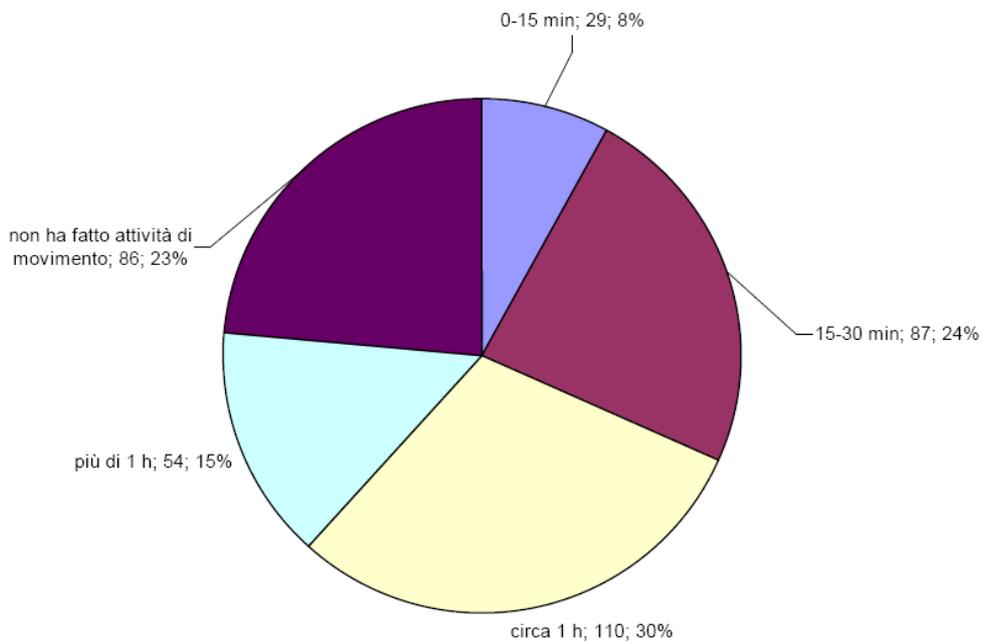
Complessivamente osserviamo che più di un quarto di bambini nelle scuole a tempo parziale non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine e più di un terzo di chi l'ha svolta non ha superato la mezz'ora di attività.

Questi dati sono sostanzialmente in linea con quelli dell'indagine 2008 Okkio alla Salute per la Regione Emilia Romagna, i quali evidenziano che 1 bambino su 4 risulta fisicamente inattivo e che 9 bambini su 10 non fanno il livello di attività fisica raccomandato per la loro età. E' tuttavia prematuro trarre conclusioni, senza aver valutato i dati riguardanti il tempo non scolastico.

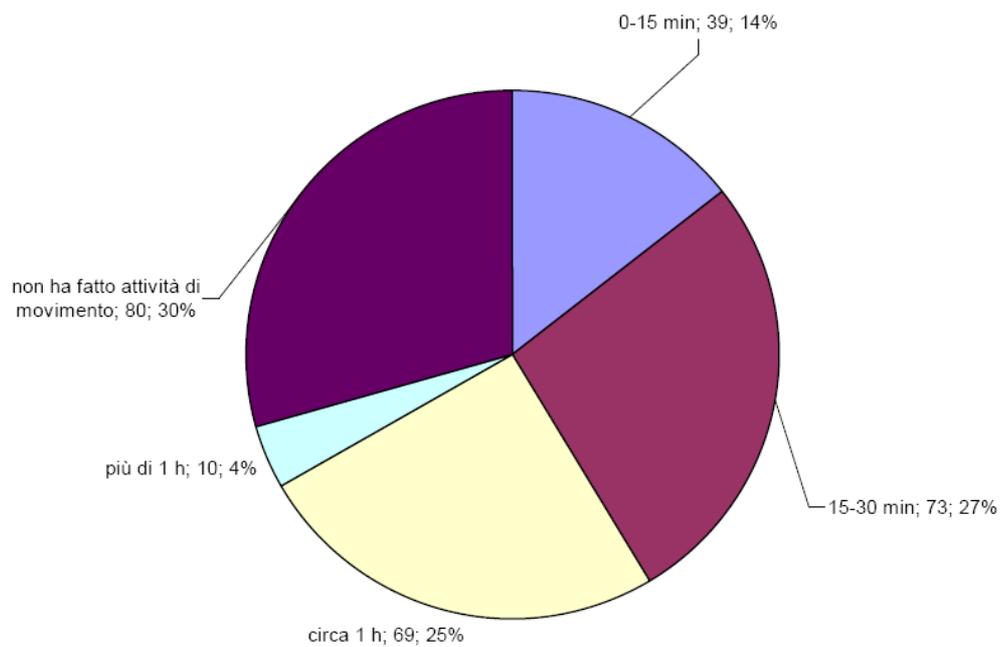
Di seguito i grafici relativi ai due tipi di tempo scuola.

Ieri a scuola per quanto tempo hai fatto attività di movimento?

Tempo pieno



Tempo parziale



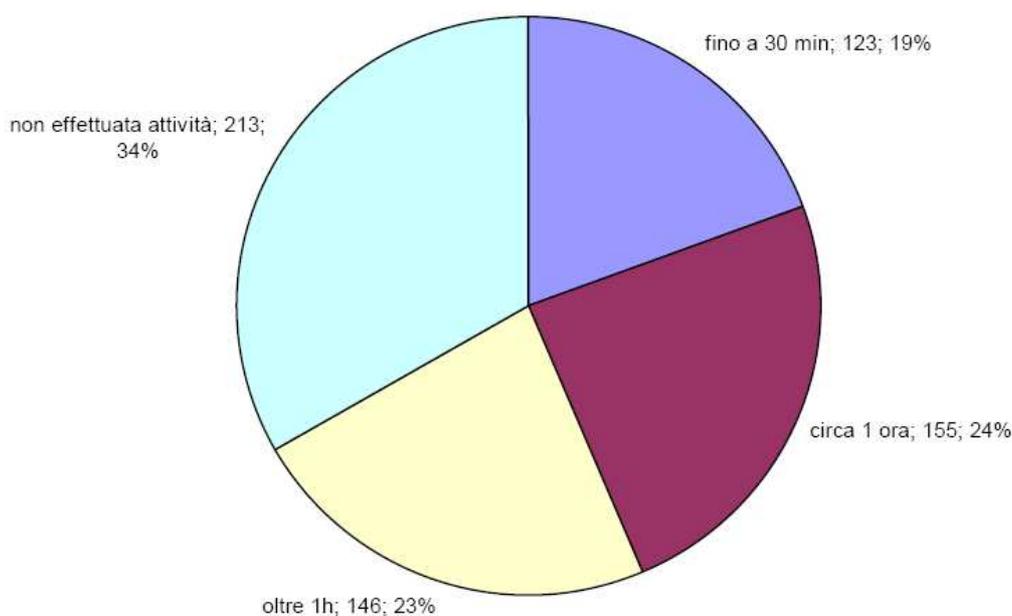
E' ora interessante capire che cosa sia accaduto nel pomeriggio della giornata considerata. Di seguito sono analizzati i dati, anche seguendo la storia dei 427 studenti (73%) che complessivamente a scuola non hanno svolto attività fisica o l'hanno svolta per un periodo non superiore alla mezz'ora. Ricordiamo che il nostro parametro di riferimento è almeno l'ora di attività fisica quotidiana raccomandata dai pediatri, affinché bambini e bambine crescano e si mantengano in salute.

3.2.2. Ieri dopo la scuola

Il pomeriggio dopo la scuola rappresenta un momento della giornata in cui potremmo supporre che i bambini avessero la possibilità di giocare, correre e pedalare all'aperto in libertà oppure nell'ambito di attività strutturate organizzate dai genitori.

Alle domande **“Ieri dopo la scuola hai fatto attività di movimento?”** e **“Per quanto tempo?”** il 34% complessivamente degli intervistati risponde che non ha svolto attività di movimento.

Il 66% ha fatto attività fisica, ma il 19% fino a 30 minuti, il 24% circa un'ora e il 23% oltre un'ora.



I dati riguardanti i paesi non differiscono in maniera significativa dai dati del campione, l'attività nel dopo scuola però non compensa del mancato movimento in orario scolastico (56% degli studenti che abitano nei paesi, infatti, ha dichiarato di non aver effettuato attività di movimento a scuola).

Abbiamo esplorato la variabile tempo scuola per capire se e come incida nell'organizzazione del pomeriggio.

I due grafici seguenti offrono una risposta significativa, in parte attesa.

Si registra una differenza prevedibile. Il 72% dei frequentanti il tempo parziale svolge attività fisica dopo la scuola, contro il 63% dei frequentanti il tempo pieno.

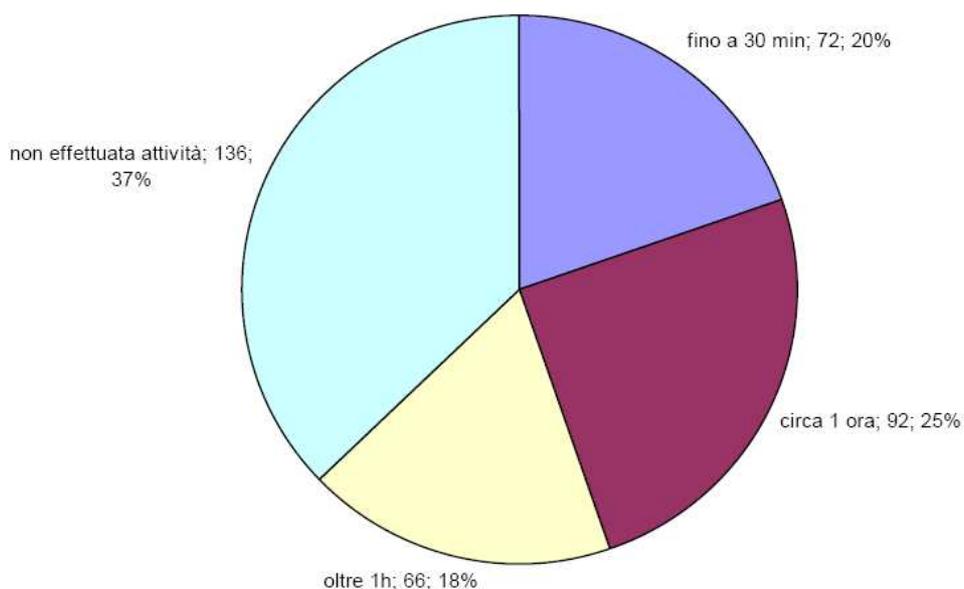
Come risulta nei grafici seguenti, fra i frequentanti una scuola a tempo parziale il 28% non fa attività di movimento, il 19% si muove per un periodo che non supera la mezz'ora, mentre il 53% effettua attività fisica per circa 1 ora o più.

Fra i frequentanti una scuola a tempo pieno il 37% non fa attività di movimento dopo la scuola; il 20% svolge attività fisica fino a mezz'ora, mentre il 43% svolge un'attività fisica per circa 1 ora o più.

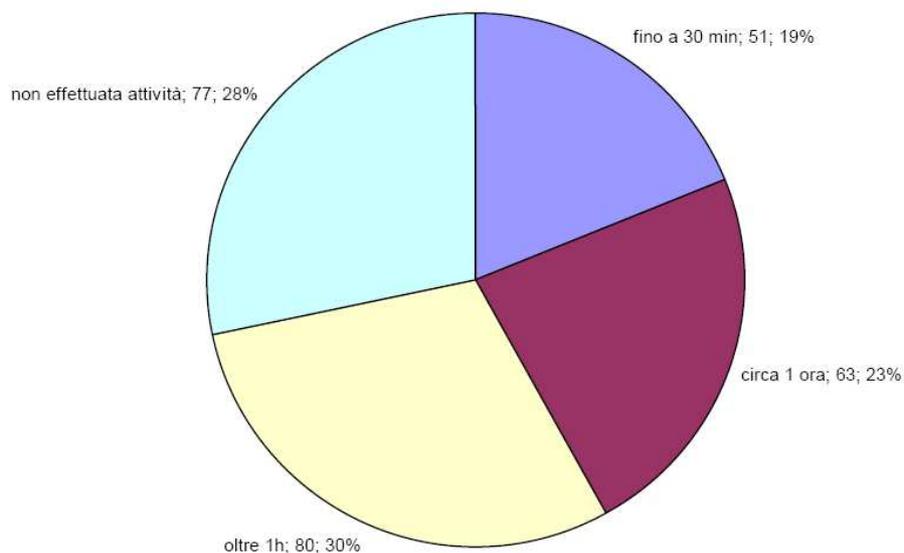
Non c'è differenza significativa fra maschi e femmine.

Ieri dopo la scuola hai fatto attività di movimento?

Tempo pieno



Tempo parziale



Disponiamo ora di dati che ci consentono qualche riflessione.

Fra coloro che complessivamente svolgono attività di movimento circa il 34% supera l'ora e il 37% la mezz'ora. Complessivamente solo 146 bambini (23% del campione) su 637 ha effettuato oltre 1 ora di movimento terminata la scuola.

Dalla banca dati ottenuta dai questionari è possibile incrociare le risposte ed estrarre alcuni valori importanti.

E' significativo osservare che dei 213 studenti che non hanno effettuato attività di movimento dopo la scuola, 64 non hanno svolto attività di movimento nemmeno a scuola (39 tempo pieno, 25 tempo parziale), 65 bambini hanno svolto fino a 30 minuti di attività a scuola (42 tempo pieno, 23 tempo parziale) e 84 (52 tempo pieno, 32 tempo parziale) hanno svolto circa un'ora di attività.

Ai 64 studenti che non hanno svolto alcuna attività nella giornata analizzata, se ne aggiungono 65 che non hanno svolto attività di movimento per più di mezz'ora nell'arco della giornata.

Il totale di 129 rappresenta il 20% del campione: bambini e bambine che nell'arco della giornata precedente l'intervista non hanno svolto l'ora di attività fisica raccomandata fermandosi addirittura alla metà di tempo.

Tra i 64 bambini che non hanno fatto attività di movimento né a scuola né dopo la scuola, il 42% sono femmine ed il 58% sono maschi, 20 abitano nei paesi, pari al 31%. Si ricorda che i bambini residenti nei paesi sono il 13% del campione.

3.3. Di solito

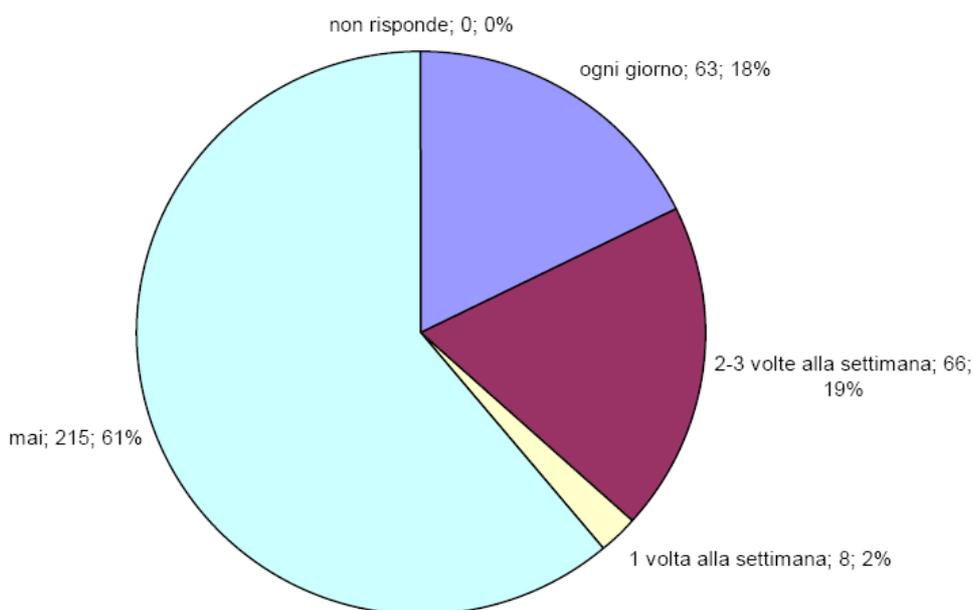
L'indagine ha previsto anche una serie di domande poste ai bambini in merito all'attività fisica svolta **di solito** a casa e in altri spazi non scolastici ed extrafamiliari.

La percezione dei bambini può presentare distorsioni se impegnata in richieste che si proiettano su un tempo più lontano del "giorno prima" o implicano la valutazione di una tendenza o di una consuetudine. Tuttavia, tenendo conto di questa premessa, ci è parso interessante porre anche questo tipo di domande che aiutano a comprendere lo sfondo in cui si inseriscono i dati raccolti nella sezione precedente e hanno consentito la raccolta di altri dati sugli spazi scolastici e urbani dedicati al gioco, sulla frequenza pomeridiana dei centri sportivi e sull'atteggiamento nei confronti del "freddo".

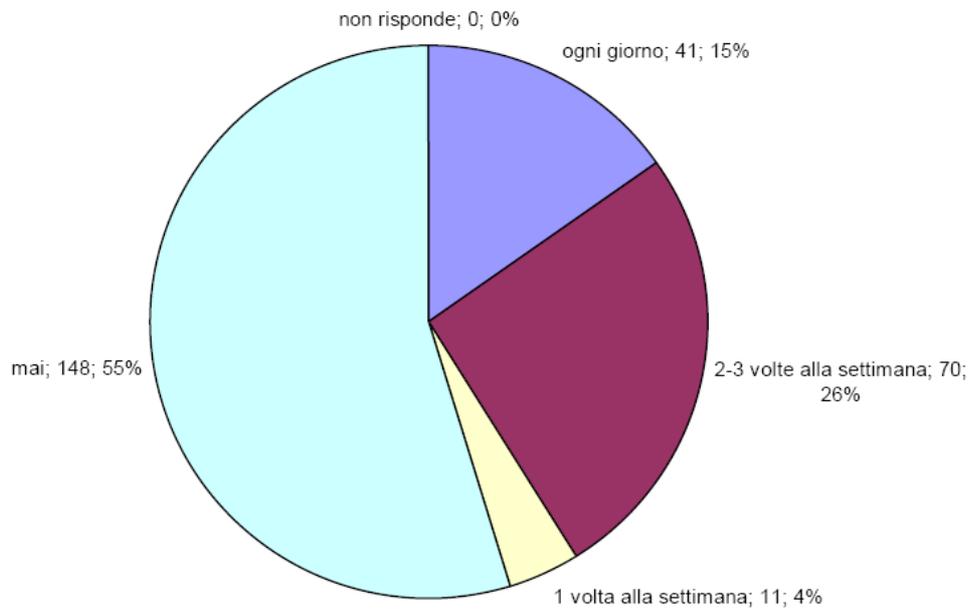
3.3.1. Di solito a scuola

Esci all'aperto al mattino?

Tempo pieno

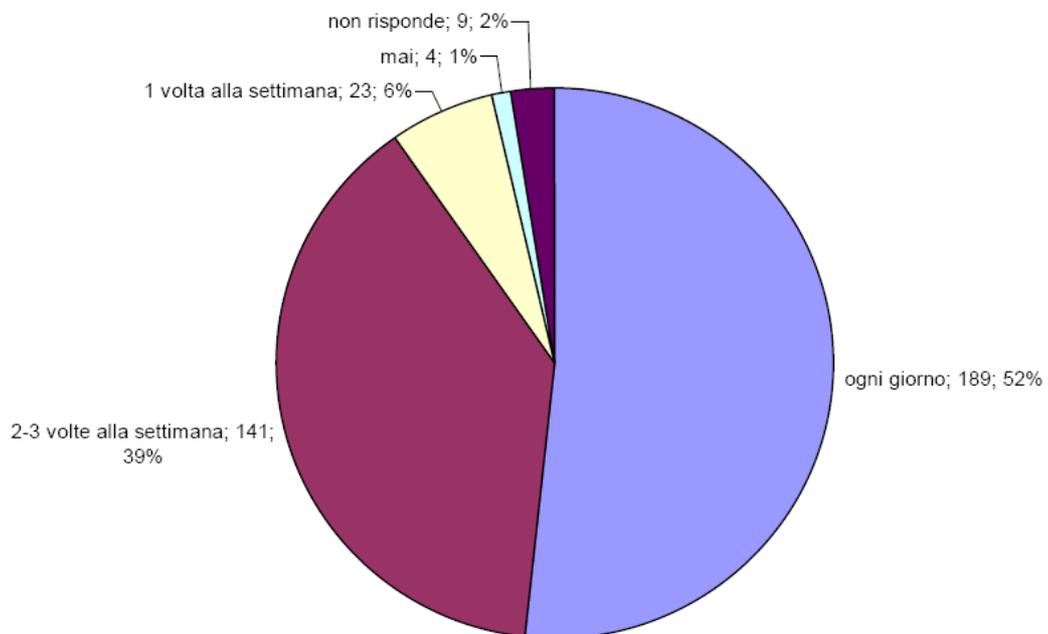


Tempo parziale

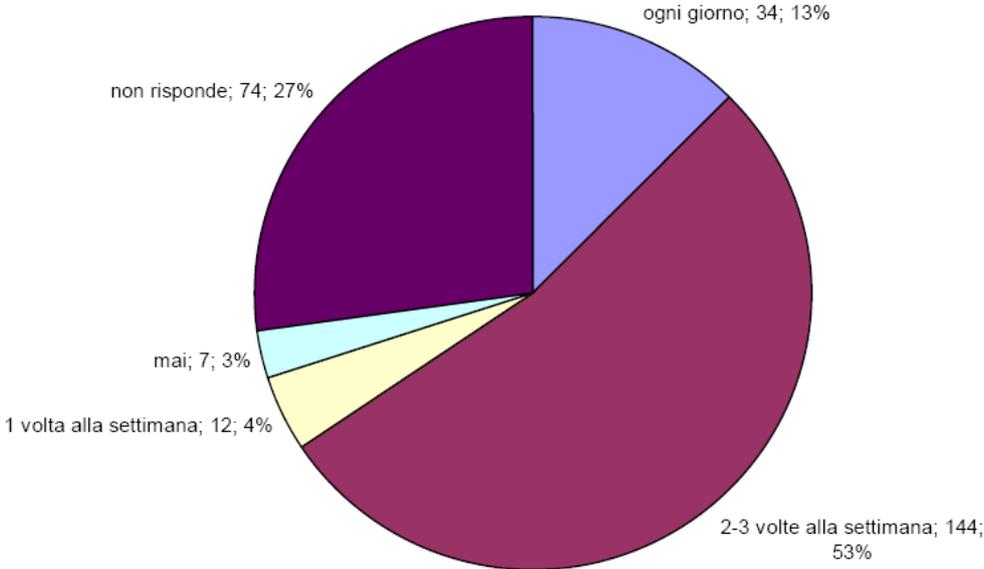


Esci all'aperto nell'intervallo del pomeriggio?

Tempo pieno



Tempo parziale



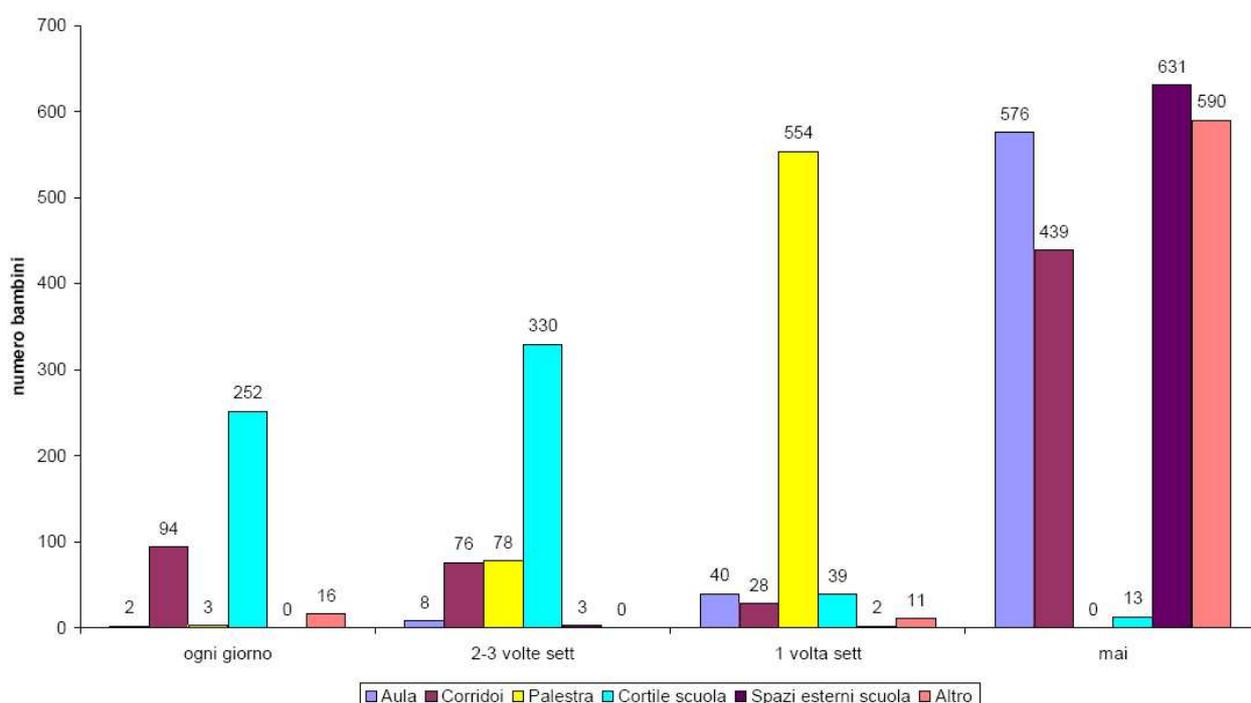
Osserviamo che dichiarano di non uscire mai al mattino il 61% dei frequentanti il tempo pieno e il 55% dei frequentanti il tempo parziale, che è prevalentemente un tempo mattutino con qualche rientro pomeridiano.

Fra i bambini frequentati il tempo pieno dichiarano di uscire al pomeriggio ogni giorno il 52% e 2 o 3 volte alla settimana il 39%.

Il 53% di bambini che frequentano il tempo parziale afferma di uscire il pomeriggio a scuola, questa possibilità è offerta dai rientri pomeridiani.

Non ci sono differenze significative fra i bambini di città o di paese.

Un posto per giocare a scuola



Come era prevedibile, gli spazi in cui si può fare movimento a scuola sono prevalentemente la palestra e il cortile scolastico. Nell'89% delle risposte la palestra viene utilizzata 1 ora sola alla settimana, il cortile ogni giorno nel 40% dei casi e 2 o 3 volte alla settimana nel 52%.

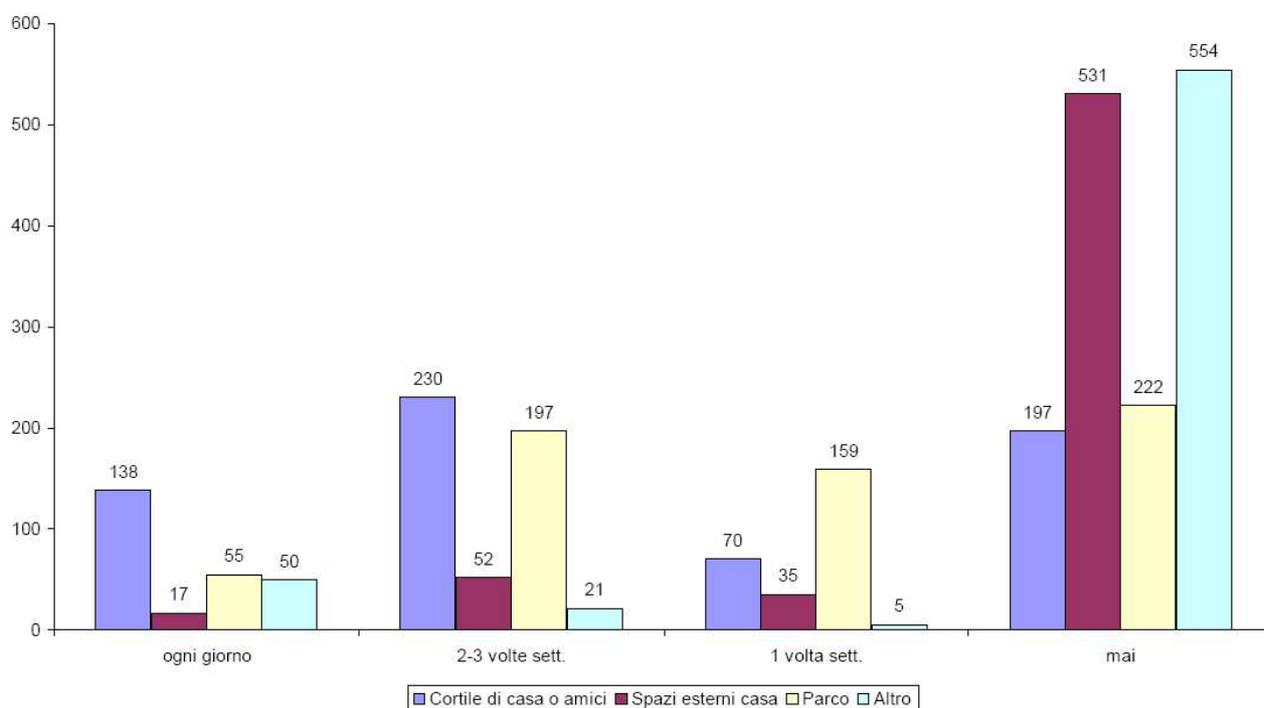
Il cortile in generale è percepito dagli alunni come un luogo adatto per giocare. Come dire:

“Se potessimo andarci di più sapremmo che giochi farci”. Va considerato a questo proposito che probabilmente assume un ruolo significativo il desiderio di interrompere le attività di studio con una pausa all'aria aperta, anche se non necessariamente di attività fisica.

Ci sono scuole dove ai bambini è concesso fare una certa attività di movimento nei corridoi o in classe. Non è significativo l'uso di spazi esterni alla scuola, che pure in alcune realtà sono presenti e adatti ad attività di gioco e movimento.

3.3.2. Di solito dopo la scuola

Attività libere di movimento dopo scuola



I luoghi preferiti per effettuare attività motoria nel tempo non scolastico sono il cortile di casa o il parco.

Scelta che, stante la situazione generalizzata di allarme sociale e il timore nei confronti del traffico, risulta comprensibile per la fascia d'età della terza elementare.

Un posto dove giocare dopo la scuola

Un bambino su 5 dichiara di non avere un posto all'aperto adatto per giocare nel quartiere o nel paese dove abita.

L'elenco dei luoghi dove i bambini vanno a giocare, che non riportiamo in questa sede per ragioni di spazio, consente di immaginare una mappa degli spazi utilizzabili per il gioco libero, la cui stesura rappresenta un potenziale tema di sviluppo dell'indagine e di collaborazione con le scuole e i comuni. Si tocca qui il tema dell'espropriazione degli spazi gioco liberi, subita dall'infanzia dagli anni Sessanta fino ad oggi e dell'occupazione dello spazio pubblico, che si è venuta progressivamente realizzando, ad opera dell'auto e dei servizi ad essa correlati.

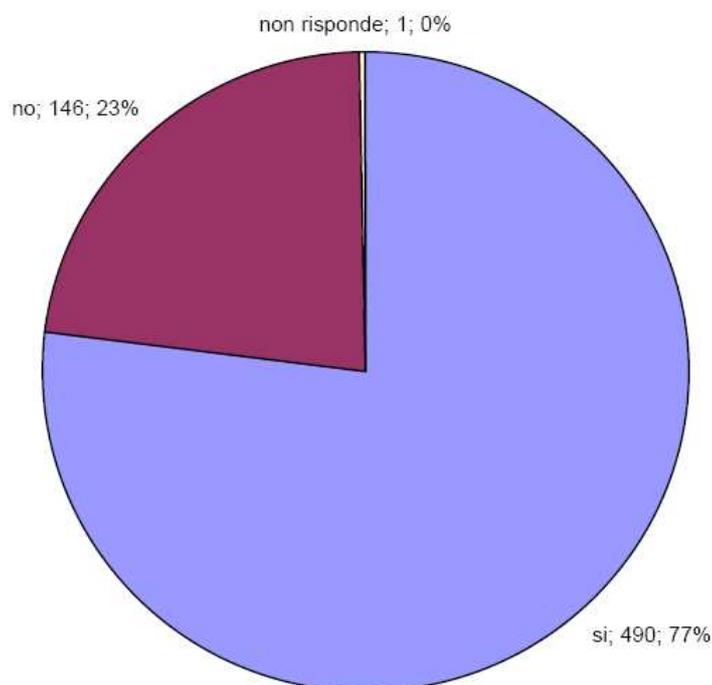
Al gioco libero si sono sostituiti i corsi e l'attività sportiva organizzata.

Ciò è avvenuto parallelamente all'evolvere delle "paure sociali" e al timore per la pericolosità del traffico che, di fatto, riducono la possibilità dei bambini di fruire delle opportunità che il territorio offre loro.

Lo sport

Per quanto riguarda il tempo oltre la scuola, abbiamo approfondito il tema della frequenza dei centri sportivi, per capire se vi sia un rapporto fra tempo scuola, organizzazione del pomeriggio e frequenza di un centro sportivo. Ci si potrebbe attendere, ad esempio, che gli studenti del tempo pieno avessero meno tempo per frequentare un centro sportivo.

Bambini che frequentano un centro sportivo



Il 77% (490) degli studenti dichiara di frequentare normalmente un centro sportivo.

Di questi 272 bambini frequentano il tempo pieno (74% del totale degli intervistati frequentanti il tempo pieno), 218 il tempo parziale (81% di tutti i bambini frequentanti il tempo parziale).

Non ci sono differenze fra maschi e femmine.

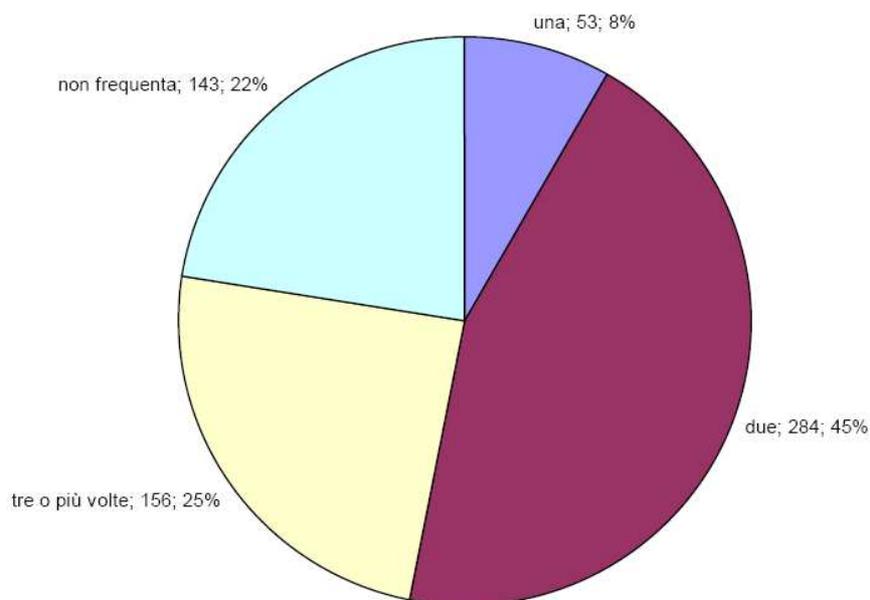
La frequenza è leggermente inferiore nei paesi.

Se ne ricava l'impressione che frequentare una scuola a tempo pieno, e quindi disporre di una minor quantità di tempo libero pomeridiano, non ostacoli la partecipazione alle attività di un centro sportivo. C'è da considerare che, probabilmente, chi frequenta un tempo parziale, oltre ad alcuni rientri pomeridiani, è impegnato nello svolgimento dei compiti più dei coetanei che frequentano un tempo pieno.

Le ragioni della scarsa attività fisica, quando è presente, hanno un'impronta multifattoriale, di cui fanno probabilmente parte oltre all'organizzazione della vita quotidiana, al tempo disponibile degli

adulti e dei bambini, altri aspetti sociali e culturali che caratterizzano l'ambiente familiare e la comunità di appartenenza e le opportunità offerte dal territorio.

Frequenza del centro sportivo



Non va dimenticato che l'attività sportiva programmata non garantisce completamente la quantità di movimento quotidiano raccomandato ai bambini, che se frequentano un centro sportivo partecipano in genere due volte alla settimana alle attività che propone.

Ben il 22% degli intervistati non frequenta centri sportivi.

Attitudini verso il clima

I pediatri sostengono che sia opportuno uscire da casa e da scuola anche quando fa freddo, coperti in maniera adeguata alla situazione, così come è possibile andare a scuola a piedi con l'ombrello quando piove o nevicata.

I bambini hanno bisogno di un'ora di attività fisica tutti i giorni, anche in inverno o quando la stagione è piovosa. La palestra può essere un'alternativa valida per alcuni giorni, ma la vita all'aria aperta è altrettanto importante.

Il 48% dei bambini frequentanti il tempo pieno esce in cortile anche quando è freddo, mentre nel tempo parziale solo il 29%. Pare quasi che nel tempo pieno vi sia un atteggiamento dei docenti più intraprendente, in linea con i suggerimenti dei pediatri. E le famiglie?

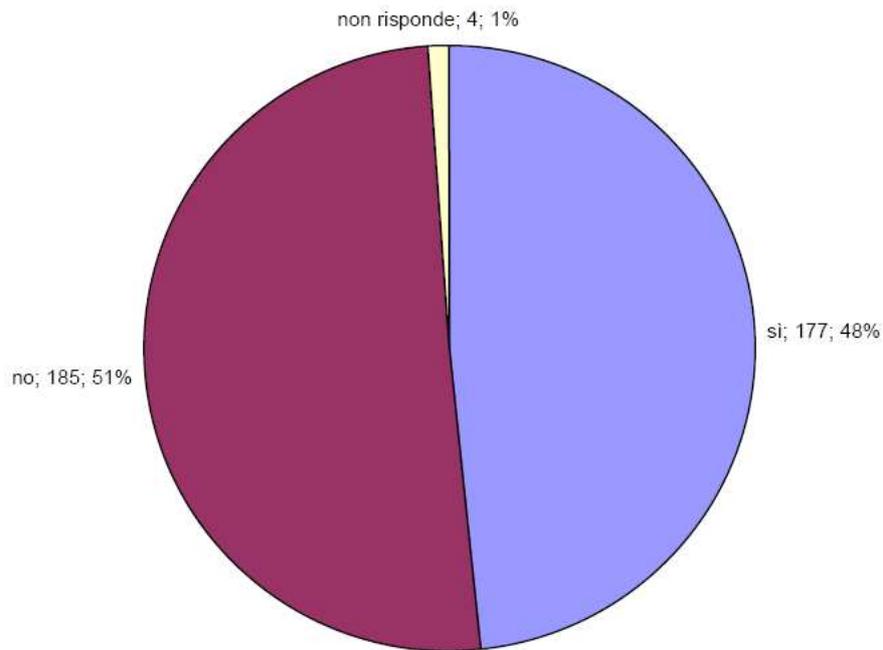
Le famiglie sembrano essere più coraggiose degli insegnanti, ma non dimentichiamo che siamo sempre nell'ambito dei numeri evidenziati in precedenza.

C'è in questo caso una leggera differenza tra maschi (52% escono comunque) e femmine (48% escono comunque), che tendono ad uscire di meno quando è freddo.

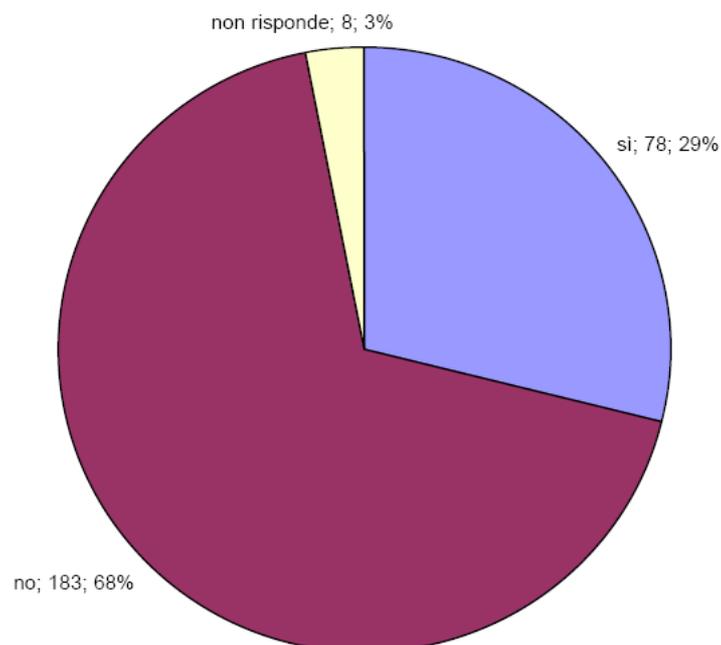
Non ci sono differenze invece tra abitanti nei paesi o in città.

A scuola, esci all'aperto quando è freddo?

Tempo pieno

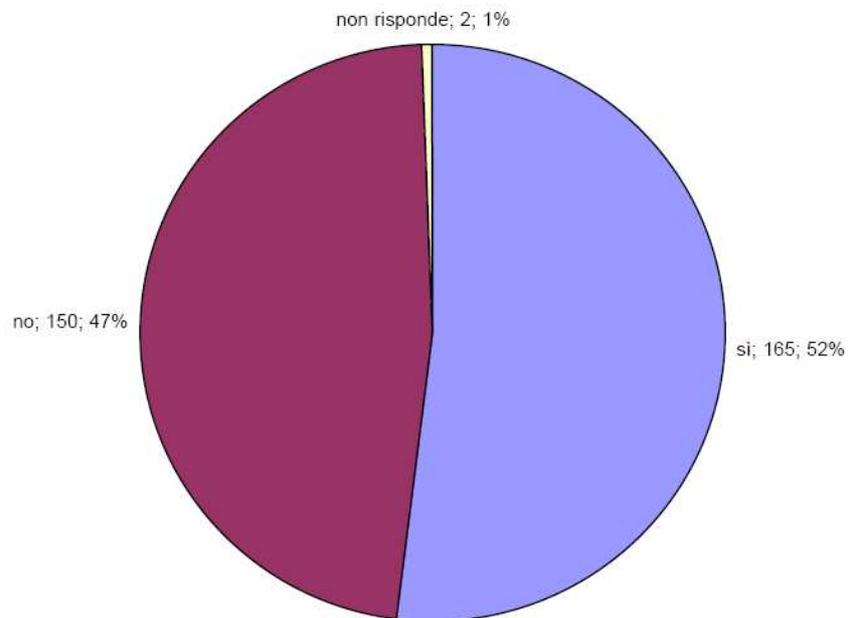


Tempo parziale

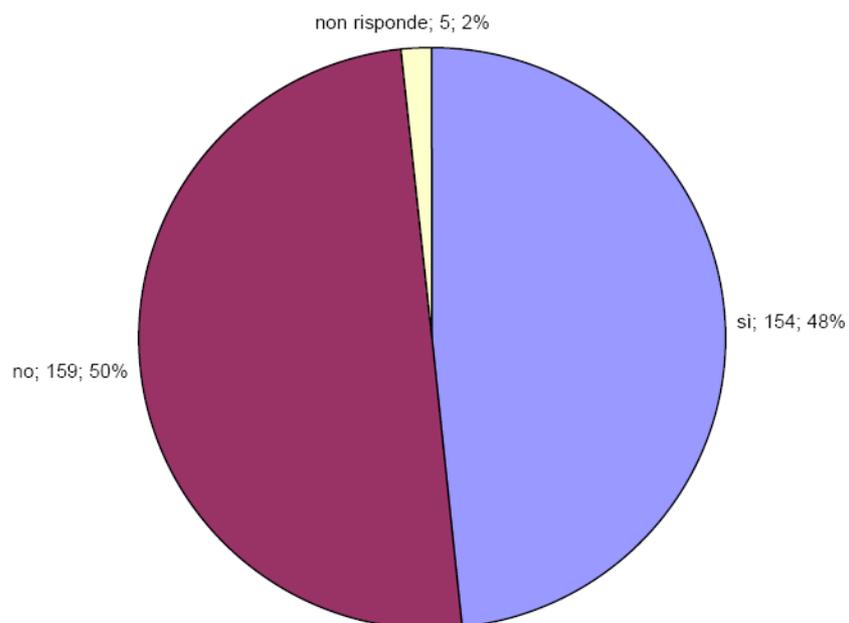


Dopo la scuola, esci all'aperto quando è freddo?

Maschi



Femmine



4. Intervista alle insegnanti

Le insegnanti contattate hanno collaborato pienamente, fornendo dati interessanti.

La tipologia dell'intervista e il numero esiguo di persone intervistate consentono tuttavia una riflessione qualitativa, che mira ad enucleare un ventaglio di tematiche e di possibili piste di lavoro da approfondire. Ciò potrà avvenire nel corso della prosecuzione del lavoro di promozione alla salute, previsto dopo l'indagine.

Si tratta di elementi che consideriamo importanti anche come stimolo per l'avvio e lo sviluppo del dialogo fra diverse istituzioni (Scuola, Comune, Azienda sanitaria locale) e con le famiglie, su un tema complesso quale l'attività fisica a scuola, che pone in correlazioni diversi ambiti, quali salute e apprendimento dei bambini, strutture scolastiche, metodi didattici, programmi, tutela dei docenti e atteggiamenti delle famiglie rispetto al tema della salute e della sicurezza. Un dialogo al quale affidiamo il compito di condividere aspetti positivi presenti nella realtà considerata ed eventuali criticità, sui cui riflettere per immaginare ed elaborare possibili miglioramenti, nell'interesse della salute e del benessere dei bambini.

Presentiamo schematicamente alcuni dati significativi.

Fra i 37 insegnanti intervistati (alcuni non hanno risposto a tutte le domande) 27 ritengono che gli attuali **programmi della scuola primaria** (gennaio/febbraio 2009) tengano "molto" (3) o "abbastanza" (24) conto del bisogno di movimento dei bambini. L'attività motoria prevista nel curriculum, come confermano le insegnanti, viene di fatto realizzata 1 o 2 ore alla settimana dalla prima alla quinta. Va considerato, inoltre, che molte discipline consentono di essere sviluppate attraverso situazioni di gioco e movimento. Negli approfondimenti vi è chi fa notare che talvolta i docenti non hanno una preparazione adeguata, sebbene vi sia anche chi afferma che negli ultimi anni sono stati realizzati "molti corsi di formazione" in tema di attività motorie.

Fra chi ha risposto "abbastanza" vi è chi sottolinea che "di fatto i programmi danno risalto a movimento, sport ed espressione corporea, ma i curricoli delle altre discipline sono talmente densi, che la quota di educazione fisica si riduce a 1-2 ore settimanali".

Altri affermano: "Poche le ore dedicate al corpo e al movimento", "L'educazione motoria viene considerata materia di secondo piano".

9 docenti ritengono che i programmi tengano “poco” conto delle esigenze di movimento perché sono previste poche ore, che spesso vengono sacrificate ad altre materie e vi è inoltre carenza di spazi e strutture.

Un'insegnante esprime il parere che “il modo di lavorare scelto dall'insegnante” rappresenti un fattore decisivo nella realizzazione di una vita scolastica nella quale movimento e attività fisica siano adeguatamente presenti.

La soggettività cui si è fatto poc'anzi riferimento, viene confermata dalle risposte alla domanda sull'**adeguatezza della scuola per attività di gioco e movimento**.

Vi è unanimità di pareri da parte dei docenti intervistati delle scuole Pelloni Tabanelli e Mordano nel ritenere la scuola “molto” adatta. Analogo parere è stato espresso anche a Bubano e Sasso Morelli, dove è stata intervistata una sola docente. Unanime anche il parere delle docenti della Scuola Marconi, che invece ritengono la loro scuola “poco” adatta al gioco e al movimento dei bambini, sia internamente che esternamente.

In tutti gli altri casi il parere dei docenti di una stessa scuola si distribuisce su più tipologie di risposta.

In due scuole, addirittura, i pareri di 4 docenti (Sante Zennaro) e di 5 docenti (Pedagna) si distribuiscono sulle tre risposte possibili (molto, abbastanza, poco).

Le criticità e i punti di forza riguardano gli spazi interni – con particolare riguardo alla palestra - e il cortile scolastico. Alcuni insegnanti utilizzano anche aule speciali o spazi polivalenti (laboratori, psicomotricità, musica...), corridoi, che evidentemente consentono di svolgere attività di movimento, o spazi esterni prossimi alla scuola.

In questa sede, tuttavia, non entreremo nel merito degli argomenti presentati dalle singole scuole, ma ci limitiamo a considerare che il questionario, a nostro avviso, suggerisce la necessità di una maggiore condivisione sui criteri che rendono uno spazio scolastico adatto al movimento e all'attività fisica dei bambini, considerando il tempo che i bambini trascorrono a scuola e il nesso ineludibile, oggi scientificamente dimostrato, fra movimento e salute. Ciò per acquisire e condividere quegli elementi di conoscenza che consentono di aprirsi ad una dimensione progettuale volta a migliorare le caratteristiche degli ambienti scolastici, partendo dalla realtà e dalla consapevolezza dei limiti posti dalle strutture e delle risorse disponibili. Vi sono in Italia e in Europa scuole che, senza disporre di interni particolarmente ampi o di grandi spazi esterni dotati di verde, sono state oggetto di interventi creativi (sul piano della struttura e degli arredi) che, coniugati a innovative metodologie di lavoro, consentono oggi adeguate quantità e qualità di attività fisica quotidiana ai bambini che le frequentano, compatibili con le più complesse esigenze curriculari.

Per quanto riguarda **organizzazione, tempi e orari**, 15 insegnanti ritengono che consentano “molto” la possibilità di gioco e attività motorie, 17 “abbastanza” e 5 “poco”.

Anche a questo proposito abbiamo alcuni esempi di opinioni di docenti di una stessa scuola distribuite sull'intero ventaglio di risposte possibili, ma il dato più rilevante riguarda la differenza fra

“tempo pieno “ e “tempo parziale”. Quasi un quarto dei docenti di scuola a tempo parziale (4/17) a questa domanda risponde “poco” e ritiene che i tempi scolastici non permettano attività di movimento, mentre i docenti di scuole a “tempo pieno” sottolineano che il tempo pomeridiano offre possibilità rispondenti alle esigenze di movimento dei bambini.

Vi è tuttavia chi ricorda che nel tempo parziale i bambini dispongono dei pomeriggi (tutti o alcuni) completamente liberi.

Le risposte a queste domande suggeriscono un quesito, che riguarda le metodologie di insegnamento: alcuni docenti hanno affermato che per loro il movimento è un aspetto che non si racchiude nelle ore curricolari di educazione motoria, ma è incluso nel loro stile di lavoro. Ci pare che questa opinione sia da tempo confortata dalle acquisizioni della psicologia dell'apprendimento e dalla ricerca pedagogica. E' oggi dimostrato, infatti, il nesso fra attività fisica e apprendimento e quanto l'alternanza di momenti di attività fisica e studio accresca i tempi di attenzione e la capacità di concentrazione dei bambini.

Si spiega forse sul piano delle metodologie la divergenza di opinione di insegnanti che fanno riferimento alla stessa struttura, ad un medesimo programma e ad un'identica organizzazione del lavoro?

La necessità di un utile approfondimento su questi temi viene indirettamente suggerita anche da alcuni docenti, che hanno posto in correlazione l'attività fisica con il tema della disciplina, sottolineando con preoccupazione che gli scolari “tendono a muoversi anche durante le lezioni”.

Più della metà dei docenti intervistati non esce dall'edificio scolastico con la classe, **quando fuori è freddo, ma non piove**, talvolta anche per rispettare le richieste dei genitori. A questo proposito sarebbe interessante una riflessione condivisa (anche con i genitori), confortata dal parere di medici pediatri.

In sostanza, **quanto i bambini possono muoversi in modo spontaneo nell'arco della giornata?**

Per quanto riguarda la **ricreazione** gli insegnanti del tempo pieno (tranne due) affermano che i bambini possono muoversi per 1 ora o più. Nel tempo parziale fra i 15 e i 30 minuti in 14 casi, mentre 3 insegnanti affermano che il tempo disponibile supera l'ora.

Per tutti ci sono poi altre occasioni curricolari, fra cui l'ora di attività motoria, svolta talvolta con l'aiuto di operatori esterni.

E' facile per i bambini trovare un posto a scuola per fare giochi di movimento liberi e correre con i compagni? A questa domanda hanno risposto 33 insegnanti. 26 ritengono che sia “molto” o “abbastanza” facile, 7 ritengono che sia “poco” facile. Questi ultimi lavorano in scuole per le quali in precedenza avevano segnalato carenza di spazi interni e/o esterni.

Ci sono anche **bambini che non amano fare attività fisiche o giochi di movimento**: nei momenti di ricreazione costoro possono svolgere attività sedentarie: giochi elettronici (se

consentiti), giochi di società, disegnare, chiacchierare o, se all'aperto, camminare, esplorare il cortile, raccogliere foglie o animalletti...

23 docenti ritengono che fra **maschi e femmine** ci siano differenze di comportamento rispetto alla propensione al movimento. Affermano che i bambini sono più scalmanati, amanti del movimento che praticano anche in spazi piccoli ritenuti inadeguati dagli adulti, si rincorrono, simulano la guerra e giocano al calcio, a basket e ad altri sport... Le bambine sono considerate più tranquille, amano ballare, imitare la tv, giocare con la corda, con palla anche se non a calcio. Programmano meglio i loro giochi, che spesso sono di ruolo.

Qualcuno fa notare che ci sono tuttavia anche maschi più tranquilli delle femmine, 13 docenti ritengono che ci siano poche o nessuna differenza fra maschi e femmine. Spesso, affermano, bambini e bambine giocano insieme in classe o in cortile.

Per quanto riguarda la **responsabilità dei docenti**, dei 36 docenti che hanno risposto 21 ritengono di essere tutelati "molto" o "abbastanza", 15 di esserlo "poco" o "per niente".

Chi si percepisce tutelato a sufficienza fa riferimento all'assicurazione, chi si sente insufficientemente o per nulla tutelato esprime soprattutto sentimenti di insicurezza: "siamo più tranquilli con i bambini seduti", "non mi sento di portare fuori i bambini, quando so che rischiano di farsi male o di ammalarsi".

Dalle interviste emergono diversi temi degni di nota, riguardanti una molteplicità di aspetti: strutture, programmi, organizzazione del lavoro, tempi e metodi, senso comune e atteggiamenti dei genitori verso la salute dei figli, sicurezza dei bambini e responsabilità dei docenti... Aspetti che, per come emergono dalle risposte dei docenti, mostrano una situazione eterogenea e variegata, che meriterebbe di essere approfondita, considerando che riguarda il diritto e la promozione alla salute dei bambini.

5. Conclusioni

Alla luce dei dati raccolti la situazione risulta preoccupante: il 20% degli intervistati si caratterizza per uno stile di vita che può essere definito sedentario (v. 3.2.2.).

Questi risultati sono sostanzialmente coerenti con analoghi dati regionali e nazionali. Confermano un contesto sociale e culturale che di fatto pare non orientare a sufficienza bambini e bambine verso l'attività fisica, né a scuola né a casa e nella comunità.

Nella scuola c'è consapevolezza della funzione del movimento e dell'attività fisica nell'ambito di uno stile di vita sano. Vi sono docenti, ad esempio, che per scelta metodologica, impostano il loro lavoro alternando studio e attività fisica, oltre le ore curricolari dedicate all'attività motoria. Spesso, tuttavia, una serie di fattori ostacola la pratica quotidiana dell'attività fisica nelle scuole. I programmi sono impegnativi e pongono un problema di organizzazione e gestione del tempo avvertito da diversi insegnanti, così può accadere che l'attività motoria sia sacrificata a vantaggio di altre discipline. Talvolta le strutture (edifici o cortili scolastici) sono considerate inadeguate. I docenti debbono relazionarsi anche con famiglie che ritengono la vita all'aria aperta e l'attività motoria un rischio per la salute dei figli. Il tema della responsabilità, infine, è avvertito con particolare intensità da alcuni docenti, mentre altri colleghi ne segnalano la problematicità.

Ci sembra pertinente ricordare inoltre che, fuori dalla scuola, il gioco libero pare essere bandito dai cortili delle case e dalle strade. Per giocare e svolgere un'attività fisica si richiede uno spazio specializzato dove andare e un adulto che accompagni. TV, computer e videogiochi sono allettanti alternative sedentarie. L'attività fisica tende ad essere considerata sinonimo di sport: abbigliamento tecnico, spazi dedicati, tempi stabiliti, allenatore, competizione, successo...

Camminare, giocare e correre coi compagni sono divenute attività sempre più rare e, forse, complesse da realizzare, mentre le attività sedentarie e l'uso dell'automobile sono assai diffusi e sono percepite dai più come le scelte organizzative quotidiane più ragionevoli.

I dati forniti dalla scuola vanno quindi inseriti nel contesto sociale e culturale più generale, che – come già osservato – non incentiva lo sviluppo di corretti stili di vita.

Per porre rimedio a questa situazione, è auspicabile che si recuperi un'idea dolce, non competitiva e performante dell'attività fisica, valorizzando il gioco libero e le occasioni offerte dalla vita quotidiana: ad esempio effettuando il più possibile gli spostamenti a piedi o in bicicletta e promuovendo giochi di movimento divertenti che richiedano poco spazio e un piccolo gruppo di bambini interessati a divertirsi insieme ai compagni e alle compagne.

E' un impegno apparentemente semplice, ma in realtà molto complesso, perché va contro stili di vita e abitudini ormai consolidati. Presuppone la collaborazione di Comuni, Scuola, Ausl, associazioni educative, associazioni sportive e altri soggetti, che debbono adoperarsi fattivamente per creare condizioni favorevoli allo sviluppo di una vita più sana e salutare di bambini e famiglie.

Facciamo un passo indietro, per ritornare ai dati dell'indagine effettuata con gli/le studenti, che ci consente di giungere a qualche conclusione, poiché, accanto a risposte riguardanti ciò che "di solito" accade nella vita quotidiana, gli intervistati hanno fornito risposte puntuali riguardanti il giorno precedente l'indagine. Come già evidenziato, 129 studenti, il 20% del campione, nell'arco della giornata precedente l'intervista non hanno svolto l'ora di attività fisica raccomandata.

I dati forniti dai bambini, inoltre, lasciano supporre che in diverse scuole l'attività motoria settimanale programmata risulti pari o inferiore ad un'ora, che non tutte le scuole usino gli intervalli per uscire all'aperto, che sia presente il timore ad uscire all'aperto "quando è freddo, ma non piove".

A margine dell'intervista un numero significativo di bambini ha raccontato che per diverse ragioni l'ora di attività motoria non viene svolta con regolarità in tutti i periodi dell'anno scolastico e la "ricreazione proibita" viene ancora usata come punizione nei confronti di comportamenti indisciplinati o in mancanza di sufficiente impegno nello studio.

L'indagine ha evidenziato anche una novità: alcuni bambini, per fortuna pochi, già nella scuola primaria amano poco o per nulla correre. Questo fatto prelude ad un fenomeno destinato ad ampliarsi nell'adolescenza, quella che in Francia viene definita "generazione pigrizia".

Occorre cogliere al suo insorgere una tendenza allarmante che va contrastata sul piano socioculturale, con interventi che rendano gli spazi della vita quotidiana più adatti al gioco e all'attività fisica.

Nell'età della scuola primaria, in cui alla quasi totalità dei bambini piace ancora fare movimento, occorre impegnarsi per rimuovere gli ostacoli ad una diffusione gioiosa di forme di attività fisica semplice, libera, quotidiana, che non richiedano l'uso di strutture e spazi "specializzati", complessi o costosi.

La scuola è l'ambiente più adatto per realizzare interventi di promozione della salute. Il tempo che i bambini trascorrono a scuola occupa una parte importante della loro giornata e tutti i bambini, senza distinzione di genere e di condizione socioculturale, possono essere raggiunti. Le scuole primarie, in particolare, hanno un ruolo fondamentale nella promozione culturale presso bambini e famiglie, per l'età favorevole degli studenti e la disponibilità che le famiglie ancora manifestano a questo livello scolastico. E' quindi essenziale, come già evidenziato, che insieme ai Comuni e all'Ausl, la Scuola collabori sinergicamente per promuovere attività fisica e salute, coinvolgendo gli alunni e i genitori. I bambini, fra l'altro, possono essere la chiave per dialogare con l'intera comunità trasmettendo i valori che i Piani per la Salute propongono.

Bibliografia

1. Astegiano P, Filippa M, Carriglio G, Chiey A, Martore M, Ubertalle G, Gribaudo GC. Effetti dell'attività fisica programmata sullo sviluppo del bambino dai 6 ai 10 anni. Med Sport, 1997, 50 (Suppl 1 al n 4): 19-28.
2. CDC – Increasing physical activity. A report on recommendations of the Task force on community Preventive Services. MMWR 26/10/2001, vol. 50 n RR-18.
3. CDC - Kids walk to school. In: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm
4. CONI - Osservatorio nazionale delle capacità motorie, 2002.
5. DOXA: Indagine su abitudini alimentari, attività motoria e benessere fisico dei bambini di 6-11 anni e dei giovani di 12-17 anni. Aprile 2004.
6. Ganzit GP, Goitre B, Gribaudo CG. Bambini in movimento. Bambini e ipocinesia: effetti dell'attività motoria sullo sviluppo funzionale di maschi e femmine dai 6 ai 10 anni. Sport & Medicina, 2005, 5: 19-27.
7. Gelonesi F, Catalano G, Monea P, Flachi A, Attinà G, Piromalli S, Roberto D, Attinà DA. Attività sportiva e sindrome metabolica in bambini e adolescenti. J. Sport Cardiology, 2005, 2.
8. Gribaudo CG, Ganzit GP. Il bambino e lo sport. Med Sport, 1995, 48: 121-127.
9. Linee Guida per la scuola su alimentazione e movimento. MIUR 2005
10. NICE public health guidance 17.
Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings.
January 2009
11. OMS Global strategy on diet, physical activity and health. 57th World Health Assembly, 22 May 2004.
12. Primary prevention of childhood obesity. Ontario, Canada, Marzo 2005.
13. Racioppi F. Attività fisica e salute: problemi e strategie. Atti del Congresso "Una prospettiva internazionale. La promozione dell'attività fisica nelle diverse età della vita" Bologna 8-9/10/2004
14. Regione Emilia Romagna – Agenzia Sanitaria Regionale: Promozione dell'attività fisica e sportiva. Dossier 80 - 2003
15. Regione Emilia Romagna: Sorveglianza nutrizionale. Determinanti e indicatori di rischio obesità nella popolazione infantile. Indagine 2003 e 2005
16. Regione Emilia Romagna: Okkio alla Salute. Risultati dell'indagine 2008

Appendice

C • DI SOLITO, QUANDO NON SEI A SCUOLA

6. **Frequenti regolarmente un centro dove si pratica uno sport o si fanno attività di movimento?**

sì no **Quale attività**

7. **Quante volte la settimana?** una due tre o più volte

8. **Oltre ad eventuali centri sportivi, di solito dove vai a giocare e ti puoi muovere liberamente?**

(barrare una casella per ogni tipologia)

a) Cortile di casa o di amici Ogni giorno 2-3 volte sett 1 volta sett mai

b) Spazi esterni vicino a casa (strada, piazza, etc.) Ogni giorno 2-3 volte sett 1 volta sett mai

c) Parco, zona verde Ogni giorno 2-3 volte sett 1 volta sett mai

d) Altro Ogni giorno 2-3 volte sett 1 volta sett mai
(specificare)

9. **(In riferimento alla risposta 8) Ci vai anche quando fa freddo?**

sì no

10. **Dove abiti c'è un posto all'aperto dove bambini e bambine si possono incontrare per giocare?**

sì no

11. **se sì, sai come si chiama la strada, la piazzetta o il parco dove vai a giocare?**

.....

D • IERI A SCUOLA

12. **Ieri a scuola hai fatto attività di movimento?**

sì no

13. **Se sì, specificare**

ora motoria in palestra intervallo con giochi movimento movimento in classe
 movimento in cortile altro (specificare)

14. **Ieri a scuola per quanto tempo hai fatto attività di movimento, complessivamente?**

0-15 min 15-30 min circa 1 h più di 1 h

E • DI SOLITO, QUANDO SEI A SCUOLA

15. Esci all'aperto nell'intervallo al mattino?

- ogni giorno 2-3 volte/settimana 1 volta/settimana mai

Perchè?

16. Esci all'aperto nell'intervallo al pomeriggio?

- ogni giorno 2-3 volte/settimana 1 volta/settimana mai

Perchè?

17. Esci all'aperto anche quando è freddo?

- sì no

Perché?

18. Durante l'intervallo del mattino cosa ti piace di più fare?

- correre gioco elettronico portatile chiacchierare giocare con una palla

Altro (specificare):.....

19. Durante l'intervallo del pomeriggio cosa ti piace di più fare?

- correre gioco elettronico portatile chiacchierare giocare con una palla

Altro (specificare):.....

20. Di solito dov'è che corri o fai giochi/attività di movimento a scuola?

(barrare una casella per ogni tipologia)

- | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------|--------------------------|-----|
| a) Aula | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |
| b) Corridoi | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |
| c) Palestra | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |
| d) Cortile/giardino all'aperto scuola | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |
| e) Spazi esterni alla scuola | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |
| Altro (specificare) | <input type="checkbox"/> | Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 2-3 volte sett | <input type="checkbox"/> | 1 volta sett | <input type="checkbox"/> | mai |

21. Ti piace fare attività motoria?

- molto abbastanza poco pochissimo

22. Viene un allenatore da fuori?

- sì no

23. Fai attività motoria con la maestra?

- sì no

24. Secondo te, il cortile scolastico è un posto adatto per giocare e correre?

- molto abbastanza poco pochissimo

Perché?

TRACCIA INTERVISTA PER GLI INSEGNANTI

Istituto comprensivo N.

Scuola:

Città

SCUOLA: tempo pieno tempo parziale con sabato solo mattina

CLASSE: _____ numero alunni numero alunni intervistati
.....

1. I programmi attuali della scuola primaria tengono conto del bisogno di movimento dei bambini?

molto abbastanza poco per niente

Perché?

2. L'organizzazione, i tempi e gli orari della vostra scuola consentono gioco e attività motorie?

molto abbastanza poco per niente

Perché?

3. Gli spazi della sua scuola sono adatti per attività di gioco e movimento?

molto abbastanza poco per niente

Perché?

4. Dove i bambini possono correre o fare attività di movimento nella sua scuola?

aule corridoi palestra

cortile scolastico spazi esterni vicini alla scuola

altro (specificare)

5. Il cortile della scuola è adatto?

molto abbastanza poco per niente

Perché?

6. Come è fatto il cortile della scuola?

(possibili risposte multiple)

erba asfalto ghiaia pianeggiante

con collina cemento altro (specificare)

7. Cosa c'è nel cortile?

(possibili risposte multiple)

presenza strutture gioco auto alberi

cespugli ombra altro (specificare)

8. Di solito uscite all'aperto nell'intervallo anche quando fuori fa freddo ma non piove?

spesso ogni tanto quasi mai mai

(Approfondire)

9. Durante l'intervallo i bambini spontaneamente tendono a muoversi?

(risposta singola)

- molto abbastanza poco quasi mai

(Approfondire)

10. Chi si muove poco cosa fa?

- giochi elettronici portatili chiacchierano altro

(Approfondire)

11. Ci sono differenze di attività di movimento tra maschi e femmine?

- molto abbastanza poco per niente

(Approfondire)

12. Quanto i bambini possono muoversi in modo spontaneo nell'arco della giornata di scuola?

(BARRARE UNA CASELLA PER TIPOLOGIA)

Ricreazione 15 minuti 30 minuti 1 ora Più di 1 ora
(complessivo
giorno)

Altri momenti 15 minuti 30 minuti 1 ora Più di 1 ora
(Approfondire)

ATTIVITA' MOTORIA STRUTTURATA

13. Quante ore fate di attività motoria nella settimana?

- 1 ORA sett 2 ORE sett. 3 ORE sett. 4 ORE sett.

(Approfondire)

14. Viene un allenatore da fuori?

- tutto l'anno altro (precisare) si no

- 1 ORA sett 2 ORE sett. 3 ORE sett.

15. E' facile per i bambini trovare un posto a scuola per fare giochi di movimento liberi e correre coi compagni?

- molto abbastanza poco per niente

(Se "poco" o "per niente", specificare il motivo della risposta):

16. In genere, i genitori sono consapevoli dell'importanza del rapporto tra movimento e salute?

- molto abbastanza poco per niente

(Approfondire)

17. Gli insegnanti sono sufficientemente tutelati sul piano della responsabilità?

- molto abbastanza poco per niente

(Approfondire)