

2-6 Ragazzi in Gamba

Breve descrizione dell'intervento programmato

Razionale dell'Intervento:

L'attività fisica regolare, associata a buone abitudini alimentari, è un fattore determinante dello stato di salute individuale, mentre la sedentarietà è concausa dell'aumento delle più comuni malattie croniche.

Praticare regolarmente attività fisica nell'infanzia e adolescenza oltrepassa i suoi effetti immediati sulla salute per almeno due motivi:

- se praticata con piacere, si può prevedere che prosegua in età adulta;
- i suoi benefici si estendono all'età adulta, indipendentemente dal grado di attività svolta.

La scuola offre nel curriculum almeno un'ora di attività fisica settimanale alla scuola primaria e due alla scuola secondaria con l'educazione fisica. Le Federazioni Sportive, gli Enti di Promozione e le Associazioni Sportive mettono a disposizione un'offerta ampia e capillare per il tempo libero. Con tutto ciò i giovani nella nostra Regione non raggiungono ancora il livello di attività definito dalle raccomandazioni OMS (60 minuti minimo al giorno di attività fisica tra moderata e vigorosa).

In particolare, nello studio OKKIO alla Salute 2012 condotto nella Regione Marche, i dati raccolti hanno evidenziato che i bambini marchigiani fanno poca attività fisica: il 19% dei bambini risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine.

Dallo studio HBSC 2009-2010 della Regione Marche, emerge che la pratica di una regolare attività fisica non sembra essere abitudine molto diffusa tra gli adolescenti marchigiani. Infatti, circa il 60% dei ragazzi limita la propria attività fisica (moderata o vigorosa) a tre giorni alla settimana o meno, mentre una bassa percentuale di ragazzi (inferiore al 7% per tutte le fasce di età previste dallo studio) dedica all'attività fisica un tempo congruo con quanto espresso dalle linee guida internazionali. L'indagine ha messo anche in evidenza come siano i maschi a contraddistinguersi per i maggiori livelli di attività fisica. Inoltre, le distribuzioni percentuali dei tempi dedicati all'attività fisica in relazione all'età, mostrano una diminuzione con l'aumentare dell'età. A questo generale quadro di riduzione con l'età dei livelli di attività fisica, si affianca l'aumento delle attività sedentarie, come la visione della televisione o l'utilizzo del computer.

Interessante, infine, quanto emerso da Zoom8 (studio nazionale di approfondimento sulle abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini delle scuole primarie a cui ha partecipato anche la nostra Regione), condotto nel 2009 su un campione di bambini di 8-9 anni, nel quale i genitori dei bambini sono inviati a compilare un questionario per fornire informazioni su: stile di vita del bambino e della famiglia, conoscenze e percezioni dei genitori in relazione all'alimentazione e all'attività fisica. Dall'analisi dei dati relativi alle attività sedentarie è emerso che la percentuale dei bambini che trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV è elevata e che questa è maggiore durante i giorni festivi (41%), rispetto ai giorni feriali (17,7%). Anche la tendenza a passare più di 2 ore al giorno davanti al computer è risultata maggiore nei giorni festivi (10,1%) rispetto a quelli feriali (3,7%). Per quanto riguarda l'attività fisica, circa il 70% dei bambini non ha l'abitudine di andare a scuola a piedi o in bicicletta. I motivi principali che determinano tale comportamento secondo i genitori sono soprattutto la distanza eccessiva dell'abitazione dalla scuola (36,8%), la scarsa sicurezza della strada (25,9%) e la mancanza di tempo (20,1%). Il 26,8% dei bambini gioca più di 2 ore al giorno all'aria aperta nei giorni feriali; tale percentuale aumenta al 62,4% nei giorni festivi. Il livello di sicurezza dell'ambiente circostante l'abitazione è un fattore fortemente associato

con la durata del tempo trascorso giocando all'aria aperta. Quasi un terzo dei genitori riconosce nella mancanza di strutture e nella mancanza di tempo le principali motivazioni che ostacolano il gioco all'aria aperta e la pratica di attività sportiva.

A fronte di quanto sopra descritto, con Linee di Indirizzo per la promozione dell'attività fisica nelle Marche, approvate con la DGR n. 347/2014, viene indicato quanto segue:

Gli interventi di promozione dell'attività fisica nella scuola possono porsi obiettivi

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

Gli interventi di promozione dell'attività fisica realizzati nel contesto scolastico risultano essere efficaci quando:

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

In tal senso è strategico assumere un approccio di comunità che integri i diversi livelli (individuale, familiare, scolastico, sociale) e le differenti tipologie di azioni.

La presente linea d'intervento, avvalendosi di quanto viene realizzato in termini di sviluppo life skills e peer education nel quadro complessivo del Programma n. 2 "Scuola & Salute ..è tutto un programma", realizza un focus specifico per implementare azioni che favoriscano l'aumento di comportamenti attivi, offrire opportunità di ambienti che facilitino l'adozione di comportamenti favorevoli alla salute e, al fine di contrastare l'abbandono sportivo nell'adolescenza, facilitare, con il contributo della componente scolastica e degli Enti di Promozione Sportiva, il re-orientamento dei giovani verso altre occasioni di movimento.

Obiettivi centrali:

1.3 Promuovere il potenziamento dei fattori di protezione (life skill, empowerment) e l'adozione di comportamenti sani (focus su attività fisica) nella popolazione giovanile e adulta;

Obiettivi specifici regionali:

Aumentare il numero dei giovani che praticano attività fisica secondo gli standard raccomandati OMS e metodologia SPS realizzando strumenti e iniziative per:

- garantire nelle scuole primarie lo svolgimento delle ore curricolari previste e potenziare nelle scuole secondarie le ore curricolari di educazione fisica con l'incremento dell'attività sportiva extrascolastica;
- attivare azioni di contrasto dell'abbandono sportivo in generale ed intervenire anche a scuola con azioni di re-orientamento dei giovani in nuovi contesti sportivi;
- Aumentare, negli adulti di riferimento (insegnanti, genitori), la conoscenza dell'importanza del movimento secondo gli standard raccomandati;
- Fornire condizioni ambientali (percorsi pedonali, parchi, spazi pubblici, luoghi informali, ecc...) che favoriscano il movimento dei giovani nel tempo "peri-scolastico" (pedibus, trasporto attivo), nel tempo libero e la vita di tutti i giorni.

Attori e portatori di interesse

Dipartimento di Prevenzione, Componenti sanitarie integrate dell'ASUR/AAVV, USR/USP- Scuole di ogni ordine e grado, Insegnati e personale non docente. Genitori e familiari degli studenti, CONI, Comitato Italiano Paralimpico (CIP), Enti Promozione Sportiva, Ambiti Territoriali Sociali, Enti Locali, Associazionismo, Ente Locale (referenti per la mobilità).

Beneficiari

Studenti delle scuole di ogni ordine e grado, insegnanti/direzioni scolastiche, genitori, familiari.

Fasi di articolazione

- Coinvolgimento dei portatori d'interesse per:
 - definizione contenuti tecnici Linee Indirizzo (v. Linea di intervento n. 2 – 1 I nodi della Rete);
 - monitoraggio stato dell'arte ore curricolari dell'uso degli spazi indoor e outdoor;
- Identificazione delle buone pratiche integrate e intersettoriali per Attività Fisica;
- Analisi dello stato dell'arte per ore curricolari di Attività Fisica nelle scuole al 2015 e analisi dell'uso degli spazi indoor e outdoor;
- Realizzazioni azioni di formazione destinate al personale insegnante su importanza e benefici Attività Fisica; tali azioni beneficiano della programmazione formativa prevista complessivamente nel programma ed inserita nelle linee di intervento 2 -2 e 2 -3.
- Iniziative di sensibilizzazione su importanza e benefici dell'Attività Fisica rivolte ai genitori/familiari; tali azioni beneficiano della programmazione formativa prevista complessivamente nel programma ed inserita nelle linee di intervento 2 -2.
- Realizzazione di iniziative di sensibilizzazione/dimostrazione di «spazi in movimento» in una o più scuole e/o spazi pubblici.

Criticità

Complessità nella gestione locale derivante dai molti attori coinvolti

Risorse dei sistemi istituzionali coinvolti limitate

Indicatori:

Indicatore di Obiettivo Centrale:

1.3.1 Proporzione di Istituti Scolastici che aderiscono (con almeno l'80% delle classi) alla progettazione regionale specifica. Ogni Regione individua il proprio.

Baseline regionale 2013: non rilevato

Standard di riferimento regionale: coinvolgimento di 25 istituti scolastici, pari al 10% totale degli stessi.

Indicatore di Obiettivo Specifico/ Indicatore/i di processo

Definizione: Attività Tavolo tecnico regionale integrato

Fonte: Regione

Tipologia: qualitativo

Valore baseline: non rilevato

Definizione: Attività Gruppo Tecnici locali (AV/USP, Enti Promozione Sportiva)

Fonte: ASUR

Tipologia: quantitativo

Valore baseline: non rilevato

Tabella linea di intervento 2 – 6: Ragazzi in Gamba

Macroobiettivo	Obiettivo centrale	Nome indicatore	Tipo (quantitativo o qualitativo)	Valore di baseline	Standard di riferimento (Variazione attesa)	Obiettivo specifico regionale	Titolo della Linea di Intervento	Nome indicatore	Valore atteso 2016	Valore atteso 2017	Valore atteso 2018	Sorveglianza/ Fonte	
MO 1 Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili	1.3 Promuovere il potenziamento dei fattori di protezione (<i>life skills, empowerment</i>) e l'adozione di comportamenti sani (alimentazione, attività fisica, fumo e alcol) nella popolazione giovanile e adulta	1.3.1 Proporzione di istituti scolastici che aderiscono (almeno 80% delle classi) alla progettazione regionale specifica	quantitativo	Non rilevato	10% degli istituti scolastici della Regione, pari a 25 Istituti scolastici	Aumentare il numero dei giovani che praticano attività fisica secondo gli standard raccomandati OMS e metodologia SpS	Ragazzi in Gamba	Attività Tavolo tecnico regionale integrato	n. 1 report regionale Monitoraggio e individuazione buone pratiche	Contributo tecnico per Linee Indirizzo cfr. Linea intervento 2-1			REGIONE/USR/CONI/EPS/CIP
									programmazione azioni formative integrate attività fisica			REGIONE/USR	
								Attività Gruppi Tecnici integrati locali	accordo locale intersettoriale formalizzato in 2 AA.VV	accordo locale intersettoriale formalizzato in 3 AA.VV.		ASUR	
								Progettazione integrata e Realizzazione 2 eventi "spazi in movimento" in 1 AV (tot. 2 eventi)	Progettazione integrata e Realizzazione 2 eventi "spazi in movimento" in 2 AV (tot. 4 eventi)	Progettazione integrata e Realizzazione 2 eventi "spazi in movimento" in 2 AV (tot. 4 eventi)	Materiali comunicativi, comunicati stampa,		