



L'attività fisica in età evolutiva.
Modifiche degli stili di vita e ruolo dello sport

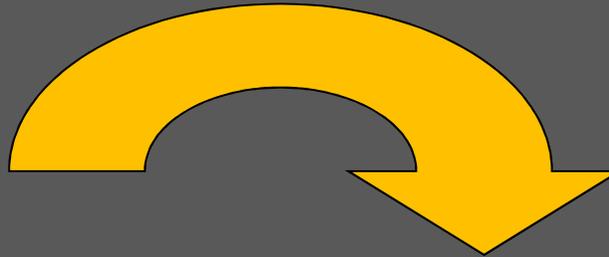
Vincenzo D'Onofrio

Potenza 06 Maggio 2014

Riduzione dei livelli di attività fisica

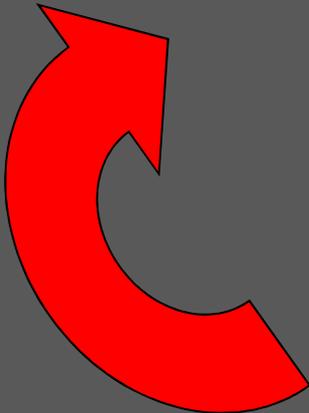
Abitudini alimentari

Comportamenti sedentari



Declino dei livelli di prestazione motoria

Predisposizione soprappeso



**Predisposizione
obesità /patologie**



Definizione

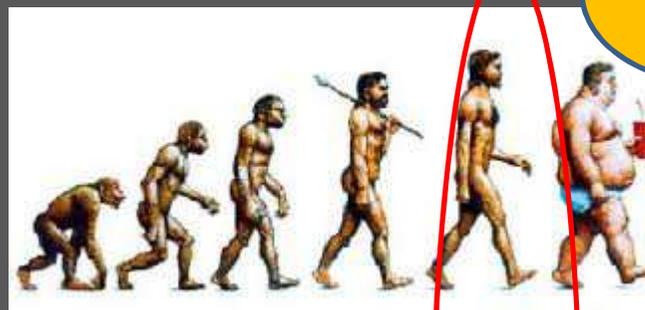
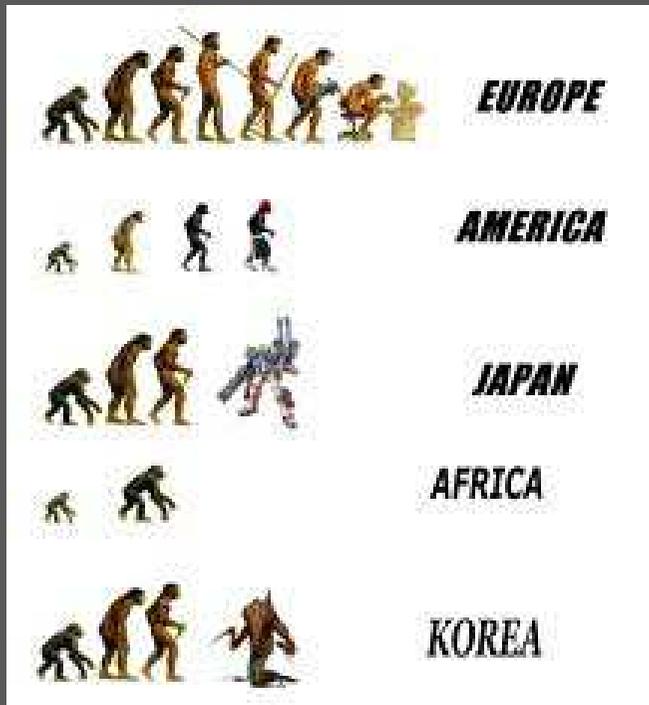
L'attività fisica è “qualunque forza esercitata dal sistema muscolo-scheletrico che porta ad un dispendio di energie superiore al livello di riposo”¹

1.Caspersen CJ, Powell KE, Christensen G (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions of health-related research. Public Health Reports 100: 126-131

Trend dei livelli di attività fisica

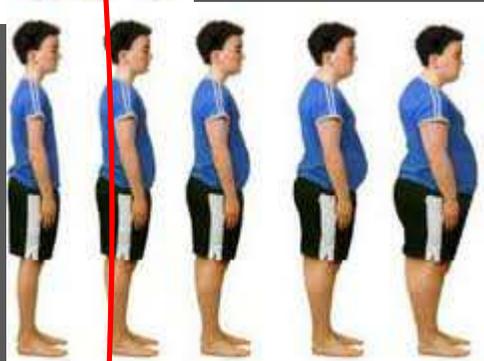
- Studi recenti in diversi Paesi (5-20 anni) evidenziano un declino dei livelli di attività fisica quotidiana in età evolutiva (Hallal & Knuth, 2009).
- Recenti evidenze scientifiche indicano che bassi livelli di attività fisica in età scolare sono correlati ai rischi di malattia cronica: diabete II; patologie cardiache; sovrappeso /obesità; osteoporosi (Strong et al., 2005).

Evoluzione o Involuzione dell'Attività Fisica

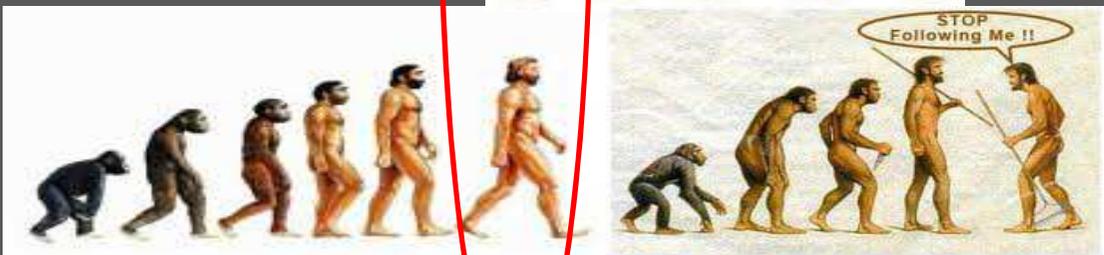


Forse Sono....

Forse Sono....



Stile di vita attivo



Trend dei livelli di attività fisica

- Bassi livelli di pratica motoria nell'età scolare sono i presupposti di stili di vita sedentari in età Adulta.
- Stili di vita fisicamente “attivi” durante l'infanzia e l'adolescenza o praticare sport almeno un giorno / settimana per le femmine e due / settimana per i maschi, è associato ad alti livelli di pratica in età adulta
(Tammelin et al., 2003).

Il benessere di un bambino dipende dall'ambiente familiare che i genitori creano intorno a lui,

per proseguire durante tutta l'infanzia e l'adolescenza
(ambiente obesogeno o ambiente stimolante).....

D'Onofrio et al., 2012

“Incrementare il livello di attività fisica non è un problema individuale ma sociale”. D’Onofrio 2012.

Dieta
Adeguate



Attività Fisica
Moderata

Obesità e Società

- Per la salute :

Fascia 6-17 anni 1 bambino su 3 soprappeso e 1 su 4 obeso (10/20 anni – rispetto ai coetanei normopeso).

- Per lo Stato :

8 miliardi di €uro , pari al 6-7% della spesa sanitaria nazionale.

La fotografia italiana

Sul piano nutrizionale bambini 8-9 anni:

il 9% dei bambini salta la prima colazione;

il 31% non è adeguata;

il 65% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante;

il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura;

il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Prevalenza Nazionale 2012: soprappeso 22,6% e obesi 10,9%

La fotografia italiana



Sul piano motorio bambini 8-9 anni:

Il 17% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine;

il 18% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana;

il 44% ha la televisione in camera;

il 36% la guarda e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno;

solo un bambino su 4 va a scuola a piedi o in bicicletta.

.....e il sistema scolastico...??????

LA SCUOLA

E' il luogo educativo per l'attività fisica strutturata e rappresenta l'ambiente ideale per ogni alunno di acquisire maggiori livelli di attività fisica quotidiana, sviluppare le capacità motorie e l'apprendimento di abilità ma anche stili di vita fisicamente attivi.

Tabella delle ore settimanali di educazione motoria e fisica nelle scuole europee

[Il calcolo è basato su 30 settimane annue di insegnamento. In Italia, ad esempio, il totale scaturisce da $2 \times 30 \times 3 = 180$ (medie) + $2 \times 30 \times 5 = 300$ (superiori); totali: $180 + 300 = 480$]

STATO	Obb.	Scuola Materna	Scuola Primaria	Secondaria Inferiore	Secondaria Superiore	Anni scolastici	Totale ore di Ed. Fisica
BELGIO	Si	5	2	2/3	2/3	12	960/1120
DANIMARCA	Si	1	2	2	3/2	13	1040
FRANCIA	Si	5	5	5	5	12	1680/2600
GERMANIA	Si	3	3	3		13	1404/1468
GRECIA	Si	3	2	5	3	13	1440
INGHILTERRA	Si	Le ore variano da scuola a scuola					1480 circa
LUSSEMBURGO	Si	Non fissato	2	3	2/1	13	960
OLANDA	Si	5	2	3	1	12	1000
PORTOGALLO	Si	Non fissato	2	3	2	11	960
SPAGNA	Si	Non fissato	3	2	2	11	
FINLANDIA	Si	Non fissato	3	2	3	12	1200
NORVEGIA	Si	Non fissato	1/2	2	2/3	12	1040
SVEZIA	Si	Non fissato	1/3	1/3	3	12	1280
SVIZZERA	Si	Non fissato	3	3	3	13	1560
TURCHIA	Si	Non fissato	1	2	1/2	12	640
ITALIA	Si			2	2	13	480

La novità L'educazione fisica entra nella scuola primaria italiana

Lo sport alle elementari Petrucci: «Svolta storica»

Accordo Coni-Gelmini, si parte il 15 febbraio

ROMA — Fare sport nella scuola elementare non è più un'idea, una speranza, un'utopia. Se ne parla da (quasi) cento anni, ma stavolta si parte davvero. Grazie all'accordo, presentato ieri a Roma, tra il Coni (che spenderà subito 5 milioni) e il ministero dell'Istruzione, anche nella scuola primaria saranno assicurate due ore di attività fisica alla settimana, con gli insegnanti che saranno affiancati da laureati in Scienze motorie. Finora la ginnastica per i più piccoli era attività lasciata all'autonomia delle scuole e affidata agli insegnanti più preparati. «Ora sarà messa a ordinamento» ha chiarito il ministro, Mariastella Gelmini. Si comincia con una fase sperimentale dal 15 febbraio a fine maggio: in ogni scuola coinvolta si faranno due ore di «alfabetizzazione motoria» per quindici settimane (e riguarderà anche i disabili). Poi il progetto, che coinvolgerà mille scuole, per un totale di 10 mila classi e 250 mila alunni (anche disabili) verrà completato nei successivi tre anni, con coinvolgimento progressivo di tutte le scuole, per entrare a regime dal 2013-2014 (costo stimato: 71 milioni).

Il presidente del Coni, Gian-

numeri

Il progetto

Dal 15 febbraio parte la fase sperimentale del progetto di «alfabetizzazione motoria» nella scuola primaria. Interesserà all'inizio mille scuole, 10 mila classi, 250 mila alunni tra i 6 e i 10 anni (anche disabili), con mille laureati in attività motorie

Le statistiche

L'Italia è il fanalino di coda in Europa per quanto riguarda le ore di attività motoria nell'intero ciclo scolastico. Guida la Francia con 1.680 ore (5 a settimana nelle elementari), poi Svizzera (1.560/3); Inghilterra (1.480/scelta autonoma); Germania (1.440/2). L'Italia chiude con 480 ore

Quanto costerà

Una volta a regime (dal 2013), il progetto, che riguarderà tutte le scuole primarie, costerà 71 milioni

metto di dire che questo progetto vale più di una medaglia d'oro olimpica, perché rappresenta un cambiamento culturale nell'ambito dell'attività motoria, del quale il Paese deve essere contento. Non vogliamo creare campioni alle elementari, non ci siamo mossi con la speranza di vincere una medaglia in più; vogliamo insegnare ai ragazzi la conoscenza del proprio fisico. Siamo contenti di aver raggiunto un obiettivo che ci eravamo prefissati all'inizio del nuovo quadriennio olimpico e per questo voglio ringraziare il ministro Gelmini e il sottosegretario con delega allo Sport, Rocco Crimi, che hanno condiviso il nostro progetto. Questo consentirà di trasmettere ai giovani anche corretti stili di vita».

Il Coni ha molto lavorato per aiutare il ministero a far decollare il progetto, dopo il primo incontro di luglio a Milano e ha messo in campo il meglio della propria forza, sia per gli aspetti tecnici e organizzativi, con il segretario Pagnozzi, sia per gli aspetti ideativi e didattici. Elio Locatelli, il responsabile del dipartimento sviluppo della Federatletica mondiale, ha dato consistenza al progetto, che era al primo punto fra quelli nella mente di Petrucci al momento della sua

Istituzioni

Da sinistra, il presidente del Coni Gianni Petrucci, il ministro dell'Istruzione Mariastella Gelmini e il sottosegretario allo Sport Rocco Crimi (LaPresse)



maggio); Antonio La Torre, il maestro di Ivano Brugnetti, oro olimpico nella 20 km di marcia ad Atene, ha portato sul campo scienza e conoscenza specifica insieme con l'esperienza di chi vive sul campo lo sport giorno per giorno. Personaggi di vertice, che hanno risposto alle sollecitazioni di Petrucci e hanno deciso di dare un'opportunità ai ragazzi della scuola primaria italiana, ultima in Europa in materia di attività motoria nella scuola. Il ministero ha offerto uomini, mez-

zi, strutture e molto potrà fare, per passare dalla fase sperimentale alla messa a regime.

L'impegno per un progetto complesso e oneroso è stato testimoniato da presenze pesanti: il sottosegretario Rocco Crimi, il vicepresidente del Coni, Luca Pancalli, il membro Cio Manuela Di Centa, quattro presidenti federali (Arese ha parlato della speranza che «i nostri ragazzi tornino ad amare lo sport praticato e non restino barricati in casa, attratti soltanto dal computer, strumento utilissimo, ma che non può occupare tutto il tempo libero. C'è bisogno di ritrovare il piacere del movimento, della fatica, della corsa. Il gusto di fare sport. Per stare bene»).

In mente l'assemblea della Fidal del '72 con lo slogan di Nebiolo «più sport nella scuola, più mezzi alle società, per un'atletica più grande». I tempi brevi non sono una caratteristica italiana, ma Arese ha parlato della speranza che «i nostri ragazzi tornino ad amare lo sport praticato e non restino barricati in casa, attratti soltanto dal computer, strumento utilissimo, ma che non può occupare tutto il tempo libero. C'è bisogno di ritrovare il piacere del movimento, della fatica, della corsa. Il gusto di fare sport. Per stare bene».

Fabio Monti



Questa intesa è un traguardo che vale più di una medaglia d'oro olimpica



Vogliamo insegnare ai ragazzi la conoscenza del loro corpo perché possano stare meglio

EDUCAZIONE

L'ATTIVITÀ MOTORIA

NEL RESTO
D'EUROPA



Gran Bretagna

■ Nel 2002, il governo Blair, ha inserito nel programma degli allievi dai 5 ai 16 anni almeno ore settimanali di sport. I maestri specializzati la scuola primaria sono passati da 3.500 a 17.

La scuola apre allo sport Due ore alle Elementari

Progetto sperimentale in mille istituti, servono 70 milioni di euro

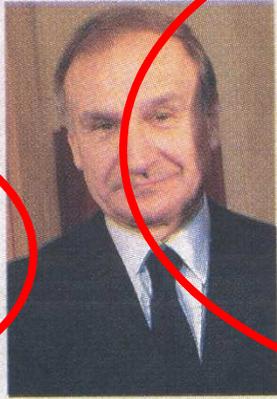
GUGLIELMO BUCCHERI
ROMA

Nella valigia dei materiali c'è spazio per le corde, i cerchi, le bacchette, il tappetino e il cronometro. Un kit completo per ogni istituto elementare, mille plessi scolastici che, dal prossimo febbraio (e per due ore a settimana), apriranno

Istruttori e allenatori qualificati si affiancheranno agli insegnanti

le porte della palestra al progetto «anche attività motoria nella scuola primaria». Una rivoluzione? Sì per il numero uno dello sport italiano, Gianni Petrucci. Sicuramente per il ministro dell'Istruzione, Mariastella Gelmini e per

Il presidente del Coni



«Non vogliamo creare nuovi campioni ma far conoscere ai ragazzi il proprio corpo con uno stile di vita corretto: questo progetto vale più di un oro olimpico»

Gianni Petrucci

laureati in Scienze Motorie o all'Isef, cercheranno di trasmettere ai bambini dai sei ai dieci anni le dinamiche per la cono-

modalità per comunicare. Il tutto sviluppando il senso delle regole, del fair-play, del rapporto fra prevenzione, salute e be-

tutto con il mondo della scuola elementare. Prima con una fase «pilota», poi con un progetto di tre anni, fino al 2013, che dovrà coinvolgere gradualmente tutti gli istituti primari d'Italia.

Ultimi in Europa

L'Italia si muove in una direzione dove, in Europa, è fra gli ultimi posti in graduatoria: quindici paesi ci stanno davanti nella classifica delle ore dedicate allo sport in tutto il ciclo scolastico. L'accelerazione nasce sotto la spinta di voler contrastare fenomeni che, negli ultimi tempi, hanno portato sotto i riflettori problematiche prima sconosciute o solo eccezionali. I dati sulla sedentarietà o obesità fra i giovanissimi (in due anni, l'Italia ha visto un milione di praticanti di attività sportive in meno), ma, soprattutto, i casi di bullismo anche fra i più

2 ore settimanali
Sono quelle previste dal progetto che sarà attivato in mille scuole elementari



e colma una grave lacuna: la mancanza nella scuola elementare dell'educazione fisica. Con questa iniziativa introdu-

ca. E, poi, fare sport già all'elementari è un ottimo strumento per combattere il bullismo introducendo in positivo le energie

Possibili Soluzioni

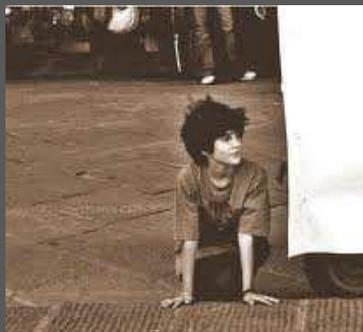
- Informazione
- Diffusione di corretti stili di vita
- La vera arma è :
la prevenzione.

Azioni Preventive

Journal of Pediatrics 2005;2013.

- ridurre le barriere e le limitazioni all'AF;
- limitare l'uso della TV, videogames, PC, cellulare etc.;
- attività fisica da moderata a vigorosa impegno quotidiano;
- supporto e incoraggiamento da parte degli insegnanti in ambito scolastico;
- periodi ricreativi, interrompere l'attività scolastica favorendo il movimento spontaneo;
- i genitori, la scuola e la comunità incoraggiare i giovani all'AF;
- attività sportive extrascolastiche;
- educazione alla salute e benessere psico-motorio.

“Allenamento Gioco” come prevenzione



Efficienza Fisica

..... per contrastare gli andamenti involutivi di decremento delle capacità motorie, ADHD, DAS o learning disabilities, occorre.....
counseling motorio.

- **Per la salute** (riduzione peso corporeo, riduzione rischio cardiovascolare, compenso glicometabolico, benessere psicologico, livello di autostima, sviluppo rapporti sociali, etc.).
- **Per la prestazione** (coordinazione, equilibrio, potenza, forza, resistenza muscolare flessibilità, etc.).



Standard per la salute

(Corbin, Pangrazi et al. 2007)

Minimo

- Allenamento quotidiano
- Volume AF suddiviso in + sessioni
- AF destrutturata
- Intensità moderata



Dispendio Calorico Moderato

- Attività: Percorso per andare a scuola a piedi o in bicicletta
- Consumo Calorico : 3 o 4 Kcal/Kg
- Durata: 30 minuti

Es. Bambino 10 Anni

Peso Kg 40

120/160 Kcal /dì → circa 800-1100 Kcal/W

Es. di suddivisione delle sessioni di attività fisica

(Graf et. al. 2006)

Attività moderate (min)

15'

15'

15'

15'

Attività intensa (min)

15'

15'

Attività moderata (min)

15'

15'

15'

15'

Attività della vita quotidiana (min)

5'

5'

5'

5'

5'

5'

possono trarre vantaggio anche solo svolgendo ogni giorno 30 minuti di esercizio moderato (come fare le scale o una passeggiata) non necessariamente da svolgersi in un'unica seduta, ma in ogni occasione della giornata.

Standard per la salute

(Corbin, Pangrazi et al. 2007)

Ottimale

- Frequenza giornaliera
- Volume AF suddiviso in + sessioni
- Unire AF destrutturata/strutturata
- Intensità da moderata a vigorosa

Dispendio Calorico Moderato/Vigoroso

- Attività: suggerita da esperti
- Consumo Calorico : 6 o 8 Kcal/Kg
- Durata: 60 minuti

Es. Bambino 10 Anni

Peso Kg 40

240/320 Kcal /dì → circa 1700-2200Kcal/w

Standard per la prestazione giovanile

Piano di lavoro

- La lezione:
 - 20' di preparazione organico-funzionale
(attività fisica grandi gruppi muscolari);
 - 35 ' di evoluzione e consolidamento organico-funzionale
(esercizi allenanti);
 - 5' di rigenerazione organico-funzionale
(attività fisica di allungamento e rilassamento);
- insegnamento ludico;
- responsabilizzare gli alunni;
- i programmi devono essere indirizzati e diversificati;
- fare riferimento a vari giochi creativi e cooperativi, attività non ansiogena;
- autostima giovanile e senso di autoefficacia. [D'Onofrio 2011.](#)

Raccomandazioni

Nel 2010 l'Oms ha pubblicato un documento,
“Global recommendations on Physical activity for
Health”

in cui definisce i livelli raccomandati di attività fisica
per il gruppo di età

bambini e ragazzi (5 – 17 anni):

almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–
vigorosa, includendo almeno 3 volte alla
settimana esercizi per la forza che possono
consistere in giochi di movimento o attività
prettamente sportive



Modello Positivo



GIOCO

Spontaneità
Abilità tecniche non necessarie
Regole definite dai partecipanti
Simbologia ed immaginazione
De-strutturato/ non organizzato



Stili di vita attivo

Attività motorie destrutturate

Attività motorie strutturate

Attività Fisica

SPORT

Agonismo/Competizione
Abilità specifiche
Specializzazione
Regole strutturate
Organizzato/istituzionalizzato



ATTIVITA' FISICA

Bisogno quotidiano
Trasporto attivo
Assenza di regole
Importanza per ulteriori finalità

Sviluppare linee di intervento comuni, che accrescano la quantità di tempo speso dai giovani nell'essere fisicamente attivi e far sì che il movimento costituisca un piacevole stile di vita.

Le strategie di azione ad impegno sociale

- Garantire la possibilità di trascorrere il tempo libero svolgendo attività motoria in spazi diversi: parchi da divertimento, parchi gioco giardini pubblici, ecc;
- predisporre percorsi pedonali, piste ciclabili e campi polivalenti; attrezzature che consentono il libero movimento;
- aumentare la sicurezza stradale e sociale delle zone residenziali;
- collegare i centri di interesse con percorsi che riducano le distanze e i tempi per raggiungerli;
- favorire momenti di aggregazione giovanile socializzanti e contrastare il fenomeno dell'emarginazione.

Brunton et al., 2006; Ogilvie et al., 2007; WHO Europe, 2007.

Progettare gli spazi e le strutture (zone d'ombra o zone coperte) oppure utilizzare spazi non tradizionali per l'attività fisica (es. parcheggi a fasce orario alternate).

D'Onofrio 2013.

Le strategie di azione ad impegno scolastico

- Modificare i tempi di ricreazione;
- evitare periodi estesi di inattività;
- gioco e cultura, riscoperta di quelli tradizionali e popolari,
- favorire il raggiungimento della scuola a piedi ed evitare l'insorgenza di vizi posturali;
- accogliere e inserire nei POF progetti che promuovono l'AF ;
- affiancare esperti al docente titolare in età prescolare e scolare, formazione ed informazione sui benefici dell'AF;

Le strategie di azione ad impegno familiare

- ridurre i tempi video;
- sollecitare > tempi di ricreazione a scuola;
- promuovere l'AF come abitudine di vita, mantenere attivi i propri figli sfruttando ogni occasione;
- favorire e promuovere lo stato di salute incrementando i livelli di efficienza fisica dei propri figli attraverso lo sport;
- creare un ambiente domestico arricchito di gioco attivo;
- all'autobus preferire il pedibus o il bicibus;
- proposte e coinvolgimento nelle stesse attività di movimento (genitore modello);

GIOCHIAMO CON I NOSTRI BAMBINI.

Conclusioni

Posizione esclusiva e operare in sinergia.

Percorso scolastico motorio e life skill

INVENTIAMOCI QUALSIASI FORMA DI MOVIMENTO

Questo è un rimedio basilare per contrastare il fenomeno prima che sia troppo tardi.

NON C'E' EDUCAZIONE SENZA EDUCAZIONE FISICA

*Grazie per
l'attenzione*

Bibliografia e Sitografia

- American Academy of Pediatrics, Active healthy living: Prevention of childhood obesity, Pediatric, 2006.
- American College of Sport Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Philadelphia 2006.
- Bazzano , Bellucci et al. Sedentarietà ed obesità giovanile: nuovi problemi sociali, Calzetti/Mariucci, Torgiano PG, 2007.
- Istituto Auxologico Italiano, bambini malati di obesità: cosa fare?. Circolo della Stampa Milano , 2003.
- Ministero della Salute, linee Guida. Obesità Infantile.
- Rowland T. Children's Exercise Physiology, Human Kinetics Champaign,2005.
- SDS- Mario Bellucci: Sedentarietà,sovrappeso e obesità giovanile, come contrastarle.
- Telama R. et al. Physical activity from childhood to adulthood, prev. Med, 2005.
- www.iusm.it
- www.coni.it
- www.iss.it
- www.ministerosalute.it
- www.scuoladello sport.coni.it