

PROGRAMMA DI ATTIVITA' MOTORIA E GIOCOSPORT NELLA SCUOLA PRIMARIA

INTEGRAZIONE ALLE ATTIVITA'

La riduzione dell'assunzione di calorie e l'incremento dell'attività fisica contribuiscono in maniera determinante alla riduzione del rischio di obesità. Diversi studi hanno mostrato come i fattori di rischio per questi processi, quali il soprappeso o l'alto livello di colesterolo, cominciano nella prima adolescenza. Bambini e adolescenti obesi tendono a diventare adulti obesi. Una dieta sana e l'attività fisica sin dai primi anni di vita avranno probabilmente un effetto positivo sulla salute dell'adulto riducendo il rischio di sviluppo di molte malattie dell'età adulta (ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, alcune forme di tumori, obesità, diabete..).

Inoltre lo sviluppo di queste pratiche faciliterà anche la prevenzione dei comportamenti a rischio con il parallelo incremento di fattori protettivi, specialmente tra i bambini e i giovani. Le attività motorie e sportive, infatti, promuovono la cultura del rispetto per l'altro e delle regole; aumentano l'agilità e la forza e di conseguenza migliorano l'autostima; favoriscono l'apprendimento e sono veicolo di inclusione sociale e di contrasto alle problematiche legate al disagio giovanile. Possono essere inoltre l'occasione, assieme all'alimentazione per introdurre praticamente una serie di altri comportamenti corretti di tipo igienico sanitario come la pulizia personale e l'igiene orale.

OBIETTIVO GENERALE del progetto e quello di promuovere sani stili alimentari e l'abitudine a una regolare attività fisica, attraverso l'acquisizione di strumenti linguistici, cognitivi ed emotivi propri dei giovani, affinché diventino patrimonio personale e culturale della persona, promuovendo e potenziando la salute del soggetto in età evolutiva mediante l'induzione in lui di conoscenze corrette e attitudini positive nei confronti di comportamenti e atteggiamenti che ne possono condizionare il benessere, identificando anche competenze concrete, cose che il bambino deve imparare a fare, così che l'aspetto dell'autoefficacia sia potenziato con modalità precoce e intensiva.

Tenuto conto della necessità che il progetto risulti comunque sostenibile, si ritiene che si possa iniziare con alcune azioni non troppo onerose, contando sul rafforzamento nel tempo della rete collaborativa per incrementare ed allargare progressivamente le iniziative, in particolare quelle più difficili come la riorganizzazione del territorio.

Le attività devono tendere anche ad un maggior coinvolgimento dei target "secondari" come docenti scolastici, famiglie, associazioni sportive e loro istruttori.

In seguito le iniziative dovranno progressivamente riuscire a comprendere anche le altre figure disponibili a collaborare, integrare o anche solo a sostenere gli interventi come:

- operatori delle Associazioni di Volontariato
- operatori di altre amministrazioni coinvolte
- medici di Base e Pediatri di Libera Scelta

Si indicano qui di seguito alcuni aspetti che possono essere realizzati, previa valutazione comune, per avviare il processo.

- appare utile introdurre alcuni metodi di valutazione delle attività che vengono svolte effettuando alcune rilevazioni all'inizio dell'anno ed alla fine. Ad esempio:
 - a) effettuazione di alcuni semplici test motori
 - b) misurazione di peso, altezza, circonferenza della vita e BMI
 - c) verifica abitudini alimentari e motorie del bambino

Questa pratica può fornire utili dati circa la situazione dell'infanzia in provincia di Mantova di cui attualmente si è sprovvisti, da coordinare con le raccolte dati che circa nella stessa età verranno effettuate dai Pediatri di famiglia in occasione dell'8° bilancio di salute, che cade proprio nel periodo della scuola primaria.

- compilazione da parte degli studenti di un piccolo diario alimentare e motorio in cui descrivere quanto si è fatto in una settimana e proporsi obiettivi per quella successiva
- compilazioni da parte del bambino e della famiglia di semplici questionari su abitudini alimentari e motorie. Lo scopo non è tanto di raccogliere dati ma anche di richiamare l'attenzione e di offrire eventuali spunti per il lavoro in classe
- breve opuscolo informativo per le famiglie sull'obesità infantile, consigli alimentari e motori e su come valutare la situazione dei propri figli
- breve opuscolo informativo sull'alimentazione per quei ragazzi che svolgono attività sportiva effettiva
- eventuali partecipazioni ad iniziative esterne (camminate, bicicletate, ecc) organizzate nella zona al fine di stimolare l'effettuazione di attività motorie e la sensibilità sul tema.
- Creazione di un libretto a punti dove segnare i risultati conseguiti ed eventuale premiazione di chi ottiene i miglioramenti maggiori (ovviamente si gareggia con se stessi e non con gli altri)
- Creare momenti di sensibilizzazione e di collaborazione tra docenti e istruttori di associazioni sportive da una parte e personale sanitario, associazioni, ecc. per migliorare e rafforzare la rete collaborativa. Può essere utile a questo proposito prevedere brevi incontri con i docenti con la partecipazione anche di operatori sanitari o momenti di formazione di base che forniscano ai docenti non solo preparazione in ordine alle attività motorie ma anche sul problema più complessivo della promozione della salute e di sani stili di vita nell'infanzia.
- Verificare la possibilità di mantenere attive le iniziative ed incrementare lo svolgimento di attività motorie anche nel periodo di sospensione dell'anno scolastico attraverso il coinvolgimento ad esempio dei CRES estivi e inventando una specie di "compito per le vacanze" in termini di alimentazione ed attività motorie.

In alcune situazioni più promettenti (non più di 2 - 3 comuni nella provincia per cominciare) si può pensare ad approfondire il progetto con attività più corpose, collegando le attività su questi temi che vengono già svolte da numerose istituzioni (ASL, Provincia, Volontariato, ecc).

Proviamo a far divertire i bambini compilando con la famiglia il questionario mentre in classe con i compagni ad aggiornare, una settimana dei mesi indicati in tabella, il diario dell'attività fisica ed il diario di frutta e verdura. Se volete approfondire gli argomenti, chiedete a me.

Dr. Gabriele Giannella
 Responsabile
 Area Prevenzione Ambienti di Vita
 Dipartimento di Prevenzione Medica
 ASL di Mantova
 Via dei Toscani 1, 46100 Mantova
 Tel. 0376 334404 tel. mobile 335 6040033
 fax 0376 334222
 mail gabriele.giannella@aslmn.it