

Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

Attività fisica e mobilità attiva

Definizione ed effetti sulla salute

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce

❖ ATTIVITÀ FISICA

Qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

- Definizione proposta nel glossario dell'OMS¹

In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma, soprattutto, i semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e svolgere i lavori domestici.

❖ Una vita attiva:

- migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare e rafforzare l'apparato osteoarticolare e muscolare;
- concorre al benessere psicosociale, riducendo ansia, stress, depressione e senso di solitudine. Per i bambini, partecipare ad attività motorie, anche in gruppo, può essere di grande supporto nel promuovere l'autostima, l'espressione di sé, migliorare l'interazione e l'integrazione tra coetanei;
- migliora l'attenzione e l'apprendimento;
- potenzia il funzionamento di cuore e polmoni;
- aiuta il sonno notturno;
- aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno;
- contribuisce a prevenire malattie cardiovascolari, abbassando i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia;
- riduce il rischio di malattie croniche come il diabete e l'osteoporosi;
- diminuisce il rischio di alcuni tipi di cancro, come per esempio quello della mammella o del colon;
- migliora il rendimento lavorativo e contribuisce a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro.

La pratica dell'attività fisica è influenzata da diversi fattori di tipo personale e socioeconomico. In particolare, una difficile situazione socioeconomica si traduce generalmente in uno svantaggio in cui entrano in gioco la minore disponibilità di tempo libero e il minore accesso alle strutture dedicate, la vita in ambienti con poche opportunità di attività fisica, la percezione dello sport come un lusso e non come una necessità.

Offrire ai bambini la possibilità di praticare giornalmente attività motoria nel contesto scolastico consente di ridurre le disuguaglianze di salute, garantendo una maggiore equità tra i bambini, garantendo opportunità non sempre accessibili alle famiglie più svantaggiate.

Mobilità attiva e sostenibile

La mobilità attiva, ossia la pratica abituale e diffusa di spostamenti a piedi e/o in bicicletta nella vita di tutti i giorni, è una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e, quindi, per migliorare il proprio stato di salute. È inoltre un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente che incide in modo reale e sostanziale sulle spese del singolo e sui costi sanitari, diretti e indiretti, sostenuti dalla società.²

La mobilità attiva appare un'opzione possibile se si tiene conto che più di un terzo degli spostamenti in Europa copre distanze inferiori ai 3 chilometri e nel 50% inferiori ai 5 chilometri (percorribili quindi in 15-20 minuti in bicicletta e in 30-50 minuti a passo veloce).³ Il programma HEAT (*Health economic assessment tool for cycling and walking*),⁴ messo a punto dall'OMS, permette di stimare la mortalità evitabile grazie alla mobilità attiva.

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti

I livelli ideali di attività fisica per i bambini e i ragazzi (di età compresa tra i 5 e i 17 anni) sono stati definiti nel 2010 dall'OMS⁵ e corrispondono ad almeno 60 minuti al giorno di attività da moderata a intensa (camminata a ritmo sostenuto, corsa, pedalata o nuotata), includendo almeno 3 volte a settimana esercizi che rinforzano i muscoli e le ossa. Possono consistere in giochi di movimento e di squadra, attività sportive.

- ❖ L'attività fisica fa particolarmente bene in età evolutiva perché:
 - migliora lo stato generale di salute/benessere e la forma fisica;
 - sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare;
 - rafforza le ossa e mantiene mobili le articolazioni;
 - riduce lo sviluppo di sovrappeso e obesità;
 - riduce il rischio di malattie croniche e metaboliche in età adulta;
 - contrasta i sintomi degli stati d'ansia e depressivi;
 - favorisce lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sé;
 - aumenta la motivazione;
 - migliora le capacità di concentrazione e di apprendimento;
 - sostiene la gestione delle situazioni stressanti;
 - predispone al rispetto delle regole della vita di classe;
 - aiuta a prevenire comportamenti a rischio (uso di tabacco, di droghe, etc.) e antisociali (bullismo, coinvolgimento in azioni delinquenti).

Questi effetti benefici sono un bagaglio di salute e benessere che l'individuo porta con sé per tutta l'età adulta e fino alla terza età.

- ❖ A sottolineare l'importanza dell'attività fisica nei primi anni di vita, il *World Day for Physical Activity* del 2016, sostenuto dalle Nazioni Unite, ha adottato lo slogan "*Active Child: HealthyAdult!*" ("Bambino attivo: adulto in salute").⁶

L'attività fisica dei bambini, in passato concepita principalmente come gioco all'aperto, attività non strutturate e senza sorveglianza, si sta trasformando sempre più in attività strutturate che vengono svolte sotto la supervisione di un adulto e nella maggior parte dei casi in ambienti confinati. Infatti, la generazione attuale di bambini e adolescenti gioca all'aperto meno spesso e meno a lungo rispetto a quella dei propri genitori. Tra i fattori sociali e ambientali che possono determinare queste dinamiche ci sono la maggiore preoccupazione dei genitori per la sicurezza dei bambini e il crescente coinvolgimento dei più giovani in attività sedentarie svolte al di fuori dell'orario scolastico. Gli elementi più sfavorevoli sono la mancanza di aree verdi, marciapiedi, piste ciclabili, strutture sportive e ricreative; la densità del traffico; l'inquinamento e la mancanza di sicurezza.

Nella maggior parte dei Paesi europei, i livelli di attività fisica delle giovani generazioni tendono a ridursi con l'età e con l'allontanamento dalla carriera scolastica; questa tendenza è

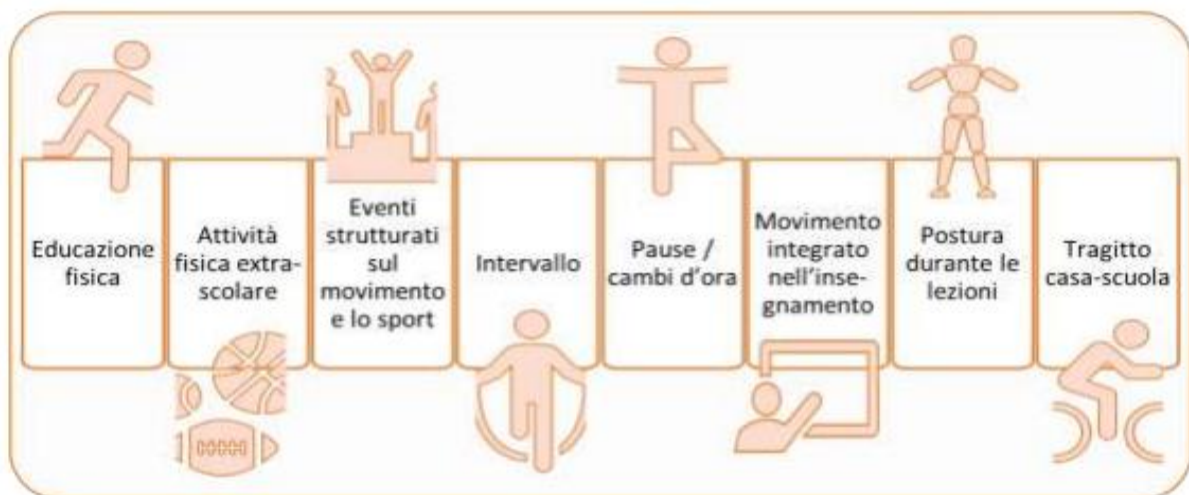
più evidente nella fascia di età tra gli 11 e i 15 anni. La probabilità di avere uno stile di vita più sedentario è maggiore per i gruppi più svantaggiati dal punto di vista socioeconomico.

Le strategie per promuovere l'attività fisica e il ruolo della scuola

La più recente strategia sull'attività fisica dell'OMS⁷ è stata elaborata alla luce degli obiettivi del "Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018-2030)" elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il documento sottolinea l'importanza di integrare l'attività fisica negli ambienti di vita delle persone, sostenendo non solo lo sport e le attività ricreative ma anche la promozione di movimento come mezzo di trasporto e come attività quotidiana. Tale aspetto viene declinato mediante quattro obiettivi strategici: creare società attive, ambienti attivi, persone attive e sistemi attivi.

A tal fine il documento evidenzia il collegamento con il modello della Scuola che Promuove Salute e in cui ogni componente è fortemente connessa al movimento, con particolare attenzione alla possibilità di integrare il movimento nell'ambiente e nella quotidianità scolastica. Nello specifico, il "Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018 - 2030)"⁷ mette in luce l'importanza di identificare i diversi momenti della giornata nei quali promuovere l'attività fisica. Oltre alle ore di educazione fisica, infatti, giochi attivi ed esercizi fisici strutturati possono essere proposti in differenti momenti della giornata scolastica: introducendo pause di movimento, organizzando attività sportive extra-scolastiche, integrando tale tema nel curriculum attraverso progetti specifici approvati dal collegio docenti, coinvolgendo gli studenti in pause attive nel corso della lezione, integrando il movimento tra i metodi di insegnamento e, infine, promuovendo modalità per far sì che gli studenti possano effettuare il tragitto casa scuola a piedi o in bicicletta. In particolare, una strategia efficace per la promozione del movimento a scuola si deve focalizzare su tutti gli 8 momenti della giornata scolastica descritti nella Figura 1.

Figura 1: Gli 8 momenti della giornata scolastica nei quali promuovere il movimento⁸



La strategia sottolinea inoltre l'importanza di praticare livelli adeguati di attività fisica per lo sviluppo delle basilari capacità cognitive, motorie, psicologiche e sociali in età evolutiva e raccomanda di ricorrere ad approcci multisettoriali, con il coinvolgimento dell'ambito sanitario, per promuovere l'attività fisica tra gli studenti e nei contesti extrascolastici, prestando particolare attenzione alla necessità di arginare il rapido calo nei livelli di attività fisica delle ragazze adolescenti.

Promuovere quotidianamente il movimento a scuola¹

ATTIVITÀ FISICA

La scuola ha un ruolo di rilievo nel promuovere l'attività motoria tramite la programmazione di un numero adeguato di lezioni di educazione fisica. Le lezioni dovrebbero integrare una varietà di attività e capacità, dalle nozioni in materia di attività fisica alla pratica della mobilità e del movimento, del lavoro di squadra e della collaborazione, affinché tutti i bambini possano apprezzare l'attività fisica traendone pieno vantaggio per la salute.

- ❖ Le conoscenze e competenze in materia di attività fisica e salute dovrebbero diventare una componente essenziale del bagaglio formativo e dei percorsi di formazione permanente di tutti gli insegnanti, allenatori e operatori dei servizi per l'età evolutiva, non solo per chi tiene le lezioni di educazione fisica.

ATTIVITÀ FISICA EXTRA-SCOLARE

Una scuola che promuove l'attività fisica nella prospettiva del guadagno cognitivo che ne deriva, si attiva affinché il movimento sia presente, il più possibile, in ogni attività della vita scolastica nonché nelle proposte extrascolastiche sostenute dalla scuola e inserite nei Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF).

EVENTI STRUTTURATI SUL MOVIMENTO E LO SPORT

È importante la partecipazione di eventi strutturati sul movimento e lo sport dedicati agli studenti e alle scuole, che vengono organizzati ogni anno a livello nazionale, regionale e locale. Questi eventi sono spesso gestiti insieme a enti, comitati o federazioni sportive (per esempio Sport e Salute SpA, CONI).

INTERVALLO

La promozione di movimento può essere realizzata anche nel corso degli intervalli previsti durante le ore di lezione. Insegnanti e personale scolastico, infatti, possono proporre agli studenti attività ricreative che prevedono un'attivazione motoria da realizzare insieme.

PAUSE E CAMBI D'ORA

È possibile fare spazio al movimento inserendolo nella quotidianità della didattica in classe, durante tutte le discipline, grazie alle pause attive. Si tratta di creare momenti della durata di qualche minuto o anche di più in base all'ordine di scuola, in cui promuovere il movimento in modo da "spezzare" la posizione statica e dare la possibilità al corpo di ossigenarsi, favorendo la circolazione sanguigna, recuperando anche energia mentale per riprendere le lezioni. La pausa attiva può essere svolta ad esempio: ogni 40 minuti, al termine di una sessione di lavoro particolarmente intensa o al cambio d'ora, a discrezione del docente e delle esigenze della classe.

A seguito di tale tipo di interventi, sono stati riportati miglioramenti su alcuni parametri legati alla salute (aumento del livello di attività fisica moderata/vigorosa, attenuazione dell'aumento ponderale, riduzione della pressione arteriosa, aumento della densità ossea) e al profitto scolastico (migliore rendimento, migliore e più prolungata capacità di attenzione, minori problemi disciplinari).

MOVIMENTO INTEGRATO NELL'INSEGNAMENTO

Il movimento può integrarsi nelle pratiche di insegnamento della scuola utilizzando metodi didattici in cui lo studente è fisicamente attivo. Queste attività possono essere utilizzate per valorizzare le diverse modalità di apprendimento degli studenti, per aumentare l'interesse verso un argomento, per mettere in pratica cosa si è imparato o per concretizzare gli apprendimenti. Ogni materia, in ogni ordine di scuola, può essere insegnata proponendo attività in cui il movimento del corpo si integra nei processi di apprendimento. Un esempio riguarda l'esplorazione dello spazio interno ed esterno alla scuola che può essere utilizzata

sia per promuovere capacità motorie (orientamento nello spazio, coordinazione) sia per accrescere conoscenze e competenze legate a specifiche materie (geografia, matematica, scienze, arte, materie letterarie).

POSTURA DURANTE LE LEZIONI

La postura è la posizione che il corpo e i suoi segmenti assumono nello spazio. Mantenere una postura corretta significa assumere con il corpo la posizione più adatta allo spazio che ci circonda nelle diverse situazioni. A scuola, durante le lezioni, la postura assunta dagli alunni mentre sono seduti non è ergonomica. Nella posizione seduta il baricentro si sposta in avanti e, per mantenere il tronco verticale, la muscolatura del dorso è sottoposta ad una tensione maggiore rispetto alla postura eretta. Se si inclina il capo in avanti aumenta anche la tensione dei muscoli del collo. Per migliorare la postura è utile:

- ❖ conoscere la possibile pericolosità del mantenimento di una postura seduta scorretta;
- ❖ evidenziare come è possibile alleggerire la tensione vertebrale appoggiando le braccia sul banco/scrivania;
- ❖ promuovere le pause attive per riattivare il microcircolo della muscolatura vertebrale e il rinforzo muscolare con esercizi soprattutto per la zona lombare.

TRAGITTO CASA-SCUOLA

Le evidenze di letteratura sottolineano come sia possibile utilizzare il percorso casa-scuola per promuovere l'acquisizione dell'abitudine al movimento. Andare a scuola a piedi o in bicicletta rappresenta infatti per gli studenti la possibilità di effettuare attività fisica regolare, gratuita e, per molti, l'unica occasione di effettuare del movimento. Questa abitudine può essere incentivata attraverso la collaborazione con gli enti locali, attraverso politiche di rigenerazione urbana o l'implementazione di progetti e programmi evidence-based, come il Piedibus. Numerose sono state le ricerche che hanno analizzato queste pratiche, valutando sia gli effetti del movimento sulla salute dei bambini sia i fattori che possono contribuire a incrementare il numero di bambini che si muovono attivamente, confermando che i bambini che vanno regolarmente a scuola a piedi o in bicicletta oltre ad avere un maggiore livello di attività fisica giornaliera, migliorano il livello del benessere psico-fisico.⁹

Bibliografia

¹World Health Organization (WHO). Health Promotion Glossary 1998 (Traduzione italiana a cura del DORS Regione Piemonte, 2012).

https://www.dors.it/documentazione/testo/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 1985;100(2):126-31.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

²De Mei B, Cadeddu C, Luzi P, Spinelli A (Ed.). Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività. Rapporti ISTISAN 18/9.

http://old.iss.it/binary/publ/cont/18_9_web_rev.pdf

³Racioppi F, Dora C, et al. A physically active life through everyday transport. With a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. 2002.

<http://www.euro.who.int/document/e75662.pdf>

⁴World Health Organization (WHO) - Regional Office for Europe. Health Economic Assessment Tool (HEAT) for cycling and walking. 2017. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/352963/Heat.pdf

⁵World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Ginevra 2010.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

⁶World Health Organization.(WHO) Physical activity, fact sheet.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

⁷World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization (2018). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>

Traduzione italiana: Piano d'azione globale per l'attività fisica - Organizzazione Mondiale della Sanità 2018-

2030. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-ita.pdf?sequence=18&isAllowed=y>

⁸The Finnish National Agency For Education. Facts Express 1C/2018: Physical activity during the school day and learning. 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/190769_facts_express1c2018_0.pdf

⁹Scuola in Movimento. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute. (2022). Redatto dal Gruppo di lavoro: Rete delle Scuole che Promuovono Salute - Movimento. Regione Lombardia. Ministero della Salute. <https://www.scuolapromuovesalute.it/wp-content/uploads/2022/04/Scuola-in-movimento.-Promuovere-stili-di-vita-attivi-secondo-il-modello-della-Scuola-che-Promuove-Salute-1.pdf>