

LIFE STYLE – IL CORRETTO STILE DI VITA

CONTESTO DI PARTENZA

Il Progetto “LifeStyle – il corretto stile di vita”, viene riproposto per il secondo anno partendo dalla sorveglianza epidemiologica delle abitudini motorie e alimentari della popolazione, interviene attivamente con proposte di educazione motoria e nutrizionale, per la modifica dei comportamenti sedentari e per l’adozione di corretti stili di vita all’interno di un’ambiente obesogeno. Intervento multidisciplinare (attività sportive, motorio-ricreative, psichico-sociali e interventi in ambito nutrizionale) con l’obiettivo di sensibilizzare e informare il cittadino, le insegnanti, gli istruttori, i bambini/ragazzi e i genitori sul corretto stile di vita e in secondo luogo l’obiettivo generale dell’intervento è di aumentare il tempo dedicato da ogni bambino/cittadino all’attività fisica, sia a livello scolastico sia nel tempo libero, rendendo consapevole il bambino delle azioni da adottare al fine di conseguire idonei stili di vita e la possibilità di sperimentare nuove esperienze motorie-sportive, realizzare adeguate attività quotidiane che incidano sui modelli comportamentali propri dell’educazione alla salute, migliorare le capacità motorie, l’autostima, il rispetto interpersonale e la qualità della vita.

In secondo luogo l’obiettivo principale è promuovere la sana alimentazione in tutte le fasce di età, ponendo attenzione ai gruppi vulnerabili per contrastare le disuguaglianze e prevedendo il coinvolgimento delle famiglie. Andremo a promuovere i principi per una dieta sana in tutto il corso della vita, con particolare attenzione al consumo di frutta e verdura e andremo a rinforzare le corrette scelte alimentari, in ambito scolastico da parte della mensa. Le quali sono un’ importante determinante di salute che influenza le scelte alimentari e l’adozione di sane abitudini alimentari nei bambini e nei ragazzi in termini di risultati durevoli.

Sull’ analisi dei dati raccolti lo scorso anno (2016-2017), grazie al numeroso campione, siamo riusciti a trarre importanti conclusioni, viste come un punto di partenza e conferma di come è necessario continuare ad intervenire attivamente su tutto il territorio del Comune di Valsamoggia, in termini di sensibilizzazione e prevenzione alla salute, attraverso azioni congiunte e coordinate per il perseguimento di obiettivi comuni. Il progetto “Life Style – il corretto stile di vita” 2016-2017 è stato svolto in tutte le Scuole del Comune di Valsamoggia (Crespellano, Calcara, Bazzano, Monteveglio, Castello di Serravalle e Savigno), presso le Scuole d’Infanzia, Scuole Primarie e Scuole Secondarie (Istituto Comprensivo di Crespellano-Calcara; Istituto Comprensivo di Bazzano-Monteveglio; Istituto Comprensivo di Castello di Serravalle-Savigno).

Il campione comprendeva 94 sezioni per un totale di 2088 alunni; da questa prima analisi è stato rilevato che nella Scuola Primaria il 31,68% di bambini è in sovrappeso e il 10,07% risulta obeso; nella Scuola Secondaria il 28,09% risulta in sovrappeso e il 7,25% risulta obeso. Elevate le percentuali di bambini e ragazzi che non svolgono attività fisica e sportiva e rilevante l’abbondanza dell’attività motoria sportiva dalla scuola primaria alla scuola secondaria:

PRIMARIA					
PERCENTUALE DI BAMBINI NON PRATICANTE ATTIVITA’ SPORTIVA					
CASTELLO DI SERRAVALLE	MONTEVEGLIO			CREPELLANO	
18%	17%			13%	

SEONDARIA					
PERCENTUALE DI RAGAZZI NON PRATICANTE ATTIVITA’ SPORTIVA					
CASTELLO DI SERRAVALLE	SAVIGNO	MONTEVEGLIO	BAZZANO	CALCARA	CREPELLANO
20%	46%	24%	28%	29%	25%

Percentuali allarmanti che confermano e necessitano interventi di prevenzione e sensibilizzazione al corretto stile di vita. Quest’anno si propone un Progetto “LIFE STYLE – IL CORRETTO STILE DI VITA” 2017-2018, che sarà sviluppato in tutte le Scuole del Comune di Valsamoggia, ricoprendo il medesimo campione (3173 alunni, 3173 genitori, 140 insegnanti). Sviluppato per essere presentato ai bambini e ragazzi in ambito scolastico, potendo garantire pari opportunità a tutti gli individui in termini economici, fisici e sociali.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Progetto svolto con un gruppo campione che svolgerà 6 incontri (della durata complessiva di 6 ore per classe svolte in orario scolastico) e gruppo di analisi che svolgerà il 1° incontro di raccolta dati per tenere monitorato l'indice di salute.

L'intero progetto sarà svolto a Castello di Serravalle, Savigno e Calcara (gruppo campione), dove oltre agli incontri di raccolta dati, verranno svolti 4 incontri ludici-laboratoriali sui principi della corretta alimentazione, personalizzati per fasce di età; con scopo di integrazione delle attività proposte dal Comune, dalle insegnanti e dalla mensa. Oltre ai test motori saranno consegnati i DIARI ALIMENTARI in entrata e in uscita per monitorare le abitudini alimentari dei bambini/ragazzi. Negli altri Comuni sarà svolto un solo incontro epidemiologico statistico in entrata. Tale scelta è stata fatta in collaborazione con l'Università degli Studi di Attività Motoria Sportiva dove saranno confrontati i dati raccolti a tutto tondo, con una rilevanza nelle differenze legate al territorio collina-pianura.

1° INCONTRO (1 ora): “PRESENTAZIONE PROGETTO E TEST QUANTITATIVI” Indagine di prevalenza sulle abitudini motorie e sportive dei bambini campionati utilizzando come strumento d'indagine test di capacità motorie, scelti dal Gruppo di Progetto in collaborazione con l'Università delle Attività Motorie Sportive di Bologna (in particolare il Prof. Ceciliani e la Prof.ssa Leoni).

Verranno effettuate le MISURE ANTROPOMETRICHE per il calcolo di indice di massa corporea e la CIRCONFERENZA VITA.

2° INCONTRO (1 ora): “I 5 COLORI DI FRUTTA E VERDURA”

Incontri col fine di educare alla nutrizione per la salute e il benessere della persona e della collettività.

3° INCONTRO (1 ora): “I 5 COLORI DI FRUTTA E VERDURA & L'IMPORTANZA DELL'ACQUA”

4° INCONTRO (1 ora): “LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE”

5° INCONTRO (1 ora): “LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE APPLICATA ALLA MENSA”

6° INCONTRO (1 ora): “TEST QUANTITATIVI E QUALITATIVI”

A ogni singolo alunno sarà consegnato il DIARIO ALIMENTARE E MOTORIO SETTIMANALE, metodo di rilevazione scientifica elaborato dal Prof. Lorenzini di Nutrizione dell'Università delle Attività Motorie e Sportive di Bologna (allegato in mail). Diario reso giocoso e divertente attraverso disegni da fare e da colorare, ogni bambino dovrà compilare giorno per giorno il diario, ricavando successivamente i dati scientifici necessari per trarre i risultati (attività svolta extra-scolastica, ore e frequenza settimanale, tipologia di attività svolte durante il tempo libero, tempo dedicato a video giochi/computer..., analisi molto dettagliata dei 5 pasti giornalieri e di conseguenza i dati ricavati da questi come l'analisi della prima colazione, le assunzioni di frutta e verdura, i salti dei pasti..).

Da risultati ricavati, nell'anno 2016-2017, appare fondamentale sensibilizzare al problema le persone adulte che più di altre hanno potere di influenza sul bambino; saranno quindi previsti 4 incontri gratuiti rivolti ai genitori.

GRADO DI COLLABORAZIONE

Gli aspetti pedagogico/didattici, tecnico/organizzativi e finanziari sono confluiti in un “Accordo di rete”, con il collettivo interesse di promuovere azioni a tutela della salute fisica e psichica della persona, mediante iniziative mirate a favorire l'adozione di corretti stili di vita e contrastare la sedentarietà: Regione Emilia-Romagna; Comune di Valsamoggia; Istituti Comprensivi del Comune di Valsamoggia (N°3) e il corpo docenti; AZIENDA USL DI BOLOGNA - Dipartimento di Sanità Pubblica Ausl di Bologna; ASD Polisportiva Castellettese ; ASD Polisportiva Savignese; CONI; “Studio Action”; Scuola di musica del “Corpo Bandistico P. Zanoli1861”; Auser Volontariato di Bologna Associazione Onlus; “Cooperativa Sociale Società Dolce”.

CONCLUSIONI

Alla luce degli aspetti rilevati il principale obiettivo per il futuro resta quello di riuscire a dare continuità al lavoro svolto fino ad ora incrementando se possibile le opportunità.

I dati raccolti mostrano come sia necessario intervenire attivamente per la sensibilizzazione e prevenzione alla salute con programmi educativi utili a promuovere una dieta sana e una corretta attività fisica.

In merito ai dati raccolti lo scorso anno il progetto 2017-2018 presenta importanti innovazioni:

- Promozione alla corretta alimentazione (sensibilizzazione in termini di educazione alimentare e specifica rilevazione ed analisi dei dati)
- Coinvolgimento dei genitori con incontri teorici e laboratoriali
- Promozione attività fisica e sportiva (attraverso progetti di Attività motoria e sportiva in essere dal 2013-2014 e rilevazione degli indici di salute)

In conclusione possiamo dire che il progetto ha il principale scopo di trasmettere ai bambini e alle loro famiglie le regole fondamentali per una corretta cultura del benessere e di trasferire una sviluppata cultura del movimento, favorendo l'adozione di scelte nutrizionali corrette. La sinergia tra educazione motoria ed educazione alimentare rappresenta senza dubbio il punto di forza del progetto “LIFE STYLE-il corretto stile di vita” con concomitante miglioramento delle capacità motorie e delle conoscenze alimentari.