



Attività fisica a scuola: quali interventi funzionano?

Spunti e suggestioni dalla letteratura

Udine, 17 Novembre 2022

Paola Capra, Dors

Un progetto



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



curriculum **programmi** **Aree verdi**
Attività fisica **Educazione fisica** **Stili di vita** **Life skill**
Trasporto attivo
MVPA **Scuola** **Forma fisica**
Whole school approach **Scuole che promuovono salute**
comunità **sedentarietà** **partnership** **interventi** **BMI**
policy **implementazione**
trasferibilità **accelerometro**

La scarsa attività fisica è un comportamento non salutare. In infanzia e adolescenza può associarsi a altri comportamenti non salutari



Problemi di salute e malattie croniche in età adulta

Linee guida OMS
raccomandano **60 minuti**
di attività da moderata a
vigorosa (MVPA) al giorno
per bambini e adolescenti



Solo il **27- 33%** di bambini e adolescenti praticano 60 minuti MVPA / giorno, con un **netto calo dalla scuola primaria alla secondaria**





La scuola è il **setting ideale**
per agire, ma quali sono gli
interventi che funzionano?

Le revisioni sistematiche



- **Neil-Sztramko 2021**

89 studi, per un totale di **66.752** partecipanti

- **MacArthur 2018**

70 studi, ma solo **4** pertinenti, corrispondenti a **6441** partecipanti



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

1. Interventi per la **promozione di attività fisica**

e forma fisica

2. Interventi per la **prevenzione** di molteplici

comportamenti a rischio (tra cui scarsa attività fisica /

sedentarietà)

Promozione (della salute): approccio positivo verso ciò che può migliorare salute e benessere – controllo sui determinanti di salute – vita sana e felice

Prevenzione (in adolescenza): accrescere il capitale dei primi anni di vita – indirizzarsi a chi è più a rischio – proteggere adolescenti dal coinvolgimento in comportamenti non salutari

promozione della salute

salutogenesi

prevenzione

la salute «... non è solo l'assenza di malattia ma uno stato di completo benessere fisico, mentale e di competenza sociale» (OMS)



Come promuovere l'attività fisica e prevenire la sedentarietà?

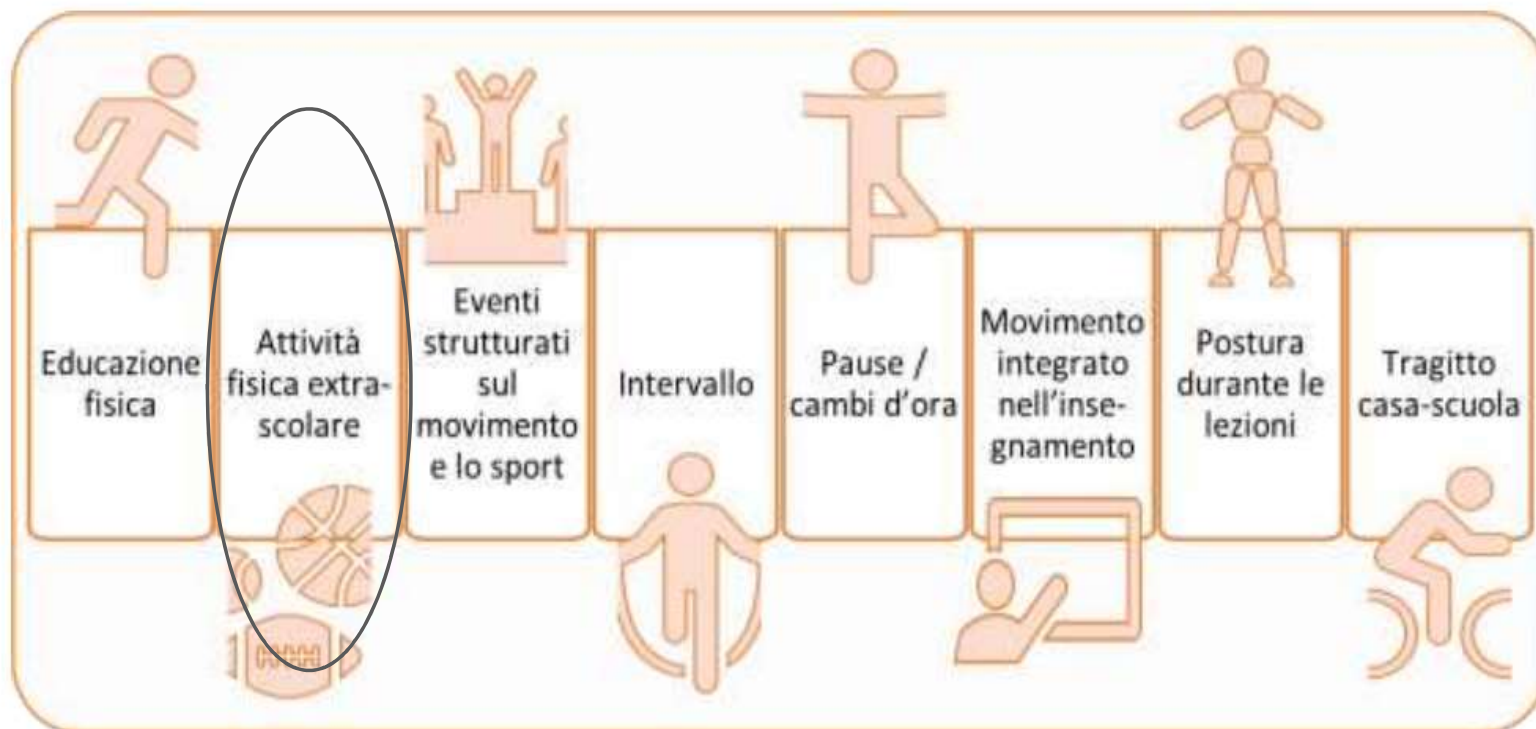
Interventi



Sfruttare tutte le opportunità offerte da un contesto universale e inclusivo, la scuola

Attività fisica in classe (pause e lezioni attive), lezioni potenziata di educazione fisica, attività fisica prima e dopo la scuola (percorsi casa-scuola, trasporto attivo, piani di trasporto organizzati), interventi multicomponenti

Tratto da: Rete delle Scuole che Promuovono Salute – Lombardia. Scuola in movimento: Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute, 2022



Fondamenti

Whole school approach

- Introduzione di policy scolastiche
- modifica del curriculum
- modifica dell'ambiente fisico
- coinvolgimento di comunità scolastica, genitori e comunità
- life skills



Schools for Health in Europe

Obiettivi



- incrementare le **conoscenze** mediante l' Informazione agli studenti e agli insegnanti
- potenziare i **fattori protettivi** (abilità socio-emotive, resilienza, autoefficacia ...), per ridurre influenze negative di pari, famiglia e società
- gestire i **comportamenti** e definire obiettivi concordati
- rinforzare il **coinvolgimento** in comportamenti salutari
- **formare** gli insegnanti
- utilizzare **materiali informativi / educativi** sia a livello curricolare che extracurricolare, per studenti e per genitori
- incoraggiare e supportare gli studenti ad essere più attivi in **orario extrascolastico**

Indicazioni pratiche



L'attività fisica a scuola è insufficiente per incidere sul tempo totale di
MVPA e di sedentarietà



Cosa accade fuori dalla scuola? L'attività fisica extrascolastica è
essenziale e necessaria



Collaborazione con il «sistema» comunità



Tenere in considerazione la complessità del contesto scolastico per promuovere il movimento in modo efficace

Agire multilivello

1. Livello individuale (studenti)
2. Livello interpersonale (insegnanti)
3. Livello istituzionale (scuola)
4. Livello comunitario
5. Livello politico

Indicazioni pratiche



Interventi multicomponenti e esercizi ad elevata intensità possono avere il maggiore impatto sul tempo dedicato all'attività fisica

I programmi scolastici per l'attività fisica funzionano poco sugli aspetti relativi al peso corporeo e al BMI. Per incidere su questi aspetti sono indicate **altre tipologie di intervento**

... A proposito di implementazione



NO interventi **troppo complessi, impegnativi in termini di tempo o costosi, che richiedono competenze specifiche**

SI' interventi con **un focus semplice, che non impegnano risorse significative e possono essere integrati** nelle esistenti pratiche e procedure scolastiche

... A proposito di implementazione



I dati sull'implementazione sono importanti per comprendere il grado di fedeltà nella **somministrazione**, il livello di **adesione**, la futura **scalabilità** dell'intervento

Si suggeriscono **solide misure** per valutare gli esiti dell'implementazione (questionari, diari di bordo e registri degli insegnanti, interviste telefoniche, video o audioregistrazioni)



... A proposito di implementazione



Consultare la scuola per identificare **barriere e facilitatori** per l'implementazione di un intervento e **co-sviluppare** strategie di supporto all'implementazione, appropriate e rilevanti per il contesto.

Altri fattori determinanti sono le infrastrutture e le risorse, la fase di pianificazione e il **coinvolgimento degli stakeholder**

Conclusioni



Muovinsieme si muove nella giusta direzione ed è perfettamente in sintonia con la letteratura scientifica

Spostare il focus della valutazione dagli esiti di salute, ad **altri esiti** essenziali per eventualmente incidere poi sulla salute, ma di maggiore interesse: **conoscenze, comportamenti, coinvolgimento della comunità, creazione di alleanze ...**

Conclusioni



I programmi school-based propongono gli stessi «ingredienti»: whole school approach, modifica del curriculum, introduzione di policy scolastiche, modifica dell'ambiente fisico, coinvolgimento della comunità e delle famiglie

Raccontare l'implementazione, per poter rendere trasferibile il progetto, scegliere le strategie più adeguate, co-progettare gli strumenti, individuare ostacoli e opportunità, garantire il rigore di metodo.

Muovinsieme lo ha fatto o lo sta facendo

Per approfondire

Studi scientifici

- Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 9. Art. No.: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub3
- MacArthur G, Caldwell DM, Redmore J, et al. Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 10. Art. No.: CD009927. DOI: 10.1002/14651858.CD009927.pub2.
- Langford R, Bonell CP, Jones HE, et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 4. Art. No.: CD008958. DOI: 10.1002/14651858.CD008958.pub2.
- Masini A, Marini S, Gori D, et al. Evaluation of school-based interventions of activity breaks in primary schools: a systematic review and meta-analysis. Journal of Science and Medicine in Sport 2020;23:377-84.
- Norris E, van Steen T, Direito A, et al. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine 2020;54:826-38.

Per approfondire



Studi scientifici

- Chillón et al. A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011 8:10.
- Jones RA, Blackburn NE, Woods C et al. Interventions promoting active transport to school in children: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* 2019;123:232-41.
- Hosking J, Macmillan A, Connor J, et al. Organisational travel plans for improving health. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 3. Art. No.: CD005575. DOI: 10.1002/14651858.CD005575.pub3.
- Defever E, Jones M. Rapid realist review of school-based physical activity interventions in 7 to 11 years old children. *Children* 2021; 8 (1): 52; <https://doi.org/10.3390/children8010052>
- Wolfenden L, Nathan NK, Sutherland R, et al. Strategies for enhancing the implementation of school-based policies or practices targeting risk factors for chronic disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 11. Art.No.: CD011677. DOI: 10.1002/14651858.CD011677.pub2.



MUOVINSIEME

Grazie

www.dors.it

paola.capra@dors.it