



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
Dipartimento di Medicina e Chirurgia

Promozione dell'attività motoria e sportiva in età scolare: linee d'indirizzo

Leonella Pasqualini



MASTER IN MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

«Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta
dose di nutrimento ed esercizio fisico
avremmo trovato la strada per la salute»

(Ippocrate)



Promuovere l'attività fisica e ridurre la sedentarietà sono azioni di sanità pubblica prioritarie per garantire salute e benessere a tutte le età, prevenire le malattie non trasmissibili e migliorare la qualità della vita....

OMS ha fissato i livelli ottimali di attività fisica e individuato strategie integrate per la promozione dell'attività fisica che coinvolga settori esterni all'ambito sanitario, quali l'istruzione, l'economia, l'urbanistica, i trasporti, lo sport e la cultura, e coinvolgano, quindi, il più ampio numero di stakeholder, riconoscendo identità e ruoli.

Ministero della salute: LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie

file:///E:/sport%20e%20riabilitazione%20piccotti%2012%20febbraio%202022/C_17_notizie_5693_1_file.pdf

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5029_0_file.pdf

Indirizzi di Policy integrate per la Scuola che promuove Salute” Conferenza Stato- Regioni 17.1.2019

Ministero della Salute - Piano triennale delle azioni positive 2021-2023.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3027_allegato.pdf

OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità – Definizione “Salute”.

Link:<http://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=1784&area=rapporti>





Inattività fisica: dati epidemiologici

- In tutto il mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra 11 e 17 anni), non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).
- Tra gli adolescenti italiani si registrano livelli di sedentarietà superiori alla media europea
 - Fenomeno della “generazione digitale”
 - Impegno accresciuto negli studi
 - Cambiamento dei modelli di trasporto, dell'aumento dell'uso della tecnologia e dell'urbanizzazione.
 - Abbandono (drop-out) sportivo.
 - I ragazzi reagiscono spesso alla selezione precoce, alle aspettative insostenibili, alla mancanza di divertimento e di socialità abbandonando l'attività sportiva e assumendo uno stile di vita sedentario.





Inattività fisica: dati epidemiologici

- Nella Regione europea dell'OMS l'inattività fisica è responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disabilityadjusted life years, DALY).
- Si stima che siano imputabili all'inattività fisica il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei casi di diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon.





L' esercizio fisico regolare previene e cura le «malattie croniche non trasmissibili»



1. Sovrappeso ed obesità
2. Ipertensione
3. Diabete
4. Infarto del miocardio
5. Scompenso cardiaco
6. Ictus
7. Trombosi venosa profonda, embolia polmonare
8. Osteoporosi
9. Tumori mammella e colon
10. Ansia, depressione

Causano il 60% delle morti, oltre che disabilità



Sedentarietà \neq inattività fisica

- Gli studi fisiologici hanno dimostrato le conseguenze avverse dello stare a lungo seduti nel corso della giornata, con effetti indipendenti dal raggiungimento o meno dei livelli di attività fisica giornaliera raccomandata.
- Il sedentario è un soggetto che, indipendentemente dall'attività fisica svolta...

sta molte ore seduto





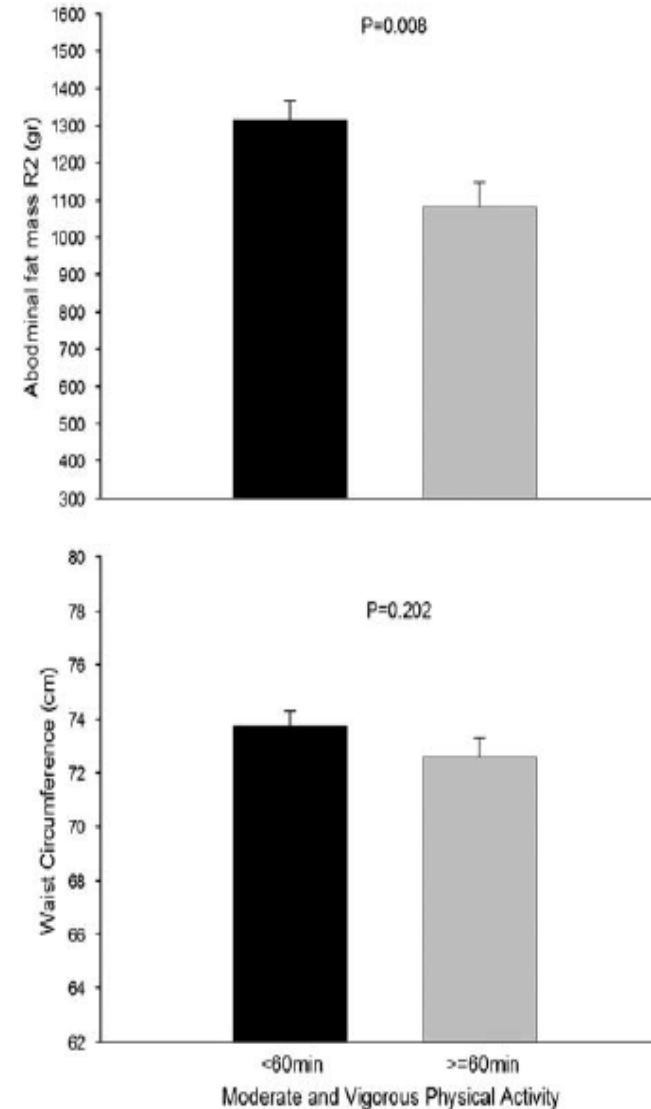
Healthy Lifestyle in European Adolescence (HELENA) study

1131

- ❖ The risk of developing overweight/obesity was nearly 4-fold in children who practiced less than 60 minutes of MVPA per day.

Spanish cohort of the European Youth Heart Study (EYHS)

- ❖ Adolescents who performed more than 60 minutes of MVPA per day had less total and abdominal fat (%).



Kenney WL. Et al. Human Kinetics eds, 2012
Moliner-Urdiales D. et al.; HELENA Study Group.
Int J Obes (London) 2009; 33: 1126-1135





Sedentary patterns, exercise behaviors and overweight in 9–14-year-old boys and girls

Odds ratios (OR) and confidence intervals (CI) for being overweight (including obesity) for TV viewing during dinner, TV viewing, PC use and physical exercise behavior (adjusted for each other), separately for boys and girls participating in the Pro Children study.

Behavior	Boys (n = 3809)			Girls (n = 4100)		
	OR*	95% CI		OR*	95% CI	
TV during dinner every day	1.31	1.07	1.59	1.30	1.06	1.59
TV viewing > 2 hours/day	1.33	1.11	1.61	1.30	1.07	1.58
PC use > 1 hours/day	1.15	0.95	1.39	1.09	0.86	1.39
Physical exercise ≤ 3 hours/week	1.57	1.29	1.90	1.17	0.94	1.46

* ORs are adjusted for each other and for age; random intercept was allowed on country and school level

te Velde et al. *BMC Public Health* 2007 7:16 doi:10.1186/1471-2458-7-16





Quale attività fisica serve per la salute?

Esercizio fisico a carico moderato-intenso

Movimento corporeo strutturato, pianificato e ripetitivo, eseguito al fine di migliorare o mantenere uno o più degli elementi caratterizzanti l'allenamento fisico:

capacità cardiorespiratorie, forza muscolare, flessibilità, composizione corporea

ma anche.....

Tutte le attività della vita quotidiana che comportano: dispendio energetico: lavoro, camminare o andare in bicicletta per spostamenti casa-lavoro/scuola, hobbies, etc.





Raccomandazioni sull' Attività Fisica per la Salute: “Strategia per l'attività fisica OMS-2016-2020”

per 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 sportive

per gli adulti (18 - 64 anni):

→ **almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa** in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

per gli anziani (dai 65 anni in poi):

→ **le indicazioni sono le stesse degli adulti**, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

...e comunque.. poco è meglio di nientel' importante è non stare seduti
Qualsiasi tipo di movimento conta





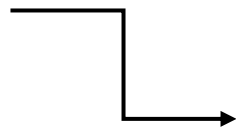
Definizione OMS di attività fisica

... Secondo la definizione adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, **l'attività fisica è:**

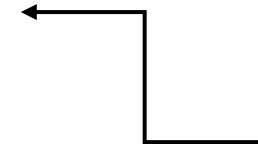
“... qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo (1MET)”

Comprende:

- Sport ed esercizio fisico strutturato (allenamento) praticati per migliorare le condizioni di salute **ma anche.....**



Attività Fisica Globale

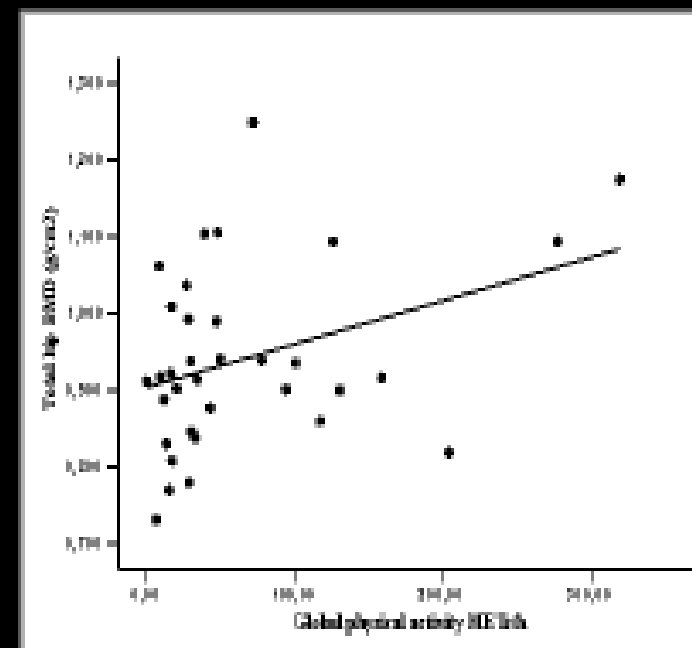
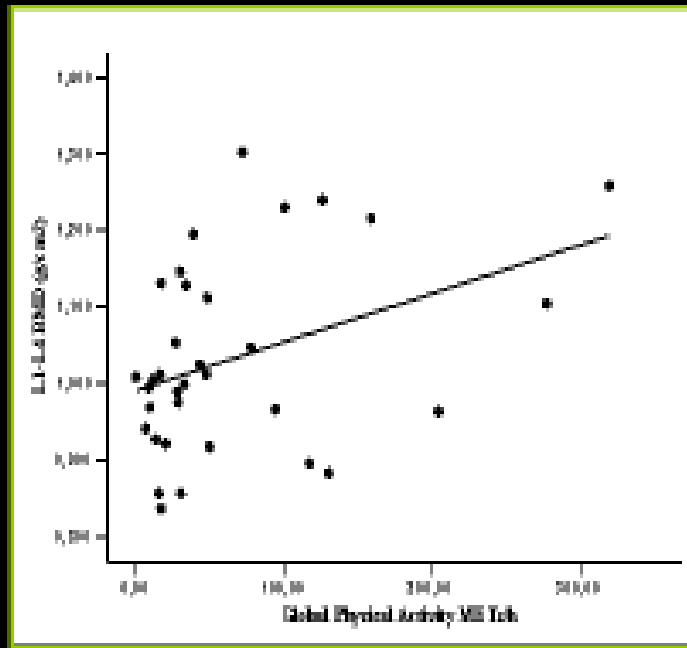


- **Tutte le attività della vita quotidiana: lavoro, spostamenti, hobbies, etc**





Correlation between global physical activity, L₁-L₄ BMD and total hip BMD in female group



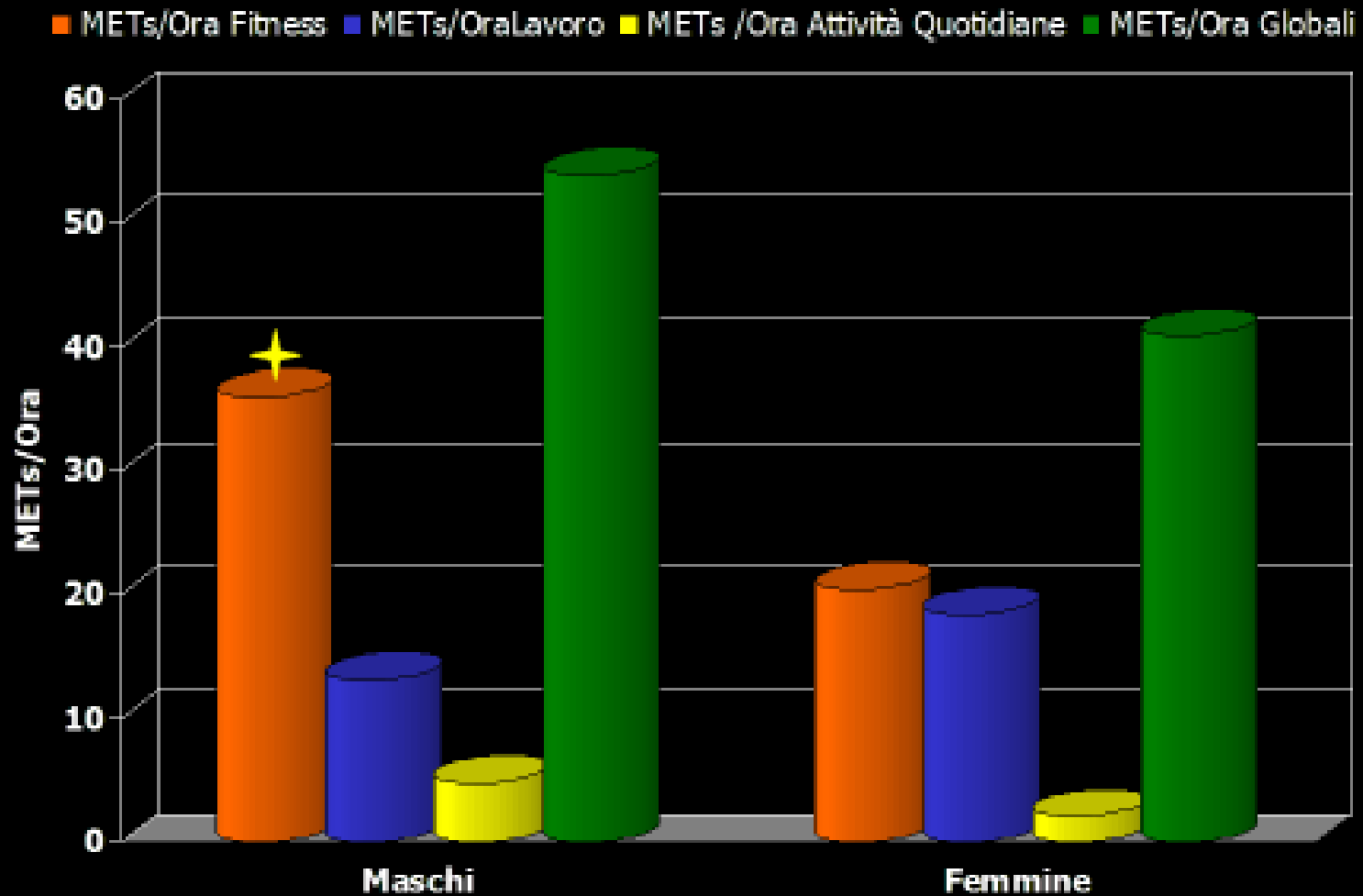
	β	p
BMI (Kg/m ²)	0,478	0,004
METs globali	0,331	0,039

Pasqualini I., The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2017; 57: 235-240





Relationships between global physical activity and bone mineral density in a group of male and female Italian students



* $P < 0,05$

N. 44, età media 25 ± 1,5 aa.

N. 45, età media 23 ± 2,5 aa.

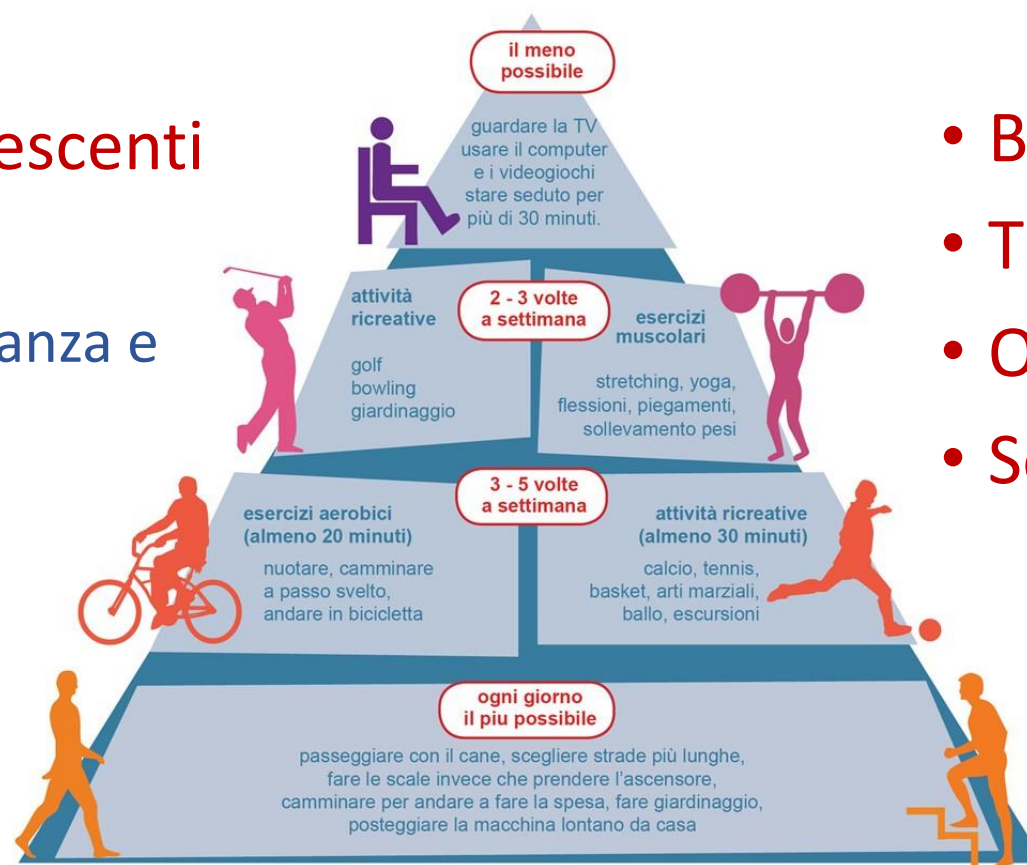




Ministero della salute: LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA

Revisione delle raccomandazioni e....

- Bambini e adolescenti
- Adulti
 - Donne in gravidanza e allattamento
- Anziani
 - Anziani fragili



- Benefici
- Tipo di attività fisica
- Operatori e team
- Setting



Benefici attività fisica nell'infanzia e adolescenza

- Stimolare e consolidare le capacità motorie (coordinative e condizionali)
- Favorire una adeguata composizione corporea: prevenzione sovrappeso e obesità
- Corretto sviluppo e maturazione psico-fisica dei diversi apparati: cardiovascolare, respiratorio, sistema nervoso, musco-scheletrico, etc...





Physical activity recommendations in Children and Adolescence

Age Group	Physical activity recommendation	Additional comment
5-17 years	<ul style="list-style-type: none"> Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone*, at least 3 times per week. 	<p>For this age group, bone-loading activities can be performed as part of playing games, running, turning or jumping.</p> <p>In order to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, and cardiovascular and metabolic health biomarkers.</p>

* Muscle strength and endurance are considered components of health-related fitness, important from pediatric age for
increase in lean mass
metabolic effects
osteogenic effect



WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. 2010.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/>.





Promozione dell'attività motoria e sportiva in età scolare: linee d'indirizzo

- Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori, ciascuno con uno specifico ruolo.....
 - dalla famiglia, alla scuola, agli operatori sanitari in una rete virtuosa di relazioni intersettoriali e con interventi educativi di medio e lungo termine e programmati secondo qualificate strategie pedagogiche.





Promozione dell'attività motoria e sportiva: setting scolastico

- Secondo l'OMS la Scuola, è quel “luogo o contesto sociale in cui le persone si impegnano in attività quotidiane che interagiscono tra loro per influenzare la salute e il benessere”.
- La Scuola è un setting privilegiato per dotare i giovani di una cultura favorevole alla salute, capace di incidere sui loro stili di vita.
- La scuola ha un ruolo decisivo nel proporre, per tutte le attività didattiche, percorsi connotati dal “piacere di...” al fine di mettere una positiva ipoteca sul futuro di adulti sani.
- L'attività fisica deve, pertanto, mantenere costantemente il carattere gioioso tipico della scuola dell'infanzia e del gioco.





Promozione dell'attività motoria e sportiva: setting scolastico

- Gli interventi educativi, per essere efficaci, dovrebbero essere progettati, realizzati e monitorati secondo un approccio condiviso e partecipato da parte del settore scolastico e di quello sanitario
- Team dedicato che coinvolga dirigenti scolastici e docenti, operatori sanitari (pediatri di famiglia, medici specialisti, nutrizionisti, psicologi, ecc.), Laureati in scienze motorie, operatori sportivi, ecc., nel rispetto reciproco delle competenze specifiche.
- Gli interventi, inoltre, dovrebbero essere attivati precocemente (fin dalla scuola dell'infanzia): "Approccio scolastico globale (o sistemico)".





Promozione dell'attività motoria e sportiva: setting scolastico

- In aggiunta all'educazione fisica inclusa nei programmi curriculari, l'attività motoria a scuola può essere promossa attraverso «pause attive» rivolte a favorire il movimento spontaneo o strutturato.
 - pause dall'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero
 - le pause attive (solitamente della durata di 10 minuti) possono essere incorporare all'interno delle lezioni
- Tale modalità di intervento è facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze.





Altre buone pratiche....

- Mobilità interna agli istituti scolastici....
 - permettendo ai ragazzi di spostarsi nell'edificio per recarsi nell'aula tematico/disciplinare.
- Uscita delle classi in orario scolastico accompagnate dagli insegnanti con l'obiettivo di percorrere un miglio....
 - permette di allenare il fisico e stimolare la mente, contrastando la sedentarietà e offrendo a insegnanti e ragazzi uno spazio nuovo in cui inserire anche elementi di didattica.





Promozione dell'attività motoria e sportiva: percorsi casa-scuola

- Favorire il movimento nel percorso casa-scuola, quali il pedibus per la scuola primaria e il bicibus per la scuola secondaria.
- Andare a scuola a piedi o in bicicletta rappresenta infatti per gli studenti la possibilità di effettuare attività fisica regolare, gratuita, e per molti unica occasione di effettuare del movimento.
- I bambini che vanno regolarmente a scuola a piedi o in bicicletta oltre ad avere un maggior livello di attività fisica giornaliera, migliorano il livello del benessere psico-fisico.





.....Ruolo dello sport

- Nella logica di favorire una vita attiva ed elementi di gratificazione individuale e collettiva, occorre tenere conto delle nuove tendenze dei giovani rispetto all'attività sportiva che hanno come campo di azione la strada (parkour, street dance, hip hop, skate, monopattini, snowboard, giocolerie)
- Progetti di riqualificazione e di riprogettazione di spazi pubblici che coinvolgano istituzioni, associazioni, gruppi informali, competenze qualificate, operatori che siano anche educatori di strada e che prevedano la partecipazione dei ragazzi e la loro autogestione di questi luoghi
- Inclusione degli alunni disabili
 - Con attività motorie e sportive comuni (es basket)





Bambini e ragazzi affetti da patologie croniche

Ambito di applicazione molto ampio: cardiopatie, diabete mellito, asma bronchiale, disturbi cognitivi e dello spettro autistico, DCA, malattie onco-ematologiche, epilessia, post-trapianto, post-intervento chirurgico, malattie renali, etc.

Medico di riferimento per la patologia specifica:

- esortare a praticare attività fisica e ad evitare la sedentarietà nella lettera di dimissione ospedaliera

Pediatra che riceve in carico il paziente:

- indirizzare verso un'attività fisica o sportiva, eventualmente con l'ausilio del medico specialista in medicina dello sport

Operatori tecnici e laureati magistrali in AMPA





Promozione dell'attività motoria e sportiva in età scolare: contenuti dei percorsi formativi

È necessario che nei percorsi formativi sia prevista l'acquisizione di conoscenze e competenze specifiche:

- ❑ le basi evolutive-biologiche della “necessità al movimento”
- ❑ le variabili che caratterizzano la singola sessione di esercizio e/o l'allenamento, come ad esempio la tipologia di attività fisica (aerobica, anaerobica, endurance, esercizi di rafforzamento muscolare, esercizi per aumentare la flessibilità e per l'equilibrio ecc.), la frequenza, l'intensità, la durata e la progressione;
- ❑ le differenze sostanziali tra attività fisica adattata (AFA), esercizio fisico strutturato e non strutturato





Promozione dell'attività motoria e sportiva in età scolare: management

- Creazione di team multidisciplinari integrati
 - ☐ il monitoraggio in itinere, la verifica della coerenza con gli obiettivi iniziali ed i risultati finali.
 - ☐ la valutazione dell'impatto sulla popolazione target.
 - ☐ utilizzo di strumenti di counseling finalizzato a sostenere e sviluppare le potenzialità personali
- Team manager per la gestione delle risorse umane e sviluppo del personale
- Comunicazione e promozione
- Adeguatezza e sicurezza degli impianti e delle strutture
- Politiche pubbliche che definiscano bisogni, obiettivi, contenuti e destinatari ed erogano risorse





Promozione dell'attività fisica e sportiva in età scolare: destinatari dei percorsi formativi

- **Personale sanitario:**

- Medico medicina generale/Pediatra
- Medico dello sport
- Psichiatra

- *Ginecologo*
- *Endocrinologo*
- *Ortopedico*

- **Personale non sanitario con competenze specifiche:**

- Chinesiologo per lo sport
- Chinesiologo per la salute
- Fisioterapista
- Nutrizionista
- Psicologo

- Insegnanti e personale scolastici
- Personale aziende sanitarie
- Ingegneri, architetti,
- Amministratori pubblici

Ma anche tutti coloro che a vario titolo hanno un ruolo nella promozione della salute e dell'attività fisica come strumento di benessere, prevenzione e cura.





Promozione dell'attività fisica e sportiva in età scolare: percorsi formativi: percorsi formativi....

Anche se i contenuti e il livello di approfondimento del percorso formativo devono variare a seconda delle diverse figure professionali,

è auspicabile una formazione di base sul tema della salute e della promozione dell'attività fisica

e che la tematica sia affrontata nell'ambito di percorsi di formazione universitari a tutti i livelli

- Lauree di primo e secondo livello
- Percorsi post-laurea: master, corsi di alta formazione





CdS Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (AMPA)

Obiettivi

- Preparare dei Professionisti in grado di progettare ed attuare programmi di attività motorie finalizzati al raggiungimento, recupero e mantenimento delle migliori condizioni di benessere psico-fisico per soggetti
in varie fasce d'età ed in diverse condizioni fisiche, ambientali e sociali, con particolare attenzione alle specificità di genere.
- Tali professionisti saranno inoltre in grado di programmare, coordinare e valutare programmi di
attività motoria e sportiva specificamente rivolti a persone diversamente abili
- Il Laureato Magistrale può progettare, implementare e valutare specifici programmi di attività motoria e/o sportiva avendo cultura e conoscenze che gli consentono di operare con “scienza”
a tutela della salute e delle aspettative del cittadino





UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
Dipartimento di Medicina e Chirurgia

Un Master per vivere di Sport e di Passione

organizzazione e gestione dei servizi per lo sport, le attività motorie, le palestre della salute e il turismo sportivo.



MASTER IN MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE



Master in Management dello Sport e delle Attività Motorie – III EDIZIONE

A CHI È RIVOLTO

- Neo Laureati triennali
- Operatori di società e associazioni sportive
- Liberi professionisti in ambito sportivo
- Manager sportivi
- Dirigenti sportivi
- Tecnici, atleti, funzionari dello sport
- Operatori turistici e titolari di agenzie di viaggio
- Operatori e docenti scolastici

SBOCCHI OCCUPAZIONALI

- Dirigente di società sportive
- Responsabile amministrativo
- Team manager
- Addetto al marketing e comunicazione
- Social media manager
- Responsabile sviluppo del personale di centri sportivi
- Responsabile produzione eventi sportivi
- Responsabile sicurezza di eventi sportivi
- Agente turistico specializzato in turismo sportivo





I punti di forza del Master

MASTER DI PRIMO LIVELLO



Lezioni online e on demand



Da aprile a novembre 2022
(34 weekend)



Stage lavorativo di 300 ore



Perugia, polo didattico
Dip.to Medicina e Chirurgia



Inizio iscrizioni 07 dicembre 2021
Scadenza iscrizioni 28 febbraio 2022



60 CFU, riconoscibili
in Corsi di Studio Magistrali



85% impiegati
entro il primo anno



50 partner tra società
sportive e istituzioni



4.500,00 euro Tuition fee

- **Una Faculty** di 37 professori universitari e professionisti dell'Industria Sportiva
- **10 Moduli** che spaziano dalla comunicazione al coaching sportivo, dalla gestione di impianti e società sportive alla produzione di eventi sportive anche in ambito scolastico, dalla gestione delle palestre della salute al turismo sportivo....con focus sulle nuove prospettive dell'Industria sportiva: Benessere, Salute, Performance, Sicurezza, Sostenibilità.
- **Stage e uscite didattiche** presso prestigiose Società sportive e del settore con partecipazione attiva alla produzione di eventi sportivi nazionali e internazionali.





Attività Fisica e Sport per la Salute



Strategia olistica e proattiva per la salute

