



Progetto

**"Movimento in 3S"**

Promozione della Salute nelle Scuole attraverso lo Sport

Anno Scolastico 2016/2017

Cari Genitori,

dopo il successo riscontrato negli anni precedenti in termini di adesione e risultati ottenuti, eccoci di nuovo ai blocchi di partenza per vivere una nuova esperienza insieme con il **Progetto Movimento in 3S – Promozione della Salute nelle Scuole attraverso lo Sport**. in un tempo di crisi sociale diventa sempre più incessante l'esigenza di ricominciare a chiederci dove stiamo andando e quali sono i progetti che coinvolgono le famiglie per il loro futuro: è in questi momenti che parole come bene comune si manifestano in tutta la loro concretezza. In tale contesto credo che la soluzione ai problemi non possa essere altro che il frutto di uno sforzo che vede istituzioni e società civile insieme, uniti in un unico obiettivo: **il futuro dei nostri figli**.

In tale panorama si va a collocare un problema noto come "Epidemia del terzo millennio" che colpisce sempre più la popolazione giovanile. In Italia, come in altri Paesi europei, la necessità di seguire con attenzione la situazione nutrizionale e di attività fisica della popolazione generale e, in particolare, dei nostri bambini è fortemente motivata dalla percezione dell'obesità come dilemma prioritario di salute pubblica. Infatti dati recenti dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) sottolineano l'aumento dell'obesità, in particolare in età evolutiva. Il problema dell'obesità e del sovrappeso nei bambini ha acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino sia perché questi stati rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie in età adulta (patologie cardiovascolari, diabete, patologie oncologiche, malattie osteoarticolari,...).

Consapevole di tale realtà, la **Regione Friuli Venezia Giulia** è stata ideatrice e promotrice della costituzione di una task force fra Assessorato allo Sport, Assessorato all'Istruzione ed Assessorato alla Salute, CONI Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia, Ufficio Scolastico Regionale, Università degli Studi di Udine, IRCCS Burlo Garofalo di Trieste e società civile, investendo risorse umane ed economiche nella realizzazione del Progetto **"Movimento in 3S – Promozione della Salute nella Scuola attraverso lo Sport"** che vede come primi protagonisti i bambini delle Scuole primarie della nostra regione e le loro famiglie. Un programma di azioni iniziato nel mese di febbraio 2013 e che, grazie alla sensibilità di enti ed istituzioni, sta continuando a favore della salute dei bambini del Friuli Venezia Giulia. Il progetto si articola in lezioni di educazione motoria tenute da esperti appositamente formati, nell'introduzione trasversale da parte dei docenti dei concetti inerenti i sani stili di vita nei programmi curriculari scolastici (movimento, sana alimentazione, prevenzione delle devianze), nella partecipazione diretta delle famiglie ad incontri di informazione alle tematiche citate tenuti da professionisti quali pediatri, psicopedagogisti, nutrizionisti e specialisti in medicina dello sport. In tale contesto verranno raccolti, garantendo l'assoluto anonimato dei bambini e nel rispetto della legge vigente, gli indicatori di **valutazione fisici e motori** i quali saranno elaborati dall'**IRCCS Materno Infantile Burlo Garofalo di Trieste** e dall'**Università degli Studi di Udine – Corso di Laurea in Scienze Motorie** e, comparati con quelli raccolti gli anni precedenti, daranno un profilo preciso relativo allo stato di salute della popolazione pediatrica della regione consentendo alle istituzioni di attuare delle linee di azioni rispondenti alle esigenze.

Al proposito si chiede cortesemente di compilare la scheda allegata e di farla avere alle insegnanti nel caso in cui **NON** si acconsenta al rilevamento dei dati motori e fisici non sensibili.

Nell'auspicio di fare cosa gradita si coglie l'occasione per portare un aggiornamento in merito all'elaborazione dei dati relativi al Progetto Movimento in 3S raccolti, catalogati e sviluppati nel corso degli anni precedenti.

Gli indicatori di monitoraggio fisici (Peso e altezza) e motori (test di movimento) in entrata ed in uscita rilevati dagli esperti in scienze motorie coinvolti nel progetto sono stati catalogati grazie al coordinamento del Maestro di Sport Dr. Ernesto Zanetti e successivamente elaborati dal Prof Stefano Lazzer dell'Università degli Studi di Udine – Corso di Laurea in Scienze Motorie (indicatori Motori) e dal Dr. Luca Ronfani del Servizio di Epidemiologia dell'IRCCS Materno Infantile Burlo Garofolo di Trieste (indicatori fisici).

Il programma di azioni previste dal progetto "MOVIMENTO in 3S" era iniziato nel mese di febbraio 2013 e terminato come esperienza pilota nel mese di giugno 2015. Nell'ambito delle iniziative previste nel progetto regionale "MOVIMENTO IN 3S" è stata organizzata la raccolta di alcuni parametri antropometrici (peso e statura) e motori (salto in lungo da fermo, lancio frontale della palla medica, equilibrio monopodalico e test di coordinazione). Gli obiettivi dello studio erano e sono prevalentemente rappresentati dalla valutazione dello stato di salute della popolazione pediatrica

Dall'analisi dei dati si è potuto osservare che prima dell'inizio del progetto non vi erano differenze significative di età, peso, statura ed IMC tra i due gruppi (Gruppo 3S vs Gruppo controllo). Mentre 3 anni dopo, gli allievi del Gruppo 3S presentavano in media un peso ed un IMC inferiori rispetto al Gruppo controllo. All'inizio del progetto inoltre non vi era nessuna differenza significativa nella prevalenza di allievi sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesi tra i due gruppi (in media: 7, 72, 15 e 6 %, rispettivamente). Dopo tre anni di intervento si è riscontrata una prevalenza inferiore di allievi sovrappeso e obesi nel Gruppo 3S rispetto al Gruppo controllo (13 vs 19 % e 3 vs 6 %, rispettivamente) e di conseguenza una prevalenza superiore di allievi normopeso nel Gruppo 3S rispetto al Gruppo controllo (78 vs 68%,  $p < 0,05$ ).

Per quanto concerne gli indicatori motori prima dell'intervento non vi era nessuna differenza tra i due gruppi di allievi nel tempo impiegato per percorrere i 300 m. Dopo 3 anni di intervento gli allievi del Gruppo 3S presentano tempi inferiori (-5 s) rispetto al Gruppo controllo, mettendo in evidenza un maggior miglioramento delle capacità aerobiche nel Gruppo 3S rispetto al Gruppo controllo. Analogamente, si può osservare che prima dell'intervento non vi era nessuna differenza tra i due gruppi nel tempo impiegato e negli errori commessi per la realizzazione del percorso. Invece, dopo 3 anni di intervento gli allievi del Gruppo 3S presentavano tempi inferiori nella realizzazione del percorso rispetto al Gruppo controllo, evidenziando un maggior miglioramento della destrezza nel Gruppo 3S rispetto al gruppo di controllo.

Procedendo nell'analisi prima dell'intervento, in media, non vi erano differenze significative tra le prestazioni di lancio della palla medica e di salto in lungo da fermo tra gli allievi appartenenti ai due gruppi. Dopo 3 anni di intervento, le prestazioni di lancio della palla medica e di salto in lungo da fermo erano migliori nel Gruppo 3S (+0,5 e +0,1 m, rispettivamente) rispetto al Gruppo controllo.

Infine dalla misurazione dei valori medi del tempo in cui gli allievi dei due gruppi mantenevano la posizione eretta in equilibrio monopodalico senza commettere errori, si è potuto rilevare che in media prima dell'intervento non vi erano differenze tra i due gruppi, mentre dopo l'intervento gli allievi del Gruppo 3S mantenevano la posizione di equilibrio monopodalico per un tempo maggiore rispetto al Gruppo controllo (+3 s).

**Ad oggi al progetto annualmente hanno partecipato 101 istituti scolastici di 1° grado, 22.000 bambini, di età compresa fra i 6 ed i 10 anni, 100 esperti in scienze motorie, . Per quanto concerne la disabilità è da sottolineare che sono stati coinvolti 998 alunni con certificazione a diversi livelli nei quali, nel corso dello svolgimento del Progetto M3S, si è potuto osservare un costante e concreto miglioramento delle loro abilità motorie che psicomotorie oltre a sensibili progressi riferiti alla sfera sociale e comunicativa.**

Tali risultati sottolineano la fondamentale importanza dell'attività motoria e della presenza della figura dell'Esperto laureato in Scienze Motorie durante le lezioni di educazione motoria previste nella scuola primaria, non solo per proporre al meglio le attività motorie dal punto di vista tecnico ma anche per promuovere la cultura dello sport e di sani stili di vita.

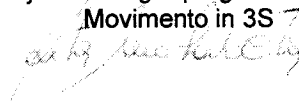
La salute vista, dunque, non come obiettivo ma come risorsa quotidiana dove si vuole creare una nuova cultura della prevenzione in cui i nostri figli diventano protagonisti e responsabili della qualità della propria vita.

Sono convinta che questa società non abbia futuro senza l'attenzione ai giovani, ai loro sogni e ai loro progetti.

I nostri figli visti al centro delle nostre azioni: solo così possiamo prevedere, INSIEME, nuovi orizzonti.

Trieste, 20 Ottobre 2016

dott.ssa Rita Malavolta  
Project manager progetto  
Movimento in 3S



-----  
COMPILARE SOLO NEL CASO IN CUI NON VOGLIATE CHE IL BAMBINO PARTECIPÌ ALL'INIZIATIVA

Nel caso in cui **non vogliate** che il bambino/a partecipi all'iniziativa, vi preghiamo di compilare quanto segue e di riconsegnare questa parte della lettera all'insegnante.

Io sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di \_\_\_\_\_ del bambino

NON accetto

che il bambino/a \_\_\_\_\_ partecipi allo studio.

Se lo desidera, la preghiamo di volerci dire le ragioni per cui preferisce che il bambino/a non partecipi a questo studio:

\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

firma \_\_\_\_\_

