

# PROMUOVIAMO LA SALUTE

*con il*



# MOVIMENTO

REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
SERENISSIMA

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - 2019**

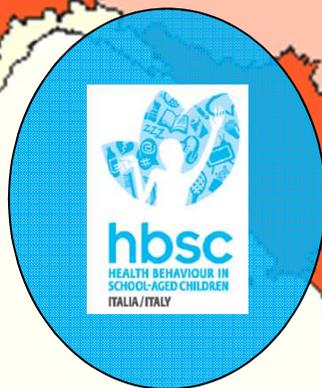


Come stanno in nostri  
bambini?

Gli stili di vita  
e lo stato di salute della  
popolazione vengono  
rilevati dalle Aziende Sanitarie  
attraverso indagini specifiche  
per le varie fasce di età  
(Sistemi di Sorveglianza)

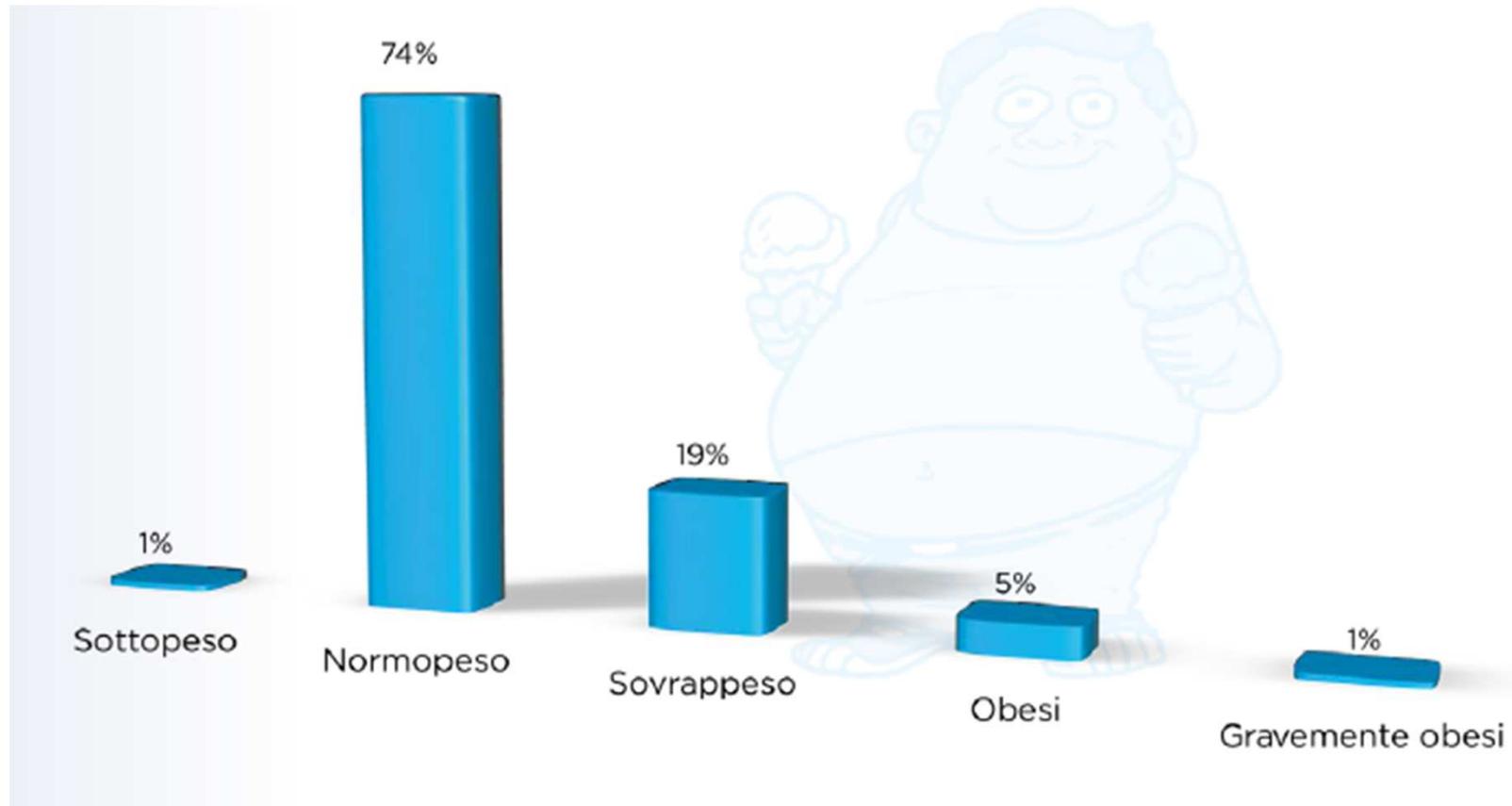


# Sistemi di Sorveglianza dei determinanti di salute attivati in Italia , nel Veneto e nell'AULSS 3



# Dati OKKIO 2016

## *Regione Veneto*

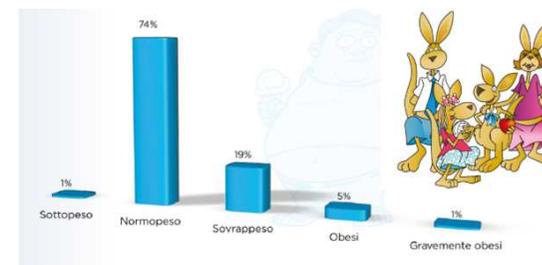


Età: 8-9



# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



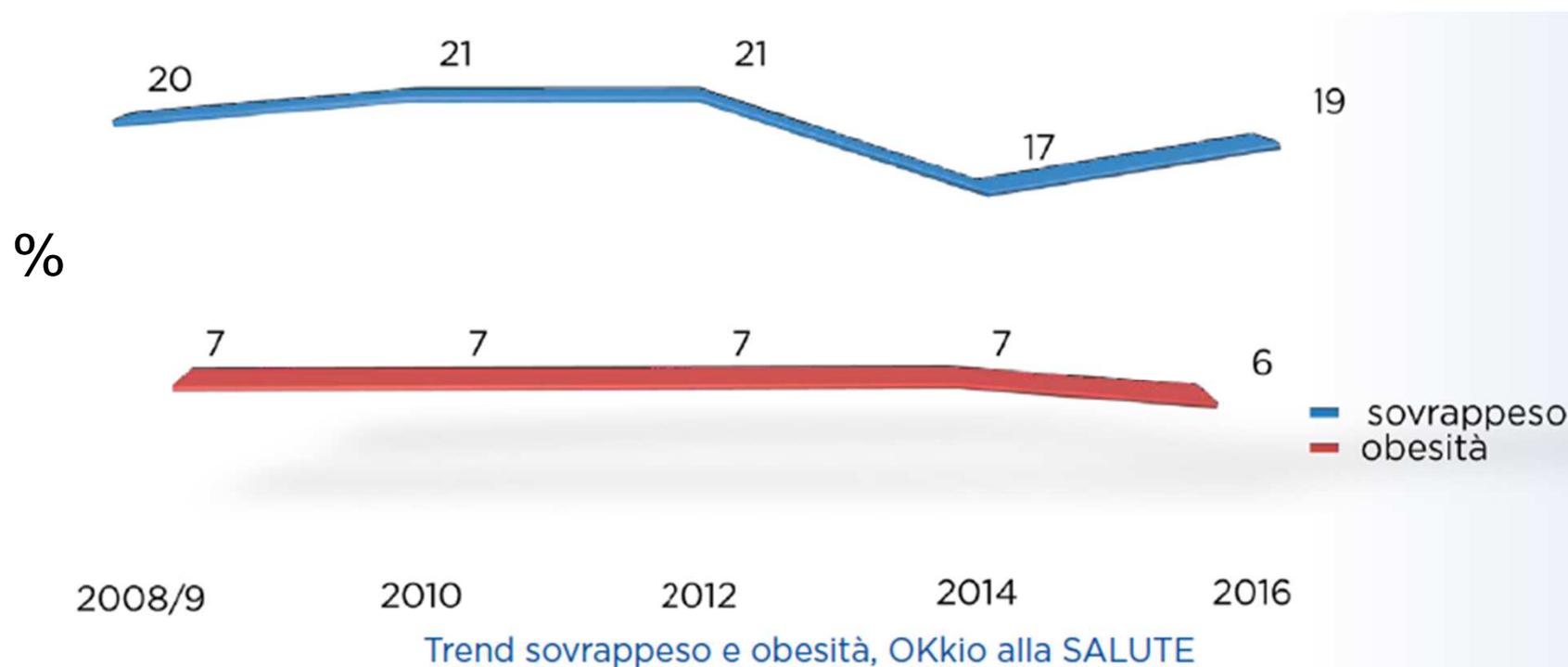
- 1 bambino su 4 non ha un peso idoneo per età

Se riportiamo la prevalenza di sovrappeso e obesità riscontrata in questa indagine a tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni, il numero di bambini sovrappeso e obesi nella Regione sarebbe pari a 71.068, di cui obesi 16.240.



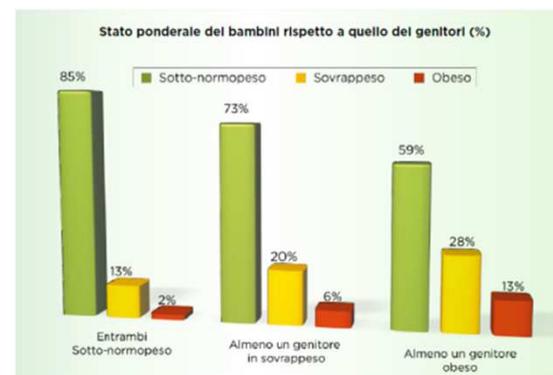
# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



### *Stato ponderale dei bambini rispetto a quello dei genitori*

Quando almeno uno dei **genitori è in sovrappeso**,  
il 20% dei bambini risulta in sovrappeso  
e il 6% obeso.

Quando almeno un **genitore è obeso**,  
il 28% dei bambini è in sovrappeso  
e il 13% obeso

## Il punto di partenza verso la soluzione



*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la salute."*

*Ippocrate, 460-377 a.C.*



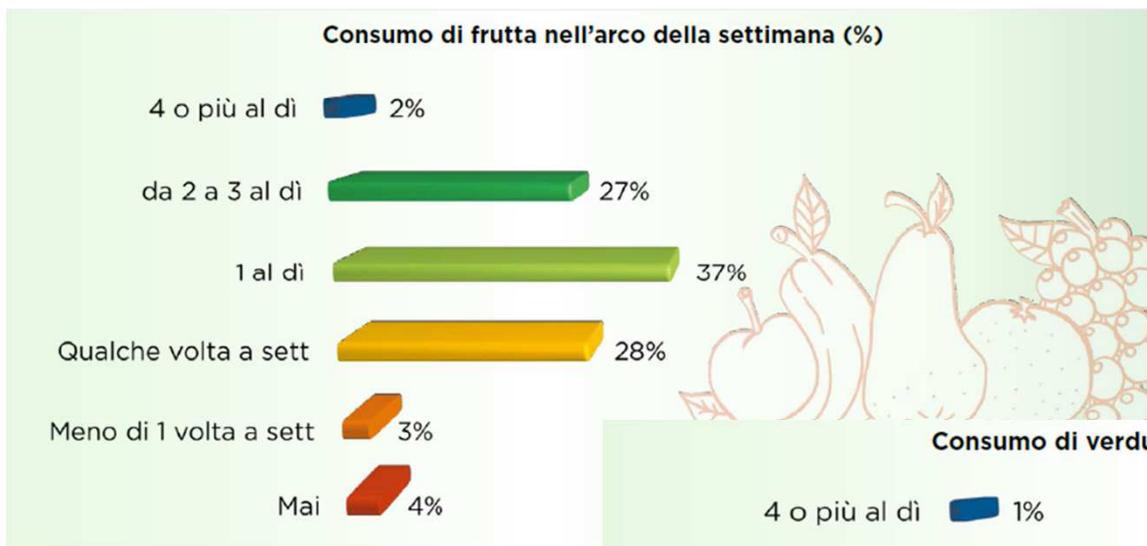
# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto

## Abitudini Alimentari



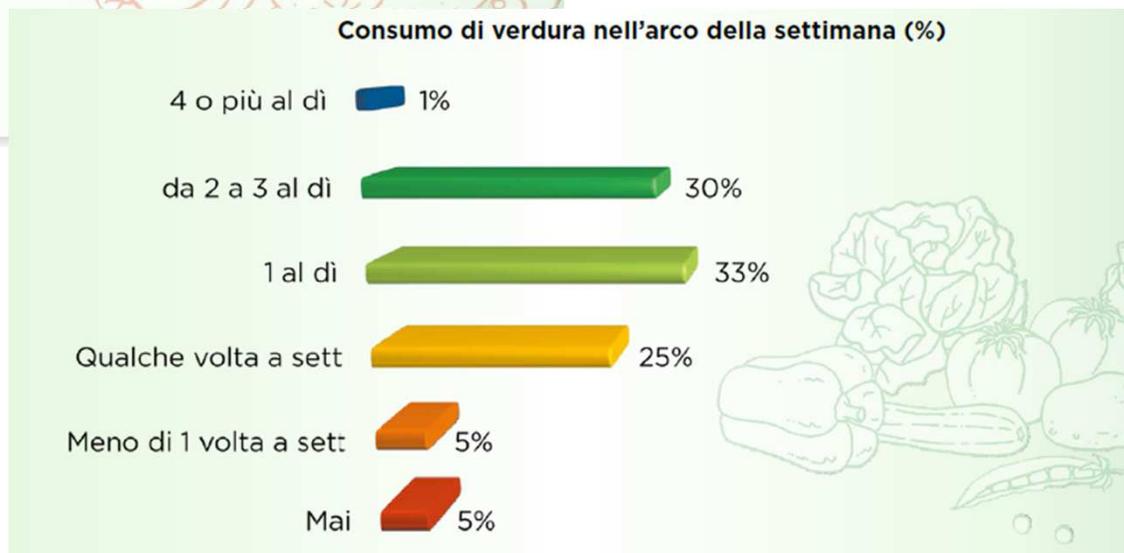
# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto

## Abitudini Alimentari



## Frutta

## Verdura



# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto



## Abitudini Alimentari



## Attività Fisica

QUANTO DOVREBBERO  
MUOVERSI I BAMBINI  
OGNI GIORNO?

## I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI per i bambini 0 - 5 anni (O.M.S.)

I bambini in età prescolare  
devono fare movimento per  
**almeno 3 ore ogni giorno di gioco libero**

Le attività devono essere  
varie, divertenti e adeguate all'età.



**I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI di  
ATTIVITA' FISICA  
per i ragazzi da 6 a 17 anni (O.M.S.)**

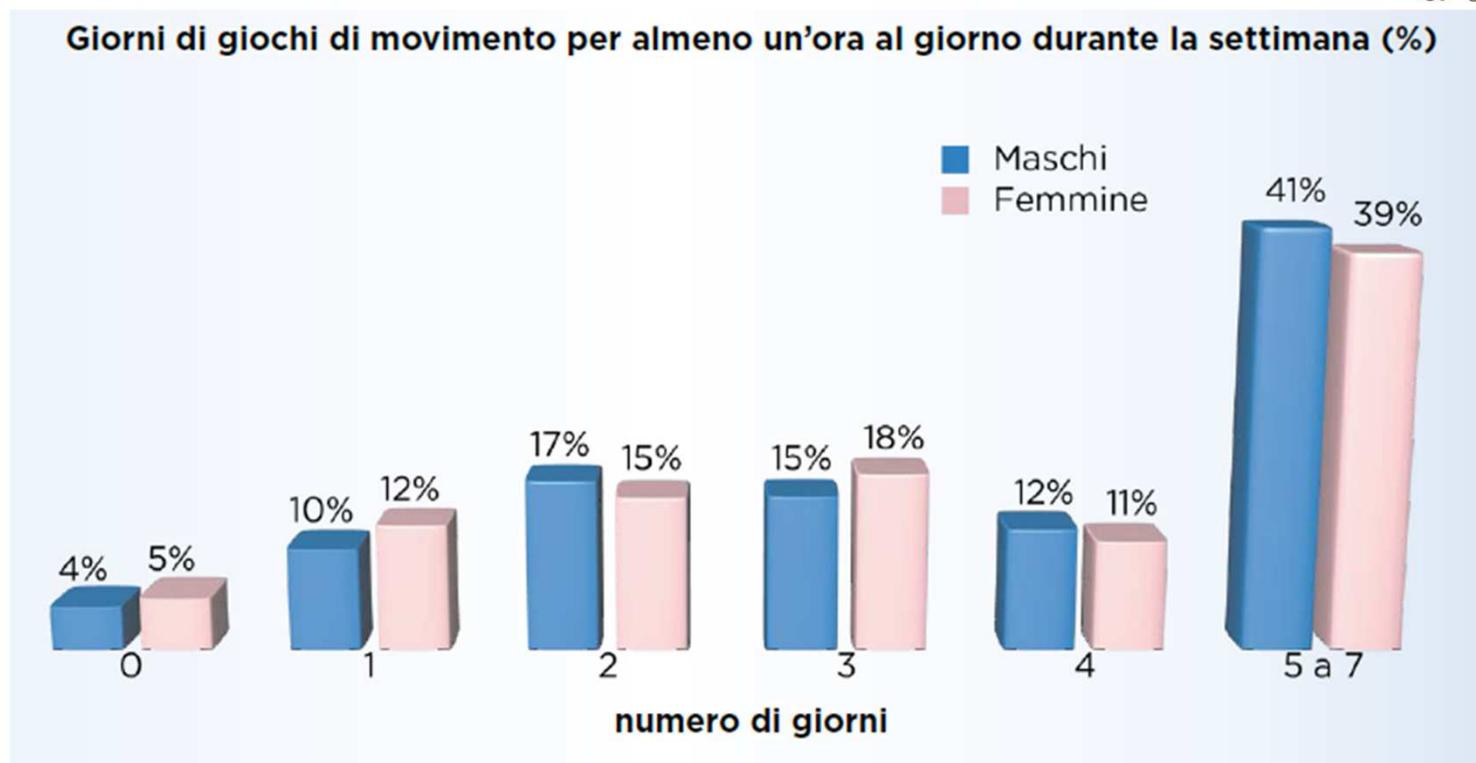
I bambini in età scolare  
hanno bisogno di fare  
**almeno 60 minuti**  
di attività fisica ogni giorno



minimo  
**60'**  
al giorno



## Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto

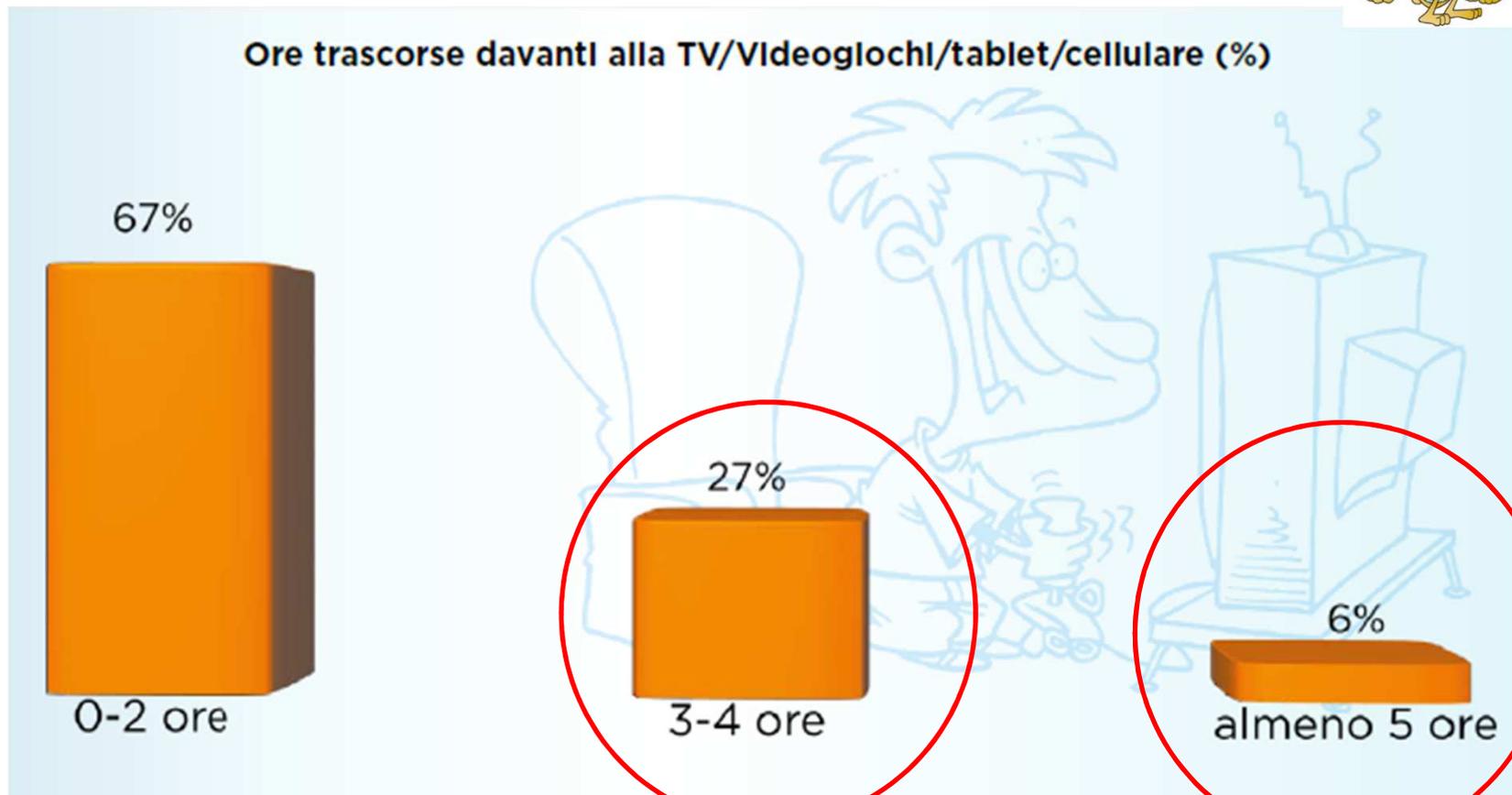


Livello minimo raccomandato: 60 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana

**Quasi il 60 % dei bambini NON raggiunge il livello minimo di attività fisica raccomandata**

# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



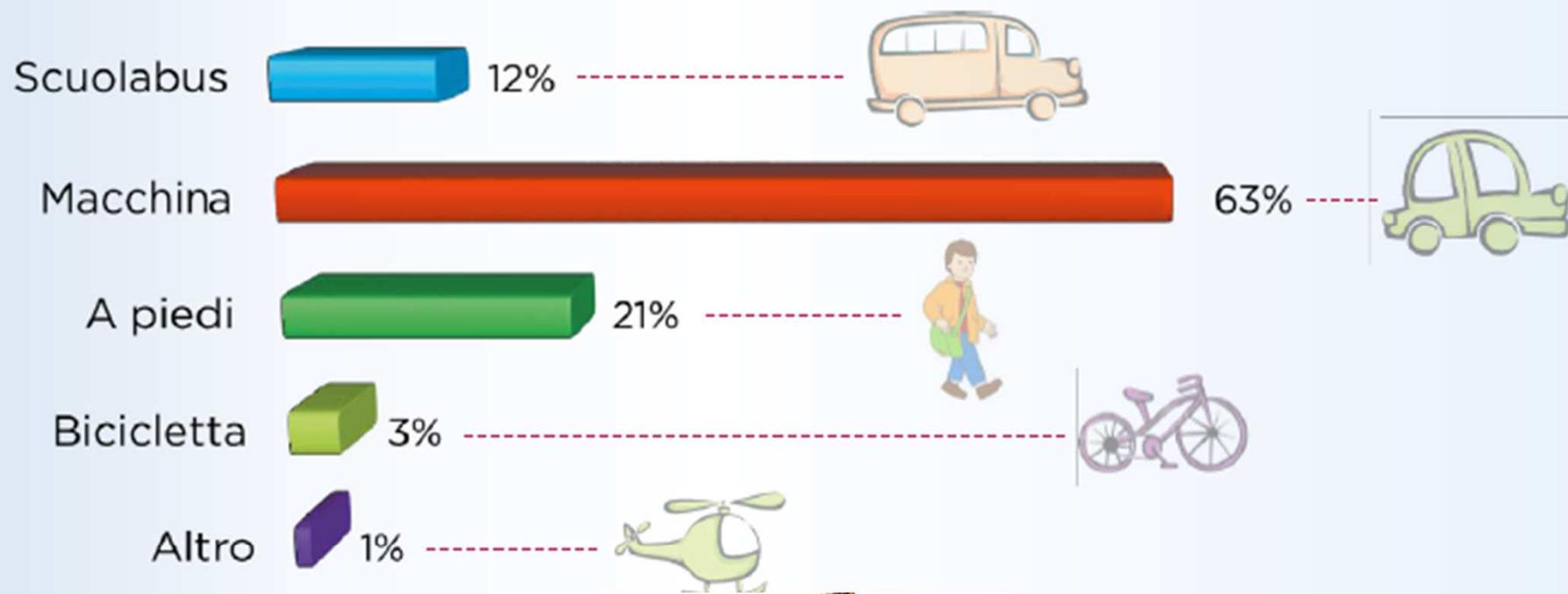
**1 bambino su 3 passa oltre 3 ore davanti alla TV**

# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



Modalità di raggiungimento della scuola (%)



Dati OKKIO 2016  
*Regione Veneto*



**Solo 1 BAMBINO su 4**  
ha l'**OPPORTUNITÀ**  
di andare a scuola  
**CAMMINANDO** o **IN BICICLETTA**



Nella nostra Regione nella fascia d'età 8-9 anni

**1 bambino su 4**

**è in eccesso ponderale**

**e quasi il 60% dei bambini NON raggiunge**  
il livello **raccomandato di attività motoria.**

*Ciò è anche legato al fatto di:*

- giocare poco all'aria aperta,
- non sempre ci sono le risorse per fare attività sportive strutturate,
- andare a scuola solo con mezzi motorizzati.





Come mettere in movimento  
i nostri bambini?

# Aumentare le competenze !!!

(La Physical Literacy )

**Come imparano  
a leggere e a  
scrivere,  
i bambini  
devono imparare a  
muoversi... fin da  
piccolissimi**



**Physical Literacy | Canadian Sport for Life:**

<http://www.canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/physical-literacy>

# Quali sono i benefici dell'attività motoria nel bambino?

- FISICI
- INTELLETTIVI
- EMOZIONALI
- SOCIALI



## I benefici fisici

- apprendere e sviluppare le **competenze motorie**
- sviluppare la **coordinazione**
- **CONOSCERE** il proprio corpo
- raggiungere il **giusto peso**
- rafforzare le **ossa e i muscoli**



# I benefici intellettivi



migliora la **capacità di attenzione** e di  
**concentrazione**

migliora **l'apprendimento**

migliora la capacità di **pianificare** e di  
**risolvere problemi**

migliora **la gestione delle proprie**  
**difficoltà** se presente l'iperattività



# I benefici emozionali

rinforza **l'autostima**

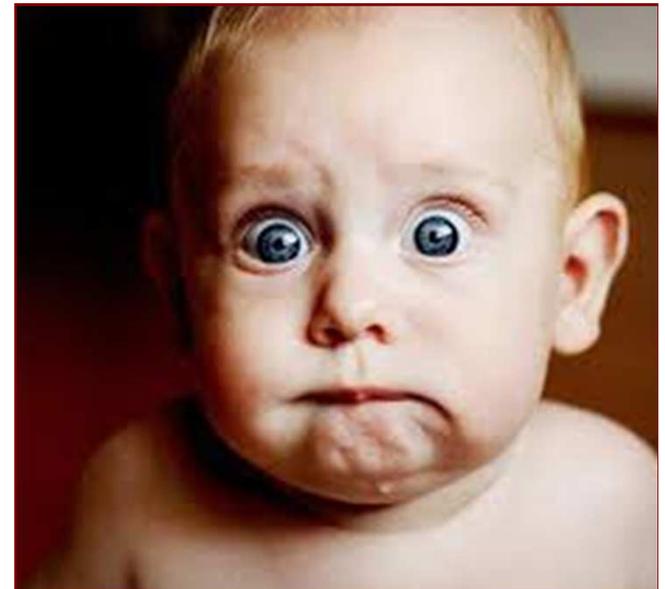
aumenta **l'autonomia**

**fa sentire meglio**

sviluppa la curiosità di fare **attività nuove e  
stimolanti**

insegna a gestire **lo stress e le emozioni**

insegna il concetto di **impegno**





## I benefici sociali



fa apprendere e sviluppare la capacità di **relazionarsi con gli altri** (bambini ed adulti)

aiuta ad acquisire il rispetto delle **regole**

aiuta a migliorare la **relazione bambini-genitori**

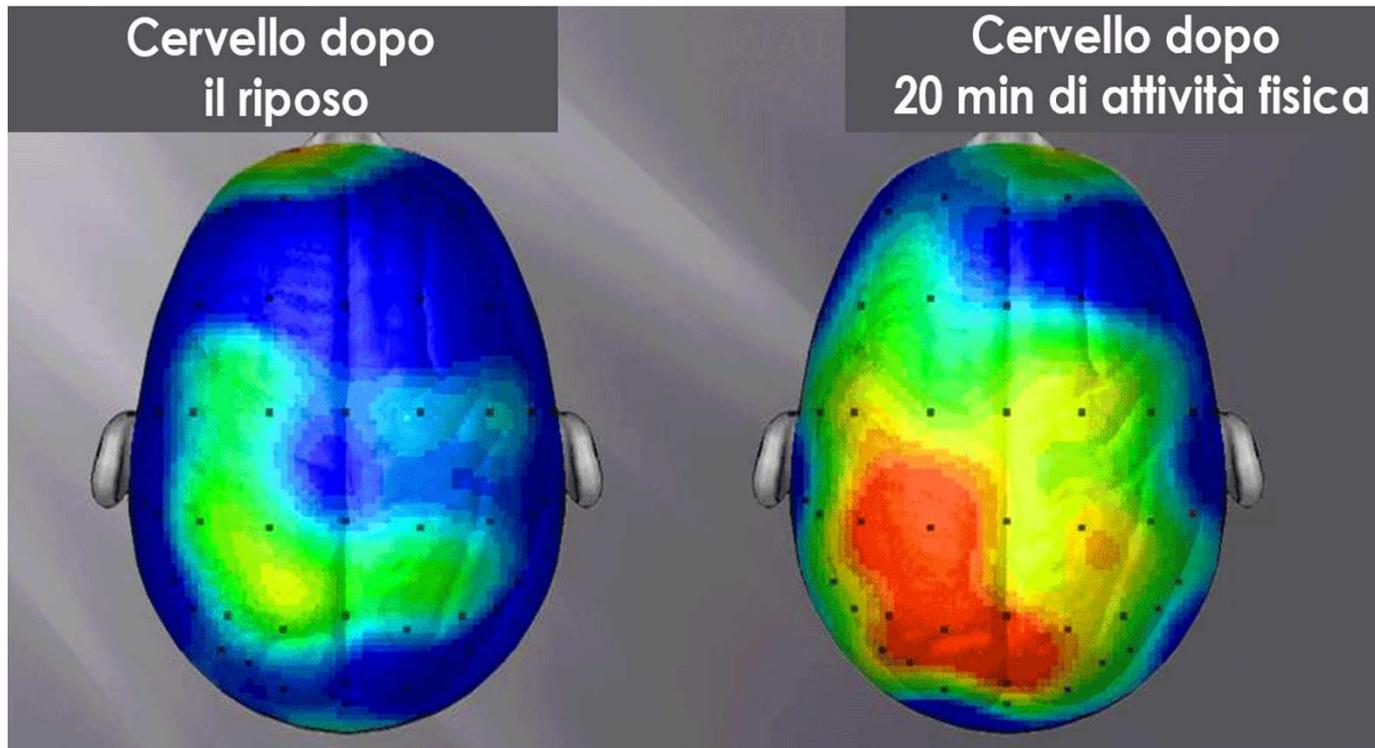


**aiuta a prevenire** i comportamenti a **rischio** (tabacco, droghe, gravidanze precoci...) e **antisociali** ( bullismo, atti vandalici....)

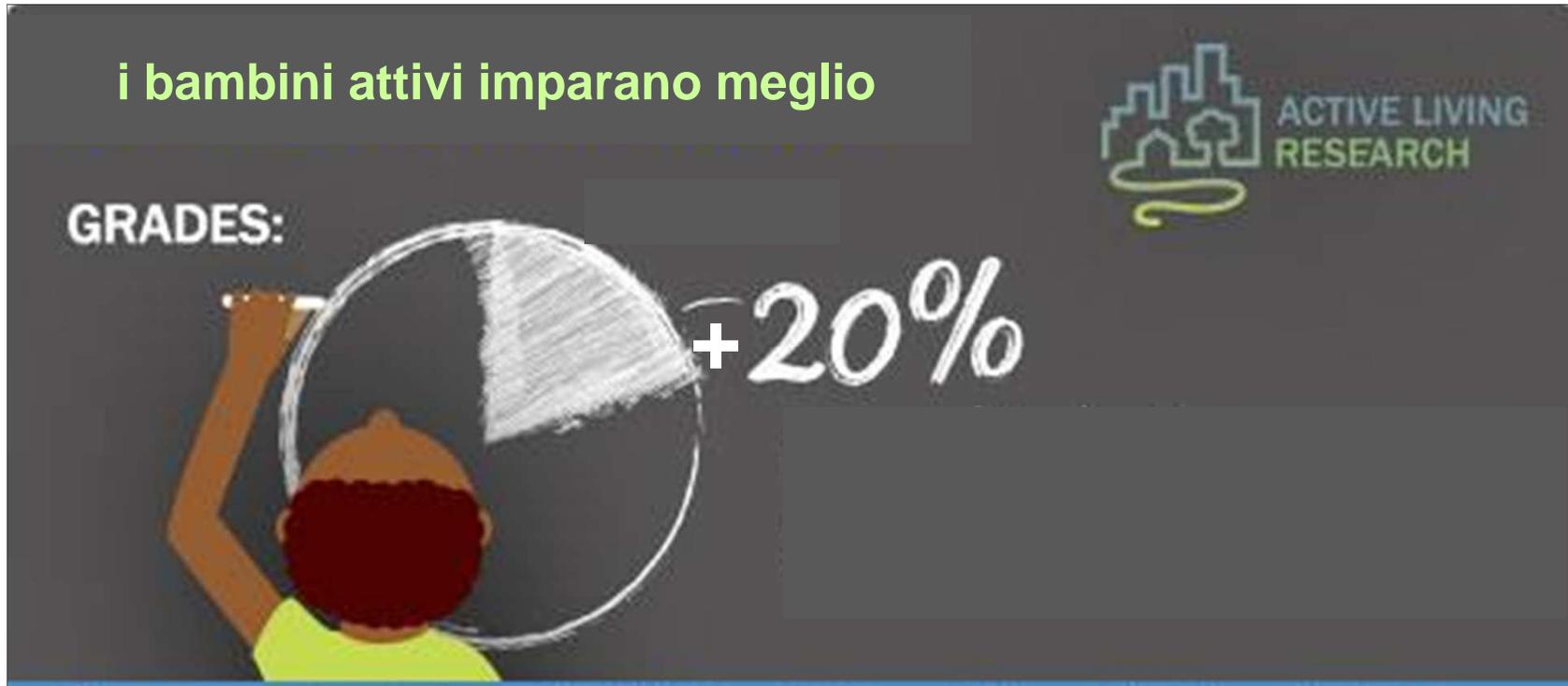
incoraggia verso **atteggiamenti sociali**

**Arrivare a scuola dopo una camminata ...  
... fa funzionare prima e meglio il cervello!**

**Area rossa = molto attiva  
Area blu = per niente attiva**

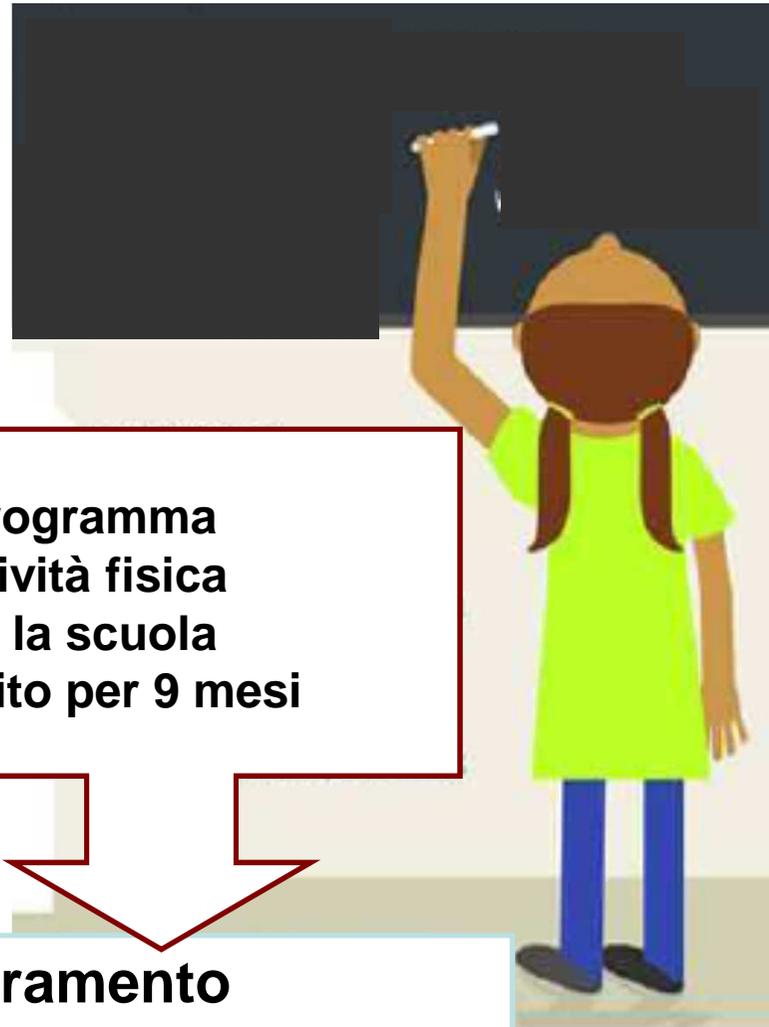


**Arrivare a scuola dopo una camminata ...  
... migliora il rendimento scolastico**



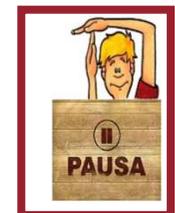
*migliore successo scolastico in matematica ed inglese*

## Le pause attive a scuola: migliorano la memoria



un programma  
di attività fisica  
dopo la scuola  
seguito per 9 mesi

miglioramento  
della memoria del 16%



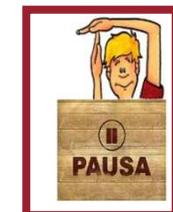
# Le pause attive a scuola: migliorano il comportamento scolastico

Riduzione del 21% del tempo  
per gestire  
i comportamenti  
in classe

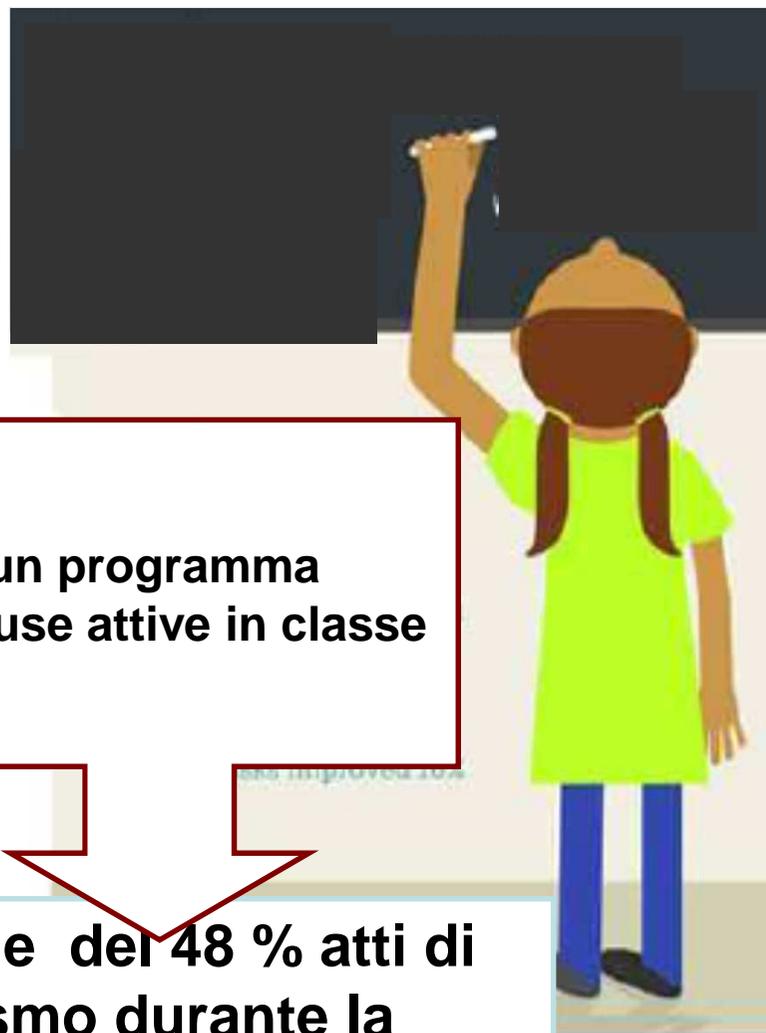


The illustration shows a teacher with brown hair in a ponytail, wearing a bright green dress and blue pants, standing with her back to the viewer. She has her right arm raised. In front of her is a student with brown hair, wearing a yellow shirt, who has six arms. The student's arms are holding a calculator, a red toy car, a green pencil, a crumpled ball of paper, and a white envelope. The background is a dark grey chalkboard.

DOI:10.5666/142, Hillman C.M. et al. (2009). The effect of acute breaks in  
The effects of an afterschool physical activity program on reducing  
academic concepts in elementary school classrooms. Prev Med.  
of adolescent health risk behaviors. Pediatrics. 117(1): 1281 - 1290.



## **Le pause attive a scuola: combattono il bullismo**



**un programma  
di pause attive in classe**

**riduzione del 48 % atti di  
bullismo durante la  
ricreazione**



Mamma e papà se arrivo  
**a scuola a piedi**  
assieme a VOI o con il PEDIBUS

*Arrivo a scuola  
più sveglio*

*Sono più felice*

*Mi  
concentro  
meglio*

*Avrò voti migliori*

*Imparo a stare con  
gli altri*

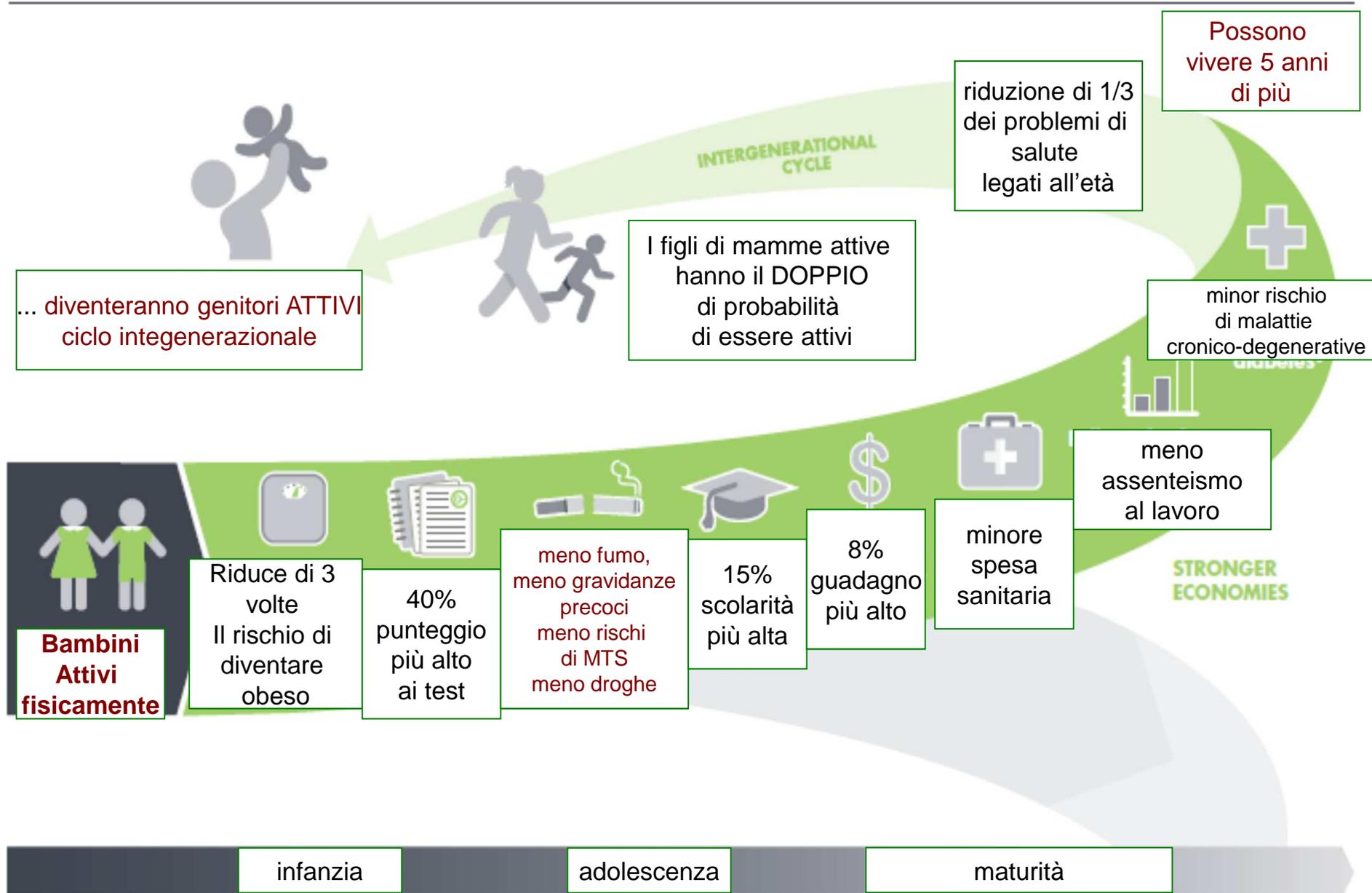
*Mi sento meno stanco  
e più in forma*



*Imparo le  
regole della  
strada*

*Capisco che ti  
fidi di me*

# Un bambino attivo ... un investimento per il futuro





È compito di tutti noi

👍 **GENITORI**

👍 **INSEGNANTI**

👍 **Az. ULSS**

👍 **COMUNE**

👍 **ASSOCIAZIONI**

- Favorire, realizzare condizioni e promuovere iniziative che aumentino la predisposizione dei bambini all'attività fisica.

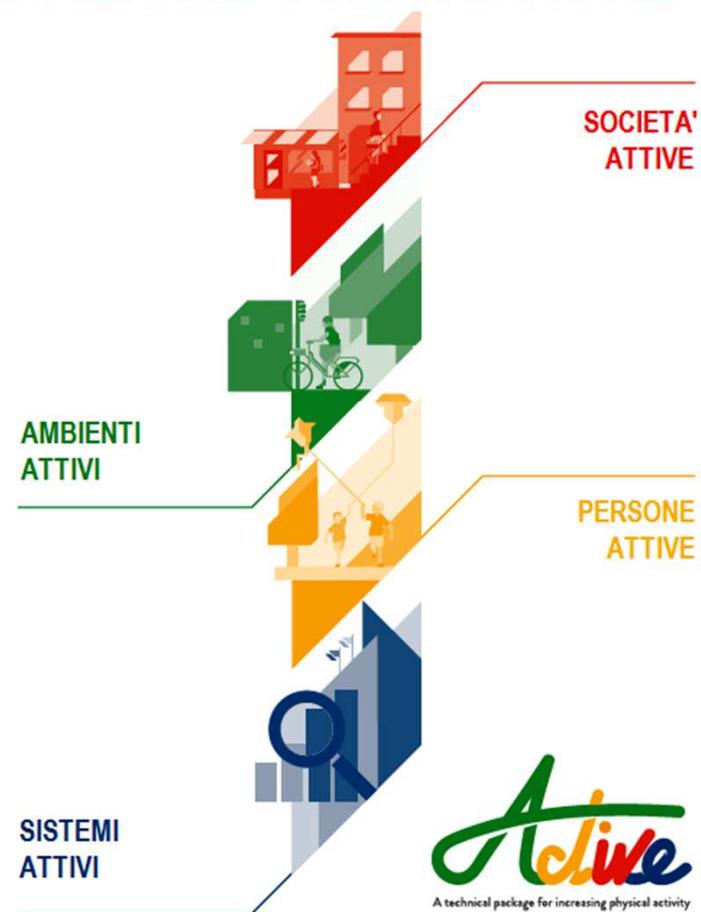


# CONCLUSIONI

- Permettere ai bambini di fare almeno **un'ora di attività fisica ogni giorno** deve diventare **l'obiettivo minimo comune** sfruttando anche le occasioni opportune (andare a scuola a piedi!!)
- Promuovere l'attività fisica significa **aiutare i nostri bambini a stare bene**: un bambino sano oggi, sarà un adulto in forma domani.

# PERSONE PIU' ATTIVE PER UN MONDO PIU' SANO

## QUATTRO AREE D'AZIONE STRATEGICHE



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030  
(O.M.S. 2018)

Essere  
Attivi

Tutti  
Ovunque  
Sempre