

# **RELAZIONE CONCLUSIVA DEL PROGETTO “IL CAMMINO DEL BENESSERE”**

## **ANNO SCOLASTICO 2017/2018**

### **PREMESSA**

Il “cammino del benessere” è un progetto promosso dalla SSD Promozione della salute dell’ASL CN1 in collaborazione con la SSD Medicina Sportiva e SC Dietetica e Nutrizione Clinica ASO Santa Croce e Carle di Cuneo e destinato agli insegnanti delle Scuole dell’Infanzia, Primarie, Secondarie di I e II grado di tutti i distretti scolastici del territorio competente dell’ASL CN1.

### **OBIETTIVO**

Incoraggiare gli insegnanti ad introdurre l’attività fisica nella propria routine quotidiana come strumento di benessere personale e della collettività, attraverso l’approfondimento degli aspetti tecnici del cammino e dell’alimentazione per uno stile di vita sano e attivo.

### **METODOLOGIA**

A seguito dell’adesione al progetto da parte degli insegnanti, sono stati realizzati dei laboratori teorico-pratici della durata di 2 ore pomeridiane (dalle 17 alle 19) in sei edizioni, vista la grande quantità di partecipanti: n.2 edizioni per il Distretto Scolastico di Savigliano, n.2 edizioni per il Distretto Scolastico di Cuneo, n.1 edizione per il Distretto Scolastico di Saluzzo, per un totale di 20 scuole coinvolte. L’adesione era vincolata ad un numero minimo di partecipanti.

Il laboratorio ha previsto due fasi di svolgimento: una prima parte dedicata all’approfondimento di argomenti inerenti il cammino come pratica di promozione alla salute psicofisica; una seconda fase di esperienza sul campo del cammino, con la relativa fattibilità di avvio del gruppo di cammino tra i partecipanti, nell’ottica della scuola come luogo di promozione della salute. Al termine del percorso, gli insegnanti sono stati invitati a completare un questionario, in modo tale da acquisire dati necessari per verificare il lavoro svolto e avere un riscontro per le edizioni successive. Il numero complessivo dei questionari ammonta a 67, cioè il 100% dei partecipanti. Dall’analisi dei dati, non tutte le risposte ai diversi *items* sono risultate complete. I questionari si riferiscono alle seguenti edizioni:

- Savigliano (23/03/2018): 11 insegnanti coinvolti
- Mondovì (04/04/2018): 10 insegnanti coinvolti
- Cervasca (17/04/2018): 11 insegnanti coinvolti
- Cuneo (02/05/2018): 12 insegnanti coinvolti
- Saluzzo (07/05/2018): 9 insegnanti coinvolti
- Savigliano (17/05/2018): 13 insegnanti coinvolti

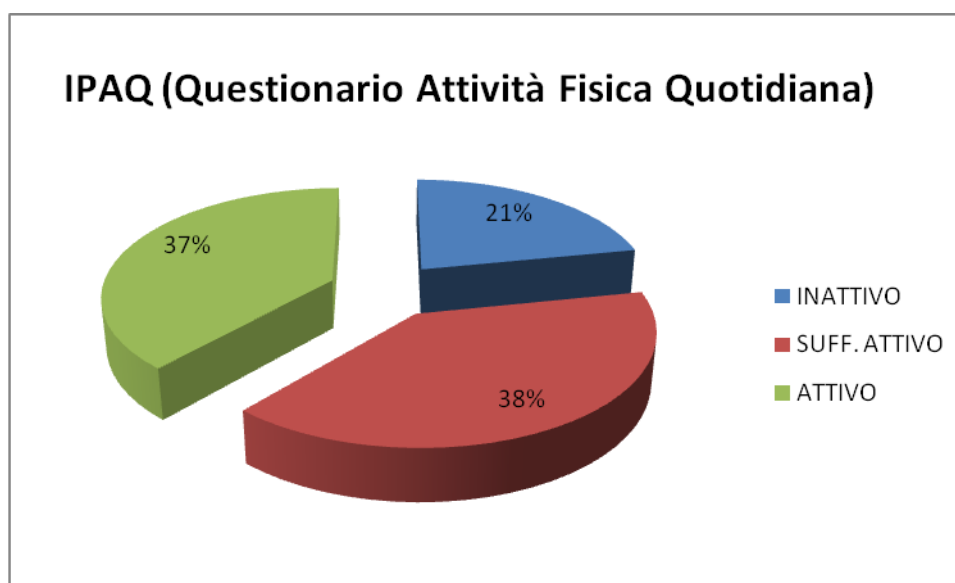
## ANALISI

Il questionario somministrato è risultato complessivo di tre parti:

- 1) **IPAQ** (Questionario sull' Attività Fisica Quotidiana)
- 2) **Questionario sulle abitudini alimentari**
- 3) **PACE** (*Policy, Advocacy, and Communication Enhanced for Population and Reproductive Health*)

### 1) IPAQ

Il questionario ha misurato il tipo e la quantità di attività fisica che una persona, in questo caso l'insegnante, compie abitualmente. Le domande si riferiscono all'attività svolta negli ultimi 7 giorni al lavoro, per spostarsi da un posto all'altro e nel tempo libero (impegno di almeno 10 minuti). L'attività fisica è stata suddivisa in intensa (sforzo elevato), moderata (ritmo moderatamente più elevato del normale), cammino e attività da seduto. Al termine, le risposte fornite sono state interpretate secondo il *metodo Met*<sup>1</sup> e risultano così distribuite:



<sup>1</sup> **Il metodo Met.** Alle risposte fornite in termini di minuti e giorni rispettivi ad ogni tipologia di attività, viene associato un numero:

*Met attività intense, min \* giorni \* 8/ Met attività moderate min\*giorni\*4 /Met attività cammino min\*giorni\*3 se moderato, \*3,3 se intenso, \*2,5 se lento.*

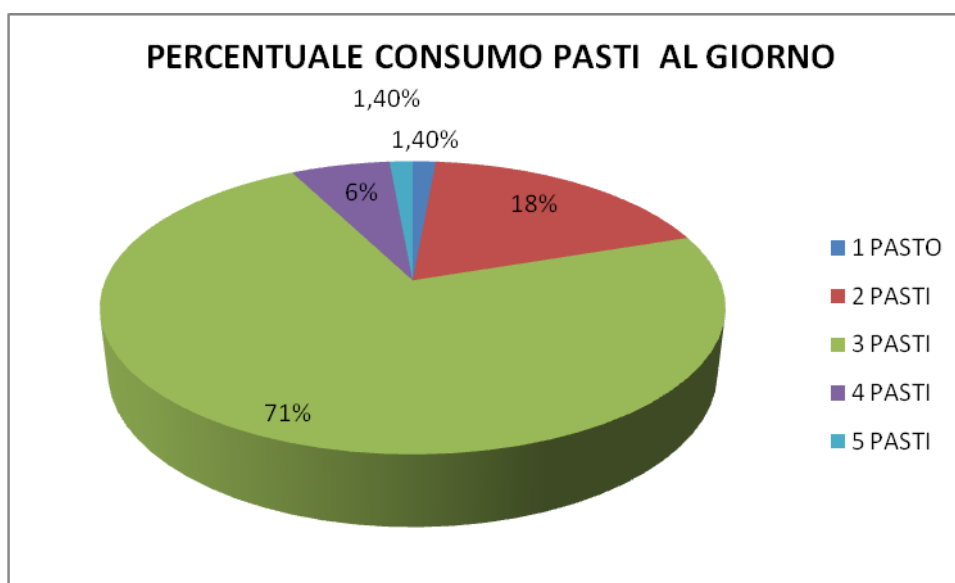
Il totale Met si riferisce alla somma di *Met attività intense, Met attività moderate, Met camminate*. Così, se il totale è meno di 700 la persona risulta inattiva, se è tra 700 e 2519 è sufficientemente attiva, se è più di 2520 è attiva o molto attiva.

Come si può notare dal grafico, il campione di insegnanti analizzato è risultato sufficientemente attivo (38%), a cui segue una fascia altrettanto consistente di popolazione propriamente attiva (38%) e infine una minoranza inattiva (21%).

## 2) QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

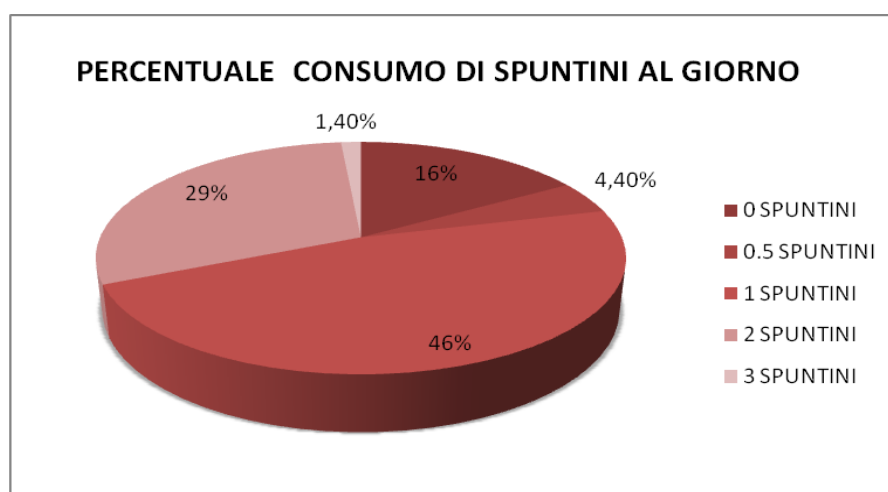
In seconda battuta, sono state indagate le abitudini alimentari attraverso un questionario articolato in 10 domande riferite a diversi *items* relativi all'ultimo anno del soggetto. Risultano così composte:

- **Domanda 1**



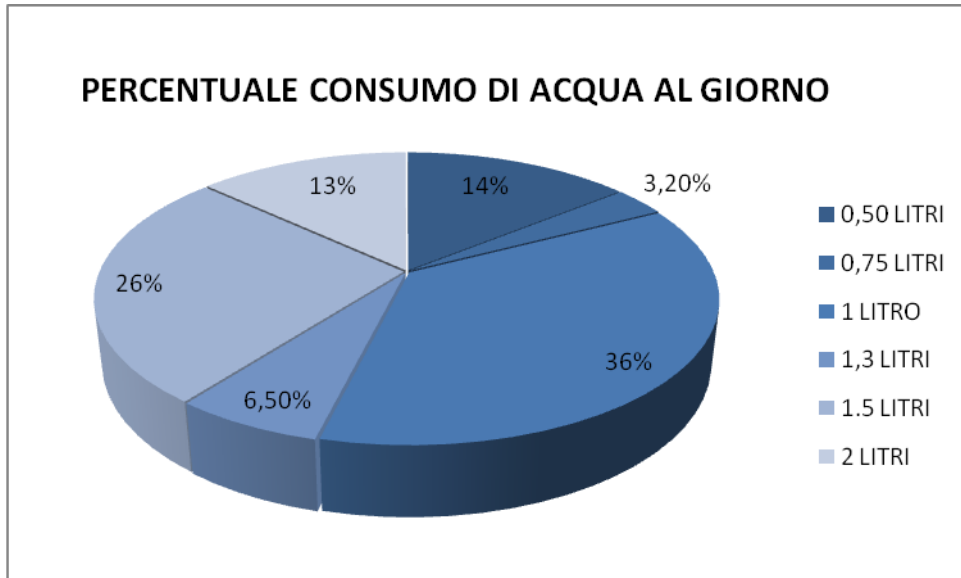
La maggioranza assoluta degli interpellati consuma 3 pasti al giorno (71%), a cui segue una percentuale più esigua che ne effettua 2 (18%), mentre per numeri "meno convenzionali", da intendersi 1/4/5 pasti, i dati si riferiscono alla singola specificità di coloro che hanno risposto.

- **Domanda 2**



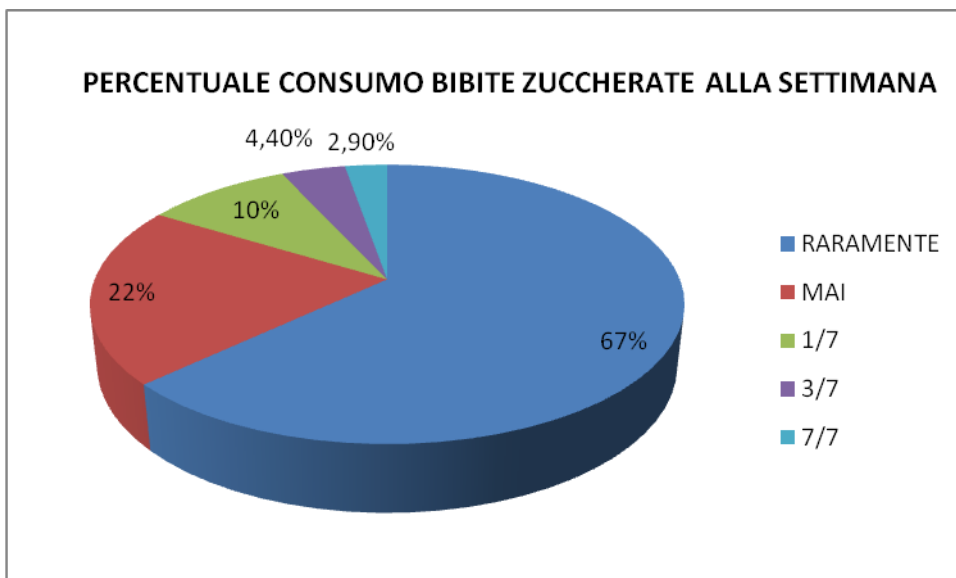
La maggioranza dei partecipanti consuma 1 spuntino al giorno (46%), a cui segue una percentuale riferita a 2 spuntini (29%) e infine un'altra abbastanza significativa (16%) che non consuma spuntini.

- **Domanda 3**



La percentuale significativa degli interpellati consuma una media di 1 litro d'acqua al giorno (36%), a cui seguono 1,5 litri/die (26%), 0,5 litri/die (14%), 2 litri/die (13%) e in quantità meno significativa è emerso 1,3 litri/die (6,5%) e 0,75 litri/die (3,2%).

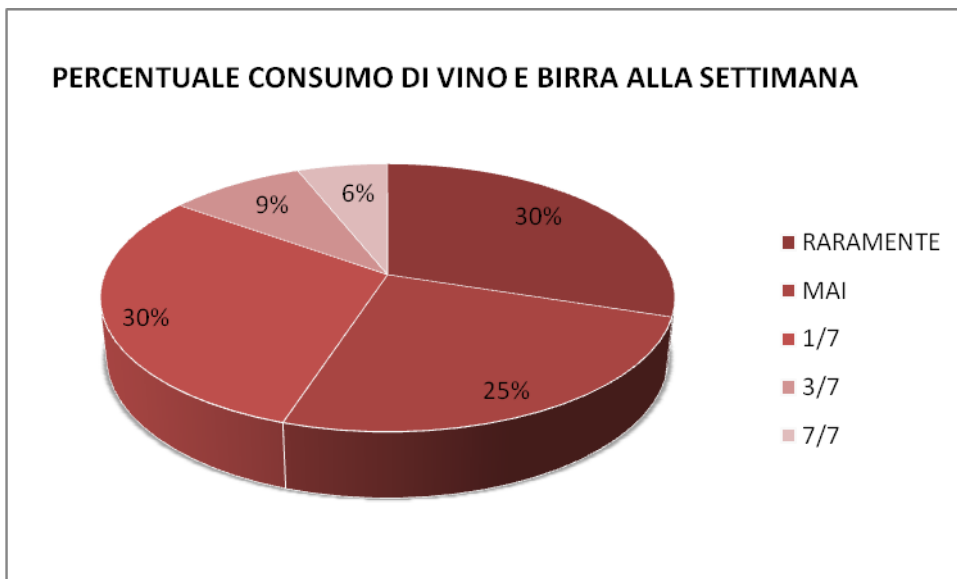
- **Domanda 4**



Dal grafico emerge chiaramente il raro consumo di bibite zuccherate durante la settimana (67%) a cui segue l'assenza di questa abitudine alimentare (22%). Il consumo effettivo è comunque poco

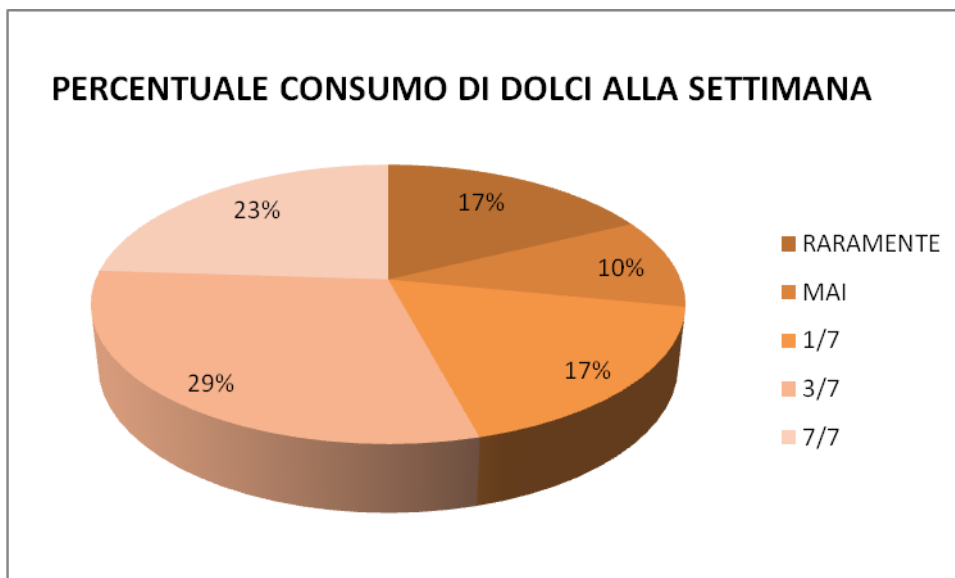
significativo, 1 volta alla settimana (10%), meno diffuso 2 volte/settimana (4,4%) e tutti i giorni (2,9%).

- **Domanda 5**



Dalle risposte si evince una parità tra il raro consumo (30%) di vino e birra durante la settimana e l'assenza di questa abitudine alimentare (30%). Una quota significativa ne assume con una frequenza di 1 volta alla settimana (25%); mentre nel 9% accade 3 volte/settimana e nel 6% tutti i giorni della settimana.

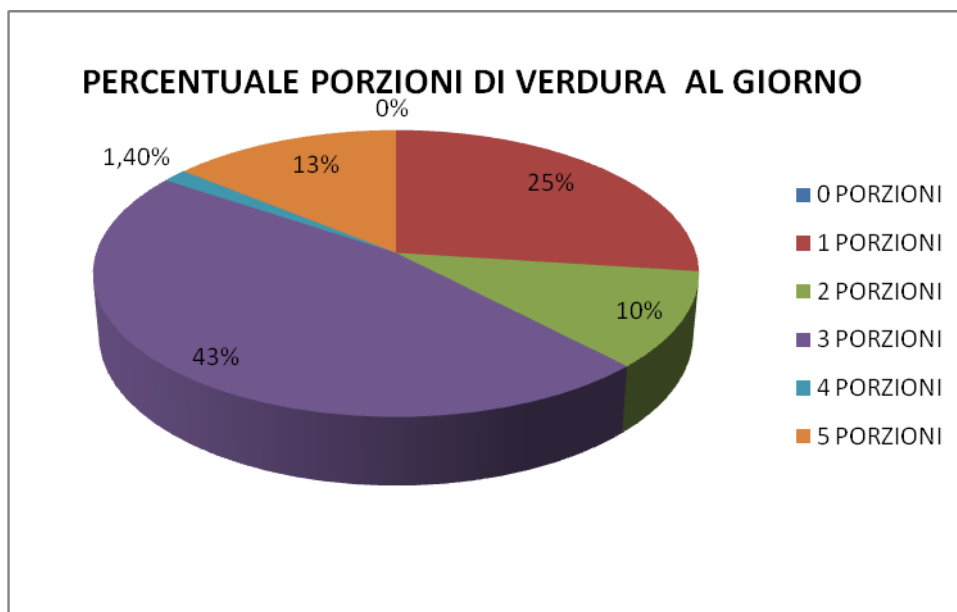
- **Domanda 6**



Il consumo di dolci ha una frequenza di 3 volte alla settimana (29%) per la maggior parte delle risposte, non meno significativo è il loro consumo tutti i giorni (23%). A parità di risposte si

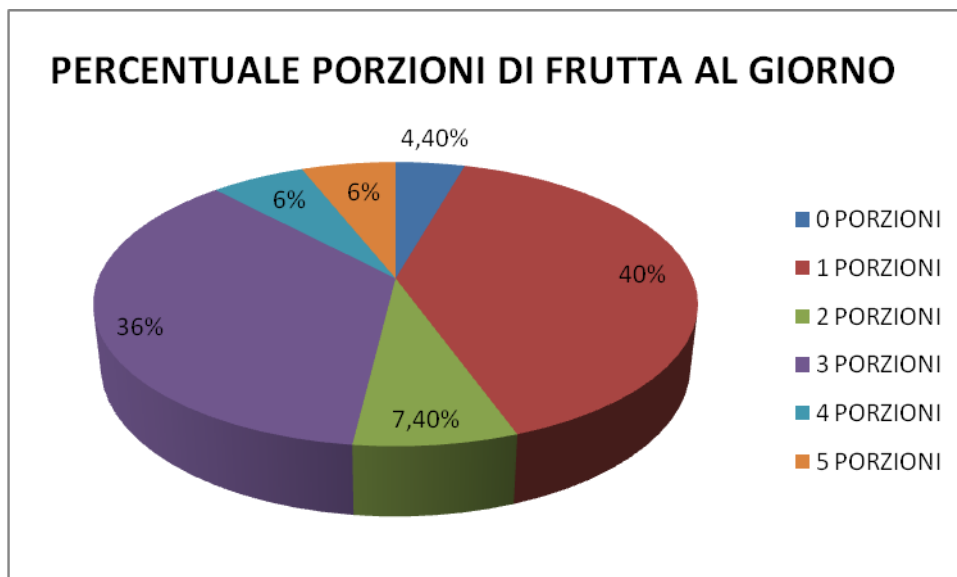
evidenzia l'abitudine a mangiarne una volta alla settimana (17%) o raramente (17%). Solo il 10% non ne assume.

- **Domanda 7**



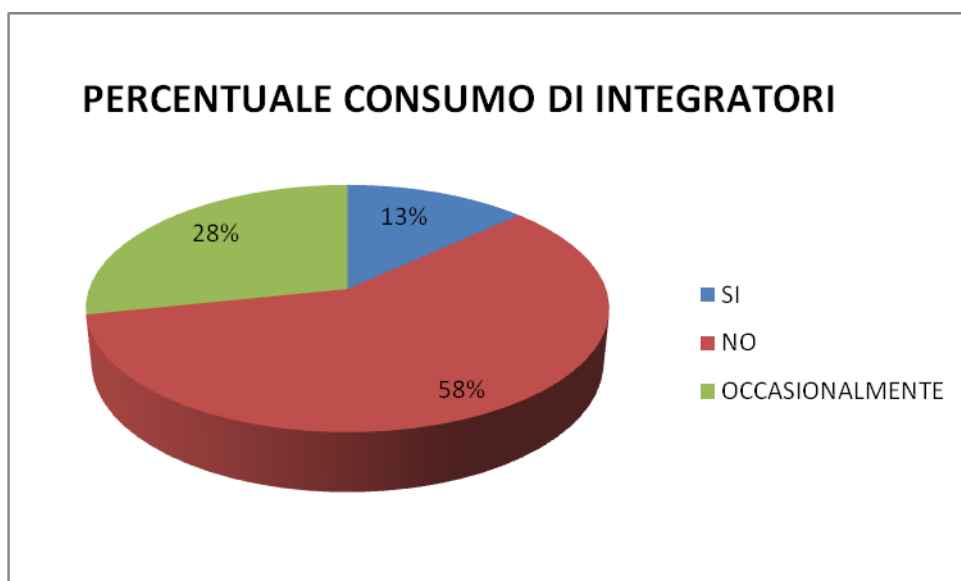
La maggioranza dei partecipanti consuma 3 porzioni di verdura al giorno (43%), a cui seguono 1 porzione al giorno (25%), 3 porzioni (13%) e 5 porzioni (13%). Meno abituali sono le 2 porzioni (10%) e 4 porzioni (1,4%).

- **Domanda 8**



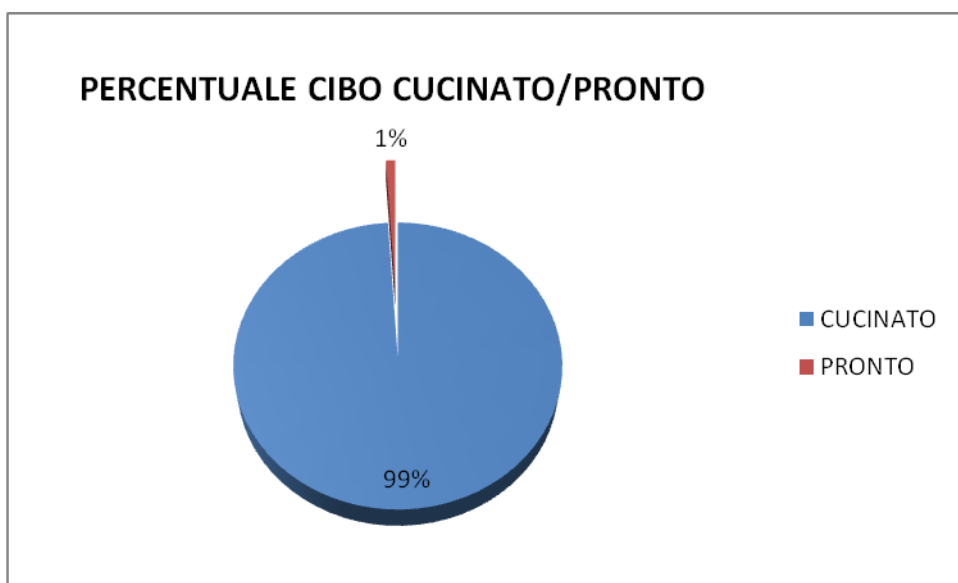
Il consumo di frutta oscilla tra una media di 1 porzione al giorno (40%) e 3 porzioni (36%), il cui scarto è lieve. In seguito, si rintracciano valori pari al 7,4% per una media di 2 porzioni, una parità tra 4 e 5 porzioni (6%) e una ristretta percentuale che non ne assume (4,4%).

- **Domanda 9**



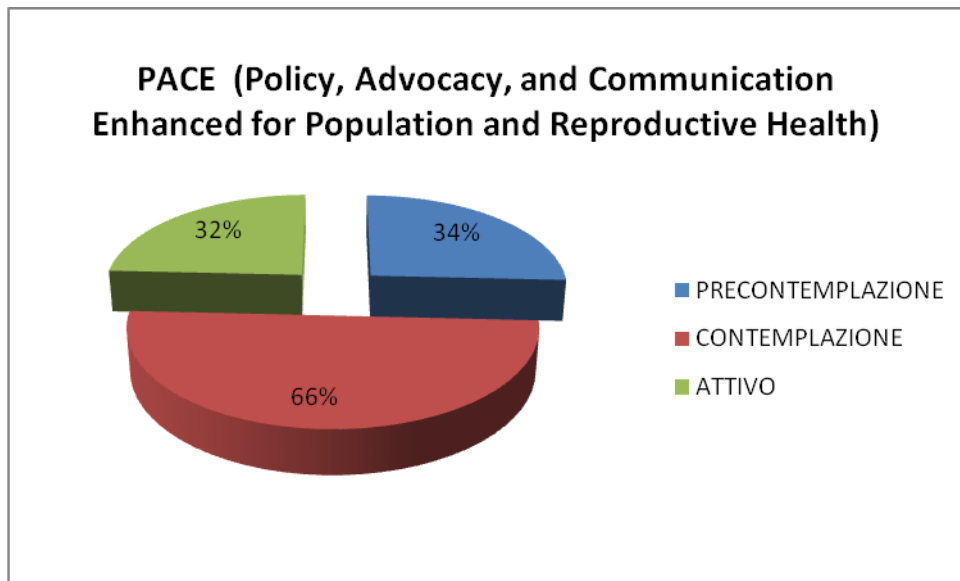
La maggioranza degli interpellati non fa uso di integratori (58%). Solo il 28% ne utilizza occasionalmente mentre il 13% ne consuma regolarmente.

- **Domanda 10**



Dal grafico emerge chiaramente l'abitudine a cucinare i pasti in casa (99%) contro l'1% che ricorre al cibo pronto.

### 3) PACE



Infine, con il questionario PACE<sup>2</sup> è stato richiesto agli insegnanti di indicare il proprio livello di attività fisica o la disponibilità ad effettuare attività fisica tra 8 affermazioni proposte, diverse per intensità di grado. Dall'interpretazione fornita, che associa il numero di grado allo stato motivazionale<sup>3</sup>, il 66% risulta in uno stato di contemplazione, pronto al cambiamento, cioè propenso a fare attività fisica con maggiore frequenza; di poco si discostano le percentuali inerenti allo stato precontemplativo (34%), coloro che non sono ancora pronti al cambiamento, e allo stato attivo (32%).

---

<sup>2</sup> **PACE (Policy, Advocacy, and Communication Enhanced for Population and Reproductive Health)**. La ricerca PACE, nata nel 1990 negli Stati Uniti e sostenuta dal CDC (*Centre of Diseases Control and Prevention*), ha come obiettivo quello di sviluppare strumenti che sistemi sanitari, operatori sanitari e individui possono utilizzare per migliorare il loro rapporto con l'attività fisica, la dieta e il proprio stile di vita. E' formato da un team di esperti in diversi settori (medicina preventiva, psicologia della salute, scienze motorie, medicina comportamentale, nutrizione, psicologia sperimentale, informatica e ingegneria, tecnologia media e arti grafiche, promozione della salute, pediatria, medicina interna e medicina di famiglia). Sono molte le pubblicazioni sostenute e il progetto è stato diffuso in molti paesi, come Canada, Giappone, Portogallo, Repubblica Ceca, Paesi Bassi, Russia, Brasile. (<http://www.paceproject.org/>)

<sup>3</sup> **Interpretazione PACE.** Al valore numerico corrisponde lo stato motivazionale specifico.

1 (no attività fisica e no intenzione nei prossimi 6 mesi) = *stato di precontemplazione* (non ancora pronto al cambiamento),

2-3-4 (da non eseguire attività fisica ma essere propensi a farla nei prossimi 6 mesi a fare attività fisica 3 -5 volte/sett) = *stato di contemplazione* (pronto al cambiamento);

5-6-7-8 (da fare attività fisica per 30' 5volte/sett negli ultimi 1-5mesi a fare attività fisica 3/>3 volte/sett negli ultimi 6mesi) = *attivo* (da mantenere).



## CONCLUSIONI

Dai dati raccolti, il campione di insegnanti che hanno aderito progetto “Il cammino del benessere” risulta essere sufficientemente attivo e propenso al cambiamento, cioè motivato a fare più attività fisica. Per quanto concerne le abitudini alimentari, è di buona pratica la preparazione in casa dei pasti, solo un partecipante ha dichiarato di ricorrere al cibo pronto. La media dei pasti al giorno è di 3,18 e degli spuntini di 1,85. I partecipanti bevono una media di 1,3 litri d’acqua al giorno, mentre è raro il consumo di bevande zuccherate, vino e birra. Anche per i dolci, la frequenza è bassa, si aggira intorno ai 3 dolci alla settimana. Il consumo di verdura e frutta sono abbastanza equivalenti, pari rispettivamente a 2,3 porzioni al giorno e 2,03. Pochi fanno uso di integratori.

A conclusione di tutte le attività e a distanza di tempo è stato inviato a tutti i partecipanti un altro questionario di valutazione. Dagli 11 questionari analizzati è risultato un incremento delle occasioni di cammino nella quotidianità nel 91% dei casi, infatti 10 persone su 11 hanno risposto affermativamente di aver incrementato le occasioni di cammino nel tempo libero personale e 2 di questi anche a margine del tempo-scuola con i colleghi di lavoro.

Nella maggioranza dei casi queste occasioni di cammino non si sono organizzate in forma di gruppo di cammino strutturato, infatti solo in due casi si rilevano incontri occasionali con il nordic walking e la semplice camminata e in un caso una forma di gruppo libera tra amici la sera.