

# Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo



## ABSTRACT:

Muovinsieme è un progetto approvato dal Ministero della Salute – CCM che si pone l'obiettivo di implementare interventi evidence-based (EB) sull'attività fisica a scuola, con particolare riferimento a "Un Miglio al giorno", un programma che si sta rapidamente diffondendo in molti paesi europei. L'iniziativa prevede il coinvolgimento e la collaborazione intersettoriale tra gli stakeholder di riferimento del territorio. Muovinsieme è stato attivato in Piemonte (nei territori ASL CN2 e TO4), in Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia, a partire dall'a.s. 2020-21 in forma sperimentale.

## OBIETTIVO:

Implementare interventi efficaci di promozione dell'attività fisica a scuola, con particolare riferimento all'attività di cammino e all'introduzione delle pause attive durante l'attività didattica in classe.

## SETTING:

Scuola Primaria – tutte le classi  
Scuola Secondaria I grado – tutte le classi

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

La partecipazione a Muovinsieme prevede un percorso di sensibilizzazione e formazione rivolto agli insegnanti degli Istituti Comprensivi aderenti. La formazione prevede la condivisione degli strumenti necessari all'attuazione del progetto e la realizzazione di iniziative volte a promuovere uno stile di vita attivo.

Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni (o almeno 3 volte la settimana), le classi effettuino un'attività di cammino nelle pertinenze esterne alla scuola (ove possibile) per circa 20 minuti (coprendo la distanza di un miglio - circa 1600 metri - a passo svelto). L'attività, che non necessita di attrezzature ma solo di un abbigliamento comodo per camminare, contrasta, in quanto pratica quotidiana, il rischio di sovrappeso e la sedentarietà e migliora il rendimento scolastico, aumentando il livello di attenzione e concentrazione degli studenti. L'esperienza ha dimostrato, inoltre, che si tratta di un'attività inclusiva che migliora il clima in classe e le relazioni fra i compagni.

Il progetto vuole anche supportare gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché gli effetti sulla salute e sul rendimento scolastico aumentano se le persone vengono educate fin dall'infanzia ad abbinare l'attività di movimento quotidiana ad una corretta alimentazione.

Il Progetto *Muovinsieme* viene attivato nell'ambito dell'Azione 1.8 "Promozione di stili di vita salutari, con particolare riferimento all'alimentazione e all'attività fisica, per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)" del Programma PP1 "Scuole che promuovono salute" - Piano Locale della Prevenzione 2022.

## TEMA DI SALUTE:

**Benessere e movimento.**  
**Contrasto all'obesità e alla sedentarietà.**



## METODOLOGIA:

**FORMAZIONE DOCENTI**

## DESTINATARI intermedi:



Insegnanti

## DESTINATARI finali:



Alunni Scuola Primaria



Alunni Scuola Secondaria I grado

## CONTATTI:

**Dott.ssa Giorgia MICENE**

Dipartimento di Prevenzione  
S.S.D. Epidemiologia, promozione salute  
e coordinamento attività di prevenzione  
e.mail: [gmicene@aslcn2.it](mailto:gmicene@aslcn2.it)  
Tel. 0173.594869

## Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6051  
[https://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_sc\\_heda.php?idpr2=6051](https://www.retepromozionesalute.it/bd2_sc_heda.php?idpr2=6051)

