Pro.Sa.

Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute

Promozione di attività fisica e sana alimentazione negli adolescenti: una proposta.

Progetto Quadrifoglio - Paesaggi di prevenzione - Ragazzi in gamba

Scheda di sintesi

Premessa

Il programma Guadagnare Salute in Adolescenza nasce dall'accordo tra CCM – Ministero della Salute e Regione Piemonte (cui è stato affidato il coordinamento delle attività, in collaborazione con la Struttura Complessa CCM dell'ASL TO1).

GSA prevede l'organizzazione e la realizzazione di un piano nazionale per l'avvio di progetti/interventi coordinati ed unitari di prevenzione e promozione della salute in adolescenza nel 2010 – 2012 su cinque aree tematiche: tabacco, alcol e sostanze, incidenti stradali, sessualità, alimentazione/attività fisica, salute mentale/benessere.

I progetti promossi nell'ambito del programma GSA hanno alcune caratteristiche principali, tra cui:

- quasi tutti riprendono e integrano progetti già sperimentati e quindi "validati" a livello di metodologia e risultati
- godono di una certa "flessibilità", per consentire un adattamento ai differenti contesti regionali e territoriali di sperimentazione, ma contemporaneamente richiedono l'adesione a degli "standard minimi di adesione".

I progetti GSA si sono ufficialmente conclusi nel 2012, anno di scadenza del programma nazionale. Alle Regioni e ASL partecipanti alla sperimentazione non è preclusa la possibilità di continuare a sviluppare localmente e in autonomia lo specifico progetto a cui avevano aderito. La parte qui sopra in corsivo viola sarebbe sempre uguale per tutti i progetti di GSA. Poi ci sarebbe una parte specifica per ciascun progetto revisionata/integrata da ogni capo progetto.

La linea progettuale "Promozione di attività fisica e sana alimentazione negli adolescenti", inserita all'interno dell'area tematica "alimentazione e attività fisica del **programma nazionale GSA**", non nasce come una proposta strutturata ma propone alle ASL interessate di aderire a un processo di co-costruzione di iniziative in tale ambito, a partire da alcune esperienze rappresentative maturate in Italia:

- Progetto Quadrifoglio dell'ASL Napoli Centro
- Progetto Paesaggi di Prevenzione dell'Emilia Romagna
- Progetto di promozione dell'attività fisica "Ragazzi in gamba" coordinato dalla Regione Veneto

L'obiettivo generale della proposta è di promuovere l'attività fisica e motoria e l'alimentazione corretta negli alunni delle scuole elementari, medie, medie superiori, raccogliendo le indicazioni di efficacia prodotte dalla letteratura, e integrando teorie e strategie derivanti da pregresse e validate esperienze progettuali. Caratteristica principale è pertanto l'estrema capacità di contestualizzazione con le realtà locali delle ASL e dei territori che adottano tale proposta.

Per quanto riguarda l'analisi di contesto, la sperimentazione del progetto nelle varie regioni aderenti a GSA prevede analogamente un'analisi di contesto locale preliminare all'avvio,

specifica per ciascuna realtà territoriale, e promuove l'integrazione con le azioni di prevenzione ed educazione tematiche già attive in loco.

Aspetti di **metodologia e strumenti** dei 3 progetti individuati come **buone pratiche**:

Il **Progetto Quadrifoglio** fa riferimento a diversi modelli teorici, tra cui in particolare quello del comportamento pianificato (Ajzen), della dissonanza cognitiva (Festinger), della pedagogia cognitivista, della didattica attiva. Le programmazioni educative e i materiali didattici (raccolti in testo Guida per gli insegnanti e in un dvd), specifici per i diversi gradi di scuola, sono stati prodotti da gruppi di lavoro costituiti da insegnanti, esperti in educazione sanitaria, pediatri e dietisti. I percorsi didattici sono strutturati secondo il seguente schema didattico di impostazione cognitivista:

- 1) suscitare l'interesse;
- 2) far emergere conoscenze, opinioni, credenze, atteggiamenti;
- 3) mettere in crisi opinioni, concetti, credenze, atteggiamenti ostacolanti;
- 4) fornire conoscenze, fare esperienze;
- 5) facilitare la rielaborazione delle conoscenze e la strutturazione di nuove opinioni, credenze, atteggiamenti;
- 6) formalizzare le conoscenze acquisite;
- 7) indurre a prendere impegni.

Gli itinerari didattici prevedono discussioni, letture, interviste, ricerche, esercitazioni, giochi, esperimenti ecc. in modo da coinvolgere gli studenti non solo dal punto di vista cognitivo, ma anche affettivo, valoriale, simbolico. I temi affrontati sono: alimentazione e mass media, storia dei comportamenti alimentari, alimentazione e salute, alimentazione e ambiente ecc. Il progetto prevede anche il coinvolgimento delle famiglie tramite vari materiali comunicativi.

Paesaggi di Prevenzione è un progetto della Regione Emilia Romagna, che fa riferimento a teorie quali le intelligenze multiple (Gardner), la teoria dei bisogni (Maslow), l'autoefficacia (Bandura), l'intelligenza emotiva (Goleman, Guildford), il modello transteorico (Di Clemente, Prochaska). I percorsi didattici, specifici per i diversi gradi di scuola, sono concepiti come training per acquisire capacità di prendere decisioni, di risolvere problemi, di comunicare efficacemente, nonché per promuovere la creatività e il pensiero divergente, la consapevolezza di sé, l'empatia e la gestione delle emozioni. E' stato prodotto un dvd con numerosi materiali didattici. Il Progetto e i materiali didattici sono stati sperimentati in 40 istituti scolastici nel 2007-2008 e sono stati rivisti in base a tale sperimentazione.

Ragazzi in Gamba è un progetto che fa parte del programma nazionale promozione attività motoria coordinato dalla ULSS 20 di Verona. Il progetto mira a promuovere l'attività motoria e sportiva sviluppando nei ragazzi la consapevolezza della necessità di tale pratica, del numero di ore giornaliere e settimanali da impegnare in tale attività, della quantità di attività motoria effettivamente svolta, delle risorse del contesto utilizzabili a tale scopo. Il progetto analogamente cerca di sviluppare tale consapevolezza nell'istituzione scolastica e negli enti locali affinché rendano il contesto favorente l'attività motoria e sportiva.

E' stato costituito un gruppo di coordinamento nazionale del Progetto GSA AF-AL costituito dai responsabili delle tre buone pratiche individuate, dalla direttrice del DORS e dal responsabile nazionale del Programma Guadagnare Salute in Adolescenza, ed è stato nominato un responsabile nazionale del progetto GSA AF-AL, coadiuvato da una borsista (una dietista) a 10 ore settimanali per 18 mesi (costo 20.000 euro) e con un budget di 5.000 euro per trasferte.

E' stato steso un protocollo del progetto con relativo cronoprogramma.

Tutte le regioni e province autonome italiane sono state informate del progetto e invitate a partecipare ad un convegno di presentazione (Torino 2010). Le Regioni sono state invitate a partecipare al progetto stipulando apposita convenzione con la Regione Piemonte, che avrebbe messo a disposizione un finanziamento di 21.000 euro per l'avvio dell'attività.

Il Progetto prevedeva che le Regioni svolgessero le seguenti azioni: ricognizione delle iniziative attuate nel proprio contesto; coinvolgimento degli attori locali; costituzione del gruppo di lavoro con personale di più articolazioni aziendali; adattamento del Progetto al proprio contesto; formazione degli operatori sanitari; definizione della proposta di intesa con le scuole;

divulgazione della proposta e coinvolgimento delle scuole; formazione degli insegnanti; distribuzione agli insegnanti di programmazioni educative, itinerari didattici e materiale didattico; supporto agli insegnanti durante lo svolgimento delle programmazioni didattiche (anche tramite incontri con le classi); coinvolgimento delle famiglie (anche tramite materiale informativo); miglioramento del contesto scolastico ed extrascolastico per renderlo consonante con i messaggi educativi e facilitante i comportamenti salutari; coinvolgimento della comunità; organizzazione di un evento conclusivo; monitoraggio del progetto.

Le Regioni potevano scegliere come buona pratica il **Progetto Quadrifoglio** oppure **Paesaggi di Prevenzione** ai quali progetti andava integrato il **Ragazzi in Gamba**, almeno in alcune sue attività (somministrazione agli studenti del questionario per la rilevazione dell'attività fisica praticata, rilevazione delle opportunità e barriere al movimento nella scuola e nel territorio, somministrazione agli insegnanti di un questionario sulle opportunità di movimento offerte dalla scuola).

15 Regioni hanno aderito alla proposta. Hanno optato per il **Progetto Quadrifoglio** Piemonte (ASL TO1), Trento, Friuli Venezia Giulia, Toscana, Marche, Abruzzo, Campania, Sardegna, per **Paesaggi di Prevenzione** Piemonte (ASL TO4), Veneto, Liguria, Emilia-Romagna, Molise, Puglia, Basilicata, Calabria.

Il Gruppo di coordinamento nazionale ha formato il personale dei gruppi di lavoro regionali o di ASL, ha prodotto e distribuito un dvd "scatola degli attrezzi" per lo svolgimento delle varie azioni previste dal progetto, ha consegnato tutti i materiali delle 3 buone pratiche (progetto, materiali per la formazione, materiali didattici e comunicativi ecc.), ha messo a disposizione un sito web (www.inadolescenza.it) aperto al contributo di tutti i partecipanti e dove è possibile scaricare innumerevoli materiali, ha inviato una news-letter con cadenza all'incirca bisettimanale e ha fornito consulenza e supporto ai gruppi di lavoro regionali e di ASL.

Nel corso del progetto, per rendere più facile il compito di migliorare il contesto scolastico per renderlo consonante con i messaggi educativi e facilitante i comportamenti salutari, si è prodotto il cd Piano di Salute della Scuola con vari materiali (Guida per la redazione del Piano di Salute della Scuola, Griglia per la valutazione della scuola, bozza di accordo col bar scolastico, snackometro, locandine ecc.). Sono stati altresì prodotti in maniera condivisa questionari da somministrare agli insegnanti per conoscere le attività effettivamente svolte in classe e le ore dedicate al progetto.

Lo svolgimento dei progetti è stato costantemente seguito dal gruppo di coordinamento tramite posta elettronica e contatti telefonici. Le Regioni/ASL partecipanti hanno redatto il progetto adattato al proprio contesto (marzo 2011) e 3 report (a giugno 2011, novembre 2011, novembre 2012) compilando appositi modelli.

Per quanto riguarda la valutazione complessiva, vengono qui riportati i dati al 30 giugno 2012, **termine del primo anno scolastico di svolgimento del Progetto**, (i dati sono ricavati dai primi tre report compilati dalla Regioni, dai questionari somministrati agli insegnanti e dagli incontri del Gruppo di lavoro).

Sono stati formati 322 operatori sanitari, 149 attraverso corsi e incontri a livello nazionale (convegno di presentazione Torino 2010, Corso di formazione Napoli 2011, Corso di formazione Paesaggi di Prevenzione Reggio Emilia 2011, Incontro operatori Padova 2011, Roma 2012, Torino 2012, incontri operatori Paesaggi di Prevenzione) e a livello regionale (Abruzzo, Emilia-Romagna, Toscana, Calabria) e 173 operatori tramite corsi di formazione a cascata.

In 38 delle 41 ASL partecipanti i gruppi di lavoro sono formati da personale di diverse articolazioni aziendali.

Delle 9 Regioni partecipanti che non avevano sottoscritto intese sulla promozione della salute con enti 8 le hanno sottoscritte

Sono stati formati 1.170 insegnanti e raggiunti 29.000 studenti, di cui 11.000 hanno partecipato ad un itinerario didattico di oltre 10 ore e 6.000 ad attività educative di 3-10 ore (vedi tabella).

Tabella Studenti partecipanti al progetto GSA AF-AL suddivisi per diverse modalità di coinvolgimento

	primarie	secondarie 1°	secondarie 2°	totale	cumulativo
Peer education	0	0	78	78	78
Curricolare > 10 ore	2454	4396	4184	11034	11112
Curricolare 3-10 ore	1736	2449	1779	5964	17076
Non curricolare, da personale esterno alla scuola 3-10 ore	0	0	110	110	17186
< 3 ore o eventi	0	1745	4509	6254	23440
Materiale informativo	0	6779		6779	30219
TOTALE	4190	15369	10660	30219	

Mancano i dati di Abruzzo, Basilicata e ASL di Oristano