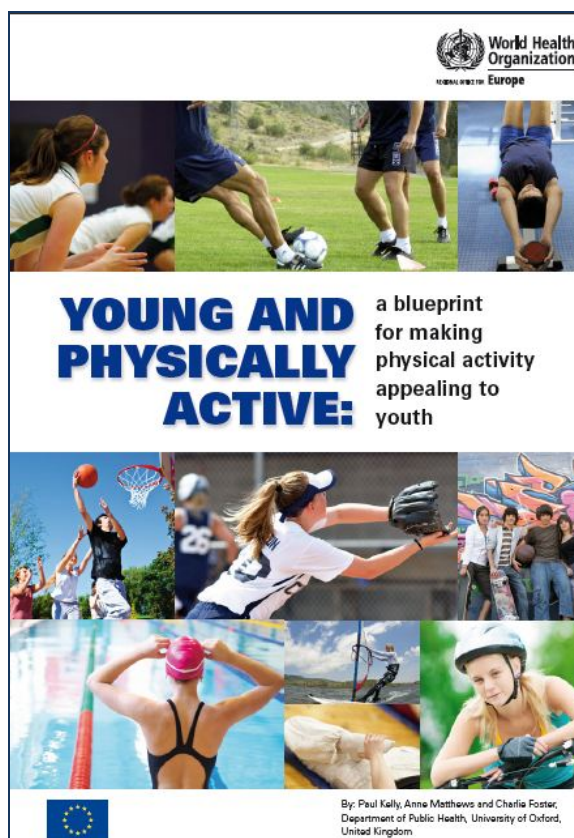


# Giovani e attività fisica: la Carta Blu per rendere l'attività fisica su misura per i giovani



Sintesi, traduzione e adattamento a cura di:  
Luana Valletta, Alberto Arlotti (Regione Emilia-Romagna)

Fonte: “Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth”,  
Oms 2012 [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/175325/e96697.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf)

Visita anche il sito [www.azioniiperunavitainsalute.it](http://www.azioniiperunavitainsalute.it)

## Definizioni

**Blueprint/Carta Blu** – Piano per rendere l'attività fisica su misura per i giovani, attraente e piacevole.

**CEHAPE network** – Rete per il Piano di azione per la salute e l'ambiente dei bambini in Europa.

**HEPA Europe** – Rete europea per la promozione dell'attività fisica salutare.

**Attività fisica** – Qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede dispendio di energia.

**Ambiente fisico** – Le attrezzature, i servizi, gli impianti e il tessuto ambientale che può essere associato alla partecipazione alle attività fisiche.

**Ambiente sociale** – Le persone, la cultura e i comportamenti associati al prendere parte all'attività fisica.

**Giovani (gioventù)** – Tutti gli individui compresi tra i 0 e i 24 anni.

**Su misura per i giovani** – Attraente e divertente per un pubblico di giovani.

## Premessa

Con quasi un milione di morti l'anno, l'inattività fisica è divenuta il quarto fattore di rischio di mortalità per tutte le cause nei Paesi ad alto sviluppo economico e uno dei principali problemi di sanità pubblica.

In linea con l'approccio “lungo l'intero arco della vita” (*life-course approach*) sostenuto dal documento Health 2020 per una nuova politica sanitaria in Europa, la promozione della attività fisica in gioventù assume grande importanza per lo sviluppo della salute dei bambini e dei giovani.

L'adozione di uno stile di vita fisicamente attivo in gioventù, che può essere mantenuto lungo l'intero arco della vita, contribuisce anche alla costruzione e al mantenimento della salute fisica e mentale in tarda età.

## Introduzione

Questo documento si propone come una risorsa per i decisori politici e gli operatori che lavorano in tutta Europa per promuovere l'attività fisica e lo sport tra i giovani.

È stato steso come un piano, una *road map*, per rendere l'attività fisica “su misura per i giovani”, attraente e divertente.

I temi discussi sono suggeriti solamente come punti da prendere in considerazione, non come una pianificazione completa per un progetto o intervento di promozione della l'attività fisica, e non sono comprese aree come: il finanziamento, l'esecuzione e la valutazione.

Recenti lavori hanno mostrato come il rendere gli interventi “su misura per i giovani” sia una componente molto importante dei progetti di successo (Fig.1.)



Fig. 1. Componenti chiave per la promozione della attività fisica (1).

Questo documento è stato sviluppato sulla base delle prospettive e dei punti di vista dei giovani delegati del network Children's Environment and Health Action Plan for Europe (CEHAPE).

La Carta Blu è divisa in tre grandi aree tematiche: l'ambiente fisico, l'ambiente sociale e le esperienze di attività fisica.

La teoria sociale cognitiva mostra come vi siano moltissime, sottili interazioni tra l'ambiente fisico e sociale e come queste determinano la natura delle esperienze individuali e di gruppo.

Ogni area tematica si suddivide in specifici punti, ordinati secondo livello di importanza e definiti dai giovani delegati consultati nello sviluppo di questo documento. È improbabile che il successo di un progetto “su misura per i giovani” dipenda da solo uno dei punti trattati. L'interazione dei differenti fattori forma un intricato sistema, ma più punti sono soddisfatti maggiore è la probabilità che un progetto o intervento sia attraente e piacevole,

## **Quadro di fondo e razionale: perché c'è bisogno della Carta Blu**

L'attività fisica gioca un ruolo fondamentale nella salute e nel benessere dei bambini e degli adolescenti. Contribuisce, infatti, allo sviluppo fisico, sociale, emozionale e psicologico sia a breve che a lungo termine; promuove l'indipendenza, una crescita sana e aiuta a sviluppare le competenze psicomotorie (2-4).

Un recente rapporto sulla salute dei giovani ha riscontrato una crescente evidenza della associazione tra attività fisica e migliore performance scolastica e cognitiva (5).

I fattori ambientali, economici e sociali, nonché la percezione di sicurezza e accessibilità, e le condizioni meteorologiche possono influenzare le scelte di bambini e adolescenti di essere fisicamente attivi (7). Analogamente, l'influenza dei coetanei può incoraggiare o scoraggiare l'attività fisica. In tutta Europa vi sono molti interventi e strategie volte ad aumentare l'attività fisica tra i giovani che agiscono sulla creazione o di ambienti favorevoli.

Una sfida comune che tutti i promotori dell'attività fisica in Europa hanno individuato è di comprendere come poter coinvolgere in modo efficace i giovani nelle attività e nei diversi interventi offerti.

Il problema consiste nella mancanza della comprensione di cosa i giovani realmente vogliono (1) e nella necessità di una guida per come rendere l'attività fisica "su misura per i giovani".

Pertanto, questo progetto ha come obiettivo quello di elaborare una Carta Blu per una attività fisica attraente e piacevole e, per rendere la guida adatta al problema, si è deciso che a guidare il progetto sarebbero state le prospettive e le idee dei giovani, in particolare quelle dei giovani delegati della CEHAPE.

### **La relazione tra questo documento e la cornice comportamentale epidemiologica; promozione dell'attività fisica**

Prima che un intervento possa essere pianificato, devono essere ben conosciute le variabili chiave correlate con l'aspetto o il comportamento in questione (in questo caso, i fattori che rendono attraente e piacevole l'esercizio fisico).

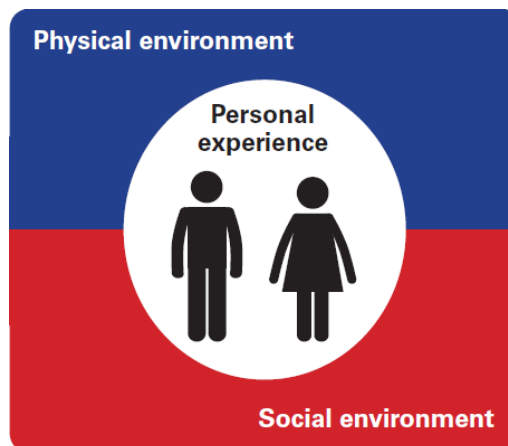
L'attività fisica non è direttamente cambiata da un singolo intervento ma dal cambiamento di alcune caratteristiche personali, sociali e fisiche promosso dell'intervento (8).

## **Come usare la Carta Blu e la *checklist***

Questo documento può essere utilizzato da progettisti e operatori che si occupano di promozione dell'attività fisica come una guida di riferimento per il proprio lavoro. Quanti più punti della *checklist* sono soddisfatti, maggiori sono le possibilità di rendere i progetti “su misura per i giovani”, mentre eventuali discostamenti riguardo l'ambiente fisico e sociale possono indicare le aree da migliorare e sulle quali è necessario prestare maggiore attenzione.

## Considerazioni su come rendere l'attività fisica attraente per i giovani; case studies

Questa sezione descrive la struttura e il contenuto principale della Carta Blu. È costruito intorno a tre principali aree tematiche: l'ambiente fisico, quello sociale e l'esperienza personale di attività fisica (Fig. 3). Ogni area tematica comprende una serie di singoli punti e considerazioni.



*Fig. 4 Rappresentazione schematica dei fattori che influenzano se una attività è youth-friendly o no.*

### Ambiente fisico

#### Ubicazione: di facile accesso

L'accessibilità è stata considerata il più importante fattore determinante per rendere l'attività fisica "su misura per i giovani". Raggiungere il luogo e prendere parte alle diverse attività deve essere il più possibile semplice e veloce. La correlazione positiva tra l'accesso alle attrezzature e la partecipazione alla attività fisica nei giovani è mostrata in un articolo pubblicato nel 2007 da Biddle et al (7).

Lo sforzo richiesto per prendere parte alle diverse attività fisiche può costituire un disincentivo alla partecipazione: restare a casa a guardare la televisione o davanti a un computer risulta essere più facile, meno faticoso. Rendere, quindi, più semplice possibile la partecipazione potrebbe far diventare l'attività fisica più attraente. Ciò significa localizzare opportunità per poter svolgere l'attività fisica nella scuola o vicino alle abitazioni, agire sulle opzioni di trasporto (molti giovani hanno concrete difficoltà a spostarsi in autonomia o sono soggetti a limitazioni imposte da parte dei genitori).

Le ricerche mostrano una associazione tra aumento della distanza dalle attrezzature e diminuzione della partecipazione alle attività fisiche da parte dei bambini (9). Per lavorare nelle scuole, invece, un fattore chiave molto importante è ottenere il coinvolgimento degli insegnanti (1).

Case study:

- Rendere accessibile l'attività fisica nelle scuole (Sports Adventure around the Globe, Finlandia). [www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu](http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu)

### **Costi**

Anche i costi economici possono essere un fattore determinante. Ogni qualvolta si inserisce una quota di partecipazione c'è il rischio di indurre una selezione sociale. Foster, Cowburn & Allender (10) hanno indicato che i genitori di bambini di età inferiore agli 8 anni considerano i costi associati allo sport organizzato un potenziale ostacolo alla partecipazione.

Case study:

- Ridurre i costi (StreetGames, 1 pound per sessione, Inghilterra). [www.streetgames.org](http://www.streetgames.org)

### **Attività all'aperto**

I giovani delegati intervistati hanno riferito di apprezzare particolarmente l'attività fisica all'aperto e circondati dalla natura. Biddle et al. (7) hanno trovato una correlazione positiva tra i livelli di attività fisica dei bambini di età inferiore a 12 anni e il tempo trascorso all'aperto.

Case study:

- Giocare fuori (Formazione di insegnanti di educazione fisica, Slovenia). <http://bit.ly/U7mYjR>

I delegati, tuttavia, hanno segnalato l'avversione al freddo, umidità e pioggia. In Europa la partecipazione all'attività fisica all'aperto è dipendente dai fattori climatici; in Scandinavia, per esempio, il clima può spesso essere un ostacolo all'attività fisica più che nei Paesi del Mediterraneo. La fornitura e l'uso di abbigliamento adeguato per le diverse condizioni climatiche sono una possibile soluzione. È importante, altresì, offrire alternative al coperto quando c'è brutto tempo.

Case study:

- Attività al coperto (Wheels for all, Inghilterra). <http://bit.ly/T8udJ9>

È probabile che vi siano, rispetto alle condizioni climatiche avverse, atteggiamenti culturali sostanzialmente differenti nei Paesi dell'Europa settentrionale e meridionale. Nei Paesi nordici, ad esempio, attività all'aria aperta come l'escursionismo, lo sci e il ciclismo sono più frequenti (in Olanda il ciclismo è un'attività quotidiana e in gran parte indipendentemente dalle condizioni climatiche). Nei Paesi del Sud, invece, temperature estremamente elevate potrebbero essere un ostacolo per le l'attività. Questi importanti aspetti sono da tenere in considerazione nella progettazione di interventi.

### **Evitare l'inquinamento atmosferico**

La cattiva qualità dell'aria, l'inquinamento e strade trafficate hanno effetti negativi nel rendere allettante l'attività fisica. Il rischio di attacchi di asma è stato citato come una grande preoccupazione non solo per i giovani, ma anche per i genitori (11). Tutto questo è ovviamente importante negli ambienti urbani. I livelli di emissioni inquinanti hanno dimostrato di variare da luogo a luogo (12), quindi l'identificazione di aree idonee e l'uso dei parchi cittadini possono costituire delle strategie di successo.

#### Case study:

- In bici a scuola per migliorare la qualità dell'aria (Vélobus, Francia). <http://bit.ly/XbEGDu>

### **Camminare e andare in bicicletta**

I delegati hanno ritenuto che il muoversi a piedi e in bicicletta per spostarsi o come modo per passare il tempo libero è importante perché induce benefici ambientali e sociali, riduce gli ingorghi e la congestione stradale, in particolare nelle aree urbane trafficate. Questi fattori sono stati anche individuati da ricerche scientifiche (14). I delegati hanno suggerito che il ricorso a queste attività possono essere della alternative informali offerte anche alle persone che non praticano attività sportive organizzate.

#### Case study:

- Incoraggiare l'andare in bicicletta (Cycling in Europe, Italia).

### **Attrezzature e impianti**

Quando le attrezzature e gli impianti sono di scarsa qualità, l'attività fisica ha minori probabilità di essere piacevole. Se, ad esempio, i giovani sono invitati ad andare in bicicletta su strade dissestate o su brutte piste ciclabili essi troveranno l'attività fisica meno attraente. Ferreira, van der Horst &



WendelVos (15) hanno identificato l'offerta di strutture e servizi come un fattore connesso alla partecipazione dei giovani all'attività fisica. La sicurezza degli impianti e delle attrezzature può essere la prima preoccupazione.

Case study:

- Sicurezza (Formazione di insegnanti di educazione fisica, Slovenia).
- Servizi per lo sport (Unione francese degli insegnanti di educazione fisica, Francia).

[www.snepfsu.net](http://www.snepfsu.net)

I delegati si sono concentrati sull'importanza di poter utilizzare docce e spogliatoi. Questa possibilità si è dimostrata particolarmente significativa per le ragazze. Un suggerimento proposto è stato quello di cercare di evitare attività fisica durante l'ora di pranzo se poi non è possibile fare la doccia prima dell'inizio delle lezioni pomeridiane. Per esempio, Foster, Cowburn & Allender (10) hanno dimostrato che esperienze negative a scuola riguardo alla doccia o al cambiarsi negli spogliatoi possono creare ostacoli alla partecipazione delle ragazze adolescenti; I *case studies* citati suggeriscono inoltre che anche altri tipi di timore possono costituire un ulteriore fattore di impedimento. La fornitura e l'uso di questi servizi può variare da Paese a Paese.

Case study:

- Le docce non sono appropriate in tutti i contesti (Trainer of physical education teachers, Slovenia).

### **Società sportive**

Le società sportive sono state identificate come luoghi potenzialmente attraenti per l'attività fisica. Essi costituiscono i luoghi dove si concentrano le attività di questo tipo e possono essere buoni punti di incontro. Inoltre, spesso dispongono delle strutture necessarie per provvedere ai bisogni descritti. MacPhail, Kirk e Eley (16) affermano che un aumento delle società sportive può facilitare il coinvolgimento dei giovani in attività di esercizio fisico. L'importanza sociale delle società sportive varia tra i diversi Paesi europei (1); anche questo punto dunque può essere culturalmente specifico.

Case study:

- Giovani e sport (Svizzera). [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

## **Ambiente sociale**

### **Cultura dell'attività fisica**

Le cultura della attività fisica è stata identificata dai delegati come il più importante fattore dell'ambiente sociale. Aspetti come la cooperazione, l'integrazione, l'atteggiamento positivo, lo spirito di gruppo e la comunicazione sono considerati essenziali nel favorire la piacevolezza delle attività fisiche e nell'indirizzare verso esperienze positive. Questa visione è supportata anche da differenti ricerche nell'ambito della psicologia dello sport; Bredemeier & Shields all'interno della loro *game reasoning theory* hanno evidenziato come culture negative dello sport e dell'attività fisica possono portare a barare o a comportamenti eccessivamente aggressivi, mentre una cultura appropriata di insegnamento e allenamento possono promuovere uno sviluppo positivo del carattere.

#### Case study:

- Coniugare sport e sviluppo culturale (Unione degli insegnanti di educazione fisica, Francia).
- Uso dell'attività fisica per sviluppare competenze personali (Circus Studio Folie, Estonia).

### **Sana competizione**

Per molti giovani il lato competitivo dello sport e dell'attività fisica è la cosa che rende l'attività fisica divertente e piacevole. Tuttavia i delegati hanno ragionato sul fatto che questo punto di vista non è sempre valido, in particolare per coloro i quali non hanno uno *background* atletico-sportivo e che sono scoraggiati a partecipare alla attività fisica dalla competizione stessa. Sembrare un perdente è una reale preoccupazione per quelli che non possono raggiungere alti livelli atletici.

#### Case study:

- Ritagliato sulle abilità personali (Healthy Children in Sound communities, Germania).  
<http://www.hcsc.eu/>

Per continuare a coinvolgere i giovani nell'attività fisica, Coakley (18) sottolinea l'importanza di focalizzarsi maggiormente sugli obiettivi piuttosto che sui risultati finali. Il divertimento e la partecipazione sono raggiunte attraverso attività basate su specifiche competenze, così che sia ricompensato il successo e il miglioramento, non il mero raggiungimento del primo posto.

#### Case study:

- Risultato personale (Programma educativo cretese su salute e nutrizione, Grecia).  
[www.bit.ly/DLbXW](http://www.bit.ly/DLbXW)

## **Insegnanti**

I delegati hanno citato la qualità di maestri, allenatori, istruttori come una chiave importante del farsi piacere l'attività fisica. Non sorprende il fatto che gli insegnanti sono fondamentali per fondare la cultura e la sana competizione. Per gli studenti della scuola secondaria, Davies, Foster & Kaur (19) descrivono come gli insegnanti abbiano avuto un ruolo di riferimento importante nel raggiungimento di livelli elevati nel numero di alunni che raggiungono la scuola in bicicletta. Hellison, Martinek & Cutforth (20) descrivono l'uso efficace nell'ambito del basket di maestri "uno-a-uno" per promuovere salute e benessere tra ragazzi di città. I progetti devono, quindi, sostenere i maestri e gli esecutori nella creazione di un ambiente "su misura per i giovani".

### Case study:

- Supporto ai mentori e agli implementatori/operatori (Healthy Children in Sound communities, Germania). [www.hcsc.eu](http://www.hcsc.eu)

La mancanza di leadership e di organizzazione, o la presenza di maestri considerati noiosi sono elementi che, secondo i delegati, possono allontanare i giovani dall'attività fisica.

### Case study:

- Contribuire a formare gli insegnanti (Formazione di insegnanti di educazione fisica, Slovenia).
- Sulla base delle risorse disponibili (Tutoraggio degli insegnanti e allenatori di ginnastica, Italia).

## **Socializzazione**

L'opportunità di incontrare nuove persone, fare amicizia e sviluppare abilità sociali è una parte importante dell'*appeal* dell'attività fisica. Questa caratteristica non va annoverata come un beneficio in salute ma va tenuta in grande considerazione perché fortemente attrattiva. "Le opportunità per trascorrere il tempo con gli amici" sono state precedentemente citate come un elemento chiave per motivare e incoraggiare la partecipazione dei giovani allo sport e alle altre attività fisiche informali (10, 21). Molti giovani potrebbero essere attratti da questo beneficio associato, e dal diventare capaci di formare reti sociali e relazioni che sosterranno l'attività.

### Case study:

- Socializzando (Formazione degli insegnanti di educazione fisica, Slovenia).

## **Consapevolezza della salute**

Accostare l'attività fisica con gli stili di vita sani e i consigli per una dieta corretta è stato valutato positivamente. I delegati hanno ritenuto che i giovani sono sempre più consapevoli riguardo a problemi come l'obesità o le malattie cardiovascolari e che sarebbero attratti dai benefici di salute. Questi benefici potrebbero offrire ai giovani una ragione, giustificazione o motivazione per intraprendere l'attività fisica al posto di comportamenti sedentari e non salutari. Benefici per la salute sembrano attrarre anche molte ragazze adolescenti (10).

### Case study:

- Promuovere stili di vita salutari (Coolfit, Olanda). [www.coolfitopschool.nl/home](http://www.coolfitopschool.nl/home)
- Educazione alimentare e guadagni di salute (Programma educativo cretese per la salute e la nutrizione, Grecia).

## **Scelta**

L'opportunità di scegliere le attività preferite può dare un senso di libertà e rendere l'attività fisica più attraente, mentre la mancanza di scelta e di nuove opportunità possono essere giudicati negativamente. Foster, Cowburn & Allender (10) hanno dimostrato che le ragazze adolescenti praticerebbero più sport se vi fosse una più ampia scelta di attività offerte.

### Case study:

- Incrementare la partecipazione offrendo opportunità di scelta (Formazione di insegnanti di educazione fisica, Slovenia).
- Introdurre scelte popolari (Sports Classes, Georgia). [www.bit.ly/12aR4ZJJ](http://www.bit.ly/12aR4ZJJ)
- Sviluppare un mercato per incrementare l'attività fisica (Unione francese degli insegnanti di educazione fisica, Francia).

I giovani tendono a non amare una determinata attività quando percepiscono l'obbligo di partecipazione. Ciò può essere particolarmente importante nell'ambiente scolastico in cui le lezioni di educazione fisica non sono opzionali. Brooks & Magnusson (22) hanno osservato un maggiore coinvolgimento a scuola quando agli studenti veniva offerta un più ampio ventaglio di attività possibili. Per esempio, il proporre attività alternative più adatte a persone meno attive o meno abili fisicamente, l'offrire attività specifiche in base al genere (come la danza per le ragazze) potrebbe aumentare la partecipazione. Biddle, Atkin & Foster (23) suggeriscono che interventi indirizzati alle

sole ragazze (piuttosto che a ragazzi e ragazze insieme) potrebbe essere una strategia efficace per aumentare la partecipazione nella attività fisica.

### **Attività nazionali e personaggi famosi**

I delegati hanno evidenziato che le diverse attività fisiche e gli sport sono specifici della cultura locale e per questo la loro popolarità e la loro attrattività variano da Paese a Paese. Un esempio sono la diffusione delle discipline nordiche in alcuni Paesi del nord Europa.

Il coinvolgimento di personaggi famosi e campioni che sostengono queste attività probabilmente avrebbe un effetto positivo nel suscitare l'interesse dei giovani a parteciparvi. Sebbene sia limitatamente dimostrato che i programmi che utilizzano celebrità sportive aumentano la partecipazione dei giovani, ci sono diverse evidenze che la loro efficacia aumenta se vengono inclusi anche altri modelli di riferimento, come genitori e insegnanti (24).

#### Case study:

- Coinvolgere celebrità sportive (Scoring for health, Olanda). [bit.ly/W8X00V](https://bit.ly/W8X00V)

### **Esperienze personali di partecipazione**

#### **Indipendenza e autostima**

I sentimenti di indipendenza, libertà, auto realizzazione e di apprendimento su come affrontare le avversità sono tutti aspetti dell'attività fisica identificati come attraenti dai delegati.

L'associazione tra attività fisica e fiducia in se stessi, in particolare per le ragazze adolescenti, è stata identificata in diverse ricerche (7). Dunque, l'idea che l'autostima può migliorare grazie all'attività fisica può essere utilizzata per promuoverla.

#### Case study:

- Sviluppare la fiducia in se stessi attraverso il raggiungimento di competenze (Danza per la Salute, Inghilterra). [www.loopdancecompany.co.uk](http://www.loopdancecompany.co.uk)

#### **Rilassante**

Il rilassamento derivante dall'attività fisica è indicato come esperienza positiva. I delegati hanno ritenuto che l'attività fisica può fare bene alla mente, in particolare nelle sensazioni di soddisfazione e rilassamento generate dallo sforzo fisico. Infatti, Brooks & Magnusson (22) hanno dimostrato che le adolescenti possono più facilmente impegnarsi in attività fisiche se percepiscono il rilassamento

come un risultato. Questi aspetti positivi dell'attività fisica potrebbero essere incoraggiati selezionando attività appropriate e offrendo agli individui l'opportunità di farne esperienza.

Case study:

- Attività in ambienti rilassanti (Sport in vacanza, Danimarca). [www.bit.ly/UqHSDk](http://www.bit.ly/UqHSDk)

**Evitare un sovraccarico di attività e la possibilità di infortuni**

I delegati hanno mostrato preoccupazioni sul praticare troppa attività fisica, in quanto può danneggiare il corpo e potenzialmente condurre a lesioni. In aggiunta, uno studio precedente ha suggerito che elevati volumi di attività e di allenamento possono allontanare i giovani dallo sport e dalla pratica della attività fisica (1).

I giovani non dovrebbero essere spinti a fare troppo o a superare di molto le proprie possibilità o capacità, altrimenti si rischia di scoraggiarli dal praticare attività fisica.

**Divertirsi - endorfine, adrenalina e svago**

Infine, per i giovani l'attività fisica potrebbe e dovrebbe essere un divertimento. Biddle et al. (7) hanno dimostrato che il piacere nel praticare attività fisica è un elemento fondamentale per mantenere il coinvolgimento delle adolescenti. Avere una scarica di adrenalina, sentire il rilascio di endorfine, provare una sana e semplice gioia sono tutte sensazioni dell'attività fisica che dovrebbero essere incoraggiate e usate per attrarre i giovani. Inoltre, gli operatori dovrebbero considerare sempre che, per la grande maggioranza dei giovani, lo sport e l'attività fisica sono più legati al divertimento che alla *performance* o alla competizione.

Case study:

- Enfatizzare il divertimento (Coolfit, Paesi Bassi).
- Divertirsi attraverso l'autocontrollo (Programma educativo cretese su salute e nutrizione, Grecia).

In particolare i delegati hanno descritto i modi in cui l'attività può divenire il più possibile divertente, come ad esempio, organizzando eventi, raduni o feste.

Case study:

- Eventi divertenti (Coolfit, Paesi Bassi).

## **Sviluppo della Carta Blu**

La Carta Blu è stata costruita utilizzando dati provenienti da tre diverse fonti:

- input proposti dai giovani delegati della rete europea CEHAPE
- letteratura attuale sulla promozione dell'attività fisica in Europa
- *case studies* di attività di promozione dell'attività fisica esistenti in Europa.

### **Input proposti dai giovani delegati della rete europea CEHAPE**

#### **Fase 1. Il workshop**

La costruzione della Carta Blu è iniziata con la raccolta delle idee e suggestioni offerte dai 50 giovani delegati della CEHAPE.

Ciò è stato realizzato all'interno di una sessione di workshop presso la V Conferenza ministeriale su ambiente e salute, tenutasi a Parma il 10 marzo 2010.

Ciò che si è cercato di approfondire è stato:

- cosa rende l'attività fisica una esperienza positiva o negativa?
- cosa rende attraenti specifici per i giovani i progetti per la promozione dell'attività fisica, e cosa invece produce l'effetto opposto?
- quali aspetti sono importanti per i futuri lavori

#### **Fase 2. Analisi tematica**

Tutte le risorse delle tre sessioni di workshop sono state raccolte e analizzate attraverso l'analisi tematica condotta indipendentemente da due ricercatori. I risultati delle analisi sono stati distribuiti ai giovani delegati, in modo che il documento potesse essere rivisto. Commenti e feedback sono stati richiesti e utilizzati per formulare le aree tematiche finali.

Le tre macro aree tematiche e i 18 punti sono:

#### ***ambiente fisico***

1. ubicazione
2. costi
3. attività all'aperto
4. inquinamento atmosferico
5. a piedi e in bicicletta

6. attrezzature ed impianti
7. società sportive

#### ***ambiente sociale***

8. cultura dell'attività fisica
9. una sana competizione
10. maestri
11. socializzazione
12. consapevolezza della salute
13. scelta
14. attività nazionali e personaggi famosi

#### ***esperienza di partecipazione***

15. l'indipendenza e la fiducia in se stessi
16. relax
17. evitare eccesso di attività e la possibilità di infortuni
18. divertirsi.

### **Fase 3. Verifica del progetto**

Dopo lo sviluppo della Carta Blu, i giovani delegati sono stati invitati a completare un questionario di *feedback* online. Lo scopo era quello di verificare se il modello riflette accuratamente i punti di vista emersi offrendo altresì l'opportunità di apportare modifiche, integrazione o osservazioni particolari.

### **Letteratura corrente sulla promozione dell'attività fisica in Europa**

È stato importante stabilire se i pareri dei giovani delegati sulle strategie di coinvolgimento dei giovani nell'attività fisica possano essere avvalorati dalle ricerche esistenti. Sono state ricercate le evidenze presenti nella letteratura scientifica più recente e nei documenti governativi, che sono stati inclusi nei diversi punti del documento.

### **Casi di studio di promozione dell'attività fisica in Europa**

Lo scopo dell'indagine dei *case studies* era quello di identificare esempi reali di buone pratiche per illustrare i vari punti del documento. Le buone pratiche sono state identificate dalla letteratura esistente, attraverso le reti europee sull'attività fisica e contatti professionali personali. I criteri di



selezione erano finalizzati a ottenere una vasta gamma di esperienze sulla promozione dell'attività fisica e a dare la più ampia rappresentanza geografica possibile.

Dopo un ultimo giro di consultazione e i *feedback* del gruppo degli esperti e dei giovani delegati, è stato possibile preparare la Carta Blu. In ultimo si è provveduto a condividerla, per raccogliere commenti, con esperti europei facenti parte della Rete europea per la promozione della l'attività fisica salutare (HEPA Europe), in particolare con suo il gruppo di lavoro per lo scambio di esperienze in promozione della attività fisica e dello sport nei bambini, e anche con lo staff OMS.

## Riferimenti

1. Kelly P, Cavill N, Foster C. *An analysis of national approaches to promoting physical activity and sports in children and adolescents*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2009.
2. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, World Health Organization, 2010.
3. *The European health report 2002*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2002 (WHO Regional Publications, European Series, No. 97).
4. *Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009 (NICE public health guidance 17)
5. Currie C et al. *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5).
6. Currie C et al., eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
7. Biddle SJH et al. *Correlates of physical activity in children: a review of quantitative systematic reviews*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007
8. Baranowski T, Anderson C, Carmack C. Mediating variable framework in physical activity interventions. How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 15(4):266–297.
9. Cavill N, Foster C. *Review of learning from practice: children and active play*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
10. Foster C, Cowburn G, Allender S. *The views of children on the barriers and facilitators to participation in physical activity: a review of qualitative studies*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
11. Fanelli A. Exercise training on disease control and quality of life in asthmatic children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007, 39(9):1474–1480.
12. Angel D et al. The drivers of greenhouse gas emissions: what do we learn from local case studies? *Local Environment*, 1998, 3(3):263–277.
13. Rojas-Rueda D et al. The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study. *British Medical Journal*, 2011, 343:d4521.
14. Lorenc T et al. Attitudes to walking and cycling among children, young people and parents: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2008, 62:852–857.
15. Ferreira I, van der Horst K, Wendel-Vos W. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews*, 2006, 8:129–154.
16. MacPhail A, Kirk D, Eley D. Listening to young people's voices: youth sports leaders' advice on facilitating participation in sport. *European Physical Education Review*, 2003, 9(1):57–73.
17. Bredemeier B, Shields D. *Character development and physical activity*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1995.
18. Coakley J. *Sports in society: issues and controversies*, 9th ed. New York, NY, McGraw-Hill, 2007.
19. Davies A, Foster C, Kaur A. *Intervention review: children and active travel*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
20. Hellison, D, Martinek T, Cutforth N. Beyond violence prevention in inner-city physical activity programs, peace and conflict. *Journal of Peace Psychology*, 1996, 2(4):321–337.
21. Brunton G et al. *Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators*. London, EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, 2003.
22. Brooks F, Magnusson J. Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 2007, 28(1):69–87.

23. Biddle S, Atkin A, Foster C. *Intervention review: adolescent girls*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
24. Payne W et al. *Sports role models and their impact on participation in physical activity: a literature review*. Victoria BC, University of Ballarat, 2002.
25. Bauman AE et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 2012, 380(9838):258–271.
26. Biddle S et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2011, 4, 29–41.
27. Lubens D, Foster C, Biddle S. A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Preventative Medicine*, 2008, 47, 463–470.