

BOZZA PROPOSTA PROGETTI REGIONE MARCHE

Area di intervento

- Promozione dell'attività fisica nei bambini e nei ragazzi (Progetti Mobility Game, Pedibus e Diamoci una mossa)
- Promozione dell'attività fisica negli adulti e negli anziani (Progetto Gruppi di Cammino)

Setting

Scuola: per attività fisica di bambini e ragazzi.

Territorio: per la promozione dell'attività fisica negli adulti e negli anziani attraverso le associazioni sportive e dei pensionati.

Ambito territoriale

Regione Marche

- Progetto "Mobility Game": Area Vasta di Ancona (comprendente la Provincia di Ancona con le Zone Territoriali di Ancona, Senigallia, Jesi e Fabriano) e Area Vasta di Pesaro-Urbino (comprendente le Zone Territoriali di Pesaro, Urbino e Fano)
- Progetto "Diamoci una mossa": coordinato a livello regionale dalla UISP e programmato nelle principali Zone Territoriali del Centro-Sud delle Marche (Macerata, San Benedetto del Tronto e Ascoli Piceno)
- Progetto "Gruppi di Cammino": si prevedono sperimentazioni per due Macro Aree, una nel territorio del Comune di Ancona per il Centro-Nord e una nel territorio del Comune di Ascoli Piceno o San Benedetto del Tronto per il Centro-Sud.

Equipe coinvolta

Saranno definite equipe integrate pubblico-privato su base locale, comprendenti:

- per l'area sanitaria, professionisti della Medicina dello Sport, della Promozione/Educazione alla Salute e della Rete Epidemiologica Marchigiana;
- per l'area universitaria, professionisti della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Urbino;
- per l'area sociale, referenti degli Ambiti Territoriali Sociali e degli Assessorati provinciali e comunali all'urbanistica, alla viabilità, alle politiche sociali, giovanili, scolastiche e sportive;
- per l'area scolastica, referenti dell'Ufficio Scolastico Provinciale, Dirigenti scolastici e insegnanti di scuole primarie e secondarie di primo grado, rappresentanti di genitori;
- per l'area del privato sociale e dell'associazionismo, rappresentanti locali della UISP (Unione Italiana Sport Per tutti) e di altre Associazioni locali (Città Sane, Auser, Ada, Antea, ecc.).

Abstract Progetti

Progetto "Mobility Game": Gioco che promuove una mobilità alternativa attraverso comportamenti ecologicamente sostenibili.

Obiettivo Generale: Promozione dell'attività fisica e di una mobilità alternativa nei percorsi casa-scuola.

Obiettivi specifici:

- Promuovere comportamenti ecologicamente sostenibili nei cittadini.
- Educare alla mobilità alternativa creando co-responsabilità nei cittadini verso gli obiettivi di diminuzione della congestione del traffico
- Evidenziare gli aspetti sanitari positivi legati all'attività fisica e quelli negativi che l'inquinamento ha sulla salute.
- Utilizzare le scuole come canale di informazione e sviluppo di cultura della mobilità alternativa.

Rivolto: Alunni, delle classi quarta e quinta delle Scuole Primarie e di tutte le classi delle Scuole Secondarie di 1° grado e loro genitori.

Il progetto riguarda il viaggio di andata casa-scuola e prevede l'assunzione di sistemi di modalità alternativi tra:

- Pedibus: sistema di mobilità a piedi
- Bicibus: sistema di mobilità in bicicletta

- Autobus/Scuolabus: sistema di mobilità che prevede l'uso di un qualsiasi mezzo pubblico
- Carpooling: sistema di mobilità che prevede l'uso condiviso (da almeno 3 studenti) del mezzo privato
- Modalità mista: sistema che prevede l'utilizzo privato dell'auto o di mezzi pubblici fino a una distanza non inferiore a 300 m dalla scuola e proseguimento a piedi.

Ognuno di questi sistemi di spostamento corrisponde ad un risparmio di CO₂ e a tale risparmio viene attribuito un punteggio sia al singolo studente che a tutta la classe. L'obiettivo della classe è quello di totalizzare ogni settimana un punteggio medio superiore o uguale al valore di 3,2. A conclusione del progetto verrà stilata una graduatoria. Per le classi che hanno totalizzato un punteggio più alto è prevista una premiazione finale.

Piano di valutazione: Scheda di raccolta dei dati sul calcolo della media del singolo bambino e sul calcolo della media della classe. Pubblicazione della graduatoria finale delle classi.

Progetto "Diamoci una mossa": Nuovi stili di vita per bambini e famiglie (www.diamociunamossa.it/)

Obiettivi

- Realizzazione di una campagna sugli stili di vita attivi basata sullo sport per tutti come pratica che favorisce il benessere, la salute, combatte la sedentarietà e quindi l'obesità infantile.
- Promozione di una corretta alimentazione.
- Potenziamento dell'attività fisica nei bambini al di fuori degli sport strutturati.
- Costruzione di "spazi" di attività fisica centrati sul gioco, motivando scuola e famiglia ad uno stile di vita attivo.

Rivolto: Alunni delle Scuole Primarie.

L'UISP si propone di lavorare sulla promozione di stili di vita più attivi e sulla base di proposte di gioco e di pratiche all'aria aperta e non, che vedano protagonisti prima di tutto i bambini, ma anche le famiglie e gli attori sociali interessati: scuole, enti locali, media.

Il progetto prevede la realizzazione di una campagna di informazione e sensibilizzazione indirizzata a bambine e bambini delle scuole primarie e ai loro genitori, per la promozione dell'attività motoria (riscoperta del gioco all'aria aperta, del movimento con il gruppo familiare/amicale) e di una corretta alimentazione. La campagna è impostata in modo coinvolgente e motivante, lavorando su proposte aperte e non strutturate, considerate poco efficaci in sede di approccio al problema.

Il progetto è basato sull'idea che la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica non possono essere separati da uno stile alimentare basato sull'adesione a semplici principi di nutrizione sana. Con il Progetto si stimola all'adozione di uno stile di vita sano seguendo la formula: "stile di vita attivo + alimentazione corretta = stile di vita sano". Il Progetto vede il coinvolgimento attivo di insegnanti, genitori e bambini.

La valutazione del progetto viene fatta attraverso la somministrazione pre/post dell'IPAQ (Internationale Physical Activity Questionnaire).

Progetto "Gruppi di Cammino per adulti e anziani"

I "Gruppi di Cammino" consistono in un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova 2-3 volte la settimana per camminare lungo un percorso urbano o extra urbano prestabilito, sotto la guida di un capogruppo (walking leader) appositamente formato a questo ruolo da insegnanti di educazione fisica e medici dello sport.

Rivolto a: adulti ultra 40enni e anziani ultra 65enni.

I soggetti che si possono coinvolgere a livello locale per stringere alleanze operative sono molteplici: Comuni, Associazioni, Dipartimenti di Prevenzione, MMG, ecc. Per il Comune di Ancona il Progetto dei Gruppi di Cammino sarà attivato in raccordo con il Progetto "I percorsi del cuore e della memoria" promosso e sostenuto dall'Ufficio Città Sane di Ancona con l'obiettivo dell'allenamento psico-fisico e della stimolazione della memoria e del sistema cardiovascolare.

Si tratta di un'attività facilmente organizzabile e praticabile, socializzante e gradita in quanto favorisce il contatto con la natura e sostiene gli interessi storico-culturali, in parte autogestibile con l'addestramento degli walking leaders e non richiedente particolari abilità e/o equipaggiamento.

I vantaggi del camminare si legano in questo caso a un basso rischio di incidenti e traumi muscolo-scheletrici, alla prevenzione dell'osteoporosi, allo svolgimento di semplici esercizi di forza e equilibrio fondamentali anche per altri aspetti di medicina preventiva e alla riduzione dell'abitudine all'utilizzo dell'auto con conseguente diminuzione dell'inquinamento e del rischio di incidenti stradali.