

3S Scuola Sport Salute

 Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca

 Ufficio
Scolastico
per la
Lombardia
Como


 **CONI**
COMITATO
REGIONALE
LOMBARDIA
Como

 Regione
Lombardia
ASL Como

SCOPO DELLO STUDIO

INDAGARE LA PERCENTUALE DI
BAMBINI IN ECCESSO PONDERALE E
LA QUANTITA' DI ATTIVITA' FISICA
PRATICATA PER SENSIBILIZZARE LE
SCUOLE AD UNA CORRETTA
EDUCAZIONE ALL'ATTIVITA' FISICA

SOGGETTI

GLI ALUNNI DEGLI ISTITUTI COMPRENSIVI DELLA PROVINCIA DI
COMO COINVOLTI NEL PROGETTO:

- COMO REBBIO
- COMO ALBATE
- COMO PRESTINO
- COMO LORA
- OLGiate COMASCO
- FIGINO SERENZA
- SAN FEDELE D'INTElVI

QUESTIONARI

Questionario A

A CARATTERE GENERALE.

INDAGINE CONOSCITIVA SULL'ATTIVITA' MOTORIA
REALIZZATA ALL'INTERNO DELL'ISTITUTO E DELLE
AZIONE IN ATTO PER FAVORIRE STILI DI VITA ATTIVI.
COMPILATO DAL DIRIGENTE SCOLASTICO O DAL
REFERENTE DELL'ATTIVITA' MOTORIA.

Questionario B

A CARATTERE ANALITICO.

PER OGNI ALUNNO COINVOLTO NEL PROGETTO,
COMPILATO CON L'AIUTO DELLA FAMIGLIA.
ANONIMO E VOLTO A RACCOGLIERE INFORMAZIONI
SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E MOTORIE.

3ScuolaSportSalute

QUESTIONARIO INDIVIDUALE

(da compilarsi a casa con l'aiuto della famiglia)

Premessa

La corretta rilevazione dei dati, sia antropometrici (peso, altezza, circonferenza vita), sia delle abitudini alimentari è fondamentale per l'osservazione e analisi degli stili di vita dei nostri ragazzi al fine di individuare interventi educativi e formativi finalizzati. Le informazioni contenute nel presente questionario sono anonime e utilizzate solo a fini statistici.

Sesso	M	F
Comune della scuola		
Anno di nascita		

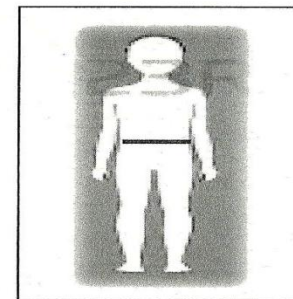
PESO _____ ALTEZZA _____ CIRCONFERENZA VITA _____

Istruzioni per una corretta rilevazione dei dati:

Peso= tarare correttamente la bilancia, abbigliamento intimo, piedi nudi

Altezza= a piedi nudi

Circonferenza vita= appena sotto la linea delle costole (vedi disegno)



Rispondere con cura alle seguenti domande

1. Fai la prima colazione?

- ☐ Sempre
☐ A volte sì, a volte no
☐ Mai

2. Sì, cosa prendi con maggior frequenza (1 sola crocetta per colonna)?

Colonna 1	
Latte	
Yoghurt	
Caffelatte	
Cioccolata	
Succo di frutta	
Spremuta	
Frutta	

Colonna 2	
Merendina confezionata	
Biscotti	
Fette biscottate	
Cracker	
Pizzetta	
Pane	
Cereali	
Brioche	
Torta	

3. Fai merenda all'intervallo, a scuola?

- ☐ Sempre
☐ A volte sì, a volte no
☐ mai

4. Se sì, cosa prendi con maggior frequenza (1 sola crocetta per colonna)?

Colonna 1	
Latte	
Yoghurt	
Budino o simili	
Cioccolata	
Succo di frutta	
Spremuta	
Bibite zuccherate	
Te'	
Acqua	

Colonna 2	
Merendina confezionata	
Biscotti	
Fette biscottate	
Cracker/schiacciatina	
Pizzetta o focaccia	
Panino imbottito	
Patatine	
Cioccolato	
Torta	
Frutta	

5. Durante la settimana, dove pranzi?

- ☐ A casa con i genitori
- ☐ A casa con i parenti (nonni, zii..)
- ☐ In mensa con i compagni

6. Fai merenda nel pomeriggio?

- ☐ Sempre
- ☐ A volte sì, a volte no
- ☐ mai

7. Se sì, cosa prendi con maggior frequenza (1 sola crocetta per colonna)?

Colonna 1	
Latte	
Yoghurt	
Budino o simili	
Cioccolata calda	
Succo di frutta	
Spremuta	
Bibite zuccherate	
Te'	
Acqua	

Colonna 2	
Merendina confezionata	
Biscotti	
Fette biscottate	
Cracker/schiacciatina	
Pizzetta o focaccia	
Panino imbottito	
Patatine	
Cioccolato	
Torta	
Frutta	

8. Guardi la TV mentre mangi?

- ☐ Sempre
- ☐ A volte sì, a volte no
- ☐ mai

9. Mangi a pranzo e a cena impiegando almeno 15 minuti?

- ☐ Sempre
- ☐ A volte sì, a volte no
- ☐ mai

10. Al di fuori dei pasti principali, mangi dolcetti, caramelle, snack, gelati o altro?

- ☐ Sempre
- ☐ A volte sì, a volte no
- ☐ mai

11. ATTIVITA' FISICA – ATTIVITA' SEDENTARIA

Esempio per la compilazione:

ATTIVITA' SEDENTARIA	Giorni della settimana	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	TOT
	Computer						60 minuti	60 minuti	120 minuti
	Guardare la televisione		60 minuti			60 minuti	60 minuti		180 minuti
	Play station/ Wii/ Game boy								
	Studiare/Fare i compiti/ Leggere/Disegnare/ALTRO	60 minuti	60 minuti	60 minuti	60 minuti	60 minuti			300 minuti
TOTALE ATTIVITA' SEDENTARIE		60 minuti	120 minuti	60 minuti	60 minuti	120 minuti	120 minuti	60 minuti	600 minuti

Da compilare:

Indica QUANTI MINUTI dedichi a queste attività:									
NEL TEMPO LIBERO	Giorni della settimana	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	TOT
	Spostamenti a piedi, passeggiate								
	Spostamenti in bicicletta								
	Giochi liberi di movimento: calcio, basket, pattini, nascondino, giochi con la palla, corsa....								
A SCUOLA O IN ASSOCIAZIONE SPORTIVA	Attività motoria a scuola								
	Sport praticati: 1)								
	2)								
TOTALE ATTIVITA' FISICA									

ATTIVITA' SEDENTARIA	Giorni della settimana	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	TOT
	Computer								
	Guardare la televisione								
	Play station/ Wii/ Game boy								
	Studiare/Fare i compiti/ Leggere/Disegnare/ALTRO								
TOTALE ATTIVITA' SEDENTARIE									

ANALISI STATISTICA E METODI DI RILEVAZIONE

TABULAZIONE QUESTIONARI TRAMITE DATABASE
ACCESS SPECIFICO AL PROGETTO

ESTRAPOLAZIONE RISULTATI TRAMITE EXCELL

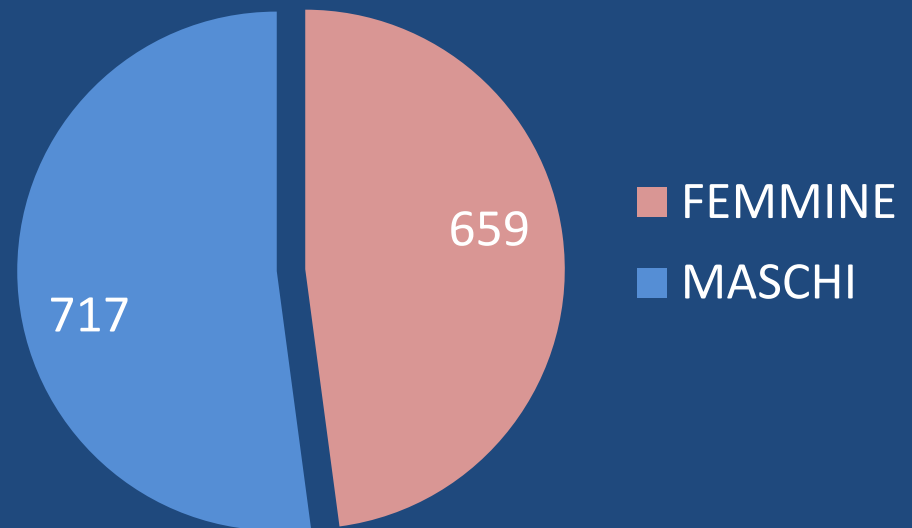
TOTALE QUESTIONARI: 1513

QUESTIONARI SCARTATI: 137 (DATI NON RILEVABILI)

QUESTIONARI VALIDI: 1376

659 FEMMINE

717 MASCHI



BMI (BODY MASS INDEX) O
IMC (INDICE DI MASSA CORPOREA)



$$\text{PESO}_{(\text{KG})} / \text{ALTEZZA}_{(\text{m})}^2$$

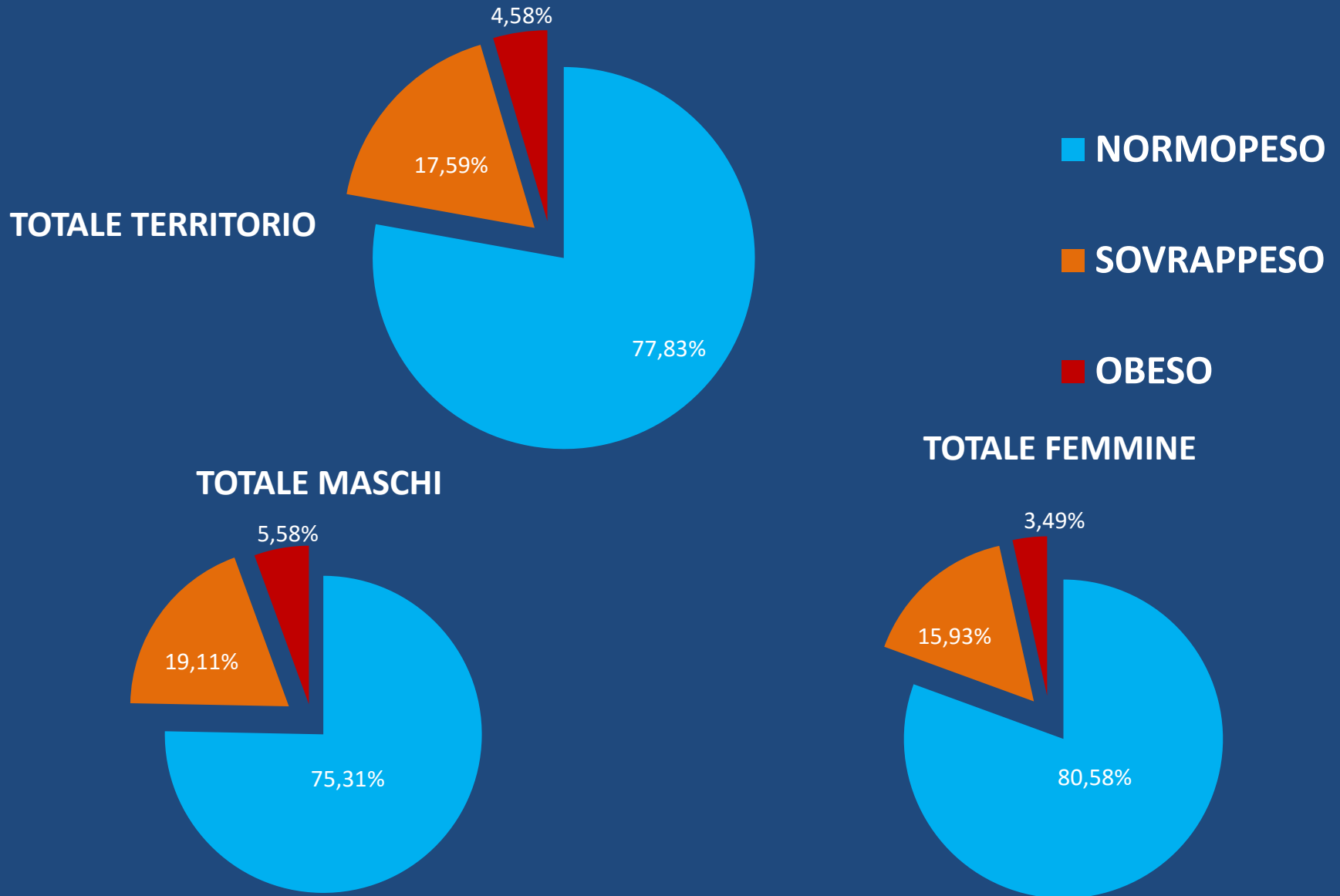
Valori di cut-off per BMI 25 (sovrappeso) e 30 (obesità) in rapporto ad età e sesso estrapolati da ampie casistiche in 6 diverse popolazioni (USA, Brasile, Hong Kong, Olanda, Gran Bretagna) (da T.J. Cole e coll., BMJ, vol 320, 6 may 2000)

BMI 25 Kg/mq			BMI 30 Kg/mq		
ETA'	MASCHI	FEMMINE	ETA'	MASCHI	FEMMINE
2	18,41	18,02	2	20,09	19,81
3	17,89	17,56	3	19,57	19,36
4	17,55	17,28	4	19,29	19,15
5	17,42	17,15	5	19,30	19,17
6	17,55	17,34	6	19,78	19,65
7	17,92	17,75	7	20,63	20,51
8	18,44	18,35	8	21,60	21,57
9	19,10	19,07	9	22,77	22,81
10	19,84	19,86	10	24,00	24,11
11	20,55	20,74	11	25,10	25,42
12	21,22	21,68	12	26,02	26,67
13	21,31	22,58	13	26,84	27,76
14	22,62	23,34	14	27,63	28,57
15	23,29	23,94	15	28,30	29,11
16	23,90	24,37	16	28,88	29,43
17	24,46	24,70	17	29,41	29,69
18	25,00	25,00	18	30,00	30,00

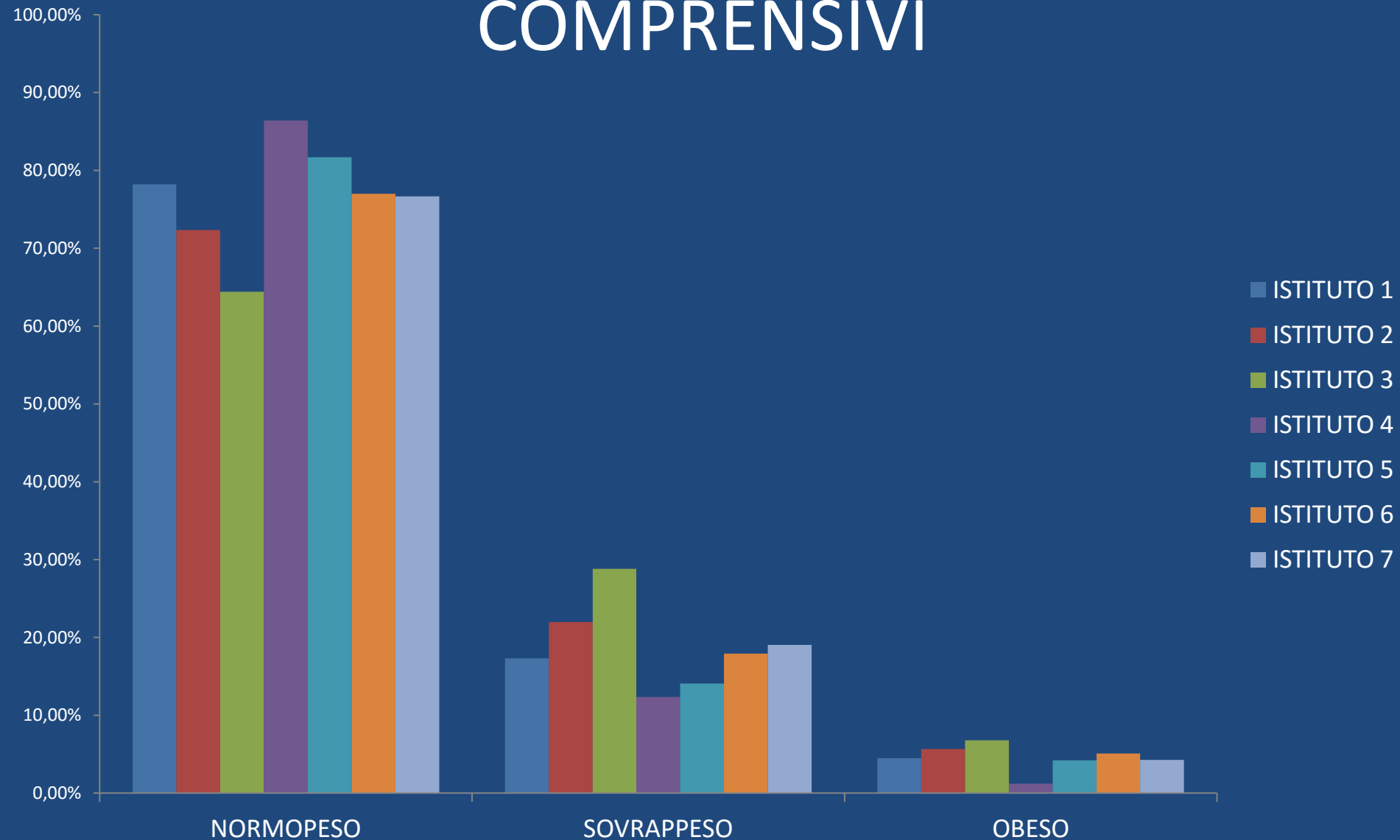
RISULTATI

- PERCENTUALI DEL BMI SUDDIVISE IN:
 - NORMOPESO
 - SOVRAPPESO
 - OBESO
- COMPARAZIONE DELLO STATO PONDERALE NEI 7 ISTITUTI COMPRENSIVI
- CONFRONTO TRA LA QUANTITA' DI ATTIVITA' MOTORIA A SCUOLA E STATO PONDERALE NEI 7 ISTITUTI COMPRENSIVI
- ABITUDINI COMPORTAMENTALI DURANTE I PASTI PRINCIPALI
- PRIMA COLAZIONE
- ATTIVITA' FISICA SETTIMANALE

PERCENTUALI BMI

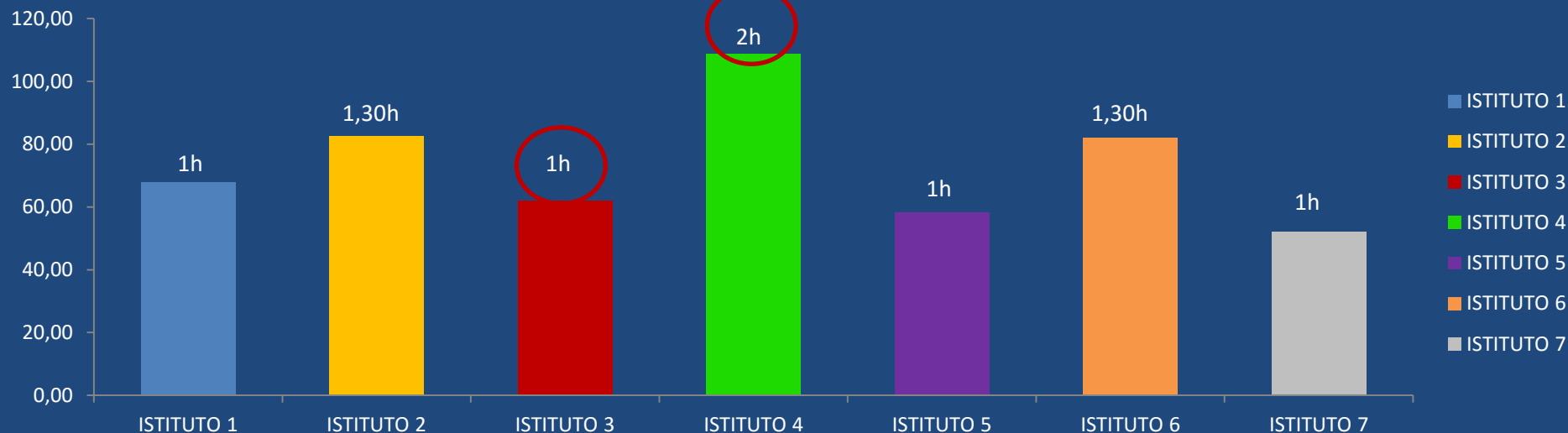


COMPARAZIONE DELLO STATO PONDERALE TRA ISTITUTI COMPRENSIVI

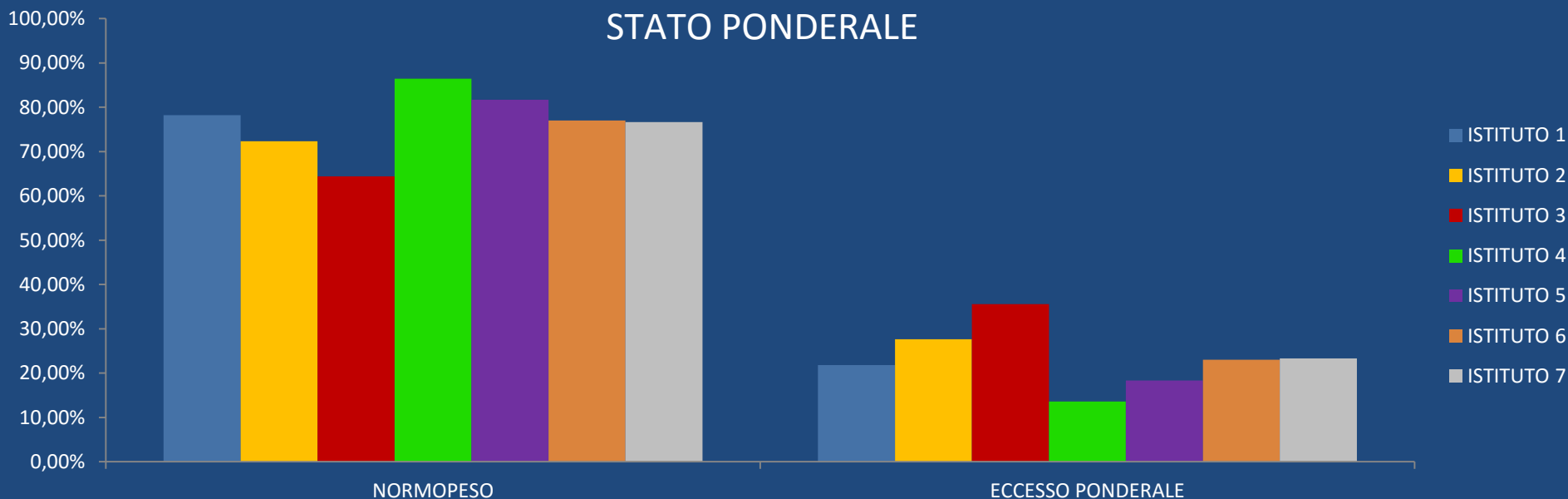


EDUCAZIONE FISICA E STATO PONDERALE

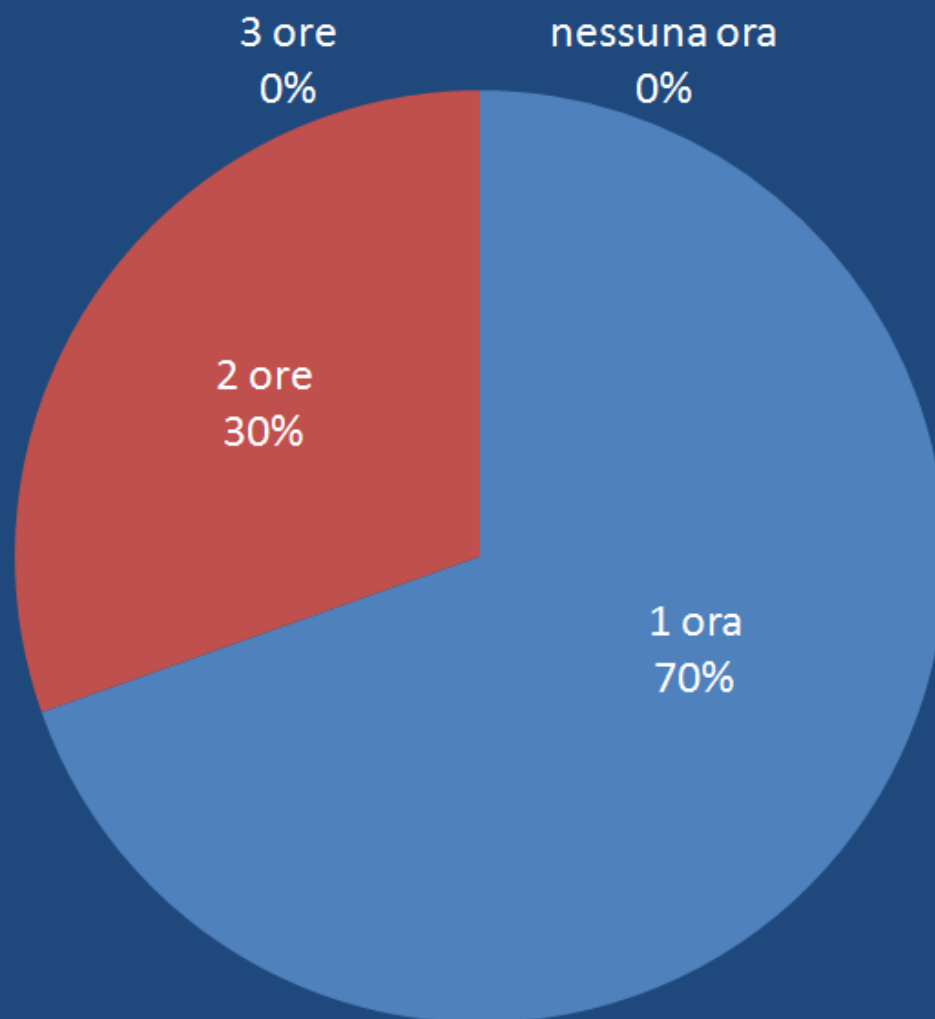
ATTIVITA' MOTORIA A SCUOLA



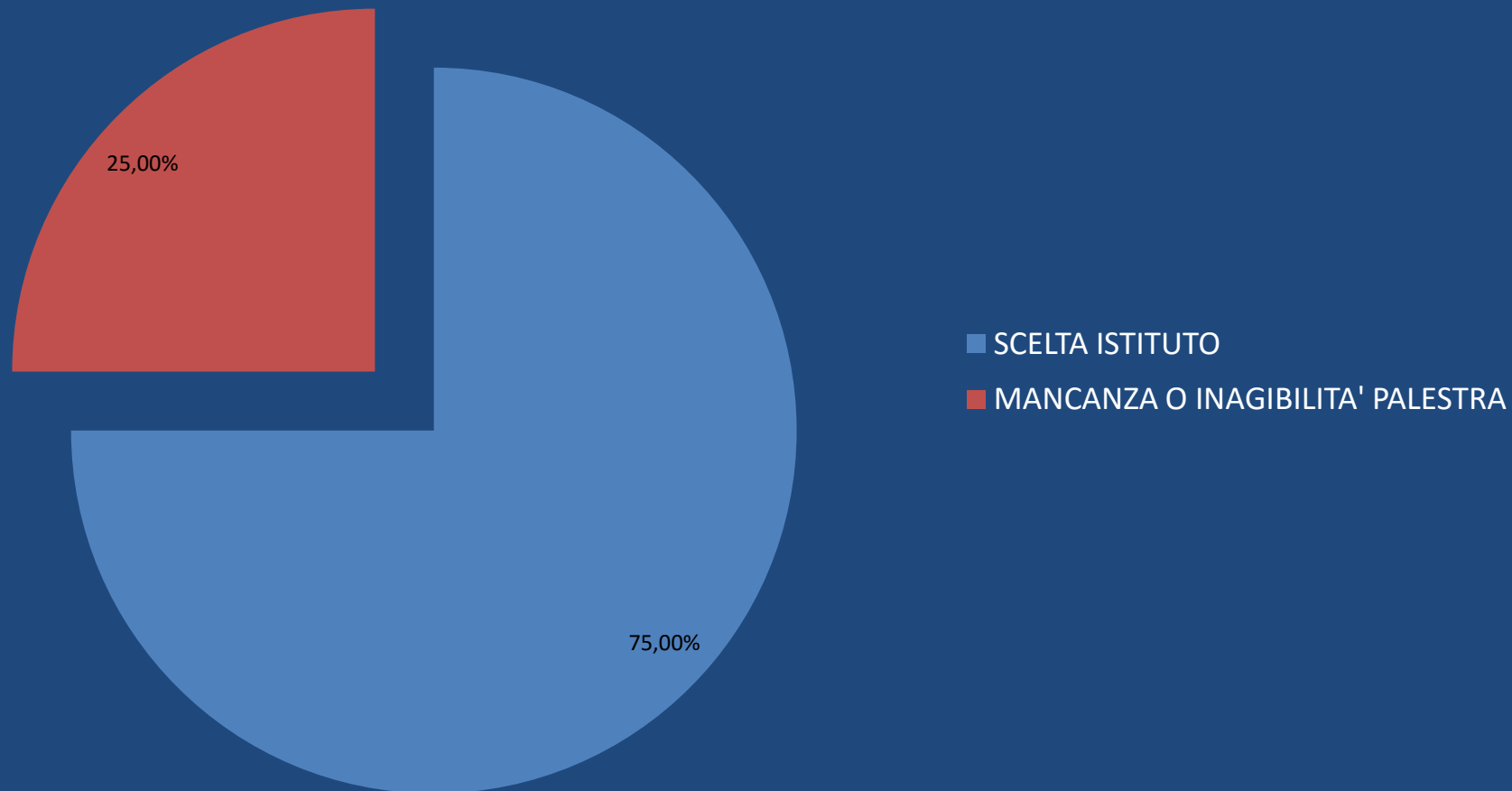
STATO PONDERALE



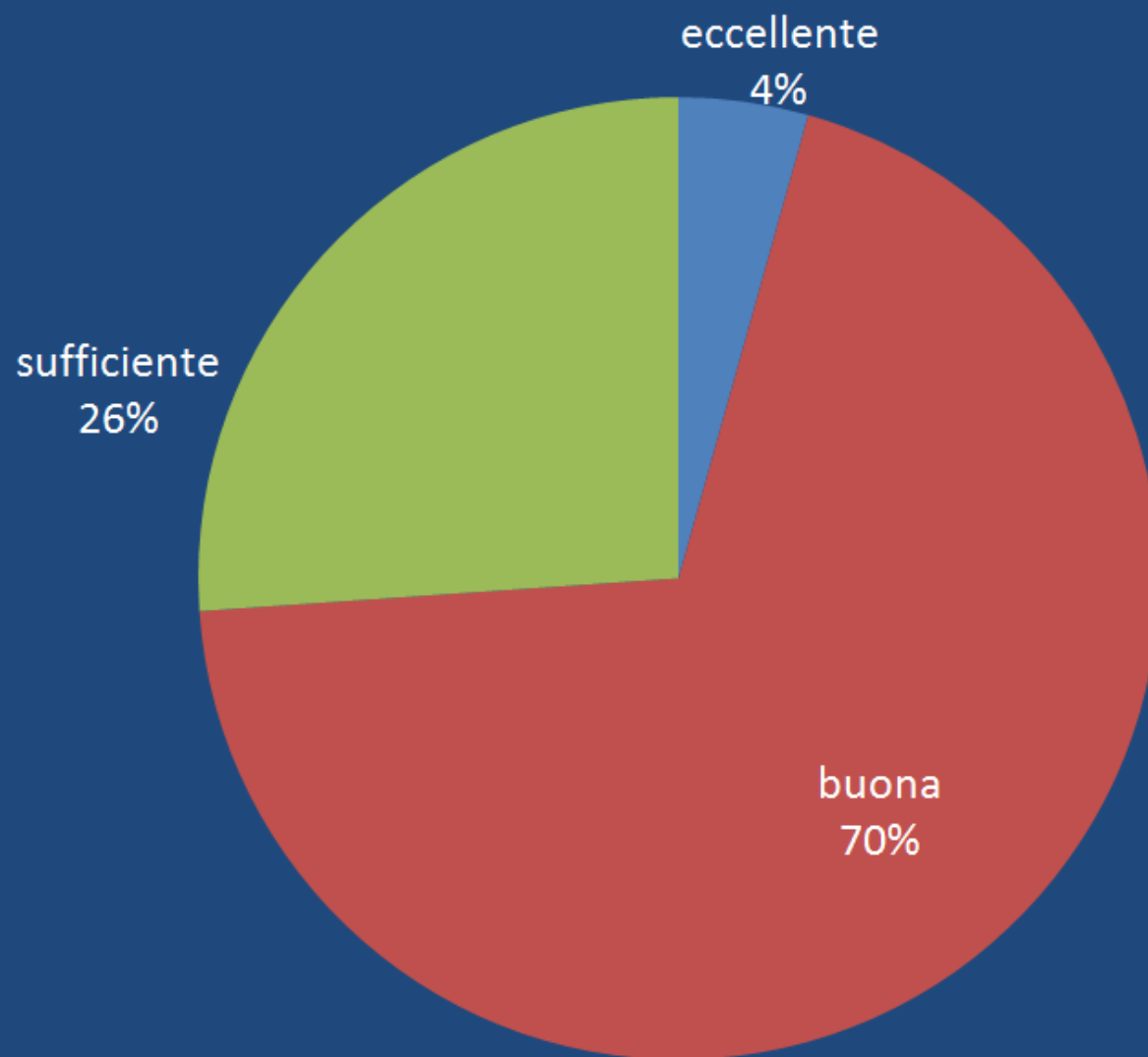
NEL PIANO ORARIO SETTIMANALE L'ATTIVITA' CURRICOLARE DI SCIENZE MOTORIE VIENE SVOLTA



MOTIVI DEL PARZIALE O MANCATO SVOLGIMENTO DELLE DUE ORE A SETTIMANA



DOTAZIONE DI PICCOLI ATTREZZI



eccellente	4 %
buona	70 %
sufficiente	26 %
insufficiente	0 %
Non presente	0 %

DALLE RISULTANZE DEI TEST SOMMINISTRATI DURANTE LE GIORNATE DELLO SPORT, E' STATO RISCONTRATO UN APPREZZABILE DIVARIO TRA I DIVERSI ISTITUTI COMPRENSIVI.

TALE DISCORDANZA POTREBBE ESSERE IMPUTABILE A:

- DIFFICOLTA' A COORDINARE E UTILIZZARE I DIVERSI SCHEMI MOTORI CORRELATI QUALI CORRERE-SALTARE, AFFERRARE-LANCIARE ECC.
- RIDOTTA FAMILIARIZZAZIONE CON LE ESERCITAZIONI PREVISTE DALLE SCHEDE TECNICHE DEL PROGETTO 3XS

LANCIO DEL VORTEX

MATERIALE:

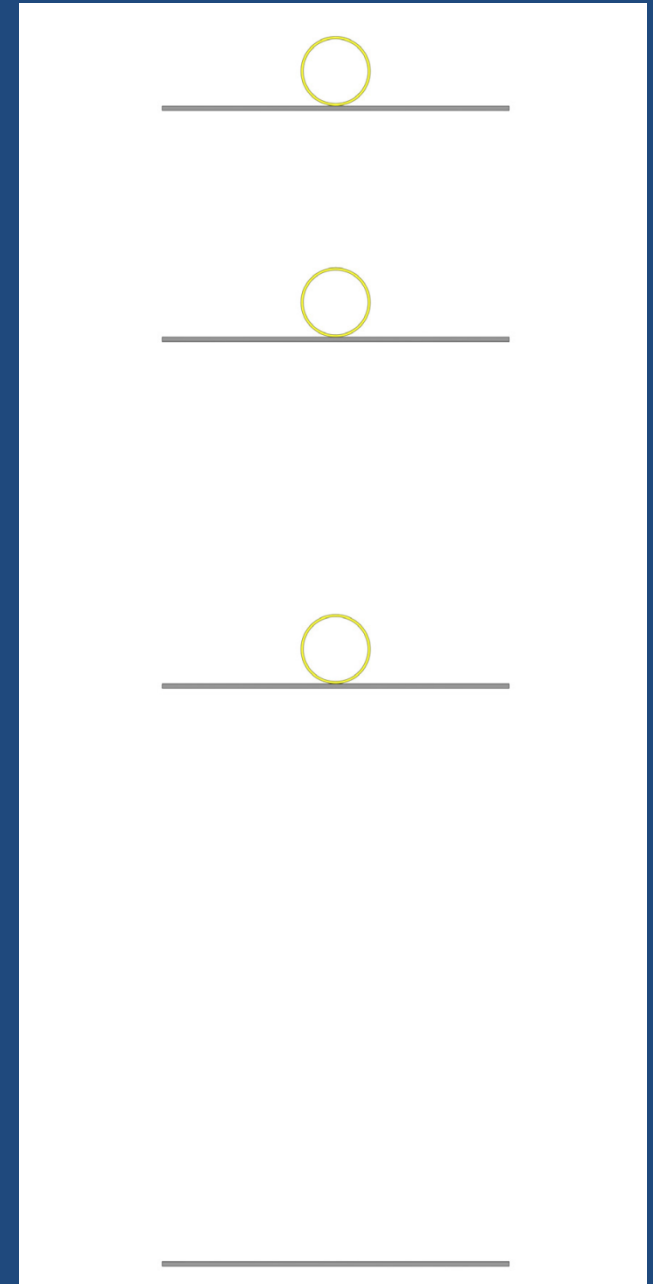
- 3 cerchi
- 2 vortex
- nastro adesivo di polipropilene

ALLESTIMENTO:

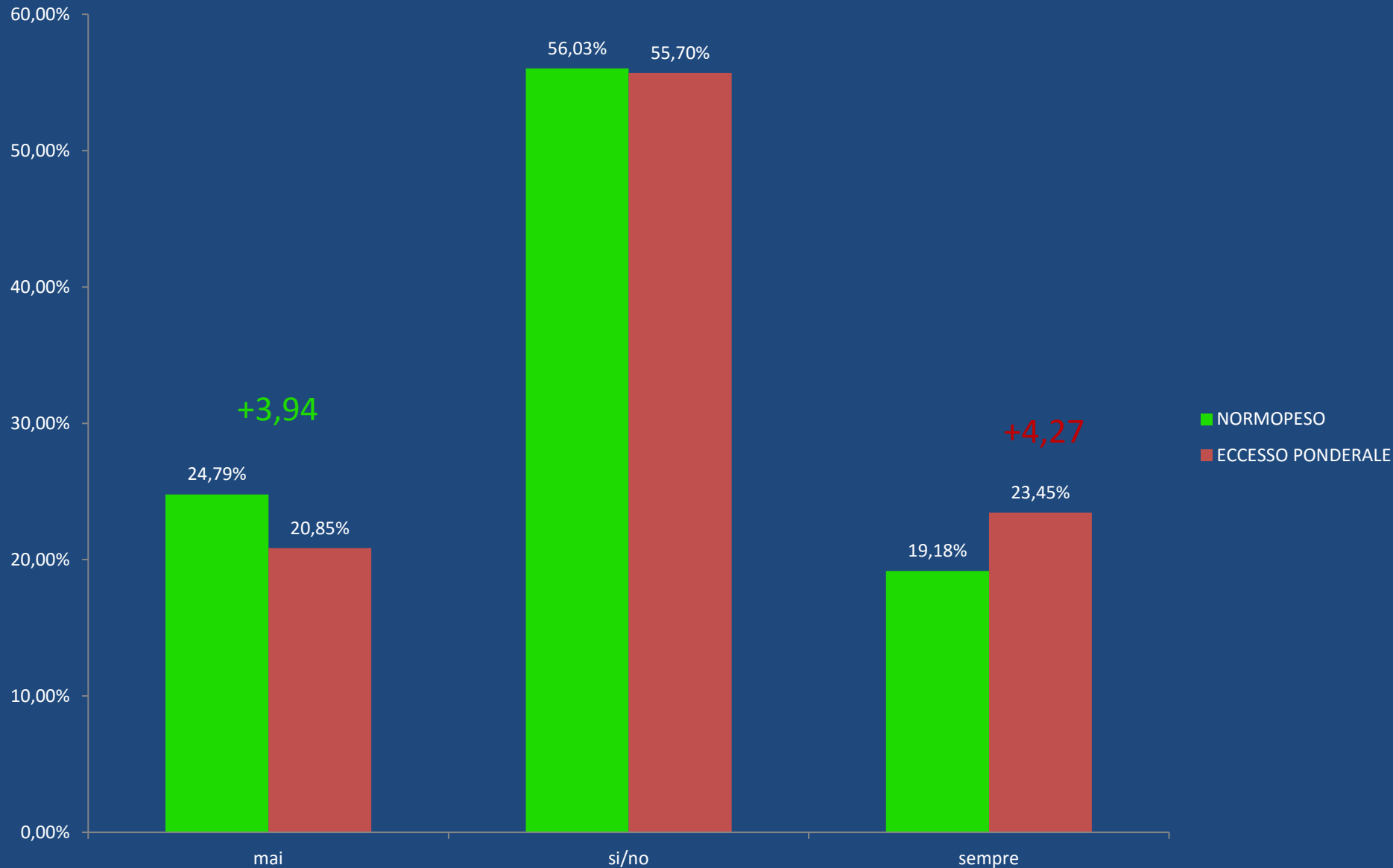
Tracciare a terra la linea di lancio con il nastro adesivo.

Posizionare la prima linea di riferimento a 5m dalla linea di lancio, la seconda a 7m e la terza a 10m.

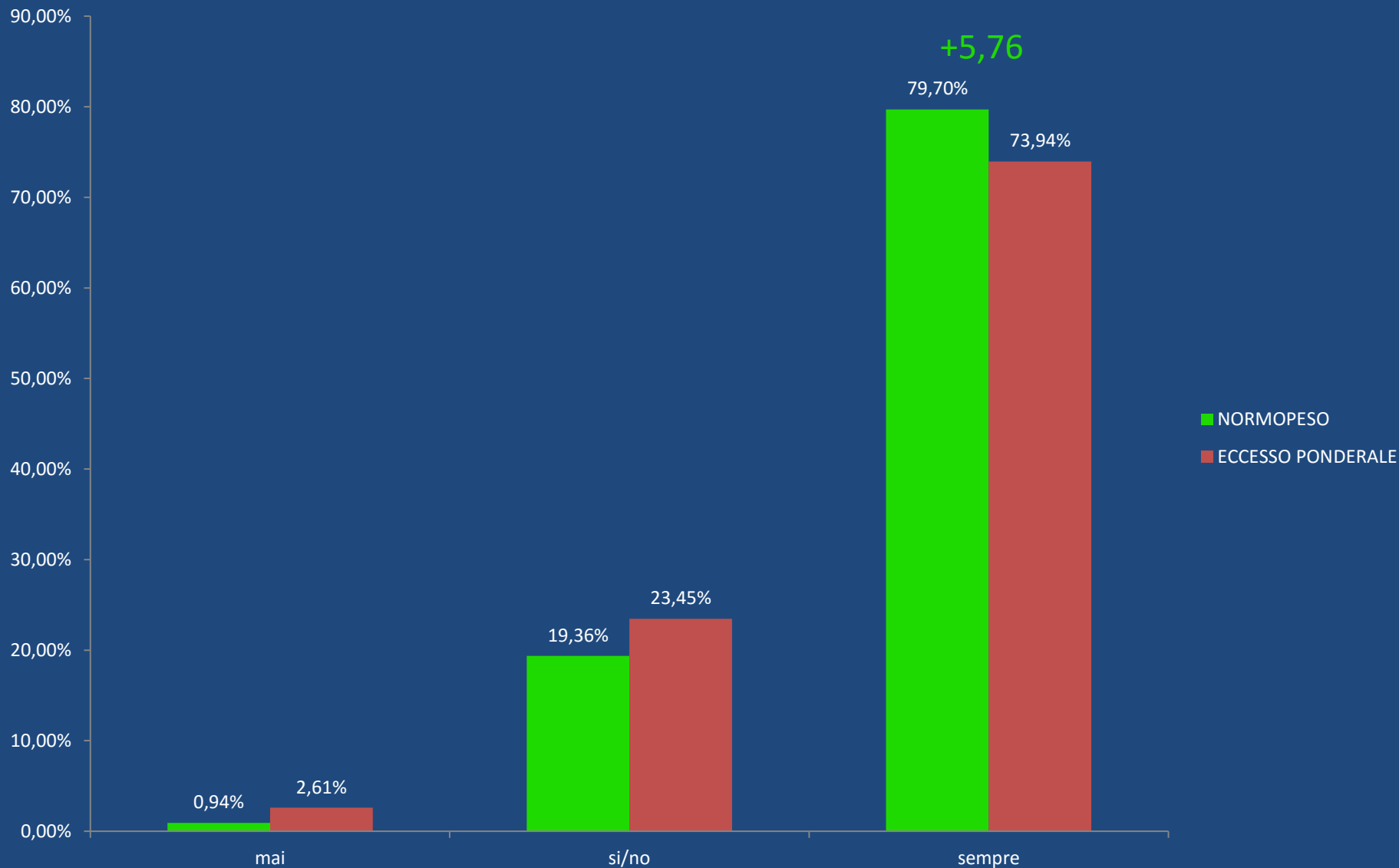
Posizionare i cerchi adiacenti ad ogni linea di riferimento, come in figura.



GUARDI LA TV MENTRE MANGI?



FAI LA PRIMA COLAZIONE?



ATTIVITA' FISICA SETTIMANALE



CONCLUSIONI

DAI DATI EMERSI SI CONFERMA CHE ALLA BASE DI UNA VITA SANA E' INDISPENSABILE UN'ADEGUATA ATTIVITA' MOTORIA E UN CORRETTO STILE DI VITA.

IL GIOCO, LO SPORT E L'ATTIVITA' FISICA, RAPPRESENTANO UNO DEI PIU' FORTI COLLANTI SOCIALI, AIUTANO ALL'INTEGRAZIONE E INSEGNANO ALL'ALUNNO DIVERSI PRINCIPI COME IL SACRIFICIO E LA COLLABORAZIONE DA UN PUNTO DI VISTA LUDICO.

IN ETA' PRE-ADOLESCENZIALE SI STRUTTURANO SCHEMI MOTORI CHE CONDIZIONERANNO L'ALUNNO PER IL RESTO DELLA SUA ESISTENZA. DOPO AVER DIMOSTRATO CHE L'"EPIDEMIA" DELL'OBESITA' E' SOPRATTUTTO DOVUTA ALLO STILE DI VITA, EDUCANDO ALLA CORRETTA E COSTANTE ATTIVITA' FISICA, SI PUO' INDURRE A "LIMITARE" QUESTO PROBLEMA SOCIALE.

“SI PUO’ SCOPRIRE DI PIU’ SU UNA PERSONA IN UN’ORA DI GIOCO, CHE IN UN ANNO DI CONVERSAZIONE” (PLATONE)

PROGETTO 3xS SCUOLA SPORT SALUTE

San Fermo

21 novembre 2015

Dr. Andrea Pavanetto