

# LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI BAMBINI NEI CONTESTI DI VITA QUOTIDIANA

Sperimentazione di un nuovo modello organizzativo e applicativo con misurazione conclusiva dell'impatto sugli out come di salute



## Autori:

Sara Sanson<sup>1</sup>, Adele Maggiore<sup>1</sup>, Tiziana Del Pio Luogo<sup>1</sup>, Andrea Di Lenarda<sup>1</sup>, Eleonora Croci<sup>2</sup>, Antonella Brece<sup>3</sup>, Antonella Grim<sup>3</sup>, Paola Sist<sup>4</sup>, Ranieri Urbani<sup>4</sup>, Pierluigi Barbieri<sup>4</sup>, Hiwet Mariam Costa<sup>5</sup>, Maria Chiara Passolunghi<sup>5</sup>

1 Azienda per i Servizi Sanitari n.1 "Triestina"

2 Università degli Studi di Udine

3 Comune di Trieste

4 Associazione Sportiva Dilettantistica DOJO Trieste

5 Università degli Studi di Trieste

## INTRODUZIONE

Promuovere la salute nella fascia di età bambini-adolescenti è fondamentale per l'acquisizione di stili di vita salutari ma anche e soprattutto per sviluppare e potenziare le life skills, strumento determinante per una crescita in salute ed equilibrio. Tale progetto, nato dalla collaborazione, integrazione e condivisione di competenze e di risorse di diversi attori istituzionali e non, è stato realizzato in contesti diversi dalle tradizionali scuole, sfruttando un contesto solido, diffuso e molto frequentato della realtà cittadina: il ricreatorio comunale, luogo di attività ludico-ricreative, culturali e sportive per i bambini in presenza di educatori negli orari pomeridiani.

## MATERIALI E METODI

Il progetto articolato in un anno scolastico ha previsto:

- laboratori di sana alimentazione gestiti dagli educatori dei ricreatori appositamente formati dagli operatori del servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
- pratica sportiva dello judo, scelto per la valenza educativa, oltre che per l'impegno fisico aerobico-anaerobico alternato
- valutazione degli outcome di salute tramite compilazione di questionari/interviste da parte dei bambini partecipanti e dei genitori prima e dopo il percorso per valutare eventuali cambiamenti nelle abitudini alimentari, nella pratica di esercizio fisico e nelle life skills, intese soprattutto come consapevolezza di sé e di instaurare relazioni efficaci
- visita medico-sportiva e certificazione gratuita
- festa conclusiva

## RISULTATI

Hanno partecipato al progetto due ricreatori comunali con 35 bambini in totale di età compresa tra 8 e 11 anni. Dall'analisi dei questionari è emerso, in seguito al percorso, un aumento significativo delle conoscenze in ambito alimentare (aumentato il numero di frutti e di verdure conosciuti, vocabolario più specifico e dettagliato per riferirsi al cibo e descrizione dell'esperienza alimentare più precisa e appropriata), della percezione di sé e dell'autostima in relazione all'aspetto fisico e alla relazione con i pari e, non meno importante del movimento e dell'esercizio fisico oltre all'attività praticata all'interno del progetto.

## CONCLUSIONI

Tali risultati dimostrano l'importanza di introdurre e diffondere, nei diversi contesti di vita quotidiana dei bambini-adolescenti, percorsi educativi di questo tipo, che includano sia l'educazione alimentare che l'attività fisica, scegliendo accuratamente la disciplina da praticare per permettere così lo sviluppo e il potenziamento delle life skills quali la capacità di relazioni interpersonali e l'autoconsapevolezza. Visto i risultati positivi il progetto è diventato non solo attività propria di uno dei ricreatori partecipanti ma l'offerta è stata ampliata con un corso di Metodo Globale di Autodifesa per ragazze da 13 anni di età.

Visto la breve sperimentazione e i risultati raggiunti, questo progetto potrebbe diventare un modello da diffondere sul territorio per avere un reale impatto in termini di salute pubblica, a fronte di un limitato investimento di risorse grazie alla collaborazione degli enti locali portatori di interesse e del mondo delle associazioni, dovuto alla condivisione di competenze e mezzi.