

Dentro e Fuori

Attilio Carraro ed Erica Gobbi

Il progetto IMPACT

Promuovere l'attività fisica ed educare al movimento è oggi di fondamentale importanza per almeno due ragioni: non abbiamo mai avuto tante evidenze scientifiche sui benefici della pratica regolare di attività fisica e non c'è mai stato un numero così grande di persone, in particolare di giovani, sedentari.

Moltissimi documenti ci confermano che l'attività fisica è uno strumento privilegiato per lo sviluppo (fisico, cognitivo, sociale e culturale), che rappresenta uno dei principali agenti di socializzazione, che esercita una funzione fondamentale nella prevenzione di molte malattie croniche e che, in generale, è un elemento chiave per garantire una buona qualità di vita a tutti gli individui, incluse le persone con bisogni speciali. Nel Libro Bianco sullo Sport (European Commission, 2007), la Commissione Europea ha riconosciuto quanto il tempo dedicato all'Educazione Fisica e alle attività sportive extra-curricolari sia vitale per l'istruzione e la salute dei giovani, ricordando che le principali linee guida raccomandano che i bambini e gli adolescenti sino ai 18 anni d'età svolgano almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, di intensità da moderata a vigorosa.

Nonostante l'attività fisica sia un basilare produttore/indicatore di salute e di benessere, la partecipazione ad attività fisiche e sportive diminuisce drasticamente man mano che i bambini crescono, diventano adolescenti ed entrano nell'età adulta. I comportamenti sedentari rappresentano un

grande pericolo individuale e sociale e sono la causa diretta e indiretta di numerose comorbidità a livello fisico, metabolico e psicologico, sia durante la gioventù, sia in età adulta. Per contrastare questa tendenza, sono necessarie azioni di salute pubblica, fortemente richiamate anche nelle linee guida europee per l'attività fisica (European Union, 2008), in cui la scuola gioca un ruolo determinante. Si stima che circa l'80% dei bambini in età scolare svolga attività fisica o sport solo nel contesto scolastico: l'Educazione Fisica si configura perciò come un momento chiave per mettere in atto strategie che incoraggino i ragazzi ad adottare uno stile di vita attivo.

Il progetto IMPACT - Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity (Individuare e motivare i giovani che necessitano maggiormente di praticare attività fisica), supportato dal programma Erasmus + SPORT, finanziato dall'Unione Europea, vuole rispondere a questa emergenza educativa con un'azione internazionale volta a migliorare lo stile di vita degli studenti, enfatizzando il ruolo della lezione e degli insegnanti di Educazione Fisica. La finalità del progetto è sviluppare azioni e politiche rivolte soprattutto agli studenti sedentari e a coloro che vivono in condizioni di svantaggio (ad esempio migranti, giovani in condizioni di disagio sociale, con disabilità, ...), supportando azioni efficaci da parte della scuola e dei docenti di Educazione Fisica in particolare.

IMPACT coinvolge ricercatori, insegnanti e stakeholder di sei paesi europei: Francia, Grecia, Inghilterra, Italia, Spagna e Turchia. Tra le istituzioni coinvolte vi sono: l'Università della Tessaglia, l'Università di Grenoble les Alpes, l'Università autonoma di Barcellona, la Hacettepe University di Ankara, le Università di Birmingham e di Padova, i ministeri dell'istruzione di Grecia e Turchia, l'ufficio per l'istruzione della regione francese Auvergne e Rhône-Alpes e tre associazioni di insegnanti di Educazione Fisica, l'EUPEA (European Physical Education Association), l'Associazione Tedesca DSLV e la Capdi & LSM. Il Progetto IMPACT ha quattro obiettivi principali:

1. fornire agli insegnanti di Educazione Fisica e ai responsabili delle policy educative, strumenti che facilitino l'identificazione degli studenti inattivi all'interno delle classi scolastiche, nonché l'identificazione di scuole con bassi livelli di attività fisica (vuole offrire quindi un sistema di monitoraggio su base europea);
2. fornire linee guida e materiale didattico per aiutare gli insegnanti di Educazione Fisica a motivare gli studenti inattivi a diventare fisicamente attivi;
3. creare una rete europea di insegnanti con esperienza nella promozione dell'attività fisica che collaboreranno con ricercatori e stakeholder per promuovere stili di vita attivi attraverso l'Educazione Fisica;

4. fornire risultati sull'efficacia di questi interventi, nella scuola e al di fuori dalla scuola.

Gli strumenti e il materiale didattico verranno sviluppati in sette lingue (francese, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco e turco) e saranno di libera consultazione. Gli insegnanti saranno coinvolti in un percorso di formazione a distanza che mira a fornire strumenti e competenze per sviluppare un'atmosfera inclusiva durante le lezioni di Educazione Fisica, accogliendo i bisogni degli alunni con diverse esperienze e abilità sportive, diversità di genere, background culturale ed etnia. Particolare enfasi sarà data agli strumenti per identificare gli ostacoli alla pratica incontrati dagli studenti appartenenti a gruppi sociali vulnerabili e alle strategie da adottare per superare queste barriere. Ciò è particolarmente importante per i paesi dell'Europa meridionale, coinvolti nel progetto, che negli ultimi anni sono stati duramente colpiti dalla crisi finanziaria e dall'aumento del numero di persone rifugiate.

Al progetto, che si concluderà alla fine del 2019, parteciperanno 12.000 ragazzi. Ogni nazione coinvolgerà circa 2.000 studenti dagli 11 ai 18 anni e 50 insegnanti di Educazione Fisica (2 classi per docente). Attualmente alcune scuole italiane sono impegnate nella validazione nella nostra lingua dei questionari che verranno utilizzati nelle fasi di intervento, mentre

nel prossimo anno scolastico gli insegnanti e le loro classi saranno coinvolti nell'attuazione del progetto. Alcuni insegnanti di Educazione Fisica in tutta Italia hanno già espresso il loro interesse alla partecipazione, se

altri fossero interessati a collaborare ad IMPACT sono invitati a contattare il team di ricerca all'indirizzo impact@bio.unipd.it (per maggiori informazioni è possibile consultare il sito www.impactpe.eu).

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Butt J, Weinberg, R.S., Breckon, J.D., & Claytor, R.P. (2001). Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(8), 1074-1083.

Carraro, A. & Gobbi, E. (2016). *Muoversi per star bene. Una guida introduttiva all'attività fisica*. Roma: Carocci.

European Commission, (2007). *White paper on Sport*. http://www.msmt.cz/uploads/Areas_of_work/sport_and_youth/Bila_kniha_sport_eng.pdf

European Union, (2008). *EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Maselli, M., Ward, P., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting physical activity among university students: a systematic review of controlled trials. *American Journal of Health Promotion*. DOI: 10.1177/0890117117753798.

Tremblay, M.S., LeBlanc, A.G., Kho, M.E., Saunders, T.J., Larouche, R., Colly, R.C., Goldfield, G., & Gorber S.C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 8: 98 doi: 10.1186/1479-5868-8-98.

Woods, C.B., Tannehill, D., Quinlan, A., Moyna, N., & Walsh J. (2010). *Children's Sport Participation and Physical Activity Study (CSPPA). Research Report No 1. School of Health and Human Performance*. Dublin City University and Irish Sports Council, Dublin. <https://www4.dcu.ie/shhp/downloads/CSPPA.pdf>



Il gruppo IMPACT nel meeting svolto a Trikala in Grecia a Marzo 2017