

PROMUOVIAMO LA SALUTE

con il



MOVIMENTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ULSS 3

Dr.ssa Federica BOIN

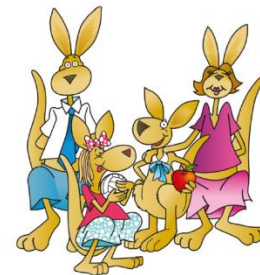
MIRA 26 Gennaio '18



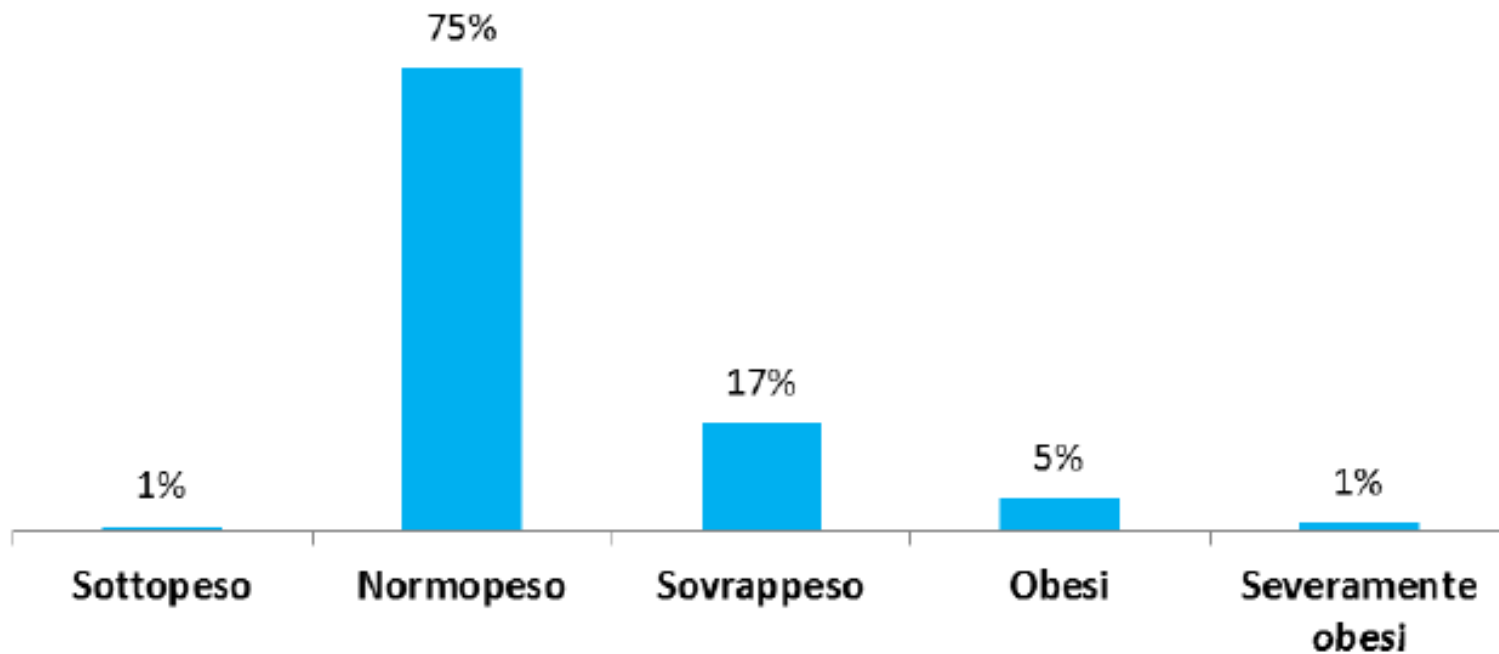
Ma come stanno in nostri
bambini?

Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

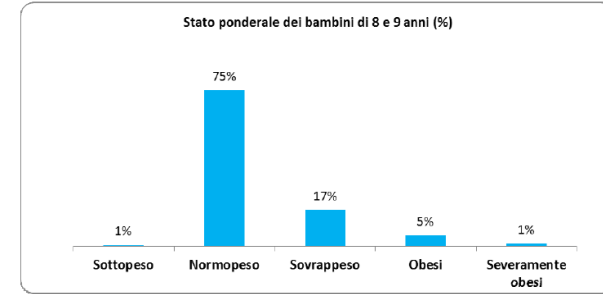


Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%)



Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

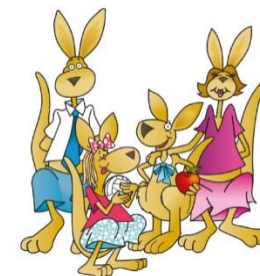


- 1 bambino su 4 non ha un peso idoneo per età

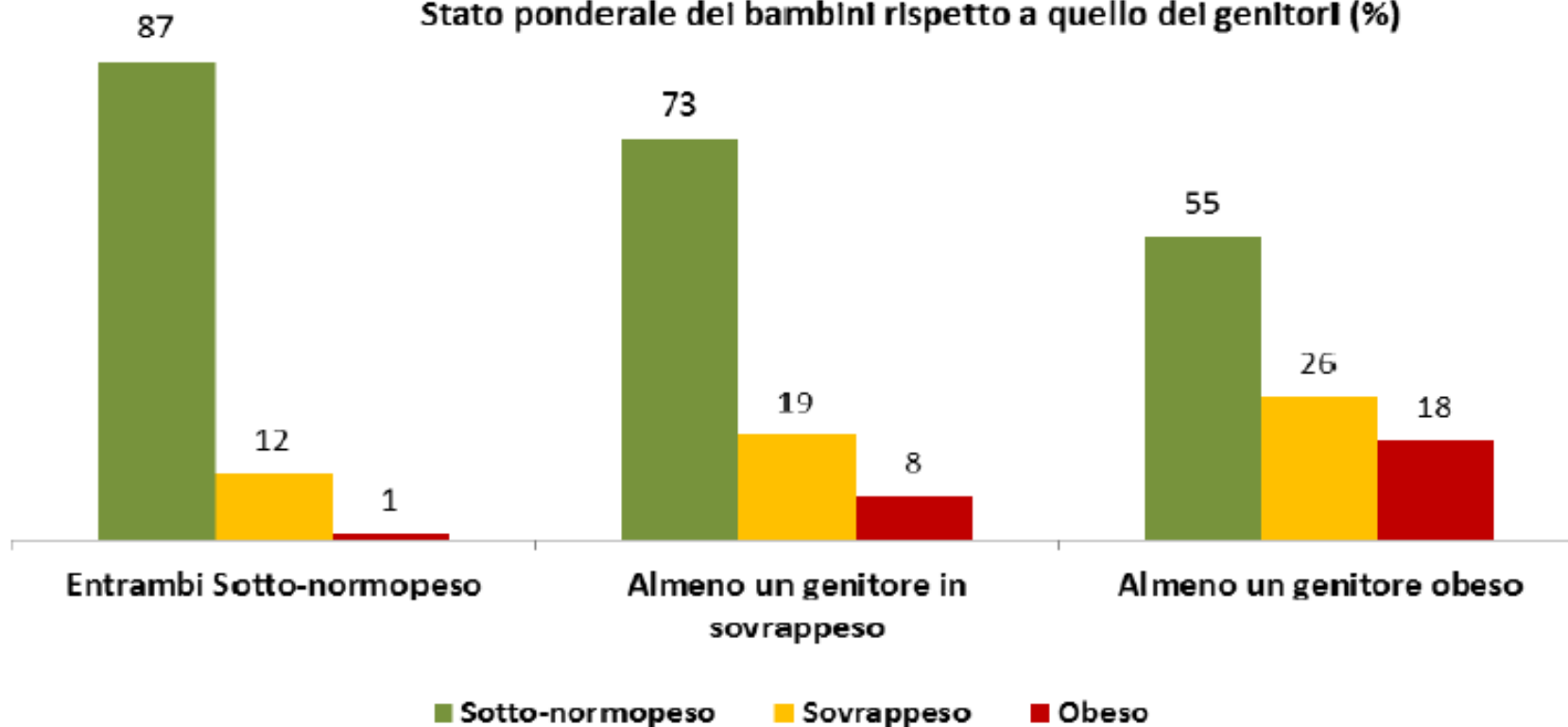


Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

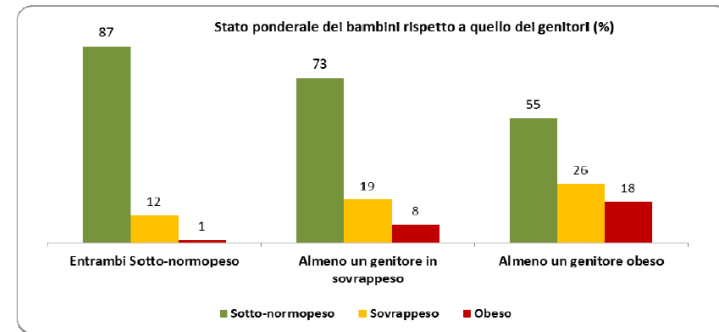


Stato ponderale dei bambini rispetto a quello dei genitori (%)



Dati OKKIO 2014

Regione Veneto



Se anche un solo genitore è in
sovrappeso o è **obeso** sarà
molto probabile che i figli siano
in sovrappeso

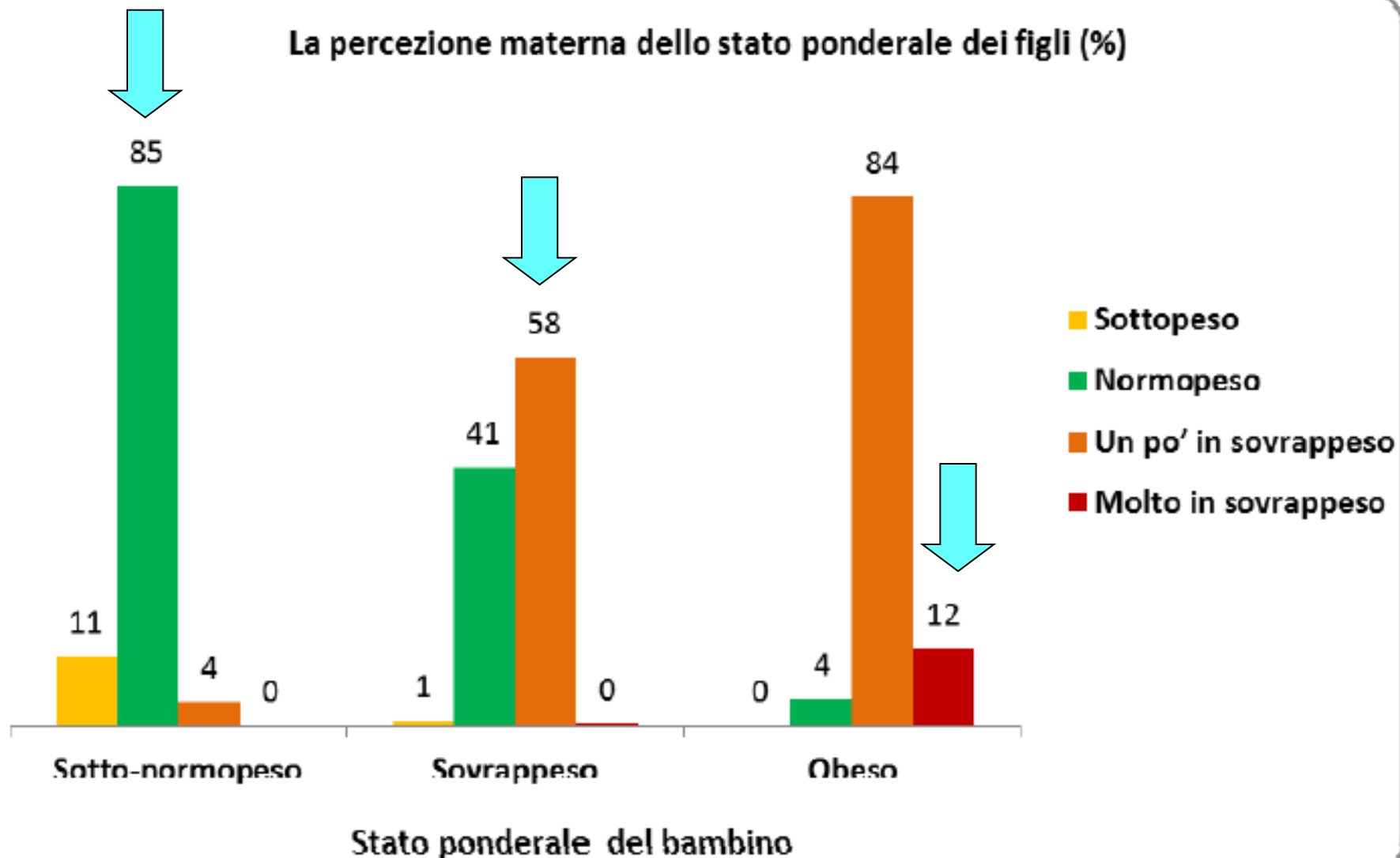


Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

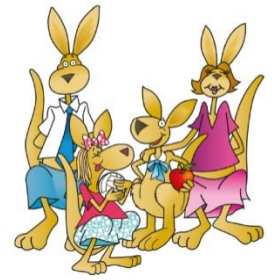


La percezione materna dello stato ponderale dei figli (%)

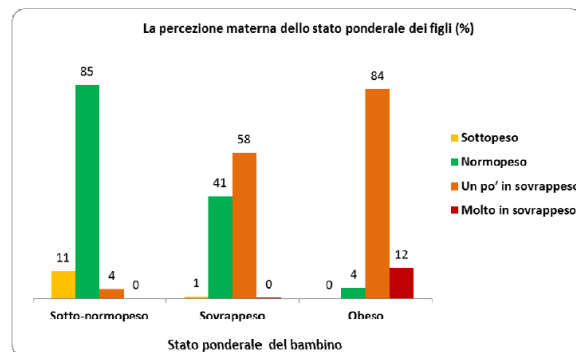


Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

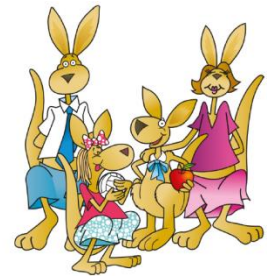


- Di fronte a un figlio in sovrappeso o un figlio obeso, **una mamma non sempre riesce a riconoscere correttamente la situazione reale**

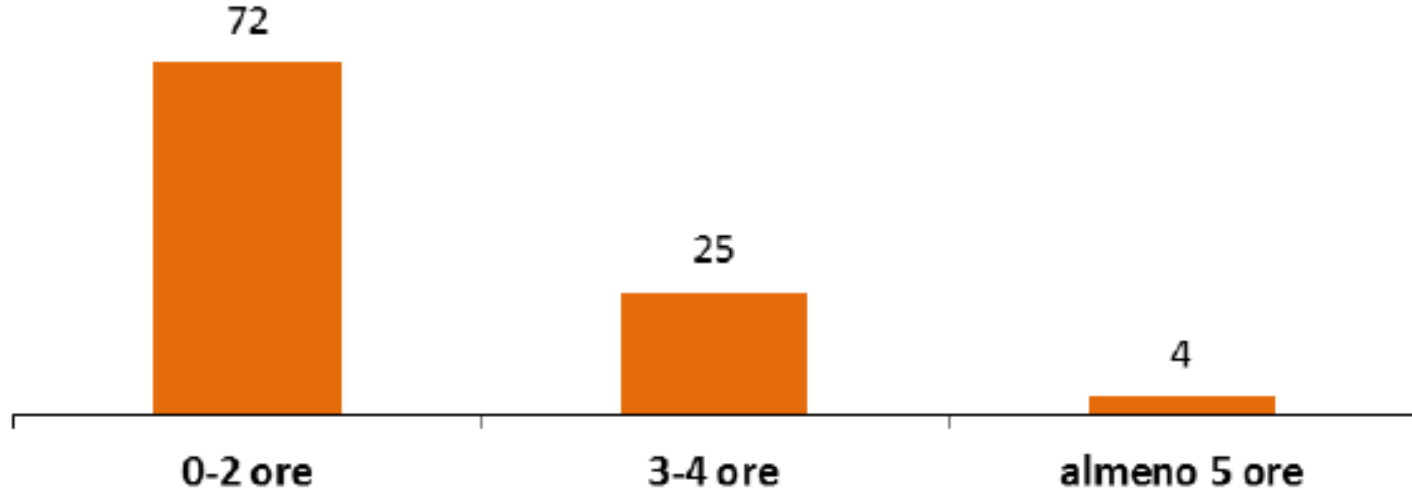


Dati OKKIO 2014

Regione Veneto



Ore trascorse davanti alla TV/Videogiochi dai bambini (%)



Quasi 1 bambino su 3 passa oltre le 3 ore davanti alla TV

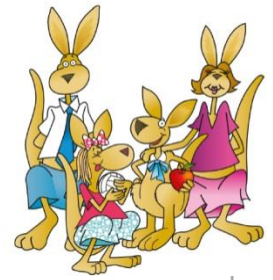
MA QUANTO
DOVREBBERO
MUOVERSI I
BAMBINI
OGNI GIORNO?

**I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI di
ATTIVITA' FISICA
per i ragazzi dai 6 ai 18 ANNI (CDC)**

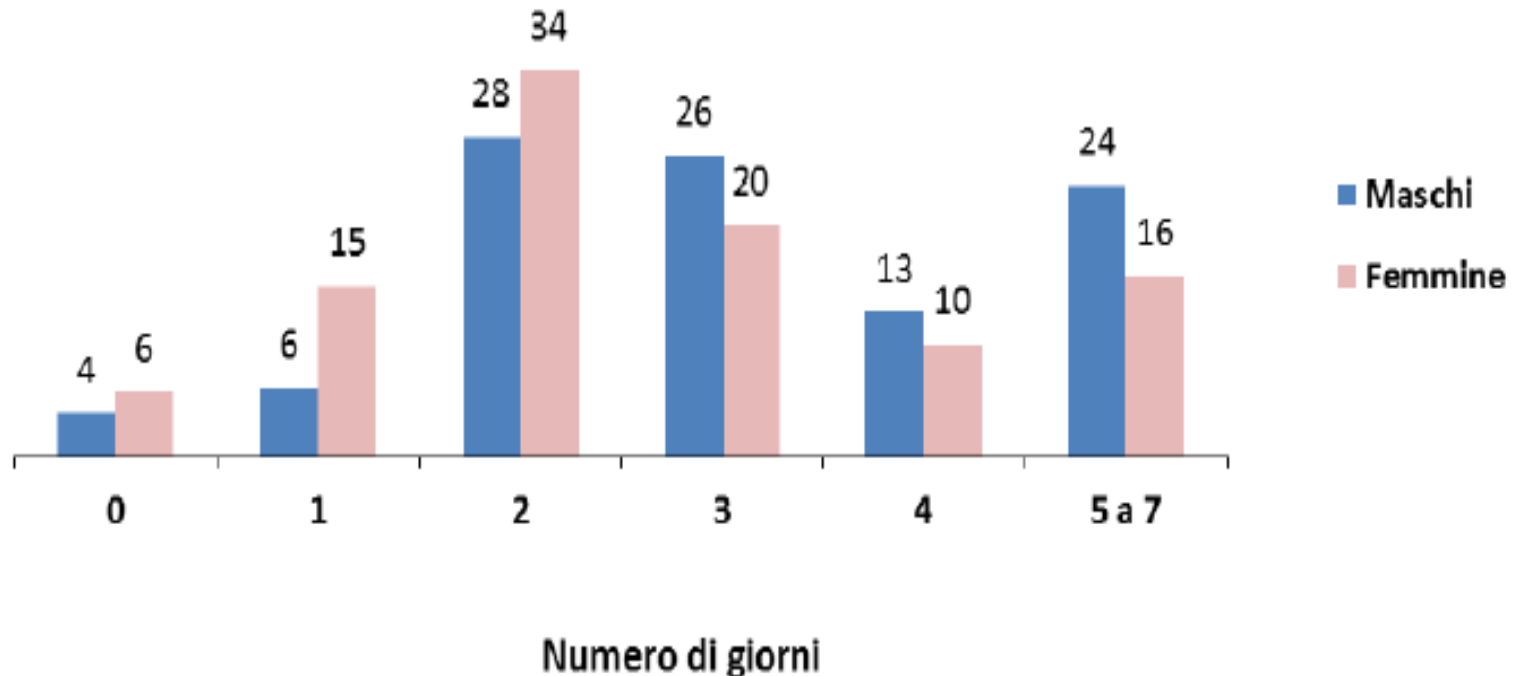
I bambini in età scolare
hanno bisogno di fare
almeno 60 minuti
di attività fisica ogni giorno

Dati OKKIO 2014

Regione Veneto



Giorni di attività fisica per almeno un'ora durante la settimana (%)



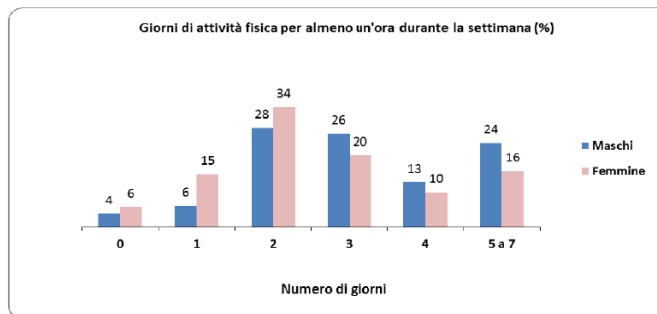
Livello raccomandato: 60 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana

Dati OKKIO 2014

Regione Veneto

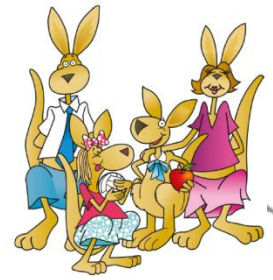


**Solo 1 BAMBINO su 4
e 1 BAMBINA su 8
fanno l'attività fisica raccomandata
(sport, attività motoria a scuola
o gioco all'aria aperta)**

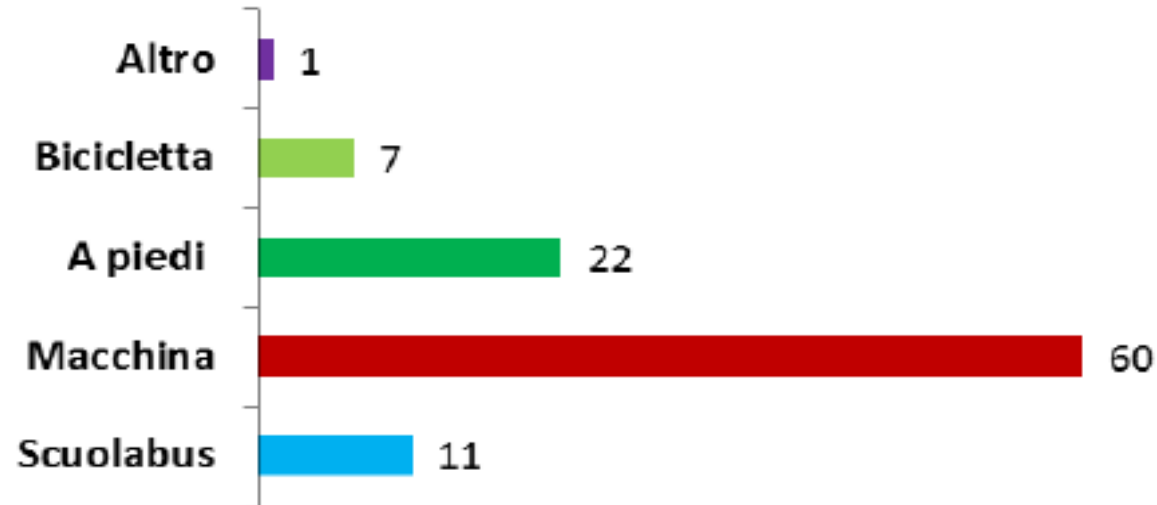


Dati OKKIO 2014

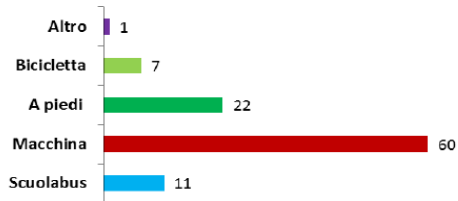
Regione Veneto



Modalità di raggiungimento della scuola (%)



Modalità di raggiungimento della scuola (%)



Dati OKKIO 2014

Regione Veneto



Solo 1 BAMBINO su 3
ha l'OPPORTUNITÀ
di andare a scuola
CAMMINANDO o IN BICICLETTA



Nella nostra Regione nella fascia d'età 8-9 anni

1 bambino su 4

è in eccesso ponderale

**e oltre il 70% dei bambini NON raggiunge
il livello raccomandato di attività motoria.**

Questo dato è anche legato al fatto di:

- giocare poco all'aria aperta,
- non sempre ci sono le risorse per fare attività sportive strutturate,
- andare a scuola con mezzi motorizzati.



Quali sono i benefici dell'attività motoria nel bambino?

- FISICI
- INTELLETTIVI
- EMOZIONALI
- SOCIALI



I benefici fisici

- apprendere e sviluppare le **competenze motorie**
- sviluppare la **coordinazione**
- conoscere il **proprio corpo**
- raggiungere il **giusto peso**
- rafforzare le **ossa e i muscoli**



I benefici intellettivi

migliora la **capacità di attenzione e di
concentrazione**

migliora **l'apprendimento**

migliora la capacità di **pianificare** e di **problem
solving**

migliora la **gestione delle proprie
difficoltà** se presente l'iperattività



I benefici emozionali

rinforza l'autostima

aumenta l'autonomia

fa sentire meglio

sviluppa la curiosità di fare **attività nuove e
stimolanti**

insegna a gestire **lo stress e le emozioni**

insegna il concetto di **impegno**





I benefici sociali



fa apprendere e sviluppare la capacità di **relazionarsi con gli altri** (bambini ed adulti)

aiuta ad acquisire il rispetto delle **regole**

aiuta a migliorare **la relazione bambini-genitori**

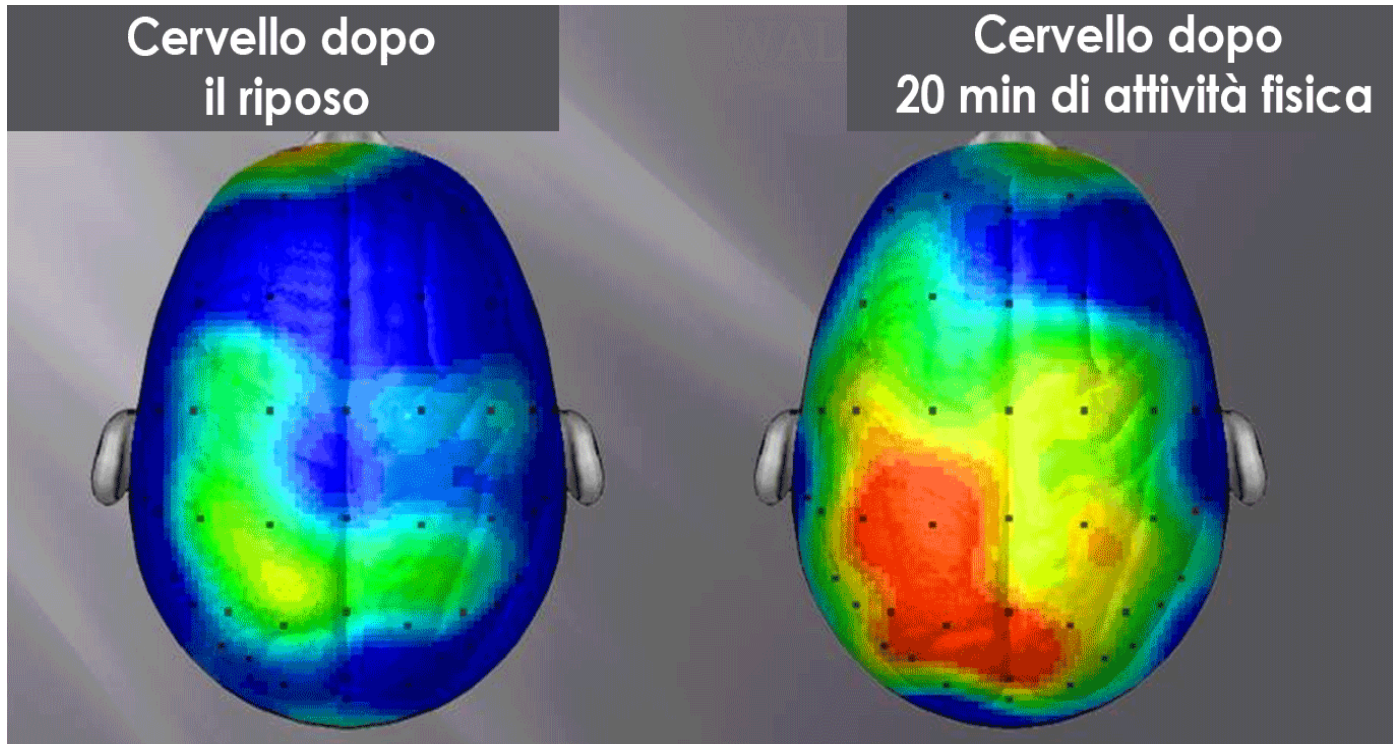


aiuta a prevenire i **comportamenti a rischio** (tabacco, droghe, gravidanze precoci...) e **antisociali** (bullismo, atti vandalici....)

incoraggia verso **atteggiamenti sociali**

**Arrivare a scuola dopo una camminata ...
... fa funzionare prima e meglio il cervello!**

**Area rossa = molto attiva
Area blu = per niente attiva**



Arrivare a scuola dopo una camminata migliora il rendimento scolastico



migliore successo scolastico in matematica ed inglese

Evitare di rinunciare a fare ginnastica e promuovere pause attive a scuola **AIUTA A**



Mamma e papà se mi AIUTATE
ad andare a scuola a piedi
assieme a VOI o con il PEDIBUS

*Arrivo a scuola
più sveglio*

Sono più felice

*Mi
concentro
meglio*

Avrò voti migliori

*Imparo a stare con
gli altri*

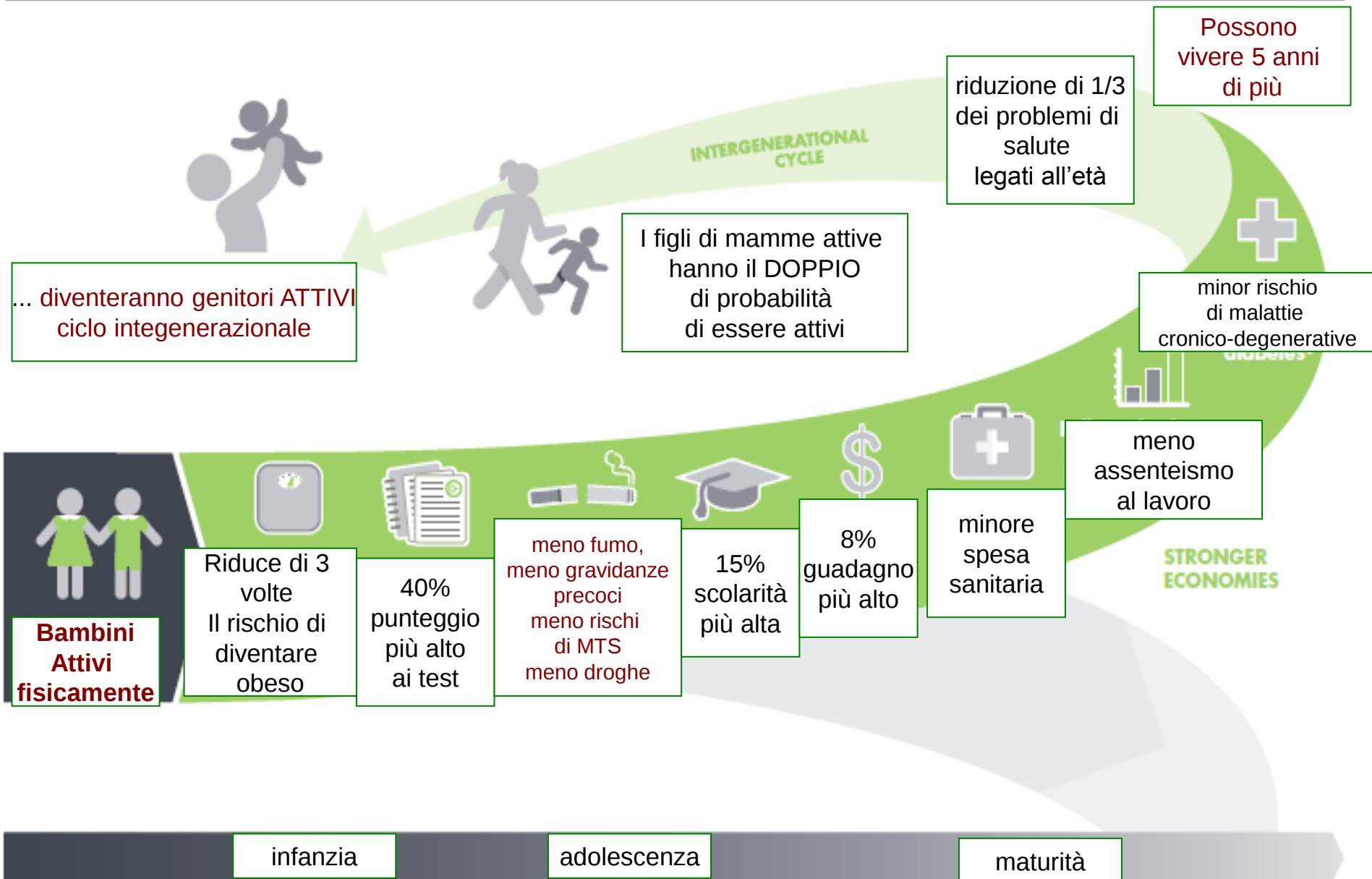
*Mi sento meno stanco
e più in forma*

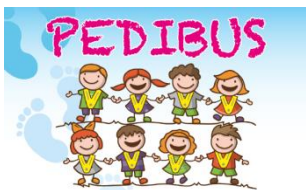
*Imparo le
regole della
strada*

*Capisco che ti
fidi di me*



Un bambino attivo ... un investimento per il futuro





È compito di tutti noi

👍 **GENITORI**

👍 **INSEGNANTI**

👍 **ULSS**

👍 **COMUNE**

👍 **ASSOCIAZIONI**

- Favorire, realizzare condizioni e promuovere iniziative che aumentino la predisposizione dei bambini all'attività fisica.



CONCLUSIONI

- Permettere ai bambini di fare almeno **un'ora di attività fisica ogni giorno** deve diventare **un obiettivo comune** sfruttando anche le occasioni opportune (andare a scuola a piedi!!)
- Promuovere l'attività fisica significa **aiutare i nostri bambini a stare bene**: un bambino sano oggi, sarà un adulto in forma domani.