

18 OTTOBRE 2024



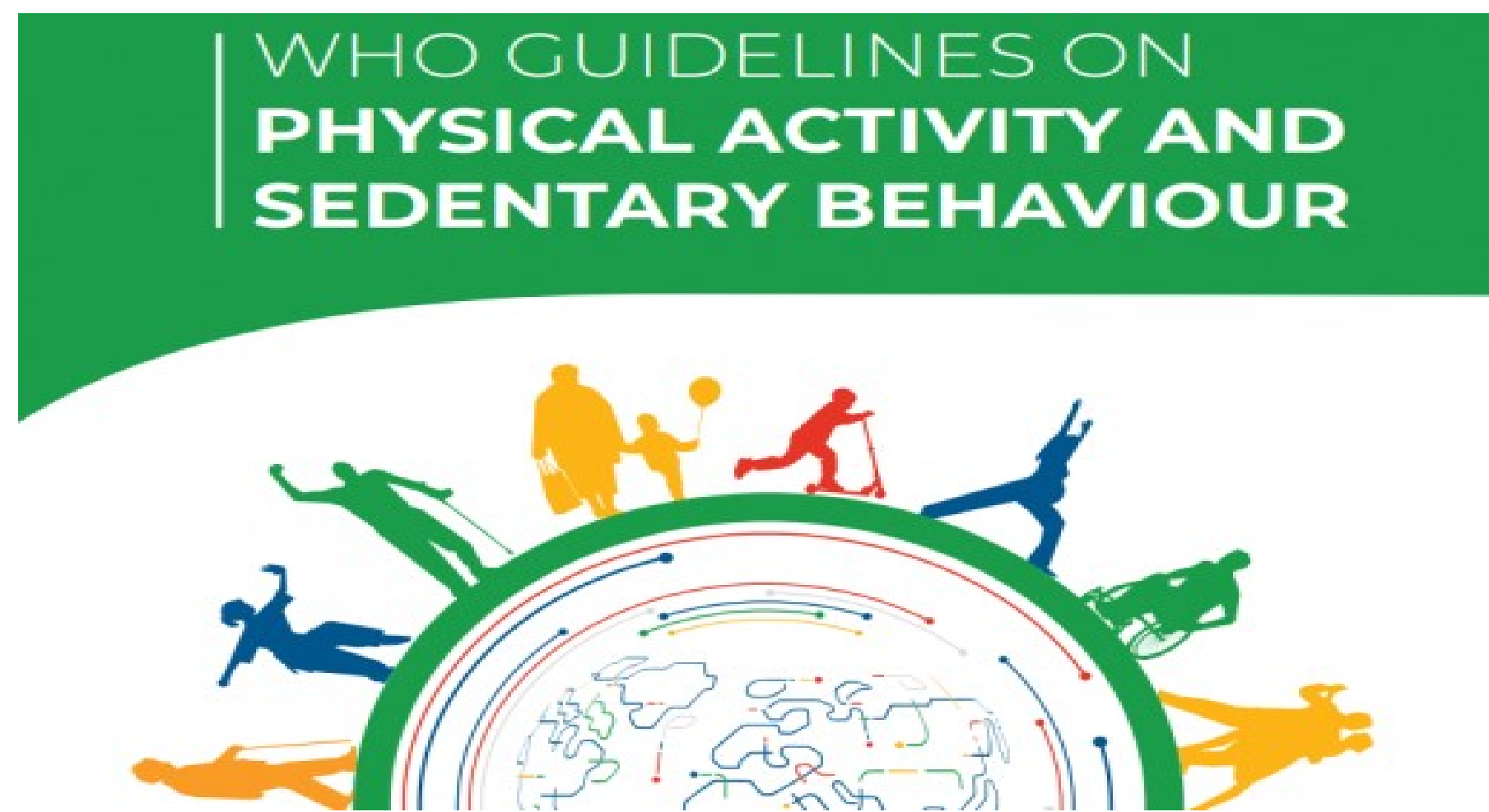
Camminare:

il bisogno di movimento nei bambini

Dalla teoria alla pratica della camminata

Dr. Gianluca TOSELLI

Responsabile SSD Medicina Sportiva ASLCN2



Messaggi chiave



Qualsiasi tipo di movimento conta

Fare un po' di attività fisica è meglio di niente

Aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere maggiori benefici per la salute



Ministero della Salute

Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021

Attività fisica

Qualunque movimento esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo.

Comprende:

- ✓ Esercizio fisico
- ✓ Attività sportive
- ✓ Attività motoria spontanea (azioni della vita quotidiana)





Ministero della Salute

Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021

Bambini ed adolescenti 5-17 anni

- ✓ Una media di **ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO** di attività fisica di intensità moderata-vigorosa per lo più aerobica, per tutta la settimana.
- ✓ Integrare almeno 3 volte alla settimana con attività aerobiche di intensità vigorosa per rinforzare il sistema scheletrico e muscolare
- ✓ Limitare il tempo trascorso in attività sedentarie, in particolare il tempo trascorso davanti allo schermo.



ATTIVITÀ FISICA

Il **18,5%** di bambine/i non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine a scuola.

Il **27,4%** si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Il **30,0%** svolge sport almeno 3 volte a settimana e il **39,3%** due volte a settimana.

Il **31,7%** pratica il gioco libero (movimento) 5-7 giorni a settimana per «almeno un'ora al giorno».



SEDENTARIETÀ (tempo trascorso davanti agli schermi)

Il **41,5%** di bambine/i ha la TV nella propria camera da letto.



Il **45,1%** di bambine/i trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.



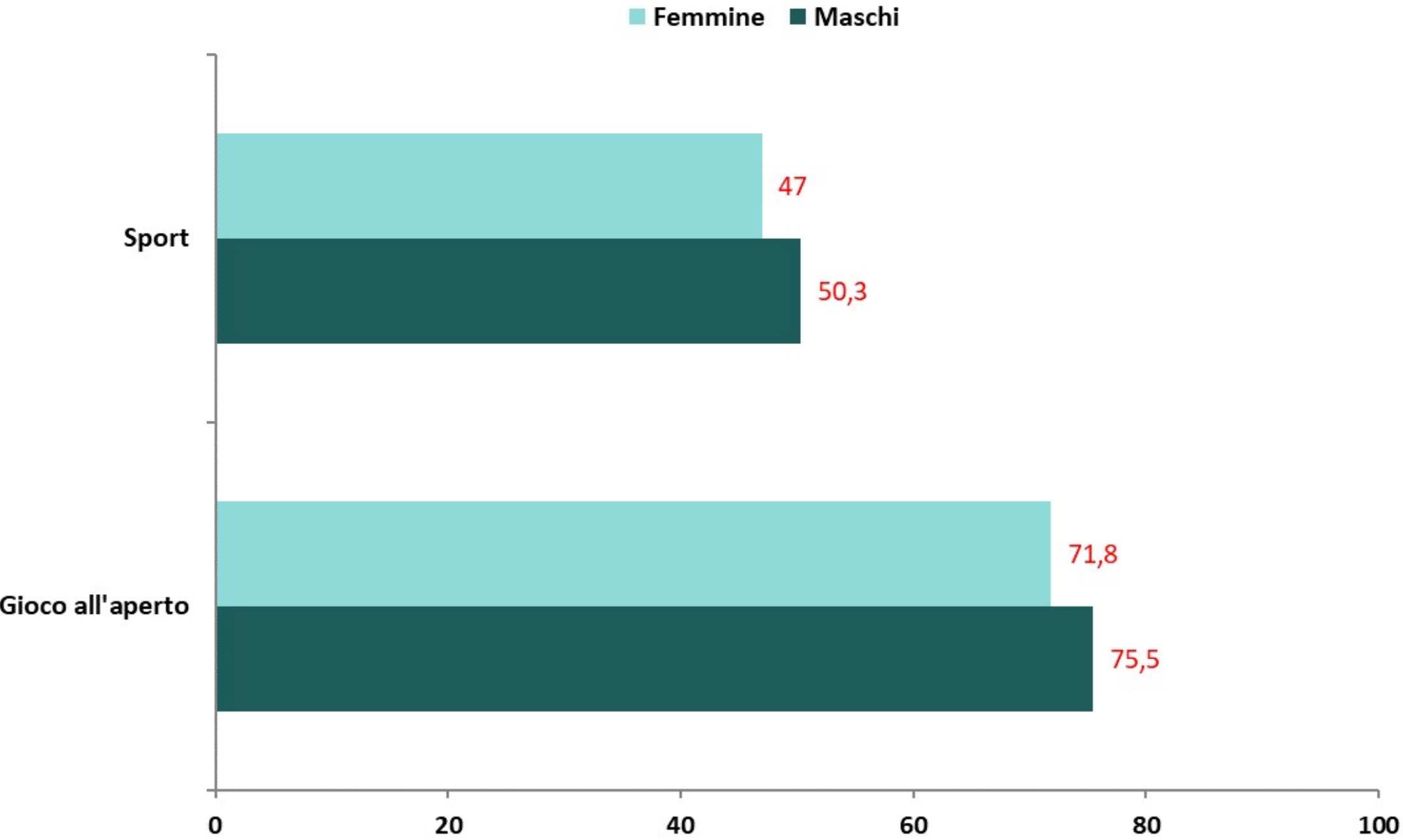
***Bambini fisicamente NON attivi (%) il giorno antecedente la rilevazione
(almeno 1 ora di attività fisica)***

ASL	TOTALE	MASCHI	FEMMINE	ATTIVITA' CURRICULARE (SI/NO)
CN 1	16,8	16,5	17,2	25,2
CN 2	14,6	15,9	12,8	13,3



Bambini che hanno giocato all'aperto e/o fatto sport il giorno precedente le rilevazioni (%)

ASL CN1

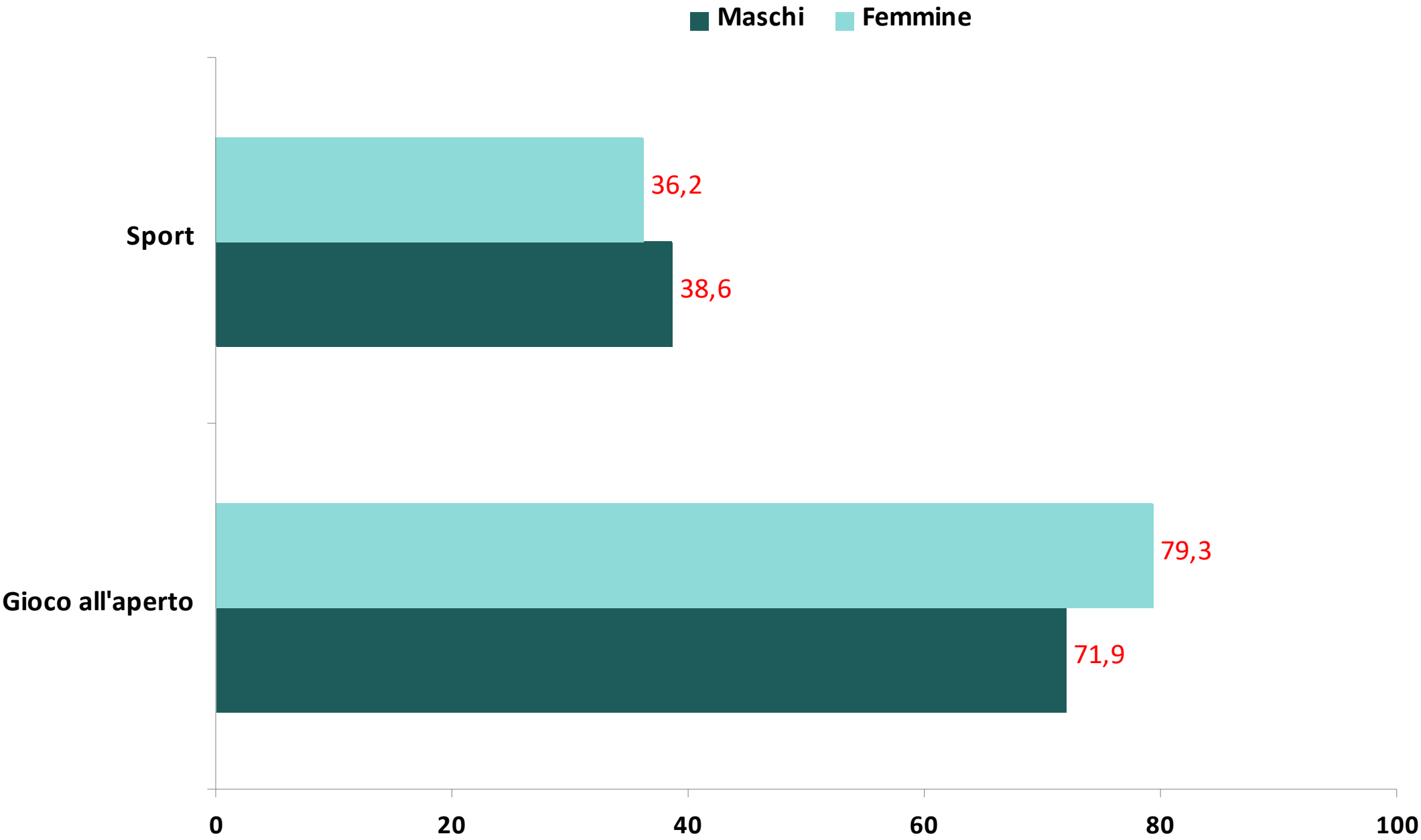


73,7 % HA GIOCATO ALL'APERTO

48,5 % HA SVOLTO ATTIVITA' STRUTTURATA (SPORT)

M > F ATTIVITA' ALL'APERTO E STRUTTURATA

ASL CN2



75,4 % HA GIOCATO ALL'APERTO

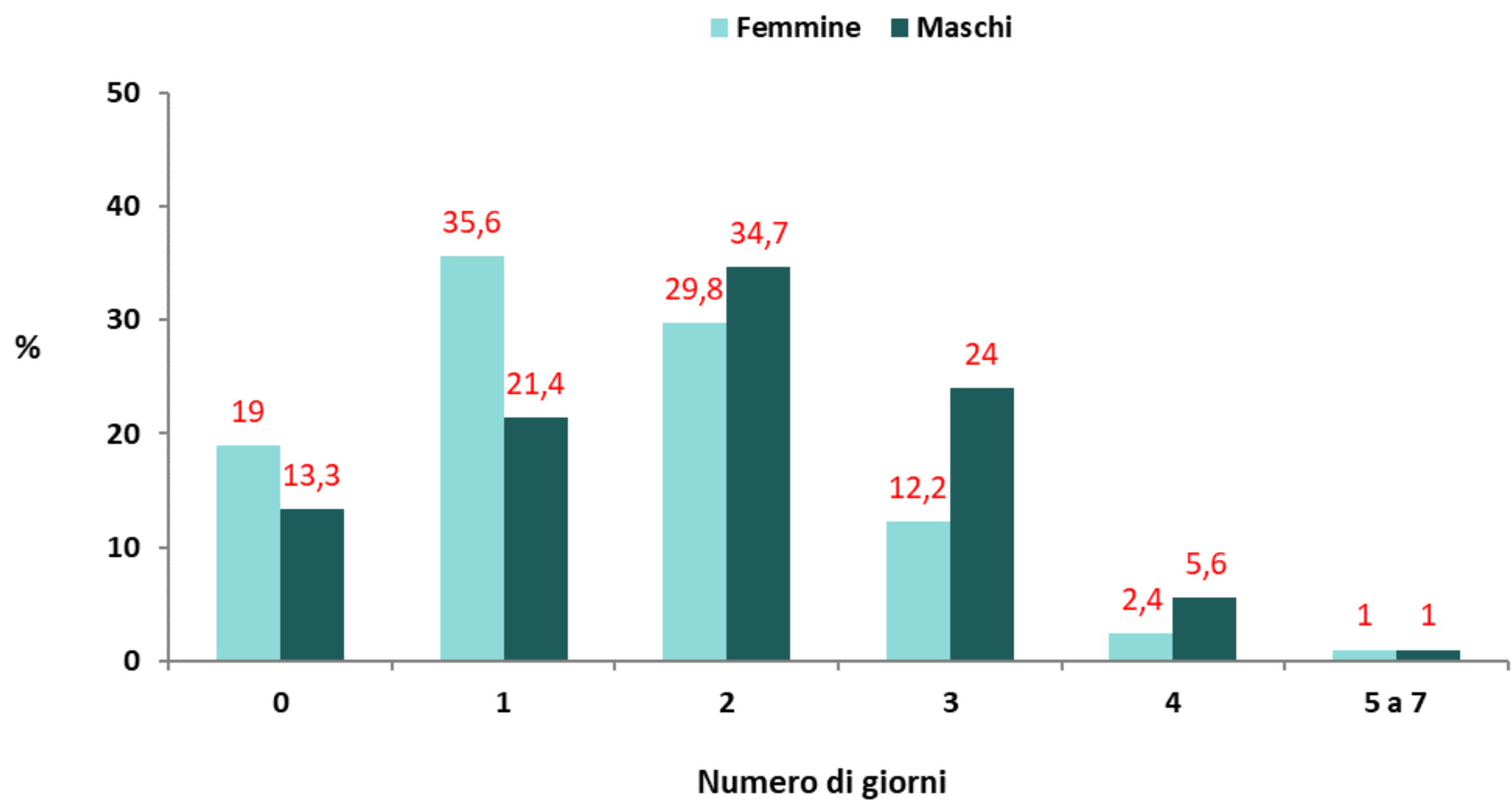
37,3 % HA SVOLTO ATTIVITA' STRUTTURATA

F > M ATTIVITA' ALL'APERTO

M > F ATTIVITA' STRUTTURATA (SPORT)

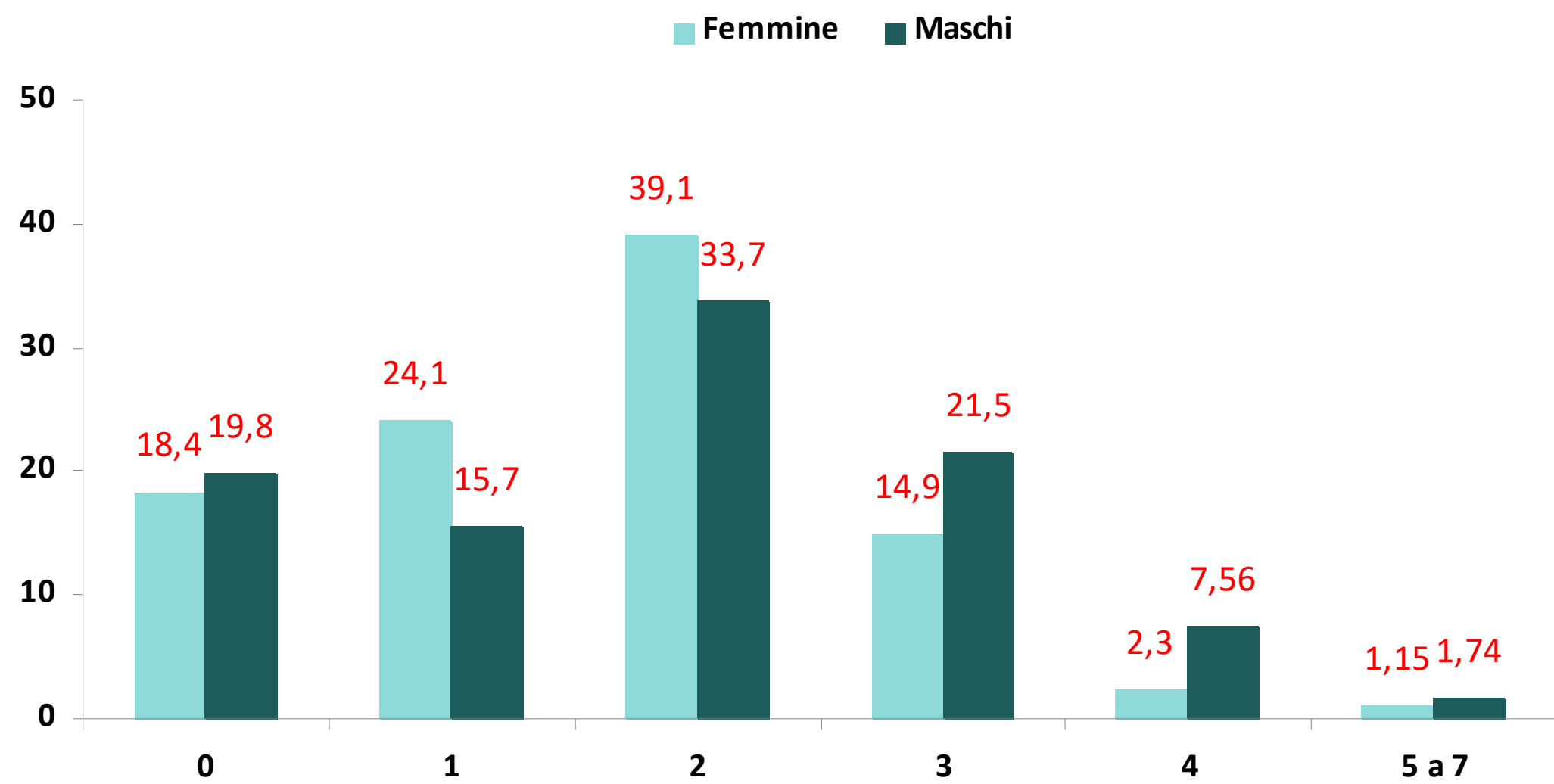
Giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora durante la settimana (%)

ASL CN1



32,5 % ALMENO 1 ORA PER 2 GIORNI/SETTIMANA
17,2 % NESSUN GIORNO DI ATTIVITA'
0,9 % DA 5 A 7 VOLTE/SETTIMANA

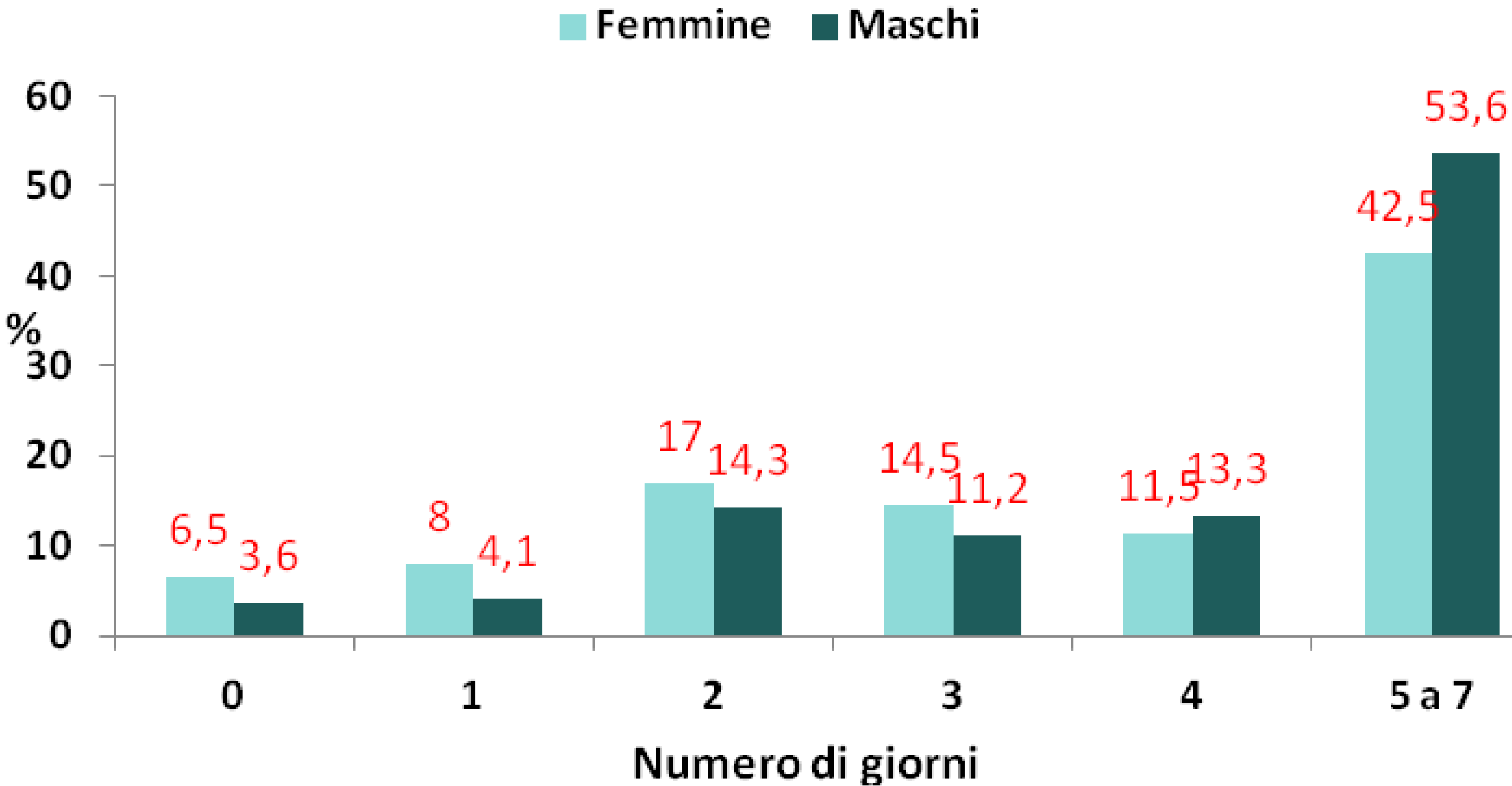
ASL CN2



35,8 % ALMENO 1 ORA PER 2 GIORNI/SETTIMANA
19,3 % NESSUN GIORNO DI ATTIVITA'
1,38 % DA 5 A 7 VOLTE/SETTIMANA

Giorni di giochi di movimento per almeno un'ora durante la settimana (%)

ASL CN1

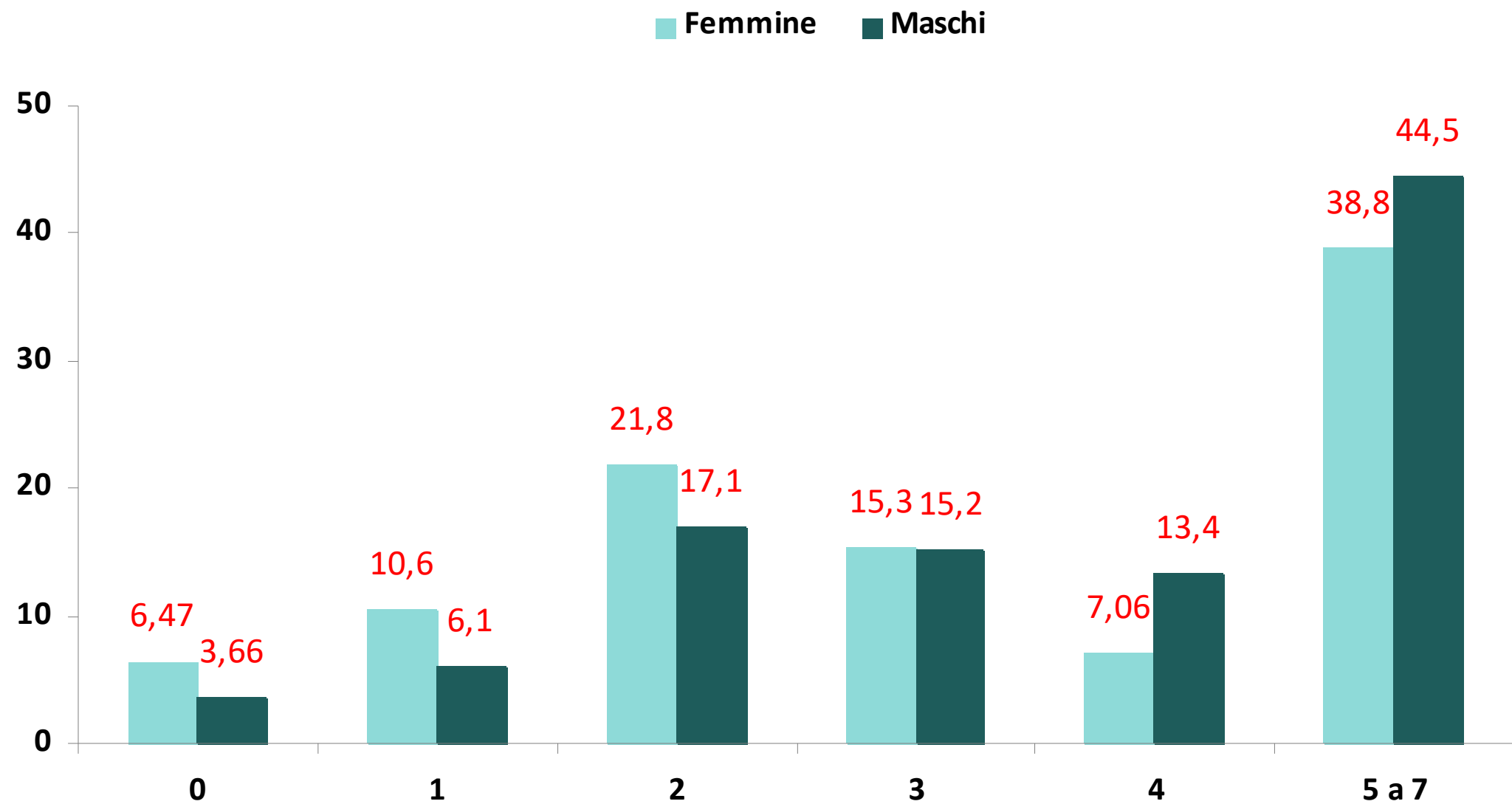


15,8 % ALMENO 1 ORA PER 2 GIORNI/SETTIMANA

4,8 % NESSUN GIORNO DI ATTIVITA'

47,2 % DA 5 A 7 VOLTE/SETTIMANA

ASL CN2


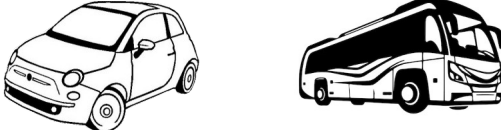




19,7 % ALMENO 1 ORA PER 2 GIORNI/SETTIMANA

5,14 % NESSUN GIORNO DI ATTIVITA'

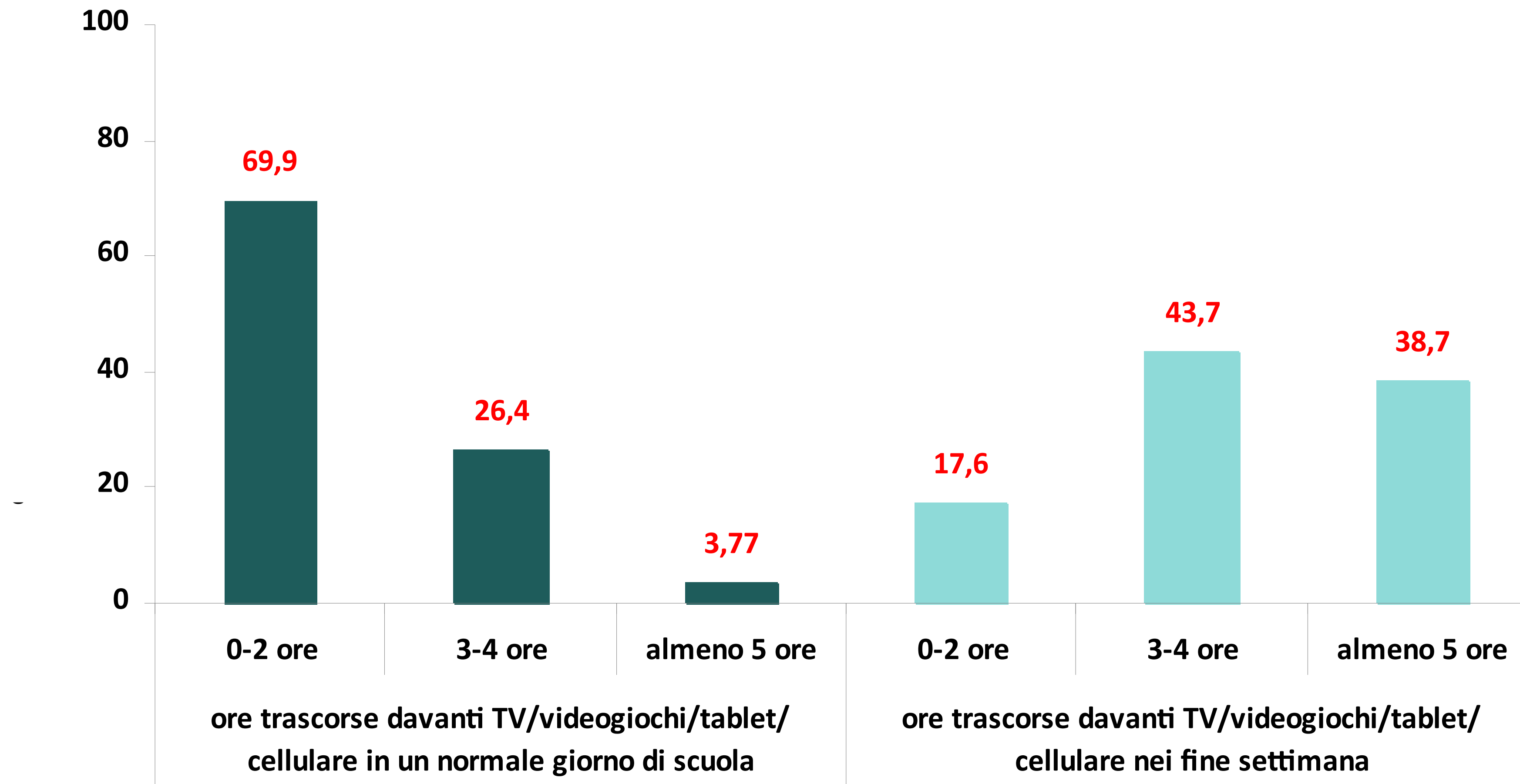
40,9 % DA 5 A 7 VOLTE/SETTIMANA

Percorso casa-scuola e scuola-casa (%) riferito dai genitori

PERCORSO				
	CASA-SCUOLA		SCUOLA-CASA	
	A PIEDI/BICICLETTA	MEZZO PUBBLICO/PRIVATO	A PIEDI/BICICLETTA	MEZZO PUBBLICO/PRIVATO
				
CN 1	25,6	74,4	29,1	70,9
CN 2	32,1	67,8	30,1	69,9

DISTANZA ECCESSIVA = MOTIVAZIONE PRINCIPALE (> 50 %) CHE IMPEDISCE DI RECARSI A SCUOLA A PIEDI/BICICLETTA

ATTIVITA' SEDENTARIE



L'ALTRO LONG COVID

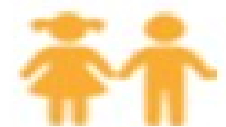


**CAMBIO
SPORT
CAUSA COVID**



1 SU 3 HA CAMBIATO SPORT

% PRATICANO STESSO SPORT MA IN MODALITÀ DIVERSE



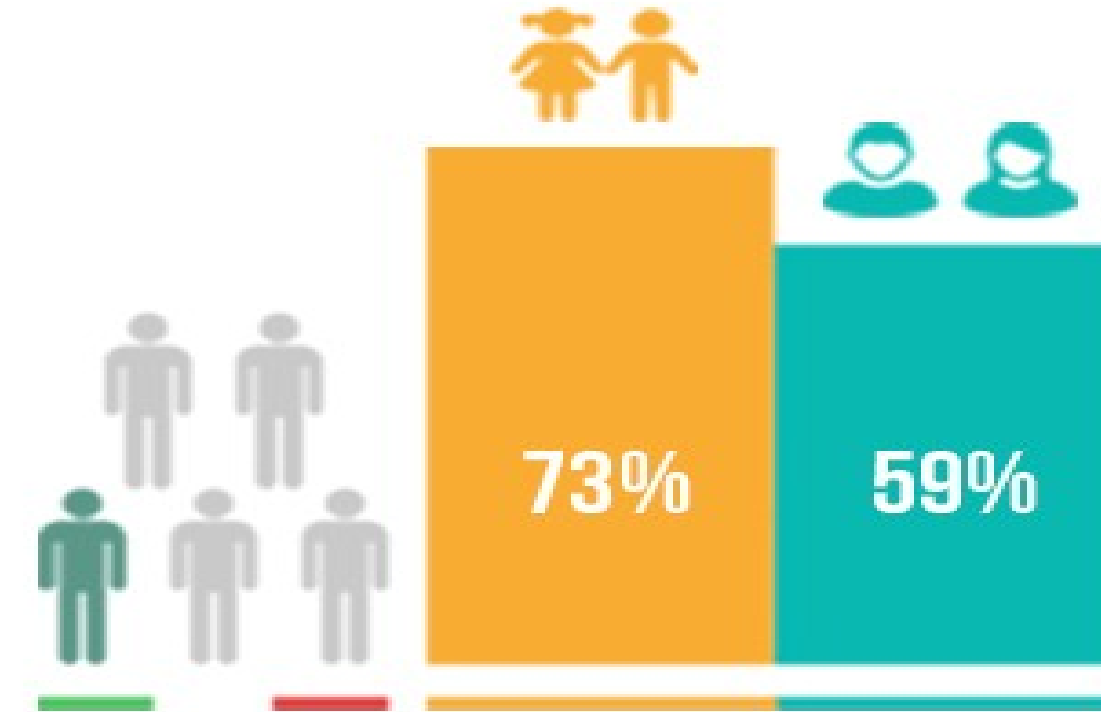
57%



53%



**PERCENTUALE
PRE
PANDEMIA
PRATICANTI
SPORT**



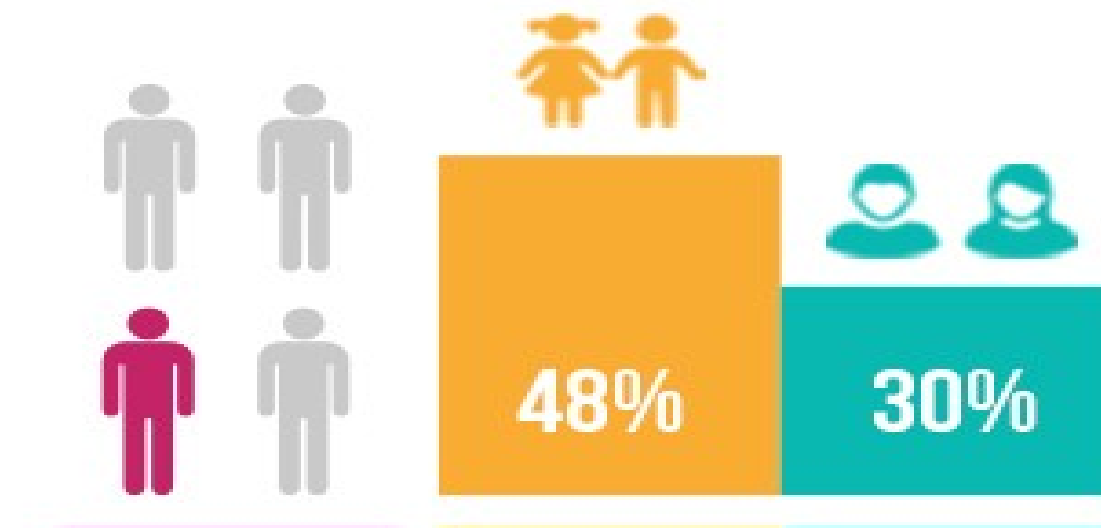
**1 CITTADINO
SU 5**

BAMBINI

RAGAZZI



**PERCENTUALE
POST
PANDEMIA
NON PIÙ
PRATICANTI
SPORT**



**1 ADULTO
SU 4**

BAMBINI

RAGAZZI

FOTOGRAFIA DELL'ITALIA DURANTE IL COVID

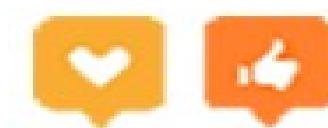
IMPATTO DEL COVID SULLO SPORT





PRINCIPALI MODALITÀ DI CONTATTO:

(GIOCHI ON LINE E SOCIAL MEDIA)

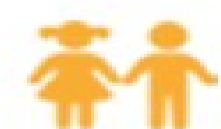


UTILIZZO SOCIAL MEDIA:

(FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE)



GRADO DI SODDISFAZIONE RELAZIONI SOCIALI



**BAMBINI
6-10 ANNI**



67%



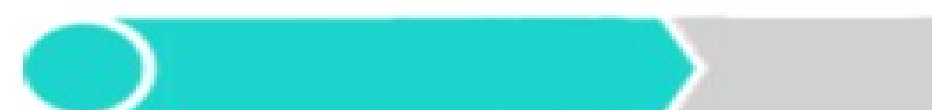
37%



**RAGAZZI
11-13 ANNI**



93%



69%



**RAGAZZI
+14**



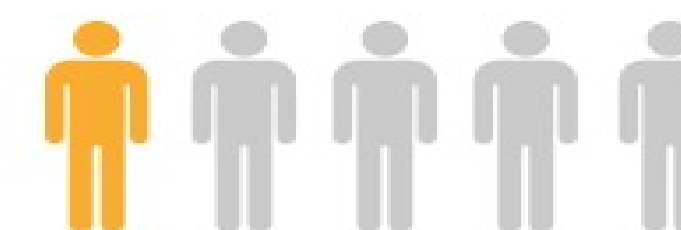
95%



89%



**POCO
SODDISFATTO**

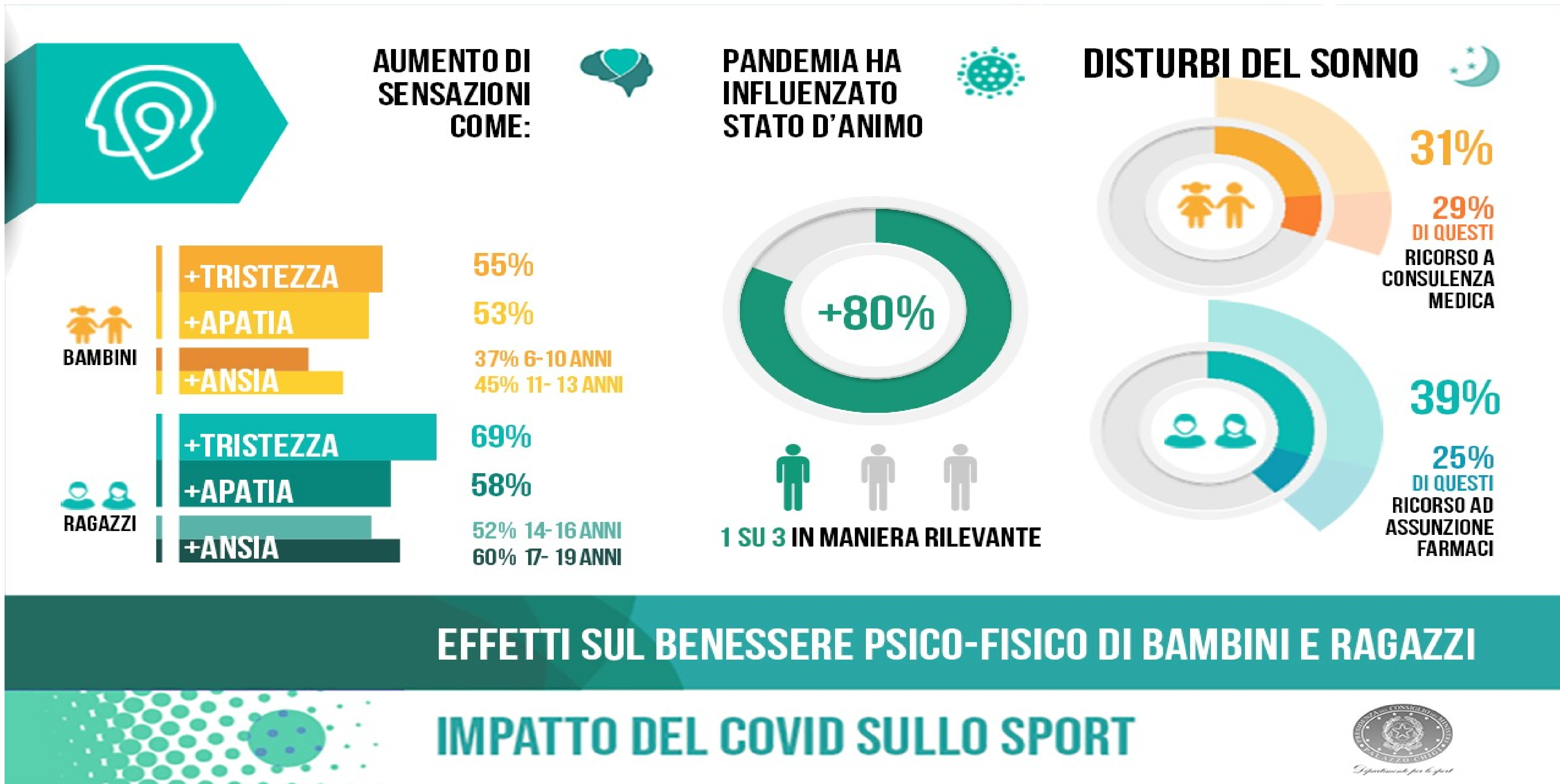


1 SU 5 PER NULLA SODDISFATTO

IMPATTO SULLE RELAZIONI SOCIALI

IMPATTO DEL COVID SULLO SPORT







Ministero della Salute

Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021

Attività fisica

Qualunque movimento esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo.

Comprende:

- ✓ Esercizio fisico
- ✓ Attività sportive
- ✓ Attività motoria spontanea (azioni della vita quotidiana)



CAMMINARE





*Camminare è
la migliore medicina
per l'uomo*

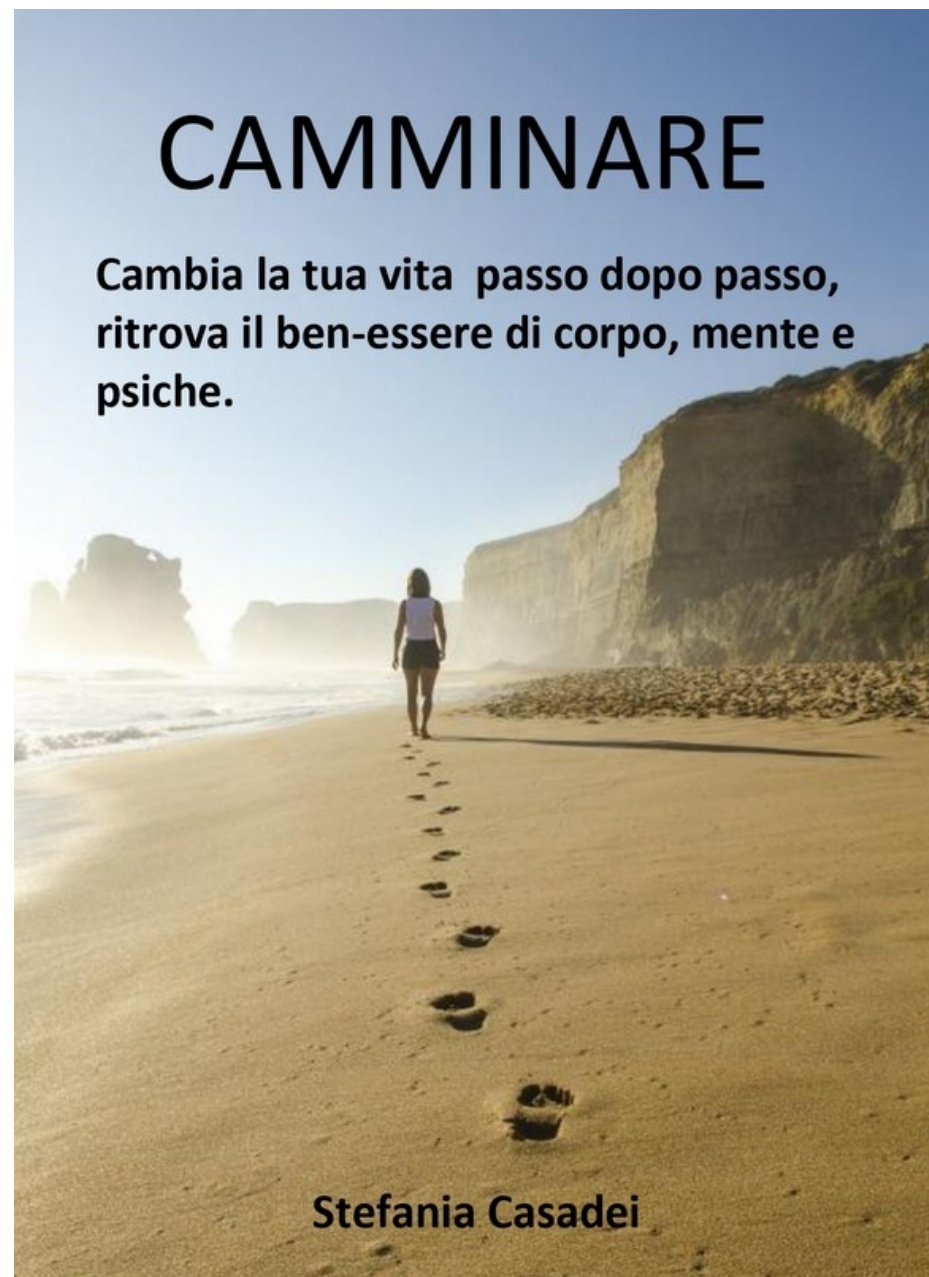
Ippocrate



Laura Avalle, Sara Cordara

LA DIETA DELLA CAMMINATA

Forma e benessere, passo dopo passo



LE VARIE MODALITA' DELLA CAMMINATA

- TREKKING & HIKING camminata su itinerari lunghi o brevi
- BAREFOOTING camminata a piedi nudi
- HIDRO WALKING camminata in acqua o parchi acquatici
- NORDIC WALTING camminata con i bastoncini
- COUNTRY WALKING camminata in campagna di tipo distensivo
- FIT WALKING/JOGGING allenamento aerobico veloce
- BREATHWALKING camminata collegata alla respirazione
- ETC.



I BENEFICI DELLA CAMMINATA

CARDIOCIRCOLATORI

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA

RIDUCE IL RISCHIO DI INFARTO ED ICTUS

METABOLICI

AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE

RIDUCE IL COLESTEROLO CATTIVO

AUMENTA IL COLESTEROLO BUONO

RAFFORZA LE OSSA

AIUTA A PERDERE PESO



I BENEFICI DELLA CAMMINATA

MENTALI

RIDUCE ANSIA E DEPRESSIONE

ED INOLTRE...

TONIFICA I MUSCOLI

NON RICHIEDE TECNICA

NON RICHIEDE ATTREZZATURA

ALLA PORTATA DI TUTTI

ATTIVITA' A BASSO IMPATTO

SCARSO RISCHIO DI INFORTUNI

COSTO ZERO



LA CAMMINATA CORRETTA

**TESTA & SCHIENA
DRITTE**

**OSCILLAMENTO
DELLE BRACCIA**

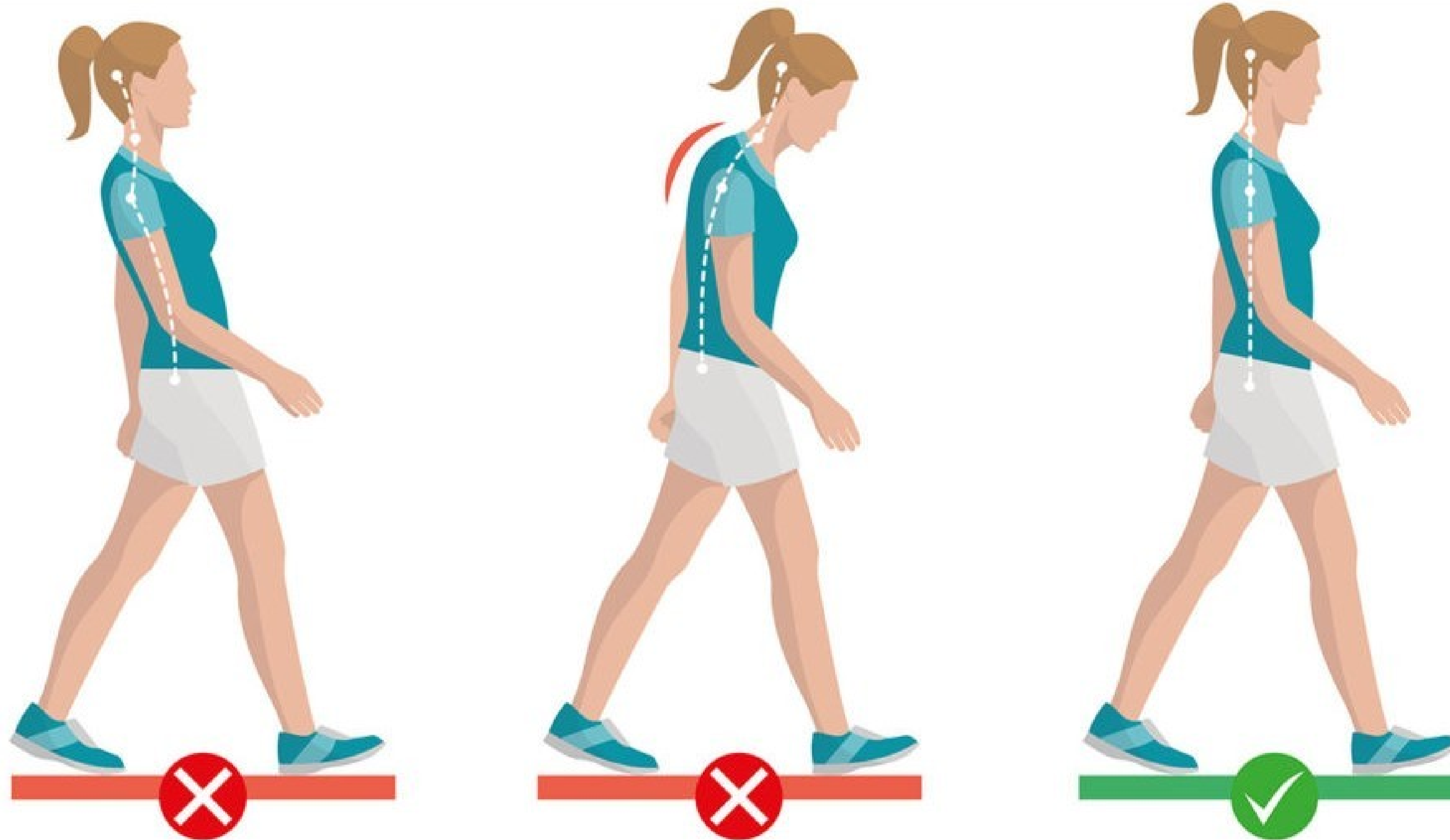
RULLATA DEL PIEDE



SGUARDO IN AVANTI

**RESPIRAZIONE
REGOLARE E PROFONDA**

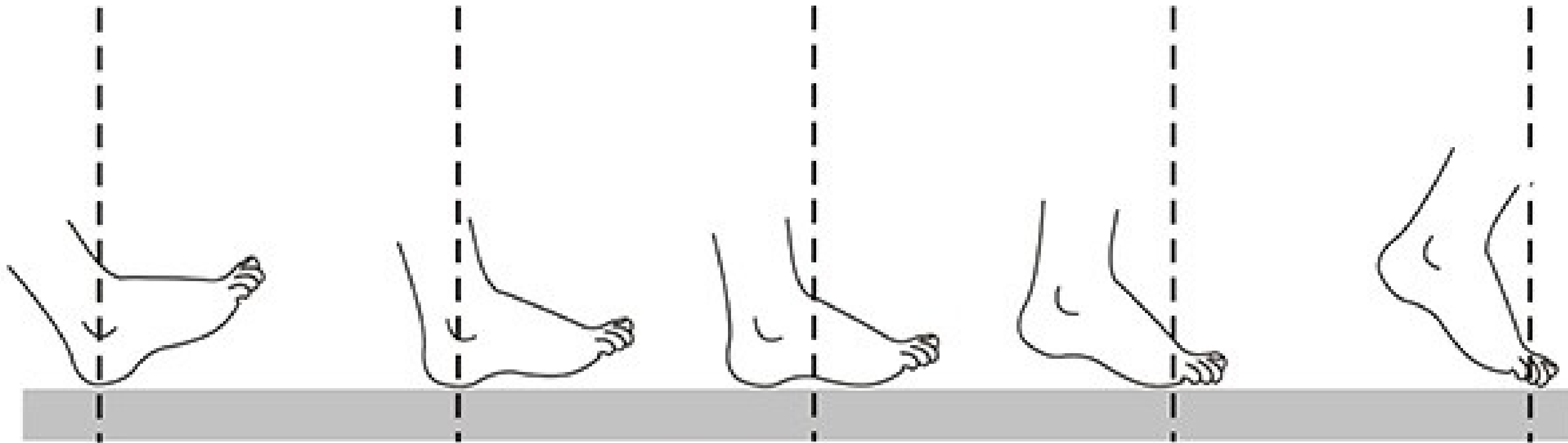
LA CAMMINATA CORRETTA: IL BUSTO



TENSIONI E DOLORI MUSCOLARI

RIACUTIZZAZIONE DI PROBLEMI OSTEO-ARTICOLARI

LA CAMMINATA CORRETTA: I PIEDI



MOVIMENTO A TAMPONE



APPOGGIO SUL TALLONE

"RULLATA" DEL PIEDE

PROPULSIONE CON L'AVAMPIEDE
(ALLUCE)

I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli alunni



- ✓ FAVORISCE IL CORRETTO SVILUPPO DI:
 - CUORE
 - POLMONI
 - MUSCOLI ED OSSA
- ✓ RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ✓ PREVIENE I COMPORTAMENTI SEDENTARI
- ✓ OSTACOLA L'INSORGERE DI SOVRAPPESO/OBESITA'
ETC...

CORPO ...

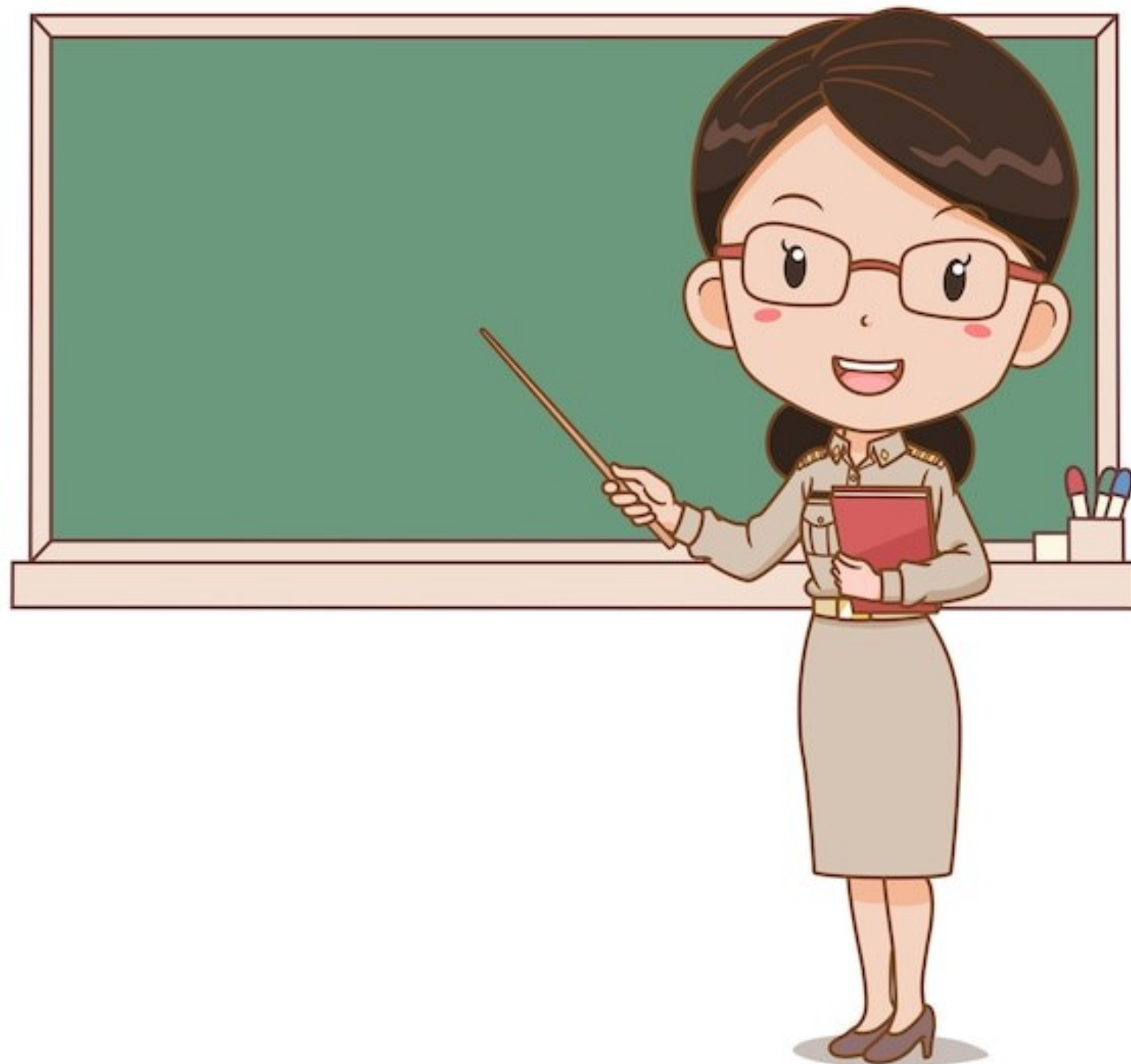
I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli alunni

- ✓ RIDUCE GLI STATI D'ANSIA E DI DEPRESSIONE
- ✓ RIDUCE LO STRESS E MIGLIORA L'UMORE
- ✓ FAVORISCE LO SVILUPPO COGNITIVO E LA CREATIVITA'
- ✓ FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE VS ISOLAMENTO SOCIALE



... E MENTE

I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli insegnanti

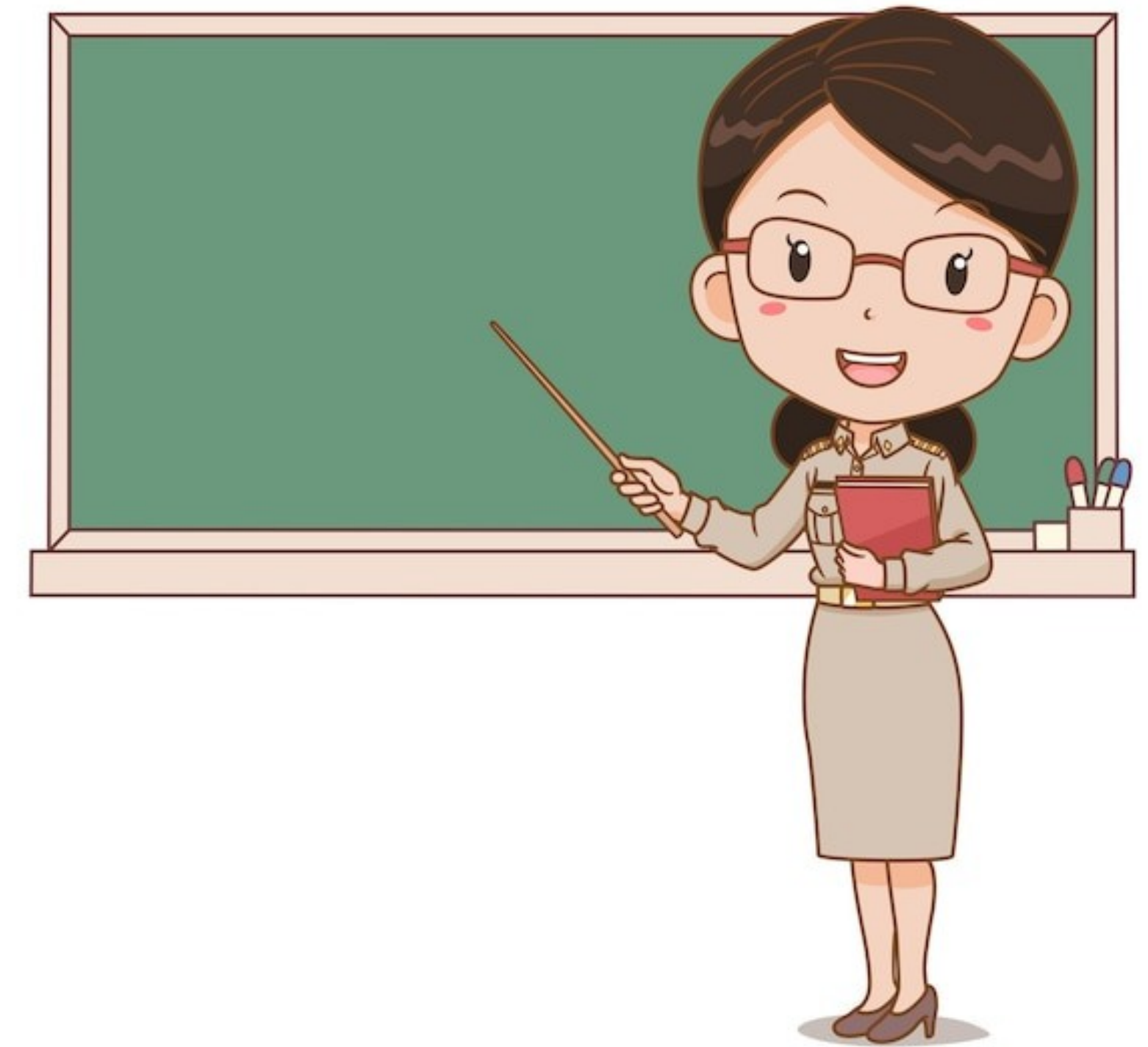


- ✓ MANTIENE IN EFFICIENZA E RINFORZA:
 - CUORE
 - POLMONI
 - MUSCOLI ED OSSA
- ✓ PREVIENE/CONTROLLA I DISTURBI METABOLICI (DIABETE)
- ✓ AIUTA A CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA
- ✓ OSTACOLA L'INSORGERE DI SOVRAPPESO/OBESITA'
- ✓ RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ETC...

CORPO ...

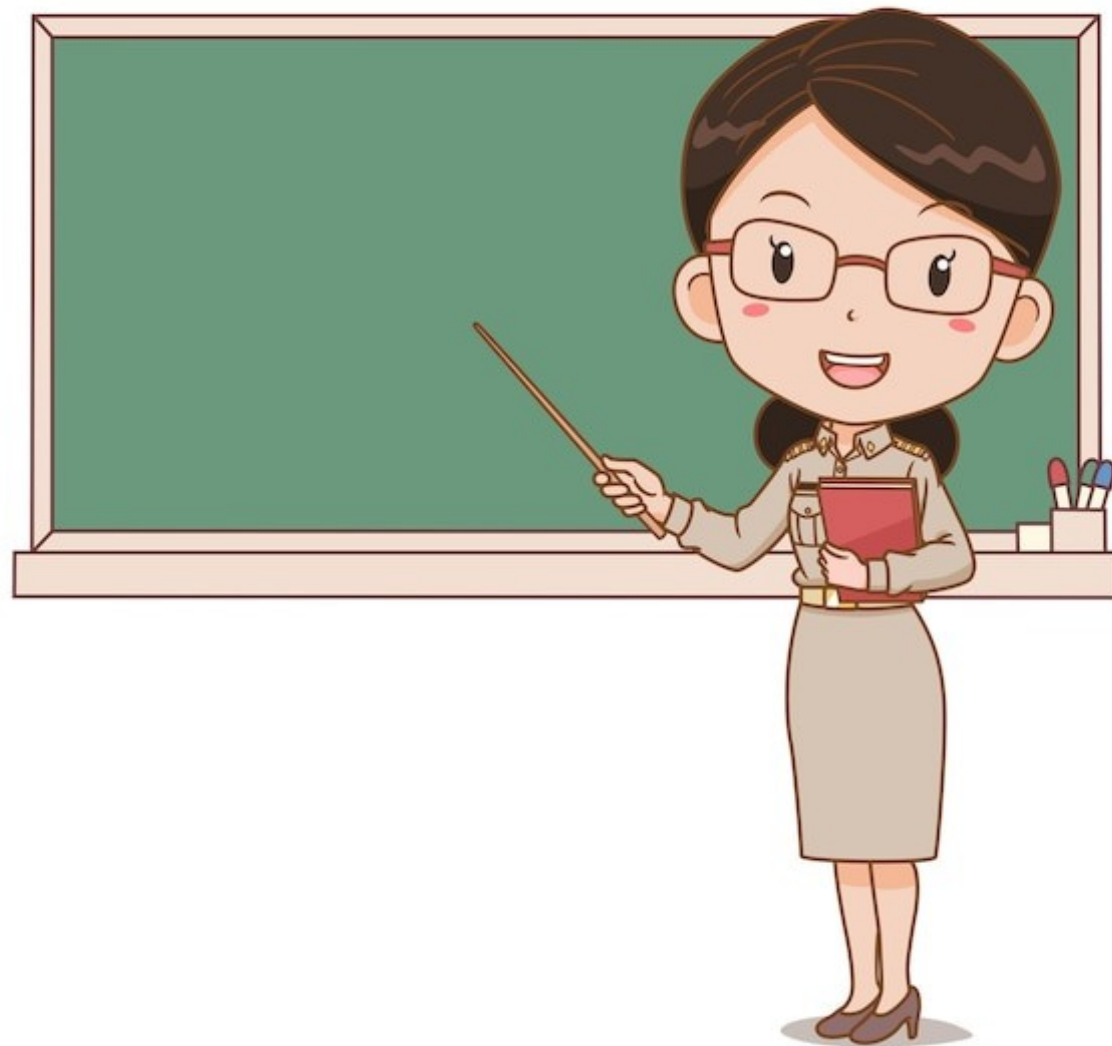
I BENEFICI DELLA CAMMINATA ... per gli insegnanti

- ✓ RIDUCE GLI STATI D'ANSIA E DI DEPRESSIONE
- ✓ RIDUCE LO STRESS E MIGLIORA L'UMORE
- ✓ MIGLIORA LE FUNZIONI CEREBRALI E MNEMONICHE
- ✓ MIGLIORA IL RIPOSO NOTTURNO
- ✓ FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE



... E MENTE

I BENEFICI DELLA CAMMINATA



POSSIAMO AVERE VANTAGGI IN COMUNE ?

L'attività motoria regolare è in grado di migliorare il rendimento scolastico agendo su vari fattori:

FISIOLOGICI

- ✓ Miglior vascolarizzazione, ossigenazione ed apporto di nutrienti al cervello in fase evolutiva
- ✓ Incremento di ormoni neurotropici (BDNF)
- ✓ Modulazione positiva dei neurotrasmettitori cerebrali

PSICOLOGICI

- ✓ Attenuazione di stress ed ansia
- ✓ Miglioramento dell'autostima dei rapporti interpersonali



- ✓ Aumento dell'attenzione in classe
- ✓ Aumento dell'apprendimento e del rendimento scolastico

Riepilogando ...

- ✓ Camminare è un atto naturale e spontaneo che appartiene all'uomo fin dall'antichità
- ✓ Il cammino quotidiano deve far parte di uno stile di vita attivo quale contrasto ai danni della sedentarietà
- ✓ Una regolare attività fisica va abbinata sempre ad una sana e corretta alimentazione
- ✓ La scuola può rappresentare un efficace volano per la promozione e l'educazione ad uno stile di vita
- ✓ più attivo e salutare



*CI PRENDIAMO
UNA PICCOLA PAUSA?*



Flessione ed Estensione Cervicale



5 movimenti per parte

Inclinazione Cervicale



5 movimenti per lato

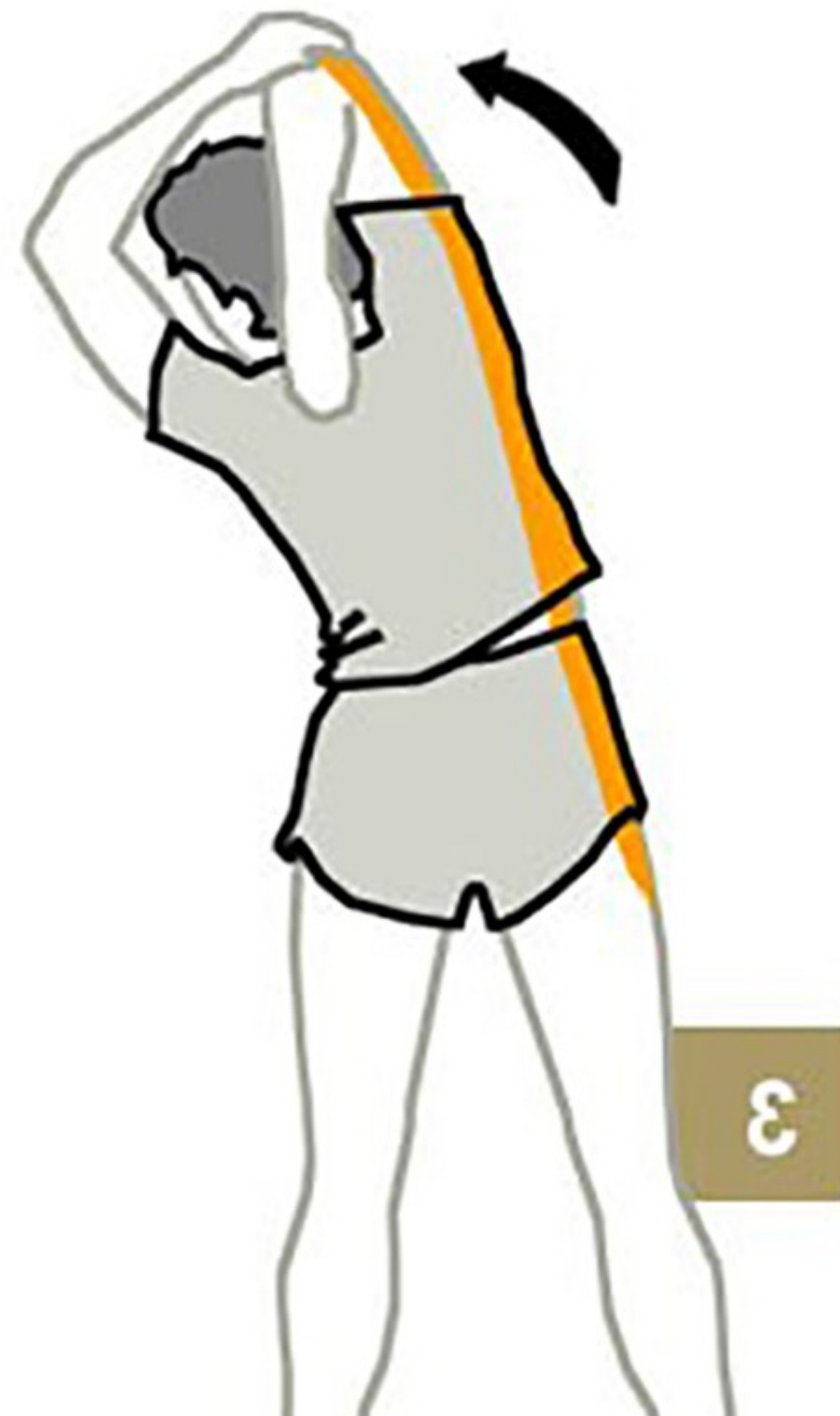
Rotazione Cervicale



5 movimenti per lato



MANTENERE LA POSIZIONE PER
10"
RIPETERE 2 VOLTE



MANTENERE LA POSIZIONE PER 10" PER
LATO
RIPETERE 2 VOLTE PER LATO