



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**



**University of Udine**  
Exercise Physiology Laboratory

## MOVIMENTO in 3S

*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

Progetto pilota triennale 2012/2015 in Friuli Venezia Giulia:  
analisi della ricerca e presentazione dei risultati scientifici

**Prof. Stefano Lazzer**

Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche  
Corso di Laurea in Scienze Motorie

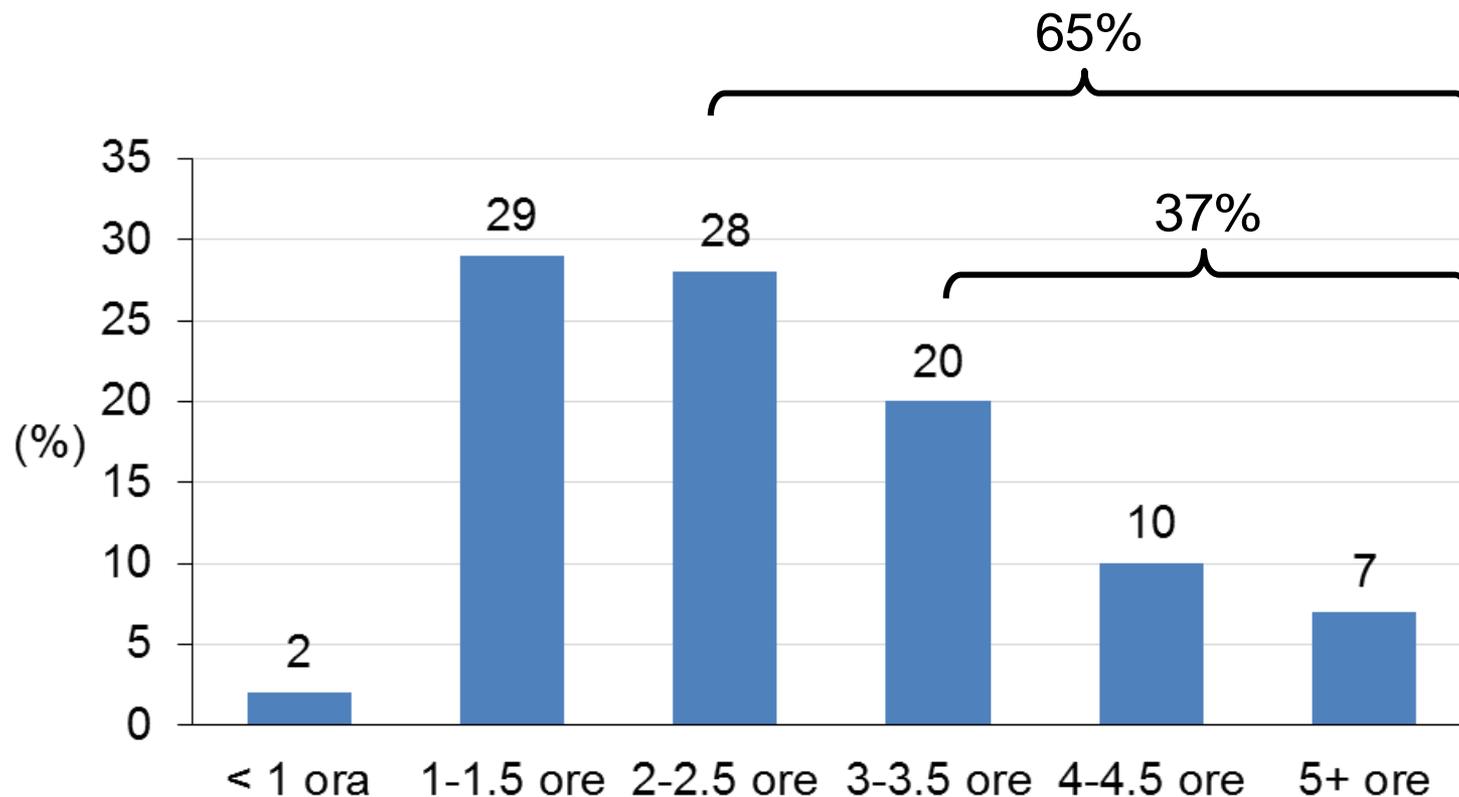
*e-mail: stefano.lazzer@uniud.it*



28 gennaio 2016

Camera dei Deputati – Sala Stampa -Palazzo Montecitorio

# Comportamenti sedentari in bambini 8-10 anni

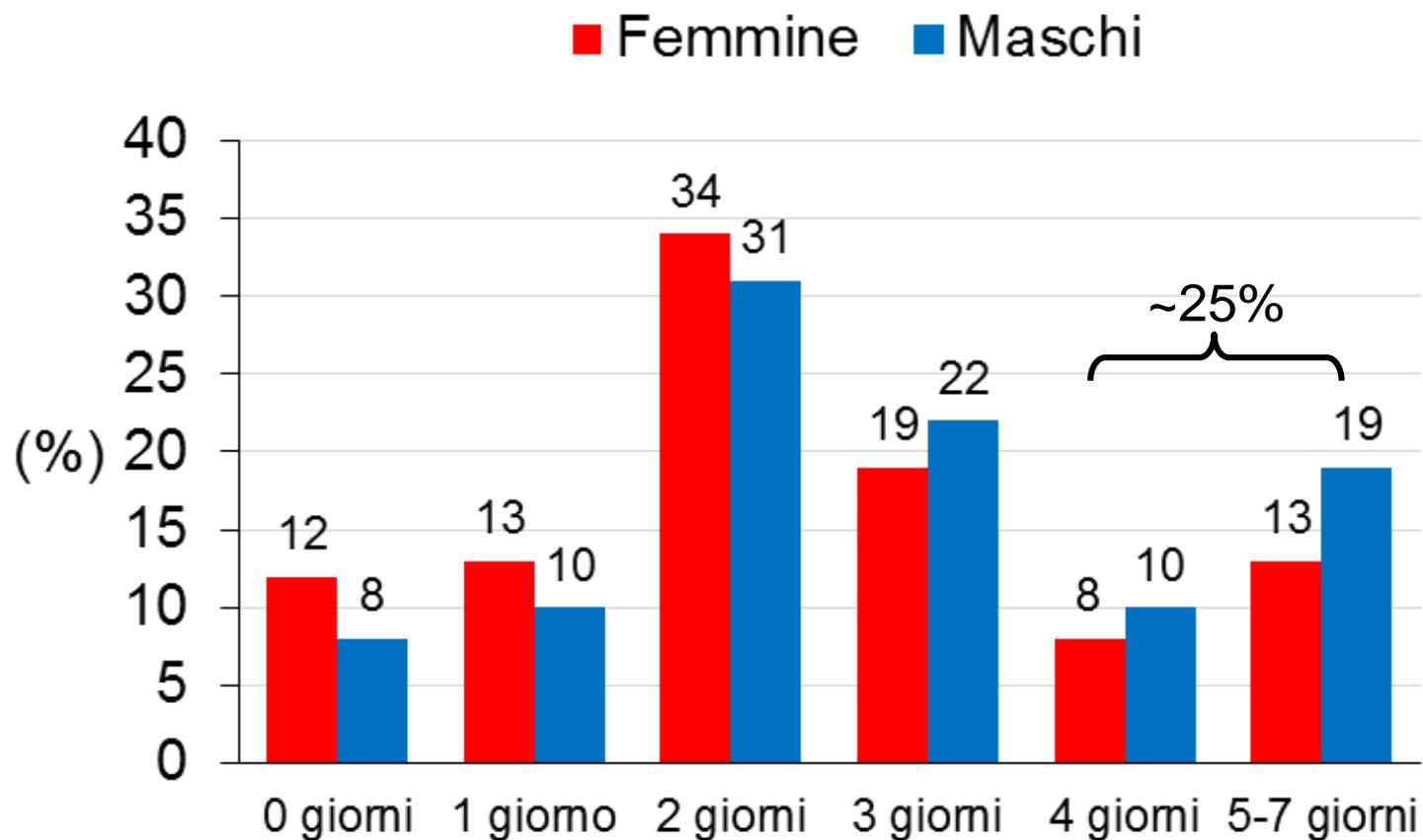


Distribuzione percentuale del tempo dedicato alla televisione o ai video giochi

(OKkio alla SALUTE, 2010)

stefano.lazzer@uniud.it

# Attività fisica in bambini 8-10 anni

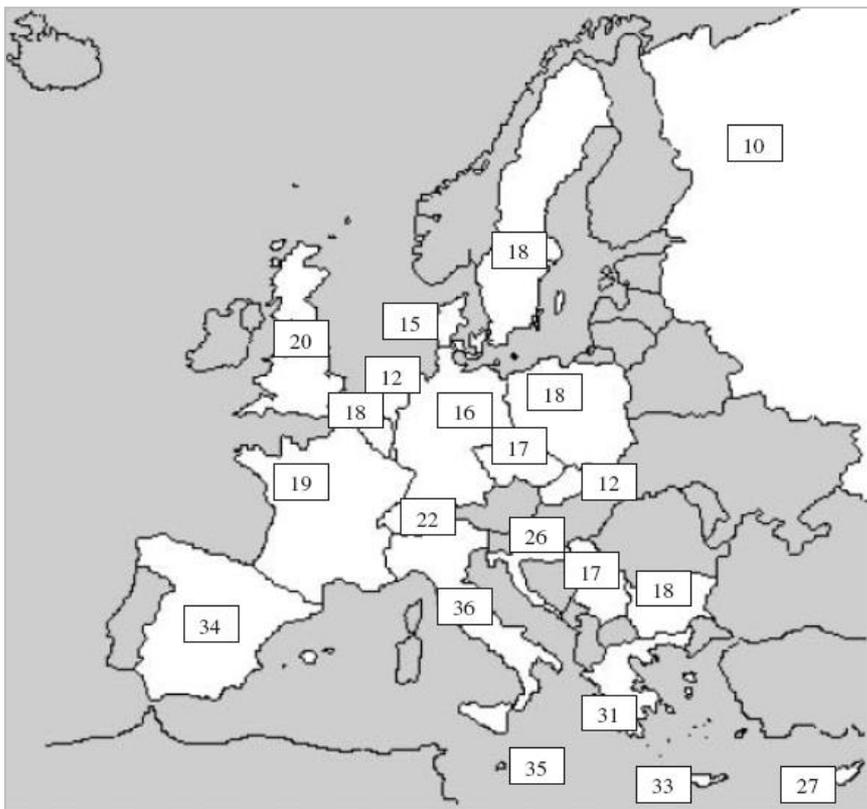


Numero di giorni a settimana in cui è stata svolta almeno 1 ora di attività fisica

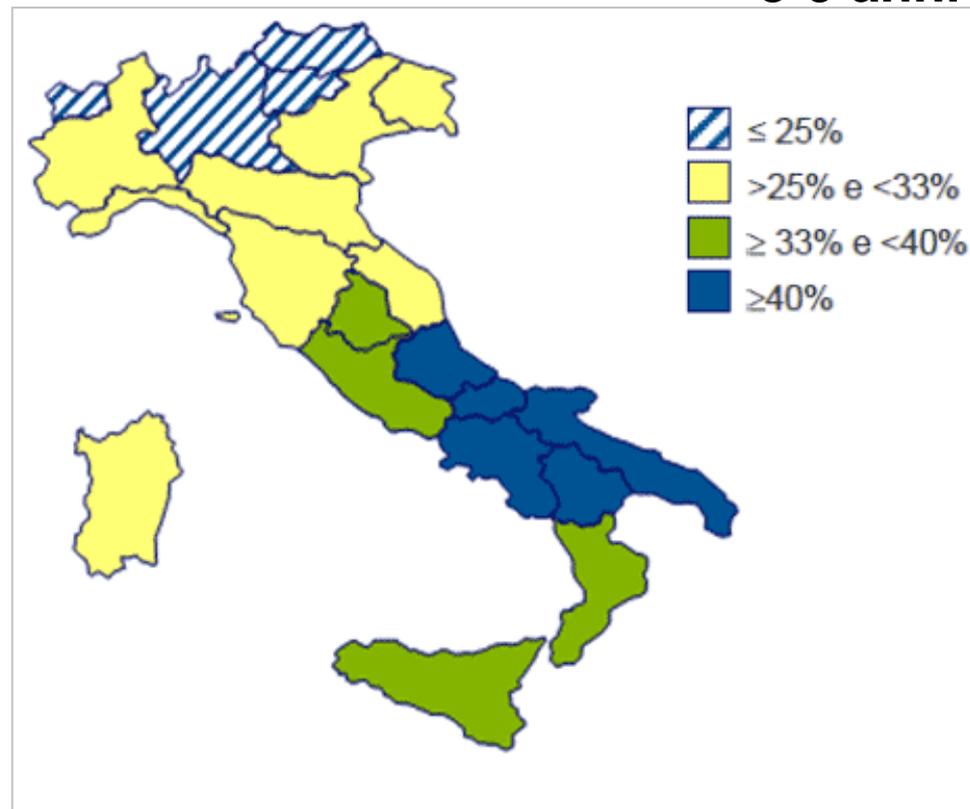
(OKkio alla SALUTE, 2010)

# Percentuale di bambini in sovrappeso in Europa ed in Italia

7-11 anni



8-9 anni



(Lobstein and Frelut, 2003)

(OKkio alla SALUTE, 2012)

# Cause del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva

## **Fattori di rischio *NON MODIFICABILI***

- *Predisposizione familiare*
- *Genere*
- *Età*

## **Fattori di rischio *MODIFICABILI***

- *Abitudini di vita*
- ***Attività motoria***
- *Alimentazione*



Progetto:  
**MOVIMENTO in 3S**  
*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

**OBIETTIVI:**

- affiancare agli insegnanti delle Scuole Primarie di I grado della Regione Friuli Venezia Giulia degli Esperti (Laureato in Scienze Motorie o Scienza dello Sport o Diplomato I.S.E.F.)
- promuovere nelle Scuole l'attività ludico-motoria come proposta pedagogico-didattica
- incoraggiare i sani stili di vita come mezzo di contrasto alla sedentarietà, al sovrappeso e all'obesità, soprattutto in età pediatrica, affermando una concezione dell'attività motoria e sportiva che diventi un momento di benessere fisico e psicologico.

Progetto:  
**MOVIMENTO in 3S**  
*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

**OBIETTIVI:**

- Valutare la **prevalenza di allievi sovrappeso e obesi** nella Regione Friuli Venezia Giulia.
- Valutare le **capacità fisiche** degli allievi.
- **Confrontare le capacità fisiche** degli allievi sovrappeso e obesi, rispetto ai loro compagni normopeso.



Progetto:  
**MOVIMENTO in 3S**  
*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

## **SOGGETTI E METODI:**

**16.368 allievi** (8.420 maschi e 7.948 femmine), di età **6-11 anni**, valutati prima e dopo l'intervento nell'anno scolastico 2013-14.

Gli allievi appartenevano a **970 classi di 144 scuole**, corrispondenti a circa il 40% dell'intera popolazione di allievi delle scuole primarie di I grado del Friuli Venezia Giulia.



Progetto:  
**MOVIMENTO in 3S**  
*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

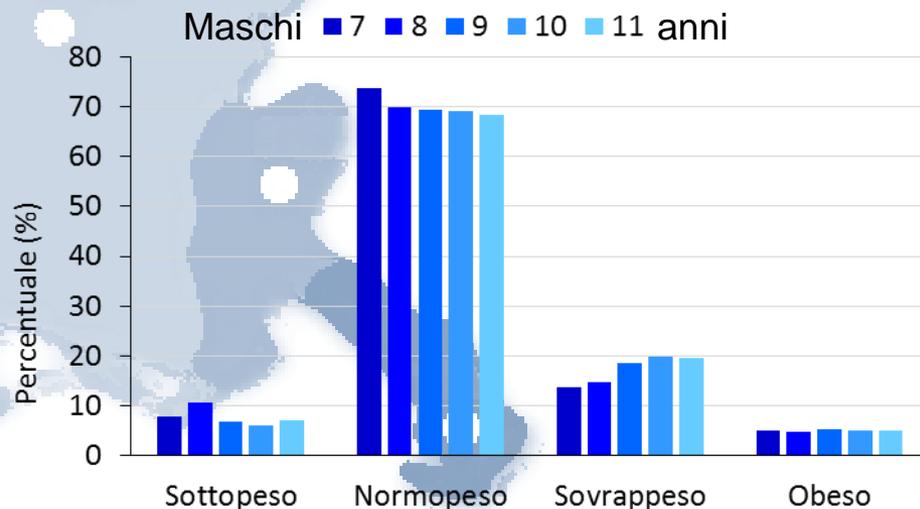
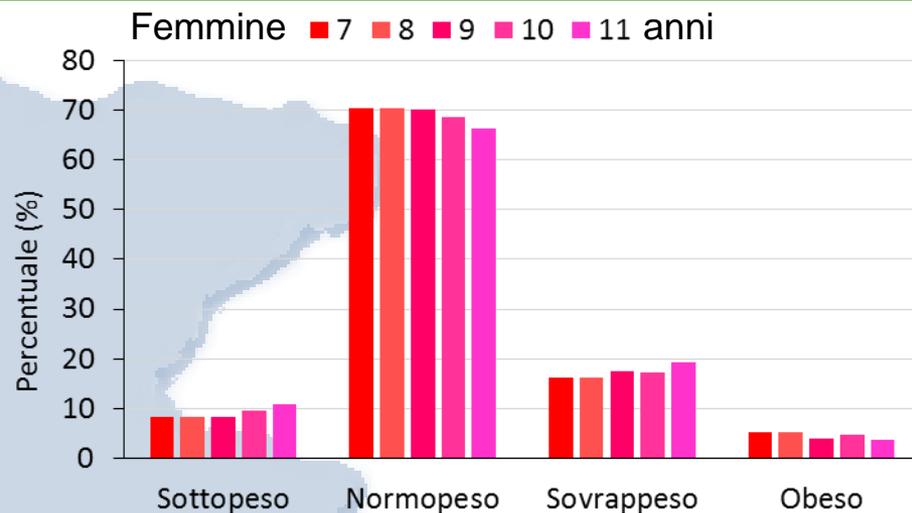
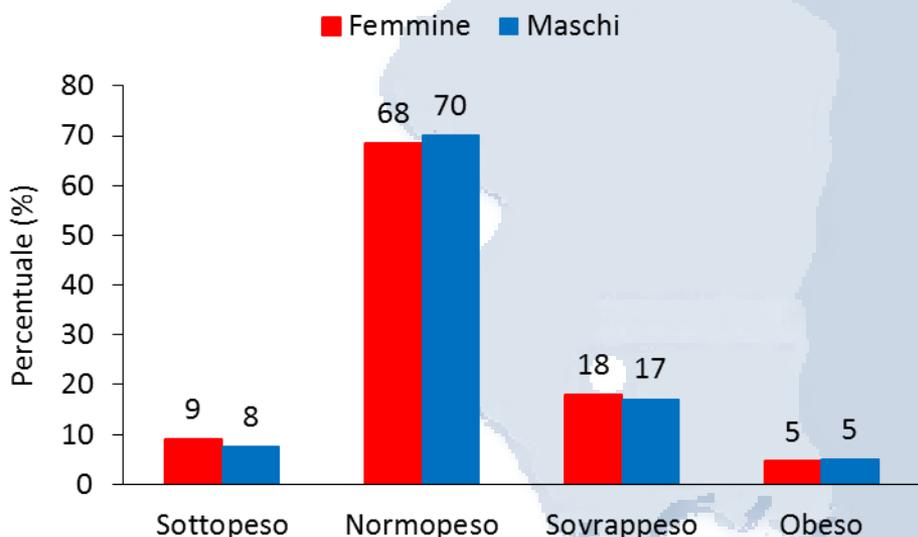
**SOGGETTI E METODI:**

- Valutazione caratteristiche antropometriche (peso, statura e IMC)
- Valutazione capacità fisiche
  - *Lancio frontale della palla medica.*
  - *Salto in lungo da fermo.*
  - *Test dell'equilibrio monopodalico.*
  - *Test del ventaglio.*



# Percentuale di bambini in sovrappeso in Friuli Venezia Giulia

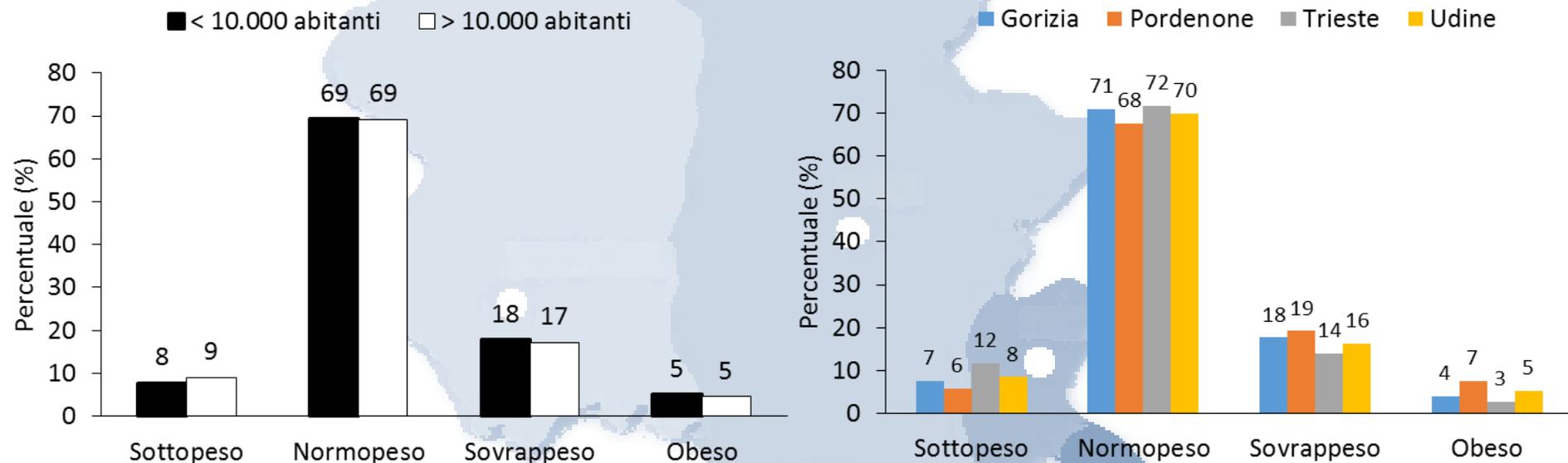
16.368 bambini/e  
6-11 anni



(Cole et al., 2007)

# Percentuale di bambini in sovrappeso in Friuli Venezia Giulia

16.368 bambini/e  
6-11 anni



(Cole et al., 2007)

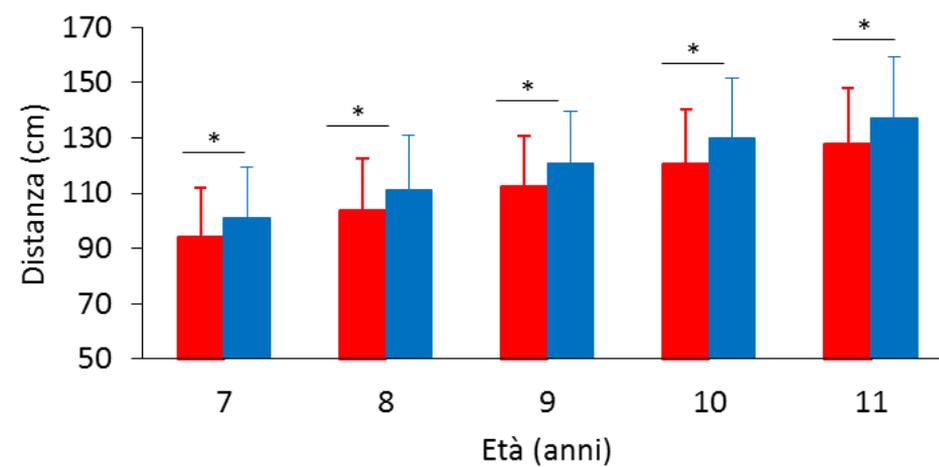
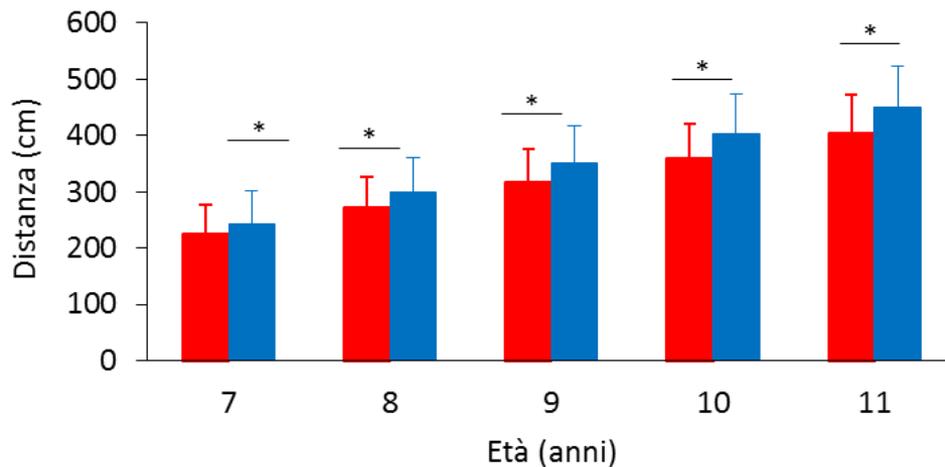
# Capacità fisiche in funzione del genere e dell'età



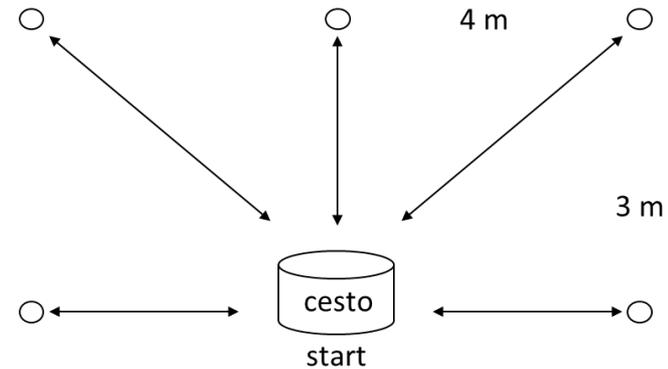
Lancio frontale della palla medica

■ Femmine ■ Maschi

Salto in lungo



# Capacità fisiche in funzione del genere e dell'età

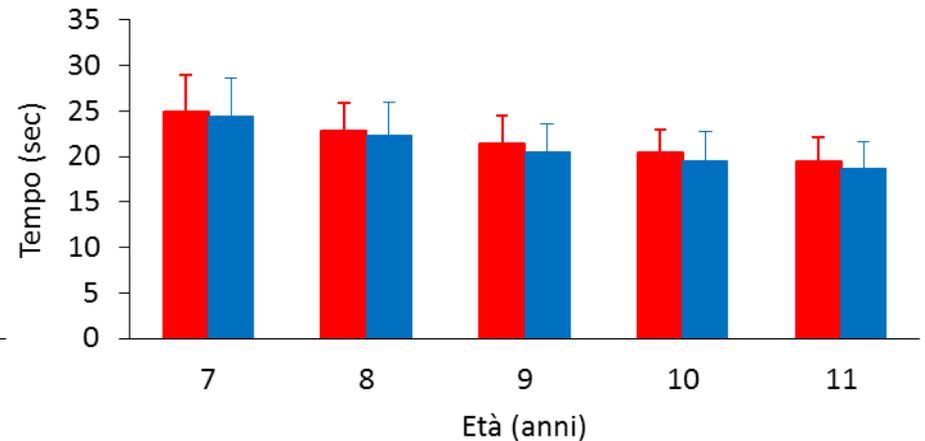
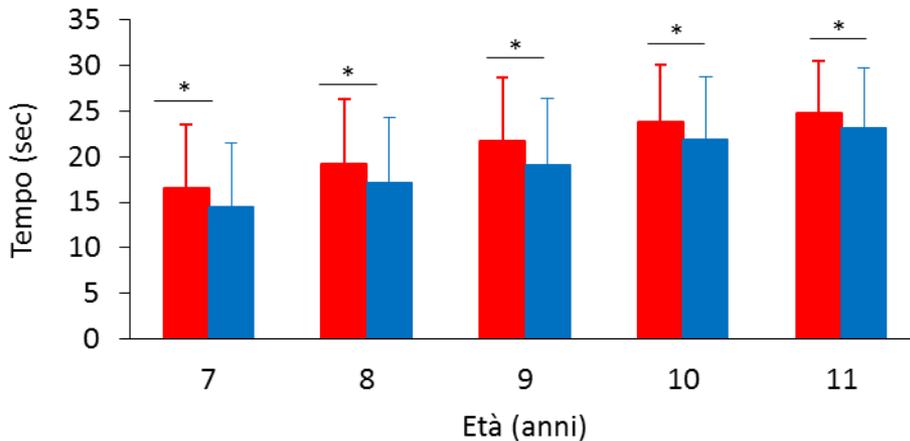


Equilibrio monopodalico

■ Femmine

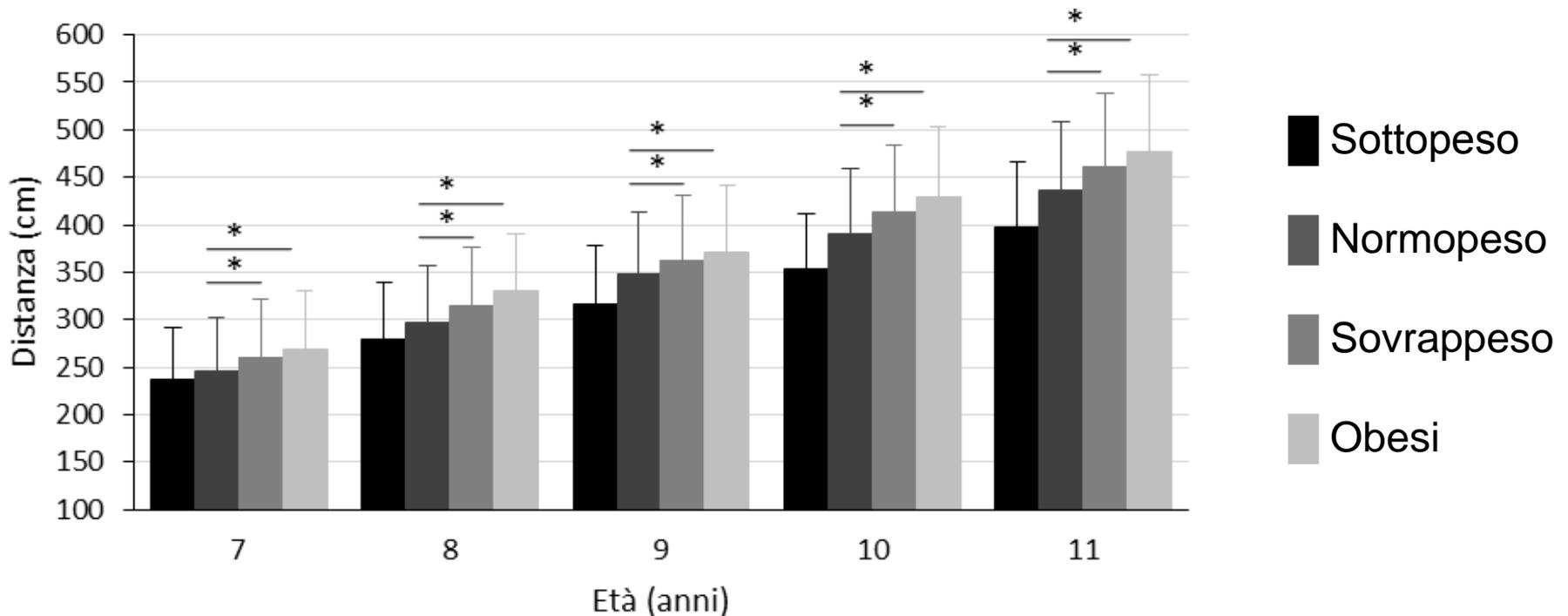
■ Maschi

Test del Ventaglio



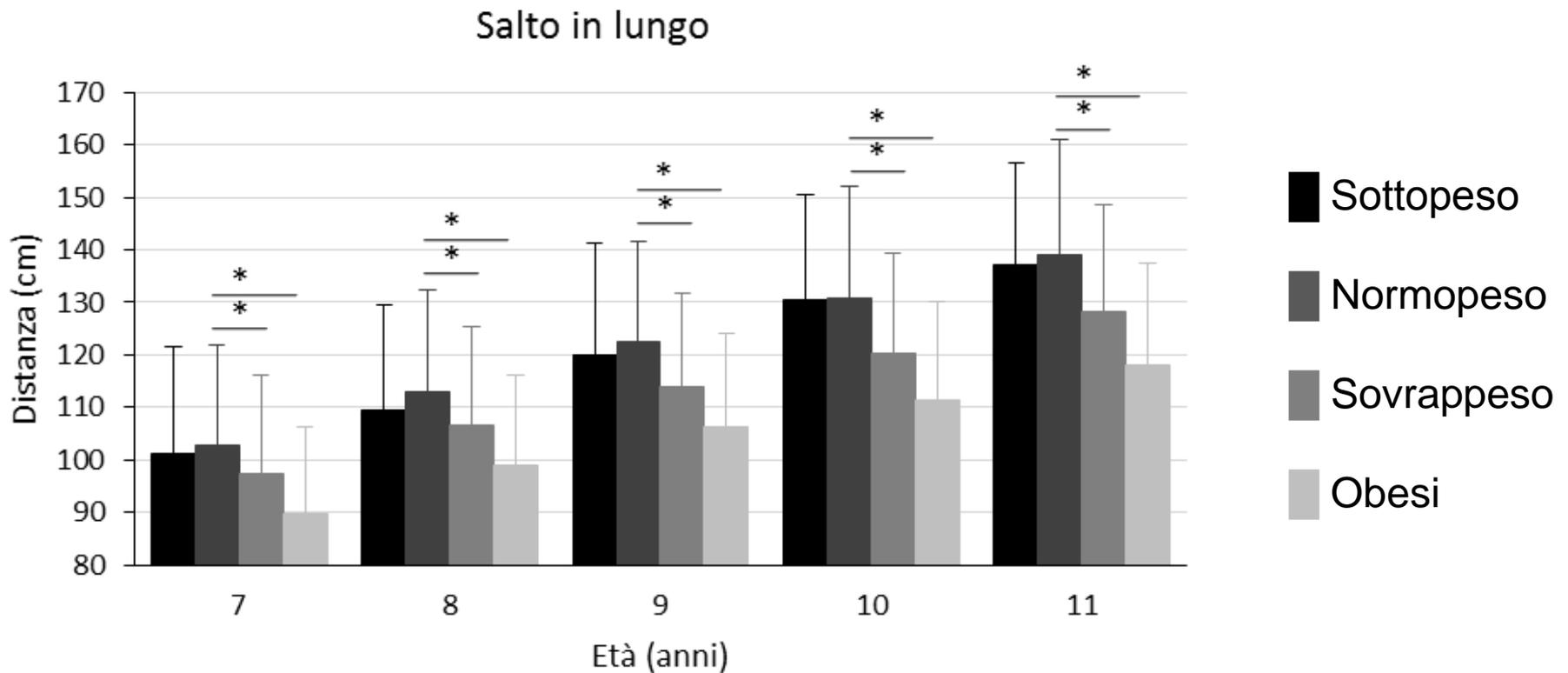
# Capacità fisiche: *in funzione della corpulenza degli allievi*

Lancio frontale della palla medica



\*: differenza significativa rispetto ai colleghi normopeso

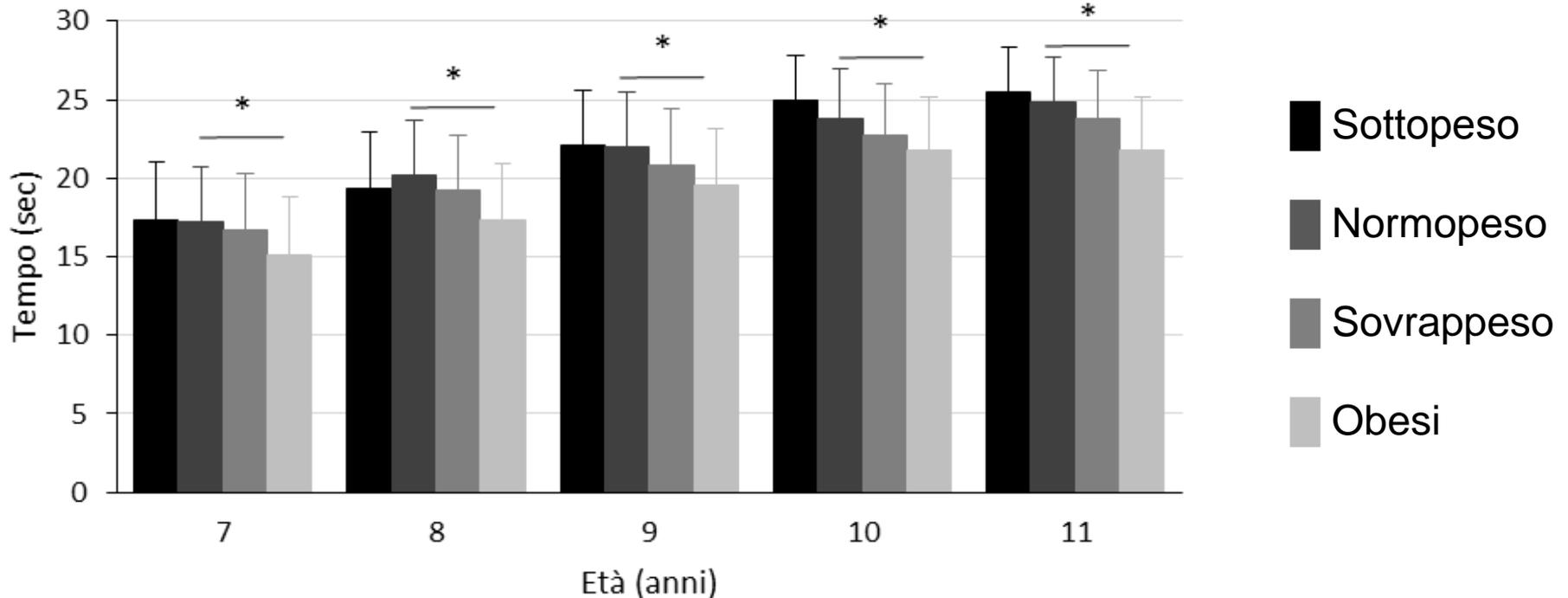
# Capacità fisiche: *in funzione della corpulenza degli allievi*



\*: differenza significativa rispetto ai colleghi normopeso

# Capacità fisiche: *in funzione della corpulenza degli allievi*

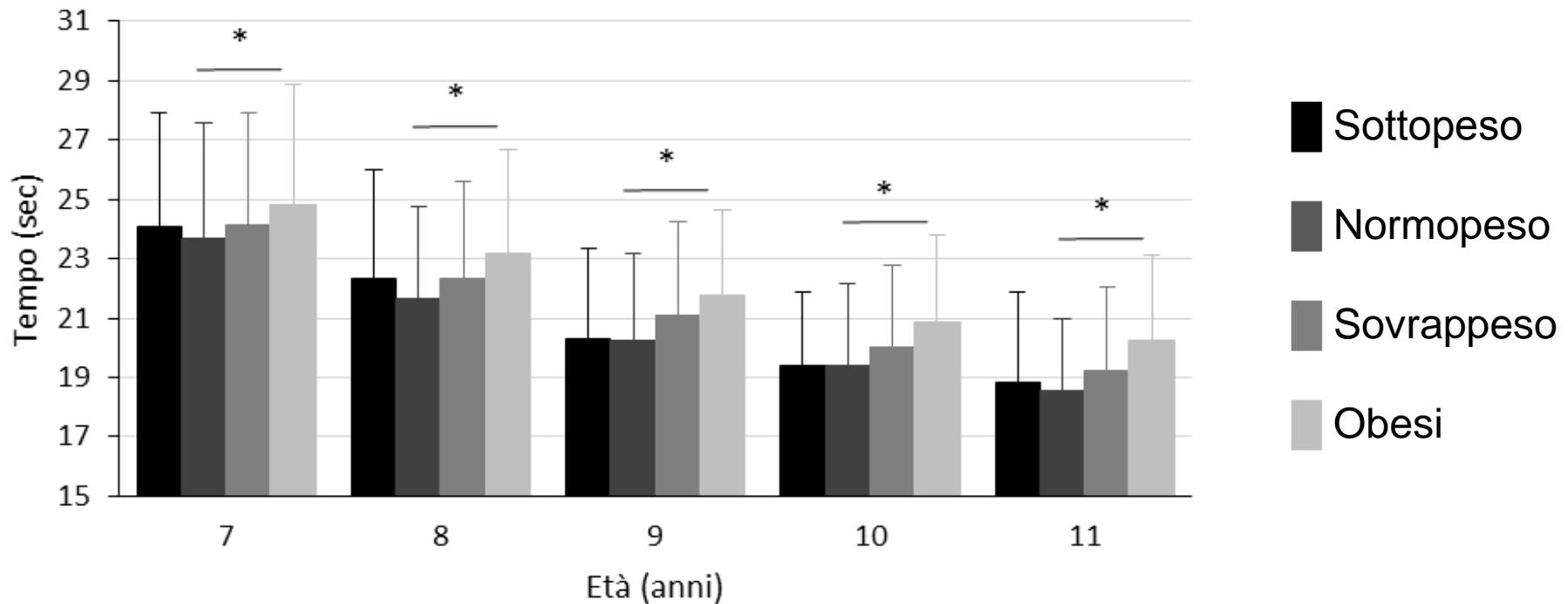
Equilibrio monopodalico



\*: differenza significativa rispetto ai colleghi normopeso

# Capacità fisiche: *in funzione della corpulenza degli allievi*

Test del ventaglio



# Conclusioni I

- Differenze tra le capacità fisiche di maschi e femmine
- Performance minori degli allievi sovrappeso/obesi, nelle prove di salto in lungo da fermo, equilibrio e nel test del ventaglio.
- Performance migliori degli allievi sovrappeso nel lancio frontale della palla medica.
- Elevato IMC associato a capacità fisiche inferiori, questa condizione limita lo sviluppo delle abilità motorie che rappresentano la base per ogni attività sportiva che un allievo potrebbe intraprendere.
- Le attività fisiche che implicano esercizi di forza e meno esercizi di resistenza e agilità, potrebbero essere più attraenti per una popolazione di bambini in sovrappeso ed obesi

# Caratteristiche antropometriche

## *Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*

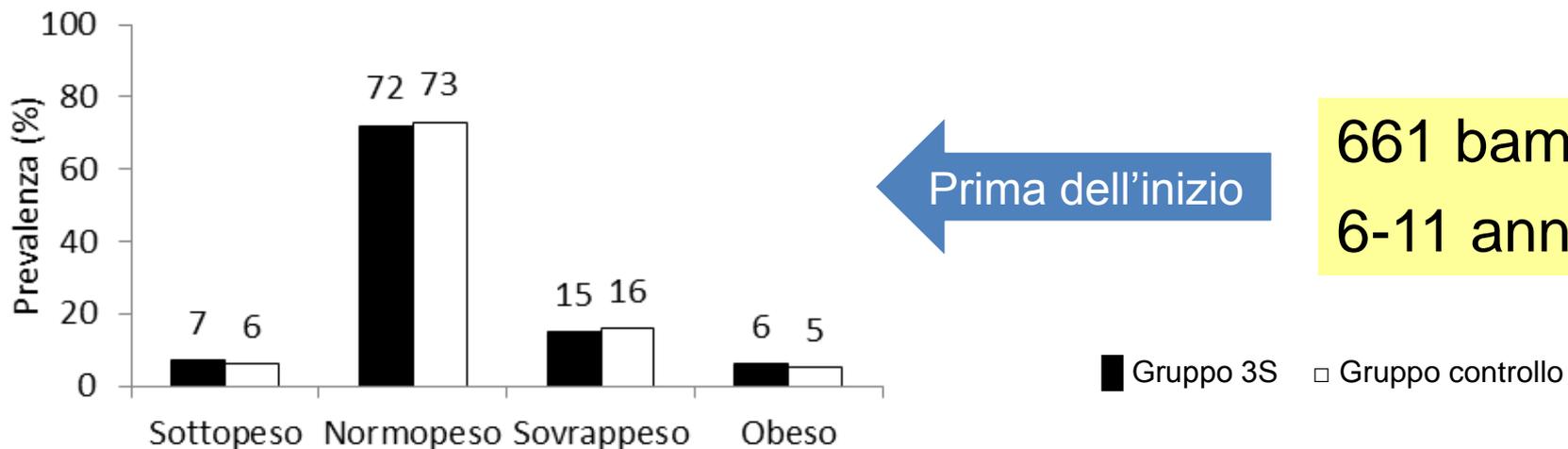
### **OBIETTIVI:**

- Valutare gli **effetti delle attività previste dal progetto** sulle variazioni delle caratteristiche antropometriche e delle capacità fisiche di un gruppo di **allievi seguito per 3 anni scolastici consecutivi**.
- **661 allievi** hanno partecipato alle attività previste dal progetto “MOVIMENTO in 3S” per **3 anni scolastici consecutivi** (febbraio 2013 - giugno 2015) in collaborazione con docenti e studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell’Università di Udine

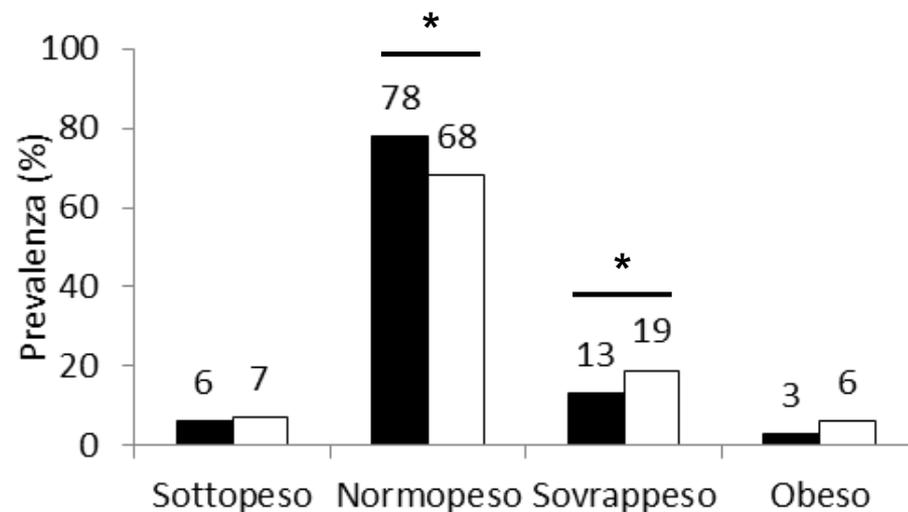


# Caratteristiche antropometriche

*Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*



3 anni dopo



# Composizione corporea

*Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*

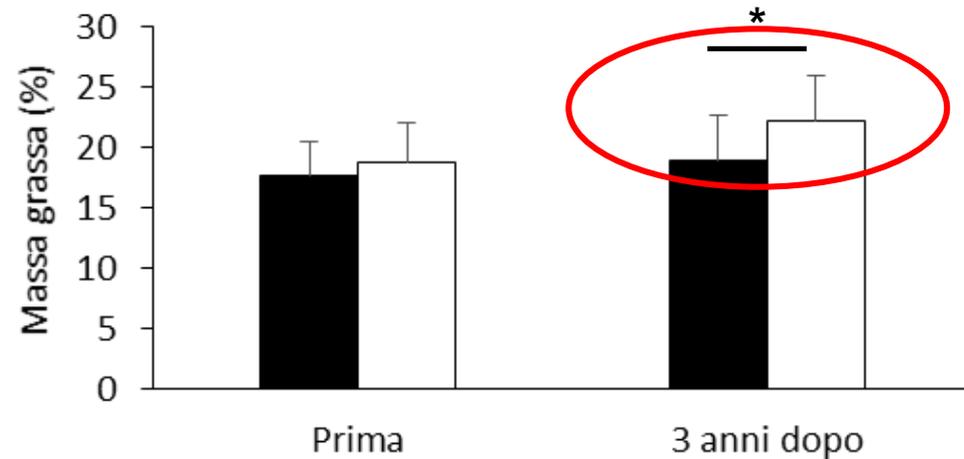
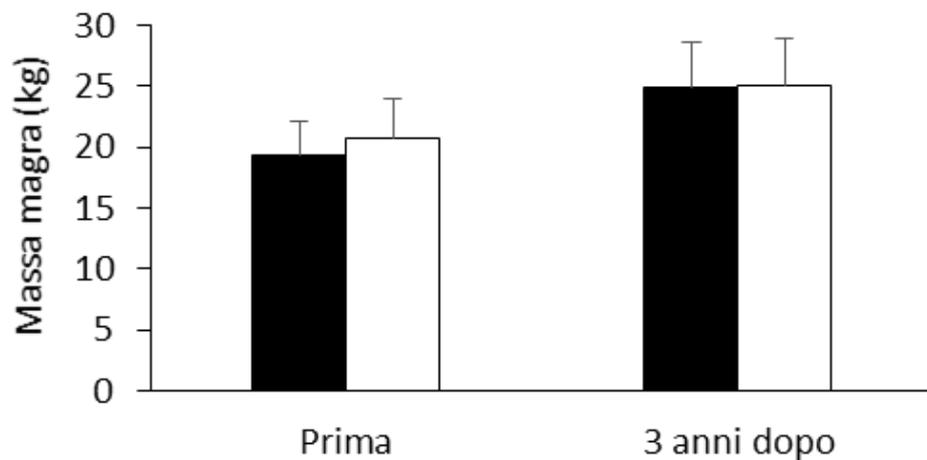


Massa Magra

■ Gruppo 3S

□ Gruppo controllo

% Massa Grassa

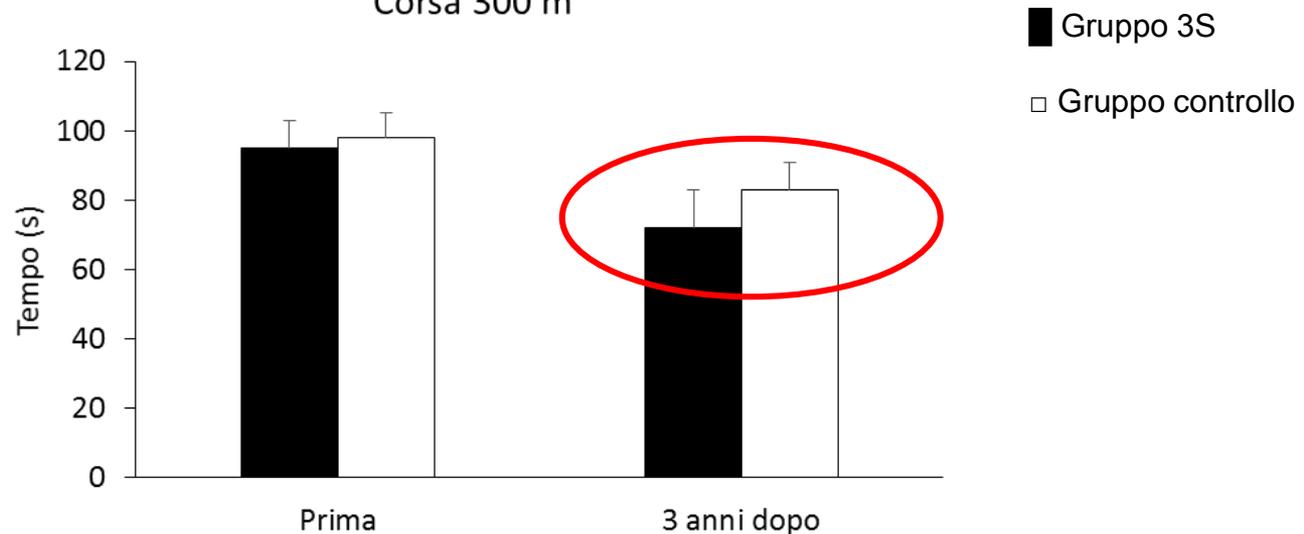


# Capacità fisiche:

## *Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*

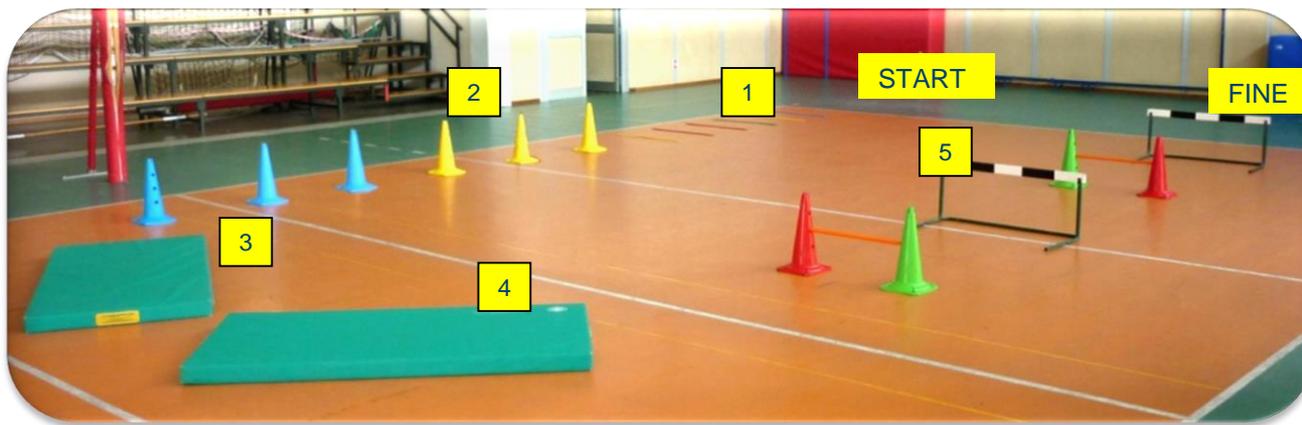


Corsa 300 m



# Capacità fisiche:

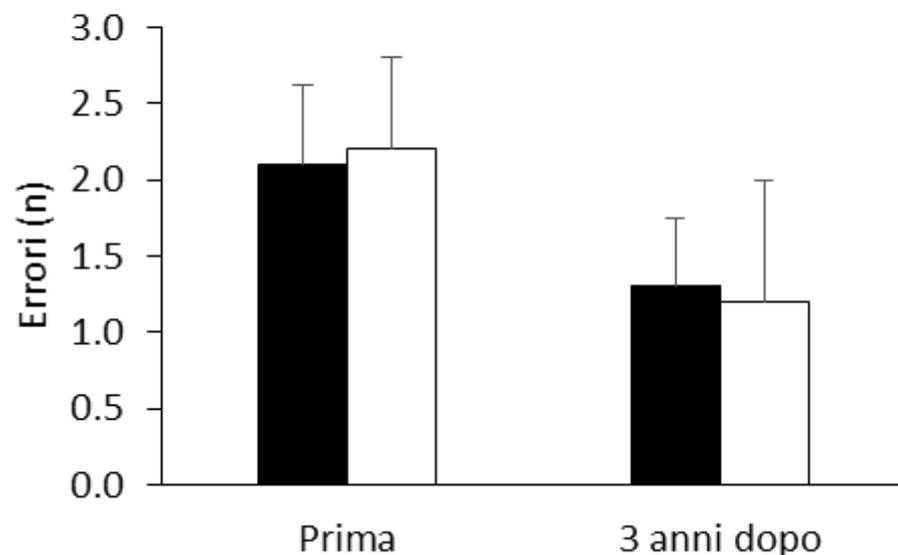
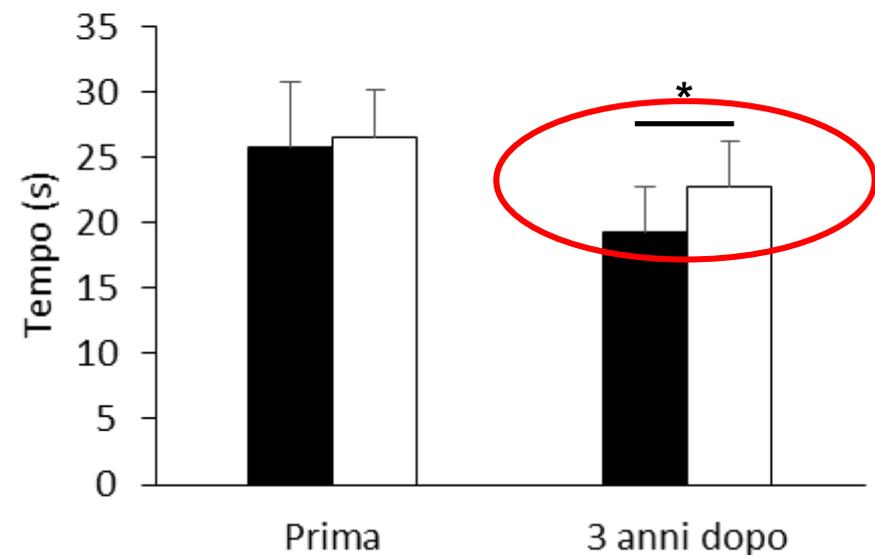
*Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*



Percorso (Tempo)

■ Gruppo 3S □ Gruppo controllo

Percorso (errori)



# Capacità fisiche:

*Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*

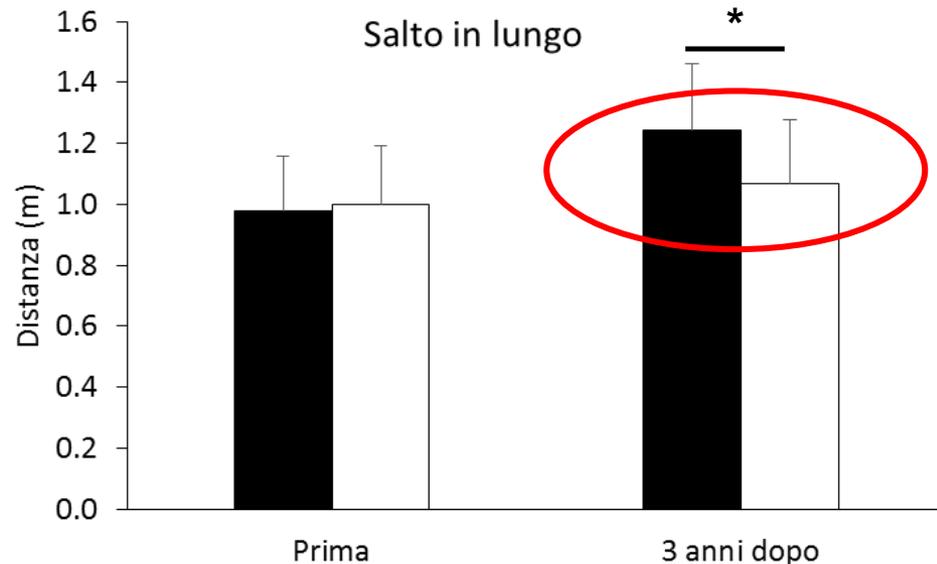
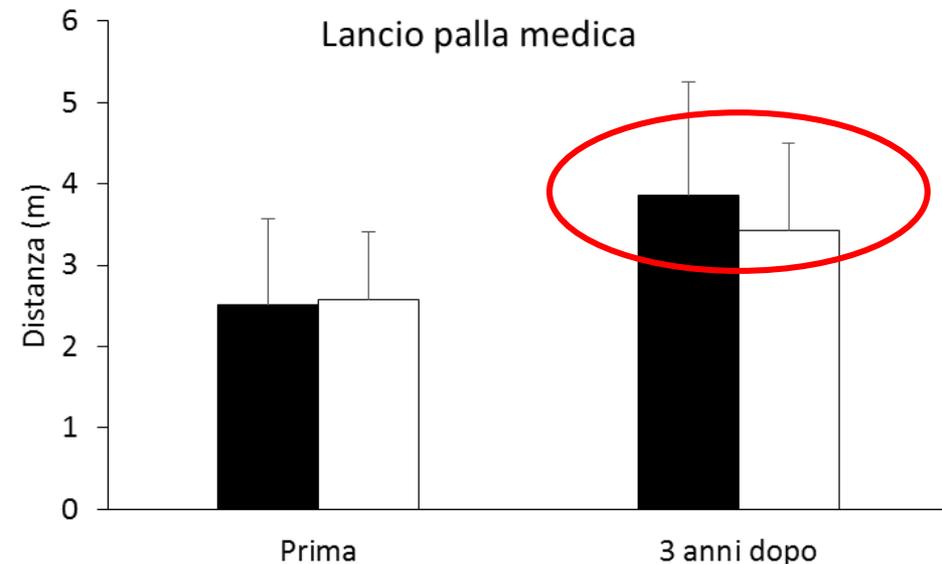


■ Gruppo 3S □ Gruppo controllo

Lancio palla medica

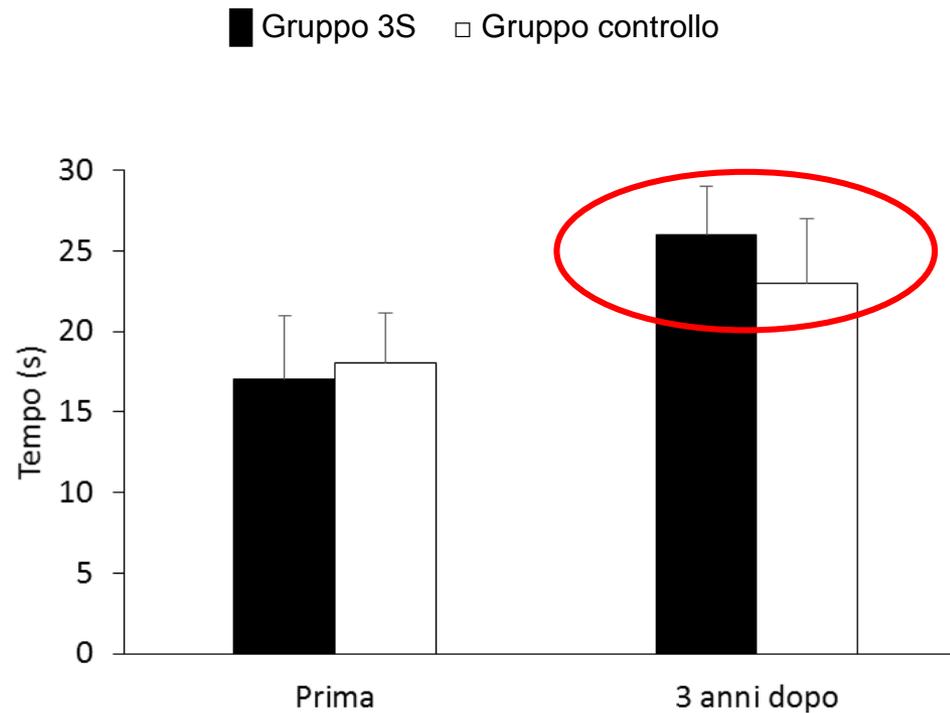
Salto in lungo

\*



# Capacità fisiche:

*Effetti a medio termine del progetto MOVIMENTO in 3S*



# Conclusioni II

- Fascia d'età sensibile ad uno sviluppo completo ed armonico delle capacità motorie
- Il progetto **MOVIMENTO in 3S** porta a maggiori miglioramenti rispetto al programma classico sui parametri:
  - ◆ aerobici (corsa)
  - ◆ destrezza (percorso)
  - ◆ forza (lancio della palla medica e salto in lungo)
  - ◆ equilibrio
- **Fondamentale importanza della presenza** della figura dell'Esperto laureato in Scienze Motorie nella scuola primaria, per proporre al meglio le attività motorie dal punto di vista tecnico ma anche per promuovere la cultura dello sport e di sani stili di vita.



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**



## MOVIMENTO in 3S

*promozione della SALUTE nelle SCUOLE attraverso lo SPORT*

Progetto pilota triennale 2012/2015 in Friuli Venezia Giulia

Regione Friuli Venezia Giulia

CONI Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Università degli Studi di Udine

Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche

Corso di Laurea in Scienze Motorie di Udine

IRCCS Materno Infantile Burlo Garofalo di Trieste

Ufficio Scolastico Regionale

