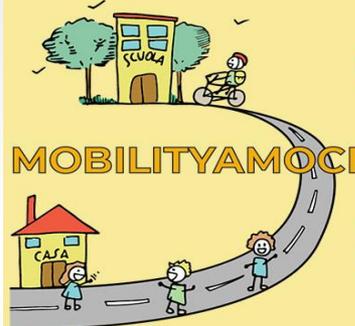




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricorso e Cura a Carattere Scientifico

Regione Emilia-Romagna



MOBILITYAMOCI

MOBILITYAMOCI:
DALLA VISIONE ALLE PROPOSTE
CICLO DI INCONTRI
SULLA MOBILITA' SCOLASTICA
SOSTENIBILE E SICURA
DURANTE E POST COVID 19



dott. GERARDO
ASTORINO
AUSL di Bologna



dott. VALTER
BARUZZI
Dietesi



dott.ssa ANITA
LIBERTI
Le d. Sanità
e d. Education



dott. MAURIZIO
LIBERTI
AUSL di Bologna

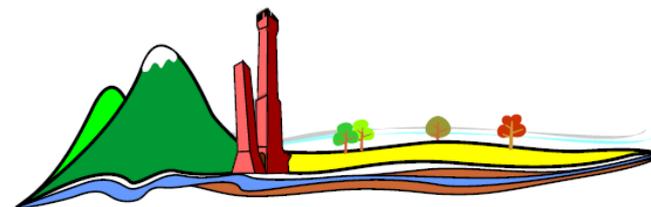
4* incontro
18 marzo 2021 ore 17.30 - 16
SVILUPPO PSICOLOGICO
DEL BAMBINO E LORE
DELLA MOBILITÀ
PUBBLICA SOSTENIBILE:
al tempo del Covid19

ORGANIZZAZIONE
ANTARTIDE

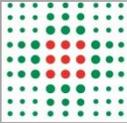
www.mobilityamoci-programma

ISCRIZIONI:
<http://bit.ly/incontrimobilityamoci>

Cammino, a scuola mi avvicino e intanto non inquinio!



Dr. Gerardo Astorino
Dipartimento di Sanità Pubblica
AUSL di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



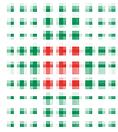
Datti una mossa!®

CABINA di Regia Comune di Bologna

- UNIBO
- AUSL Bologna
- Ospedali di Sant'Orsola
- Ufficio Scolastico Provinciale di Bologna
- Comune di Bologna

“La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama. La salute è creata prendendosi cura di se stessi, degli altri, e dell'ambiente essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita, garantendo che la società in cui uno vive sia in grado di creare le condizioni che permettono a tutti i suoi membri di raggiungere la salute”

Modificato dalla Carta di Ottawa per la Promozione della Salute integrata 1^a Conferenza Internazionale sulla promozione della salute. Nov. 1986 Ottawa, Ontario, Canada



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

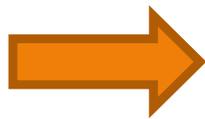
Basi teoriche riguardanti gli effetti benefici del movimento e dell'attività sportiva sulla salute





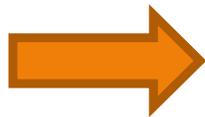
L'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA REGOLARE ALL'APERTO MIGLIORA LA SALUTE

Migliora la motricità
contrastandone il declino :



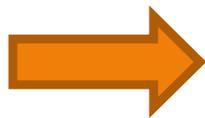
SVILUPPO DELLE CAPACITA'
MOTORIE

Favorisce crescita
e maturazione corporea:



STIMOLA LA CRESCITA E LA
MATURAZIONE CORPOREA

Maggiore livello arousal:



MIGLIORA LE FUNZIONI DEL CERVELLO:
apprendimento, attenzione, memoria,
concentrazione, processi cognitivi, velocità
ed elaborazione delle informazioni.



ALLUNGA LA VITA



DANDO ANNI ALLA VITA
E VITA AGLI ANNI



Il movimento e' spesso in grado di sostituirsi alle medicine, mentre
qualsiasi medicina non potrà mai sostituirsi al movimento

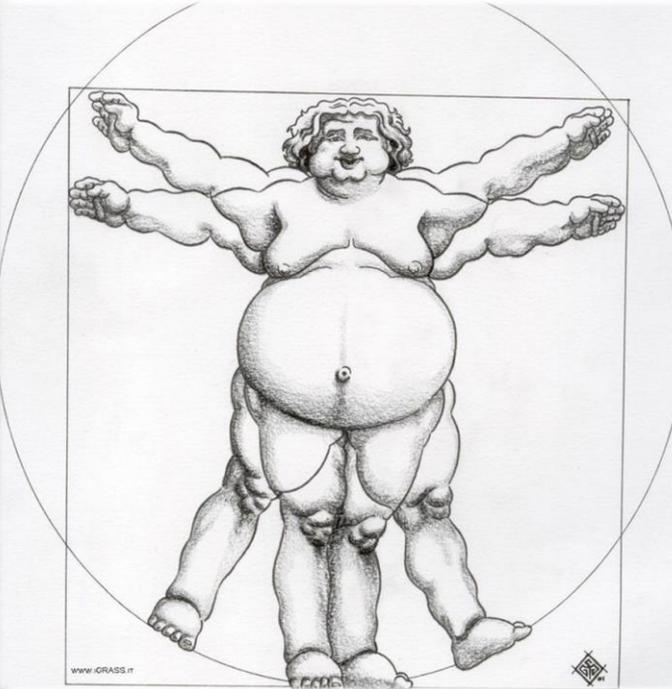
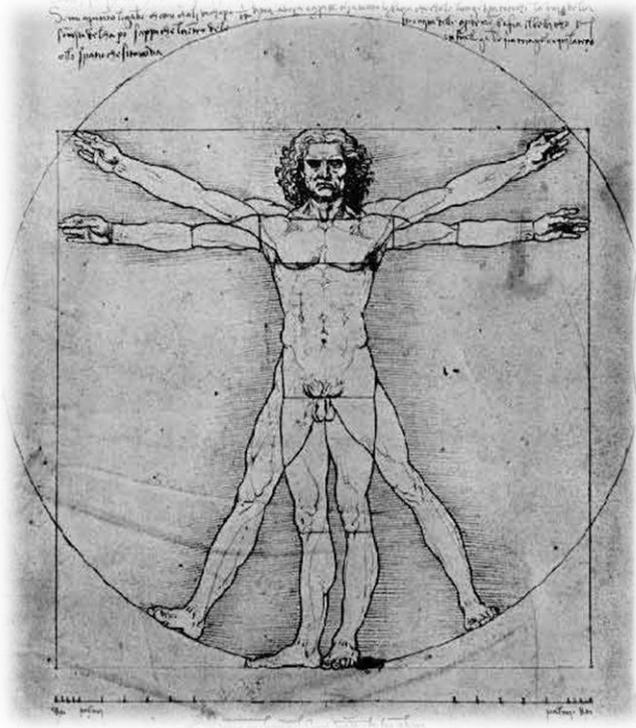
Fauja **Singh** e' stato inserito nel Guinness dei Primati dopo aver completato la **maratona** "Scotiabank Toronto Waterfront Marathon", diventando il partecipante piu' anziano di tutti i tempi, a **100 anni**.

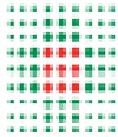


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

IL MOVIMENTO è condizione indispensabile per la salute

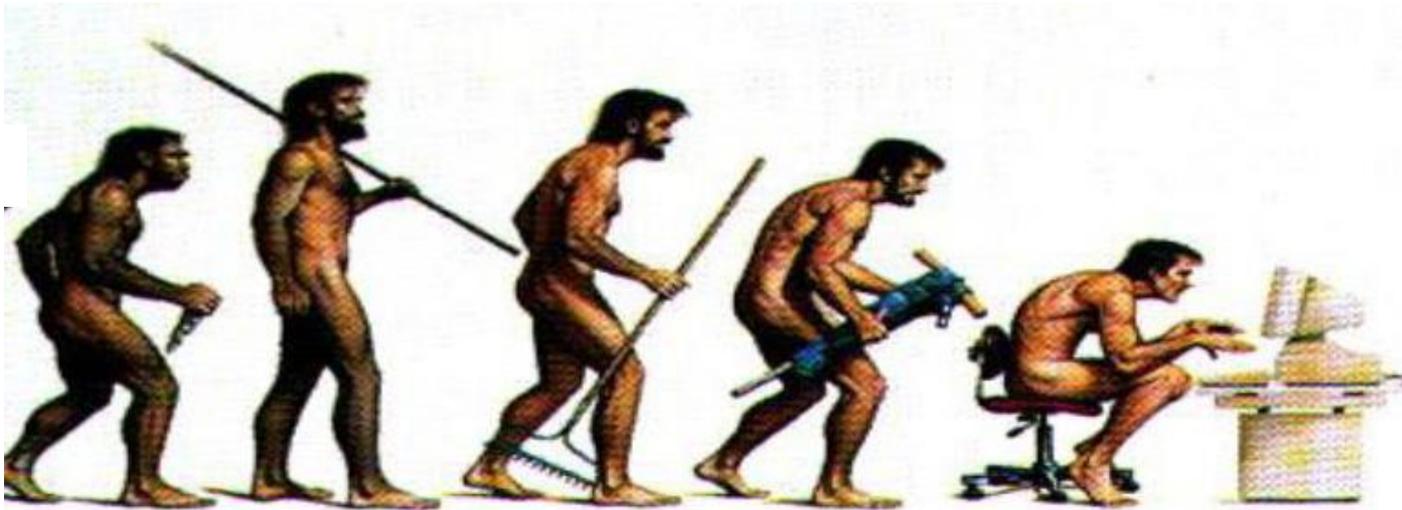




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

DECLINO DEL MOVIMENTO



Condizione indispensabile
per la sopravvivenza.

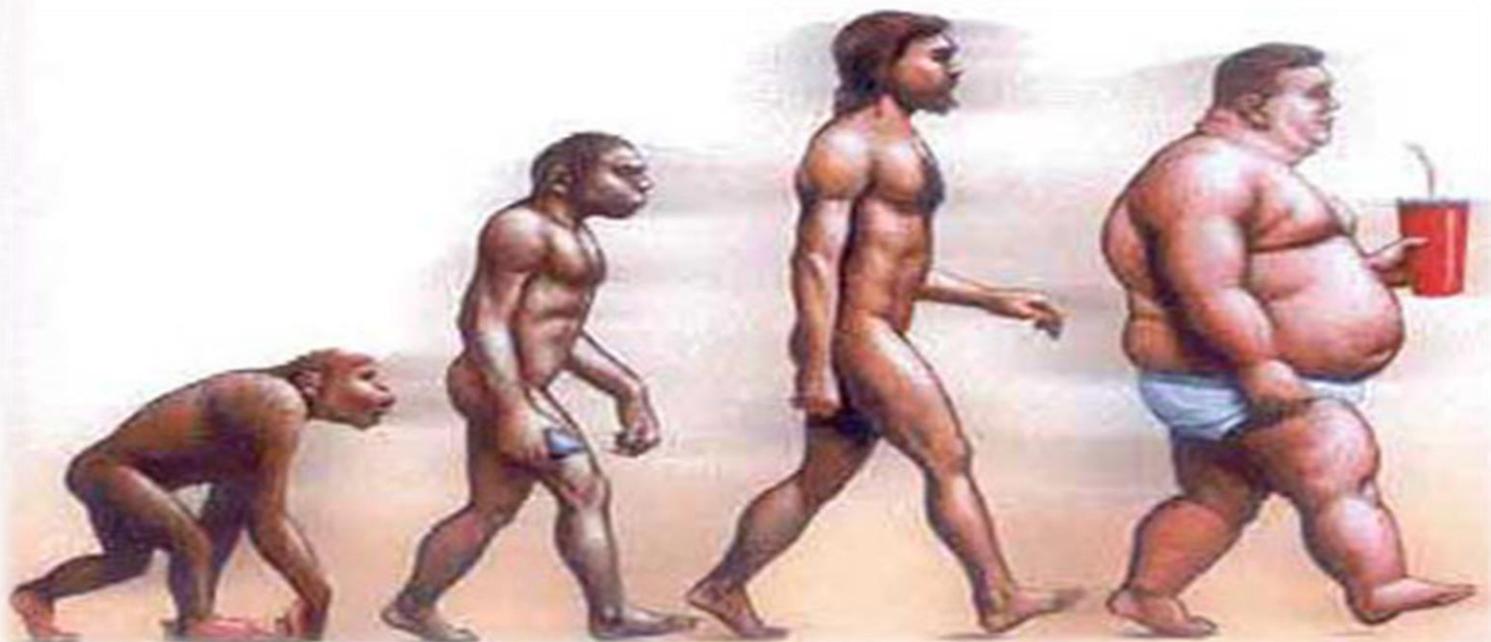
Condizione superflua per
la sopravvivenza

IPOCINESIA-SEDENTARIETA' patologie del 3^o millennio

MODIFICAZIONI MORFOLOGICHE DELL'ESSERE UMANO NEI MILLENNI

Homo Habilis →

Homo Obesus
Homo Impeditus
Homo Grandis





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

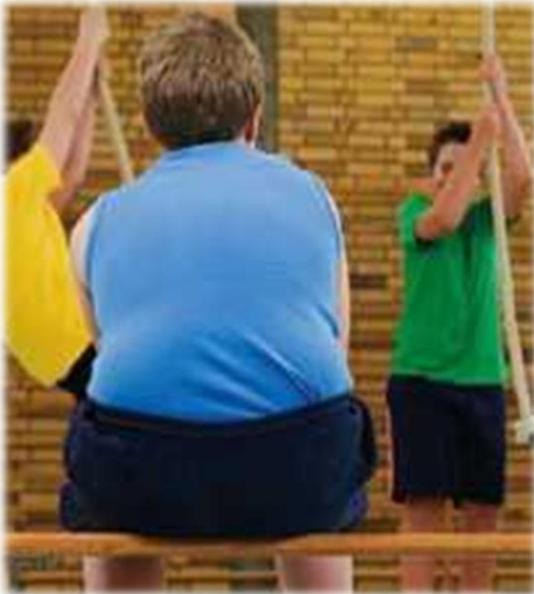
ANALFABETISMO MOTORIO



Analfabetismo emotivo



DALL 'ANALFABETISMO MOTORIO



AD UNA ALFABETIZZAZIONE MOTORIA E SPORTIVA



ALFABETIZZAZIONE MOTORIA e SPORTIVA

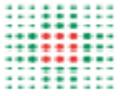
ATTIVITA'
SPONTANEE
Destrustrate



ATTIVITA'
ADDESTRATIVE
ALLENANTI
Strutturate



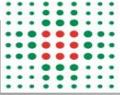
STILE DI VITA ATTIVO
COMPORTAMENTO ATTIVO



DA USARE TUTTI I GIORNI PER ALMENO 60 MINUTI



E' necessario garantire un'adeguata attività motoria e sportiva già a partire dalla giovane età non solo indirizzata a parametri quantitativi: frequenza, durata e intensità (da moderata a vigorosa) ma orientata anche all'aspetto qualitativo delle proposte motorie e sportive.



Cibo sano + movimento = SALUTE

O.M.S. propone per bambini, adolescenti e giovani:

Almeno 60 minuti al giorno di camminata a ritmo sostenuto

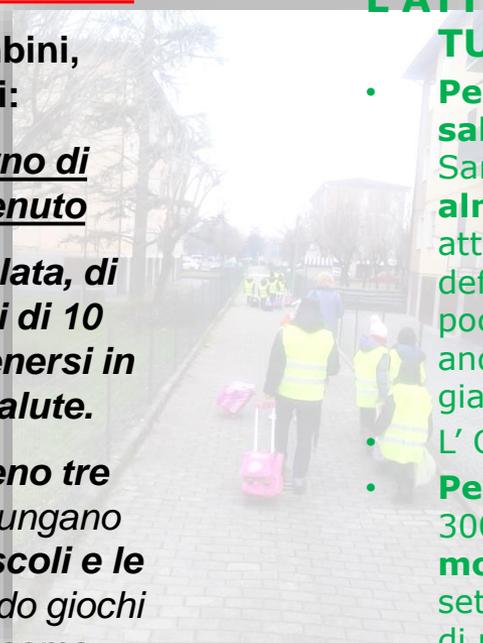
– oppure di corsa, di pedalata, di nuotata – anche suddivisi di 10 minuti ciascuno, per mantenersi in buona forma fisica e in salute.

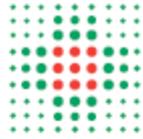
*Inoltre suggerisce che **almeno tre volte alla settimana** si aggiungano **esercizi per rinforzare i muscoli e le ossa**, praticando ed eseguendo giochi sportivi ed esercizi ginnici come l'arrampicata o il lancio*

- **per gli adulti (18-64 anni):** almeno **150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa** (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, alcune delle quali vanno dedicate al rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- **per gli anziani (dai 65 anni in poi):** le indicazioni sono **le stesse degli adulti, con l'avvertenza di inserire anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute**. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.
- In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute. In caso di dubbi occorre rivolgersi al proprio medico

L'ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA PER TUTTI

- **Per star bene e mantenere un buono stato di salute, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda di praticare in media, per almeno 30 minuti al giorno e tutti i giorni, attività fisica "aerobica",** cioè una attività fisica definita di intensità moderata e che fa sudare un poco: ad esempio camminare a passo svelto, andare in bicicletta, ballare, fare piccoli lavori di giardinaggio in terrazza o in giardino.
- L'OMS raccomanda:
- **Per bambini e ragazzi (5-17 anni):** almeno **300 minuti alla settimana di attività moderata-vigorosa**, che almeno 3 volte alla settimana comprenda esercizi per la forza: giochi di movimento o attività sportive





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Il cammino

“Il cammino è uno dei modi migliori per diventare fisicamente attivi, è un’attività a basso impatto, con piccole dosi produce grandi benefici per la salute, è socializzante, economico e facile da praticare quotidianamente all’interno delle normali abitudini di vita, riduce inoltre l’utilizzo dei veicoli a motore e quindi è ecologico. E’ l’esercizio fisico più vicino alla perfezione.”

Camminare è una delle prime cose che un bambino vuole fare, è una delle ultime che ognuno di noi vuole abbandonare

*Sussma A. Goode R.
The Magic of Walking*



Promuovere Salute

Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori, ciascuno con uno specifico ruolo

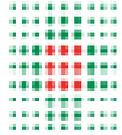
Per la famiglia-adottare uno stile di vita attivo durante la gravidanza - favorire l'apprendimento di uno stile di vita sano e attivo fin dalla più tenera età-favorire l'attività fisica e sportiva

Per la scuola-sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva progettati in raccordo tra settore scolastico e sanitario-assecondare la tendenza di bambini e ragazzi a muoversi attraverso giochi di movimento e "pause attive"-facilitare l'inclusione degli alunni disabili

Bambini e ragazzi affetti da patologie croniche

Per il medico di riferimento per la patologia specifica:-esortare a praticare attività fisica e ad evitare la sedentarietà, sottolineando, già nella lettera di dimissione ospedaliera, l'importanza di questo aspetto
Per il pediatra che riceve in carico il paziente:-indirizzare verso un'attività fisica o sportiva, eventualmente con l'ausilio del medico specialista in medicina dello sport





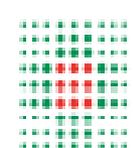
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Lo SPORT /attività motoria è :

- Parte integrante di crescita , maturazione e sviluppo della persona
- Mezzo per educare a : conoscere, agire, comunicare, partecipare e socializzare
- Mezzo per l'inclusione di tutti, **NESSUNO ESCLUSO**





Lo SPORT /attività motoria non è :

- Avviamento e specializzazione precoce
- Esperienza episodica eccezionale, ma piuttosto un processo educativo di lungo periodo
- Un mini sport
- Vincere a tutti i costi





Cos'è il pedibus

Il PEDIBUS è un percorso casa-scuola effettuato a piedi da gruppi di bambini sorvegliati e accompagnati da adulti. Nel percorso c'è un capolinea e alcune fermate, con orari prestabiliti. Può funzionare con qualsiasi condizione meteorologica.

Ogni Pedibus

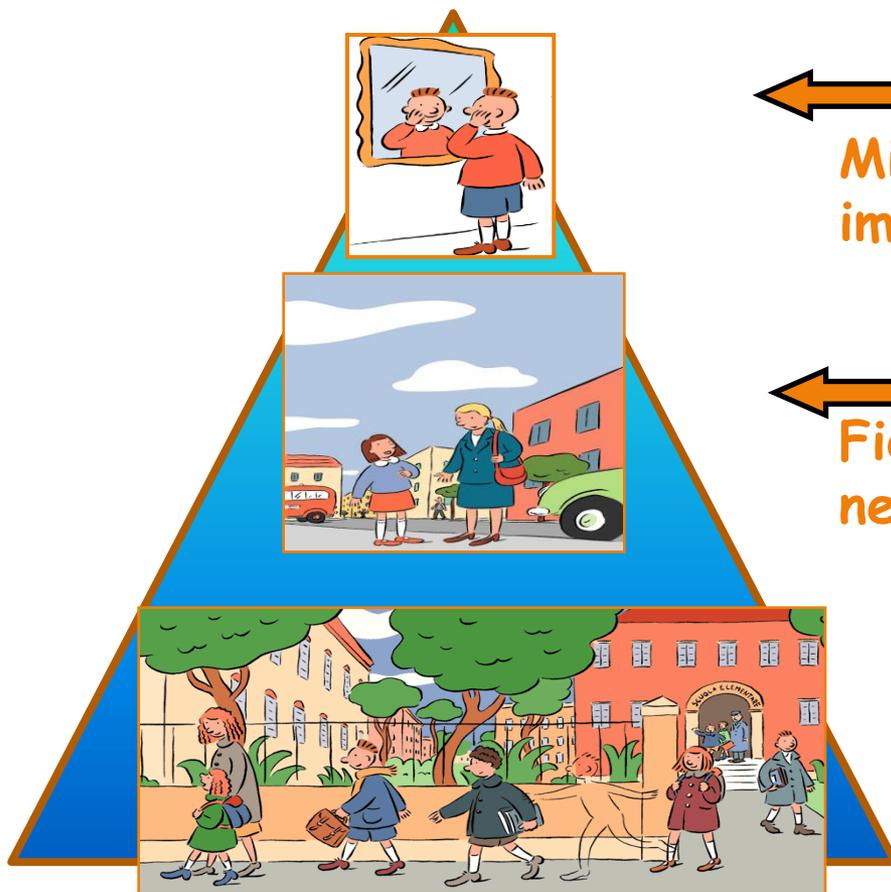
è diverso ed originale perché si adatta alle diverse realtà, situazioni di percorso ed esigenze dei partecipanti.

E' un percorso di promozione della salute partecipato e condiviso (famiglie , scuola, amministrazioni comunali) .

Rappresenta un modo per Promuovere la salute con bambini, famiglie e comunità a costo zero.

Ed ecco di seguito quali i suoi benefici e Il pedibus raccontato dai bambini:

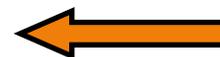
Benefici per la mente



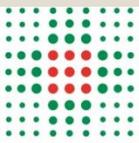
Migliore
immagine di sé



Fiducia
nelle proprie capacità



- Capacità di adattarsi
- Conoscenza del rischio
- Percezione proprie possibilità

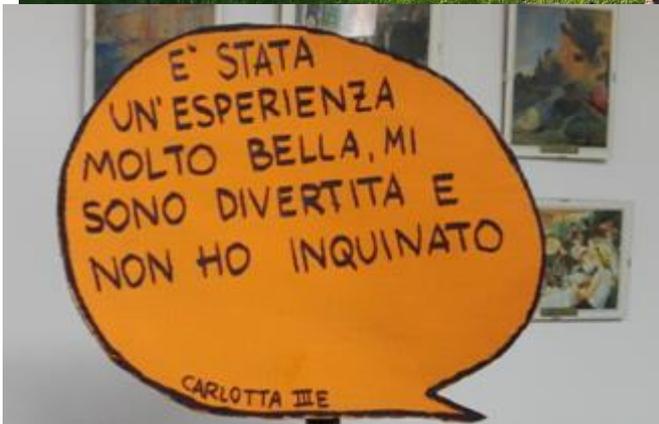


Benefici per la socializzazione

- con gli altri bambini
- con gli adulti
- con i genitori



Muoversi fuori da casa sviluppa l'autostima e contribuisce ad un sano equilibrio psicologico.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

dà la possibilità a ognuno di fare del regolare esercizio fisico.

E' dimostrato che i bambini più sono attivi e più diventeranno adulti attivi, inoltre, l'attività motoria migliora le abilità cognitive logico-matematiche e di lettura



COL PEDIBUS
CI POSSIAMO
MUOVERE E GIOCARE,
E' COME FARE LA
RICREAZIONE FUORI DALLA
SCUOLA. TUTTI INSIEME!
DOVREBBERO VENIRCI
TUTTI



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

aiuta i bambini ad acquisire “abilità pedonali”, così quando inizieranno ad andare in giro da soli saranno più preparati ad affrontare il traffico. Imparano l’educazione stradale sul campo e diventano pedoni consapevoli.



CON IL
PEDIBUS IMPARIAMO
LE REGOLE DELLA
STRADA, IO ANDRO'
SEMPRE A SCUOLA A
PIEDI, ANCHE DA
GRANDE

L'ampliamento della conoscenza dell'ambiente di vita quotidiano rappresenta un bisogno primario nell'età infantile, in particolare quello extra domestico, ha un ruolo fondamentale nello sviluppo del bambino, essendo fonte d'esperienze.



L'ambiente extra domestico è anch'esso ricco di stimoli atti a favorire la conquista dell'autonomia e dell'indipendenza del bambino, attraverso un passaggio graduale tra spazio privato e spazio pubblico. Andare a scuola a piedi è un' occasione per socializzare, farsi nuovi amici ed arrivare di buon umore e pimpanti all'inizio delle lezioni.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

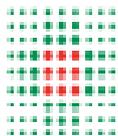
Ogni tragitto
percorso a piedi
aiuta a ridurre la
concentrazione di
traffico attorno alle
scuole, questo
aiuterà a ridurre
l'inquinamento
atmosferico e a
migliorare
l'ambiente a
beneficio di tutti.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

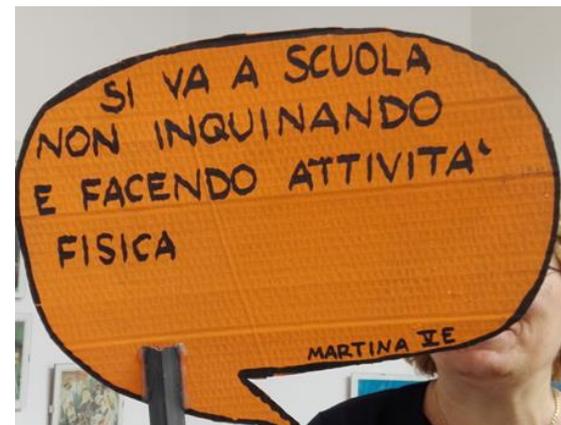
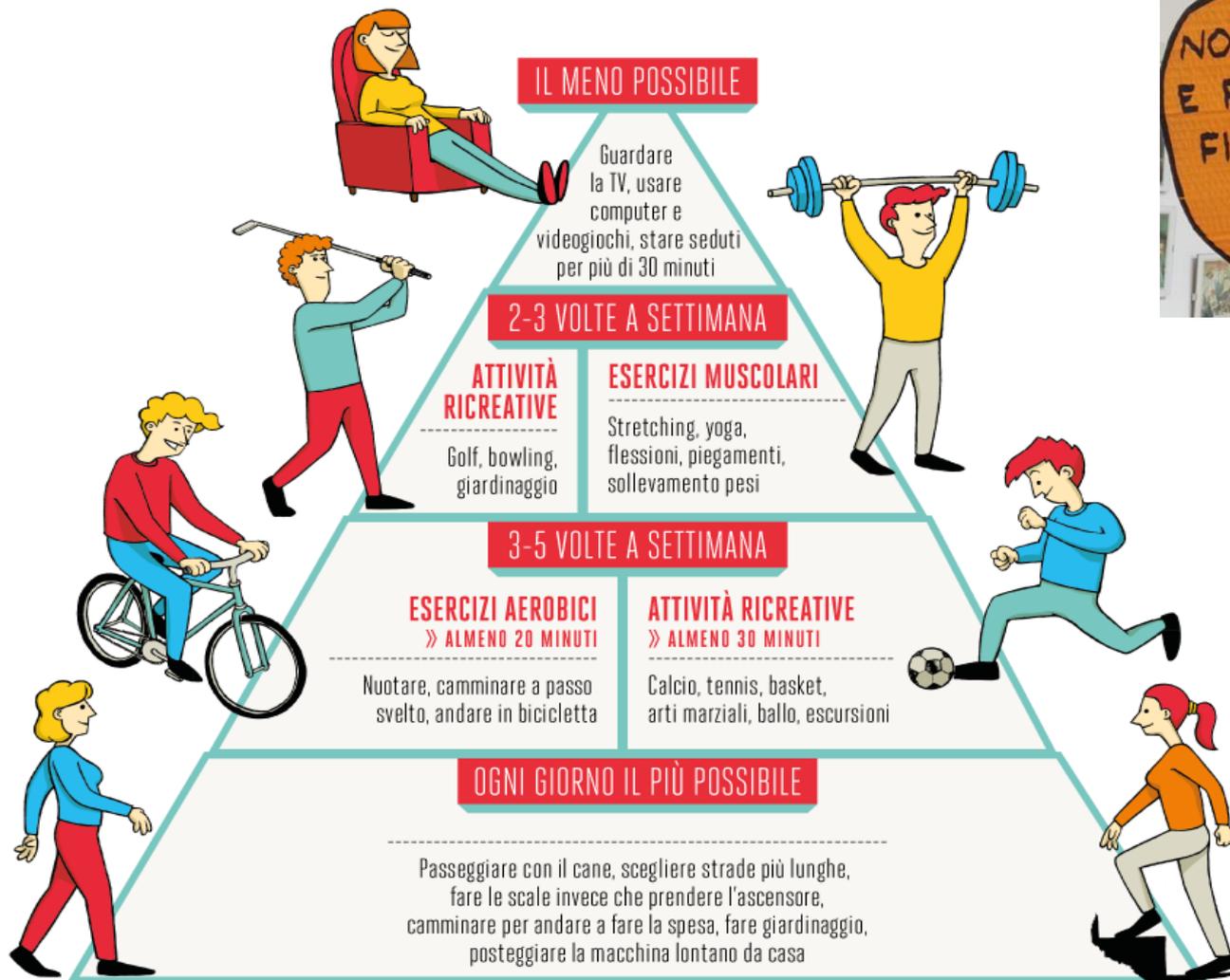
Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico



*2 RIDUCE L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Le ricerche hanno dimostrato che percorrere un breve tragitto in automobile ci espone di più all'inquinamento dell'aria che non andando a piedi, perchè nell'abitacolo si accumulano gas di scarico.

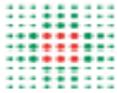
Inoltre meno auto in circolazione nei pressi della scuola significa meno inquinamento atmosferico ed acustico, ecco un esempio:

se ogni bimbo mediamente percorre **1,5 km/giorno** tra andata e ritorno, **100 bambini** che aderiscono ad un pedibus per tutto il periodo scolastico percorrono circa **20.000 km/anno** scolastico.

Se gli stessi km fossero percorsi con un'auto E4 si produrrebbero 160 g/CO2/km. Quindi andando a piedi si evita l'emissione di 3,2 t di CO2 in un anno.

E' come se i 100 bimbi che partecipano al pedibus piantumassero **70 alberi/anno** (un albero assorbe mediamente 46 kg di CO2 all'anno).





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



“VIVERE BENE ENTRO I LIMITI DEL NOSTRO PIANETA”

**7° PAA – Programma generale di azione
dell’Unione in materia di ambiente fino al 2020**

*...proteggere il nostro capitale naturale, stimolare
la crescita e l’innovazione a basse emissioni di
carbonio ed efficienti nell’uso delle risorse e
salvaguardare la salute e il benessere della
popolazione, nel rispetto dei limiti naturali della
Terra....*

Pensieri...Parole...**PEDIBUS**

Un modo nuovo di cominciare la giornata



“ Sbrigati **Leo**, stiamo facendo tardi.

Ecco **Matteo**, e anche **Vittoria**. Buongiorno bimbi, siete pronti?
Si parte per la prossima fermata.

Ecco **Valentino** ci viene incontro e poi **Chiara** e **Matteo**,
stanno arrivando anche **Ludovica** e **Lorenzo** e pure **Damiano**.

Ci siamo tutti?

Pronti per la partenza verso la scuola? Via! “

Eccoli qua i nostri pulcini in fila per due

Con il sovrappiume giallo flash tanto più grande di loro,
fantastico per tenerci sotto anche lo zaino.

Allegro e vivace il loro pigolio, voci e parole che si sovrappongono,
di certo indifferenti se c'è il sole o se piove, anzi,
sotto l'ombrello in due si sta più vicini e si chiacchiera meglio.
Spediti e sereni verso le rispettive classi e rispettive maestre.

Buon lavoro pulcini! A stasera!

Eccoli sistemati.

Me ne torno a casa col cuore colmo di gioia e
mi torna in mente la mia infanzia.

Come sarebbe stato bello anche per me salire sul Pedibus!

Ma cosa importa,

il mio Pedibus è partito solo 55 anni più tardi.

Sono felice così,

l'importante è non perderlo, l'importante è salirci.

Grazie Pedibus che mi hai aspettata!!!



Le poesie nate dal pedibus....un dono davvero inaspettato

A voi bimbi

*A voi bambine e bambini
che assonnati arrivate alle fermate.*

A voi bimbi

che vi staccate dal caldo abbraccio di mamma o papà.

A voi bimbi

che trasformate i vostri sbadigli in meravigliose risate.

Alla vostra fanciullezza

*che illumina le giornate nebbiose
e riscalda le gelide mattine d'inverno.*

Alla vostra energia

che esplode come i colori della primavera.

*Ai vostri splendidi occhi che guardano alla vita
che matura come il grano d'estate.*

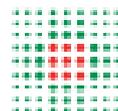
*A noi volontari che abbiamo donato il nostro tempo
oltre il confine del nostro mondo.*

*A tutti noi che riscopriamo la bellezza della vita,
passeggiando con voi bambini e,
passo dopo passo,*

*riviviamo la nostra infanzia,
tanto lontana*

*ma grazie a voi
tanto vicina.*

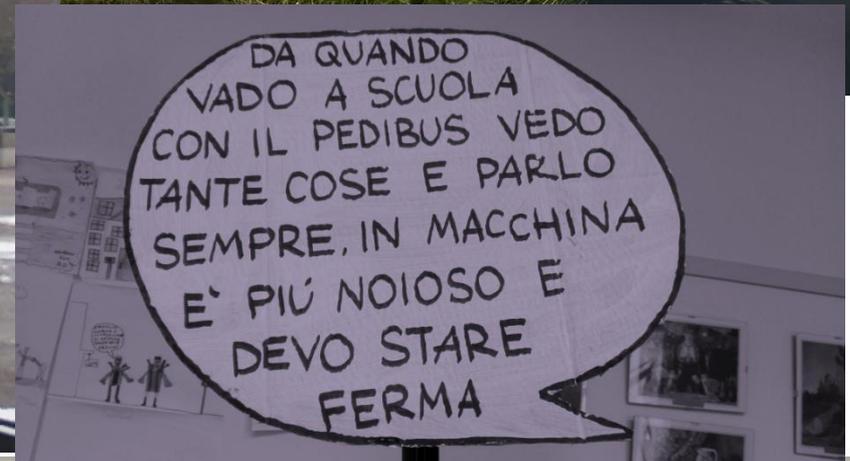
Giusy (volontaria pediBus)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricerche e Cura e Corriere Scientifico

**ADOTTANDO UNA
MOBILITA'
SOSTENIBILE AIUTI
L'AMBIENTE E
GUADAGNI IN
SALUTE**



BIBLIOGRAFIA

World Health Organization. WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2010. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf (accessed 22 Mar 2016)

- Rapporti Istisan 18/9; "movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e ricadute sulla collettività. A cura di B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli. 2018

- **<http://www.miur.gov.it/-/indicazioni-nazionali-di-infanzia-e-primo-ciclo-piu-attenzione-alle-competenze-di-cittadinanza>**

- www.joyofmovingeducation.com

- <http://www.laricerca.loesch.it/> "Corpi intelligenti - La ginnastica a scuola: pedagogia, scienza e cultura" maggio 2018

- Eichner JE, Folorunso OA, Moore WE. A Physical Activity Intervention and Changes in Body Mass Index at a Middle School With a Large American Indian Population, Oklahoma, 2004–2009. *Prev Chronic Dis* 2016;13:150495. DOI: <https://doi.org/10.5888/pcd13.150495>

- www.progettofischio.it

- www.scuoledada.it

- Di Meo S, Iossa S, Venditti P. Improvement of obesity-linked skeletal muscle insulin resistance by strength and endurance training. *J Endocrinol*. 2017 Sep;234(3):R159-R181.

- Rapporti Istisan 15/1; Prevenzione dell'obesità nella scuola: indicazioni a partire dalle evidenze della letteratura. A cura di Manila Bonciani, Paola Nardone, Enrica Pizzi, Angela Spinelli, Silvia Andreozzi, Mariano Giacchi, Margherita Caroli, Gianfranco Mazzarella, Giulia Cairella e Daniela Galeone. 2015.

<http://www.iss.it/publ/index.php?lang=1&id=2857&tipo=5>

- Usefulness of a program of hospital-supervised physical training in patients with cystic fibrosis.

- Turchetta A, Salerno T, Lucidi V, Libera F, Cutrera R, Bush A. *Pediatr Pulmonol*. 2004 Aug;38(2):115-8.

- 2018 AHA/ACC Guideline for the Management of Adults With Congenital Heart Disease: Executive Summary

- Karen K. Stout et al. *Journal of the American College of Cardiology-DOI: 10.1016/j.jacc.2018.08.1028*

-Alcune diapositive sono state presentate dai colleghi: G.Abate-F.Trippi-L.Trotta