



benessere tecnologia società

Stili alimentari e cibo biologico nelle scuole primarie

Un'analisi sociologica a Rimini

a cura di Antonio Maturo
e Annalisa Plava

collana benessere tecnologia società

Direzione scientifica: Antonio Maturo (Università di Bologna)

Lo sviluppo tecnologico appare oggi in accelerazione esponenziale, soprattutto grazie al digitale. Comunicazioni, pratiche sociali e culture si presentano come forme simboliche sempre più elusive, evanescenti e cangianti. L'ambito della salute è una delle dimensioni più investite dalle scoperte e dalle nuove applicazioni. Possiamo utilizzare lo smartphone per curarci, fare prevenzione, migliorarci. In generale, possiamo raccogliere big data su noi stessi. Ovviamente, anche le organizzazioni e le professioni si giovano delle nuove possibilità. Parallelamente, il discorso sulla salute si estende oltre la medicina e la malattia per abbracciare le dimensioni dello stare bene e della qualità della vita. In altri termini, accanto alla cura, prendono corpo interventi istituzionali, aziendali e di altre organizzazioni volti ad accrescere il benessere (well-being) delle persone e la loro felicità. Non va tuttavia dimenticato che il "soluzionismo tecnologico" non ha inciso molto sulle grandi e gravi disuguaglianze sociali e che i bramini della rete hanno spesso alimentato aspettative irrealistiche. La stratificazione sociale condiziona ancora pesantemente i destini individuali.

In questo contesto, la Collana BTS – aperta anche a tematiche relative al welfare e al benessere sociale nella sua accezione più ampia – attraverso contributi sociologici rigorosi, ma scritti con uno stile divulgativo, vuole proporre modelli teorici, ricerche empiriche e strumenti operativi per analizzare e intervenire su questa mutevole realtà sociale.

Comitato Scientifico

Kristin Barker (University of New Mexico); Andrea Bassi (Università di Bologna); Jason Beckfield (Harvard University); Giovanni Bertin (Università Ca' Foscari); Giovanni Boccia Artieri (Università di Urbino); Piet Bracke (Ghent University); Mario Cardano (Università di Torino); Giuseppina Cersosimo (Università di Salerno); Federico Chicchi (Università di Bologna); Costantino Cipolla (Università di Bologna); Dalton Conley (Princeton University); Cleto Corporanto (Università Magna Graecia di Catanzaro) Paola Di Nicola (Università di Verona); Maurizio Esposito (Università di Cassino); Anna Rosa Favretto (Università del Piemonte Orientale); Luca Fazzi (Università di Trento); Raffaella Ferrero Camoletto (Università di Torino); Guido Giarelli (Università Magna Graecia di Catanzaro); Guendalina Graffigna (Università Cattolica di Milano); David Lindstrom (Brown University); Massimiliano Magrini (United Ventures); Luca Mori (Università di Verona); Sigrun Olafsdottir (Boston University); Anna Olofsson (Mid Sweden University); Paltrinieri Roberta (Università di Bologna); Riccardo Prandini (Università di Bologna); Claudio Riva (Università di Padova); Domenico Secondulfo (Università di Verona); Mara Tognetti (Università Bicocca Milano); Stefano Tomelleri (Università di Bergamo); Assunta Viteritti (Università La Sapienza Roma).

Redazione

Linda Lombi (coordinamento) (Università Cattolica Milano); Alberto Ardissoni (Università di Macerata); Flavia Atzori (Università di Bologna); Emilio Geco (Università La Sapienza, Roma); Roberto Lusardi (Università di Bergamo); Giulia Mascagni (Università di Firenze); Veronica Moretti (Università di Bologna); Arianna Radin (Università di Bergamo); Alessandra Sannella (Università di Cassino).

I manoscritti proposti sono sottoposti a referaggio in doppio cieco.



Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (<http://bit.ly/francoangeli-oa>).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più: [Pubblica con noi](#)

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "[Informatemi](#)" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Stili alimentari e cibo biologico nelle scuole primarie

Un'analisi sociologica a Rimini

a cura di Antonio Maturo
e Annalisa Plava

Progetto grafico di copertina di Alessandro Petrini

Antonio Maturo, Annalisa Plava (a cura di), *Stili alimentari e cibo biologico nelle scuole primarie. Un'analisi sociologica a Rimini*, Milano: FrancoAngeli, 2023
Isbn: 9788835128595 (eBook)

La versione digitale del volume è pubblicata in Open Access sul sito www.francoangeli.it.

Copyright © 2023 Antonio Maturo, Annalisa Plava. Pubblicato da FrancoAngeli srl, Milano, Italia, con il contributo del Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'economia dell'Università di Bologna.

L'opera è realizzata con licenza *Creative Commons Attribution 4.0 International license* (CC BY 4.0: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>). Tale licenza consente di condividere ogni parte dell'opera con ogni mezzo di comunicazione, su ogni supporto e in tutti i formati esistenti e sviluppati in futuro.

Consente inoltre di modificare l'opera per qualsiasi scopo, anche commerciale, per tutta la durata della licenza concessa all'autore, purché ogni modifica apportata venga indicata e venga fornito un link alla licenza stessa.

Indice

Prefazione di <i>Chiara Bellini e Mattia Morolli</i>	pag.	7
Introduzione di <i>Antonio Maturo e Annalisa Plava</i>	»	9
Executive summary	»	18
Colazione e merenda: l'ora dei cibi “sentinella” di <i>Fabiola Balestrieri</i>	»	27
Biorispetto e alimentazione sostenibile: le “virtù” delle mense scolastiche riminesi di <i>Annalisa Plava</i>	»	35
I pasti a casa tra biologico e tecnologia di <i>Marta Gibin e Elisa Castellaccio</i>	»	62
Uso del digitale e peso corporeo. Un rapporto turbolento di <i>Veronica Moretti e Cameron Gabriel Beckett</i>	»	76
L'educazione alimentare tra famiglia-scuola e altre istitu- zioni: un'alleanza “in corso” di <i>Annalisa Plava</i>	»	85
Attività fisica, sedentarietà e obesità di <i>Antonio Maturo e Annalisa Plava</i>	»	101
“Covibesity”: abitudini alimentari e stili di vita delle fa- miglie riminesi durante i lockdown di <i>Annalisa Plava</i>	»	113
Appendice metodologica all'indagine di <i>Annalisa Plava</i>	»	125

Attività fisica, sedentarietà e obesità

di Antonio Maturo e Annalisa Plava*

La salute fisica e motoria dei bambini nel XXI secolo

Attività, sedentarietà e obesità sono concetti diversi ma strettamente legati agli stili di vita. Nella quotidianità, effettuare una regolare attività fisica migliora la qualità della vita e lo stato “in salute” allontanando la sedentarietà e il rischio di obesità e sovrappeso. Certamente, il COVID-19, con i frequenti e persistenti *lockdown* ha aumentato esponenzialmente questo rischio.

A livello mondiale, circa il 96% della popolazione non fa abbastanza attività fisica (Guthold *et al.*, 2018). Un dato importante che riguarda il 59% dei cittadini europei (Eurobarometro, 2018) e il 35,62% di quelli italiani (Uisp/Svimez, 2021). Conseguentemente, anche la salute “fisica” dei bambini si sta allineando a questo orientamento a causa della riduzione – sia nel tempo libero che in quello scuola – di momenti ricreativi “attivi” anche all’aria aperta, del massiccio uso di trasporti rotabili e di *digital screens*. Tali tassi di crescita sono, pertanto, allarmanti e incidono sulla prevalenza di obesità e sovrappeso infantile (Whiting, Buoncristiano *et al.*, 2021; COSI, 2021; WHO, 2016).

La prospettiva del mutamento sociale (Sullivan, 2010) propone una prima interpretazione delle principali dinamiche intervenute sugli stili di vita: industrializzazione, transizione demografica, globalizzazione a cui si aggiungono la crescita dell’aspettativa di vita e l’avvento del welfare-state che hanno migliorato le condizioni e il benessere individuale e collettivo. Perlopiù per effetto dei mutamenti nella sfera del lavoro, dello sviluppo tecnologico, dei trasporti e di un’alimentazione *fast* ad alto contenuto calorico, la quotidianità delle persone ha sistematizzato uno stile di vita “ipocinetico”

* Il testo è frutto del lavoro congiunto dei due autori. Tuttavia, Antonio Maturo ha scritto l’introduzione ed ha eseguito la supervisione generale. I paragrafi 1, 2, 3 e le conclusioni sono da attribuire ad Annalisa Plava.

che riducendo o azzerando il movimento è responsabile del proliferarsi di problemi di salute fisica già a partire dall'infanzia.

Le condizioni socio-economiche familiari – reddito e istruzione – ma anche i fattori ambientali e contestuali – morfologia e clima, presenza di strutture, impianti sportivi, parchi, piste ciclabili – forniscono un'ulteriore spiegazione. Alcuni studi dimostrano come la tendenza, disomogenea, ad essere inattivi sia superiore nei Paesi ad alto reddito o in Europa meridionale o nelle Isole e nel Mezzogiorno italiano o tra persone disoccupate e con un titolo di studio basso o tra appartenenti a gruppi etnici minoritari (Uisp/Svimez, 2021; Eurobarometro, 2018; WHO, 2016). Al contrario stili di vita attivi sono favoriti in contesti che incentivano la *walkability*¹, offrono impianti ricreativi e sportivi accessibili o sono caratterizzati da colline e pendenze e da un clima che agevola la mobilità *outdoor* (Balcetis *et al.*, 2020; Siqueira *et al.*, 2013; Prati, Pietrantonio, 2012). In termini di salute, pertanto, famiglie “attive”, istruite, appartenenti a strati sociali più abbienti e residenti in contesti morfoclimaticamente favorevoli, riescono meglio a cogliere i benefici della regolarità fisica. Non solo, ma, a livello probabilistico, lasciano ai propri figli una sorta di lascito comportamentale più salubre da ereditare. È stato rilevato, infatti, che avere genitori inattivi incide al 50% sulla possibilità di essere bambini inattivi (Maturò, Setiffi, 2021).

Lungo il *continuum* temporale verso la vita adulta, se livelli adeguati di attività fisica determinano il corretto sviluppo delle abilità cognitive, motorie e sociali di base nonché della salute muscolo-scheletrica, cardiovascolare, respiratoria e metabolica del bambino; livelli inadeguati favoriscono l'accumulo di peso, l'innescarsi di patologie cronico-degenerative in precoce età, gravi problemi di salute anche psicosociali, riduzione dell'aspettativa di vita ma anche perdita di più giorni a scuola, rendimento scolastico più scadente, maggiore probabilità di avere un lavoro a basso reddito (Maturò, Setiffi, 2021; Whiting, Buoncristiano *et al.*, 2021; Guthold *et al.*, 2020; WHO, 2020).

Attività, sedentarietà e obesità, quindi, interagiscono tra prevenzione e causazione nel delicato periodo tra infanzia e pre-pubertà in cui al rapido sviluppo fisico e cognitivo dovrebbe accompagnarsi una non trascurabile attenzione nel *life course* motorio. Le evidenze scientifiche sottolineano che la valorizzazione degli aspetti di qualità e quantità dell'attività fisica nei bambini come esperienze motorie accessibili, inclusive, aperte alla diversità, volte al divertimento e alla motivazione guidate e supportate da insegnanti

¹ Insieme delle caratteristiche morfologiche dell'ambiente urbano che consentono o incentivano l'andare a piedi.

preparati, allenatori informati e genitori compartecipi influenzano significativamente il loro avvicinamento al movimento migliorandone la salute “fisica” e cognitiva sul medio-lungo tempo (Cazzoli, Lanza, 2020).

Alla luce di queste premesse, il presente contributo analizzerà la sezione *Attività fisica* del questionario cercando di capire il livello di attività e sedentarietà presente tra i bambini riminesi e le opportunità didattiche e sociali offerte sul territorio e colte da bambini e genitori.

1. Misurare l'attività fisica a Rimini: *every move counts*²

A livello nazionale l'ultima indagine dell'ISS (OKkio alla Salute, 2019a) rivela che il 20% di bambine e bambini non sono fisicamente attivi: un dato che riguarda il 20,3% di bambini dell'Emilia-Romagna e il 24% di quelli riminesi. Per interpretare i livelli di attività fisica dei bambini riminesi aderenti alla nostra indagine, siamo partiti dalle Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2019; 2016) che prevedono, per un sano sviluppo fisiologico e mentale nella fascia 6-11 anni, di far eseguire attività da moderata a vigorosa per almeno 60 minuti al giorno oltre ad esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte alla settimana (COSI, 2018). Non vi è, inoltre, una tipologia di attività migliore di un'altra, dal gioco attivo, al trasporto in bici o a piedi, allo sport, *every move counts* –basta che si consumino energie (Borgogni, 2020).

L'attività – fisica, sportiva, motoria – è parte fondante del processo educativo del bambino per questo il suo ambiente – familiare, scolastico, sociale – dovrebbe essere organizzato in modo da supportare le sue competenze, abilità favorendo esperienze culturalmente significative (Moliterni, Magnanini, 2020; Cazzoli, Lanza, 2020). L'indagine, nello specifico, prende in considerazione l'attività fisica della popolazione infantile quale qualsiasi movimento corporeo – automatico o intenzionale – e il tempo dedicatogli distinguendo tra tempo libero – opportunità extra-scolastiche organizzate o non organizzate sostenute dalla famiglia – e tempo scolastico – didattica attiva curriculare ed extra-curriculare – cercando, infine, di capire quanto questo influisca sul Body Mass Index (BMI o Indice di Massa Corporea) di bambine e bambini.

² Tradotto “ogni passo conta” come ripetuto anche nelle linee guida del WHO (2020), op. cit.

2. La famiglia e le attività extra-scolastiche

La famiglia *in primis* mediante i genitori crea le condizioni e fornisce sostegno strumentale, motivazionale e informativo per permettere ai bambini di sviluppare stili di vita attivi (OKkio alla Salute, 2019b). L’inattività fisica è stata studiata come abitudine in termini di prevalenza riferita al tempo extra-scolastico *outdoor* (all’esterno) – invernale e primaverile – in cui bambina o bambino ha la possibilità di dedicarsi al movimento non strutturato come camminare, andare in bicicletta, giocare all’aria aperta; e al tempo extra-scolastico *indoor* (all’interno) in cui bambina o bambino ha la possibilità di praticare uno o più sport strutturati durante la settimana³.

Nel tempo extra-scolastico dei bambini riminesi (tab. 1) solo lo 0,7% delle femmine e l’1,2% dei maschi risulta completamente inattivo, tuttavia, più del 60% tra bambine e bambini esegue un’attività che è stata definita “moderata” poiché riferita ad un *range* tra 2-7 ore a settimana. Ciò se per il 58,8% dei bambini influisce positivamente su un BMI normopeso, non è altresì abbastanza per il 34,2% che continua ad essere sovrappeso (23,6%) o obeso (10,6%).

Tab. 1 – Bambine/i riminesi fisicamente non o moderatamente attivi⁴

CARATTERISTICHE	Non attivi	Moderatamente Attivi
Sesso	%	%
Femmine	0,7%	66,4%
Maschi	1,2%	69,6%

Analizzando tale tempo anche nella sua specificità stagionale, emerge (tab. 2) che, se nella stagione invernale, complice anche il clima, le ore di attività fisica *outdoor* si concentrano tendenzialmente tra 2-4 osservando una netta lontananza alla fascia 8 o più, nella stagione primaverile alla migrazione verso le 5-7 e 8 o più ore non corrisponde una decisa diminuzione anche del *range* 2-4 ore.

³ Si fa presente che al momento dell’indagine molte attività strutturate erano state temporaneamente sospese, pertanto la domanda fa riferimento al periodo precedente a quello pandemico.

⁴ Sono considerati “non attivi” i bambini che non fanno “mai” attività extra-scolastica e “moderatamente attivi” coloro che fanno attività extra-scolastica da 2 a 7 ore settimanali.

Tab. 2 – Frequenza ore attività extrascolastica bambini in inverno

Durante il periodo invernale/primaverile nel tempo extra scolastico, può quantificare quante ore alla settimana sua/o figlia/o fa attività fisica (camminare, andare in bicicletta, giocare all'aria aperta ecc.)			
	INVERNO	%	PRIMAVERA
2-4 ore	57,4		30,1
5-7 ore	28,8		37,6
8 o più	9,4		30,7
Mai	2,8		0,9
Non so	1,6		0,6
Totale		100,0	

Da un'analisi più complessa, interessante notare che se nel periodo invernale la situazione socio-economica della famiglia riminese – in termini di titolo di studio e occupazione di madre e padre – non presenta differenze e anzi è concentrata quasi uniformemente nell'intervallo 2-4 ore; nel tempo libero primaverile, genitori occupati (67,4% padri; 69,5% madri) e con un'elevata istruzione (72,7% padri; 70,5% madri) agevolerebbero l'aumento delle ore trascorse all'aria aperta per i propri figli. In tal senso, emerge l'importanza dello status socio-economico ma anche culturale della famiglia. Sfruttare, il pomeriggio – specie quello primaverile – dopo la scuola per cercare di allargare la forbice dei momenti non strutturati, di gioco-movimento “simbolico” e informale aiutano il bambino sia ad allontanarsi dai processi di isolamento fisico e virtuale sia a costruire un equilibrio psichico e corporeo che lo accompagnano nell'età dello sviluppo (Moliterni, Magnanini, 2020). Per ciò che concerne lo sport, l'85,3% dei bambini riminesi praticava sport – tra le 2 e le 4 ore la settimana⁵ – prima che il COVID-19 sospendesse temporaneamente le attività (tab. 3).

Tab. 3 – Sport strutturato pre-COVID-19 bambini riminesi

Prima delle misure di contenimento, sua/o figlia/o pratica attività strutturata con un'associazione sportiva?	
	%
Sì	85,3
No	14,7
Totale	100,0

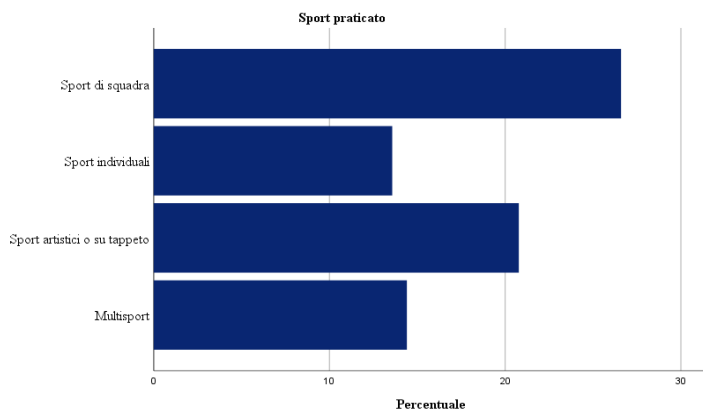
Un dato importante che indica, in primo luogo, la consapevolezza, da parte delle famiglie, dei benefici che lo sport effettua sulla salute dei figli e, in secondo luogo, uno *status* socio-economico o una struttura amministrativa

⁵ In particolare 2 ore per il 24,7%, 3 ore per il 16,1% e 4 ore per il 13,9% dei bambini.

territoriale in grado di sostenere e favorire le attività organizzate durante l'infanzia. In tal senso, Rimini promuove diversi progetti come “Back to Sport”⁶, “Pillole di movimento”⁷, laboratori gratuiti di gioco sport nei parchi e con “Borsa di Sport”⁸, il Comune sostiene i costi parziali o integrali di bambini provenienti da famiglie indigenti.

L'educazione allo sport è sia *déport* – gioco, svago, divertimento – che *agon* – competizione, un nodo importante per la crescita dell'essere umano. Dalla nostra indagine emerge che molti bambini riminesi si dedicano a sport di squadra⁹ (26,6%) oppure artistici/su tappeto¹⁰ (20,8%) mentre sono numericamente inferiori i bambini che praticano più sport (14,4%) o sport individuali¹¹ (13,6%) come in fig. 1.

Fig. 1 – Tipologia di Sport praticato dai bambini riminesi



Guardando al BMI dei bambini sportivi riminesi il 62,9% risulta normopeso. La rete familiare solida formata da madre (titolo di studio medio-alto 91,9%) e padre (titolo di studio medio-alto 82,7%) istruiti e occupati (86%

⁶ Per ulteriori approfondimenti <https://www.comune.rimini.it/documenti/bandi/altri-bandi-e-avvisi/avviso-pubblico-la-promozione-di-attivita-sportiva-back-sport> (24/04/2022).

⁷ Vedasi <https://www.uisp.it/progetti/pagina/pillole-di-movimento> (24/04/2022).

⁸ Cfr. <https://www.comune.rimini.it/servizi/cultura-e-tempo-libero/partecipazione-al-bando-borsa-di-sport>.

⁹ Tra gli “sport di squadra”: basket, calcio, volley e beach volley, rugby, pallanuoto, baseball.

¹⁰ Per “sport artistici o da tappeto” si intende: ginnastica ritmica/artistica, danza classica, moderna, contemporanea, hip hop, aerea, pilates, psicomotricità, karate e arti marziali, pattinaggio su ghiaccio e a rotelle.

¹¹ Gli “sport individuali” si riferiscono a: nuoto, tennis, ciclismo, arrampicata, equitazione e ippogrifo, atletica.

madri; 96,9% padri) conferma la correlazione positiva. Tuttavia, tale impostazione da sola non basta come si evince dalla percentuale importante di sovrappeso (22,4%) e obesità (8,8%) tra i bambini sportivi. È necessario, pertanto, accompagnare alle opportunità strumentali una conseguenziale educazione agli stili di vita e alle abitudini alimentari. La costruzione di una consapevolezza cosciente davanti ad un 36,8% di famiglie con figli che fanno sport non attenta all'uso del sale, ad un 20,2% non attenta all'utilizzo di zucchero e a un solo 6% di bambini – tra quelli sovrappeso e obesi – che attualmente segue una dieta, risulta tutt'altro che semplice e immediata.

3. L'attività fisica e motoria nella scuola primaria

A partire dagli anni Ottanta, l'attività motoria è risorsa propedeutica, pervasiva, persistente ai fini dell'apprendimento e dello sviluppo fisico e cognitivo del bambino nell'ambito scolastico. Per tali ragioni, essa va valorizzata all'interno delle esperienze formative in forma sia specifica che trasversale, sia proto che interdisciplinare (Moliterni, Magnanini, 2020). Educare all'attività fisica e motoria nel curriculum della scuola primaria significa non solo tentare di focalizzarsi sullo sviluppo di competenze e abilità psico-motorie del bambino ma anche educarlo al corpo e alla corporeità attraverso un agire intenzionale, efficace ed efficiente che influenzi il suo stile di vita nel tempo (Cazzoli, Lanza, 2020). Secondo l'interpretazione fenomenologica (Husserl, 1965), infatti, ogni individuo vive le proprie esperienze nel e con il mondo della vita – *Lebenswelt* – sia mediante la “corporeità” – *Leib* – presa di coscienza dell'avere e dell'essere un “corpo vivo” in relazione alla dimensione pedagogico-didattica; che il “corpo” – *Körper* – macchina anatomica percepita, studiata, osservata considerata esterna alla coscienza. Scopo dell'educazione motoria è porre al centro corpo e corporeità in una *embodied education* ossia esperienze formative all'interno della giornata scolastica che coinvolgono il *corpo* stimolando le varie forme e modalità espressive della *corporeità*. In tal senso, l'attività motoria arricchisce il bambino di conoscenza, potenza e facilita il suo sviluppo fisico, emotivo e cognitivo (Faggioli, Schenetti, 2020; Moliterni, Magnanini, 2020). Inseriti in un modello pedagogico cosiddetto socio-costruttivista ed ecologico, gli obiettivi motori da raggiungere nella scuola primaria sono teoricamente impostati ponendo l'alunno al centro. La costruzione didattica mira all'acquisizione di una coscienza del corpo quale strumento espressivo, collocato in uno spazio-tempo, in cui si

entra in relazione con il movimento libero o regolamentato, individuale o di gruppo, influenzando positivamente su *fair play, fair health e fair wellness*¹².

Il 65,2% dei bambini riminesi coinvolti nella nostra indagine, infatti, conferma di fare attività fisica tra 1 e 2 ore previste dal curriculum scolastico (tab. 4). Interessante rilevare che ci sono primarie che trovano spazio per allungare il tempo dedicato al movimento: il 17,9% tra 3-4 ore e il 6% 5 o più ore. L’attenzione, inoltre, ricade anche su quell’11% che, nel periodo della rilevazione, non era solito fare o non faceva più educazione motoria da quando con i vari decreti e ordinanze anti COVID-19¹³ si è prima sospeso l’educazione fisica nelle scuole di primo ciclo scolastico e poi la si è reintrodotta solo per le classi e i plessi che potevano rispettare il distanziamento di 2 metri se al chiuso e di 1 metro all’aperto.

Tab. 4 – Frequenza ore educazione motoria nelle primarie di Rimini

Attualmente dal lunedì al venerdì, può quantificare quante ore alla settimana sua/o figlia/o fa attività strutturata di educazione motoria	
	%
1-2 ore	65,2
3-4 ore	17,9
5 o più	6,0
Mai	11,0
Totale	100,0

L’attenzione e la valorizzazione all’attività fisica a scuola, quindi, per funzionare dovrebbe partire dalle 2 ore curriculari previste, pianificarle possibilmente in due giorni differenti della settimana e ampliare tale condotta in una sinergia con altri progetti, proposte didattiche anche prevedendo la partecipazione di genitori e della comunità. Alcuni studi dimostrano che se ben organizzate, le giornate “motorie” scolastiche su 20 settimane implementano circa il 6% delle capacità motorie – destrezza, forza, resistenza – del bambino nonché i suoi stili di vita (Casolo *et al.*, 2016).

Le buone pratiche per implementare l’azione fisica e motoria nelle scuole primarie riminesi sono evidenziate nella sintesi di tabella 5. Anzitutto gli

¹² Tradotto come correttezza sportiva, di salute e di benessere.
¹³ Cfr. Decreto del Presidente della Regione Emilia-Romagna del 12 novembre 2020 <https://www.dd3cesena.edu.it/sito-download-file/212/all> e ordinanza del 30 aprile 2021 <https://bur.regione.emilia-romagna.it/bur/area-bollettini/bollettini-in-lavorazione/n-127-del-30-04-2021-parte-seconda.2021-04-30.3069406894/ulteriore-ordinanza-ai-sensi-dellarticolo-32-della-legge-23-dicembre-1978-n-833-in-tema-di-misure-per-la-gestione-dellemergenza-sanitaria-legata-alla-diffusione-della-sindrome-da-COVID-19-indicazioni-operative-per-la-riapertura-dei-servizi-educativi-per-lallegato-ordinanza-68-2021> (24/04/2022).

spazi, quasi tutte le scuole possiedono una palestra o in alternativa spazi *in-door* polivalenti o specificamente dedicati per promuovere una didattica attiva. L'idea è che la palestra, propriamente detta, possa allargarsi verso tutti gli spazi fruibili dell'edificio scolastico. Tutte le scuole, poi, sono dotate di cortile o giardino in cui la gran parte sta sperimentando la *Biblio-Garden* o l'aula all'aperto, una modalità di fare didattica in cui al centro si colloca l'azione più che la mera ricezione agevolando l'apprendimento funzionale di base – leggere, scrivere, matematizzare – i processi di lateralizzazione, l'orientamento spazio-temporale finanche una migliore gestione dei problemi dell'apprendimento. La scelta dei progetti di ampliamento curricolare orientati al movimento, poi, concorrono a stimolare atteggiamenti controcorrente lo stile sedentario. Comune a quasi tutte le primarie indagate, il Progetto “Lo Sport in Classe” che anche mediante un Tutor Sportivo competente in classe, promuove, per gli alunni, i valori educativi dello sport come mezzo di espressione e di inclusione¹⁴. In ultimo, ma non per importanza, l'attivazione in alcune zone del territorio riminese – a partire dal 2007 – del servizio “Piedibus¹⁵”, una iniziativa che offre l'opportunità ai bambini di raggiungere la scuola a piedi, in piena sicurezza.

Tab. 5 – Programmazione e servizi preposti all'attività fisica e motoria nelle scuole primarie di Rimini¹⁶

Ore curricolari motoria	Palestra	Spazi outdoor	Spazi indoor per didattica attiva	Progetti sportivi ampliamento curricolare	Servizio Piedibus
ZONA O PROSSIMITÀ CENTRO STORICO (n. 2 Plessi)					
1	✓	✓	✓	X	✓
1	✓	✓	✓	X	X
ZONA LITORANEA (n. 3 Plessi)					
1	✓	✓	✓	✓	X
1	X	✓	✓	✓	✓
1	✓	✓	✓	✓	X
ZONA PERIFERIA (n. 5 Plessi)					
1	✓	✓	✓	✓	X
2+3	✓	✓	✓	✓	X
2+2	✓	✓	✓	✓	✓
2+3	✓	✓	✓	✓	X
2+2	✓	✓	✓	✓	X

¹⁴ Per ulteriori dettagli <https://www.progettosportdiclasse.it/home/progetto/sport-di-classe.html> (24/04/2022).

¹⁵ A tal proposito <https://www.comune.rimini.it/documenti/documenti-tecnici-di-supporto/progetto-piedibus> (24/04/2022).

¹⁶ La tabella sintetizza le opportunità offerte dalle scuole primarie riminesi aderenti al progetto estrapolate dai Piani Triennali dell'Offerta Formativa 2022-2025 e dalle testimonianze delle referenti di Plesso.

Restiamo in...“allenamento”

Ripensare agli spazi e al tempo educativo in cui curare il corpo e la corporeità riflettendo sull'agire è particolarmente importante. La capacità di organizzare e riorganizzare in modo dinamico e creativo gli spazi educativi *indoor* – aula, palestra, mura domestiche – o *outdoor* – giardino della scuola, cortile di casa, parco o ciclabile lascia che i luoghi assumano identità nuove, siano riempiti di senso e motivino le esperienze motorio-educative. L'educazione fisica, sportiva, motoria è, infatti, una responsabilità collettiva sia delle famiglie sia della scuola che del tessuto socio-istituzionale. Non è semplice mantenere con costanza uno stile di vita attivo vivendo in un ambiente – stilisticamente e nutrizionalmente – “obesogenico”, così come sono stati gli anni del COVID-19 e soprattutto dei *lockdown*. Tuttavia, è la stessa società che moralmente esalta il perseguimento psico-fisico del *wellness* già in età infantile. Come abbiamo visto, se le disuguaglianze sociali sono “incorporate” (Cardano, 2008) nelle famiglie e creano un divario nella possibilità di acquisizione di corretti stili di vita e abitudini alimentari nonostante il fondamentale sostegno delle istituzioni sul territorio, la scuola è l'ambiente che può uniformare le differenze sociali educando e agevolando il consumo energetico, il desiderio e il bisogno di muoversi senza sosta che caratterizzano la natura del bambino (Cecilian, 2018). In sintesi, a Rimini:

- durante il tempo extra-scolastico più del 60% tra bambine e bambini esegue un'attività “moderata” tra 2-7 ore a settimana: le attività eseguite sono perlopiù organizzate e si concentrano negli spazi *indoor* piuttosto che destrutturate nei contesti *outdoor*;
- poco più dei 3/5 fa attività fisica tra 1 e 2 ore da curricolo scolastico.

Come si è illustrato, alcune scuole riminesi stanno sperimentando, già da alcuni anni, l'idea di movimento orientato non solo al mero “fare didattica con il corpo” ma ad “incorporare nella didattica abilità, saperi e competenze” (Faggioli, Schenetti, 2020). Secondo recenti studi, la progettazione di nuove esperienze di movimento a scuola può inserirsi anche nell'attività curriculare di altri contesti disciplinari – “lezione fisicamente attiva” – o nei momenti di passaggio tra una lezione e l'altra – “pause attive”. Evidenze dimostrano che è più facile comprendere la sillabazione ritmando con le mani l'elisione dentro e tra le parole, comprendere eventi storici e narrazioni utilizzando forme di drammatizzazione e giochi di ruolo, l'aritmetica e la matematica manipolando oggetti e quantità e che interrompere per periodi di 10-15 minuti la

lezione per effettuare esercizi di allungamento muscolare, autocontrollo respiratorio, mobilità articolare, andature sul posto, danza, ginnastica aerobica in aula migliorano l'attenzione e il rendimento scolastico (Carlson *et al.*, 2015). Dunque, come detto, è importante continuare a progettare esperienze che incoraggino, stimolino e attivino il movimento coinvolgendo tutti gli attori che ruotano intorno alla vita del bambino in modo multidirezionale. Bambini, genitori, insegnanti e il tessuto socio-istituzionale riminese hanno già cominciato a respirare i principi della *Wellness Valley*¹⁷ si tratterà ora di implementare e rendere sempre più sostenibile questo percorso restando in... “allenamento”.

Bibliografia di riferimento

- Balcetis E., Cole S., Duncan D.T. (2020), *How Walkable Neighborhoods Promote Physical Activity: Policy Implications for Development and Renewal*, «Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences», 7(2): 173-180.
- Borgogni A. (2020), “Scuola, territorio e stili di vita attivi”, in Ceciliani A. (a cura di), *L'educazione motoria nella scuola primaria*, Carocci, Roma.
- Cardano M. (2008), *Diseguaglianze sociali di salute. Differenze biografiche incise nei corpi*, «Polis», Aprile, 119-146.
- Carlson J.A., Engelberg J.K., Cain K.L., Conway T.L., Mignano A.M., Bonilla E.A., Geremia C., Sallis J.F. (2015), *Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behaviour*, «Prev Med.», Dec, 81: 67-72.
- Casolo F., Alberti G., Orizio C., Arpesella M., Passi A., Galvani C., La Torre A. (2016), *Lombardia in gioco: a scuola di sport*, Advocacy project 2015-2016, Congresso SISMES, Roma.
- Cazzoli S., Lanza M. (2020), “Programmazione e progettazione dell'educazione fisica nella scuola primaria”, in: Ceciliani A. (a cura di), *L'educazione motoria nella scuola primaria*, Carocci, Roma.
- Ceciliani A. (2018), *Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva, e benessere in età evolutiva*, «Formazione & Insegnamento», 1: 183-193.
- Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI (2018), *Overweight and obesity among 6–9-year-old children. Report of the third round of data collection 2012–2013*. Disponibile in pdf: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/378865/COSI-3.pdf
- Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI (2021), *Report on the fourth round of data collection, 2015–2017*. Disponibile in pdf: <https://apps.who.int/iris/bit>

¹⁷ A Rimini, il *wellness* ha un ruolo nell'economia del turismo essendo, tra gli altri, anche sede della kermesse su scala mondiale dedicata a fitness, benessere, sport, cultura fisica e sana alimentazione.

- stream/handle/10665/341189/WHO-EURO-2021-2495-42251-58349-eng.pdf (24/04/2022).
- Eurobarometro (2018), *Sport and physical activity*, «Report», March, 1-T38.
- Faggioli R., Schenetti M. (2020), “Pedagogia e didattica della corporeità”, in Cecilian A. (a cura di), *L’educazione motoria nella scuola primaria*, Carocci, Roma.
- Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. (2018), *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants*, «Lancet Glob Health», Oct., 6(10): e1077-e1086.
- Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. (2020), *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants*, «Lancet Child Adolesc Health», Jan., 4(1): 23-35.
- Husserl E. (1965), *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino.
- Maturo A., Setiffo F. (2021), *Gli aspetti sociali del wellness*, FrancoAngeli, Milano.
- Moliterni P., Magnanini A. (2020), “Attività motoria tra specificità e trasversalità, tra costrutti formali e informali”, in Cecilian A. (a cura di), *L’educazione motoria nella scuola primaria*, Carocci, Roma.
- OKkio alla Salute (2019a), *Indagine nazionale*. Disponibile al sito: <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati> (03/04/2022).
- OKkio alla Salute (2019b), *Risultati dell’indagine 2019. Emilia Romagna*. Disponibile in pdf: <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/report-regionale-2019/emilia-romagna-2019.pdf> (03/04/2022).
- Prati G., Pietrantonio L. (2012), *Attivi e sedentari. Psicologia dell’attività fisica*, il Mulino, Bologna.
- Siqueira Reis R., Hino A.A., Ricardo Rech C., Kerr J., Curi Hallal P. (2013), *Walkability and physical activity: findings from Curitiba, Brazil*, «Am J Prev Med.», 45(3): 269-275.
- Sullivan D.A. (2010), “A social change model of the obesity epidemic”, in Mukherjee A. (Ed.), *Understanding Emerging Epidemics: Social and Political Approaches*, Emerald Group Publishing Limited, Bingley, 315-342.
- Uisp/Svimez (2021), *Il costo sociale e sanitaria della sedentarietà*, “Rapporto finale”, settembre. Disponibile in pdf: [https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2022/Ricerca%20UISP_compressed%20\(1\).pdf](https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2022/Ricerca%20UISP_compressed%20(1).pdf) (24/04/2022).
- Whiting S., Buoncrisiano M., Gelius P. et al. (2021), *Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration of Children Aged 6–9 Years in 25 Countries: An Analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017*, «Obesity Facts», 14: 32-44.
- World Health Organization – WHO (2016), *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
- World Health Organization – WHO (2019), *Global Action Plan for Physical Activity 2018–2030: more active people for healthier world*, WHO, Geneva.
- World Health Organization – WHO (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, WHO, Geneva.