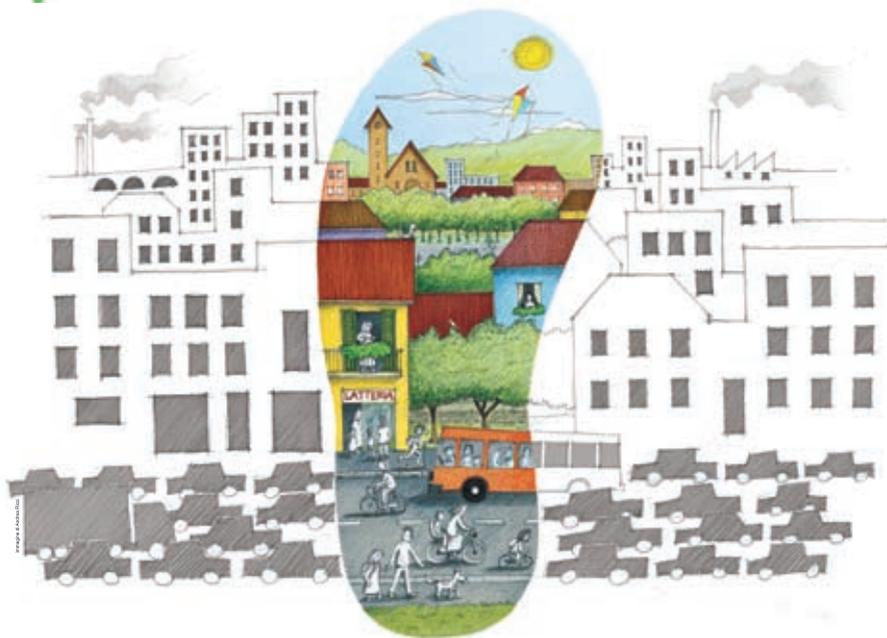


MOVIMENTO È SALUTE

Approfondimenti
e spunti di lavoro

*Siamo nati
per camminare*



Questo libretto è stato prodotto dal
Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità
e Strumenti di partecipazione della Regione Emilia-Romagna,
nell'ambito della campagna Siamo nati per camminare
edizioni 2014 e 2015

Testi di

Valter Baruzzi, coordinatore del CEAS Camina
Sara Branchini, CEAS Centro Antartide di Bologna

Si ringraziano per la collaborazione e l'editing

Alberto Arlotti, Francesco Saverio Apruzzese, Daniela Malavolti, Marco Pollastri,
Maria Elena Rimondi, Luana Valletta, Giuliana Venturi

Immagini

Archivio CEAS Camina, Archivio Centro Antartide, Archivio CEAS Multicentro
Comune di Reggio-Emilia, Archivio regionale Fotoreporter
(Meridiana Immagini - Andrea Samaritani), Giorgio Chiaranda, Maurizio Gottin,
© Diatesi & T (Immagine 2010)

Vignette

Bruno D'Alfonso, Danilo Maramotti, Alberto Rebori, Andrea Ricci

Impaginazione e grafica

Monica Chili

Stampa

Centro Stampa Regione Emilia-Romagna



Siamo nati per camminare

Ciò che si impara da piccoli non si scorda più: insegnare ai nostri figli a camminare significa fare qualcosa di importante per il loro presente e il loro futuro.

“SIAMO NATI PER CAMMINARE”

è una campagna rivolta ai bambini e ai genitori delle scuole primarie di tutte le città dell'Emilia-Romagna per promuovere la mobilità pedonale e sostenibile, a partire dai percorsi casa-scuola, spesso brevi.

Il progetto valorizza le esperienze locali già in essere e sottolinea il valore del “camminare” sotto una pluralità di punti di vista:

sostenibilità, riduzione delle auto in movimento, risparmio energetico, sviluppo dell'autonomia dei bambini, sicurezza, conoscenza del territorio.

SIAMO NATI PER CAMMINARE

è una campagna promossa dalla Regione Emilia-Romagna, ideata e supportata dal CEAS Centro Antartide di Bologna, che vede protagonisti i Centri di Educazione alla Sostenibilità dell'Emilia-Romagna in qualità di promotori di iniziative educative a livello locale, insieme a Comuni, Aziende USL e altri attori del territorio. La campagna si svolge parallelamente nel Comune di Milano, per iniziativa dell'Associazione Genitori Antismog.



Le campagne 2014-2015 approfondiscono il **rapporto tra mobilità e salute**: l'abitudine quotidiana a camminare è un prezioso strumento di prevenzione, di promozione del benessere psicofisico dei bambini e dei loro genitori, e di diffusione di stili di vita sani.

Cibo sano + Movimento = Salute

La salute dipende in gran parte da cibo e movimento.
Si sa da 2500 anni.

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute."

Ippocrate, VI secolo a.C.

Cosa c'è oggi di nuovo?

Le intuizioni del passato sono state scientificamente dimostrate e, come vi sono specifiche indicazioni relative ad una corretta alimentazione, così vi sono raccomandazioni precise sulla quantità di attività fisica necessaria per mantenersi in salute.

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE
DELLA SANITÀ
PROPONE CHE BAMBINI, ADOLESCENTI
E GIOVANI FACCIANO ALMENO

60

MINUTI al giorno

di camminata a ritmo sostenuto
– oppure di corsa, di pedalata o di
nuotata – anche suddivisi in periodi 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'arrampicarsi o il lanciare.



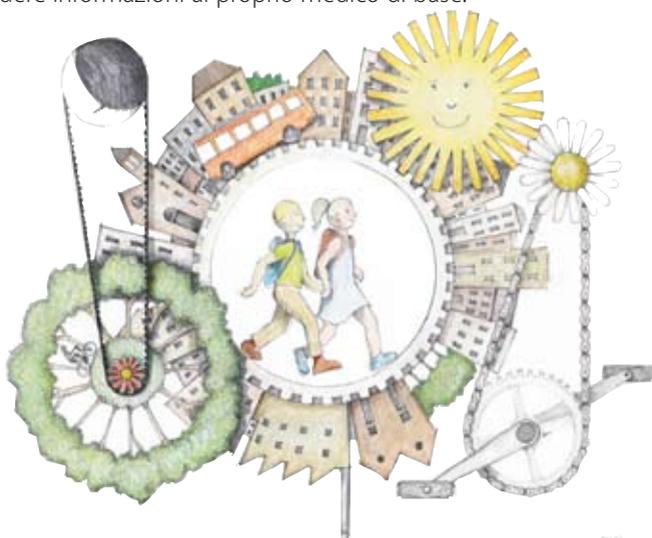
Ma quanto movimento?

L'attività fisica raccomandata per tutti

Per star bene e mantenere un buono stato di salute, l'OMS raccomanda di praticare, 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'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda:

- **per bambini e ragazzi (5-17 anni):** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, che almeno 3 volte alla settimana comprenda esercizi per la forza: giochi di movimento o attività sportive
- **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 o problemi di salute è possibile chiedere informazioni al proprio medico di base.



Sovrappeso e obesità nei bambini

Nel 2012 il 22,1% dei bambini di 8-9 anni in Emilia-Romagna (22,2% in Italia) era sovrappeso e il 7,2% (10,6% in Italia) era obeso.

Questi valori, sebbene in leggero decremento negli ultimi anni, sono in gran parte determinati dall'adozione di stili di vita non coerenti con le indicazioni fornite dal sistema sanitario e appaiono preoccupanti per le conseguenze negative sulla salute individuale e collettiva.

Alla base di questa situazione vi è, in particolare, una scarsa adesione alle indicazioni relative alle soglie minime di attività fisica consigliata.

Ad esempio, in Emilia-Romagna l'84% dei bambini non aderisce alle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica e ciò significa che questi bambini sono esposti ai molti rischi per la salute derivanti dall'inattività fisica e dalla sedentarietà.

Il quadro che emerge dai dati epidemiologici assume particolare significato se si pensa all'elevata vulnerabilità dei bambini a tutti i fattori di rischio di origine ambientale e comportamentale.

Per questi motivi, aumentare il livello dell'attività fisica quotidiana dei più giovani è una delle principali priorità per lo sviluppo della salute della popolazione negli anni futuri.

“I bambini sono particolarmente vulnerabili a numerose minacce ambientali, incluso un ambiente fisico contaminato e malsano. Questa suscettibilità aumentata deriva primariamente dai tratti biologici unici che caratterizzano i vari stadi dello sviluppo, dal concepimento all'adolescenza. Ma non sono soltanto l'accrescimento biologico e lo sviluppo che portano ad un impatto particolare delle minacce ambientali sui bambini: il feto, il neonato, il bambino e l'adolescente sono anche “particolari” per il fatto che una molteplicità di fattori sociali e psicosociali influenzano l'esposizione a tali minacce e i conseguenti effetti sulla salute”

OMS, La salute dei bambini e l'ambiente, 2003

Vita sedentaria? È un problema

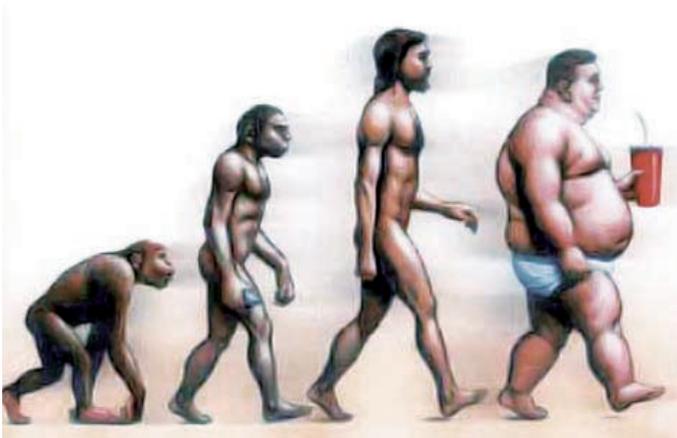
Lo sviluppo della società postindustriale incentrata sull'utilizzo dell'automobile e delle tantissime macchine che hanno liberato uomini e donne dalla fatica, ha diffuso tra la popolazione **abitudini di vita sedentarie**.

Inoltre l'incremento dell'utilizzo delle autovetture ha determinato forme di mobilità urbana che hanno reso difficile l'adozione di comportamenti coerenti con la pratica dell'attività fisica.

L'abitudine alla sedentarietà è un problema importante perché:

- produce modificazioni sostanziali di tipo biochimico e morfologico che influenzano le vie metaboliche e generano mutamenti nell'anatomia stessa di organi e apparati
- ha effetti importanti sulla fisiologia del corpo e della mente
- produce variazioni metaboliche che influenzano e modificano lo sviluppo corporeo.

Come conseguenza di tali effetti fisiopatologici l'organismo umano diventa molto più suscettibile a contrarre diverse malattie difficilmente curabili e con alti costi assistenziali e sociali.



Non tutti sanno che...

L'aria negli abitacoli delle automobili è mediamente più inquinata dell'aria dell'ambiente esterno che attraversano.

Come mai?

- perché le auto quando si trovano nel traffico, sono nel flusso dei gas di scarico appena emessi dalle auto che precedono;
- perché un'auto in movimento crea un effetto aspirazione, in base al quale una parte del gas di scarico emesso dall'auto stessa entra nell'abitacolo, attraverso gli spiragli lasciati dalle portiere che non sono a chiusura ermetica.

Occorre anche considerare che le particelle dei gas di scarico emessi ad alta temperatura, incontrando l'aria fredda dell'inverno solidificano, trasformandosi in polveri fini. Per questa ragione, anche in caso di pioggia o di abbassamento della temperatura, camminare o pedalare è più salutare che usare l'auto.

PRINCIPALI EFFETTI DEL TRAFFICO SULLA SALUTE E L'AMBIENTE

DIRETTI

- Inquinamento dell'aria
- Inquinamento acustico

INDIRETTI

- Aumento malattie cardio-respiratorie e neoplastiche
- Danni ai beni monumentali
- Impatto sui processi di cambiamento climatico

C'erano una volta... i piedi

Le persone di una certa età ricordano che fino a qualche decennio fa si andava a scuola e al lavoro a piedi o in bici, mentre ora è abitudine di tanti prendere l'auto e parcheggiarla il più vicino possibile al luogo di lavoro.

Anche per la spesa e gli altri piccoli spostamenti della vita quotidiana si ricorre all'automobile. Il 50% dei percorsi in auto, infatti, avviene su distanze minori di 5 km, che potrebbero essere fatte tranquillamente a piedi o in bici.

Nelle città la prima fonte di inquinamento dell'aria è il traffico motorizzato e, secondo gli studi dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità, gli abitanti delle grandi città in Italia perdono in media nove mesi di vita a causa dell'inquinamento dell'aria.

Il traffico produce una parte importante dei gas serra, ai quali si attribuisce un'importante responsabilità nella genesi dei cambiamenti climatici.

Una delle conseguenze a valle di tale fenomeno è la modificazione delle condizioni locali di temperatura e di umidità che possono facilitare la vita di insetti e di altre specie viventi non autoctone.

La zanzara tigre e le epidemie da essa veicolate, sebbene localizzate in aree limitate, suonano come un campanello di allarme.



Auto in città

L'automobile e la crisi delle nostre città

Nel 1961 l'antropologa americana Jane Jacobs, nel suo libro **The Death and Life of Great American Cities**, descrisse tutti gli effetti negativi che la dipendenza dall'auto avrebbe comportato per gli abitanti delle città. Il "progetto urbano moderno" centrato sull'automobile, privilegiando strade e parcheggi stava tagliando e avrebbe sempre più frammentato le funzioni vitali e comunitarie delle grandi città. Avrebbe inoltre accelerato l'espansione delle nuove periferie, con consumo di territorio e ulteriore creazione di autodipendenza.

La Jacobs si era resa conto di quanto stava accadendo negli Stati Uniti, ma ciò che scrisse vale anche per l'Europa e, quindi, per l'Italia e per le città di media e piccola dimensione.

Nell'arco di qualche decina d'anni è svanito quel patrimonio di relazioni fra persone vicine di casa, di strada, di quartiere che – sia pure in presenza delle difficoltà tipiche delle situazioni di vicinato – consentiva di cooperare, di alimentare reciprocamente fiducia e di creare vantaggi concreti nella gestione della vita quotidiana.

Ci riferiamo ad una realtà socio-ambientale, presente fino a poco tempo fa nelle nostre città, nella quale i bambini scorrazzavano per il quartiere sotto l'occhio degli adulti, che sentivano la responsabilità civica di intervenire in caso di difficoltà, anche se non si trattava dei loro figli. Si trattava di comportamenti frutto di quella ricchezza relazionale che oggi definiamo "capitale sociale".



Sono molti i fenomeni tra loro correlati che hanno contribuito ad affievolire quel patrimonio. Sicuramente un ruolo significativo l'ha svolto la televisione che, accanto ai vantaggi offerti, ha favorito la chiusura delle persone negli appartamenti e quella "frantumazione" (un televisore in ogni camera) che si è progressivamente accentuata fino all'odierno proliferare dei monitor, che tengono ciascuno compulsivamente impegnato, prevalentemente in solitudine, con le proprie relazioni reali o virtuali.



Con la parallela diffusione dell'automobile e la conseguente invasione progressiva delle città, i tradizionali spazi di incontro (le piazze, i marciapiedi, i cortili...) sono scomparsi per divenire parcheggi. Le strade urbane, da "uso civico" a disposizione delle persone, sono divenute piste di transito dedicate ai veicoli a motore, dove pedoni e ciclisti sono tollerati e il soffermarsi per ragioni diverse dalle esigenze di transito è percepito come un atto di inciviltà. Ciò è accaduto anche perché l'urbanistica in Italia si è sostanzialmente disinteressata di tutelare lo spazio pubblico, un tempo riservato all'incontro e alla relazione fra persone.

È particolarmente interessante per noi italiani riguardare uno storico spot della Fiat degli Anni Trenta. In pochi minuti di animazione, cerca di convincere gli italiani ad acquistare un'auto,

spiegando per immagini il grande miglioramento della vita delle famiglie che andranno in auto al lavoro, a scuola o a fare la spesa e profetizza l'inutilità dei marciapiedi, quando tutti andranno in auto e ci sarà bisogno di spazio per loro, che andrà sottratto ai pedoni.

Trent'anni dopo, mentre Jane Jacobs metteva in guardia sugli effetti devastanti dell'abuso dell'auto, la profezia dello spot cominciò a concretizzarsi rapidamente in Italia, in corrispondenza del "boom economico", producendo nel tempo le conseguenze che conosciamo.

C'è un aspetto fondamentale che la Jacobs segnalò: le classi marginali, e soprattutto i bambini e le loro famiglie, erano e sarebbero stati sempre più le principali vittime di una mobilità e di una società fondata sull'automobile privata. Le sue previsioni, basate su un'attenta osservazione di quanto già stava accadendo negli USA, si sono avverate anche da noi.

Molteplici sono le problematiche relative all'abuso di auto nelle nostre città e fra queste va sottolineata la scarsa attività fisica di chi non cammina o pedala abitualmente.

Il timore delle famiglie verso i rischi provocati dal traffico urbano è tra le cause principali che impediscono l'autonomia di bambini e bambine, che vengono accompagnati nei loro spostamenti quotidiani dagli adulti, principalmente in automobile. Di conseguenza bambini e ragazzi camminano e pedalano poco e acquisiscono a fatica o per nulla l'esperienza e le competenze del pedone e del ciclista responsabile.

Come fare per migliorare gli stili di vita?

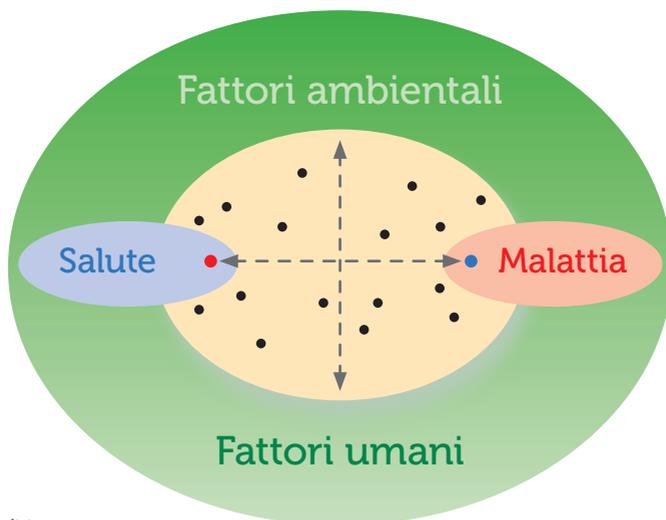
Come cambiare?

Il modello di salute di riferimento è una metodologia efficace

La Carta di Ottawa (OMS 1986) sostiene con forza il principio secondo cui **la salute è il risultato dell'azione di tutta la comunità**, e ribadisce che *“condizioni e risorse fondamentali della salute sono: la pace, un tetto, l'istruzione, il cibo, il reddito, un ecosistema stabile, la continuità delle risorse, la giustizia e l'equità sociale. Ogni progresso sul piano della salute deve essere necessariamente e saldamente ancorato a questi requisiti.”*

Secondo la *“Teoria socio-ecologica della salute”* (Green e Kreuter, 2005) *“le persone e le condizioni ambientali in cui esse vivono interagiscono con reciproci effetti le une sulle altre. Ciò significa che le persone influenzano il proprio ambiente sociale ed il proprio ambiente fisico attraverso le loro opinioni e i loro comportamenti e che esse per converso sono influenzate [anche negli aspetti di salute] dal loro ambiente fisico e sociale”.*

Tale visione è alla base degli atti di pianificazione in tema di prevenzione e promozione della salute che il Ministero della Sanità e le Regioni hanno portato avanti nell'ultimo decennio.



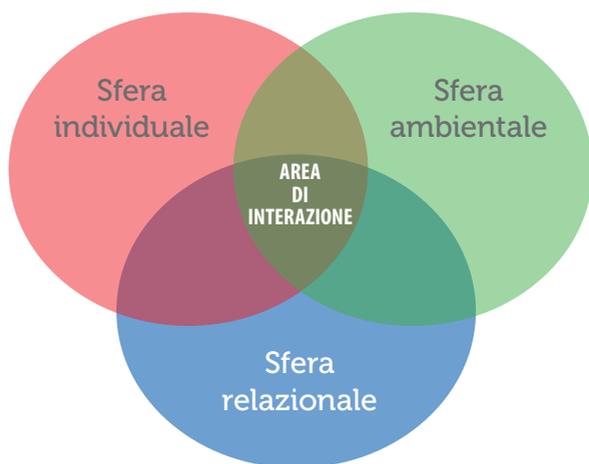
La salute è una condizione dinamica determinata dall'interazione tra gli esseri umani e l'ambiente in cui essi vivono

Cambiare gli stili di vita

I comportamenti individuali e collettivi, e tra questi le abitudini più o meno sedentarie, non sono espressione della sola, libera volontà personale, ma dipendono dal complesso delle interazioni che si stabiliscono nel contesto in cui si vive.

In particolare le scelte comportamentali sono influenzate da tre complessi di fattori:

- fattori relativi alla **sfera individuale**, come la cultura di appartenenza, i livelli di istruzione e di reddito
- fattori relativi alla **sfera ambientale**, come l'aria, l'acqua, il suolo, ma anche l'organizzazione del territorio, le infrastrutture, i servizi sociali e per la persona
- fattori relativi alla **sfera relazionale**, come la disponibilità di reti sociali, la presenza di luoghi di aggregazione, la condivisione di linguaggi e mezzi di comunicazione.



È necessario dunque agire su tutti e tre i campi di fattori incidendo sul contesto di vita nel suo complesso, per cambiare i comportamenti.

Ecco perché mutare le abitudini sedentarie della popolazione è un lavoro complicato e difficile. Tante iniziative in corso in ogni parte del mondo, sebbene vi siano lievi segnali di miglioramento, non hanno ancora dato i risultati sperati.

Una strada però esiste: lo strumento che permette di agire al meglio su tutti i livelli in questo senso è la **progettazione partecipata**, una metodologia rigorosa, che propone azioni rivolte alla sfera individuale, a quella ambientale e relazionale progettate a partire dal coinvolgimento attivo dei destinatari finali dell'azione.

Progettazione partecipata:

come rendere protagonisti
del cambiamento bambini e adulti

PROGETTAZIONE PARTECIPATA

Cos'è?

È una **metodologia che prevede il coinvolgimento attivo delle persone** cui l'intervento è rivolto, in tutte le sue fasi, dall'analisi dei bisogni, all'identificazione degli obiettivi fino al monitoraggio delle azioni e dei risultati.

Perché utilizzarla?

Perché **il coinvolgimento e la responsabilizzazione dei beneficiari assicura sempre i risultati migliori**. Infatti:

- rende i soggetti **protagonisti del cambiamento**, favorendo il loro impegno consapevole
- ogni processo partecipato è anche un'**occasione di apprendimento** in cui si veicolano informazioni e si rafforzano gli strumenti culturali e le motivazioni delle persone coinvolte
- le persone coinvolte in un processo partecipato offrono più garanzie di **mantenere nel tempo** i comportamenti virtuosi acquisiti
- c'è una migliore probabilità che i partecipanti si trasformino in **promotori del cambiamento** nei loro contesti di vita, oltre l'orizzonte temporale dei progetti promossi.

Dove applicarla?

Ad esempio negli **interventi di promozione della mobilità scolastica ciclo-pedonale**, coinvolgendo i bambini e le loro famiglie, la scuola, le amministrazioni comunali e le Aziende sanitarie locali, i Centri di educazione alla sostenibilità e le associazioni attive nel territorio, con il contributo – talvolta – delle imprese più sensibili.

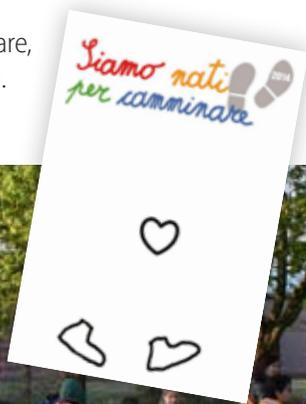
Chi coinvolgere?

I BAMBINI E LE BAMBINE

Nelle pratiche di progettazione partecipata della mobilità sostenibile, i bambini e le bambine rivestono un ruolo centrale: le abitudini acquisite infatti in questa fascia di età tendono a rimanere per tutta la vita.

Orientare i giovani a divenire **protagonisti del cambiamento**, li aiuta a sentirsi più attivi e responsabili e a capire che andare a scuola insieme ai compagni a piedi o in bicicletta non solo è possibile, ma è anche **divertente**.

Divertente perché lungo la strada si può parlare, scherzare, osservare le persone, gli animali e la natura, e scoprire la città.



I GENITORI

Uno dei maggiori ostacoli che si incontrano nel promuovere la mobilità scolastica sostenibile è la diffidenza dei genitori, la loro scarsa fiducia nell'ambiente urbano e nelle competenze dei loro figli.

Coinvolgere i genitori rendendoli copromotori e coprogettisti, li aiuta a contribuire alla messa in sicurezza dei percorsi casa-scuola, a migliorare la percezione che hanno delle loro capacità di attuare un cambiamento e a comprendere – vedendoli in azione – le competenze dei loro figli, accrescendo la fiducia nel progetto.

Costruire insieme a bambini e genitori **condizioni di maggiore sicurezza**, adoperandosi insieme per accrescere anche le competenze e le abilità dei bambini, fare conoscere ai bambini e ai genitori quanto sia divertente camminare con gli amici ed in mezzo alla città che vive, piena di sorprese e di angoli da esplorare, **è una azione educativa importante** e, in definitiva, un grande regalo che si fa loro.

Mobilità scolastica ciclo-pedonale

Promuovere la salute con bambini, famiglie e comunità

Per promuovere stili di vita salutari è importante l'impegno della scuola, sede istituzionale che consente di coinvolgere la totalità, o quasi, della popolazione giovanile, con particolare riguardo alle componenti più svantaggiate, altrimenti difficili da raggiungere.

Gli interventi di promozione dell'attività fisica, puntando sulla mobilità casa-scuola e sulle attività scolastiche, mirano a reintrodurre l'attività fisica nelle azioni della vita quotidiana dei ragazzi, la cui giornata ruota intorno a tempi e impegni della scuola.

La promozione di percorsi ciclopeditoni casa-scuola richiede anche il coinvolgimento dei genitori che, spesso mossi da ansie e diffidenze verso il traffico e le persone sconosciute, ritengono l'automobile più comoda e sicura, utilizzandola anche per brevi spostamenti. Così facendo mostrano di sottovalutare gli effetti di questa scelta sull'ambiente e la salute. Non vi è sufficiente consapevolezza, in genere, nemmeno riguardo alle conseguenze dell'abuso dell'utilizzo di automobile sul futuro di bambini e bambine che, crescendo, piloteranno moto e auto, senza l'indispensabile esperienza di essere stati pedoni e ciclisti nel traffico.

L'impatto di questi interventi sulla comunità è importante. La promozione della ciclopeditonalità nei "percorsi casa scuola", infatti, è un intervento molto coinvolgente, che chiama in gioco la scuola e il Comune, i bambini con le loro famiglie (genitori e nonni), l'associazionismo di volontariato, le associazioni dei commercianti e degli artigiani e tutte le componenti che animano la vita di un quartiere.

Gli adulti coinvolti nell'intervento, di solito, ne comprendono bene le motivazioni, essendo stati tutti bambini e in molti casi genitori. Ciò rende più facile lo sviluppo dell'intervento stesso, sostenuto dalle motivazioni dei diversi attori sul tema della salute e della sicurezza dei bambini.

Per questo motivo, con le sue caratteristiche, questo intervento può essere considerato come l'occasione per un primo approccio e **coinvolgimento della comunità sul tema del rapporto fra movimento e salute**. Questa, in seguito, potrà essere più ricettiva anche rispetto ad altri interventi di comunità.

La **QUANTITÀ MINIMA DI ATTIVITÀ FISICA** necessaria per mantenere bambini e ragazzi in buona salute è considerevole: gran parte del loro bisogno di movimento può essere coperto dall'attività fisica che dovrebbe essere svolta abitualmente:

- nei percorsi per andare e tornare da casa a scuola (percorsi a piedi o in bicicletta di 15-30 minuti)
- a scuola, nei momenti di riposo e nelle attività curriculari
- nelle attività ricreative libere che li impegnano quotidianamente oltre la scuola.



Una camminata... ad ostacoli

Insieme si può

Sono numerose le città dove si sta promuovendo la **mobilità scolastica sostenibile** con successo, riprendendo possesso delle strade prossime alle scuole, che si ripopolano di bambini e adulti che si muovono a piedi o in bicicletta, con meno auto in circolazione e più sicurezza per tutti.

In Emilia-Romagna, la Regione – con il coinvolgimento dei settori che si occupano di sicurezza e controllo, mobilità e trasporti, ambiente, comunicazione, politiche sociali, salute – promuove da tempo azioni favorevoli alla mobilità scolastica sostenibile in collaborazione con i Centri di Educazione alla Sostenibilità (CEAS), adottando **metodologie di progettazione partecipata**, sperimentandola nelle città capoluogo di provincia e in diverse città di media o piccola dimensione, come ad esempio Cesena e Imola. Queste e altre esperienze si basano su un metodo di lavoro consolidato.

Prima di tutto occorre individuare gli **ostacoli da rimuovere**:

O
S
T
A
C
O
L
I

- **La percezione di insicurezza che padri e madri manifestano verso i pericoli rappresentati dal traffico, spesso fondata, talvolta non corrispondente alla realtà**
- **La diffidenza verso gli “sconosciuti” che i loro figli potrebbero incontrare**
- **La sfiducia nelle capacità dei figli**
- **La sottostima del fatto che la mancanza d'autonomia lede alcuni diritti fondamentali dei bambini**
- **La fretta e gli stili di vita spesso frenetici**

Come superare gli ostacoli

Di fronte ad un insieme di ostacoli così articolato e complesso è necessaria la consapevolezza che è possibile cambiare solo cooperando.

“**Insieme si può**”, slogan delle azioni volte a superare le difficoltà del cambiamento, si può tradurre in una **modalità di lavoro** basata su:

- la collaborazione interistituzionale fra scuola, Comune, Azienda sanitaria locale, che debbono raccordare le loro politiche e azioni, aprendosi alla collaborazione col territorio;
- un approccio intersettoriale da parte delle istituzioni pubbliche, capace di promuovere quel dialogo fra saperi indispensabile per fronteggiare problemi complessi: così accade che medici, docenti, ingegneri del traffico raccordino le loro competenze per dialogare efficacemente con le famiglie e la popolazione del territorio in cui sono impegnati;
- dialogo delle istituzioni con le associazioni impegnate su temi pertinenti: ad esempio la promozione della bicicletta, l'interesse per la sostenibilità ambientale, i diritti dell'infanzia;
- coinvolgimento dei cittadini nelle azioni che le istituzioni promuovono, adottando strategie e metodi partecipativi, che rendono bambini e adulti protagonisti delle azioni di cambiamento;
- supporto a quelle famiglie che autonomamente scelgono forme di mobilità sostenibile.



Promuovere la mobilità scolastica sostenibile: un ruolo per ogni attore!

Il primo passo consiste nell'avviare un dialogo fra Comune, Azienda sanitaria locale, Istituti scolastici, associazioni ed eventuali gruppi di interesse impegnati nel territorio, per condividere l'analisi della situazione, descrivere problemi, individuare le risorse in termini di competenze, motivazioni ad agire, tempo e risorse finanziarie.

La cosa interessante è che molte azioni utili sono già in corso di realizzazione, ma i promotori spesso operano all'insaputa gli uni degli altri. Talvolta anche all'interno dello stesso ente pubblico. È quindi necessario definire **come mettere in atto una vera e propria strategia delle alleanze fra tutti gli attori coinvolti**:

L'amministrazione comunale

- avvia una collaborazione con la scuola e l'azienda sanitaria, con le quali progetta e realizza momenti di dialogo con le associazioni e le famiglie;
- si impegna a promuovere lavoro di rete e coordina le azioni di promozione della mobilità scolastica ciclopedonale: organizza incontri informativi, aiuta i genitori più intraprendenti ad auto-organizzarsi, interviene per mettere in sicurezza le situazioni stradali più pericolose, studia con le famiglie gli itinerari più sicuri;
- opera, in molti casi, attraverso i Centri di Educazione alla Sostenibilità (CEAS).

I CEAS

I Comuni che hanno istituito, da soli o in collaborazione con altri Comuni, un Centro di educazione alla sostenibilità, affidano al Centro il compito di coordinare, in stretta collaborazione con la scuola, le fasi di coinvolgimento e attivazione della rete, i passaggi formativi, i momenti di co-progettazione, le attività educative. In parallelo affiancano le famiglie nella realizzazione delle attività, immaginando percorsi e metodologie mirate su bisogni e caratteristiche del territorio.

L'Azienda sanitaria locale

L'Asl continua le azioni istituzionali di promozione dell'attività fisica per la salute già in essere, ma lo fa in stretta collaborazione con le scuole, il Comune e le famiglie, con la prospettiva di un cambiamento di comportamento che i bambini sperimenteranno concretamente a breve termine.

Gli Istituti scolastici

La scuola svolge una funzione fondamentale: i dirigenti e gli insegnanti dialogano con i genitori e si impegnano a valorizzare l'attività curricolare e a rafforzare tutti gli aspetti dell'apprendimento volti ad acquisire valori, competenze e abilità che concorrono a educare alla sicurezza stradale e alla mobilità sostenibile. I docenti realizzano al meglio ciò che hanno già in programma, eventualmente apportando integrazioni concordate e condivise.

Le associazioni e i gruppi d'interesse

Affiancano le attività di mobilità sostenibile con proprie iniziative o attraverso la collaborazione con le iniziative promosse da scuole ed enti locali.

I bambini e le bambine

Il coinvolgimento dei più piccoli rappresenta una fondamentale occasione di formazione al ruolo di cittadini attivi, utile a maturare le capacità di scelta anche in vista dei contesti e stili di vita futuri. I bambini e le bambine divengono protagonisti di un processo di cambiamento culturale, lungo il quale apprendono regole, conoscenze e abilità per esercitare concretamente il loro ruolo di pedoni e/o ciclisti consapevoli, gioiosi e in sicurezza, insieme ai compagni di scuola, cominciando proprio dal percorso casa-scuola quotidiano.

Le famiglie

- Vengono coinvolte in un processo di sensibilizzazione verso le esigenze educative e di salute dei figli, con l'aiuto di pediatri di famiglia e medici dell'ASL;
- Acquisiscono informazioni e si confrontano sull'autonomia dei figli, sulla gradualità dell'apprendimento, sull'esigenza di **esperienze condivise** e di un tirocinio che conduca i figli a divenire pedoni e ciclisti consapevoli, prima di usare un ciclomotore;
- Riflettono sulle problematiche della mobilità sostenibile e collaborano a dar vita e continuità ai pedibus, a ridurre il numero di auto in circolazione attorno alle scuole nei periodi di ingresso e uscita degli alunni e diventano protagoniste insieme ai loro figli di questo cambiamento.

In ogni realtà ci sono sempre più padri e madri consapevoli e competenti, che considerano l'autonomia dei figli un valore e sono orientati a promuovere il gioco libero all'aperto e la mobilità scolastica ciclopedonale. Questi genitori sono **alleati indispensabili** nell'opera di sensibilizzazione delle altre famiglie.

Le azioni

Uno scuolabus a piedi e in bicicletta

Fra le proposte che danno sicurezza ai genitori e facilitano la loro collaborazione ci sono i **"pedibus"** e i **"bicibus"**, un ragionevole compromesso di autonomia e sicurezza.

I bambini camminano, pedalano e fanno esperienza su strade e marciapiedi, si riduce il numero di auto che li accompagnano a scuola, migliora l'ambiente attorno alle scuole e più pedoni e bici in movimento rendono più sicure le strade.

Dopo qualche anno i bambini stessi, più competenti e sicuri delle proprie capacità, chiedono di andare a scuola con i compagni senza essere accompagnati da un adulto.



PEDIBUS

COS'È: uno **scuolabus a piedi**, con capolinea, percorsi, fermate, orari, autisti e passeggeri. Invece del motore, il Pedibus si muove grazie ai piedi di chi "sale a bordo": è una fila per due, che diventa sempre più lunga mano a mano che la scuola si avvicina, aperta e chiusa da accompagnatori adulti.



BICIBUS

COS'È: uno **scuolabus in bici**, con capolinea, percorsi, fermate, orari, autisti e passeggeri. Il gruppo si muove in una ordinata fila, ciascuno sulla sua bicicletta, sotto la guida di accompagnatori adulti.

Cosa serve per organizzarli?

- Collaborazione fra le Istituzioni
- Un referente del Comune
- Un insegnante referente della scuola
- Un momento di coinvolgimento delle famiglie della scuola
- Un momento di progettazione dei percorsi a partire dall'interesse dei partecipanti
- Genitori (o nonni, o volontari) disponibili ad accompagnare
- Cartellonistica, pettorine, registri di bordo e altri materiali resi disponibili dai Comuni



Come mantenerli?

Favorendo il passaggio di responsabilità da vecchi a nuovi genitori, organizzando ogni anno un momento di riprogettazione e coinvolgimento dei nuovi arrivati.

Quali i vantaggi?

- Promozione di modalità di trasporto quotidiane più sostenibili
- Decongestionamento del traffico davanti alle scuole
- Conoscenza del territorio
- Apprendimento della mobilità autonoma
- Educazione stradale
- Socialità
- **ATTIVITÀ FISICA E PROMOZIONE DELLA SALUTE!**



IL RUOLO DELLA scuola NELLA PROMOZIONE DELL'attività fisica

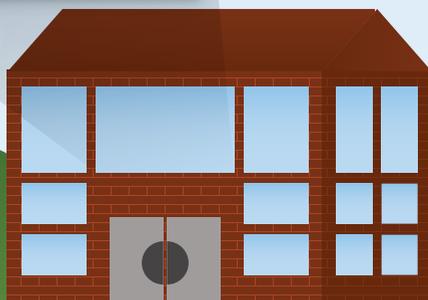
IN PALESTRA

- educazione motoria
- test motori
- sport



IN CORTILE

- giochi di movimento
- giochi sportivi



IN CLASSE

- l'attività fisica nelle materie scolastiche
- esercizi di mobilità
- incontri con esperti



**PERCORSI
PEDONALI
SICURI
CASA-SCUOLA**

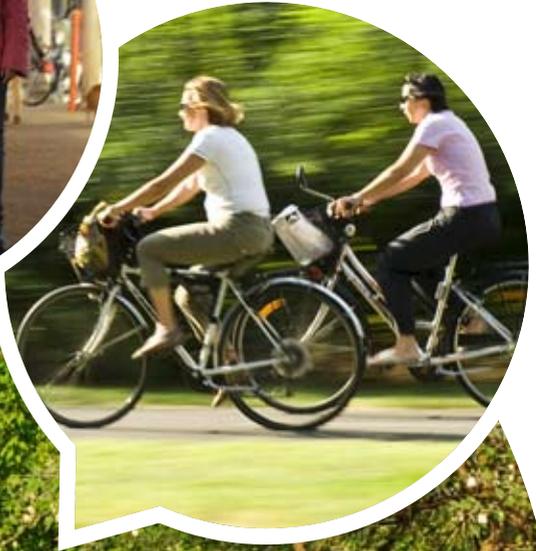


La mobilità nel curricolo scolastico

Alcuni esempi di ambiti coerenti con il curricolo e la promozione della mobilità sostenibile, su cui la scuola è già impegnata:

- l'educazione sensoriale correlata alla percezione dei rumori, alla stima delle distanze e della velocità;
- le attività psicomotorie (coordinazione oculo-manuale, equilibrio, lateralizzazione, ecc.);
- la conoscenza delle regole e delle forme attraverso cui vengono proposte;
- il tema del rispetto delle regole, della responsabilità e dell'esercizio della cittadinanza;
- il significato della fiducia e come si impara ad acquisire quella dei genitori, dei compagni, degli insegnanti;
- le forme di comunicazione in generale e in particolare con gli altri fruitori dell'ambiente stradale (si possono trarre informazioni dai comportamenti delle persone? è possibile prevedere che cosa stanno per fare? se noi vediamo gli altri, siamo sicuri che gli altri si accorgano di noi?);
- le esperienze manuali riguardanti la manutenzione della bicicletta, correlate a fondamentali principi di fisica come l'attrito e l'apparato frenante, la riparazione della camera d'aria, la dinamo, il campanello, la trasmissione del moto dal pedale alla ruota, ecc.;
- la valutazione di costi e benefici, nelle azioni della vita quotidiana (quando conviene essere pedoni o ciclisti, quando conviene usare l'autobus o l'auto dei genitori, ecc.);
- l'importanza del movimento per mantenere una buona salute;
- le esplorazioni dell'ambiente e la conoscenza della città (sopralluoghi e individuazione dei "black point" nel territorio della scuola);
- la qualità dell'aria, le cause dell'inquinamento;
- il senso di appartenenza e la responsabilità civica (in che modo ciascuno di noi può essere corresponsabile nel creare o aggravare problemi ambientali e come ciascuno di noi può dare un contributo a risolverli).

La scuola inoltre collabora alla realizzazione delle attività che preparano bambini e famiglie a organizzarsi per andare a scuola, a piedi o in bici: è ciò che si definisce mobility management scolastico.



Diamoci una mossa!

Muoversi nella vita quotidiana

Da dove iniziare per mantenere fin da subito la salute attraverso il movimento quotidiano? USIAMO LA TESTA!

- **Andiamo a piedi o in bici** per tutti gli spostamenti brevi o medi
- **Facciamo sempre le scale** a casa, a scuola, in ufficio, in salita e in discesa!
- Utilizziamo i momenti liberi per attività all'aperto: passeggiate, giochi di gruppo, sport
- Sfruttiamo le giornate di sole per passeggiate e gite fuoriporta
- Anche in casa o a scuola non dimentichiamo di alternare le attività più sedentarie (giochi da tavolo, lettura, ecc.) con quelle più dinamiche



- A casa, non passiamo **mai più di 1 ora consecutiva davanti a un monitor!**
- Sfruttiamo le opportunità offerte nel territorio da associazioni ed enti locali

In altre parole...

NO
alla
PIGRIZIA!

SI
al
MOVIMENTO!



Buone pratiche

Comunicazioni

Il progetto **“ComunicAzioni”** elaborato e realizzato dalla Regione Emilia-Romagna insieme alle Regioni Piemonte e Veneto, è un esempio dell’efficacia degli interventi che utilizzano le risorse esistenti di una comunità – come le scuole o i ritrovi per anziani – e che coinvolgono le figure interessate, già nelle fasi di pianificazione e di realizzazione, proponendo azioni mirate agli individui, all’ambiente e alla comunità.



In Emilia-Romagna si salgono le scale

All’interno di molti edifici pubblici dell’Emilia-Romagna è presente una nuova segnaletica. Non si tratta dei soliti cartelli di sicurezza o di orientamento. In prossimità di scale e di ascensori si trovano totem e locandine che recano un unico messaggio: **usate le scale**. La campagna di comunicazione **“Le scale. Musica per la tua salute”**, avviata all’inizio del 2013 dalla Regione, in collaborazione con ANCI e UPI, mira a informare la popolazione proprio sull’utilità di compiere questo comunissimo gesto. Le strutture che aderiscono all’iniziativa incoraggiano l’attività fisica, invitando dipendenti e visitatori a preferire le scale all’ascensore.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Regione Emilia-Romagna

SALUTE
Aumenti la tua salute,
se sali le scale

CALORIE
Perdi peso,
se sali le scale

AUTOSTIMA
Accresci la tua autostima,
se sali le scale

LONGEVITÀ
Allunghi la tua vita,
se sali le scale

EFFICIENZA
Potenzi i tuoi muscoli
e migliori il tuo equilibrio,
se sali le scale

**LE SCALE
MUSICA
PER LA TUA
SALUTE**

ConsumAbile

Anche la **“campagna consumAbile”** della Regione Emilia-Romagna, per la promozione di stili di vita sostenibili, mette l'accento sull'importanza dello scegliere i piedi o la bicicletta per gli spostamenti quotidiani. Senza essere degli atleti, infatti, tutti possono camminare e pedalare su brevi distanze.

Rinunciare all'auto per andare al lavoro o a scuola è non solo salutare ma anche sostenibile dal punto di vista economico e ambientale: se lo si fa anche per soli 4 chilometri al giorno, si possono risparmiare in un anno 200 euro di benzina e 300 kg di CO₂.



consumabile
Regione Emilia-Romagna

È ORA DI SCENDERE IN PISTA. CICLABILE.

La bici è conveniente e sostenibile. In centro e per tragitti brevi la bici può competere con auto e bus anche in velocità. Fatti i tuoi conti.



consumabile
Regione Emilia-Romagna

IL MONDO È FATTO A SCALE. NON AD ASCENSORI.

Evita di utilizzare l'ascensore tutte le volte che puoi. Se scegli di fare le scale, ci guadagni in salute.



consumabile
Regione Emilia-Romagna

LA VIRTÙ STA NEL MEZZO. DI TRASPORTO.

Anche se hai un'auto comoda e economica, per recarti al lavoro usa il mezzo pubblico, la bici o vai a piedi. Meno traffico, meno stress, meno inquinamento... e meno spesa.



consumabile
Regione Emilia-Romagna

L'UFFICIO (SE È) VICINO È SEMPRE PIÙ VERDE

Se devi andare in un ufficio di una sede distaccata o devi recarti presso un altro ente per lavoro, usa il bus o la bici e non l'auto. Anche se è quella di servizio.



consumabile
Regione Emilia-Romagna

NESSUNO TI FREGHERÀ LA POLTRONA

Se hai bisogno di colleghi e colleghe non usare la mail o il telefono, vai da loro. Fare due passi o salire una rampa di scale è salutare e conveniente.

I CEAS per la mobilità sostenibile



Da più di 20 anni la Regione Emilia-Romagna promuove e sostiene lo sviluppo di una **rete regionale di Centri di educazione ambientale e alla sostenibilità (CEAS)**.

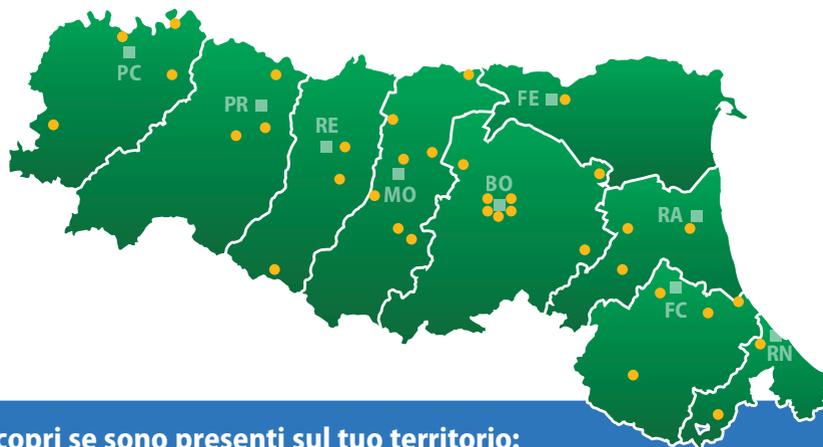
Nata in tutta la Regione a partire dai primi anni '80, la rete si è evoluta in termini di specializzazione e competenze.

Cosa sono?

I **Centri di educazione alla sostenibilità** sono strutture specializzate nelle attività formative sulle tematiche legate all'ambiente e alla sostenibilità. Organizzano progetti che coinvolgono adulti e bambini in attività di educazione, comunicazione e partecipazione legate alla promozione della sostenibilità sul territorio e di stili di vita più responsabili. I CEAS vengono accreditati dalla Regione Emilia-Romagna sulla base di specifici criteri di qualità.

Dove sono?

I 36 CEAS sono distribuiti in tutto il territorio dell'Emilia-Romagna.



Scopri se sono presenti sul tuo territorio:

ambiente.regione.emilia-romagna.it/infeas/banche-dati-e-strumenti-di-lavoro/sinfea

I CEAS dell'Emilia-Romagna sono specializzati nell'educazione alla mobilità sostenibile e gestiscono le attività di coinvolgimento, formazione e progettazione necessarie a sviluppare specifici progetti per scuole e territori.

PER SAPERNE DI PIÙ....

Guadagnare Salute, rendere facili le scelte di vita salutari
www.guadagnaresalute.it

INFEAS: Educazione alla Sostenibilità in Emilia Romagna
<http://ambiente.regione.emilia-romagna.it/infeas/>

PRO.SA: banca dati di progetti e interventi di prevenzione e promozione della salute
www.retepromozionesalute.it

DORS: Centro Regionale di documentazione per la Salute della Regione Piemonte
www.dors.it

AZI@NI: azioni per una vita in salute, promuovere l'attività fisica per una vita in salute
www.azioniperunavitainsalute.it

SALUTER: il portale del Servizio Sanitario Regionale della Regione Emilia-Romagna
www.saluter.it/documentazione

EPICENTRO: il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica
www.epicentro.iss.it/problemi/attivita_fisica/aggiornamenti.asp

AZIONI QUOTIDIANE: rendere facili le scelte salutari
<http://azioniquotidiane.info/>

LUOGHI DI PREVENZIONE: Centro regionale di didattica multimediale per la Promozione della Salute
www.luoghidiprevenzione.it

POSITIVO ALLA SALUTE: strumenti e informazioni per diffondere la cultura dell'attività motoria e dello sport sano
www.positivoallasalute.it

CITTA' SANE: rete dei Comuni italiani per le politiche di promozione della salute a livello locale
www.retecittasane.it

COMMUNITY TOOL BOX: strumenti per avviare e gestire il lavoro di comunità
<http://ctb.ku.edu/en>

LGREEN: a resource for instructors, students, health practitioners, and researchers using
www.lgreen.net

DAL MOVIMENTO ALLA SALUTE



Perché movimento è salute

I danni della sedentarietà

Dai piedi all'auto (traffico e salute)

Come cambiare gli stili di vita

La progettazione partecipata

Mobilità scolastica ciclo-pedonale

Come superare gli ostacoli
al cambiamento

Promuovere la mobilità
scolastica sostenibile

Pedibus e bicibus

La mobilità nel curriculum
scolastico

Muoversi nella vita
quotidiana

Buone pratiche

I CEAS per la
mobilità sostenibile

Per saperne di più...