



La Scuola in cammino verso il Benessere

L'idea del progetto nasce sia dalla considerazione di carattere generale sul fatto che la popolazione scolastica dedica poco tempo all'attività sportiva e al movimento in genere, componenti essenziali ed imprescindibili della sana crescita psico-fisica e per un mantenimento della stessa, sia dalla considerazione che questo periodo segnato dall'emergenza pandemica ha ancor di più fatto emergere l'importanza di mantenere uno stato di salute ottimale per meglio affrontare le sfide sia fisiche che psichiche.

L'inattività anche potenziata dall'emergenza Covid e dai lock down rischia seriamente di danneggiare un normale sviluppo psico-fisico. In particolare studi evidenziano che soprattutto nei giovani in questo periodo è stata sottratta la naturale motricità che accompagna la loro crescita e che crea i presupposti per un arricchimento del bagaglio motorio, prerequisito fondamentale per un investimento a lungo termine sulla loro salute. Che ricordiamo secondo la Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità OMS, ha quale obiettivo "il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute", definita come "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e non semplicemente "assenza di malattie o infermità". Presupposto necessario per arginare i fenomeni di acuitizzazione e di incremento incontrollato delle malattie croniche non trasmissibili che sono ad oggi il fattore di maggior preoccupazione sia per la qualità della vita dei cittadini europei ma soprattutto per il carico insostenibile economicamente che i trend epidemiologici stanno dimostrando in questi anni. I comportamenti soggettivi e gli investimenti in corretti stili di vita e nella formazione di nuove culture sociali del benessere e delle nuove abitudini di vita saranno il necessario obiettivo di una scuola moderna che investe sul benessere psico-fisico dei suoi alunni.

Aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi importanti

- ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche;
- ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione;
- fermare l'aumento del diabete e dell'obesità in particolare nella popolazione scolastica

Inoltre da indagine recenti si evidenzia che anche i comportamenti sociali dei giovani sono cambiati, infatti da un recente sondaggio risulta che il 57% esprime insicurezza, il 29% tristezza, solo il 27% speranza, il 25% paura, il 24% angoscia e rabbia, e il 18% rassegnazione. Il dato più allarmante è che la tristezza ha superato la speranza. Per questi e per tanti altri motivi bisogna farsi carico di questo momento di difficoltà creando percorsi di benessere a 360 gradi che diano anche una ricaduta positiva sul rendimento scolastico nei giovani

Tra le attività fisiche sicuramente il **cammino** riveste un ruolo primario in quanto è la forma di movimento più naturale e semplice che ognuno di noi conosce e che viene praticato da tutti a tutte le età. La finalità del progetto è quella di far apprendere una "tecnica" di cammino che trasformi questo semplice ed innato movimento in una attività sportiva che, se praticata in modo corretto e costante, può fornire innumerevoli benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico, determinando uno stato di benessere che investe tutta la persona. Ciò può, inoltre, agevolare l'acquisizione di uno stile di vita più sano ed equilibrato, un potenziamento delle energie e un miglioramento della capacità di reagire alle frustrazioni, gestire lo stress,

incrementare l'autostima, e la fiducia in se stessi, nonché un miglioramento del rendimento scolastico grazie al potenziamento delle loro capacità di attenzione e di concentrazione.

Il FITWALKING infatti non è semplicemente camminare, ma un'attività sportiva vantaggiosa per tutti coloro che lo praticano poiché favorisce il raggiungimento della forma fisica; i miglioramenti dello stato di salute; la socializzazione; la condivisione di ideali, di momenti di gioia, divertimento, altruismo; il miglioramento dell'umore.

- Camminare fa sì che il cervello venga irrorato meglio e le cellule nervose siano meglio connesse. In tal modo aumenta la capacità di attenzione e di prestazione con ricadute positive sul rendimento scolastico
- Camminare a sufficienza ha effetti positivi e durevoli sullo sviluppo psicofisico dei ragazzi
- Camminare in modo intenso e variato migliora le competenze coordinative e offre inoltre un contributo sostanziale alla prevenzione degli infortuni, non solo a scuola.
- Camminare in gruppo contribuisce a creare competenze sociali come lo sviluppo del senso di appartenenza, fiducia, senso di responsabilità, rispetto reciproco.
- Camminare ha effetti positivi sullo stato di benessere generale e contribuisce a diminuire tensione e stress

Il progetto La Scuola in cammino verso il Benessere vuole però comprendere un orizzonte più vasto promuovendo il collegamento e la collaborazione interdisciplinari volti all'apprendimento e perseguimento di un completo e corretto stile di vita. Il FITWALKING offre infatti la possibilità di costruire nuovi percorsi del sapere, con riferimento principalmente all'alimentazione, all'ambiente e al suo rispetto, ma anche alla storia, all'arte, alla cultura delle tradizioni dei luoghi che attraversandoli si acquisiscono e si fanno propri ecc..

FINALITA'

Promuovere, attraverso percorsi formativi e la pratica del FITWALKING, il benessere psico-fisico della persona e creare i presupposti per corrette abitudini di vita e quindi di salute della popolazione.

OBIETTIVI

- Imparare la tecnica del FITWALKING
- Praticare con regolarità una disciplina sportiva non agonistica
- Promuovere la socializzazione e l'integrazione attraverso la pratica sportiva
- Promuovere il benessere della persona attraverso la pratica sportiva e la corretta alimentazione
- Promuovere il benessere della persona attraverso la pratica sportiva e la riscoperta dei luoghi e della loro storia

RISULTATI ATTESI

Lo scopo principale del progetto consiste in un'efficace trasmissione di informazioni relative a corrette pratiche di stili di vita sani e sostenibili.

L'obiettivo che si intende raggiungere è l'effettiva modificazione dei comportamenti e degli stili di vita in vista dell'aumento di pratiche motorie e sportive nel quotidiano, del consumo di alimenti sani e corretti, della socializzazione, della fruizione e conoscenza del territorio.

I benefici del progetto investono la popolazione nella sua totalità ma con un focus importante e prioritario sulle nuove generazioni. Sono ormai scientificamente sostenuti e dimostrati e si riferiscono a parecchi ambiti di interesse sanitario, quali:

1) Camminare fa bene al cuore Aiuta a [prevenire gli ictus e i problemi cardiovascolari](#). Secondo uno studio della **Harvard Medical School**, camminando per appena due ore e mezza ogni settimana, che equivalgono a circa 20 minuti al giorno, i rischi di andare incontro a patologie cardiache si riducono del 30%

2) Fa dimagrire e aiuta a combattere l'obesità Molti ritengono che camminare sia un'attività fisica troppo "leggera" per aiutare a perdere peso, ma questo non è vero! Infatti è dimostrato che camminare a velocità sostenuta per **mezz'ora ogni giorno** può aiutare a perdere peso e a rimanere in forma, tanto che ormai si

può considerare a tutti gli effetti un'attività fisica. Oggi infatti si sente spesso parlare di fit walking, diventata una vera e propria attività fisica. Non solo! Da uno studio dell'Università dello Utah del 2014 emerge nelle donne, per ogni minuto di cammino quotidiano a ritmo sostenuto, il **rischio di obesità si riduce del 5%**. Dati confermati anche dalla Harvard School of Public Health che ha rilevato come muoversi a piedi potrebbe ridurre anche gli effetti dei geni dell'obesità.

3) Abbassa la pressione Camminare è un rimedio sicuro ed efficace per [abbassare la pressione sanguigna](#). Secondo i ricercatori della Arizona State University passeggiare anche solo 10 minuti ogni giorno è un modo efficace per contrastare i problemi di pressione alta.

4) Previene il diabete Secondo l'American Diabetes Association muoversi a piedi è un ottimo [modo per combattere il diabete](#). Si dovrebbe iniziare con camminate di 3 o 5 minuti a passo lento per poi arrivare ai 10 minuti a velocità moderata. Si può anche decidere di alternare giornate in cui si percorrono percorsi più brevi a ritmo più moderato e altri in cui spingersi su distanze maggiori cercando di velocizzare il passo. Il dott. James O. Hill ricercatore presso la **University of Colorado a Denver**, scrive che un cambiamento modesto nel proprio stile di vita quotidiano può portare ad un cambiamento significativo nella salute di un paziente che soffre di diabete di tipo 2. Per iniziare a riscontrare i primi buoni risultati, si può iniziare con 30 minuti o 2400 passi al giorno per arrivare fino a 77 minuti o 6400 passi al giorno.

5) Contribuisce a prevenire il cancro Secondo la **Harvard University**, in uno studio del 2012, camminare da una a tre ore a settimana riduce il rischio dell'insorgere di cancro al seno e all'utero di quasi il 19%. Se si intensificano gli spostamenti a piedi, arrivando a dedicare dalle tre alle cinque ore settimanali al cammino, il rischi per questo tipo di tumori cala del 54%. Uno studio pubblicato sulla rivista **Cancer Epidemiology , Biomarkers & Prevention** e condotto dalla **American Cancer Society** ha scoperto che a camminare per 7 ore alla settimana riduce drasticamente il rischio di cancro al seno. Questi studi sono piuttosto affidabili perché condotti su un campione di 73.600 donne per un arco temporale di due decenni.

6) Fa bene alla memoria e alla creatività Uno studio pubblicato nel 2011 dalla **National Academy of Sciences** negli Stati Uniti ha mostrato come camminare tre volte alla settimana per almeno 40 minuti potrebbe aumentare il volume dell'ippocampo del 2%, un incremento molto significativo. In un altro studio presentato nel 2014 al meeting annuale della American Association for the Advancement of Science, ha accertato come uno stile di vita basato su passeggiate regolari rallenti [l'invecchiamento delle cellule cerebrali](#) e contrasti gli effetti della vecchiaia sulle capacità cognitive. Lo studio è stato condotto su uomini e donne di **età compresa tra 60 e 80 anni** e ha confermato che effettuare brevi camminate tre volte alla settimana aumenta la dimensione della parte del cervello legata alla pianificazione e la memoria.

7) Aumentare le proprie difese immunitarie Secondo uno studio fatto alla **Appalachian State University in North Carolina**, una passeggiata fatta a ritmo moderato per 30 o 40 minuti al giorno rafforza [il sistema immunitario](#). Se vogliamo essere un po' più concreti, possiamo dire che camminare almeno 20 minuti al giorno potrebbe ridurre il rischio di malattie dovute alle difese immunitarie basse quasi del 43%. Chi si è dedicato per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno. Non solo: se si erano ammalati, era stato per un periodo più breve e con sintomi più lievi.