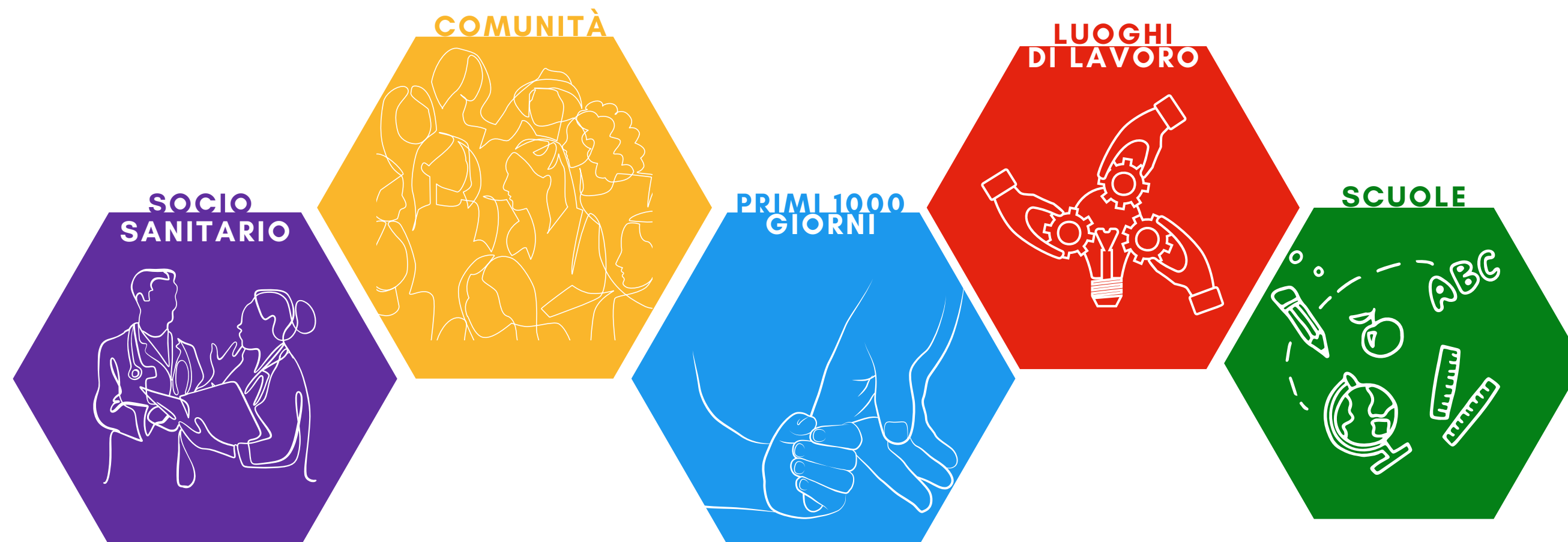


PROGETTI PLAY E SMÒVÄT

SC PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALE



Sistema Socio Sanitario



ATS Pavia

STUDIO P.L.A.Y.

PAUSE ATTIVE A SCUOLA (PRIMARIA): LO STUDIO “PAUSE, LEARN AND ACTIVATE YOURSELF” P.L.A.Y.



UNIVERSITÀ DI PAVIA
Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina
Sperimentale e Forense

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario



ATS Pavia



STUDIO P.L.A.Y.

INTRODUZIONE

OBIETTIVO

METODI

RISULTATI ATTESI

Linee guida Attività fisica



Almeno 60 minuti al giorno di MVPA
(attività fisica da moderata a vigorosa)



Almeno 2 giorni alla settimana di attività
fisica intensa o di rafforzamento muscolare



Almeno 12.000 passi al giorno

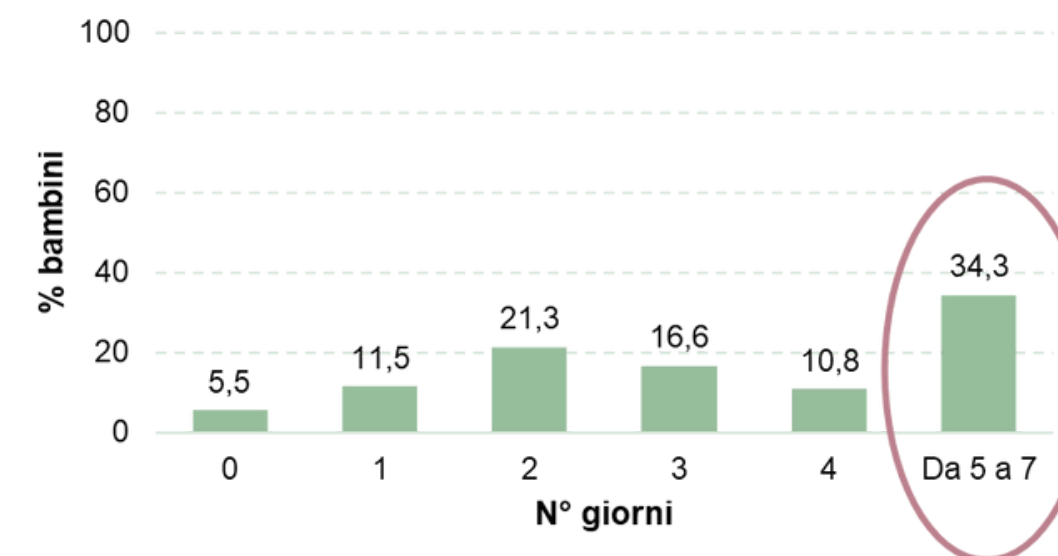
Reality



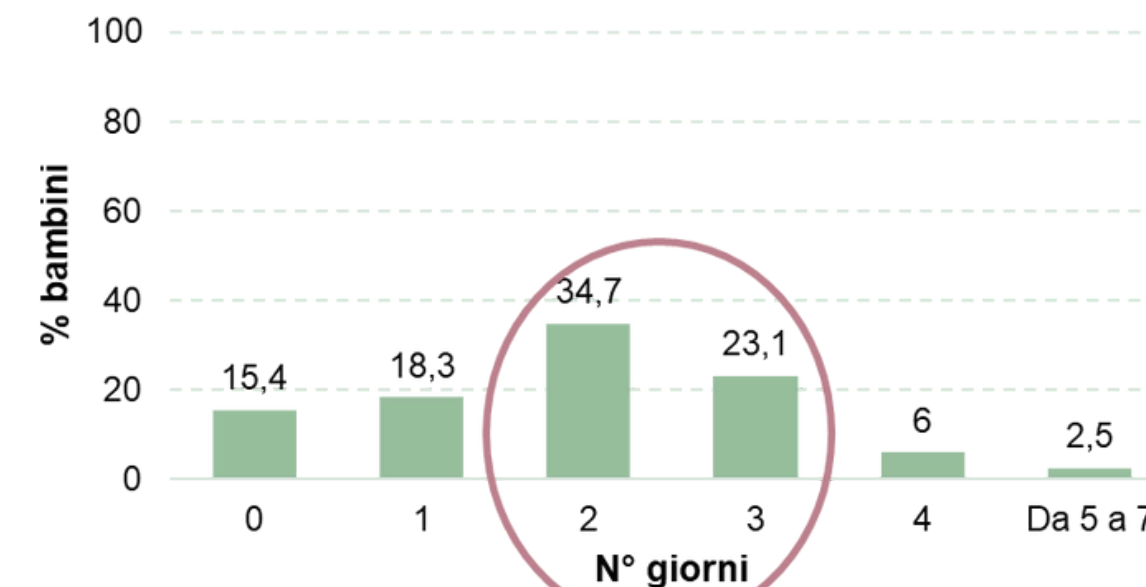
Circa il 90% dei ragazzi/e in Italia non ha
raggiunto i livelli di attività fisica suggerita (2016)

Fonte: dr. Vandoni

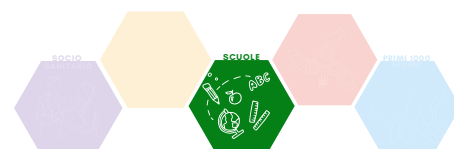
Quanti giorni a settimana i bambini lombardi fanno GIOCHI DI MOVIMENTO per almeno un'ora?



Quanti giorni a settimana i bambini lombardi fanno ATTIVITÀ SPORTIVA STRUTTURATA per almeno un'ora?



FONTE: Dr.ssa Gelmi - OKKIO alla salute 2022



LAMA
LABORATORIO
DI ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA
UNIVERSITÀ DI PAVIA



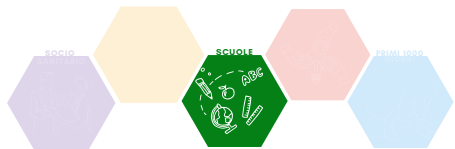
Sistema Socio Sanitario



STUDIO P.L.A.Y.



Study	Duration	Type	Outcome 1	Outcome 2	Outcome 3	Outcome 4	Outcome 5
Egger et al., 2019	20-week intervention	10min AB total of 20 per day	Perceived pleasure (Manikin self assessment)	Executive functions (updating, inhibition,	Academic perf (Mathematics, spelling, reading)	PAQ-C	Aerobic fitness
Graham et al., 2023	Acute intervention	3 groups 5min vs 10min vs 20min	HR intensity	Executive functions (Inhibition, switching,...Stroo	Mood (profile of mood states)	Task self efficacy and motivation	Physical fitness
Masini et al., 2023	1 year and a half	10min per 3 times per day	Physical activity acc	Aerobic fitness	SBJ	Working memory	Health-related quality of life
Mavilidi et al., 2023	6 months	10min per 2 times per week	Subject vitality	On-task behavior			
Robinson et al., 2022	4 weeks	6-8min per 3 times per week	Inhibition and cognitive flexibility	On task behavcior	Muscular fitness (push up, sit to stand; plank	RPE	



STUDIO P.L.A.Y.

INTRODUZIONE

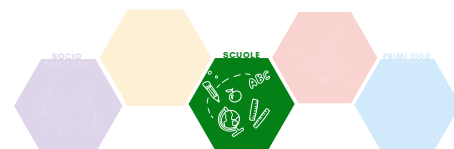
OBIETTIVO

METODI

RISULTATI
ATTESI



- i) Comprendere l'impatto delle diverse modalità di somministrazione delle pause attive sulle funzioni esecutive (processi cognitivi: inibizione, memoria di lavoro, flessibilità, pianificazione, organizzazione, monitoraggio) e sull'attività fisica
- i) Comprendere come cambia il piacere di svolgere attività fisica dopo il progetto



LAMA
LABORATORIO
DI ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA
UNIVERSITÀ DI PAVIA



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Pavia

STUDIO P.L.A.Y.

INTRODUZIONE

OBIETTIVO

MATERIALI E METODI

RISULTATI
ATTESI

Protocollo di studio del progetto



810 bambini (405 per sesso; dalle scuole elementari della rete «Scuole che Promuovono Salute»)



Livelli di attività fisica; Scala della piacevolezza dell'attività fisica; percezione della competenza motoria



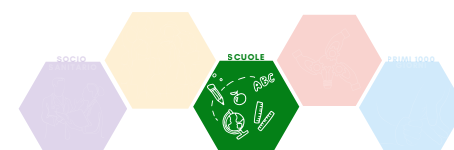
Misure antropometriche (i.e. Altezza, peso, and altezza da seduti)



Vitalità del bambino (solo in acuto); funzioni esecutive (i.e. Stroop test e Trail making test); HrQoL (KIDSCREEN-27); Qualità della vita legata alla salute; performance scolastica (con questionario scala A.S.P))



Competenza motoria di base sia nel movimento autonomo che con oggetto (valutata tramite la batteria di test MOBAK)



LAMA
LABORATORIO
DI ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA
UNIVERSITÀ DI PAVIA

 UNIVERSITÀ DI PAVIA

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Pavia

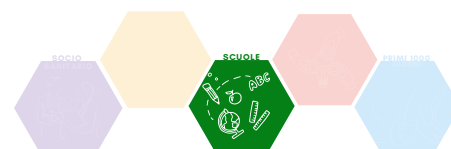
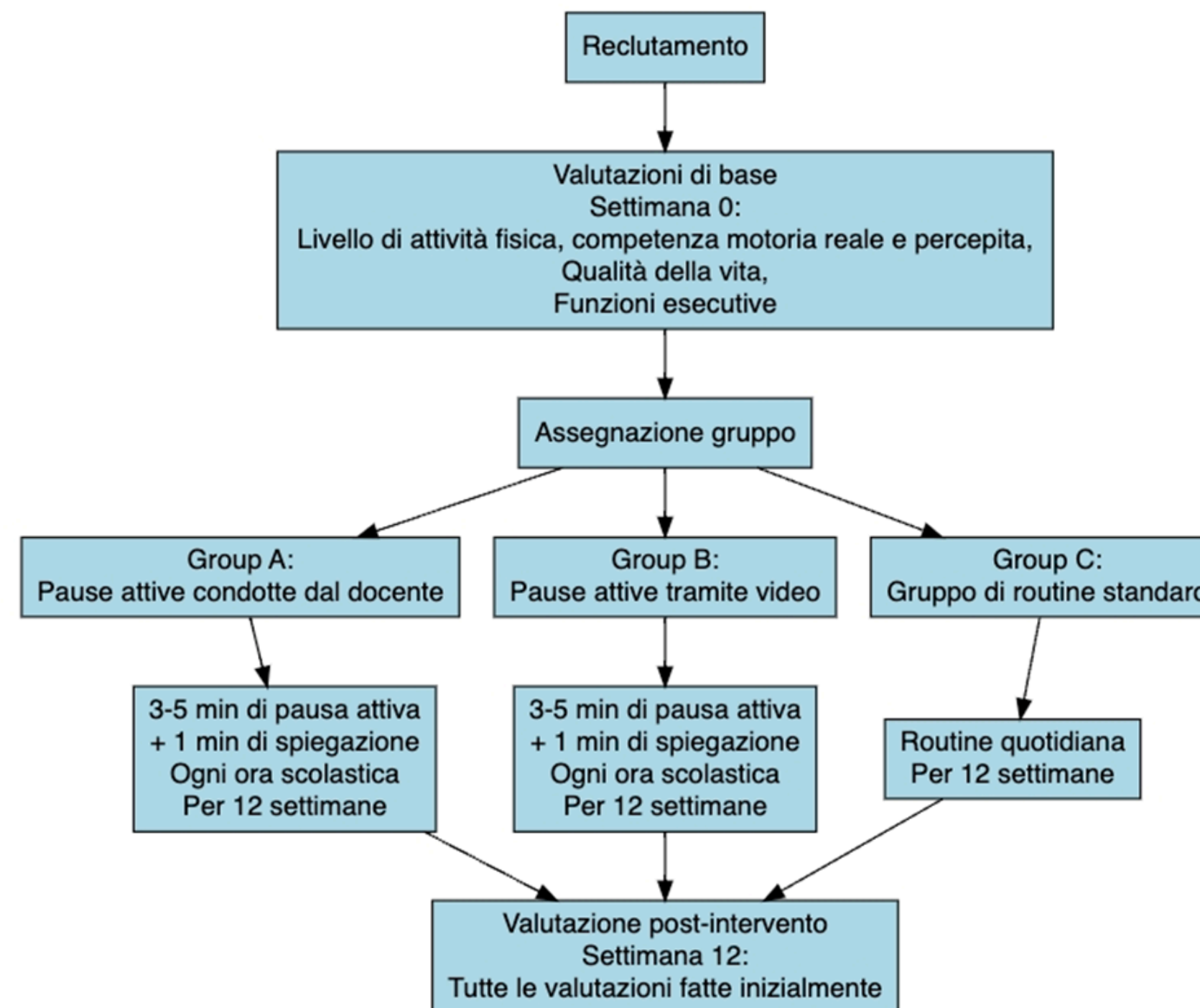
STUDIO P.L.A.Y.

INTRODUZIONE

OBIETTIVO

MATERIALI E METODI

RISULTATI
ATTESI



LAMA
LABORATORIO
DI ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA
UNIVERSITÀ DI PAVIA



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Pavia

STUDIO P.L.A.Y.

INTRODUZIONE

OBIETTIVO

METODI

RISULTATI
ATTESI

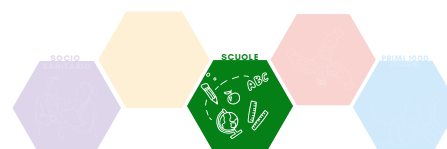
Basandoci sui dati in letteratura, ci aspettiamo miglioramenti nei livelli di attività fisica e nella qualità della vita percepita (HRQoL)

MIGLIORAMENTI PREVISTI

- i) Livelli di attività fisica
- ii) Funzioni esecutive
- iii) Qualità della vita (HRQoL)

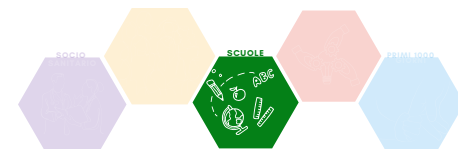
EFFETTI SCONOSCIUTI

- i) Competenza motoria
- ii) Competenza motoria percepita
- iii) Performance scolastica



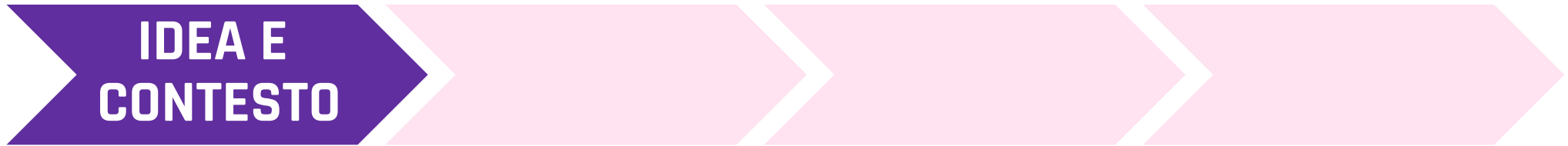
RUOLO OPERATIVO DI ATS

- Offerta formativa agli insegnanti della Scuola Primaria attraverso il corso: SCUOLA IN MOVIMENTO
- Ingaggio scuole che sperimenteranno il modello e collaborazione nella fase attuativa



SMÒVÄT





**IDEA E
CONTESTO**

**IL PROGETTO NASCE DURANTE IL LAVORO DI
GRUPPO NELLA FORMAZIONE REGIONALE SU
ATTIVITÀ FISICA E MOVIMENTO 2024**

NEL GRUPPO, COMPOSTO DAI PARTECIPANTI ALLA
CABINA DI REGIA DEL LABORATORIO PERMANENTE
DEL TERRITORIO DI PAVIA, SI DISCUTE DI
MODALITÀ DI INGAGGIO DELL'ANZIANO SOLO
NELLA PROPOSTA DI OCCASIONI DI ATTIVITÀ
FISICA

IL TEMA DELLE CARATTERISTICHE DEL TERRITORIO
DIVENTA CENTRALE

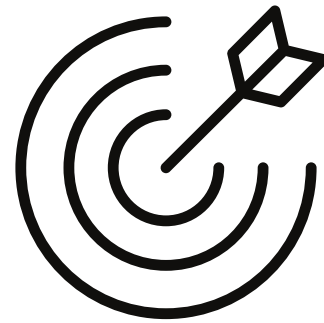
SMÒVÄT



PROGRAMMAZIONE 2025

FORMAZIONE SPECIFICA AGLI IFEC DELLE CASE DI COMUNITÀ DA PARTE DELLA CHINESIOLOGA CONSULENTE SU ESERCIZI PER DISTRETTI CORPOREI DA POTERE SVOLGERE PRESSO IL DOMICILIO

REALIZZAZIONE DI MATERIALE DI SUPPORTO (VIDEO) PER RENDERE REPLICABILI GLI ESERCIZI PROPOSTI



- CONTRASTARE LA SEDENTARIETÀ
- RIDURRE GLI INCIDENTI DOMESTICI



- AVVIARE 2 CORSI DI FORMAZIONE E REALIZZARE I MATERIALI DI SUPPORTO
- ENTRO LA FINE DELL'ANNO PROSSIMO PRODURRE UNA PROGETTAZIONE DI INTERVENTO DA PARTE DELL'IFEC

SMÒVÄT



ATTIVITÀ 2025

FEBBRAIO - MARZO 2025

ACCORDI CON UFFICIO COMUNICAZIONE PER LA REALIZZAZIONE DEI VIDEO

APRILE 2025

REALIZZAZIONE VIDEO DA CARICARE SUL CANALE YOUTUBE DI ATS PAVIA

MAGGIO - GIUGNO 2025

PROGETTAZIONE FORMAZIONE - 2 EDIZIONI DI 4 ORE CIASCUNA

LUGLIO 2025

REALIZZAZIONE 1^ EDIZIONE FORMAZIONE

NOVEMBRE 2025 (ENTRO)

- MONTAGGIO, VALUTAZIONE FINALE E PUBBLICAZIONE DEI VIDEO
- REALIZZAZIONE 2^ EDIZIONE DELLA FORMAZIONE

SMÒVÄT



20
26

- 1 COSTITUZIONE GRUPPO DI LAVORO
COMPOSTO DA REFERENTI IFEC DEI
DISTRETTI E CHINESIOLOGA
- 2 PREDISPOSIZIONE MATERIALE DI
SUPPORTO (SCHEDE ESERCIZI,
STRUMENTI DI MONITORAGGIO)
- 3 AVVIO SPERIMENTAZIONE ATTIVITÀ
PRESSO IL DOMICILIO

SMÒVÄT



PROGETTI PLAY E SMÒVÄT

Grazie

