

Promozione dell'attività fisica e di corretti stili di vita per bambini e ragazzi

CHI SIAMO



L'Agenzia regionale di sanità della Toscana (ARS) è un ente della Regione Toscana e tra le sue attività, si occupa di valutare l'impatto delle abitudini di vita sullo stato di salute della nostra popolazione.

L'Osservatorio di epidemiologia dell'ARS si occupa di monitorare e valutare il livello di salute dei toscani anche attraverso lo studio di alcuni determinanti di salute (alimentazione, attività fisica) e fattori di rischio (alcol, fumo, ecc.), con particolare riguardo alle fasce giovanili della popolazione.



L'Associazione sportiva GS le Panche Castelquarto è impegnata da sempre nella promozione dell'attività fisica. Negli ultimi anni, con l'impiego della pista di atletica del CUS Firenze, una particolare attenzione è stata rivolta all'attività giovanile e all'integrazione sociale.

DESCRIZIONE DELL'INIZIATIVA

La sedentarietà rappresenta un importante fattore di rischio per le malattie croniche e, come dimostrato dalle evidenze scientifiche, è spesso associata a stili di vita non corretti, come ad esempio la cattiva alimentazione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito i livelli di attività fisica raccomandata per classi di età. I bambini e i ragazzi dai 5 ai 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti al giorno di attività - da moderata a vigorosa - e almeno 3 volte alla settimana di attività vigorosa, anche con esercizi che rafforzino muscoli e ossa.

Questo obiettivo può essere conseguito, in parte, includendo la promozione dell'attività fisica anche al di fuori del contesto scolastico, in collaborazione con quelle realtà dell'associazionismo sportivo più attente al radicamento sociale ed a lavorare con ragazzi provenienti da contesti socio economici molto differenziati.

Per questo abbiamo previsto un intervento mirato alla promozione e alla pianificazione di attività sportive pomeridiane all'aperto rivolta ai bambini e ai ragazzi in età scolare.

COME, QUANDO E DOVE

Allo scopo di promuovere l'avviamento allo sport, le attività previste saranno svolte in forma ludica e sociale, basandosi **sul gioco, sul divertimento e non solo sulla competizione.**

L'intervento è rivolto ai ragazzi della scuola primaria e secondaria di primo grado. L'attività sportiva è prevista nei mesi compresi **tra ottobre e giugno, 3 volte alla settimana:**

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 19:00

presso la **pista di atletica del Centro Universitario Sportivo di Firenze** in via delle Montalve, 21, Firenze. Per coloro che aderiranno al progetto sarà garantita una quota di iscrizione a prezzo speciale, con la possibilità di servizio di accompagnamento con pulmino.

Sarà previsto, inoltre, il monitoraggio dei bambini attraverso **periodiche misurazioni di peso e altezza.**

Alle famiglie verranno distribuiti dei **questionari** sulle principali abitudini di vita, allo scopo di valutare gli eventuali cambiamenti/miglioramenti che possono essere intercorsi dopo l'inserimento dei ragazzi nelle attività sportive organizzate.



GS LE PANCHE CASTELQUARTO

Corsi di atletica

c/o Pista del CUS
Via delle Montalve, 21
50141 Firenze

COME CONTATTARCI:

Per informazioni:

Fabio Voller, Coordinatore
Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia Regionale di Sanità della
Toscana
Via P. Dazzi, 1 - 50141 Firenze
Tel. 348 0004883
e-mail: fabio.voller@ars.toscana.it
www.ars.toscana.it

Cinzia Silori, Presidente
Gruppo Sportivo Le Panche
Castelquarto
Via Giulio Caccini, 13 - 50141 Firenze
Tel. 340 8333721
e-mail: info@lepanchecastelquarto.it
www.lepanchecastelquarto.it

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DI CORRETTI STILI DI VITA PER BAMBINI E RAGAZZI

