

# I bambini e la sedentarietà

**P**er stare bene e in forma, i bambini hanno bisogno di muoversi. L'uso eccessivo di TV, videogiochi, tablet o cellulari comporta al contrario un elevato grado di sedentarietà e ha molteplici effetti negativi sulla salute dei bambini: aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, di disturbi posturali e del sonno, di comportamenti

aggressivi e irritabilità. L'uso eccessivo può inoltre causare problemi nello sviluppo cognitivo, con difficoltà di concentrazione e attenzione, fino a dipendenza da mezzi digitali, che può insorgere anche precocemente. Per tali motivi, le raccomandazioni suggeriscono di limitare l'utilizzo di schermi a meno di 2 ore al giorno.

## Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

**45%**  
 Bambini che passano **più di 2 ore davanti agli schermi**



dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 2 trascorre più di due ore davanti a TV o altri dispositivi come videogiochi, tablet, cellulari. A questi comportamenti sedentari, si aggiungono le ore passate seduti a scuola. La sedentarietà, oltre ad aumentare i rischi per la salute dei bambini, implica anche la riduzione delle occasioni quotidiane per svolgere attività motoria in famiglia o con gli amici.



# Come AGIRE

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

## A scuola

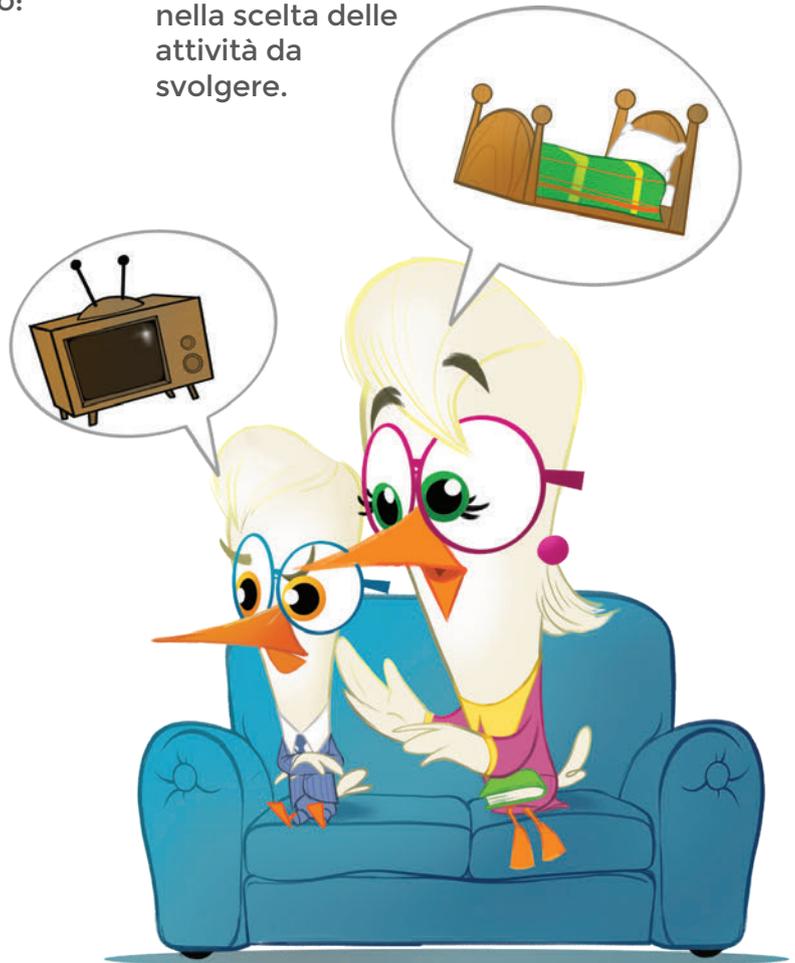
### Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole al movimento

- ▶ Mettere a disposizione spazi, anche all'aperto, per consentire agli alunni di fare movimento durante la ricreazione.
- ▶Cogliere ogni occasione per spezzare i ritmi sedentari dell'orario scolastico, ad esempio inserendo pause attive durante la giornata.
- ▶ Offrire agli alunni attività che possano suscitare interesse in alternativa all'utilizzo dei media e dispositivi digitali nel tempo libero: la musica, il ballo, la lettura, l'espressione artistica, la scoperta della natura, l'attività fisica, il gioco all'aria aperta, lo sport, etc.
- ▶ Offrire iniziative educative volte a promuovere un uso positivo e responsabile dei media e delle nuove tecnologie, attraverso incontri di formazione per alunni, insegnanti e famiglie.

## In famiglia

### Contrastare la sedentarietà anche a casa

- ▶ Dare il buon esempio limitando i comportamenti sedentari.
- ▶ Limitare nei bambini l'utilizzo dei media e dei dispositivi digitali a meno di 2 ore al giorno.
- ▶ Nei bambini poco attivi, promuovere l'attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.
- ▶ Coinvolgere i bambini nella scelta delle attività da svolgere.



## Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).