

Programmi scolastici per la promozione dell'attività fisica e della forma fisica

Data di inserimento	04/08/2022
Anno	2021
Domanda di ricerca	<p>Gli interventi school-based di attività fisica, aumentano i livelli di attività fisica da moderata a vigorosa (MVPA) e la forma fisica di bambini e adolescenti?</p>
Quello che conta	<p>Inclusi 89 studi, RCT, per un totale di 66.752 partecipanti (6-18 anni), relativi ad interventi rilevanti per la sanità pubblica (sono esclusi interventi clinici), implementati nel contesto scolastico, in tutto il mondo, ma principalmente nei paesi ad alto reddito.</p> <p>La maggior parte degli studi analizzavano interventi multi-componenti, seguiti da programmi di attività fisica durante l'orario scolastico, programmi di attività fisica prima e dopo la scuola e interventi di tipo educativo.</p> <p>Insufficiente evidenza sull'effetto degli interventi rispetto alla proporzione di studenti che rientrano nelle raccomandazioni di MVPA (60 minuti / giorno - 2 studi).</p> <p>Gli interventi di attività fisica in ambiente scolastico comportano un aumento minimo o nullo del tempo impiegato in attività fisica da moderata a vigorosa (33 studi; differenza media (MD): 0,73 minuti / giorno; 95% IC da 0,16 a 1,30; prove di qualità moderata); e determinano una riduzione minima o nulla del tempo di sedentarietà (16 studi; MD: -3.78 minuti; 95% IC da -7,80 a 0,24; prove di qualità molto bassa).</p> <p>Gli interventi school-based sull'attività fisica possono migliorare la forma fisica e la composizione corporea determinando una riduzione minima del BMI z-scores (MD -0.06, 95% IC -0.09 to -0.02; 21 studi; prove di qualità molto bassa) e del BMI (MD -0.07, 95% IC -0.15 to 0.01; 50 studi; prove di qualità molto bassa).</p> <p>Esiste incertezza sull'impatto degli interventi rispetto a health-related quality of life o eventi avversi.</p>
Caveat	<p>Le evidenze sono di qualità medio - bassa e non vi si può fare troppo affidamento. I risultati sono contraddittori e poco confrontabili per l'estrema variabilità degli interventi che differiscono per i tipi di programmi, la frequenza, la durata e l'intensità dell'attività fisica, i periodi di follow-up, i modelli teorici e gli strumenti di valutazione utilizzati. Pochi studi riferiscono informazioni sull'implementazione. Senza adeguati dati di valutazione di processo, spesso resta poco noto o sconosciuto il livello di partecipazione all'intervento, e questo può influenzare l'impatto dell'intervento. L'informazione sull'implementazione è importante per comprendere il grado di fedeltà e per la futura scalabilità dell'intervento.</p>
Contesto	<p>A livello mondiale, i bambini e adolescenti che praticano i 60 minuti di MVPA giornalieri rappresentano una percentuale dal 27% al 33% , ed è netto il calo nel passaggio dalla scuola primaria alla secondaria.</p> <p>La scuola è il setting ideale per promuovere l'attività fisica, per l'influenza che esercita sulla vita di bambini e adolescenti, perché è un luogo dove trascorrono molto tempo, per l'ampia portata e le molteplici opportunità che offre durante la settimana scolastica. Risulta perciò, rilevante individuare gli approcci e programmi più efficaci per promuovere l'attività fisica nel setting scolastico.</p>

Implicazioni per la pratica	<p>Gli interventi multicomponenti che si indirizzano all'ambiente scolastico globale e incorporano l'attività fisica durante tutta la giornata scolastica (lezioni attive, pause attive) possono avere il maggiore impatto sui livelli di attività fisica.</p> <p>Per quel che concerne la forma fisica, effetti maggiori per attività ad alta intensità. Molti programmi scolastici di attività fisica includono anche aspetti di educazione alimentare e dieta e cambiamenti all'ambiente alimentare, tuttavia insufficienti per avere un impatto sul BMI. Se l'obiettivo è il peso saranno opportuni altri interventi per conseguire risultati.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (presente sulla Cochrane Library)
Riferimento bibliografico revisione	Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 . Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 9. Art. No.: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub3.
Parole chiave	- scuola - bambini e adolescenti - attività fisica -
Aree di intervento	- attività fisica -
Setting	- scolastico -
Outcome	<p>Primari</p> <ul style="list-style-type: none">• Proporzione di studenti che rientrano nelle raccomandazioni MVPA (60 minuti / giorno)• Durata di MVPA (min / giorno; settimane)• tempo di sedentarietà: tempo sedentario su tot. minuti - ore / giorno - settimana <p>Secondari</p> <ul style="list-style-type: none">• Forma fisica cardiorespiratoria: massimo consumo di ossigeno misurato i vari modi• BMI• Health-related quality of life• eventi avversi <p>Tutti gli outcome sono misurati in modo rigoroso e obiettivo e non attraverso dati autoriferiti</p>
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Paola Capra, DoRS Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.