



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



# La valutazione di Diamoci una mossa.

Caterina Lombardo

*Facoltà di Medicina e Psicologia*

*Dipartimento di Psicologia*

*Sapienza Università di Roma*

**E-mail: [caterina.lombardo@uniroma1.it](mailto:caterina.lombardo@uniroma1.it)**



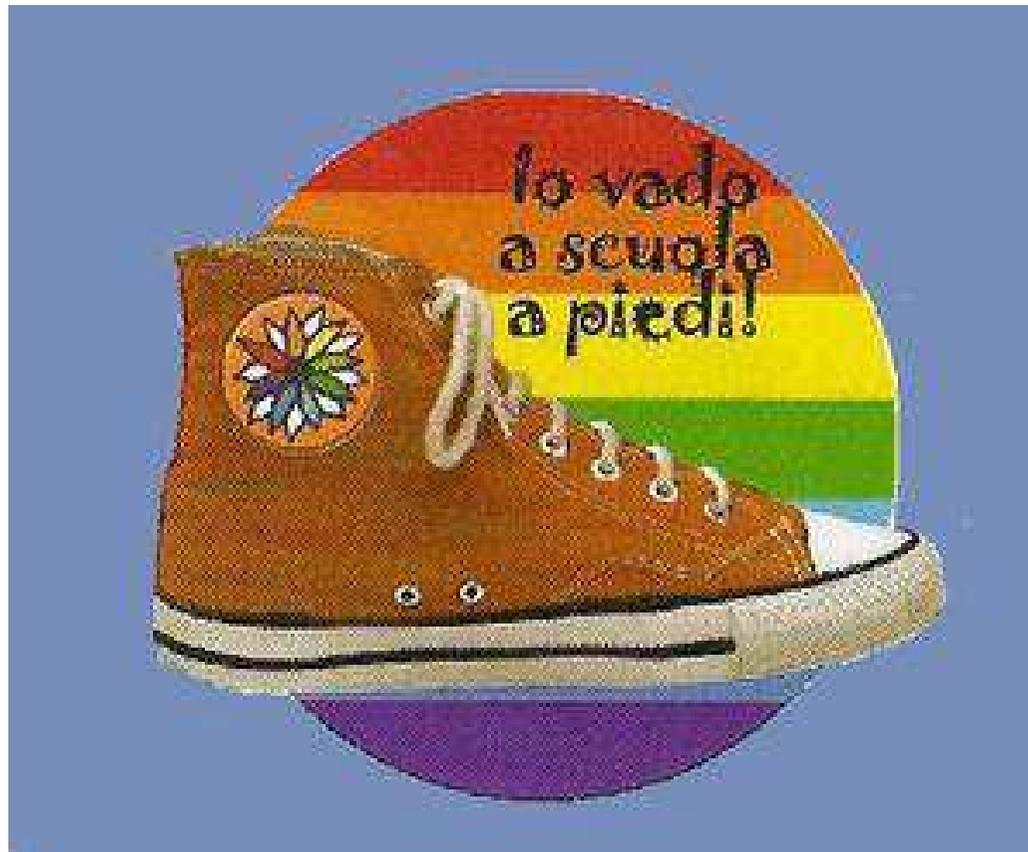
*Ri-Diamoci una mossa*

Condotto a partire da Ottobre 2006 ha avuto un duplice obiettivo:

- 1) promuovere l'adozione di uno stile di **vita sano**, coinvolgendo **bambini, scuola e famiglie** in attività piacevoli che potessero fare apprezzare non solo i vantaggi di uno stile di vita sano ma soprattutto il piacere ad esso connesso;
- 2) promuovere il mantenimento dei risultati.

**COME?**

Trovando modi divertenti per  
muoversi quotidianamente



oppure per mangiare in modo sano



Cercando un rapporto equilibrato  
tra alimentazione e movimento





**Due piramidi:  
linee guida ma**

# Il progetto prevedeva di rinforzare l'impegno non l'esito

- Ogni membro del gruppo ha un ruolo importante e riconosciuto
  - Gli allievi percepiscono che il “valore” è quello dell'impegno
  - Il progetto valorizza riconosce e rinforza il miglioramento e non la prestazione assoluta
  - L'educatore imposta il rapporto con gli studenti (ma anche con gli insegnanti e i genitori) sull'analisi dell'utilità di ciascuno



Diamoci una mossa è stato attuato come progetto che ha coinvolto non solo gli individui ma le famiglie, la scuola, l'intera rete UISP.

# Parola d'ordine: Divertirsi in gruppo





Diamoci una mossa è stato concepito fin dall'inizio non solo in termini di contenuti e modalità di realizzazione dell'intervento ma anche con l'esplicito obiettivo di valutarne l'efficacia.

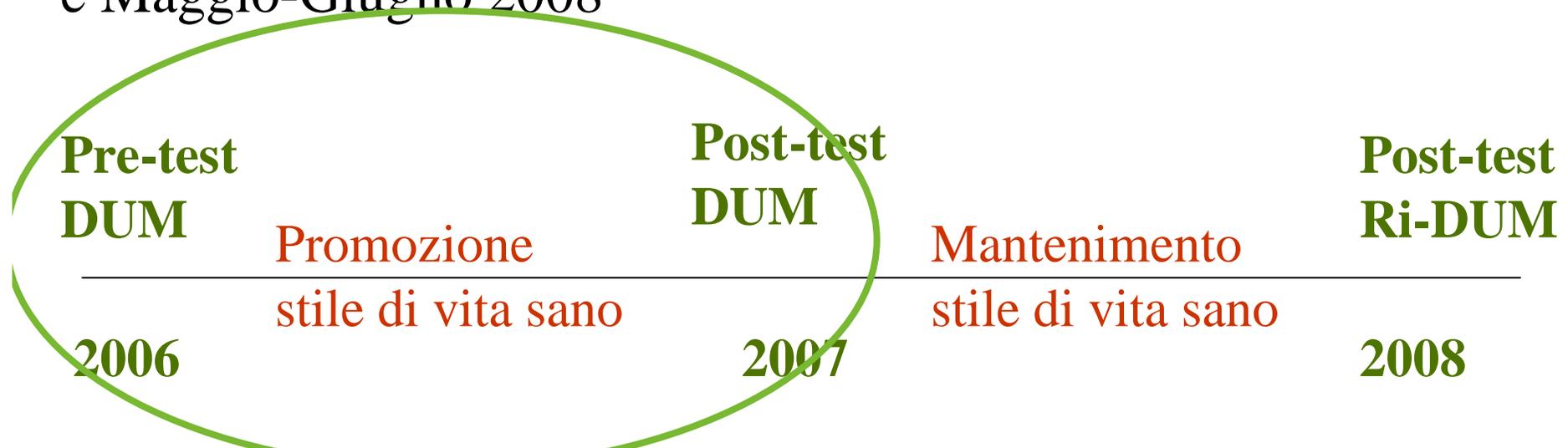


*Ri-Diamoci una mossa*

## **SCHEMA DELL'INTERVENTO E DELLA VALUTAZIONE**

Prima fase (DUM) condotta fra Settembre-Ottobre 2006 e Maggio-Giugno 2007.

seconda fase (Ri-DUM): realizzata fra Settembre-Ottobre 2007 e Maggio-Giugno 2008



# Partecipanti a DUM



- Hanno partecipato a DIAMOCI UNA MOSSA (DUM) circa **20.000** famiglie da tutte le regioni d'Italia.
- Il **10%** di loro (N=1872; 50% bambine, età media 9,21 con le rispettive famiglie) ha partecipato alla **PRIMA FASE** di valutazione (DUM, Ottobre 2006).
- Criterio di inclusione delle famiglie: **CASUALE DELLE CLASSI** (Classi selezionate circa 140 su tutto il territorio nazionale).
- **1400** (53% bambine, età media 9,07) hanno fornito dati per l'appaiamento della **SECONDA VALUTAZIONE** con la prima.

# Strumenti della valutazione di **DUM** **Q** **E** **VARIABILI** **RILEVATE**

## **BMI**

- dei bambini
- dei genitori

## **ABITUDINI ALIMENTARI**

- dei genitori
- dei bambini valutate dai genitori

## **INSODDISFAZIONE CORPOREA**

- dei genitori
- dei bambini valutata dai genitori (misura delle pressioni genitoriali verso la magrezza)
- dei bambini valutata da loro stessi

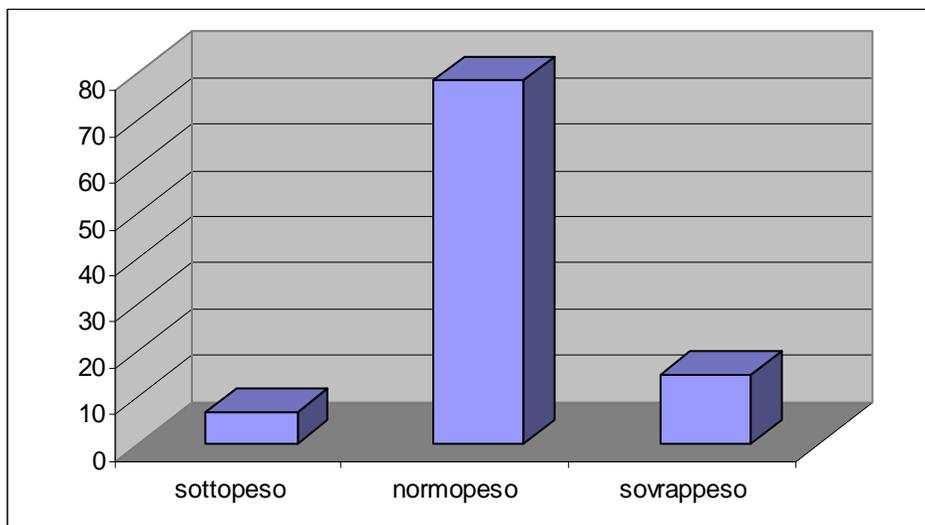


## **ATTIVITÀ MOTORIA**

- dei bambini valutata dai genitori
- dei genitori

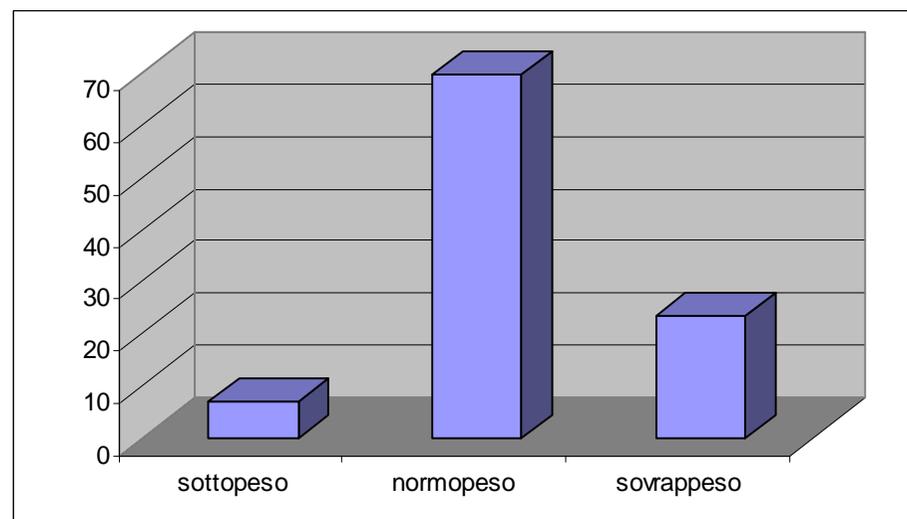
# I RISULTATI DI “DIAMOCI UNA MOSSA”

## Pre-test sul BMI dei BAMBINI



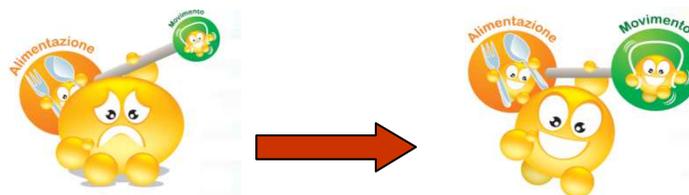
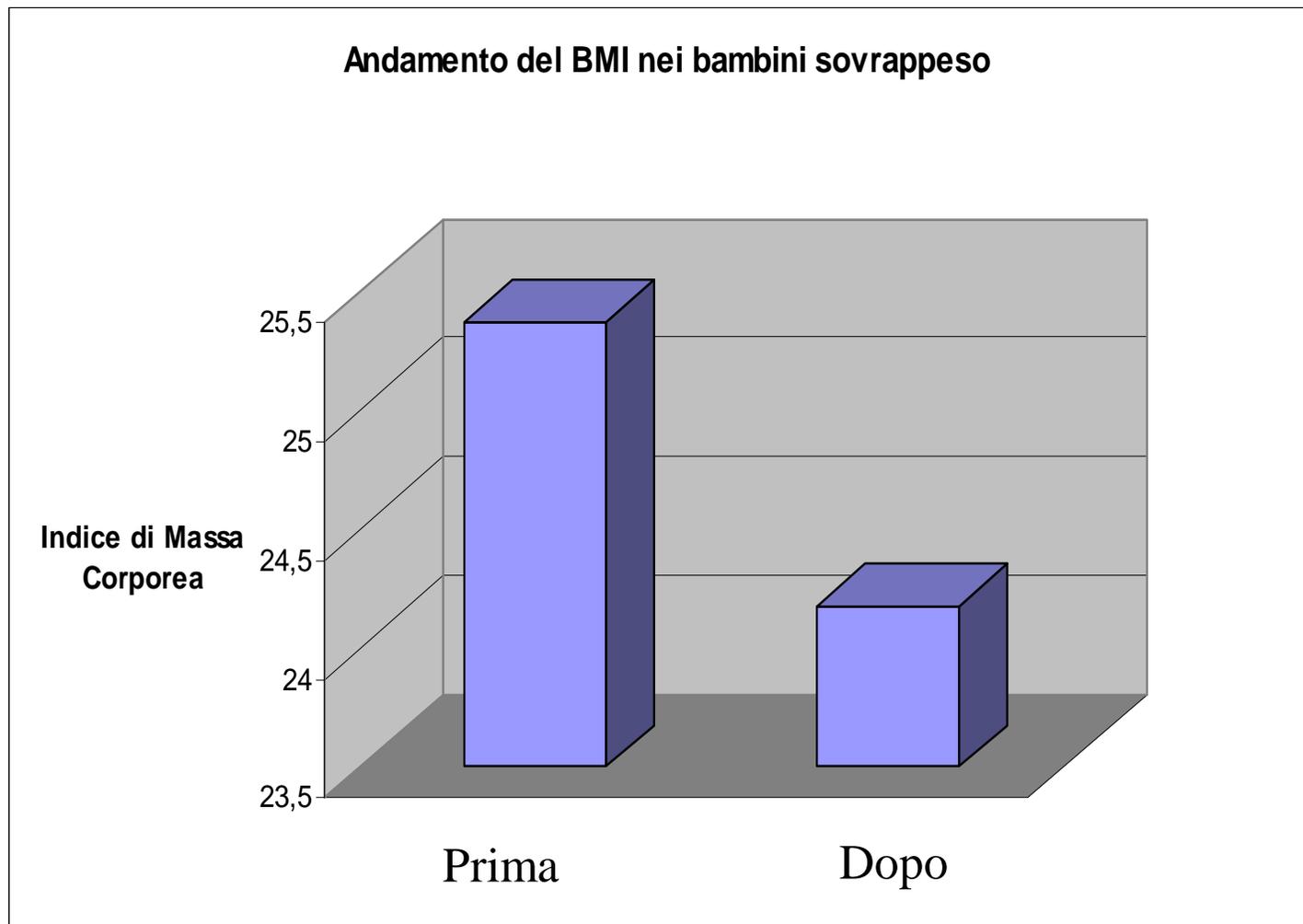
**BAMBINI**

**BAMBINE**



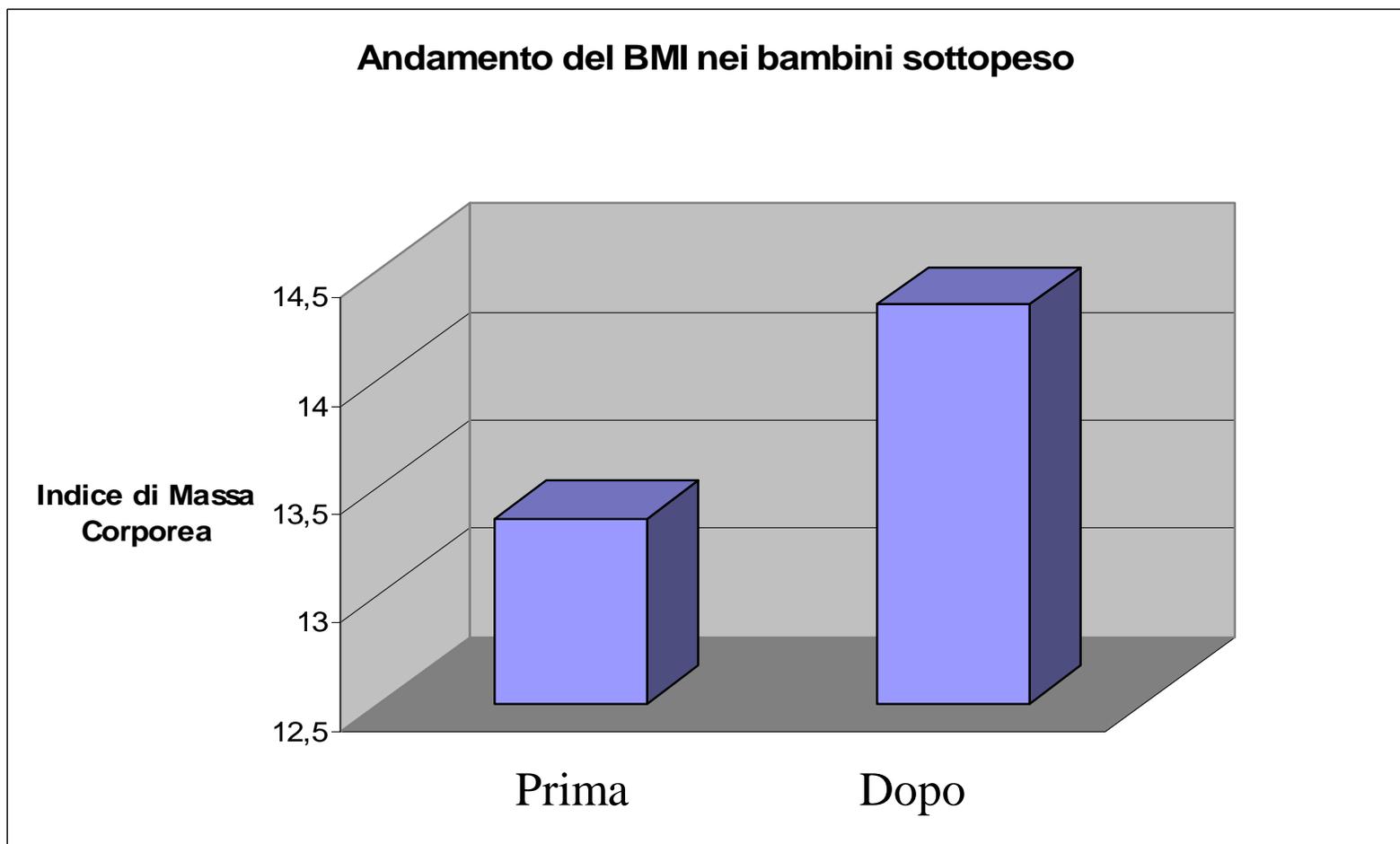
**NORME:** Cacciari et al., 2006

# I RISULTATI DI “DIAMOCI UNA MOSSA”



IL BMI DIMINUISCE NEI BAMBINI “SOVRAPPESO”

# I RISULTATI DI “DIAMOCI UNA MOSSA”



MENTRE CRESCE NEI BAMBINI “**SOTTOPESO**”

## I RISULTATI DI “DIAMOCI UNA MOSSA”



Il numero medio di minuti/settimana trascorsi dai bambini in attività di tipo sedentario (guardare la televisione, giocare ai videogames, ecc.) diminuisce da 372 a 335, con un decremento di circa il 10%.

## I RISULTATI DI “DIAMOCI UNA MOSSA”



Il numero medio di minuti/settimana dedicati ad attività “impegnative”, come sollevare cose pesanti o andare velocemente in bicicletta, aumenta da 219 a 255, con un incremento di circa il 14%.

Grazie per l'attenzione

