



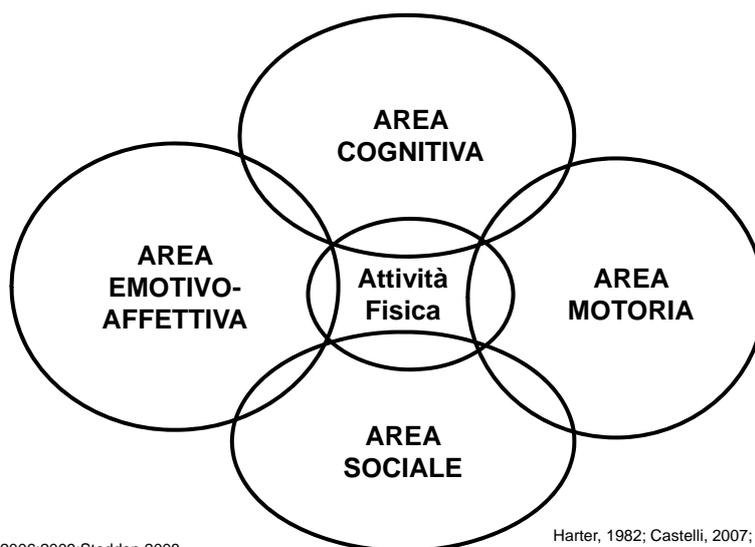
Stili di vita attivi e sani: movimento ed alimentazione in età evolutiva
Chieti, 15 novembre 2014

SOVRAPPESO, CAPACITÀ MOTORIE E IMAGINE DI SÉ IN ETÀ EVOLUTIVA

DARIO COLELLA

Università degli Studi di Foggia
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive-
Laboratorio di Didattica delle attività motorie

Attività fisica e crescita della persona



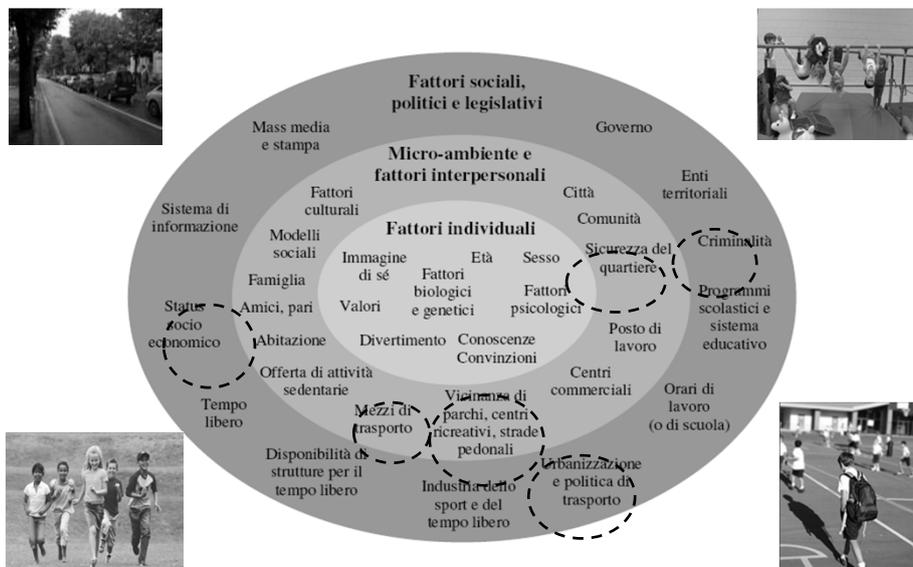
Bailey,2006;2009;Stodden,2008

Harter, 1982; Castelli, 2007; Feltz,2008;
Who,2010;

L'abitudine all'attività fisica

- Studi recenti in diversi Paesi (5-20 anni) evidenziano un declino dei livelli di attività fisica quotidiana in età evolutiva (Hallal & Knuth, 2009; Hallal, 2014)
- Si riducono le opportunità per la pratica di attività fisiche destrutturate e strutturate (Nader et al., 2008; Dyrstad et al., 2011; 1969- 2009 – 10% prestazioni)
- Nei bambini e negli adolescenti, praticare sport almeno un giorno / settimana per le femmine e due / settimana per i maschi, è associato ad alti livelli di pratica in età adulta (Tammelin et al., 2003)

Fattori condizionanti la pratica di attività fisica: il modello ecologico



(Booth et al. 2001, modificato)

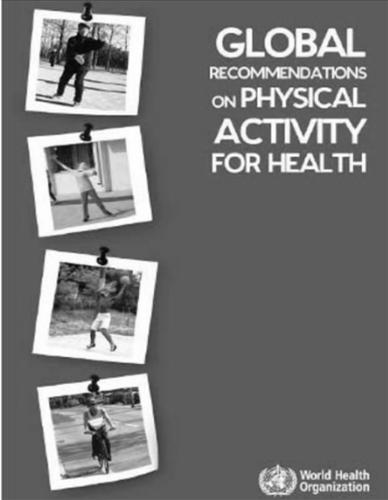
4.12.2013 EN Official Journal of the European Union C 354/1

I
(Resolutions, recommendations and opinions)

RECOMMENDATIONS

COUNCIL

COUNCIL RECOMMENDATION
of 26 November 2013
on promoting health-enhancing physical activity across sectors
(2013/C 354/01)

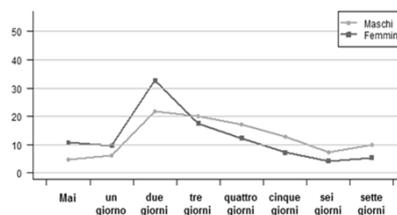
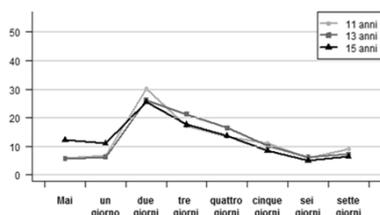



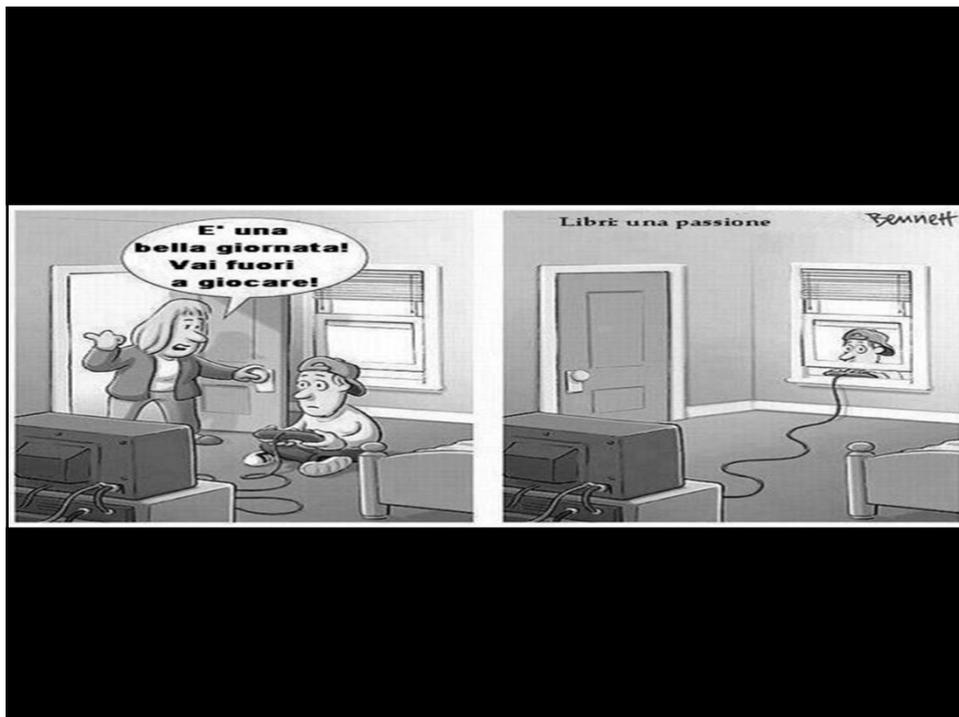
Confronto HBSC-Italia 2010 e HBSC internazionale (2013)

La percentuale dei giovani italiani che fanno attività fisica per “*almeno un'ora al giorno per sette giorni a settimana*”, è di circa la metà rispetto a quella internazionale.

In particolare, le percentuali per i maschi sono: a 11 anni 10% vs 28%, a 13 anni 9% vs 24% e a 15 anni 10% vs 19%; mentre per le femmine: a 11 anni 6% vs 19%, a 13 anni il 5% vs 13% e a 15 anni 5% vs 10%.

Puglia





Problematica

- **La maggior parte dei bambini e degli adolescenti non rispetta le raccomandazioni (60'/giorno) ed eccede la durata di inattività (> 60'/giorno)** [Laure et al., 2008; Oja,2010; Okkio alla salute;2012; HBSC,2013; Hallal,2012,2014];
- **I bambini ed i ragazzi Ow-Ob evidenziano prestazioni motorie *condizionali* inferiori, vs Nw, nei compiti motori che richiedono lo spostamento del corpo in orizzontale e verticale** (Graf et al.,2004;2006; Deforche et al.,2003; 2009; Joshi et al.,2012; Rauner et al.,2013)
- **In età evolutiva il repertorio di abilità motorie dei soggetti Ow-Ob vs i Nw è inferiore sia per quantità sia per qualità** [Lopez,2012];

Rauner et al. BMC Pediatrics 2013, 13:19
<http://www.biomedcentral.com/1471-2431/13/19>

BMC Pediatrics

RESEARCH ARTICLE Open Access

The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000

Annette Rauner^{1*}, Filip Mess^{1†} and Alexander Wolf^{2†}

Available online at www.sciencedirect.com

ELSEVIER ScienceDirect

Journal of Science and Medicine in Sport 15 (2012) 38-43
www.elsevier.com/locate/jams

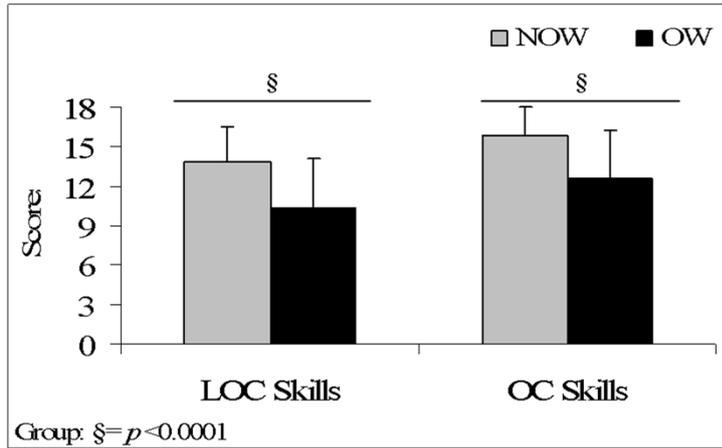
Original research

Correlation between BMI and motor coordination in children

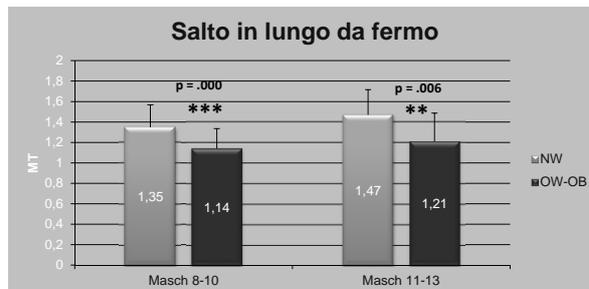
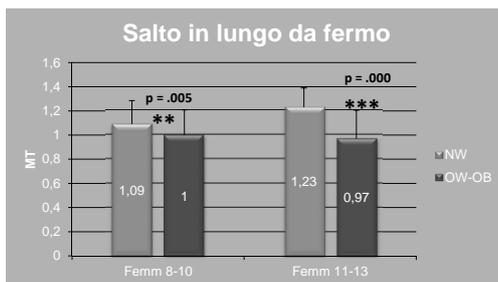
Vitor P. Lopes^{a,d}, David F. Stodden^b, Mafalda M. Bianchi^c, Jose A.R. Maia^c,
 Luis P. Rodrigues^d

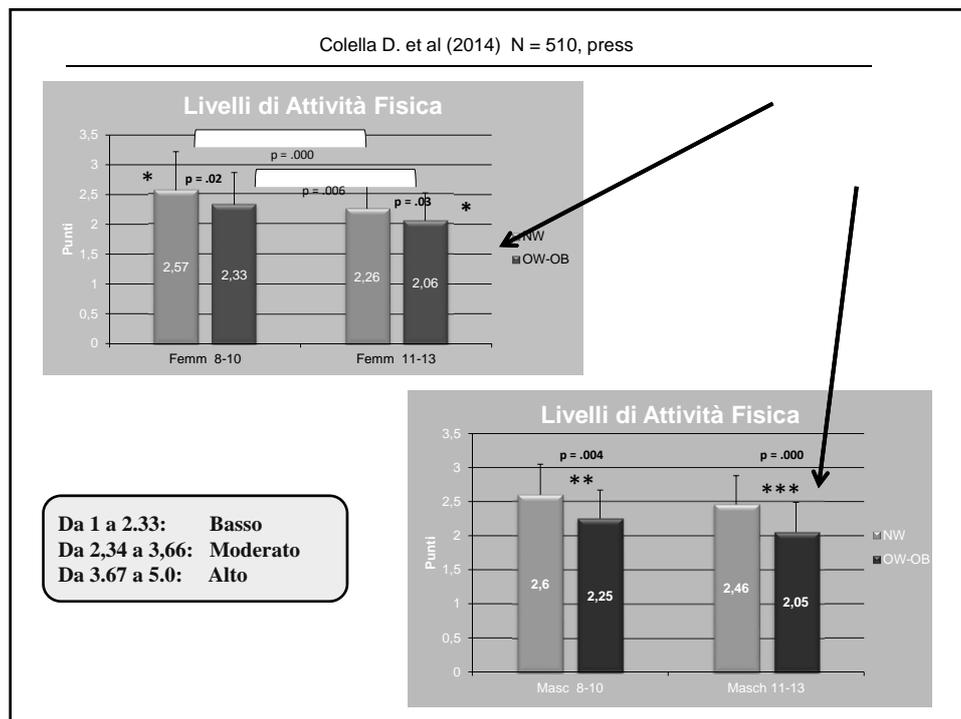
Morano M., Colella D., Caroli M. (2008) Gross motor performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. Int J Ped Obes, press.

- Campione: 38 M e 42 F (4.5±0.5 anni) divisi in 2 gruppi: NOW (n=42) e OW/OB (n=38)



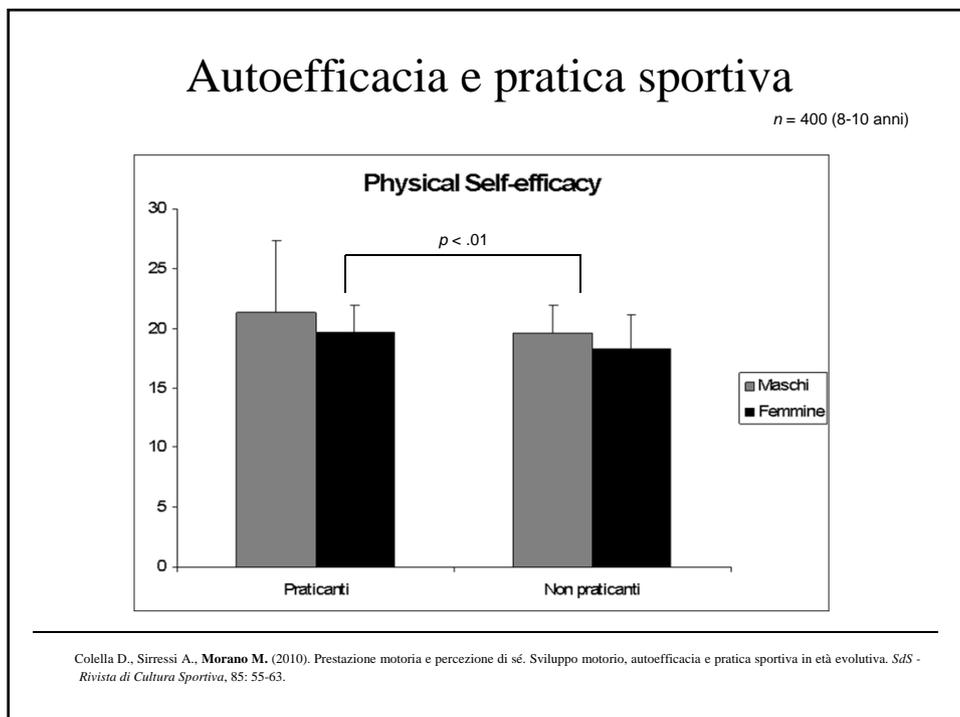
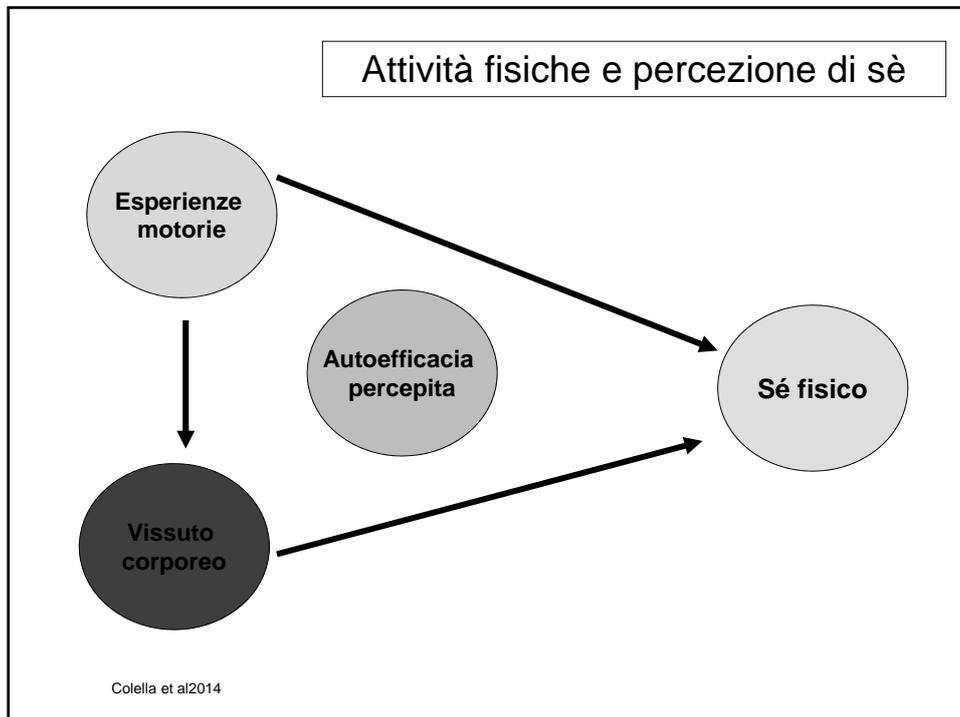
Colella D. et al (2014) N = 510 , press





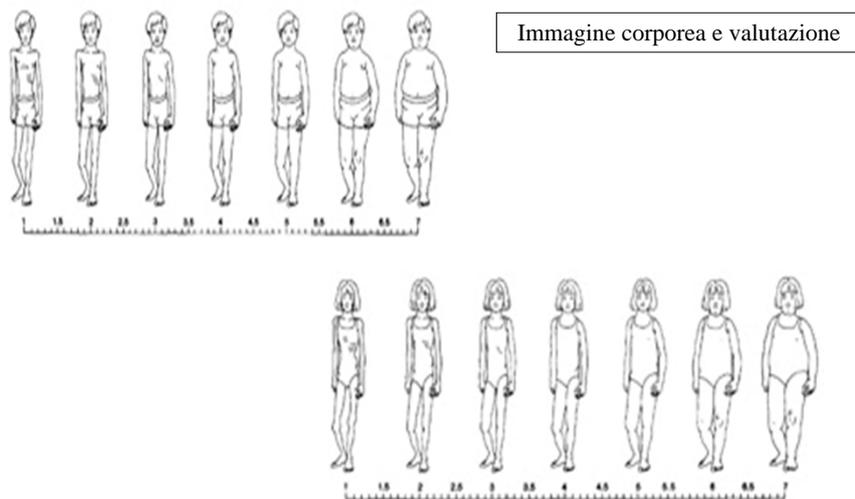
Attività fisica e percezione di sé

- Il sé fisico riguarda l'insieme di conoscenze, memorie ed esperienze che l'individuo ha nei confronti del proprio corpo (Marsh, 1998)
- Il concetto di sé fisico costituisce una dimensione del **sé globale** e si distingue in differenti ambiti (Marsh, 1998)
- Vari studi hanno dimostrato e confermato le correlazioni tra la percezione del sé fisico ed i livelli di attività fisica dei bambini e degli adolescenti (Crocker et al. 2000; 2003 Raudsepp, 2002; Strong et al., 2005; Bates, 2006, Dunton, & Cooper, 2008;)



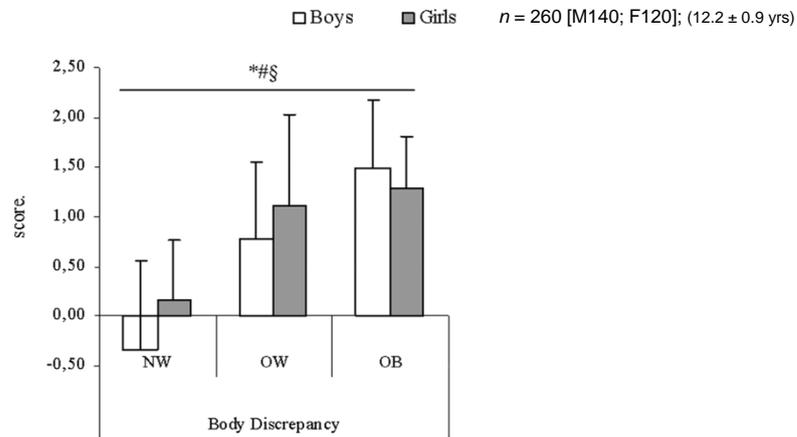
L'immagine corporea (a)

- Per *immagine corporea*, non s'intende solamente il corpo così come lo vediamo ma soprattutto la percezione che abbiamo di esso – mediazione -
- Il miglioramento dell'aspetto fisico e della prestazione motoria agisce positivamente sull'auto-percezione, sulla conoscenza di sé, migliorando la strutturazione dell'*immagine corporea* (Stodden et al., 2008)
- L'immagine del corpo non è semplicemente percezione ma comporta rappresentazioni mentali (Schilder, 1950).



Collins M.E.(1991), Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10:199-208.

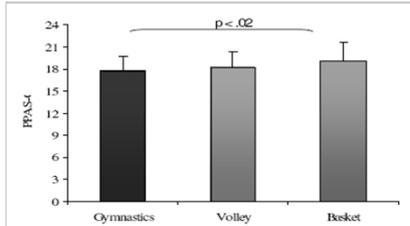
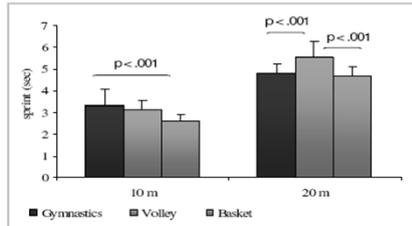
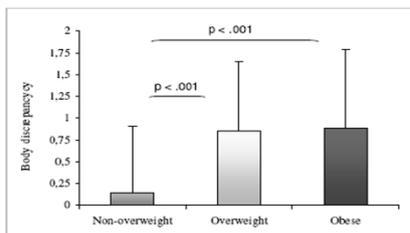
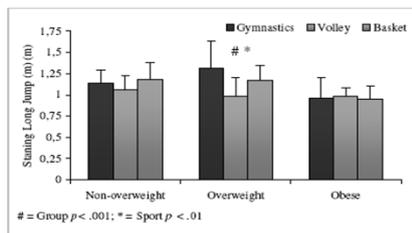
Morano M., Colella D., Robazza C., Bortoli L., Capranica L. (2010). Physical self-perception and motor performance in normal weight, overweight and obese children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2009.01068.x.



Gender: * $p < 0.05$
 Group: # $p < 0.0001$
 Gender x group: § $p < 0.01$

Morano M., Colella D., & Capranica L. (2008) Physical self-efficacy, body discrepancy and motor abilities in young girls: effects of BMI and different sport practices. *Book of Abstracts, ECSS Estoril 9-12 July*, p. 425.

- Campione: 135 F (9.2±0.8 anni) praticanti attività sportiva (ginnastica ritmica, volleyball e basketball) equamente (n=45) divise in 3 gruppi: NOW, OW, OB



Implicazioni per la pratica



ARTICLE

Top 10 practical lessons learned from physical activity interventions in overweight and obese children and adolescents

Angela S. Alberga, Emily R. Medd, Kristi B. Adamo, Gary S. Goldfield, Denis Prud'homme, Glen P. Kenny, and Ronald J. Sigal

Appl. Physiol. Nutr. Metab. 38: 249–258 (2013) dx.doi.org/10.1139/apnm-2012-0227

[a] obiettivi realistici; [b] variabilità della pratica ; [c] coinvolgimento dei genitori; [d] > consapevolezza; > autopercezione .

Implicazioni per la pratica

- Sovrappeso ed obesità alterano la percezione della Body image in età evolutiva (Strong et al., 2005)
- L'acquisizione degli stili di vita fisicamente attivi, il rispetto delle "Linee-guida" richiedono interventi multi-settoriali (famiglia, scuola, territorio-comunità) (Floriani, 2008; Dong-Chul & Jaesin, 2010; Trost, 2014)
- L'attività motoria è un fattore di mediazione per lo sviluppo della percezione di sé e ridurre la discrepanza tra immagine reale e percepita (Bailey, 2009)
- La "presa in carico" del bambino obeso è condivisa da diverse agenzie educative (Duchè, 2008; Dong-Chul & Jaesin, 2010)