PRATICA RACCOMANDATA
PAUSE ATTIVE A SCUOLA

INTRODUZIONE E RACCOMANDAZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

Le pause attive sono piccole pause di movimento eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti, che contrastano la sedentarietà e aiutano a soddisfare le esigenze di movimento.

Per **sedentarietà** si intendono tutti quei comportamenti di veglia in cui ci si trova in una posizione seduta o reclinata con un dispendio energetico minimo (< a 1.5 METs).

Si differenzia dal concetto di **inattività fisica** con il quale si intende il mancato raggiungimento dei livelli di attività fisica giornalieri raccomandati per la salute (nella fascia di età 5-17 anni: almeno in media 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa - MVPA - Linee Guida OMS, 2020[1]).

Le principali conseguenze della sedentarietà sono: aumento dell'adiposità, riduzione della salute cardio-metabolica, della durata del sonno e dei comportamenti prosociali (come consolare, aiutare), indipendentemente dal raggiungimento o meno dei livelli di attività fisica giornaliera raccomandata.

La sedentarietà è un fattore di rischio diffuso anche nei giovani: il 45,1% dei bambini italiani trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare (OKkio alla Salute, Indagine 2023[2]) e nella fascia 11-13 anni degli italiani più del 30% è sedentario, con una percentuale in aumento all'aumentare dell'età (rilevazione HBSC; Indagine 2022[3]).

Nel promuovere l'attività fisica e contrastare la sedentarietà è pertanto fondamentale il ruolo della scuola e le Scuole che promuovono Salute-SPS sono un setting privilegiato.

In aggiunta all'educazione fisica inclusa nei programmi curriculari, l'attività motoria a scuola può essere promossa attraverso pause attive (school active breaks), volte a favorire il movimento spontaneo o strutturato.

Le pause attive sono **brevi momenti di interruzione di una attività sedentaria**, della durata di 3-5-10 minuti, che possono essere strutturati (come quelle proposte e studiate dall'Università di Bologna, illustrate di seguito) o meno strutturati e che sono ormai presenti e raccomandati nelle Linee di indirizzo dell'Attività Fisica del Ministero della Salute (dal 2019) oltre ad essere proposte con materiale didattico e strumenti dalla Società dello Stato "Sport e Salute s.p.a"[4] nonché da numerose Associazioni.[5]

Le cosiddette "pause attive", scrive il Ministero della Salute nelle Linee di indirizzo sull'Attività Fisica[6], *rappresentano quindi preziose opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica. Un possibile approccio prevede l'utilizzo di pause durante l'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero, con vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo. Tale modalità di intervento non è solitamente connessa al contenuto degli insegnamenti ed è*

---

[1] https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
[2] https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/
[3] https://www.epicentro.iss.it/hbsc/temi
[4] https://www.sportesalute.eu/progettoscuolattiva/pauseattive.html
[5] Moving education di Caterina Pesce, Più Vita Sana con le Pause Attive-Verona, Progetto Sano-chi-sa Regione Lazio (https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/), Moving School 21 (http://www.movingschool21.it/)
[6] https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf

facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze.

Nelle stesse raccomandazioni nazionali si sottolinea l'importanza, non meno rilevante, delle pause attive per gli individui adulti (idealmente almeno ogni 30 minuti), concludendo che *Il semplice messaggio che dovrebbe quindi essere promosso è quello di "muoversi di più e stare meno seduti".*

A livello internazionale, l'International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth, 2022[7], raccomanda che una giornata a scuola preveda:
a 5-11 anni: interrompere la sedentarietà almeno **1 volta ogni 30 minuti**
a 12-18 anni: interrompere la sedentarietà almeno **1 volta ogni ora**

OBIETTIVI E VANTAGGI

10 raccomandazioni su PERCHE' fare le pause attive

1. Le pause attive eseguite nel corso della giornata scolastica rappresentano un investimento per la **salute** in quanto consentono di **ridurre la sedentarietà**;
2. le pause attive contribuiscono a far sì che gli alunni raggiungano i **60 minuti giornalieri di attività fisica** raccomandati per la salute, contrastando in tal modo l'inattività fisica (oggi quarto fattore di rischio per la mortalità);
3. le pause attive sono un valido strumento nelle mani degli insegnanti per ottimizzare l'insegnamento e ripristinare l'**attenzione** degli alunni;
4. le pause attive consentono di migliorare il **comportamento** degli alunni in classe migliorando la loro capacità di rimanere concentrati e di seguire la lezione;
5. le pause attive hanno effetti positivi sul **rendimento scolastico**;
6. le pause attive migliorano le **competenze motorie e cognitive**, in particolare nella scuola primaria;
7. le pause attive nel lungo periodo permettono di aumentare la cooperazione e la socialità tra compagni migliorando il **clima di classe**;
8. le pause attive sono **divertenti** e coinvolgenti per gli alunni e per gli insegnanti;
9. le pause attive contribuiscono a migliorare la **gestione dello stress**, in particolare nella scuola secondaria;
10. le pause attive sono un intervento economico, efficace e **sostenibile** in quanto non richiedono attrezzature o spazi dedicati.

MODALITA' OPERATIVE

10 raccomandazioni su COME fare le pause attive

1. Le pause attive devono essere condotte da **insegnanti** opportunamente **formati**, con il supporto di chinesiologi o esperti di scienze motorie;
2. gli **esercizi** devono essere pianificati e **strutturati da chinesiologi** o esperti di scienze motorie;
3. è importante che ogni pausa attiva nella scuola primaria sia di 10 minuti e preveda una fase iniziale (**riscaldamento**), una fase centrale (**attivazione**) e una fase finale (defaticamento/**rilassamento**);
4. l'inserimento di esercizi ad alta intensità all'interno delle pause permette di ottenere un miglioramento della **fitness cardio-respiratoria** degli alunni;
5. le pause attive possono e devono essere adattate per essere svolte da **tutti gli alunni** della classe e, prima di iniziare, vanno illustrati in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere;

[7] https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01259-3

6. per ottenere i benefici descritti, sia in termini di salute che attentivi e cognitivi, le pause attive dovrebbero essere svolte almeno **2/3 volte al giorno**, in aggiunta alle ore di educazione fisica curriculari;
7. il momento in cui fare la pausa attiva può essere **scelto dall'insegnante** (all'inizio delle lezioni, tra una lezione e l'altra, prima o dopo il pranzo);
8. gli esercizi previsti nelle pause attive possono essere arricchiti con **contenuti didattici** (es: inglese, matematica, altro...);
9. le pause attive svolte **outdoor** permettono di raggiungere livelli di intensità maggiore e di ottenere benefici connessi alla pratica dell'attività fisica all'aria aperta;
10. gli **alunni** dovrebbero essere **coinvolti nella gestione** delle pause attive, anche invitandoli a proporre nuove modalità.

Le pause attive possono essere adottate in **qualsiasi ordine e grado di scuola** adattando gli esercizi all'età degli alunni e all'eventuale presenza di alunni con disabilità o bisogni specifici, al fine di favorire l'inclusione.

Le pause attive sono a tutti gli effetti strumenti educativi che possono essere inseriti nel **piano dell'offerta formativa** scolastica.

Tipologie di esercizi per le pause attive

- *Esercizi di mobilizzazione/riscaldamento*
  Esercizi di mobilizzazione dei principali cingoli (spalle, bacino, ginocchia, caviglie, collo). Questi esercizi possono essere eseguiti dal banco seduti oppure in piedi.
- *Esercizi di coordinazione o equilibrio*
  Esercizi che stimolano le capacità coordinative, incentrati sulla coordinazione e sull'equilibrio.
- *Esercizi di attivazione*
  Esercizi a maggiore intensità come HIIT (High Intensity Interval Training)/TABATA per lavorare sull'esecuzione di movimenti che raggiungono intensità variabili e più elevate, seguiti da un recupero attivo.
- *Esercizi di rinforzo*
  Esercizi mirati alla stimolazione del rinforzo muscolare.
- *Esercizi per la postura*
  Esercizi e giochi per sensibilizzare a una corretta postura, principalmente della colonna vertebrale, esercizi di stretching sia in posizione seduta sia in piedi.
- *Esercizi di defaticamento e per rilassarsi*
  Esercizi incentrati sul rilassamento, la percezione corporea e sul controllo del respiro. Questi esercizi possono essere eseguiti da seduti al banco oppure in piedi.

IL MODELLO SPERIMENTATO DALL'UNIVERSITA' DI BOLOGNA

Come esempio si riporta il modello di Pausa attiva sperimentato da UniBO in alcune scuole primarie di Bologna (https://www.ausl.bologna.it/seztemi/prp/pp01/pause-attive-a-scuola) e della Romagna, strutturato nelle seguenti fasi:

fase 1 - riscaldamento *2 minuti*
fase 2 - attivazione *5 minuti*
fase 3 - defaticamento *3 minuti*

Fase 1: riscaldamento 2 minuti "Il semaforo"
Il docente dice "green": i bambini camminano
"yellow": i bambini rallentano
"red": i bambini si fermano

Fase 2: attivazione 5 minuti "Soldati"
Al via i bambini in piedi davanti al banco saltano sul posto divaricando le gambe e portando le braccia tese sopra la testa per poi richiudere le gambe con un salto e portare le braccia lungo i fianchi, continuando per 40 secondi; al segnale di ALT rimangono sul posto per 20 secondi. Ripetere la sequenza più volte, fino al raggiungimento dei 5 minuti.

Fase 3: defaticamento 3 minuti "La danza del ventre"
Ognuno seduto al proprio banco si mette una mano sul petto e una sulla pancia, inspira gonfiando la pancia (facendo salire la mano sulla pancia) e espira sgonfiando la pancia (facendo scendere la mano sulla pancia).

In una revisione a seguito della sperimentazione si è concluso che le pause attive aumentano:
↑ **numero dei passi** e dei **livelli di attività fisica** di intensità **moderata vigorosa**
↑ livelli di attenzione, in particolare **attenzione selettiva** e del "**time on task**" (stare sul compito)
↑ **benessere in classe, qualità della vita**

FATTORI DI SUCCESSO E POSSIBILI CRITICITA'

Anche in base alla sperimentazione di UniBO, si sottolinea come sia fondamentale, oltre alla formazione specifica sugli esercizi da proporre in classe, una **comunicazione** preliminare e adeguata ai docenti (meglio se in presenza), al fine di:

- far comprendere che con le pause attive non si perde tempo, ma anzi si possono ottenere effetti positivi anche in termini di rendimento;
- far sì che i docenti siano a loro agio nel promuovere le pause attive;
- l'applicazione delle pause attive possa essere occasione di coinvolgimento diretto degli alunni;
- far capire l'importanza della regolarità e della continuità nel tempo delle pause attive.

Riguardo all'ultimo punto, si sottolinea l'importanza di sostenere la **motivazione dei docenti** che hanno sperimentato le pause attive tramite feedback o incontri periodici, al fine di monitorarne l'andamento e il gradimento e valutare in modo condiviso come superare eventuali difficoltà.

Può essere valutata l'opportunità di utilizzare video con esercizi per facilitare gli insegnanti durante le pause attive.

Importante anche, prima dell'avvio della pratica, **informare adeguatamente** delle finalità **studenti e genitori**, affinché l'attività sia ben accolta e con l'obiettivo secondario che piccole pause attive possano essere replicate in famiglia.