



Bando
Oscar della Salute 2016
Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	Equilibrio e Movimento
Ente proponente	Comune di Udine in collaborazione con il Liceo Classico "J. Stellini" di Udine e l'Università degli Studi di Udine.
Referente del progetto	Nome: Luigino cognome: Sepulcri Indirizzo: via Bezzecca, 46- 33100 Udine Telefono: 338-6524806 e-mail: sepulcri@libero.it
Città in cui ha avuto luogo il progetto	UDINE
Durata del progetto:	8 mesi
Descrizione di sintesi del progetto:	<p>Il Liceo Classico J. Stellini si è impegnato a sviluppare la consapevolezza dell'importanza di una corretta educazione corporea, atta alla salvaguardia della salute e del benessere psicofisico. A tale scopo, la classe IIIC ha elaborato un lavoro di ricerca sull'osservazione e l'analisi della capacità di mantenere il corpo in equilibrio, in funzione del compito motorio da svolgere. Gli studenti, attraverso un percorso sperimentale multidisciplinare, hanno così verificato l'efficacia di un protocollo di esercizi fisici e mentali.</p> <p>Per lo studio sono stati coinvolti tutti gli studenti delle classi seconde del Liceo (120 allievi).</p> <p>Sono stati formati quattro gruppi su base volontaria: il primo ha effettuato un periodo di pratica quotidiana di mental training (20 minuti al giorno, per un periodo di sei settimane), il secondo gruppo di studenti ha svolto un'attività di <i>core stability e balance</i> (20 minuti al giorno), il terzo gruppo ha svolto entrambi i training, mentre un quarto gruppo ha rappresentato un termine di paragone rispetto allo stadio iniziale.</p> <p>Il controllo posturale statico è stato valutato, tramite un accelerometro posto sullo sterno del soggetto (Delos) all'inizio dello studio e alla fine del periodo di training. Sono state confrontate le differenze tra i quattro gruppi, per verificare quale tipo di allenamento permettesse di conseguire i migliori risultati.</p> <p>I risultati dello studio sono stati illustrati in una relazione messa a disposizione delle famiglie degli studenti, della cittadinanza e della comunità scientifica.</p>

Obiettivi del progetto	L'obiettivo di questo studio è stato quello di verificare gli effetti di un allenamento quotidiano dell'attenzione, focalizzata sul respiro (meditazione), e di un protocollo di esercizi di <i>balance e core stability</i> sul controllo posturale di una persona.
Azioni realizzate	L'intero schema dello studio ha previsto un test iniziale, un successivo protocollo di lavoro ed un test finale. Vi è stata anche una parte di formazione in aula con i docenti, la rielaborazione dei dati ottenuti, la stesura del report e una presentazione, per agevolare la diffusione dei risultati alla comunità.
Beneficiari finali del progetto e numero	Studenti, docenti, familiari, comunità scientifica e la città.
Risultati attesi	L'esito atteso era dimostrare l'importanza interdipendente del controllo posturale, della concentrazione e della gestione dello stress. Da queste conoscenze si potranno sviluppare nuove abitudini di vita che possano tenere conto dei metodi e dei benefici offerti da una preparazione mentale e fisica per il controllo del movimento.
Risultati raggiunti	I training proposti hanno prodotto effetti che sono stati misurati sul controllo posturale statico.
Apprendimenti nella realizzazione del progetto	Il gruppo di allenamento mentale ha ottenuto risultati oltre le aspettative dimostrandosi efficace per il controllo motorio.
Costo totale del progetto (euro)	Euro 4860.
Finanziamenti ottenuti	Comune di Udine, sponsor privati e risorse proprie.
Sostenibilità del progetto	Il progetto è stato messo in rete con le scuole cittadine che hanno dimostrato interesse per questa iniziativa
Strumenti di comunicazione utilizzati	Power Point e pubblicazione cartacea del lavoro. I risultati sono stati illustrati in apposita conference alla quale hanno partecipato giornali e televisioni locali.
Punti di forza del progetto	Coinvolgimento degli studenti in un progetto di ricerca sperimentale, collegamento di diversi saperi, collaborazione con le istituzioni, divulgazione che il movimento è parte integrante della salute della persona.
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto	Rispetto dei tempi.
Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)	Postura, controllo motorio, mental training, esercizi, prevenzione.
Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)	Relazione scientifica, Power Point, locandina, brochure, inviti.



Modalità di partecipazione:

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo www.retecittasane.it) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 25 marzo 2016 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: cittasane@comune.modena.it