

Pedagogical-Educational-Didactic Interpretation of the Game “*GiochiAMO*” ... sano

Interpretazione pedagogico-educativo-didattica del gioco “*GiochiAMO* ... sano”

D. Masala, M.G. De Santis,

Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute,
Università di Cassino e del Lazio Meridionale, Italia

**A. Mannocci, R. Saulle, A. Sinopoli,
V. D’Egidio, C. Sestili, G. La Torre**

Dipartimento di Sanità Pubblica e di Malattie Infettive, Sapienza Università di Roma;

Abstract

Pedagogically disseminate and prepare children and their families to the knowledge of healthy eating by promoting, at the same time, physical activity-motor activity-sport through appropriate forms of education and didactic, becomes more and more urgent in order to prevent obesity and overweight in children and adolescent, as well as to reduce the social cost of public health. The present study describes the research protocol of intervention carried out on fieldwork and previously called “*GiochiAMO*”, now completed with the pedagogical-educational-didactic analysis through which it changes its name to “*GiochiAMO...sano*”. The research aims to:

- a) increase the knowledge on nutrition through the study of the food pyramid;
- b) change the nutritional behavior reported to the Mediterranean diet with the increase of consumption of fruit and vegetables;
- c) to promote physical activity, motor activity and sport.

The sample selection to be involved will be represented by children attending primary schools and selected respecting the horizontal school curriculum and then subdividing the identified pupils in experimental and control groups. The intervention will take place through the use of card games and board games, including those that include physical activity, motor activity and sport. “*GiochiAMO...sano*” as well as its predecessor “*GiochiAMO*”, is definitely a breakthrough in Italian school, in order to create settings and school policies oriented to the promotion of healthy eating; an adequate and correct physical activity, motor activity and sport; training and education oriented to the respect of self and others based on the attention of person’s dignity.

Propagare e preparare pedagogicamente, attraverso forme idonee di educazione e di didattica, i minori e le loro famiglie alla conoscenza di una sana alimentazione promuovendo, nel contempo, l’attività fisico-motorio-sportiva, diventa sempre più impellente al fine di prevenire l’obesità e il sovrappeso in età scolare e adolescenziale, nonché ottenere una riduzione del costo sociale della salute pubblica. Il presente studio descrive il protocollo di ricerca di un intervento svolto sul campo e, precedentemente, denominato “*GiochiAMO*”, oggi, invece, completato con l’analisi pedagogico-educativo-didattica, assume il nome di “*GiochiAMO ... sano*”; esso mira:

- a) ad aumentare la conoscenza sull’alimentazione attraverso lo studio della piramide alimentare;
- b) a modificare il comportamento nutrizionale riferito alla dieta Mediterranea con l’incrementare di consumo di frutta e verdura;
- c) a promuovere l’attività fisica, motoria e sportiva.

Il campione da coinvolgere sarà rappresentato da bambini frequentanti le scuole primarie e scelti rispettando il curricolo orizzontale scolastico suddividendo, poi, la scolaresca individuata in gruppo sperimentale e gruppo di controllo. L’intervento si svolgerà attraverso l’uso dei giochi di carte e giochi da tavolo, compresi quelli in cui sono inclusi l’attività fisica, motoria e lo sport. “*GiochiAMO... sano*”, così come il suo predecessore “*GiochiAMO*”, è decisamente un’innovazione nel panorama scolastico italiano, nella prospettiva di realizzare ambienti e politiche scolastiche orientate alla promozione di una sana alimentazione; una corretta attività fisica, motoria e sportiva; una formazione e un’educazione al rispetto di sé e degli altri fondata sull’attenzione verso la dignità della persona.

Keywords

Attività fisica, Attività motoria e Sport

Physical activity, Motor activity and Sport.

Premessa

Il presente articolo ne riprende uno precedente, pubblicato con altri studiosi – il cui titolo è “GiochiAMO! Muoviamoci e mangiamo sano! La promozione dell’attività fisica e della piramide alimentare per i bambini: protocollo di una sperimentazione di campo” (1) -, in cui si rivolgeva l’attenzione all’alimentazione e all’attività fisica come elementi fondamentali per la crescita dei minori. Un sano stile di vita sin dalla giovane età, si diceva, rappresenta la prima regola per prevenire malattie e indugiare, così, in uno stato di buona salute. È necessario favorire il consumo di frutta e verdura da parte dei soggetti in crescita per educarli all’acquisizione di *sane* abitudini alimentari nonché per contribuire alla lotta consapevole all’obesità. L’abituale consumo dei cosiddetti “cibi spazzatura” contenenti grassi saturi, grassi idrogenati, conservanti e carboidrati sono i responsabili principali dell’obesità.

Una corretta alimentazione, invece, deve coniugarsi e completarsi con attività fisica idonea e adeguata. La regolare pratica motoria o anche il regolare movimento, diventano fatto essenziale e significativo per il corretto sviluppo mentale e fisico del minore assicurando una *sana* crescita fisiologica con vantaggio anche nell’età adulta. Le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Salute (2), al fine di migliorare gli indicatori di salute metabolici e cardiovascolari in soggetti in crescita, riguardano la pratica di attività fisica, da moderata a elevata intensità, da svolgere per 60 minuti al giorno; superate le ore giornaliere di esercizio, il corpo trarrà maggiori benefici in termini di salute e benessere; svolgere, poi, attività aerobica ad alta intensità per 3 volte a settimana.

Il gioco: premesse pedagogico-educativo-didattiche

Il gioco, grazie a pedagogisti come Quintiliano, Fröbel, Montessori, Decroly, Huizinga, è considerato uno strumento fondamentale per l’uomo specie nell’età evolutiva. Ciò poiché stimola la creatività, la socialità, lo sviluppo intellettuale, la crescita con forte e rilevante valenza pedagogico-educativa a vantaggio di ogni forma di apprendimento (3). I bambini quando giocano, come affermano Piaget e Coli (1997), *dimenticano* l’ambiente circostante immergendosi completamente nelle attività ludiche, ma degne di ammirazione (4). Durante la fanciullezza e l’adolescenza, il gioco può rappresentare uno strumento educativo efficace per conquistare abitudini *sane*; un esempio lampante può considerarsi la prevenzione dell’obesità attraverso attività ludiche collaterali e basata sul principio della conoscenza delle questioni. Tra tali attività giocose parallele, come sostengono Viggiano e i suoi collaboratori, vi sono i giochi di società (5) orientati sia alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative sia al miglioramento degli stili di vita fra gli adolescenti e i giovani adulti (6).

Utilizzare carte da gioco per la promozione della prevenzione in sé è già un fatto significativo, ma rendere attuabile il processo di prevenzione degli incidenti nell’infanzia diventa ancor più rilevante e fondamentale. Il gioco, come suggerito e dimostrato ampiamente dalla letteratura pedagogica, è fenomeno opportuno e idoneo nel promuovere cambiamenti sia nelle conoscenze sia nelle capacità di coloro i quali lo svolgono e vi partecipano (7). I giochi di carte, dal punto di vista pedagogico, possono agevolare piacevolmente l’apprendimento con un certo grado di ristoro educativo grazie all’impegno didattico profuso dall’adulto (autorevole) che gestisce il gioco stesso. Si tratta di una didattica complessa, come può essere quella in campo nutrizionale, alla maniera dell’esperienza britannica con il gioco “Top Grub” (8).

Allo stato attuale delle conoscenze, dunque, non è stato ancora sviluppata un’attività ludica appartenente ai giochi da tavolo o di carte con l’obiettivo di promuovere, contemporaneamente, attività fisica e nutrizione *sana*. L’obiettivo di questo lavoro, perciò, è quello di presentare il protocollo di ricerca del progetto “GiochiAMO”, trasferendolo in quello di “GiochiAMO... sano”, il quale ha lo scopo di aumentare sia le conoscenze sulla dieta mediterranea sia l’utilità dell’attività fisica, motoria e sportiva. Gli obiettivi specifici del progetto, perciò, riguardano

l'introduzione e la verifica, attraverso l'uso di giochi di carte o giochi da tavolo, dell'assimilazione e dell'accomodamento, dunque dell'apprendimento e della conoscenza, della piramide alimentare; del consumo di gruppi di diversi alimenti con le loro proprietà; del ruolo e della funzione dell'attività fisica, motoria e sportiva per una crescita umana *sana* e integrale.

Metodologia. Il disegno dello studio e il *setting*

La presente ricerca, così come lo studio precedente, sarà sperimentale, randomizzato, controllato e riferito alle classi nel rispetto del curriculum orizzontale delle classi seconda e quarta. Il *setting* prescelto sarà quello della scuola primaria. L'intervento coinvolgerà alcune classi in qualità di gruppo sperimentale, mentre le altre fungeranno da gruppo di controllo.

Per ogni classe si chiederà la collaborazione di un insegnante per promuovere l'adesione allo studio e per procedere a operare una serie di azioni finalizzate a informare e a motivare adeguatamente sia gli alunni sia i loro genitori. A tal fine si renderà necessaria l'organizzazione di un incontro con i genitori degli scolari per coinvolgerli sugli obiettivi e sui metodi dello studio. Vi è, poi, un secondo obiettivo da raggiungere nella scuola, però, dei bambini ricoverati in ospedale per motivi oncologici, reclutando il campione solo dopo la remissione della patologia.

L'intervento

L'intervento predisposto consisterà in due momenti distinti:

1. nella prima fase, comune sia alle classi sperimentali sia a quelle di controllo, ci sarà una breve presentazione, da parte di tutti gli esperti coinvolti, dunque gli studiosi della teoria dell'allenamento, i pedagogisti, i medici del campo dell'igiene e della nutrizione. In particolare gli argomenti trattati saranno:

- a) la piramide alimentare;
- b) l'attività fisica, motoria e sportiva;
- c) la relazione e la comunicazione interpersonale.

2. La seconda fase consisterà nella pratica dei giochi, ma solo nelle classi considerate sperimentali.

Ogni classe sarà suddivisa in gruppi di alunni composti da massimo sei unità; tali gruppi saranno impegnati in giochi di carte e in giochi da tavolo. Tutti i giochi proposti consentiranno di veicolare i concetti principali della piramide alimentare ove con le carte *più* "redditizie" sono costituite dai disegni rappresentanti gli alimenti, tipici della Dieta Mediterranea, come frutta, verdura, cereali, legumi; mentre le carte *meno* "redditizie" sono rappresentate da cibi poco salutari come *hot dog*, bibite gassate, dolci, ecc.

Strumenti: giochi di carte e giochi da tavolo

I principali giochi di carte utilizzati per svolgere il percorso educativo, sono i seguenti:

"Pappa", rivisitazione delle regole del gioco "Tappo". Lo scopo del gioco è quello di realizzare un pasto completo con carte di colore diverso che contempli sempre la presenza di frutta e verdura;

"Piramemory", rivisitazione delle regole del gioco "Memory". Lo scopo del gioco è quello di accoppiare carte simili;

"Zompa verdura", rivisitazione delle regole del gioco "Salta cavallo";

"Frutta e mezza", rivisitazione delle regole del gioco "Sette e mezzo".

I principali giochi da tavolo utilizzati nel corso delle attività generali proposte sono i seguenti:

"Mangiopoli", rivisitazione delle regole del gioco "Monopoli". Lo scopo del gioco è di trarre profitto, affittando, comprando e vendendo le proprietà che si trovano lungo il percorso

della plancia di gioco, sino a diventare il giocatore più ricco di vitamine e, possibilmente, il più in forma;

“Piramidiamo”, con cui si intende, con l’aiuto degli esperti, costruire una dieta settimanale attraverso l’uso delle carte ispirandosi al modello della piramide alimentare.

I giochi da tavolo utilizzati nel corso delle attività fisiche, motorie e sportive proposte sono i seguenti:

il “Gioco dell’oca Egiziana”, rivisitazione delle regole del comune gioco dell’oca. Le carte virtuose, cioè prevalentemente quelle relative a frutta e verdura, consentono di progredire nel tabellone;

l’ “Egiziamo”, rivisitazione delle regole del gioco “Ruba bandiera”.

Il gioco si svolge con due squadre contrapposte, ove sono chiamate le carte e chi riesce a raggiungere per primo la bandiera risponde a domande sulla piramide alimentare e sull’attività fisica, motoria e sportiva, sulla prevenzione e sull’educazione alla salute.

Raccolta dati

Per procedere nella raccolta dei dati sarà somministrato un questionario ai bambini in modo da avere uno strumento immediato e semplice su cui lavorare.

Il questionario si compone di quattro parti:

- a) informazioni demografiche;
- b) conoscenza sulla nutrizione;
- c) comportamento alimentare;
- d) attività fisica, motoria e sportiva svolta.

La modalità di somministrazione del questionario si svolgerà alla presenza di un insegnante.

Le successive valutazioni saranno fornite chiedendo di ricompilare il questionario allo stesso modo, al fine di verificare l’efficacia dell’intervento nel tempo, sia sul versante delle conoscenze sia su quello dei comportamenti.

Particolare attenzione e riserbo si presterà al trattamento dei dati personali sensibili e, in particolare, i dati d’identità personale non saranno previsti per persone non autorizzate nel progetto; i nomi e i riferimenti di contatto raccolti saranno tenuti separati dai dati d’identificazione e collegati da un codice numerico.

I dati ottenuti saranno poi inseriti in un database e analizzati grazie al software statistico SPSS 23.

Il nesso tra attività fisica, motoria e sportiva è la salute. Essa, nel tempo e nelle civiltà, è elemento studiato e consolidato (9, 10). La prevenzione all’obesità, invece, fatto essenzialmente presente nelle civiltà occidentali, deve essere incoraggiata fin dalla più tenera età, pur potendo intervenire con attività di trattamento efficace (10). In Italia la prevalenza di obesità e di sovrappeso nei bambini è elevata (11, 12); l’implementazione di un regime alimentare di tipo mediterraneo può modificare ed essere associato alla prevenzione di patologie degenerative, al miglioramento dell’aspettativa di vita (13), così come della salute e della riduzione dei costi sociali (14).

Conclusioni

Il progetto “GiochiAMO ... sano”, dunque, attraverso i momenti di ludici veri e propri favorisce la possibilità, per l’adulto e l’educatore, di individuare eventuali conflitti interpersonali sia con i pari sia con i familiari. A tal punto, perciò, l’intervento dell’esperto di educazione e della relazione sarà fondamentale poiché potrebbe essere necessario sgombrare le tensioni a base ansiogena che potrebbero essere presenti negli alunni.

L'obiettivo, di conseguenza, oltre a essere quello di promuovere le conoscenze relative alla piramide alimentare, all'alimentazione mediterranea, alla promozione dell'attività fisica, motoria e sportiva attraverso il gioco di carte e i giochi da tavolo, è quello di trasformare le conoscenze così acquisite in competenze. Ciò sia nei minori sia negli adulti. Per questo il presente progetto (15) è innovativo, specie in una prospettiva utile all'implementazione di nuove politiche scolastiche negli ambienti educativi (16, 17).

Bibliografia

- G. La Torre., A. Mannocci., R. Saulle., A. Sinopoli., V. D'Egidio., C. Sestili., R. Manfuso., D. Masala. "GiochiAMO! Muoviamoci e mangiamo sano! La promozione dell'attività fisica e della piramide alimentare per i bambini: protocollo di una sperimentazione di campo", *Clinica Terapeutica* 2016; 167 (5):152-155.
- World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. Geneva 2013
- Fröbel F. L'educazione dell'uomo e altri scritti. La Nuova Italia, Firenze 1960; 61-7
- Piaget J, Piaget VJ, Lambercier M, et al. The Rules of the Game. In Piaget J. The Moral Judgment of the Child. Free Press Papaerbacks, New York 1997
- Viggiano A, Viggiano E, Di Costanzo A, et al. a board game for nutrition education of children and adolescents at school: cluster randomized controlled trial of healthy lifestyle promotion. *Eur J Pediatr* 2015; 174(2):217-28
- Bartfay WJ, Bartfay E. Promoting health in schools through a board game. *West J Nurs Res* 1994;16(4):438-46
- Hugo J. Developing a research strategy for child accident prevention via a cross-cultural picture card game. *J Audiov Media Med* 1995; 18(1):11-5
- Lakshman RR, Sharp SJ, Ong KK, et al. A novel school-based intervention to improve nutrition knowledge in children: cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2010 Mar 10;10:123. doi: 10.1186/1471-2458-10-123.
- Conti AA. Swimming, physical activity and health: a historical perspective. *Clin Ter* 2015; 166(4):179-82
- Dashti S, Esfehiani AJ, Leonard Joseph HJ. The preventive effect of physical activity on weight maintenance in overweight and obese women. *Clin Ter* 2014; 165(3):155-61
- Pancallo MT, Saulle R, Semyonov L, et al. Effectiveness of a protocol treatment for overweight/obese patients (SIAN - ASL RMA). *Clin Ter* 2015; 166(5):e306-11
- Turchetta F, Gatto G, Saulle R, et al. Systematic review and meta-analysis of the prevalence of overweight and obesity among school-age children in Italy. *Epidemiol Prev* 2012;36(3-4):188-95
- Saulle R, La Torre G. The Mediterranean Diet, recognized by UNESCO as a cultural heritage of humanity. *Ital J Public Health* 2010; 7(4): 414-5
- Saulle R, Semyonov L, La Torre G. Cost and cost-effectiveness of the Mediterranean diet: results of a systematic review. *Nutrients* 2013; 5(11):4566-86
- Mannocci A, Saulle R, Sinopoli A, et al. Let's play! Let's move and let's eat healthy! Promote the knowledge the food pyramid in the children: protocol of a randomized field trial. *Senses Sci* 2016; 3(1):176-8
- Story M, Nannery MS, Schwartz MB. Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Q* 2009; 87(1):71-100
- Mannocci A, Sinopoli A, Masala D, et al. The Physical Activity Country Card is coming: health is moving on! *Epidemiol Prev* 2016; 40(3-4):153