



FONDAZIONE EMANUELA ZANCAN
Onlus - Centro Studi e Ricerca Sociale

*50 anni di formazione, studi, ricerche, sperimentazioni,
proposte culturali, a servizio delle persone*

Studio longitudinale



Costruire **R**elazioni ed **E**sperienze di **S**viluppo
Condivise con **E**mpatia, **R**esponsabilità ed **E**ntusiasmo

Crescere in provincia di Padova e Rovigo

Padova, 28 settembre 2015

Materiali

Lo studio è promosso da:



Fondazione
Emanuela Zancan Onlus
Centro Studi e Ricerca Sociale

Gode del patrocinio di:



Fondazione
Città della Speranza



Autorità Garante
per l'Infanzia e l'Adolescenza

Ha il sostegno dell'Ufficio di Pubblica Tutela e Protezione dei Minori della Regione Veneto

Realizzato grazie al contributo di:



Fondazione
Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo



Azienda Ulss 16 di Padova

In collaborazione con:



De Leo Fund Onlus



Fondazione Bortignon
per l'educazione e la scuola



Fondazione O.I.C. Padova

Comuni della provincia di Padova: Abano Terme, Albignasego, Agna, Anguillara Veneta, Arre, Arzergrande, Bagnoli di Sopra, Baone, Battaglia Terme, Borgoricco, Bovolenta, Brugine, Cadoneghe, Campodarsego, Campodoro, Camposampiero, Candiana, Carceri, Carmignano di Brenta, Cartura, Casalserrugo, Castelbaldo, Cervarese Santa Croce, Cinto euganeo, Cittadella, Codevigo, Conselve, Correzzola, Curtarolo, Due Carrare, Este, Fontaniva, Galzignano Terme, Gazzo Padovano, Grantorto, Legnaro, Limena, Loreggia, Lozzo Atestino, Maserà di Padova, Massanzago, Megliadino San Vitale, Merlara, Mestrino, Monselice, Montagnana, Montegrotto Terme, Noventa Padovana, Padova, Pernumia, Piazzola sul Brenta, Piombino Dese, Piove di Sacco, Polverara, Ponso, Ponte s. Nicolò, Pontelongo, Pozzonovo, Rovolon, Rubano, S. Angelo di Piove di Sacco, Saccolongo, San Giorgio delle Pertiche, San Giorgio in Bosco, San Martino di Lupari, San Pietro Viminario, Sant'Elena, Sant'Urbano, Santa Giustina in Colle, Saonara, Stanghella, Teolo, Terrassa Padovana, Torreglia, Trebaseleghe, Tribano, Veggiano, Vigodarzere, Vigonza, Villa del conte, Villa estense, Villafranca Padovana, Villanova di Camposampiero, Vò. Comune di Rovigo.

Per informazioni:

www.crescerebene.org

crescere@fondazionezancan.it

Tel. 049 663800

Studio longitudinale

CRESCERE

Convegno 28 settembre 2015

Crescere in provincia di Padova e Rovigo



Fondazione

Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo



Fondazione Emanuela Zancan Onlus
Centro studi e ricerca sociale

Indice

Come crescono i ragazzi: due anni a confronto

Giulia Barbero Vignola, Fondazione Zancan, Padova p. **4**

Attività fisica e alimentazione per una crescita in buona salute

Maurizio Schiavon, UO Medicina dello Sport e attività motorie, casa ai Colli .. » **11**

Costruire relazioni ed esperienze di sviluppo condivise con empatia, responsabilità ed entusiasmo

Fabia Capello, Città della Speranza, Clinica di Onco-ematologia Pediatrica di
Padova » **24**

Come crescono i ragazzi: due anni a confronto

Giulia Barbero Vignola, Fondazione Zancan, Padova



Coinvolge un campione di 500 ragazzi e famiglie nella provincia di Padova e Rovigo.

Studio longitudinale: i ragazzi sono seguiti nel tempo

12 anni ————— 18 anni

Con il metodo longitudinale gli stessi soggetti vengono seguiti nel corso del loro sviluppo, osservando periodicamente i cambiamenti che con il tempo si producono nel loro modo di pensare, agire e relazionarsi con gli altri.

Fondazione E. Zancan

2

A che punto siamo?



Fondazione E. Zancan

3

Quali risultati sono emersi

- 1) I ragazzi oggi: cosa fanno?
- 2) Tv, computer e internet
- 3) Dialogo e relazioni in famiglia
- 4) Benessere a scuola
- 5) Autostima e fiducia in se stessi
- 6) Felicità e soddisfazione per la vita



Fondazione E. Zancan

4

1) I RAGAZZI OGGI: COSA FANNO?

A 13 anni

- 75% trascorre il suo tempo libero **con gli amici** (ma anche da solo o coi fratelli)
- 85% di solito trascorre il tempo **in casa** (ma anche in parchi e giardini pubblici)
- 85% pratica **sport** (calcio, pallavolo, nuoto, basket, atletica, arti marziali, tennis...)
- 20% fa attività di volontariato (ma solo 3% in modo continuativo)

Fondazione E. Zanican

5

IL TEMPO LIBERO

A 13 anni

"Cosa ti piace fare nel tuo tempo libero?"



- 1 stare con gli amici
- 2 sport e attività all'aperto
- 3 ascoltare musica
- 4 giocare al pc/cell
- 5 guardare la tv
- 6 leggere
- 7 giocare
- 8 suonare
- 9 disegnare
- 10 stare al pc/cell
- ...

Fondazione E. Zanican

6

2) TV, COMPUTER E INTERNET

	Oggetti presenti in casa	Oggetti che posso utilizzare	Oggetti che possiedo per uso personale
• Televisione	99%	95%	13%
• Computer	90%	90%	39%
• Tablet	53%	51%	18%
• Smartphone	77%	89%	84%

- 78% guarda tv tutti i giorni
- da 10 minuti a 6 ore al giorno
- in media 1 ora e 50 minuti al giorno
- aumenta il tempo passato davanti alla tv (+15 minuti)
- 68% guarda tv dopo cena, 61% dopo la scuola al pomeriggio, 37% mentre fa pranzo/cena, 12% al mattino prima di andare a scuola.



Fondazione E. Zanican

7

2) TV, COMPUTER E INTERNET

	Oggetti presenti in casa	Oggetti che posso utilizzare	Oggetti che possiedo per uso personale
• Televisione	99%	90%	13%
• Computer	93%		39%
• Tablet	53%		18%
• Smartphone	77%	89%	84%



Fondazione E. Zanican

- 34% usa il pc/tablet tutti i giorni
- aumenta la frequenza rispetto all'anno scorso (20%)
- da 10 minuti a 10 ore al giorno
- in media 1 ora al giorno se si considera anche chi non lo usa mai o raramente (20%)
- aumenta il tempo passato davanti al pc/tablet (+15 minuti)

8

2) TV, COMPUTER E INTERNET

	Oggetti presenti in casa	Oggetti che posso utilizzare	Oggetti che possiedo per uso personale
• Televisione	99%	95%	13%
• Computer	93%	90%	39%
• Tablet	53%	51%	18%
• Smartphone	77%	89%	84%



Fondazione E. Zanican

- 78% si collega a internet tutti i giorni
- con smartphone (79%), pc di casa (62%) o tablet
- navigano in internet da 5 minuti a 18 ore al giorno
- in media 1 ora e 30 minuti al giorno
- 35% usa internet senza limiti di tempo o siti in cui non può andare
- 83% di solito usa internet da solo (anche con amici e compagni, meno con mamma e papà)

9

ATTIVITÀ IN INTERNET

A 13 anni

- chattano, scrivono mail, ascoltano musica...
- 55% fa foto e le pubblica online
- 25% fa video e li pubblica su Youtube, Whatsapp..
- 30% commenta video e post pubblicati da altri
- ...
- 37% ha accettato l'amicizia da persone che non conosce
- 13% richiesta da uno sconosciuto del cellulare
- 8% richiesta di una fotografia

Fondazione E. Zanican

COMUNICARE IN RETE

A 13 anni

- 34% ha un profilo **Facebook**
18% lo guarda tutti i giorni o quasi
- 12% ha un profilo **Twitter**
- 95% ha amici che usano Facebook.
40% ha amici che usano Twitter
- 90% usa **Whatsapp** per comunicare
- usano anche Instagram (50%), Skype (30%), Google+ (22%), Viber, Line, Telegram, Snapchat, **Ask**, Tumblr, Kik, Omegle
...



Fondazione E. Zanican

3) BENESSERE A SCUOLA

A 13 anni

- **la scuola piace** a 7 ragazzi su 10
(12% "molto", 59% "abbastanza")
- la scuola è anche fonte di **stress**:
11% si sente "molto stressato", 31 "abbastanza"
- Il rapporto con i **compagni di classe** è positivo:
68% dei casi i compagni sono considerati gentili e disponibili
77% si sentono accettati per quello che sono
- Il rapporto con gli **insegnanti** è invece più critico
A 12 anni: 69% si sente trattato in modo giusto
(soltanto il 12% non era d'accordo)
A 13 anni: il 56% si sente trattato nel modo giusto
(18% non è d'accordo)



Fondazione E. Zanican

12

COME PROMUOVERE IL BENESSERE?

- Tra i fattori che sostengono il benessere a scuola, la motivazione e l'impegno dei ragazzi, vi sono le **esperienze di successo** formativo e la possibilità di trovare una **risposta adeguata ai propri bisogni** educativi, che poi si ripercuotono sul successo scolastico.
- Risulta importante anche la **famiglia**, per il supporto che può dare ai ragazzi da un punto di vista educativo.
- È un circolo virtuoso in cui lo stare bene a scuola e il successo formativo si alimentano a vicenda.

Per approfondire: *Scuola, motivazione e apprendimento nell'adolescenza* (2014) in «Studi Zanican» n. 2

Fondazione E. Zanican

13

4) AUTOSTIMA E FIDUCIA

- I ragazzi hanno un **buon livello di autostima** e fiducia nelle proprie capacità.
- 14% pensa di essere un vero fallimento.
- 92% pensano di avere un certo numero di qualità e di valere almeno quanto gli altri.
- 82% hanno un atteggiamento positivo verso se stessi e complessivamente si sentono soddisfatti di quello che sono.



5) ASPETTATIVE PER IL FUTURO

“Cosa ti piacerebbe fare da grande?”



“Cosa ti piacerebbe fare da grande?”



- ❖ Non ho ancora nessuna idea su cosa vorrò fare da grande! (M)
- ❖ Studiare medicina per diventare oculista (F)
- ❖ L'insegnante, probabilmente di matematica (F)
- ❖ Vorrei fare il giocatore di tennis professionista (M)
- ❖ Da grande mi piacerebbe fare il Programmatore Informatico (M)
- ❖ La ballerina di danza classica e moderna (F)
- ❖ Mi piacerebbe fare il montatore dei film o lo youtuber (M)
- ❖ Vorrei arruolarmi nell'esercito per poi diventare ufficiale di Marina (M)
- ❖ Mi piacerebbe fare la scienziata in un laboratorio di provette e fare esperimenti chimici (F)
- ❖ Lavorare in un ufficio di ricerca sulla fisica della materia e delle teorie come quella delle stringhe o la lunghezza di plank (F)
- ❖ Il collaudatore di motori di macchine potenti come la porsche (M).
- ❖ Viaggiare x il mondo e cucinare e imparare i piatti tradizionali dei posti in cui vado e impararne le tradizioni (M)

6) FELICITÀ E BENESSERE

Come ti senti?



Fondazione E. Zanican

17

Cosa cambia rispetto a un anno fa??

Autostima e fiducia in se stessi



Felicità e soddisfazione per la vita



Fondazione E. Zanican

18

COME FAVORIRE IL BENESSERE E LA CRESCITA POSITIVA?



Fondazione E. Zanican

19



GRAZIE!

Per informazioni:

www.crescerebene.org

crescere@fondazionezancan.it



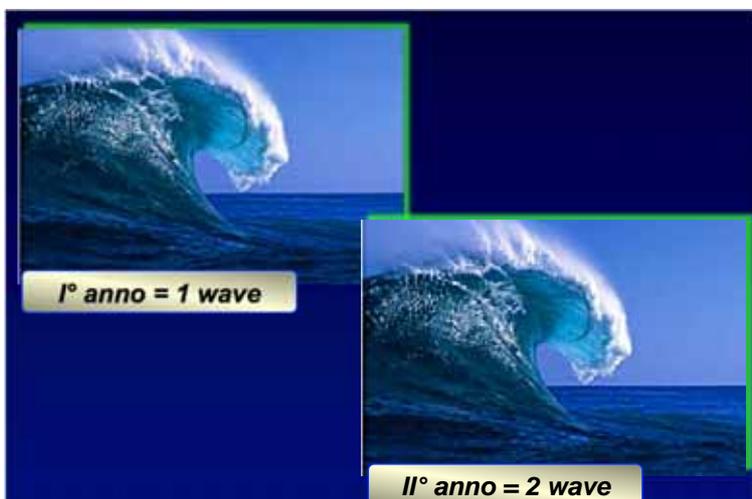
Fondazione E. Zancan Onlus
Via Vescovado, 66
35141 Padova
tel. 049 663800
www.fondazionezancan.it

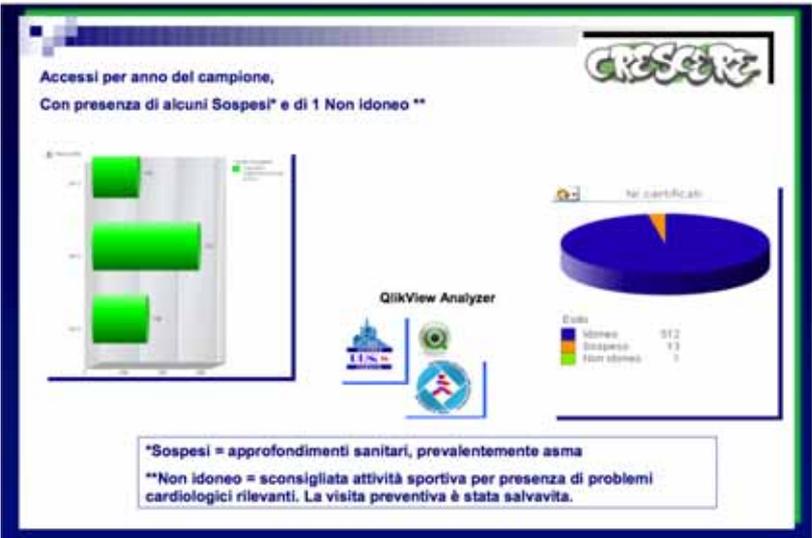


*50 anni di formazione, studi, ricerche, sperimentazioni,
proposte culturali, a servizio delle persone*

Attività fisica e alimentazione per una crescita in buona salute

Maurizio Schiavon, UO Medicina dello Sport e attività motorie, casa ai Colli





MATERIALI E METODI

1. altezza

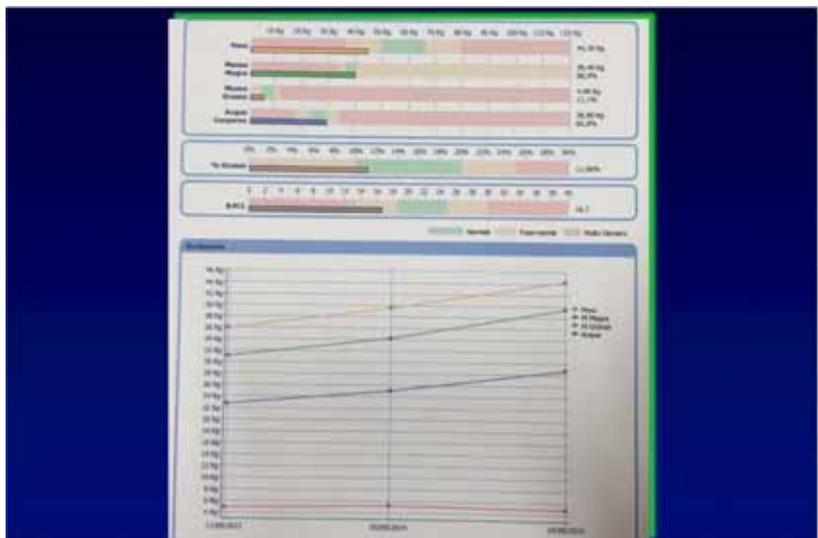


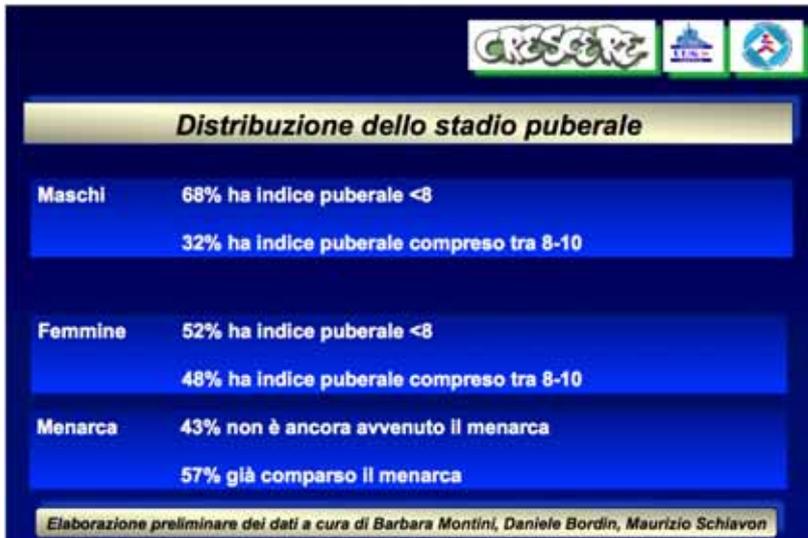
2. circonferenza addominale



**3. Body impedance analysis (BIA)
Composizione corporea**







obesità

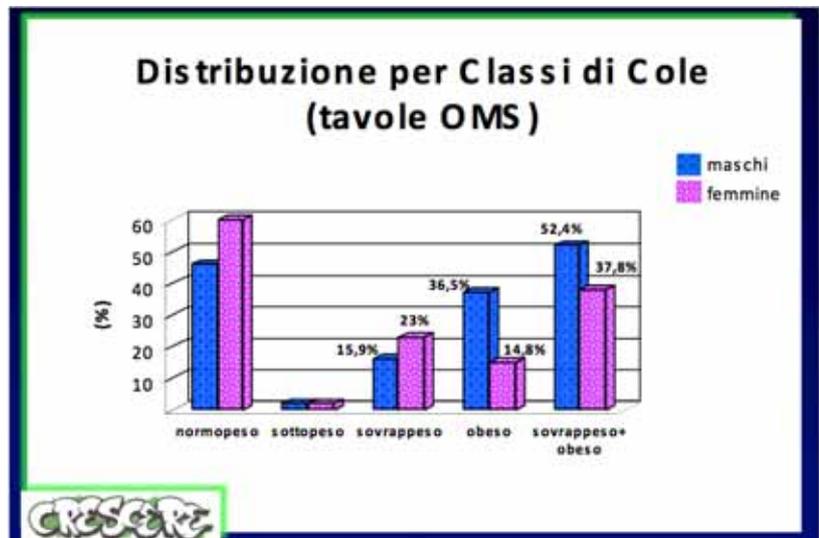
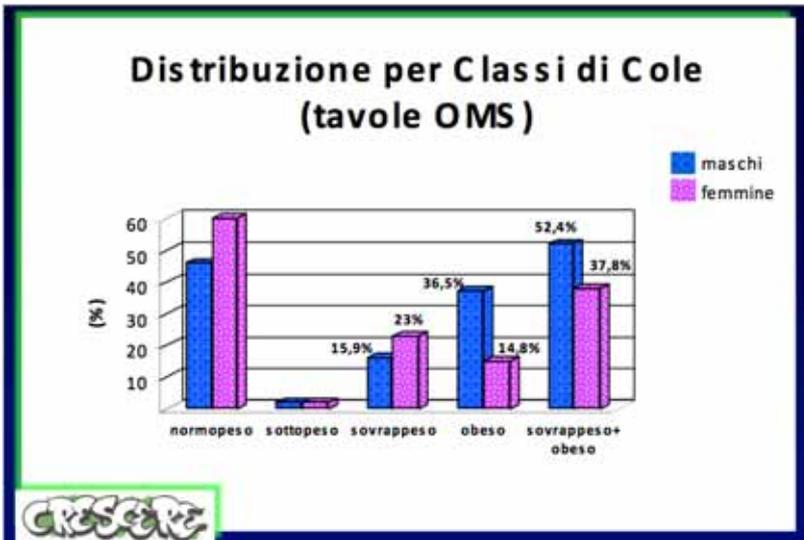
malattia cronica caratterizzata da un eccessivo deposito di grasso corporeo

"... l'obesità è una condizione largamente prevenibile..."

Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020

programma nato nel 2014 con l'intento di arrestare l'aumento di sovrappeso/obesità nei bambini (0-18 anni) entro il 2020





Fattori di rischio per obesità infantile

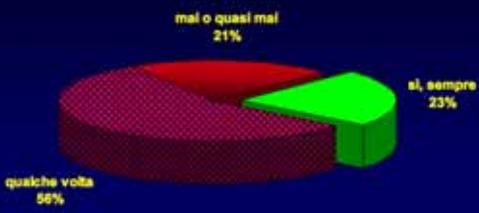
DATI Okkio alla salute 2010

Distribuzione pasti inadatta

- 9% bimbi italiani non fa colazione
- 31% colazione sbilanciata
- 67% merenda metà mattina troppo abbondante



Fai colazione prima di andare a scuola?



Frequency	Percentage
mai o quasi mai	21%
al, sempre	23%
qualche volta	56%

Fattori di rischio per obesità infantile

Bibite zuccherate

Coca Cola.....	400 Kilocalorie/litro
Fanta.....	400 Kilocalorie/litro
Succhi di frutta.....	560 Kilocalorie/litro

importante causa di aumento di peso nei bambini e nei ragazzi!



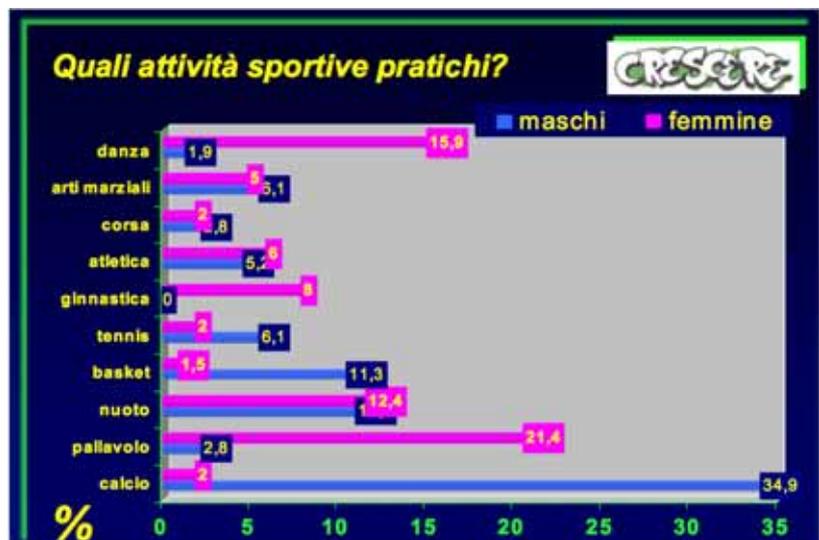
Fattori di rischio per obesità infantile

DATI Okkio alla salute 2010

Stile di vita sedentario

- 16% pratica sport 1v/settimana
- 1:4 si reca a scuola in bici
- 36% TV/computer per più di 2ore/dì
- 42% TV in camera







SALUTE DINAMICA

BENESSERE PSICOFISICO

non solo mancanza di malattie o malformazioni,
ma buona capacità di adattamento al lavoro fisico

ALLENAMENTO SPORTIVO



continuità

ritmo

intensità

adattamenti dei vari organi e apparati



Vantaggi dello sport nell'età dello sviluppo

Apparato muscolo-scheletrico

Apparato cardio-respiratorio

Sistema metabolico

1. Aumento del metabolismo basale
2. Aumento del dispendio energetico
3. Rapporto pondo-staturale favorevole
4. Aumento della massa magra attiva
5. Riduzione della massa grassa passiva
6. Regolazione del feed-back diencefalico con controllo dell'appetito
7. Corretto assetto lipidico

Vantaggi dello sport nell'età dello sviluppo

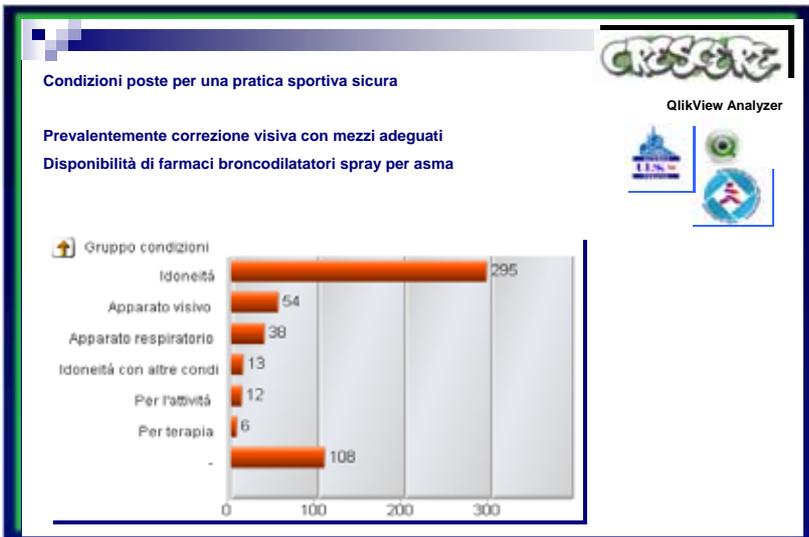


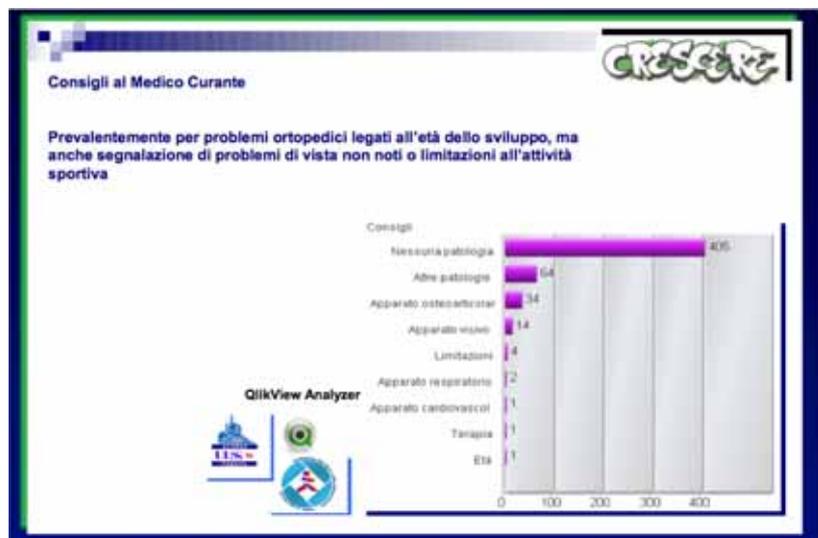
Autocontrollo dell'ansia ed emozioni



Educa alla salute ed a sani stili di vita

1. Attività motoria
2. Evitare fumo, alcool e droghe
3. Alimentazione ed idratazione





Pensando alla tua salute, da 1 a 10 quanto ti senti bene in questo momento?

1 wave: punteggi molto positivi 82,6%

Malissimo ☹️										Benissimo 😊
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0%	0%	0%	0,7%	2,4%	3,9%	10,4%	25,2%	30,3%	27,1%	

2 wave: punteggi molto positivi 81,4%

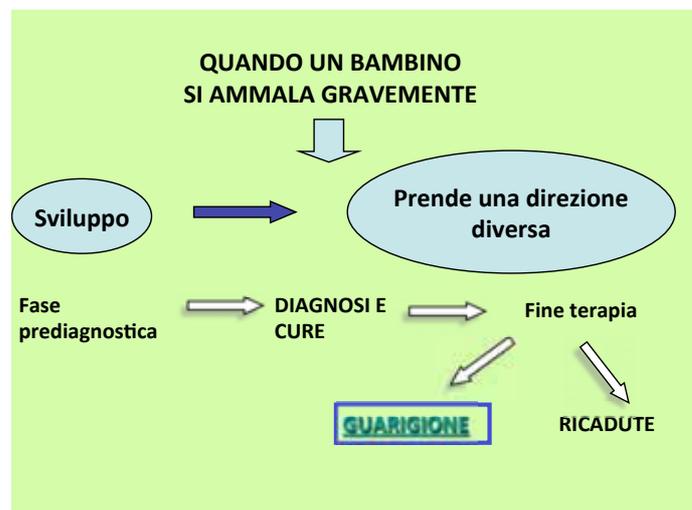
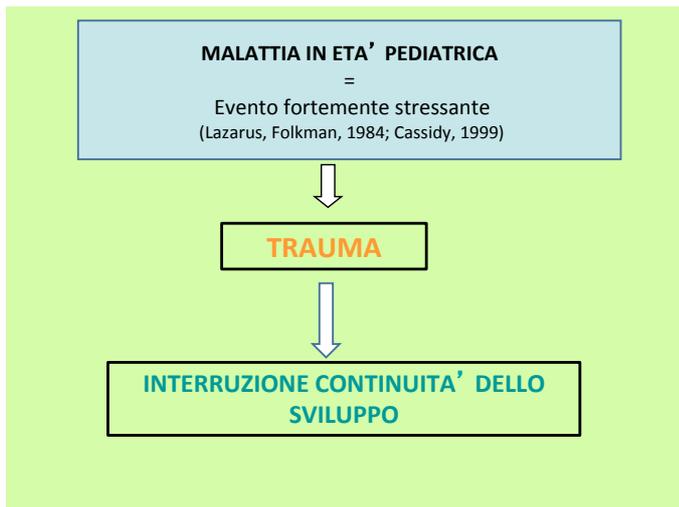
Malissimo ☹️										Benissimo 😊
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0%	0,7%	1,0%	2,0%	2,7%	4,6%	7,6%	25,4%	33,3%	22,7%	





Costruire relazioni ed esperienze di sviluppo condivise con empatia, responsabilità ed entusiasmo

Fabia Capello, Città della Speranza, Clinica di Onco-ematologia
Pediatrica di Padova



Costruire Relazioni



Costruire Esperienze di Sviluppo Condivise

Nella malattia i **BAMBINI/ADOLESCENTI** continuano la loro vita

ADATTANDOSI:

- ai ritmi della cura (ricoveri/day hospital)
- agli effetti collaterali delle terapie (ad es, caduta dei capelli, ecc)
- alle limitazioni sociali, relazionali, ambientali

E CRESCONO

condividendo con **ALTRI** la loro quotidianità

Costruire Esperienze di Sviluppo Condivise



Anche per

- **Famiglie dei pazienti** (genitori e fratelli/sorelle)
- **Medici/Infermieri/psicologi:** formazione continua/gruppi di discussione operatori
- **Associazioni/Fondazioni:** sensibilizzazione sul territorio/ raccolta fondi



con Empatia

Concetto **INDISPENSABILE** nella realtà emato-oncologica
pediatrica



ASCOLTO

finalizzato a costruire e mantenere una
BUONA RELAZIONE

COMUNICAZIONE
VERBALE

COMUNICAZIONE
NON VERBALE

ASCOLTARE
SE STESSI

con Empatia

capacità di “vedere attraverso gli occhi dell’altro” e di
“sentire quello che sta provando l’altro
immedesimandosi nella sua situazione”.....

..... partendo dal presupposto che **NON SI E' L'ALTRO!!!**

Non usare espressioni come “capisco....” o “lo so che...”,
MA
“da quello che mi dice/mi dici posso solo immaginare che
.....”

**MAI AVERE LA PRESUNZIONE DI SAPERE COSA PENSANO O
SENTONO i bambini/genitori**

Con Responsabilità

- **dei professionisti della salute nelle attività quotidiane:** scelte terapeutiche
- **delle famiglie** dei piccoli pazienti: impegno costante nell’aderire al programma terapeutico (ad es. rinunce professionali)
- **dei pazienti stessi:** compliance alla cura
- **delle fondazioni/associazioni:** trasparenza e costanza nel tempo

Con Entusiasmo



Possibile un incontro tra diversi

CRESCERE ?

Proposta:

Coinvolgere nel progetto anche un gruppo di nostri ragazzi in terapia di mantenimento o fuori terapia.

Oogway: “Ti preoccupi troppo per ciò che era e ciò che sarà.

C’è un detto:

IERI è storia.

DOMANI è un mistero.



Ma **OGGI** è un dono...

per questo si chiama **PRESENTE”**

Tratto dal film. Kung fu Panda

GRAZIE A TUTTI!