

CRESCERE



Sport e attività fisica: gli effetti sullo sviluppo dei ragazzi

Maurizio Schiavon

REGIONE DEL VENETO



ULSS6
EUGANEA



**SS Medicina dello Sport e Attività Motorie
Complesso Casa ai Colli
Azienda ULSS 6 Euganea**



***Ciao,
sono Bart Simpson,
ho 10 anni, poi
cresco, e sono un
ragazzo vivace, un
po' ribelle,
...ma anche curioso***



cos'è 'sta wave?

I° anno = 1 wave

II° anno = 2 wave

III° anno = 3 wave

IV° anno = 4 wave

- ***1° wave: ragazzi a 11-12 anni (prima-seconda media)***
- ***2° wave: ragazzi a 13 anni (terza media)***
- ***3° wave: ragazzi a 14 anni (prima superiore)***
- ***4° wave: ragazzi a 15 anni (seconda superiore)***

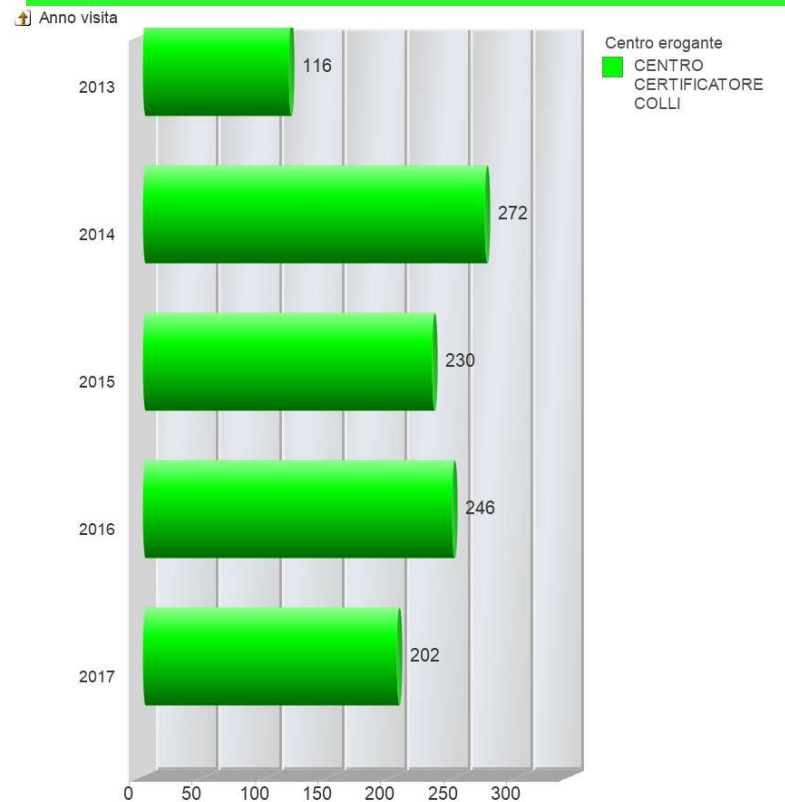


com'è andata?

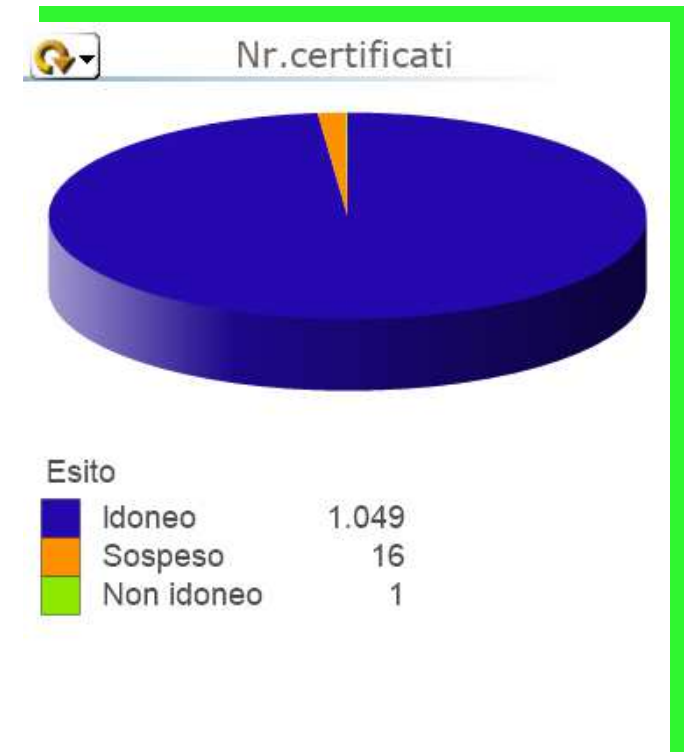
***ecco quanto abbiamo
fatto...***



Accessi per anno del campione, Con presenza di alcuni Sospesi* e di 1 Non idoneo **



QlikView Analyzer



***Sospesi = approfondimenti sanitari, prevalentemente asma**

****Non idoneo = sconsigliata attività sportiva per presenza di problemi cardiologici rilevanti. La visita preventiva è stata salvavita.**

ma anche...

- *Chi sono gli sportivi?*
- *Chi pratica sport a livello agonistico?*
- *Come cambia la pratica sportiva nel tempo*
- *Chi ha smesso di fare sport?*
- *Relazione tra sport e benessere*
- *Sport e relazioni in famiglia e con gli amici*





***e cosa avete
misurato?***

*alcuni aspetti..sociali...
...connessi allo sport...*

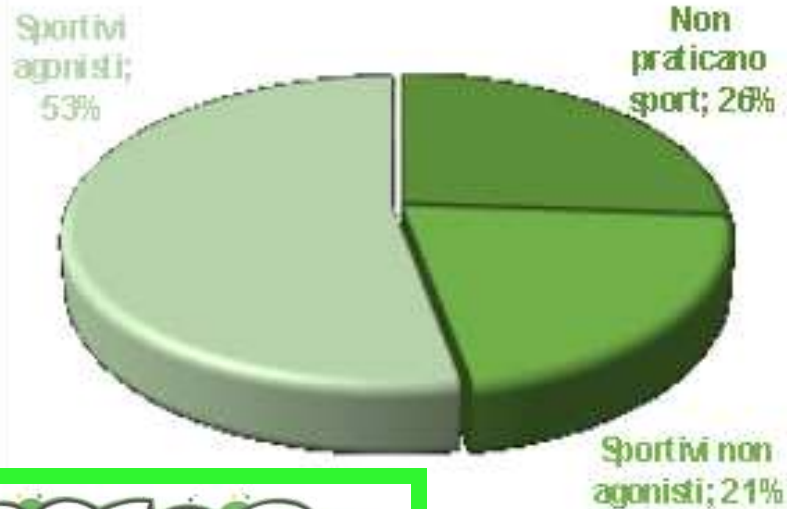


CITTADINANZA E SPORT

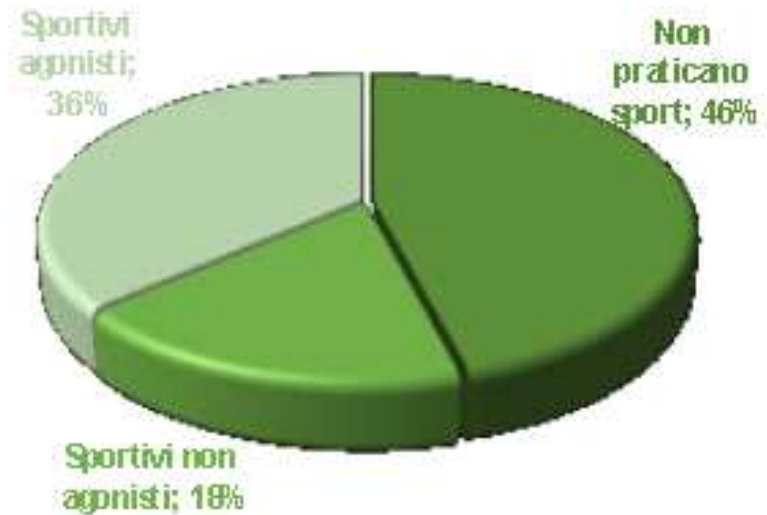
74% - 54%

	Italiana	Straniera
Non praticano sport	26%	46%
Sportivi non agonisti	21%	18%
Sportivi agonisti	53%	36%

ITALIANA

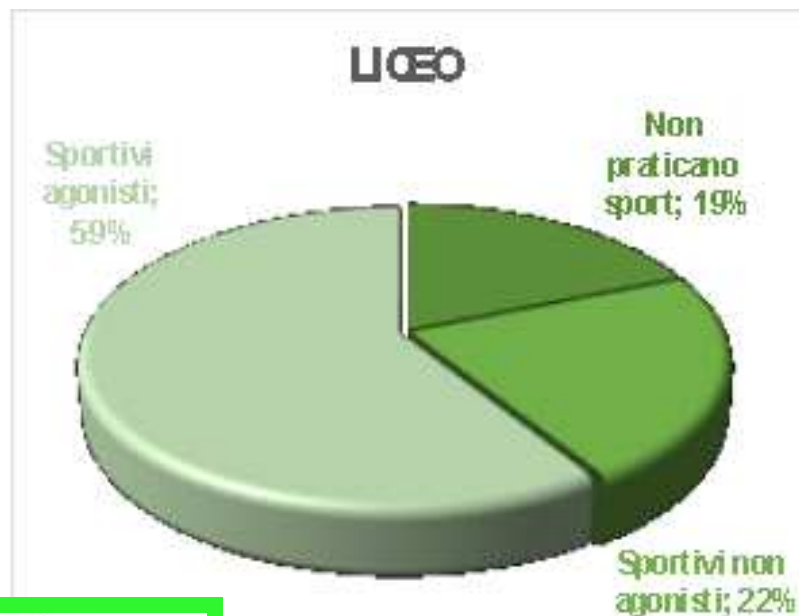


STRANIERA



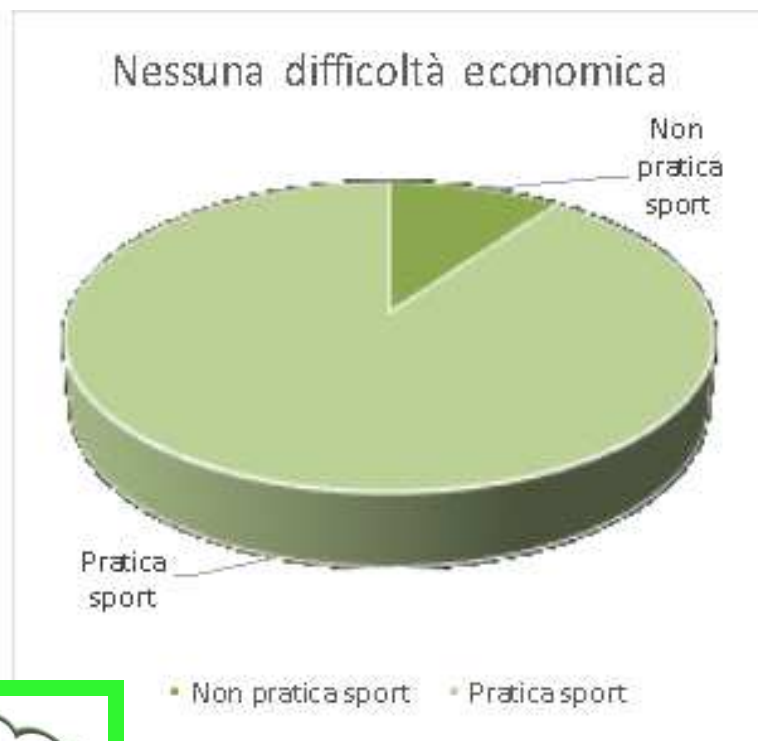
TIPO DI SCUOLA E SPORT

	Liceo	Istituto tecnico	Istituto professionale
x2 Non praticano sport	19%	28%	43%
Sportivi non agonisti	22%	20%	17%
Sportivi agonisti	59%	53%	40%



DIFFICOLTA' ECONOMICA

	Nessuna difficoltà	Difficoltà economica
x2 Non pratica sport	10,0%	19,5%
Pratica sport	90,0%	80,5%



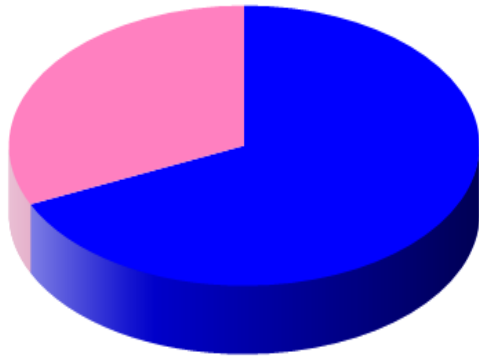
maschi... femmine...



SPORT E GENERE



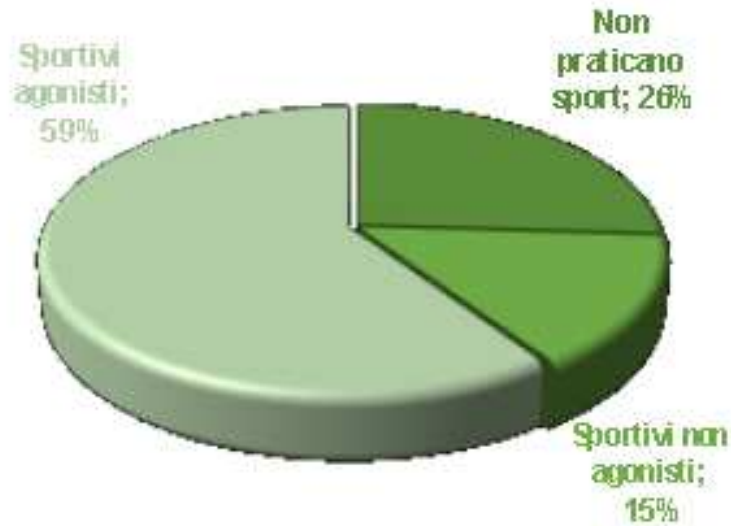
%atleti



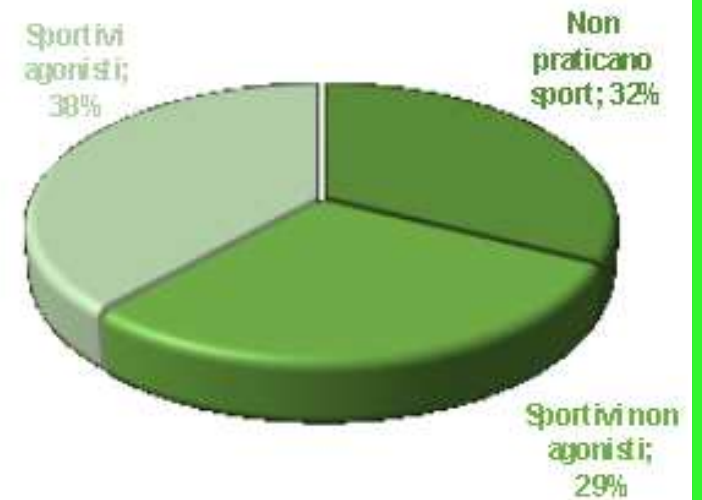
Sesso
 Maschio 68,13%
 Femmina 31,87%

	Maschi	Femmine
Non praticano sport	26%	32%
Sportivi non agonisti	15%	29%
Sportivi agonisti	59%	38%

MASCHI



FEMMINE



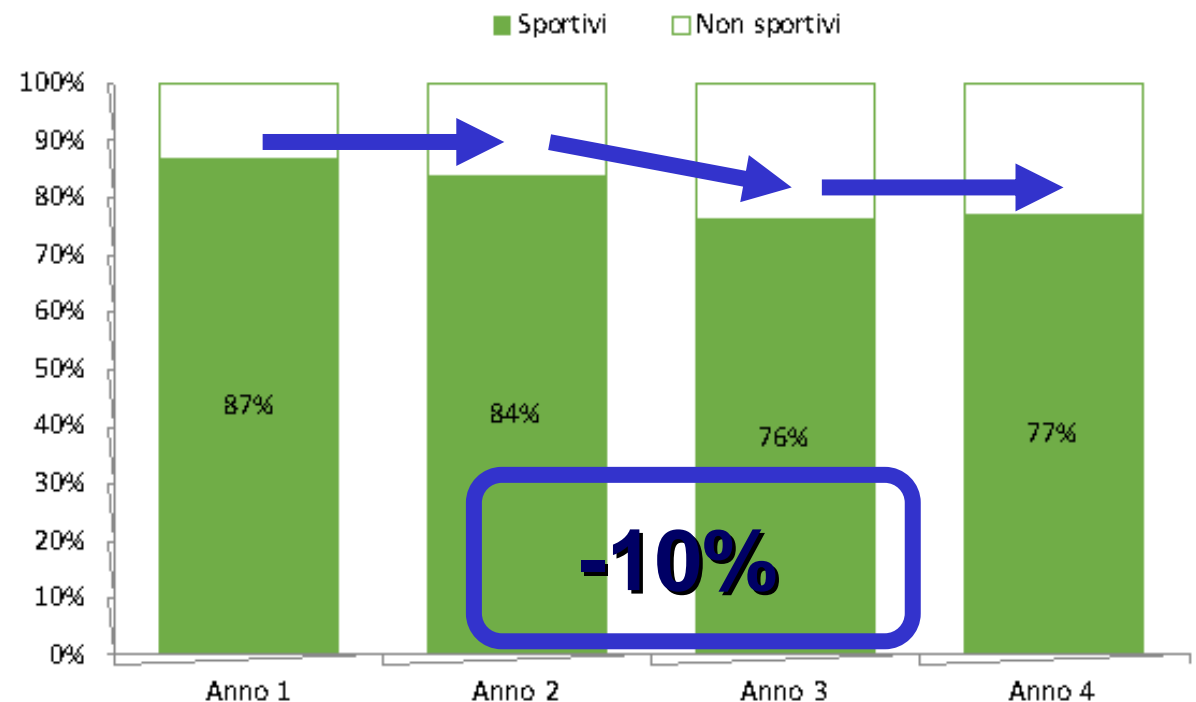
CRESCERE



...chi pratica?

QUANTI PRATICANO SPORT

	Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4
Sì	87%	84%	76%	77%
No	13%	16%	24%	23%



CRESCERE

dipende dal tipo di sport..



Tipo di sport praticato, per anno (valori percentuali sul totale dei ragazzi)

	Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4	Diff. Anno 1-4	Sign.
Calcio	21%	19%	17%	17%	-4%	*
Nuoto	18%	13%	9%	8%	-9%	***
Pallavolo	11%	11%	9%	8%	-3%	
Danza	8%	9%	7%	7%	-1%	
Basket	8%	6%	6%	6%	-2%	*
Arti marziali		5%	4%	4%	4%	
Atletica	6%	5%	4%	5%	-1%	
Tennis	5%	4%	3%	3%	-1%	
Ginn. art.	5%	4%	2%	2%	-3%	**
Corsa	1%	2%	1%	2%	1%	
Ciclismo	0%	1%	2%	2%	2%	*

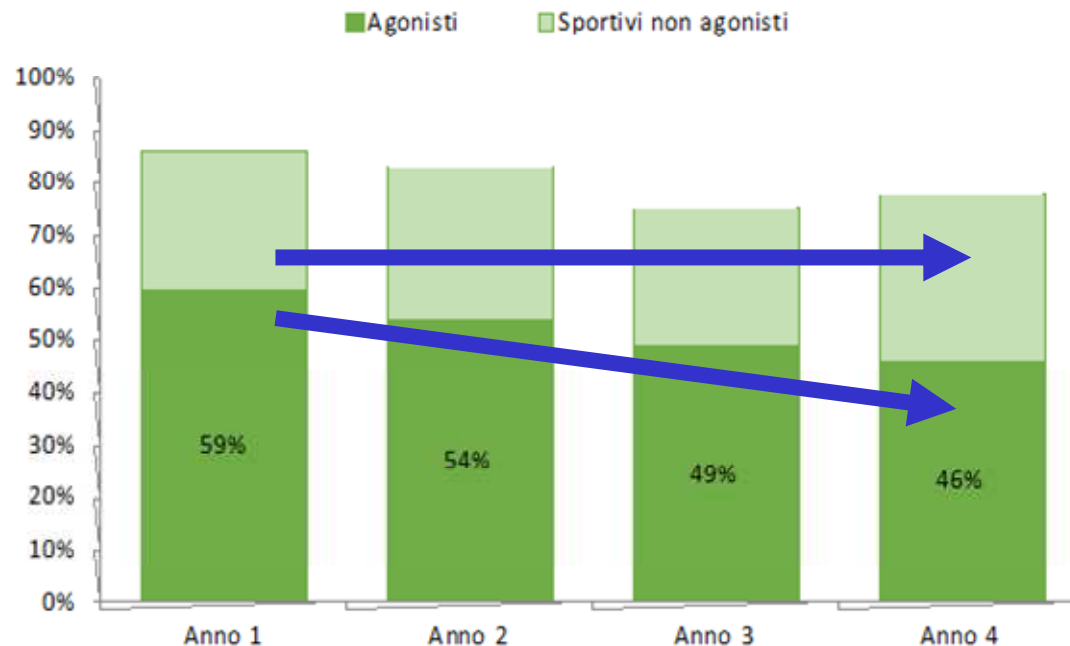
CRESCERE

*e dall'impegno
nello sport..*



QUANTI PRATICANO SPORT AGONISTICO

	Anno 1	Anno 2	Anno 3	Anno 4
Non praticano sport	14%	17%	25%	22%
Praticano sport non agonistico	27%	29%	26%	32%
Praticano sport agonistico	59%	54%	49%	46%

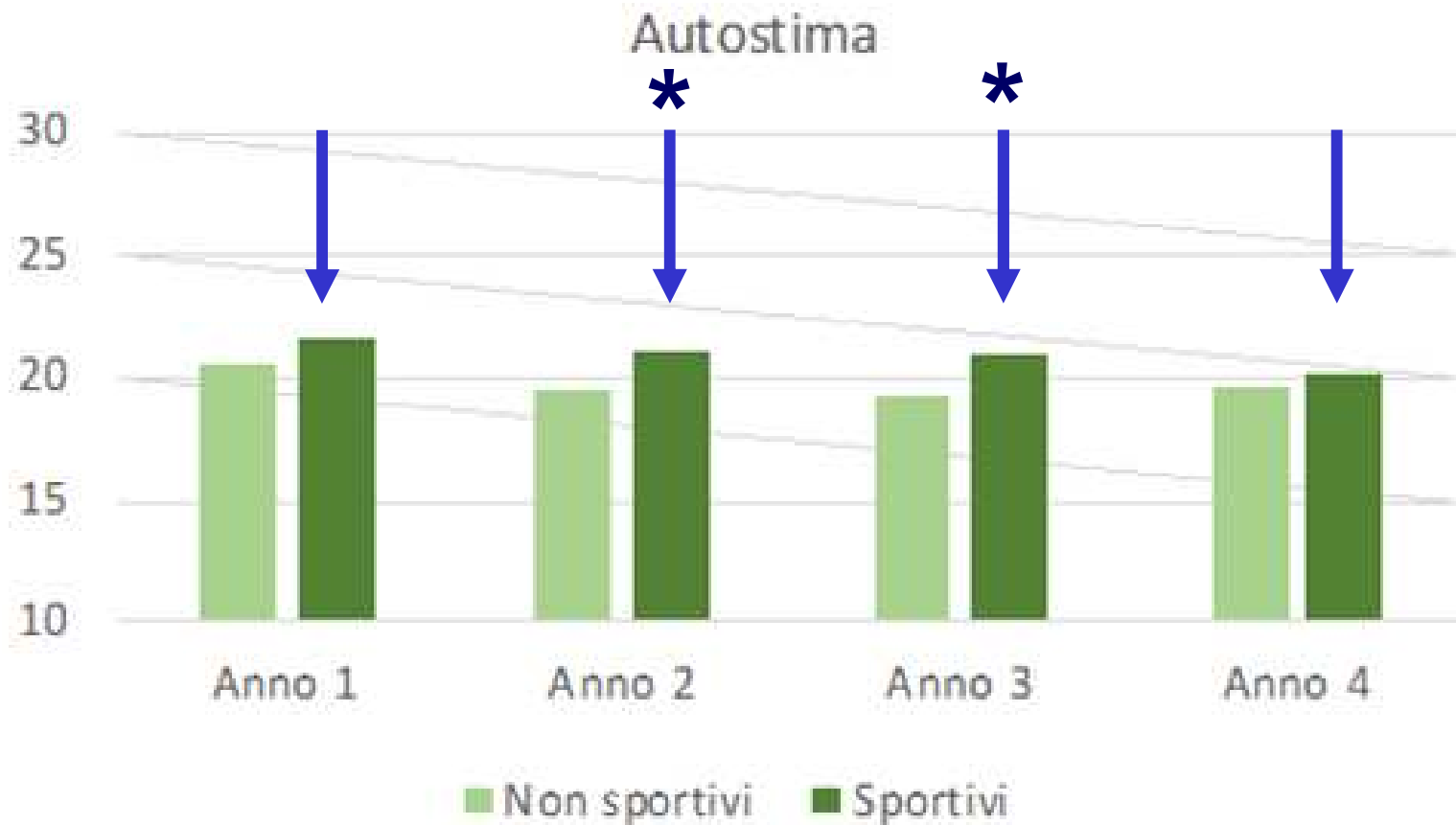


CRESCERE

l'utilità...



SPORT E AUTOSTIMA



*

Differenza statisticamente significativa

CRESCERE



***cosa vi
aspettate?***

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



*ma a me...
che cosa mi fa?*

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

SPORT PER CRESCERE BENE

Su circa 400 risposte **l'attività sportiva come aspetto fondamentale per crescere bene** viene citata dai **genitori 93 volte (23,4%)**, in linea con altri aspetti principali come famiglia e amicizie, che si attestano intorno alle 120, e superiore al buon andamento a scuola (80)

CRESCERE

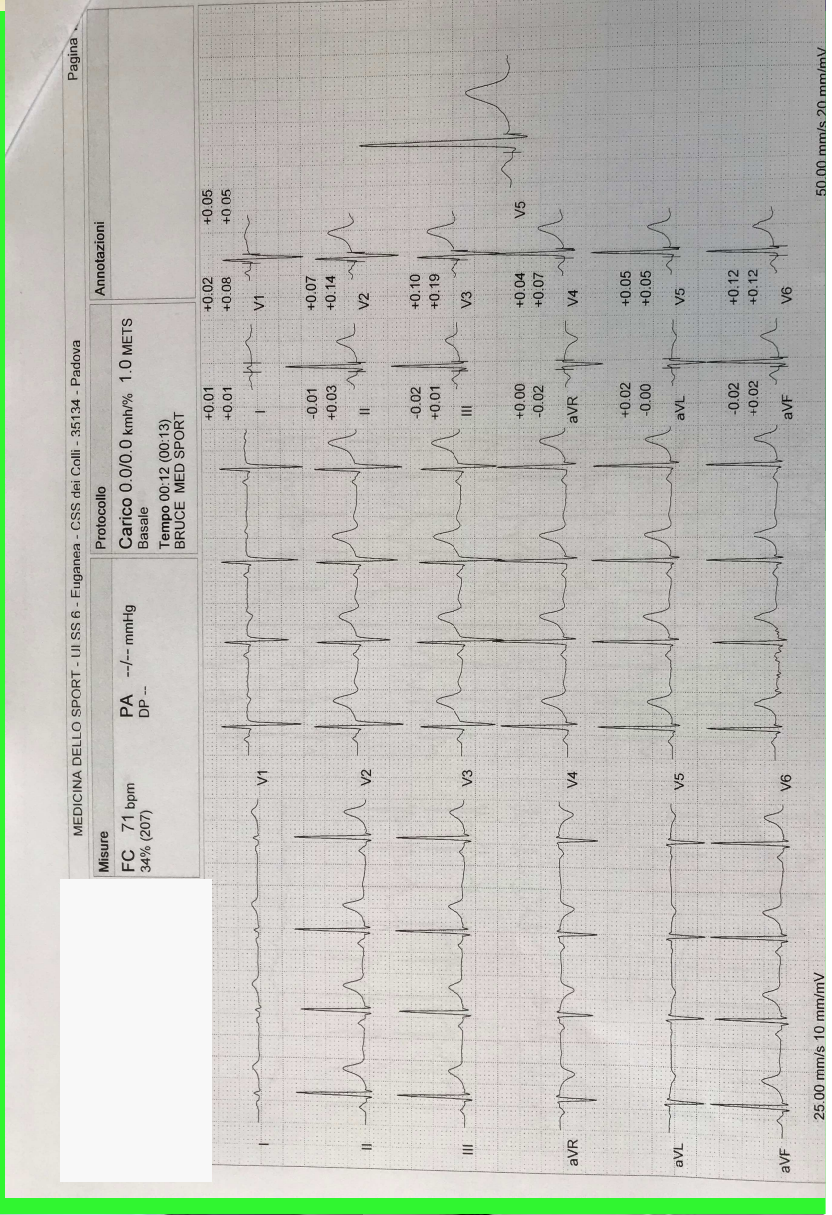
SPORT PER CRESCERE BENE

- “Buoni risultati sportivi, autostima acquisita e progressiva autonomia.”
- “Credo che lo sport che pratica (rugby) lo aiuti a crescere bene dal punto di vista sociale (anche fisico però spesso sono pieni di botte).”
- “La pallavolo sicuramente l'ha portata a crescere sia sul profilo sportivo che di squadra con le relazioni tra ragazze.”
- “Il rapporto con l'allenatore lo ha forgiato a livello psicologico.”
- “La solidarietà del gruppo scout, della squadra di rugby (la fatica premiata con vincita di campionato nazionale a giugno) e la famiglia di supporto.”
- “Lo sport sicuramente è la sua valvola di sfogo e l'ambito dove ricevere soddisfazioni, incentivo alla vita sana.”

CRESCERE

***Quale obiettivo
scientifico ambizioso
per il futuro?***



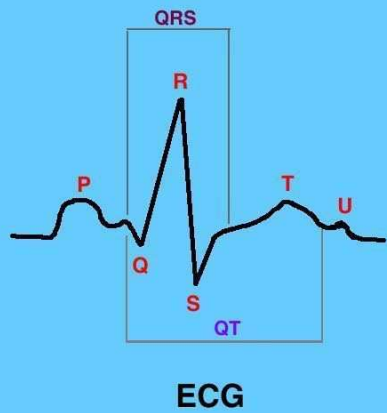


ECG e CRESCERE

- negli ultimi 40 anni solo 2 ricerche hanno descritto i limiti normali dell'ECG pediatrico
- studi effettuati con imperfezioni nelle misure, manuali e non numeriche, e in con piccoli numeri nell'età prepuberale
- CRESCERE permette una valutazione attenta delle modificazioni ECG, con monitoraggio dagli 11 ai 18 anni
- CRESCERE permette di collegare le modificazioni elettrocardiografiche con abitudini di vita, performance scolastiche, sport e tempo libero...
- vogliamo individuare i limiti di normalità dell'ECG nell'età prepuberale e i cambiamenti dell'ECG durante lo sviluppo puberale

CRESCERE

ECG e Asse del QRS

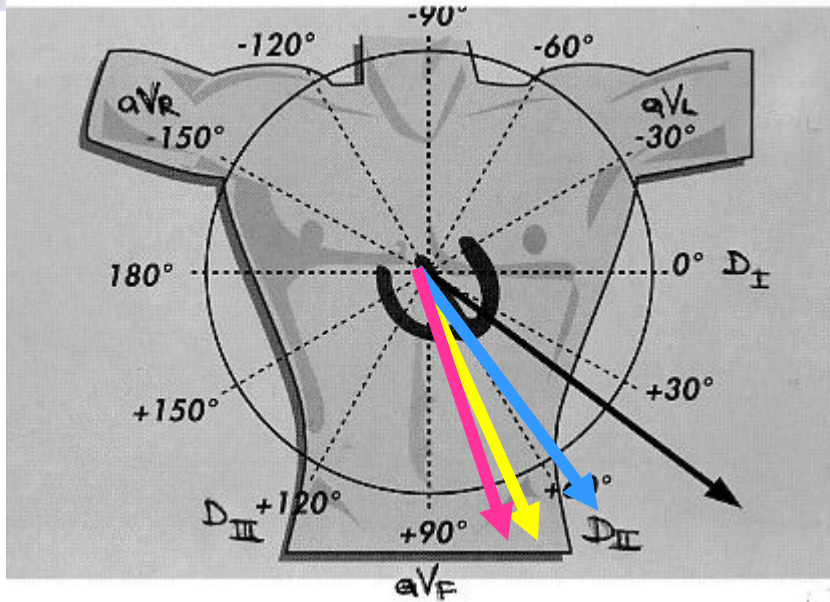


All ages	67.16		31.65	
Males	64.80		35.48	
Females	69.98		26.06	
11	69.29		16.77	
12	69.49		22.02	
13	64.78		37.19	
14	67.80		33.27	
				F67.26 35.78
				M68.23 31.15
15	66.18		34.23	
				F 73.12 16.98
				M60.05 43.26

Dati preliminari

CRESCERE

ECG e Asse del QRS



Maschi: cambiamento a 15 anni nella composizione corporea (più muscolosi)?

Femmine: cambiamento a 15 anni per la comparsa della pubertà e dell'allargamento della ghiandola mammaria?

CRESCERE

Dati preliminari

ECG e Asse del QRS

REGIONE DEL VENETO



ULSS6
EUGANEA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Dr. DAN Hadas

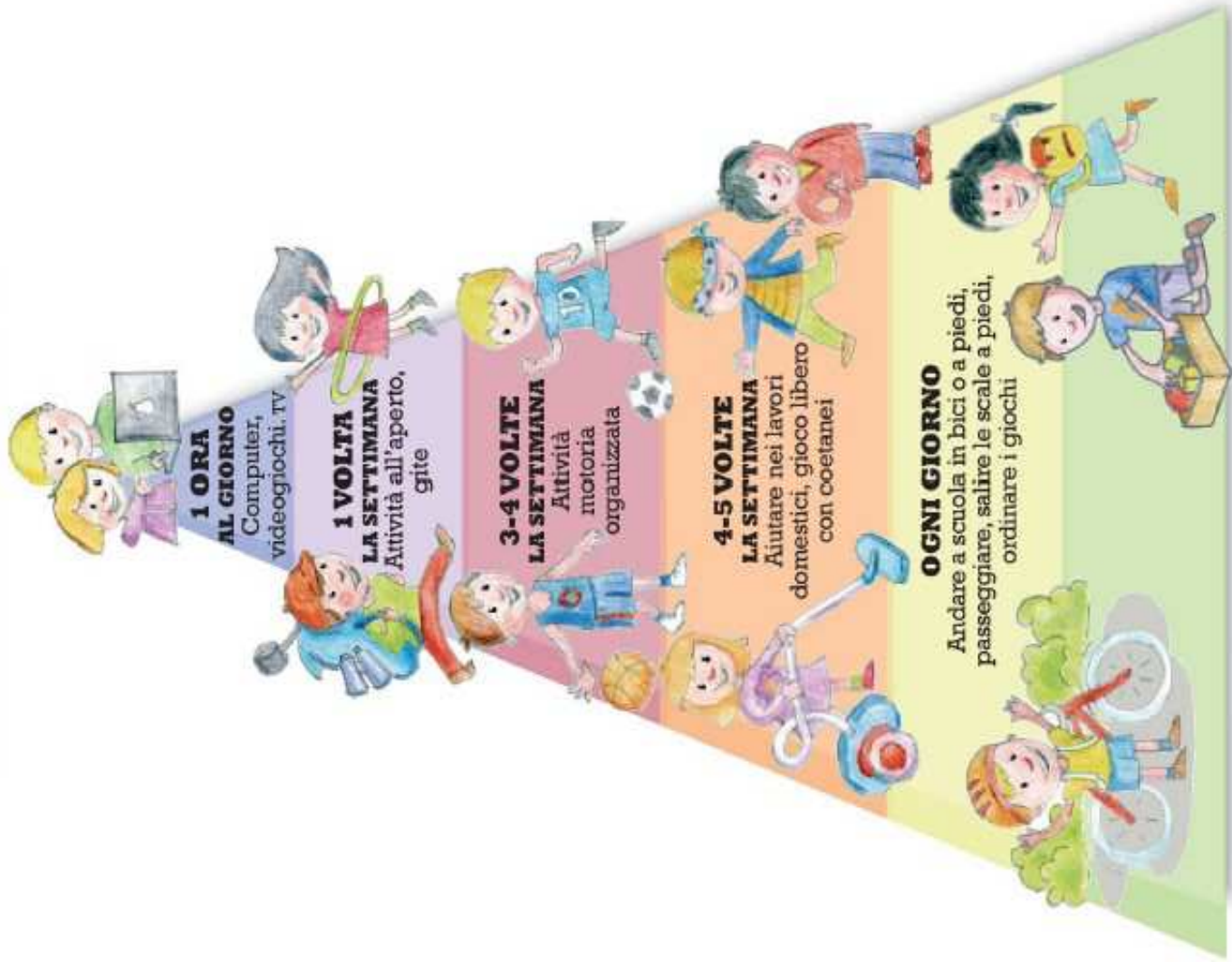
Specialista in cardiologia pediatrica

**Assaf Harofeh Medical Center,
*Rishon LeTzion, Tel Aviv***

CRESCERE



qual è il segreto?





come sarò?

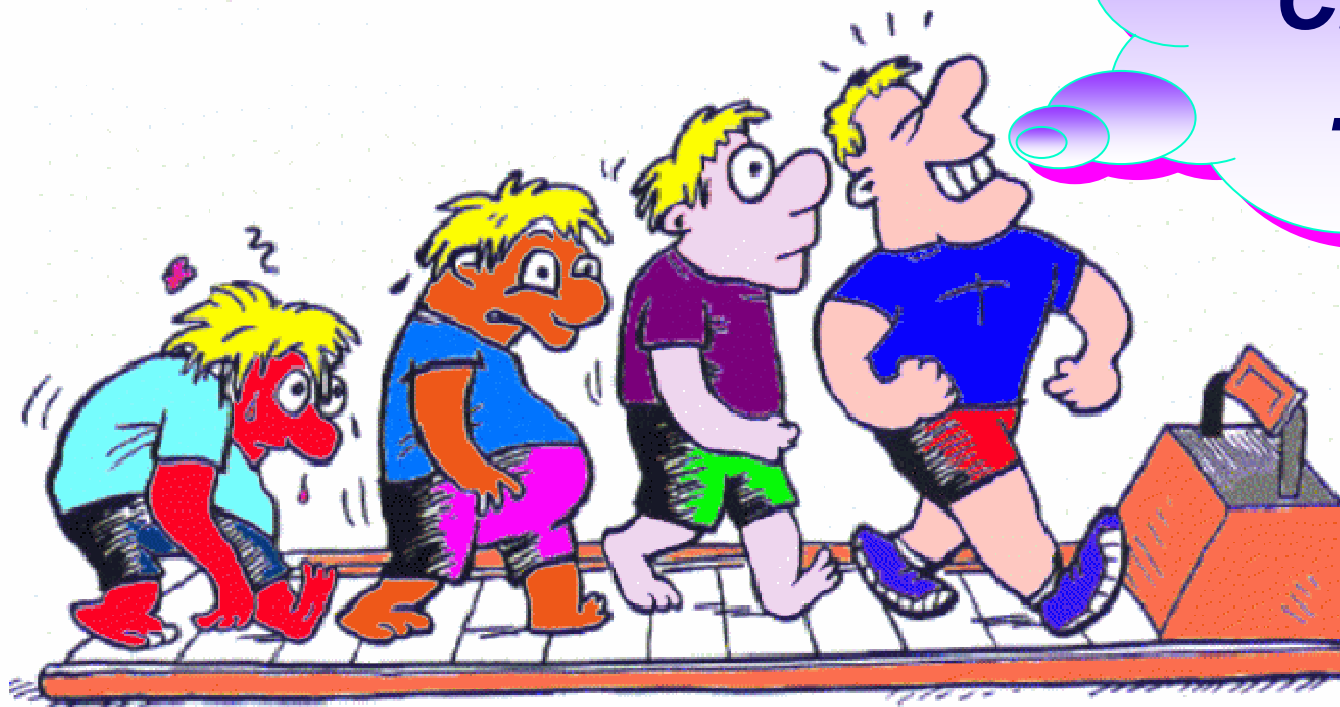
REGIONE DEL VENETO



ULSS6
EUGANEA



...alla fine...
CRESCERE
...bene...



CRESCERE



tel. 049 821.6001

maurizio.schiavon@aulss6.veneto.it



**SS Medicina dello Sport e Attività Motorie
Complesso Casa ai Colli
Azienda ULSS 6 Euganea**