

Referente Progetto:

Legale Rappresentante Luis Federico Allega, e-mail amministrazione@milongacoop.it,
tel. 3480163214

Coordinatore: Massimo Brazzoli, e-mail massimo.brazzoli@pec.it tel. 3288334094

Docente Giulia Furlani, e-mail: giuly88furlani@gmail.com, tel. 3472802536

Titolo Progetto:

“Più attivi e più sani: diventa fautore del tuo benessere adottando strategie alimentari e di attività fisica”.

Ambiti di intervento:

Le aree di intervento del progetto sono state l'alimentazione e l'attività fisica.

Nello specifico il progetto ha cercato di sviluppare nei partecipanti:

- consapevolezza sull'importanza della corretta alimentazione e nella scelta dei prodotti in fase di acquisto (mangiamo quello che comperiamo);
- la capacità di acquisire ed affinare competenze motorie per poter migliorare la postura e supportare i processi fisiologici per il controllo dei processi biochimici del corpo e del peso.

Risultati attesi:

Durante le lezioni di strategie alimentari è stato insegnato ai partecipanti come leggere le etichette di cibi che si trovano nella grande distribuzione e quali cibi preferire/scegliere, nei momenti in cui l'alimentazione non è centralizzata, come nei momenti di cene con amici o merende fuori pasto.

Al fine di verificare le nozioni apprese durante le lezioni di strategie alimentari, sono stati posti dei quesiti a voce, su quali cibi è bene consumare.

Non è stato possibile portare gli utenti in un vero e proprio supermercato, ma abbiamo simulato la spesa in Aula, proponendo cibi genuini e cibi “spazzatura”.

In entrambe le simulazioni i gruppi 1[^], 2[^], 4[^] hanno mostrato di aver compreso quali cibi scegliere, a differenza del 3[^] gruppo che a causa della giovane età e scarso interesse, sembrano non aver compreso le nozioni fornite.

Purtroppo per ragioni logistiche non è stato possibile trasformare l'esperienza teorica in esperienza pratica sui fornelli, ma sono stati lasciati tanti spunti per ricette genuine e gustose.

Le lezioni di attività fisica si sono svolte in parte all'aperto ed in parte indoor, e sono stati proposti diversi esercizi da cui trarre spunto per allenamenti futuri.

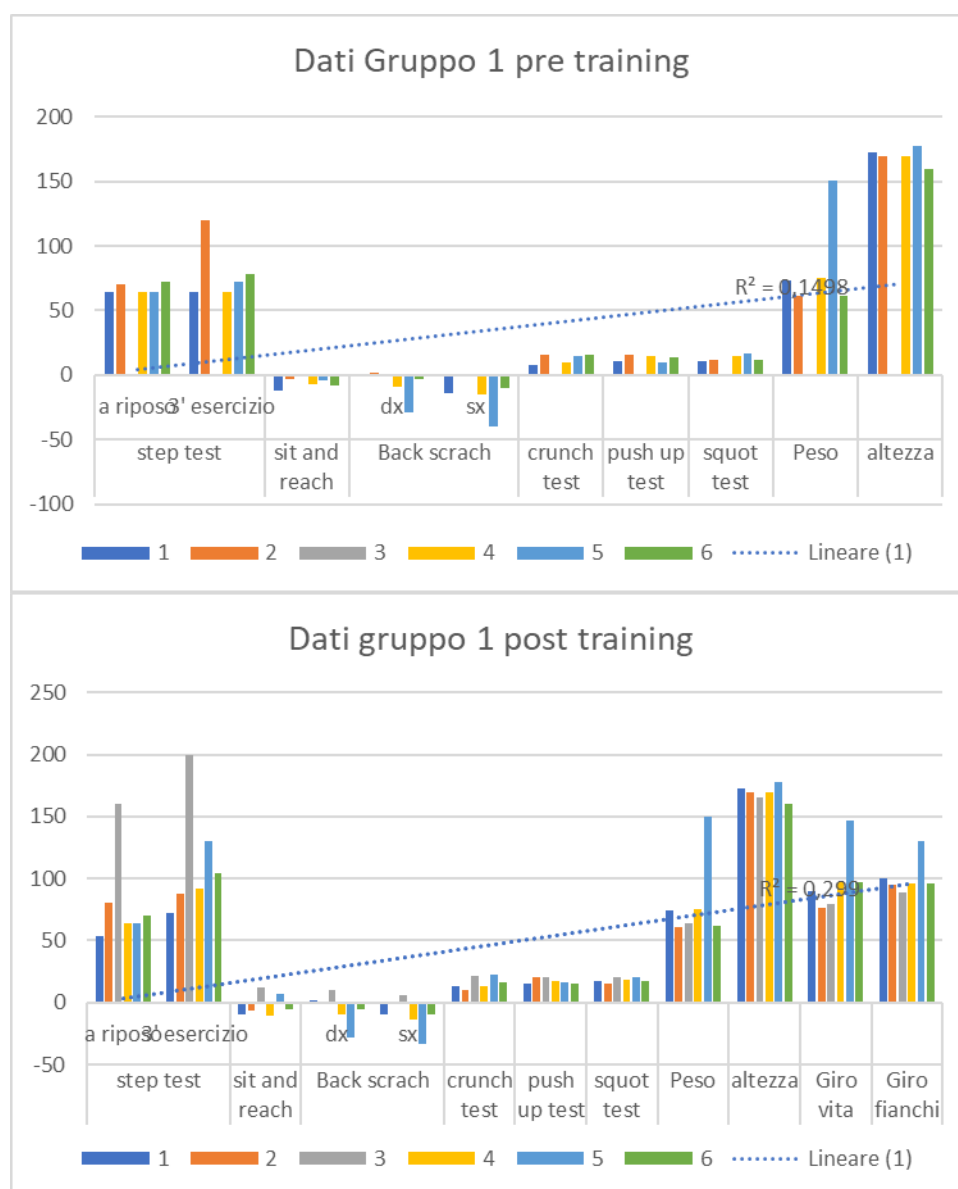
Data l'eterogeneità dei gruppi è stato necessario adattare gli esercizi alle condizioni del gruppo, per ogni gruppo è stato creato un programma di allenamento con esercizi di forza, esercizi per migliorare la capacità aerobica e anaerobica, esercizi posturali e di mobilità articolare.

Le prime e le ultime lezioni di attività fisica sono state utilizzate per acquisire dati sullo stato di fitness dei partecipanti. Sono stati proposti dei test motori da campo per raccogliere dati

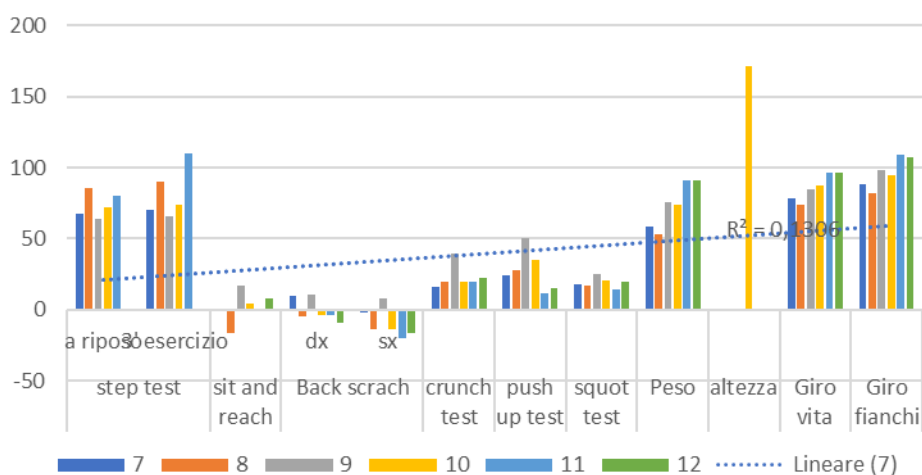
antropometrici, come l'altezza e il peso, parametri di efficienza fisica per valutare la forza, la resistenza e la mobilità articolare.

I test di valutazione utilizzati sono: 30" squat, 30" crunch, 30" push up, sit and reach, back scrach, step test.

Dai dati di seguito riportati possiamo evincere che:



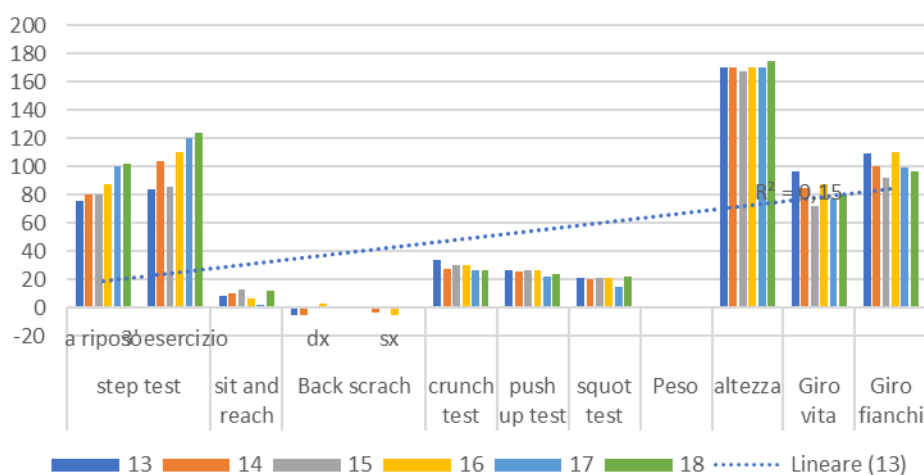
Dati 2 gruppo pre - training



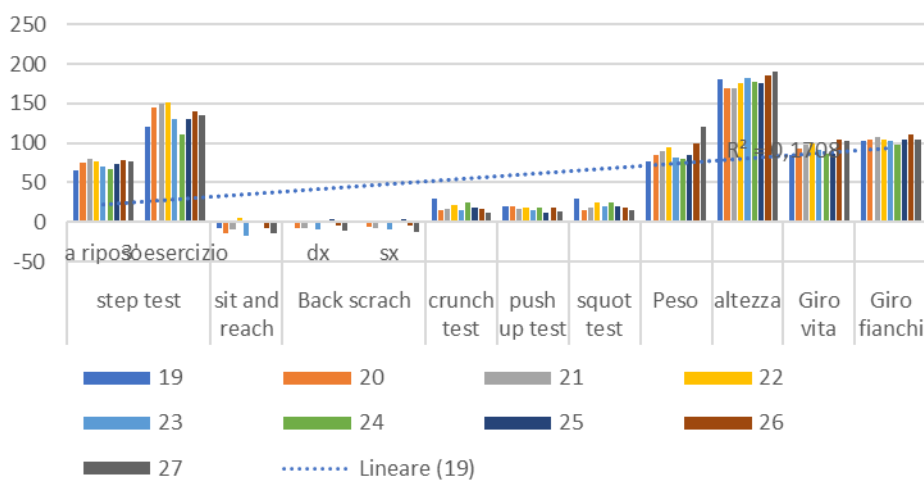
Dati gruppo 2 post training

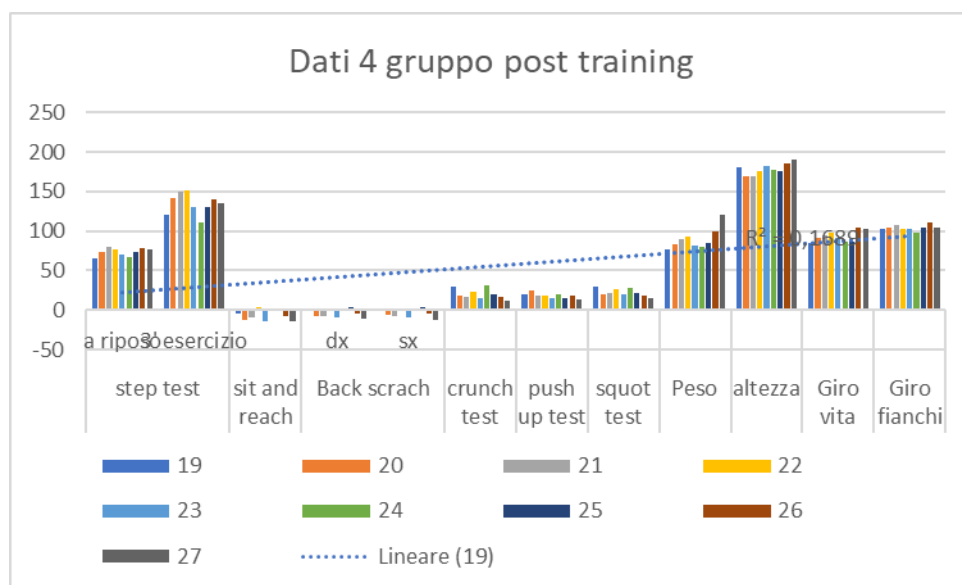


Dati 3 gruppo pre-training



Dati 4 gruppo pre- training





Come mostrato dalla linea di tendenza e dal valore R^2 , 16 ore di attività fisica per gruppo, sono un numero modesto per riuscire ad ottenere dei cambiamenti fisiologici significativi.

Possiamo dire che i gruppi 1,2, 4 avendo partecipato con maggiore regolarità, dimostrando un certo impegno, hanno ottenuto dei modesti miglioramenti a livello individuale. A differenza dei gruppi precedentemente citati il gruppo 3 non avendo partecipato regolarmente e con scarso impegno, non sappiamo se vi sia stato un miglioramento perché non è stato possibile fare i test di verifica.

Nonostante l'intervento sullo stile di vita è stato di breve durata, ci aspettiamo che i partecipanti abbiano adottato un regime alimentare più genuino e abbiano iniziato un programma di allenamento regolare per contrastare la sedentarietà.

Descrizione del progetto:

Milonga è una cooperativa sociale di Verona, opera al fine di favorire l'integrazione sociale di persone che giacciono in condizioni di disagio sociale, attraverso l'integrazione lavorativa e culturale. Il contesto sociale in cui opera la Cooperativa, è una realtà multietnica, in cui le maggiori difficoltà sono legate alla comunicazione, e allo scontro tra cultura di provenienza e cultura di inserimento.

Gli utenti della cooperativa che hanno partecipato al progetto sono persone che hanno avuto problemi di dipendenza da sostanze stupefacenti e alcolici per far fronte a situazioni di degrado sociale. A seguito del disagio sociale alcuni dei partecipanti hanno scontato pene di reclusione, per qualche anno a cui sono seguiti gli arresti domiciliari.

Milonga

Società Cooperativa Sociale

ONLUS di diritto - D.L. 460/97



Grazie al bando “Guadagnare in Salute”, la cooperativa ha avuto la possibilità di ampliare gli orizzonti, poiché ha potuto far fronte almeno in parte a problematiche, come le cattive abitudini alimentari, la sedentarietà, le dipendenze da sostanze alcoliche e stupefacenti.

Durante il percorso sull'alimentazione sono stati messi a confronto degli stili alimentari salutari e modelli poco salutari; è stato insegnato come riconoscere i principi nutritivi degli alimenti, per evitare di assumere calorie non necessarie, anzi dannose. Nel corso di strategie alimentari si è affrontata la tematica su come fare la spesa contendo i costi senza scendere a compromessi tra qualità alimentare e salute, e come scegliere gli alimenti imparando a leggere le etichette.

Nel modulo di attività fisica si sono messi a confronto stili di vita attivi e sedentari, mettendo in evidenza i rischi che possono esserci per la salute se si tiene uno stile di vita sedentario.

I docenti, di sesso femminile, hanno dovuto abbattere scogli legati al back ground socio-culturale dei partecipanti, dove alimentazione e attività fisica sono concepiti diversamente rispetto ai paesi di origine.

Le maggiori difficoltà riscontrate da un punto di vista socio-culturale sono state: la lingua, la religione, la differenza di genere, e lo stile di vita che avevano nel paese d'origine.

Molti dei partecipanti provenivano da paesi come: Senegal, Gambia, e da paesi arabi in cui la religione predominante è l'islam. Come è noto, nella religione islamica esiste ancora una forte disparità tra i generi, in particolare la donna nella vita pubblica dovrebbe sottostare all'uomo. Le docenti, essendo donne, hanno lavorato in primo luogo sull'accettazione della donna come insegnante e in secondo luogo su alimentazione e attività fisica.

Nei paesi sopracitati non esiste una vera e propria cultura sull'attività fisica, ma l'attività fisica e sportiva è concepita come strumento di distrazione dai doveri quotidiani, e viene praticata in occasione di ritrovi con amici o passatempo.

Al fine di poter introdurre gli argomenti sull'alimentazione e attività fisica, che talvolta sono un tabù anche nei paesi industrializzati, le insegnati hanno cercato di creare un clima di accoglienza in cui ognuno si sentisse libero di esprimere le proprie perplessità, su quanto detto.

Le insegnati sono riuscite a creare un clima di accoglienza partendo dal dialogo e cercando di partire dalle esperienze dei singoli, ampliandole con le “nuove” conoscenze divulgate durante le lezioni.

Interventi effettuati:

L'intervento è stato suddiviso in 4 percorsi di 24 ore ciascuno in modo da suddividere il personale di Milonga in 4 gruppi dando più opportunità di partecipazione senza, allo stesso tempo, mettere in difficoltà i servizi che la cooperativa sociale voleva portare a buon fine.

La durata complessiva dell'intervento è stata di 96 ore, in cui ogni gruppo ha svolto 8 ore di strategie alimentari e 16 ore di attività motoria finalizzata al benessere psicofisico.

In questo progetto, proprio per il target specifico dei partecipanti, era stato già pensato in fase di progettazione di sviluppare bene la questione legata all'alimentazione in quanto culturalmente gli

utenti individuati necessitavano di un'informazione efficace che potesse arrivare loro anche con forme fortemente coinvolgenti e stimolanti.

Sono state svolte delle lezioni teoriche e pratiche. Le lezioni teoriche sono servite per spiegare come si può migliorare il proprio stile di vita, soprattutto attraverso degli esempi pratici, dato il contesto multiculturale. Le lezioni teoriche ci hanno consentito di monitorare l'andamento dell'apprendimento e supportare i discenti nel caso di difficoltà.

Le lezioni pratiche di attività motoria e di strategie alimentari hanno permesso la sedimentazione delle nozioni acquisite durante le lezioni teoriche.

Nel modulo sulle strategie alimentari si è cercato di dare una nuova chiave di lettura sul ruolo dell'alimentazione: gli alimenti sono un argomento complesso ed influiscono in modo determinante sulla salute delle persone, proponendo un miglioramento dello stile di vita, riscoprendo un nuovo benessere.

Come screening iniziale, si è partiti con la compilazione di un "diario" delle abitudini alimentari. Inizialmente si era pensato di valutare l'efficacia degli incontri con la somministrazione di un secondo questionario, ma a seguito di alcune considerazioni, tra cui il loro livello di interesse alto, le continue domande, la difficoltà di scrittura di molte persone straniere, si è preferito optare per un ripasso generale a voce, all'inizio di ogni lezione.

Dopo una prima introduzione iniziale alle macro-classi di alimenti, si è passati a parlare di alcuni principi generali di abbinamento del cibo e di buone prassi alimentari. Si è dato ampio spazio all'origine degli ingredienti e alla lettura delle etichette, per poter scegliere con maggiore consapevolezza ogni acquisto di cibo.

I principi generali esposti rispecchiano le indicazioni del mondo scientifico. I prodotti migliori sono quelli poco processati, a basso tenore di zuccheri raffinati e a basso impatto glicemico. Questa tipologia di alimenti può favorire un regime alimentare attento alla qualità degli ingredienti e che non si limita al semplice conteggio delle calorie.

In considerazione dei gruppi multietnici, si è dato molto spazio a condividere alimenti ed abitudini dei paesi di origine.

L'intervento sull'attività fisica si è articolato mettendo sin da subito i partecipanti alla prova, proponendo dei test di valutazione motoria, per comprendere il punto di partenza di ogni singolo partecipante.

È stato costruito un programma di allenamento con cadenza bisettimanale, per circa un mese, cercando di conciliare i vari livelli dei partecipanti. Durante l'attività sono state fornite delle strategie per introdurre nella routine quotidiana, una quota di attività fisica a medio impatto, per dare nuovi stimoli al proprio corpo.

Di seguito riportiamo qualche immagine degli esercizi proposti avvalendosi di un tappetino e un elastico, per aumentare lo sforzo:





Risultati conseguiti:

Nel corso di strategie alimentari i primi due gruppi e il quarto hanno mostrato una maggiore sensibilità al tema dell'alimentazione, forse dovuto anche all'età e alla consapevolezza di come sia importante la prevenzione. Il terzo gruppo, molto giovane, non ha ancora preso coscienza della necessità di uno stile di vita sano ed equilibrato.

Durante il progetto abbiamo rilevato che diversi utenti attualmente sono ospiti di strutture dove la preparazione dei pasti principali è centralizzata e stabilita da linee guida del Ministero e quindi questi al momento avevano difficoltà nello sperimentare acquisti e un regime alimentare in base alle conoscenze e strategie acquisite.

Il lavoro relativo all'attività fisica si è svolto principalmente con lo scopo di sensibilizzare i partecipanti ad abbracciare uno stile di vita attivo, e come secondo fine di indurre delle modificazioni fisiologiche, come la perdita di peso.

L'allenamento proposto ha compreso esercizi aerobici, esercizi di tonificazione per migliorare la resistenza allo sforzo, esercizi posturali ed infine esercizi per migliorare la mobilità articolare.

Come nel modulo relativo alle strategie alimentari, il lavoro di attività fisica ha riscosso un discreto successo con il primo, secondo e quarto gruppo, mentre il terzo gruppo ha mostrato un interesse altalenante.

Nei gruppi sopra interessati, con il passare delle lezioni, è stato possibile proporre esercizi sempre più impegnativi, ma nonostante ciò non sono emersi dei cambiamenti fisiologici significativi, probabilmente a causa della finestra temporale ristretta.

L'obiettivo del progetto non era ottenere subito un risultato ma instaurare nei partecipanti delle modalità alternative di alimentazione rispetto a quelle che ogni partecipante conosceva prima.

I vari esercizi prodotti hanno fornito conoscenze su come allenare il proprio corpo, anche per migliorare le prestazioni fisiche e lo stress motorio dovuto ai lavori professionali condotti dai partecipanti (muratura, giardinaggio, pulizie,) che spesso vengono svolti con modalità di movimentazione dei carichi non congrue.

Nonostante le difficoltà incontrate durante lo svolgimento del progetto, abbiamo notato un discreto interesse da parte dei partecipanti. Le diverse curiosità e domande ricevute ci auguriamo possano essere un bagaglio di informazioni per esperienze nuove, diverse e più sane e che possano essere un bagaglio culturale nei mesi e negli anni a venire.

Documentazione Prodotta:

Al fine di promuovere il progetto “Più attivi e più sani: diventata fautore del tuo benessere adottando strategie alimentari e di attività fisica” è stato fatto un incontro iniziale per il quale sono stati fatti dei poster. Durante lo svolgimento del progetto è stato fatto compilare un registro presenze, per monitorare l’affluenza al percorso di strategie alimentari e l’attività fisica.

Come altri strumenti di valutazione del corso sono stati somministrati dei test, per quanto riguarda la parte di alimentazione è stato utilizzato un diario alimentare, mentre per la parte di attività fisica è stato somministrato L’IPAQ test e i test motori.

Il modulo di strategie alimentari ha utilizzato una presentazione power point per il trasferimento delle conoscenze stabilite e gli argomenti sono stati esposti a voce.

Il modulo di attività fisica si è avvalso di: una presentazione in formato Ppt; attività a corpo libero, all’aperto e indoor, utilizzando dei tappetini da ginnastica e bande elastiche per incrementare lo sforzo comperate dalla cooperativa e date in dotazione ai partecipanti in modo che ognuno possa proseguire anche in modo autonomo gli esercizi appresi o quelli che ognuno può trovare liberamente su internet.

Diffusione dell’esperienza:

L’esperienza è stata diffusa in primo luogo grazie al passaparola dei partecipanti ai loro amici e conoscenti, in secondo luogo è avvenuta attraverso il sito della cooperativa Milonga, i canali social di ASFE e Sito web di ASFE, ente di formazione che ha sviluppato il progetto e ha seguito e coordinato tutto il percorso formativo.

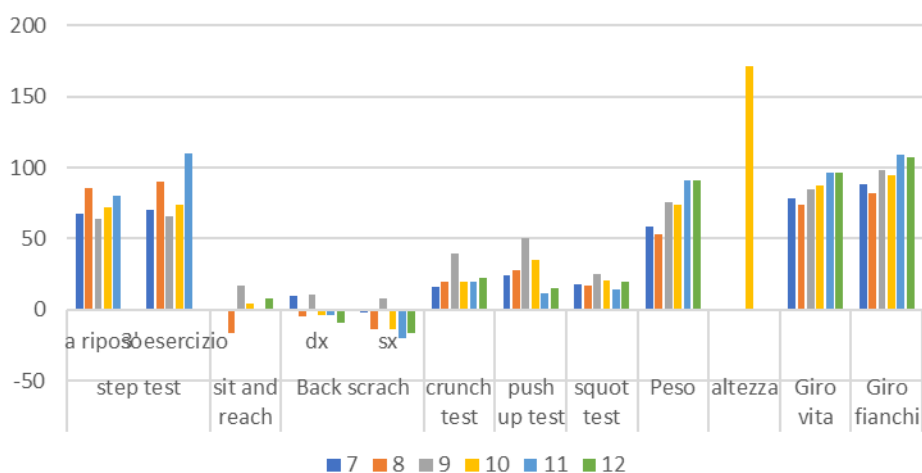
Grafici dei dati raccolti (test motori)

Di seguito è possibile vedere l'andamento dell'adattamento fisiologico all'esercizio, suddivisi nei 4 gruppi con test pre- e post- training.

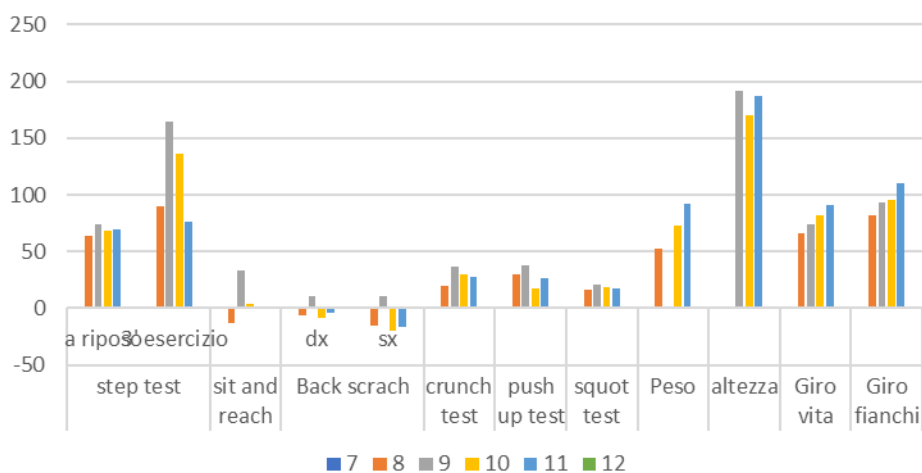
Non è stato possibile raccogliere di dati post training del 3 gruppo a causa dell'andamento altalenante della partecipazione.

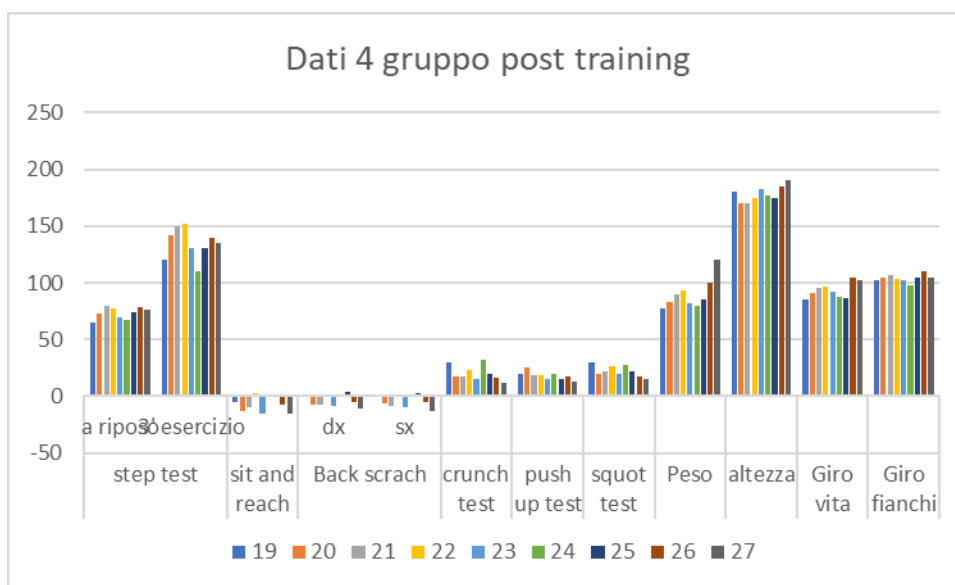


Dati 2 gruppo pre - training



Dati gruppo 2 post training





Come anzi detto nella relazione nei gruppi 1,2,4 in alcuni soggetti ci sono stati dei sensibili miglioramenti.

I dati relativi all'I.P.A.Q test non vengono mostrati in quanto a causa delle difficoltà nel comprendere i quesiti richiesti i dati risultati sono poco attendibili.