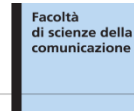




famiglia
attività fisica
nutrizione



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

FAN – Famiglia, Attività fisica, Nutrizione: risultati della prima edizione

Il progetto FAN

FAN è un programma di otto settimane che promuove l'attività fisica e l'alimentazione equilibrata tramite l'uso di tecnologie di comunicazione. FAN è stato sviluppato dal gruppo di ricerca capeggiato dalla Prof. L. Suzanne Suggs dell'Università della Svizzera italiana (USI), Istituto di Comunicazione Pubblica (ICP), in collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale, e con il sostegno di Promozione Salute Svizzera (PSS). FAN è basato sull'approccio del marketing sociale (*Social Marketing*), e sul contributo della comunità ticinese. È stato guidato dalla Teoria del Comportamento Pianificato (*Theory of Planned Behavior*), una teoria socio-cognitiva in grado di predire i comportamenti umani, in particolare quelli legati all'alimentazione e all'attività fisica. FAN è offerto gratuitamente a tutte le famiglie residenti in Ticino, con bambini che frequentano le scuole elementari o le prime due classi delle scuole medie.

Obiettivi

Lo scopo di FAN è di testare l'impatto sulla motivazione, gli atteggiamenti, le intenzioni e i comportamenti legati alla nutrizione e all'attività fisica delle famiglie, che può avere un programma di sanità pubblica basato sulla comunicazione. Per FAN sono stati usati contenuti pre-esistenti, che sono stati riconfezionati e messi a disposizione dei genitori tramite un sito web, e via e-mail e SMS. I figli dei partecipanti hanno ricevuto il programma attraverso lettere cartacee. La comunicazione era personalizzata e creata in base alle caratteristiche di ogni partecipante (genitore e figlio), come, per esempio, il genere, i comportamenti, le difficoltà riscontrate, ecc. Le famiglie sono state assegnate casualmente a uno dei seguenti gruppi: sito web + lettere, sito web + e-mail + lettere o sito web + SMS + lettere. Questo ha permesso di paragonare i risultati tra le tre diverse combinazioni di tecnologie di informazione, in modo da determinare quale combinazione è stata più efficace.

Risultati

Al progetto FAN hanno partecipato 556 famiglie da tutto il Ticino, per un totale di 750 bambini, superando notevolmente ogni aspettativa. Tutti i partecipanti (genitori e figli) hanno dovuto rispondere a tre questionari in tre momenti diversi. Questi hanno permesso di raccogliere dati sugli atteggiamenti, le motivazioni, le conoscenze, l'intenzione, i comportamenti legati all'alimentazione e all'attività fisica, e dati riguardanti la soddisfazione verso il progetto. Il tasso di risposta ai questionari di FAN è stato del 72%, mentre normalmente, studi di questo genere raggiungono a malapena il 50%. Dai questionari è emerso che sia i genitori sia i figli avevano atteggiamenti positivi riguardo all'attività fisica e all'alimentazione equilibrata. Tuttavia, i genitori avevano atteggiamenti più positivi verso la nutrizione che verso l'attività fisica. Al contrario, i bambini avevano atteggiamenti più positivi nei confronti dell'attività fisica, che non riguardo all'alimentazione. I bambini, inoltre, preferivano la frutta rispetto alla verdura.

I bambini iscritti a FAN erano molto attivi e avevano anche buone conoscenze riguardo all'importanza di mangiare in modo equilibrato e praticare attività fisica. Sapevano che l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica non sono solo divertenti e piacevoli, ma fanno anche bene alla salute.



famiglia
attività fisica
nutrizione

Università
della
Svizzera
italiana

Facoltà
di scienze della
comunicazione



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

Le lettere settimanali, personalizzate per i bambini, sono state molto apprezzate sia dai genitori sia dai bambini. I bambini hanno dichiarato di aver gradito ricevere qualcosa indirizzato a loro, e i genitori hanno confermato questo sentimento. I genitori hanno anche riferito che FAN è servito a stimolare la conversazione in famiglia su questi temi. Inoltre, FAN è servito a rinforzare l'insegnamento dei genitori in modo indiretto. Ad esempio, i genitori hanno trovato utile che fosse FAN a dire ai bambini di mangiare le verdure al posto loro.

Per quanto riguarda le differenze tra i vari gruppi, gli esiti variano a seconda del tema. In generale, il progetto FAN ha avuto un impatto positivo sui motivi, le intenzioni e i comportamenti legati all'attività fisica e alla nutrizione. In particolare, l'attività fisica moderata dei genitori è quasi triplicata tre mesi dopo la fine di FAN per tutti e tre i gruppi. Per quanto concerne il consumo di frutta e verdura dei genitori, si è riscontrato ugualmente un aumento delle porzioni consumate al giorno. Al contrario, il consumo medio di grassi è diminuito. Anche tra i figli, è stato rilevato un aumento del consumo di frutta e verdura in tutti i pasti della giornata nell'arco della settimana. Ad esempio, prima del programma, il 15% dei bambini ha affermato di mangiare frutta o verdura in almeno quattro giorni a settimana. Alla fine del programma, questa percentuale è salita al 21%. È stata riscontrata una connessione forte tra l'intenzione di svolgere attività fisica dichiarata dai genitori e il comportamento stesso (attività fisica praticata). Oltre a ciò, l'associazione tra intenzione e comportamento si è rinforzata nel corso del programma.

La soddisfazione verso il progetto FAN è stata molto grande: l'84% dei partecipanti ha giudicato il progetto in modo molto positivo. Sia i genitori sia i figli hanno sostenuto di aver apprezzato molto FAN. Il team di FAN ha ricevuto numerose lettere, disegni ed e-mail da parte dei genitori e dei bambini che hanno partecipato e che hanno affermato di essere dei "fan di FAN".

FAN è stato uno strumento per comunicare abitudini di alimentazione e movimento corrette. FAN ha rinforzato le conoscenze che i genitori avevano già e ha suggerito a tutti i partecipanti delle strategie per mangiare in modo più salutare e includere l'attività fisica nella vita quotidiana. FAN ha anche messo in evidenza l'importanza di coinvolgere l'intera famiglia in programmi volti a promuovere un'alimentazione equilibrata e attività fisica regolare tra i bambini.

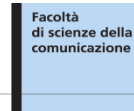
Futuro

La seconda edizione di FAN inizierà il 26 marzo 2012. Quest'anno, le famiglie avranno modo di trovare sul sito di FAN e nelle lettere indirizzate ai bambini nuovi spunti e idee, nonché nuove strategie di comunicazione. Il team della Prof. Suggs collabora con l'eLab dell'USI, con artisti grafici e programmatori per sviluppare giochi online per genitori e bambini, e fumetti e storie a illustrazione per i bambini. Il sito permetterà ai genitori di interagire tra loro, scambiarsi consigli, porre domande e ricevere supporto per gestire una vita frenetica e prendersi cura di se stessi e dei propri figli. I genitori avranno anche modo di ricevere, tramite SMS, consigli pratici su come mangiare in modo equilibrato e praticare attività fisica regolare. Il programma, della durata di otto settimane, comincerà il 26 marzo e finirà il 20 maggio 2012. Le iscrizioni chiudono il 7 marzo 2012. Per iscriversi, visitare il sito FAN www.fanticino.ch.

Le slide delle presentazioni dell'evento del 4 marzo 2012 saranno disponibili sul sito www.fanticino.ch a partire da lunedì 5 marzo.



famiglia
attività fisica
nutrizione



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

Per ulteriori informazioni, contattare:

Università della Svizzera italiana

**Prof. L. Suzanne Suggs, PhD – responsabile di FAN o
Natalie Rangelov, MA – capo progetto di FAN**

Istituto di comunicazione pubblica
Facoltà di scienze della comunicazione
Università della Svizzera italiana
Via G. Buffi 13
CH - 6900 Lugano
058/666.42.94
suzanne.suggs@usi.ch
natalie.rangelov@usi.ch

Repubblica e Cantone Ticino

Antonella Branchi, MA - responsabile operativa Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano"

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
Via Orico 5
CH - 6501 Bellinzona
091/814.30.46
antonella.branchi@ti.ch