

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Unità Operativa Promozione della Salute

IL PEDIBUS

un investimento per la salute
e lo sviluppo sostenibile





Questo documento è stato realizzato dall'Unità Operativa Promozione della Salute dell'ATS di Brescia, nell'ambito dello sviluppo del Piano Integrato Locale 2021 degli interventi di promozione della salute, al fine di offrire un orientamento aggiornato riguardo a questo intervento di comprovata efficacia per incrementare l'attività fisica, con uno sguardo rivolto al raggiungimento di molti degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile.

Copia del documento è reperibile sul sito <https://www.ats-brescia.it/pedibus>

Edizione a cura di
Maria Luigia Basile
Maria Clementina Ferremi

Giugno, 2021



INDICE

INTRODUZIONE	4
1. IL PEDIBUS COME STRUMENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE	5
2. CONTRIBUTO DEL PEDIBUS AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI DELL'AGENDA 2030 ...	7
3. UNA PROSPETTIVA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA RISPOSTA AL COVID-19	9
4. INDICAZIONI OPERATIVE PER LA REALIZZAZIONE IN SICUREZZA DEL PEDIBUS	11
4.1 L'IMPEGNO DI ATS DI BRESCIA PER L'AVVIO E LA DIFFUSIONE DEL PEDIBUS	12
5. RISORSE UTILI	13



INTRODUZIONE

“E’ ormai noto e la letteratura continua a ribadirlo: uno stile di vita attivo, appropriato all’età e alle condizioni psicofisiche dell’individuo è fonte di benessere fisico, mentale e sociale. L’attività fisica moderata e costante è, per ogni individuo, un fattore sia di prevenzione delle malattie sia di promozione della salute e della qualità della vita.

È inoltre risaputo che, se si vuole essere (e vedere intorno a sé) persone *attive* di tutte le età, a scuola, negli ambienti di lavoro, per le strade della propria città, occorre creare le opportunità per tutti e, in particolare, per chi vive in situazioni di svantaggio.

Le comunità locali, in quanto territori di vita quotidiana, progettati e organizzati sulla base di scelte politiche e sociali, diventano un’importante leva o un grande ostacolo alla promozione dell’attività fisica. Quest’ultima, infatti, è determinata da fattori molteplici e complementari appartenenti, sia alla sfera individuale, sia alle dimensioni dell’ambiente sociale, artificiale e naturale.

Ambiti così diversi richiedono senza dubbio strategie di intervento mirate, differenziate ma, nello stesso tempo, integrate in un unico piano di promozione della salute e di stili di vita sani. Sono una realtà non più trascurabile le iniziative europee, nazionali e locali, avviate da Enti pubblici o privati, che sperimentano con successo gli interventi raccomandati per la promozione dell’attività fisica, in un’ottica multicomponente, combinando la trasmissione di informazioni corrette con la sensibilizzazione e con la possibilità di “fare più movimento” negli spazi - artificiali e naturali - e nei momenti quotidiani.”¹

Di fronte a questo interesse, che sfocia in azioni e in percorsi già consolidati, il presente documento vuole essere un supporto per coloro che sono impegnati a promuovere città più sostenibili e resilienti, a favorire uno stile di vita attivo nella popolazione, a potenziare buone pratiche sul proprio territorio.

L’intento è offrire, nello specifico e in particolare ad amministratori locali e a dirigenti scolastici, una proposta operativa per progettare e realizzare una delle “*buone pratiche*”, di “*comprovata efficacia*” di “*mobilità scolastica sostenibile*”: il PEDIBUS.

Il documento deve essere inteso come uno strumento aperto, che offre spunti per l’inizio di un percorso condiviso che prevede, da parte di ATS di Brescia, l’attivazione di laboratori e focus group per rileggere e costruire un’azione sistemica e continuativa in tema di mobilità sostenibile casa-scuola da realizzare in sicurezza, a beneficio dell’ambiente e della salute.

¹ UNA COMUNITÀ IN MOVIMENTO REPERTORIO DI STRUMENTI PER ANALISI E INTERVENTI SUL TERRITORIO REGIONE PIEMONTE Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità; Promozione della salute e interventi di prevenzione individuale e collettiva; Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, 2009.



1. IL PEDIBUS COME STRUMENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Il PEDIBUS è considerato in ambito scientifico una “buona pratica”, di “comprovata efficacia” che trova la sua origine nel Progetto “Città Sane”, promosso dall’OMS nel 1986 con l’obiettivo di migliorare le condizioni di salute della popolazione, non solo attraverso l’accesso a servizi sanitari di buona qualità, ma anche mobilitando a livello locale, nei contesti urbani, soggetti sociali privati e pubblici, singoli e collettivi, al fine di costituire un movimento per accelerare il processo di promozione della salute.

Il Pedibus consiste in un’opportunità organizzata che trasforma il tragitto casa-scuola, normalmente percorso in autobus o in auto, in percorso pedonale: oltre a favorire la pratica di attività motoria, contribuisce a rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili, appoggia valori come l’inclusione sociale e l’amicizia, educa bambini e genitori a una cultura salutare ed ecologica.

La promozione della mobilità attiva e sostenibile nelle scuole, dunque, è un’importante opportunità per “rendere facili le scelte salutari”, come suggerisce il Programma interministeriale *Guadagnare Salute*, ed ha anche una profonda valenza *etica ed educativa* poiché permette ai bambini e alle comunità di appartenenza di sperimentare una modalità nuova di vivere la comunità, riducendo nel contempo il traffico in prossimità delle scuole. L’intervento è in linea con i quattro “pilastri fondamentali per l’educazione”, già indicati da J. Delors all’UNESCO in termini di “*imparare a conoscere, imparare a fare, imparare a vivere insieme, imparare ad essere*” (Delors, 1997), tradotti nella Raccomandazione Europea del 18/12/2006 relativa alle Competenze chiave per l’Apprendimento permanente, competenze che anche l’Italia ha considerato ed acquisito come base del rinnovato sistema dell’istruzione e della formazione, sia del primo che del secondo ciclo di studi.

Questa “buona pratica” è raccomandata in diversi piani d’azione per l’attività fisica, di livello internazionale, nazionale e regionale.

Il Pedibus può essere sviluppato secondo il “Modello lombardo delle scuole che promuovono salute” (SPS), con azioni nei 4 ambiti di intervento strategici, orientate contestualmente:

- all’individuo: “sviluppare le competenze individuali”
- all’ambiente: “qualificare l’ambiente sociale, migliorare l’ambiente strutturale e organizzativo, rafforzare la collaborazione comunitaria”, come riportato ne “La carta di Iseo: Indirizzi metodologici della rete delle scuole che promuovono salute” (febbraio 2013).

Anche la DG Ministero dell’Istruzione Ufficio Scolastico Regione Lombardia, in collaborazione con la Cabina di regia della Rete delle Scuole che Promuovono Salute, ha rimarcato la funzione dell’attività motoria in tutte le sue forme, come uno dei determinanti principali di salute, inviando a tutte le Scuole e a tutti i Sindaci dei Comuni

della Lombardia tramite l'ANCI, una nota di sensibilizzazione sul documento “Indicazioni per rendere facili stili di vita attivi in ambiente scolastico in epoca Covid-19. Regione Lombardia, DG Welfare-UO Prevenzione, Novembre 2020”.

Il Pedibus, infine, costituisce uno strumento per sviluppare pensieri e azioni di cittadinanza attiva e consapevole a favore di una mobilità sostenibile e rispettosa della salute: necessita di una visione e di un approccio sistemico che coinvolge la comunità intera e l'ambiente che la circonda.



2. CONTRIBUTO DEL PEDIBUS AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI DELL'AGENDA 2030

Investire in politiche per promuovere l'andare a piedi, in bicicletta, attività ricreative, sport e gioco, crea molteplici benefici per la salute, sociali ed economici e può contribuire al raggiungimento di molti degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile 2030 (OMS)².

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'incremento dei livelli di attività fisica riduce il rischio di malattie croniche (Target 3.4). ➤ L'accesso equo a percorsi pedonali sicuri riduce gli incidenti stradali (Target 3.6). ➤ Ridurre l'utilizzo dell'automobile migliora la qualità dell'aria (Target 3.9).
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sviluppare programmi di attività fisica nei curricula prescolastici e scolastici migliora la preparazione per affrontare la scuola primaria (Target 4.2) e migliora i risultati scolastici (Target 4.1).
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fornire alle bambine, soprattutto a quelle che vivono in condizioni di emarginazione e di svantaggio opportunità quotidiane, sicure e accessibili di praticare attività fisica contribuisce a porre fine alla discriminazione nell'attività fisica (Target 5.1).
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il Pedibus promuove l'empowerment e l'inclusione per tutti (Target 10.2), indipendentemente dalle caratteristiche individuali, e favorisce le pari opportunità (Target 10.3).

² L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Essa ingloba 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile – [Sustainable Development Goals, SDGs](https://unric.org/it/wp-content/uploads/sites/3/2019/11/Agenda-2030-Onu-italia.pdf) – in un grande programma d'azione per un totale di 169 'target' o traguardi. L'avvio ufficiale degli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile ha coinciso con l'inizio del 2016, guidando il mondo sulla strada da percorrere nell'arco dei prossimi 15 anni: i Paesi, infatti, si sono impegnati a raggiungerli entro il 2030.
<https://unric.org/it/wp-content/uploads/sites/3/2019/11/Agenda-2030-Onu-italia.pdf>

 <p>11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Una migliore infrastruttura di trasporto, che rende prioritarie le reti pedonali e ciclabili, contribuisce ad aumentare la partecipazione all'attività fisica, a migliorare la sicurezza stradale per tutti gli utenti (Target 11.2), a ridurre l'impatto ambientale negativo delle città, in particolare riguardo alla qualità dell'aria (Target 11.6), contribuisce alla creazione di collegamenti comunitari all'interno e tra le diverse aree dei centri urbani (Target 11.A).
 <p>12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Favorire la consapevolezza in tema di sviluppo sostenibile e stili di vita in armonia con la natura (Target 12.8).
 <p>15 VITA SULLA TERRA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le politiche a sostegno dell'uso del territorio e dei trasporti, combinate a interventi fiscali, ambientali ed educativi a supporto di un sistema di spostamento attivo (camminare, andare in bicicletta) e di trasporto pubblico fruibile da tutti, possono contribuire a ridurre l'uso dell'automobile per il trasporto (Target 13.1) con la riduzione delle conseguenti emissioni (Target 13.2).
 <p>13 LOTTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il Pedibus può contribuire all'uso sostenibile, al riconoscimento, alla conservazione e al ripristino del territorio (Target 15.1).
 <p>16 PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il Pedibus accresce valori sociali positivi, come il rispetto e la correttezza, unisce persone di età, genere, stato socio-economico, nazionalità diversi, contribuendo a ridurre la violenza, i conflitti (Target 16.1).
 <p>17 PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il Pedibus favorisce il lavoro tra tutti gli stakeholder del territorio interessati a sostenere il raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Target 17.6).

3. UNA PROSPETTIVA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA RISPOSTA AL COVID-19

La pandemia, conseguenza del Covid -19, ha evidenziato quanto il movimento contribuisca, in modo determinante, a favorire e mantenere il benessere psico-fisico, purché sia praticato in sicurezza, seguendo gli adeguati protocolli di prevenzione.

Mantenere in attività il Pedibus, con la vicinanza tra bambini che esso comporta, da un lato potrebbe sembrare inappropriato. Tuttavia la vicinanza tra i bambini si verifica all'aperto (con minori rischi per la salute) e con la mascherina protettiva. Inoltre la realizzazione del Pedibus consente di ridurre in modo significativo la presenza di assembramenti di genitori all'ingresso della scuola.

I messaggi che promuovono la salute non dovrebbero riguardare solo i modi per proteggersi dal virus, ma anche evidenziare la necessità di aumentare la resilienza individuale e sociale con l'esercizio fisico e l'aria fresca - anche quando si stanno osservando le raccomandazioni della quarantena domiciliare - la nutrizione, l'idratazione e le abitudini alimentari sane e sostenibili, l'esposizione sana alla luce del sole, la fiducia che favorisce la salute mentale promuovendo il contatto e aiutando le persone che sono ad alto rischio o socialmente isolate, una routine equilibrata che comprenda un adeguato riposo e un sonno sufficiente, *l'empowerment* e una *società salutogena*.

Accrescere la resilienza di individui, famiglie, gruppi e comunità gioca un ruolo centrale nel sostenere una risposta efficace della comunità alle misure necessarie per contenere e controllare la diffusione del virus, oltre ad aiutare chi è colpito da COVID-19. La *health literacy*, come approccio di promozione della salute, esalta l'importanza di rendere capaci persone e comunità di acquisire, comprendere, valutare e applicare le migliori conoscenze e competenze disponibili per affrontare minacce alla salute come quella del COVID-19 e consente loro di applicare queste azioni nel contesto della loro vita quotidiana, dei loro valori e delle loro ambizioni di vita (empowerment).

Il Pedibus coinvolge attivamente ogni anno molti alunni, soprattutto della scuola primaria, grazie all'impegno di numerose persone che ne curano la progettazione e la realizzazione



Diffusione del Pedibus sul territorio di ATS Brescia – anno scolastico 2018/2019				
Popolazione scolastica (nati 2009-2013)	57.821	Popolazione scolastica (nati 2009-2013) che partecipa al Pedibus	4.988	8,6%
N. Comuni ATS Brescia	164	N. Comuni ATS Brescia con Pedibus	71	43,3%
N. plessi di scuola primaria totali	296	N. plessi scuola primaria con Pedibus	94	31,8%

Nell'anno 2020, in molte realtà scolastiche la pandemia da Covid-19 ha reso difficile la realizzazione del Pedibus. Per contro, in qualche realtà la difficoltà derivata dall'emergenza si è trasformata in occasione per rileggere e per superare le criticità, per procedere a una valorizzazione o trasformazione positiva dell'iniziativa, rafforzando e dando continuità all'educazione e alla pratica della mobilità scolastica sostenibile.

Il Piedibus, infine, può essere una importante risorsa per affrontare le difficoltà delle famiglie nell'accompagnamento dei figli a scuola, può essere proposto in modo alternativo o complementare all'offerta di Scuolabus, concorre ad alleggerire notevolmente il carico dei servizi di Scuolabus e l'utilizzo dei mezzi pubblici e delle auto private per raggiungere la scuola.



4. INDICAZIONI OPERATIVE PER LA REALIZZAZIONE IN SICUREZZA DEL PEDIBUS

Vista l'importanza e la potenzialità del Pedibus come strumento di promozione della salute nell'attuale contesto, è necessario definire alcune linee di indirizzo relative alla sua organizzazione.

Oltre all'attenta applicazione delle norme e delle indicazioni Ministeriali, del Comitato Tecnico Scientifico (CTS) e delle Autorità sanitarie locali, si suggerisce:

1. una adeguata informazione/formazione per genitori, volontari, accompagnatori e bambini riguardo al Covid-19 e alle misure di igiene/prevenzione per contenere la diffusione;
2. l'utilizzo, da parte degli adulti accompagnatori, dei dispositivi di protezione individuali quali mascherina e/o visiera, lavaggio frequente delle mani o in alternativa utilizzo di una soluzione idroalcolica;
3. l'attenta valutazione da parte di ciascun accompagnatore dell'assenza di rischi per la propria persona, derivanti dall'espletamento dell'attività di "accompagnatore del Pedibus";
4. la suddivisione degli alunni in piccoli gruppi (max 10 - 15 unità), con un accompagnatore ogni 5 - 7 bambini per evitare l'assembramento;
5. il mantenimento del distanziamento fisico (almeno un metro) tra i bambini e tra bambini e adulti, ispirandosi alle pratiche più opportune (ad es. disponibilità da parte di ogni bambino di un proprio metro di corda dotata di due moschettoni per l'aggancio alla corda di altri bambini);
6. l'attenta organizzazione degli accessi dei Pedibus presso le singole sedi scolastiche, in modo da evitare assembramenti;
7. la cura che i percorsi dei Pedibus non si incrocino in itinere, evitando contatti fra gruppi diversi;
8. la programmazione del Pedibus per l'intero anno scolastico e non solo per brevi periodi, in modo da stabilizzarne le modalità organizzative.



4.1 L'IMPEGNO DELL'ATS DI BRESCIA PER L'AVVIO E LA DIFFUSIONE DEL PEDIBUS

L'ATS di Brescia è impegnata nella promozione dell'attività fisica in quanto è protettiva già in età evolutiva nei confronti dei rischi associati alle più frequenti patologie cronico-degenerative e della salute mentale ed è predittiva di uno stile di vita attivo e dei relativi vantaggi di salute in età adulta.

Visto il ruolo attivo e centrale delle Amministrazioni comunali nella promozione della "salute in tutte le politiche", sottolineato nel Piano Nazionale della Prevenzione e visto il ruolo della scuola nella formazione dei cittadini futuri, diventa strategica la mobilità casa-scuola. In tale ottica l'ATS di Brescia per supportare l'avvio e la diffusione del Pedibus:

- Attiva collaborazioni con Scuole e Enti Locali, Soggetti no profit, altri soggetti della comunità locale.
- Fornisce consulenza sugli aspetti relativi alla organizzazione e gestione, ed eventuale supporto metodologico.
- Promuove processi di comunicazione e di rete per diffondere e dare sostenibilità alle pratiche.
- Raccoglie i dati relativi alla loro diffusione sul territorio di competenza.

Per informazioni:

Unità Operativa Promozione della Salute

✉ educazioneallasalute@ats-brescia.it

☎ 030.383.8250 - 030.383.8065



5. RISORSE UTILI

1. Indicazioni per rendere facili stili di vita attivi in ambiente scolastico in epoca Covid-19. Regione Lombardia, DG Welfare-UO Prevenzione, Novembre 2020
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedizionale/risorse/documenti/report-attivita-fisica-scuola-2020-nov>
2. Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica, ISPAH International Society for Physical Activity and Health, 2019
https://www.ispah.org/wp-content/uploads/2021/04/Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf
3. Persone più attive per un mondo più sano. UISP, 2019
<http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2019/Volume%20Gappa.pdf>
4. Piano d'azione globale OMS 2018-2030 per promuovere l'attività fisica, OMS, 2018
<http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2019/Volume%20Gappa.pdf>
5. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, Ministero della Salute, 2017.
https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/dcbdbce0-b824-4bd8-b213-1d3f8bbdafd4/Linee+guida+AF_MS.pdf?MOD=AJPERES
6. Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile, ISPAH, 2016
https://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk_italian_DEF.pdf
7. Il Consenso di Shanghai sulle Città Sane, OMS 2016
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedizionale/setting/citta-comunita-locali/citta-sane>
8. Linee e azioni regionali di educazione ambientale.
https://www.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/5a5052be-f98d-48cd-84fc-41270110459e/161215+Opuscolo+Linee+Guida+Ed+Amb_RL+LD.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-5a5052be-f98d-48cd-84fc-41270110459e-me7vDDA
9. Promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà: programmi di sanità pubblica in Lombardia, DG Salute Regione Lombardia, 2014
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedizionale/temi/stili-di-vita/report-attivita-fisica>
10. Documento programmatico "Guadagnare salute". Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007- Ministero della salute
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_1435_allegato.pdf
11. Webinar "Il movimento a scuola ai tempi del Covid-19 per una Scuola che Promuove Salute: esperienze e pratiche della Rete SPS
<https://www.scuolapromuovesalute.it/webinar-movimento-streaming/>