EDDAI – nelle Elementari Divertiamoci ogni Dì con Attività fisica 1 ora: un contributo CNR d'integrazione tra generazioni [EDDAIgen]

Franca Tecchio[1], Luca Balletti[2], Marco Bernardi[3], Tiziana Catarci[1], Federico Cecconi[1], Monica Di Fiore[1], Gabriella Esposito[4], Andreina Fullone[5], Paolo Landri[4], Maria Luisa Malosio[6], Luca Paulon[7]

1 Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione (ISTC), Roma - CNR
2 Unità Comunicazione e Relazioni con il Pubblico e Comunicazione Integrata, Roma - CNR
3 Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico, Università Sapienza, Roma
4 Istituto di Ricerca su Innovazione e Servizi per lo Sviluppo (IRISS), Napoli - CNR
5 Dipartimento di Scienze Biomediche, Roma - CNR
6 Istituto di Neuroscienze (IN), Milano - CNR
7 Ingegnere libero professionista, Roma, Lazio

1. Introduzione / Contesto

L'azione *EDDAI*, con l'obiettivo di introdurre un'ora quotidiana di movimento nelle scuole elementari italiane, nasce dalla rete del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), sostenuta da tutti i suoi sette Dipartimenti [1-7].

L'iniziativa si fonda su solide basi scientifiche e costituzionali. Da un lato, evidenza incontrovertibile riconosce il movimento come chiave del funzionamento fisiologico e cognitivo umano. Dall'altro, la recente modifica dell'articolo 33 della Costituzione Italiana (2023) sancisce il valore di promozione del benessere educativo, sociale e psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme [8].

EDDAI si pone come strumento concreto per dare attuazione a questo principio costituzionale, agendo sulla scuola primaria, fase cruciale per la costruzione della salute, della socialità e delle competenze cognitive.

Abbracciando la visione One-Health, l'ambiente educativo durante le elementari è il contesto privilegiato in cui questa consapevolezza può tradursi in abitudine quotidiana, mettendo in sinergia la conoscenza e l'esperienza delle generazioni precedenti — espresse da governo, sistema della conoscenza e comunità educante — con la vitalità delle nuove generazioni, in particolare i bambini delle elementari, ma anche l'arte, lo sport e il lavoro in tutte le loro forme intergenerazionali.

2. Problema di ricerca

Mentre l'azione si pone come attuazione di indicazioni [9] che non necessitano ulteriore ricerca, frutto di avanzamenti consolidati per decenni, due livelli di indagine sono prioritari per l'attuazione efficace di EDDAI.

1. sviluppo si strumenti che rendano semplice per gli insegnati tradurre l'indicazione ministeriale nella vita quotidiana (una volta che EDDAI sarà introdotto nelle Indicazioni Nazionali)

2. stima degli effetti, entro un ciclo di Deming: Plan Do Check Act che permetta da crescita di consapevolezza e lo sviluppo di strumenti sempre più opportuni alle specifiche comunità scolastiche e insegnanti coinvolti.

Uno dei livelli di effetto è certamente la mitigazione dell'obesità infantile, che rappresenta oggi una vera emergenza nazionale: in alcune regioni fino a quattro bambini su dieci risultano obesi [10]. Tale condizione, in crescita dal 2017, si accompagna a un aumento della sedentarietà e a una riduzione della capacità di attenzione, motivazione e cooperazione tra i più piccoli.

All'interno di questa cornice, EDDAI si configura come ricerca-intervento interdisciplinare orientata a rispondere ad una richiesta urgente dalla società civile, pur ancora non consapevole della soluzione a disposizione.

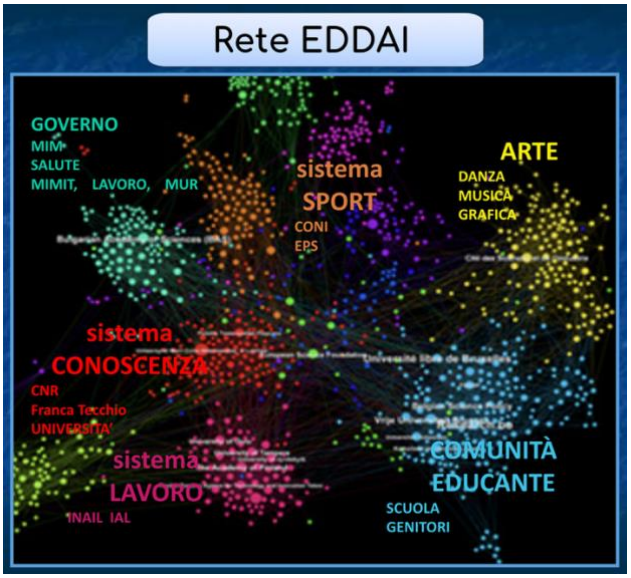
L'urgenza dell'istanza EDDAI guida nella costruzione di una rete nazionale di co-progettazione tra GOVERNO, COMUNITÀ EDUCANTE, sistema SPORT, sistema CONOSCENZA, ARTE e sistema LAVORO, a garanzia di un approccio realmente sistemico.

3. Approccio proposto

L'approccio EDDAI si distingue per tre caratteristiche fondamentali: fattibilità immediata, costo zero e valore educativo trasversale.

Il progetto propone che, all'interno delle otto ore giornaliere già previste nel tempo scuola, sia introdotta un'ora complessiva di movimento quotidiano, distribuita in moduli brevi (5–15 minuti ciascuno così da mitigare anche la sedentarietà [vedi Razionale 11]) facilmente integrabili nella didattica. Questa ora può essere realizzata:

- dagli insegnanti curricolari già in servizio;
- negli spazi esistenti, interni o esterni, in attesa di un miglioramento progressivo delle infrastrutture;
- con forme diverse di attività — gioco, esercizio fisico strutturato, sport, danza, movimento costruttivo — in accordo con le linee guida OMS e Ministero della Salute.



La governance dell'iniziativa sarà affidata a un Comitato di Coordinamento EDDAI, composto da rappresentanti dei principali stakeholder della rete, con funzioni di indirizzo, monitoraggio e diffusione delle buone pratiche.

A livello culturale e comunicativo, EDDAI adotta un linguaggio positivo e motivante, incentrato sull'idea del "Divertiamoci ogni Dì": un invito a riconoscere nel movimento non un obbligo, ma una fonte di gioia, socialità e crescita personale. Ad esprimere, nel contesto scolastico di questo momento critico della crescita, la spinta ad acquisire un principio, che può universalmente essere condiviso da tutti, ad ogni età: 'alleniamoci a prendere il buono', come obiettivo che stimola la focalizzazione dell'attenzione su ciò che comprendiamo e siamo in grado di apprezzare, gustare. E sviluppare un attitudine attiva a conseguire ciò che amiamo, innesco supportato dal movimento a scuola.

L'azione si inserisce inoltre nel quadro del Public Value del CNR, ponendosi come iniziativa ad alto impatto sociale, replicabile e sostenibile, capace di promuovere salute e coesione attraverso il sapere scientifico tradotto in pratica educativa.

4. Discussione, conclusioni e domande di riflessione

EDDAI rappresenta un modello di alleanza tra scienza e società, in cui la conoscenza neuroscientifica diventa motore di trasformazione concreta.

Il progetto mira a produrre benefici misurabili su più piani:

- Sanitario, attraverso la prevenzione dell'obesità e la promozione del benessere fisico e mentale attraverso tutti i livelli metabolico, cardiovascolare ormonale immunitario neuronale;
- Educativo, migliorando attenzione, motivazione, autostima e relazioni di classe;
- Sociale, favorendo senso di appartenenza, inclusione e fiducia reciproca tra bambini, insegnanti e famiglie;
- Culturale, riaffermando l'idea che la scuola è il luogo dove si impara a prendersi cura di sé e degli altri.

In un momento storico in cui il disagio giovanile, la sedentarietà e la frammentazione sociale sono temi urgenti, EDDAI propone una risposta semplice e profonda: muoversi insieme ogni

giorno.
Questa azione quotidiana, oltre a incidere sulla salute e sulla concentrazione, ha un valore simbolico: rimettere in moto la comunità educante come organismo vivo, capace di generare energia condivisa.

Mentre viene inserito EDDAI nelle Indicazioni Nazionali per la Scuola Primaria in dialogo col governo, si pongono **domande** che aprono lo spazio per il lavoro collettivo che l'azione EDDAI intende favorire, a favore della propria stessa attuazione ed efficacia: un laboratorio permanente di connessione tra ricerca, istituzioni e comunità, dove l'attività fisica diventa catalizzatore di salute, apprendimento e felicità condivisa.

- *Quali forme di collaborazione tra governo, scuola, famiglie, scienza, sport, arte e sistema produttivo sono più efficaci per radicare questa pratica nel tessuto sociale e istituzionale del Paese?*
- *In che modo il movimento, vissuto come esperienza condivisa, può diventare veicolo di inclusione e di formazione civica per le nuove generazioni?*
- *Come potrà il Comitato di Coordinamento garantire un dialogo costante tra i diversi sistemi coinvolti — governativo, educativo, della conoscenza, sportivo, artistico e produttivo — per mantenere la coerenza e la continuità dell'azione?*
- *Quali strumenti di monitoraggio e valutazione potranno documentare nel tempo l'impatto educativo, sociale e psicofisico di EDDAI?*

REFERENZE

[1] supporto DSB
[2] supporto DSCTM
[3] supporto DSU
[4] supporto DSSTTA
[5] supporto DSFTM
[6] supporto DiSBA
[7] supporto DIITET
[8] Sport nella Costituzione Italiana
[9] Indicazioni Ministeriali già OMS
[10] Obesità 2024 da Istituto Superiore di Sanità
[11] Movimento e mitigazione della Sedentarietà - Università Sapienza di Roma