

MICHELA BRIDI

*Dottorando in Sport, Salute e Benessere, Dipartimento per la Qualità della Vita,
Università di Bologna*

Adolescenti APP-rendisti del benessere

A Bologna, un gruppo di adolescenti si cimenta nella creazione di APP innovative per incentivare sani stili di vita e sensibilizzare alla prevenzione del diabete di tipo 2, nell'ambito del progetto europeo DUSE

Gli studenti di alcune classi del liceo Augusto Righi di Bologna hanno sviluppato un'app educativa per promuovere stili di vita sani e prevenire il diabete di tipo 2. Alimentazione, attività fisica, idratazione e benessere psico-fisico sono i pilastri del progetto in ambito scolastico, che si inserisce nel progetto europeo DUSE, coordinato dalla Prof.ssa Milena Raffi dell'Università di Bologna e co-finanziato dall'Unione Europea grazie al programma EU4Health.

Sempre più frequentemente si sente parlare di buone pratiche educative per gli adolescenti, ma siamo sicuri che siano efficaci nella promozione di uno stile di vita sano? Il programma DUSE (counteracting diabetes using interdisciplinary educative programs) ha lo scopo di contrastare il diabete utilizzando programmi educativi interdisciplinari. In che modo? Coinvolgendo gli studenti in prima persona nella creazione di un'applicazione personalizzata utilizzando la piattaforma App Inventor Technology (AIT), sotto la guida di esperti del settore informatico. Quest'APP è pensata da loro e per loro, per esplorare più da vicino le proprie abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e di sedentarietà, trasformando così la teoria in strumenti concreti per la vita quotidiana.

Il percorso, che ha visto il coinvolgimento di professori universitari di diverse discipline in una sinergia didattica capace di unire teoria e pratica, ha offerto agli studenti lezioni, attività di laboratorio scientifico e sportive personalizzate, come tornei e test motori di base. Durante queste esperienze, gli studenti hanno potuto osservare da vicino e sperimentare concretamente la scienza del movimento e dell'allenamento, mostrando grande interesse e coinvolgimento, sempre accompagnati dai loro attenti docenti curriculari.

Nel corso del percorso dedicato ai corretti stili alimentari, i partecipanti hanno dialogato attivamente con alcune nutrizioniste, condividendo idee, conoscenze e strategie utili per una dieta più sana. Hanno imparato a leggere con maggiore consapevolezza le etichette

alimentari, a comporre pasti equilibrati e a riconoscere l'importanza di scegliere cibi sostenibili e salutari. Un'esperienza formativa che ha unito teoria e pratica, promuovendo benessere e rispetto per l'ambiente.

“Gli adolescenti sono generalmente molto disponibili ad apprendere, ma è fondamentale trovare il modo giusto per stimolare la loro curiosità e motivarli alla scoperta” afferma Michela Bridi, dottoranda del Dipartimento di Scienza per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna – campus di Rimini, sotto la supervisione del prof. Marco Malaguti – e docente all'Istituto Tecnico Aeronautico Statale Trasporti e Logistica “Francesco Baracca” di Forlì. “Anche se spesso non lo esprimono apertamente, i ragazzi hanno bisogno di un supporto costante nel loro percorso di esplorazione e crescita”. Proprio per questo, l'uso di questa tecnologia rappresenta un valido strumento per favorire la loro autonomia e accompagnarli nel loro sviluppo personale.

L'APP, oltre ad essere una strategia educativa, si rivela anche uno strumento motivazionale in grado di stimolare la curiosità, favorire l'apprendimento e consolidare nuove conoscenze. Un vero modo per aiutare i ragazzi a sentirsi protagonisti attivi del proprio percorso di salute. Crescere insieme è la chiave per costruire salute, consapevolezza e autonomia.