

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Un appuntamento da non perdere  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001601>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un appuntamento

Una «striscia» quotidiana di moto ad un'intensità tale da iniziare a sudare. Basta poco per far qualcosa di utile per la propria salute. Ma quanti giovani praticano quotidianamente un'attività fisica? E quali argomenti parlano in favore dell'attuazione di una visione vecchia ma sempre attuale: il movimento una volta al giorno?

Nicola Bignasca

**L**e attività fisiche e sportive non sono il passatempo preferito della popolazione svizzera. Infatti, i risultati dell'ultima Indagine sulla salute in Svizzera, svolta nel 2002, dimostrano che il 64% della popolazione adulta è da considerarsi insufficientemente attiva a livello fisico (cfr. l'articolo a pag. 30). Le abitudini motorie e sportive di un individuo non rappresentano una costante e possono variare considerevolmente nel corso della vita. Non si può dunque affermare che se si pratica regolarmente un'attività fisica in gioventù, ciò si verificherà automaticamente anche in età adulta.

Ciò nonostante è interessante valutare da vicino il livello attuale di attività fisica e sportiva della gioventù svizzera. A questo proposito, nuovi studi offrono dati affidabili che si riferiscono ai giovani dagli 11 ai 20 anni. E la situazione è incoraggiante se si considera che le abitudini fisiche e sportive dei giovani non sono mutate in modo drammatico negli ultimi dieci anni. Tuttavia si può evidenziare una tendenza ad una polarizzazione e alla formazione di una società a due velocità: sono infatti in aumento sia i giovani che praticano un'attività fisica quotidiana sia coloro che la praticano meno di due o tre volte alla settimana. Ma vediamo da vicino i risultati più interessanti (per saperne di più cfr. UFSP0 et al. 2004<sup>1</sup>).

## I maschi più attivi delle femmine

Uno studio svolto dall'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie a due riprese (nel 1998 e nel 2002) dimostra che i maschi sono molto più attivi fisicamente delle femmine. Infatti, il 53% dei giovani maschi e il 29% delle ragazze dagli 11 ai 16 anni svolgono un'attività fisica quotidiana. Il 33% delle ragazze e il 16% dei ragazzi sono attivi fisicamente meno di 2-3 volte alla settimana. Nella Figura 1 si possono leggere i risultati di questo studio ripartiti a seconda dell'età, del sesso e del numero di attività fisiche settimanali.

Quest'inchiesta, che ha valutato la frequenza delle attività sportive extrascolastiche, conferma la veridicità di un fenomeno noto a tutti gli operatori del settore, vale a dire docenti, monitori e allenatori: il picco massimo di frequenza di attività sportive si situa per entrambi i sessi attorno al dodicesimo anno d'età; da quel momento in poi e fino ai sedici anni la frequenza diminuisce di un quarto. Tuttavia si riscontra una tendenza positiva nel comportamento motorio soprattutto tra le ragazze: sono in aumento infatti le giovani - soprattutto tra gli 11 e i 13 anni - che svolgono un'attività fisica quotidiana (+5%). Questo aumento è presente anche nei ragazzi dagli 11 ai 13 anni ma è meno accentuato (+2%).

## Una società di giovani a due velocità?

A risultati analoghi è giunta anche l'Indagine sulla salute in Svizzera del 2002 svolta dall'Ufficio federale di statistica che, dal 1992 e a intervalli di cinque anni, misura la frequenza generale di attività fisiche e sportive nel tempo libero della popolazione svizzera. L'inchiesta dimostra che il comportamento motorio dei giovani tra i 15 e i 20 anni non ha subito variazioni rilevanti negli ultimi dieci anni. È aumentata lievemente la percentuale di giovani che svolgono un'attività fisica quotidiana: dal 28 al 32% tra i ragazzi, dal 17 al 19% tra le ragazze. In leggera salita sono purtroppo anche i giovani che praticano meno di 2-3 attività fisiche alla settimana. Questi risultati evidenziano una lieve tendenza ad una polarizzazione della popolazione giovanile con la creazione di una società sportiva a due velocità: i giovani sportivi e i sedentari. Questo fenomeno non ha ancora superato il livello di guardia. Ciò nonostante, se dovesse confermarsi nei prossimi anni, potrebbe avere delle conseguenze negative a livello di salute pubblica.

**Fig. 1: Frequenza di attività fisiche e sportive extrascolastiche della popolazione giovanile in base allo studio dell'ISPA. (Valori percentuali)**

	Attività fisica quotidiana		2-3 volte alla settimana		Meno di 2 volte alla settimana	
	1989	2002	1989	2002	1989	2002
<b>Ragazzi</b>						
11-13 anni	55	57	30	29	15	14
14-16 anni	48	47	32	23	20	20
<b>Ragazze</b>						
11-13 anni	26	31	37	40	37	29
14-16 anni	22	24	33	35	45	41

# da non perdere

## Una tendenza al ribasso

Ancor meno incoraggianti sono i risultati del cosiddetto studio SMASH (Swiss Multicenter Adolescent Study on Health), che a due riprese (nel 1993 e nel 2002) ha misurato la frequenza di attività fisica nel tempo libero di giovani in formazione dai 16 ai 20 anni. Anche questa inchiesta ha confermato il fossato esistente tra i due sessi: ad esempio il 40% di maschi e il 30% di femmine svolgono due-tre attività fisiche alla settimana. Ciò che più preoccupa è la tendenza al ribasso osservata negli ultimi dieci anni: in questo periodo è diminuito sensibilmente il numero di giovani molto attivi (maschi: dal 25% al 19%; femmine: dal 13 al 10%) mentre è aumentata la percentuale di giovani insufficientemente attivi (maschi: dal 37% al 41%; femmine: dal 54% al 60%).

## Svizzeri in retrovia

«I giovani di oggi hanno una capacità di resistenza aerobica inferiore rispetto ai giovani di 20 anni fa!». Quante volte abbiamo sentito questa affermazione da docenti di educazione fisica e allenatori. E i fatti danno loro ragione. Uno studio ha confrontato i risultati di un test di resistenza, la corsa a pendolo dei 20 m, di undici nazioni, fra i quali non vi è purtroppo la Svizzera, ed è giunto alla conclusione che negli ultimi vent'anni le prestazioni sono peggiorate mediamente del 9%. Le prestazioni sono diminuite in modo più marcato tra i giovani di più di 15 anni.

Un altro studio ha confermato questa tendenza rilevando che i giovani svizzeri non brillano nel test di resistenza della corsa a pendolo dei 20 m. Infatti, figurano al 31° posto in uno studio a cui hanno partecipato 37 nazioni, fra cui un gruppo di allievi di scuole tedesche. In testa figurano i paesi scandinavi e baltici. Nei loro confronti i giovani svizzeri accumulano un ritardo di 400 metri se si applicassero i risultati del test alla corsa dei 12 minuti.



*Ringraziamo Eric Jeisy, Bernard Marti, Walter Mengisen e Lorenz Ursprung per la preziosa collaborazione nella stesura dell'articolo.*

# I perché di una volta al giorno

I risultati degli studi presentati nelle due pagine precedenti lo dimostrano: una fetta importante di giovani non è sufficientemente attiva a livello fisico. Ma quali sono i benefici di un'attività fisica quotidiana per la salute psicofisica e sociale? La ricerca scientifica offre argomenti inconfutabili.

## Un toccasana per la salute

Varie ricerche epistemologiche hanno provato scientificamente che l'attività fisica e sportiva previene ed è un buon rimedio contro i problemi di obesità e di adiposità, vale a dire di tasso troppo elevato di grassi. Ciò vale anche per la prevenzione di quel tipo di diabete non dipendente da insulina che si riscontra in molte persone anziane. Gli ultimi studi dimostrano che questo tipo di diabete colpisce sempre più giovani in tenera età che soffrono di problemi di adiposità. In caso di un pronunciato rischio di malattie cardiovascolari, poi, l'attività fisica ha effetti positivi su alcuni fattori determinanti; infatti diminuisce la pressione e regola il tasso di grassi nel sangue. Il moto, infine, influisce positivamente sull'apparato locomotore, in quanto permette di aumentare la massa ossea. I benefici per una prevenzione dell'osteoporosi e dei dolori alla schiena sono molto importanti soprattutto nella fascia d'età dai 10 ai 14 anni.

➤ Un'attività fisica quotidiana è la migliore forma di prevenzione delle malattie più diffuse nella nostra società.

## Meno tabacco

L'attività sportiva previene o incoraggia il consumo di alcool e tabacco? La domanda suscita accesi dibattiti alimentati da argomenti spesso contraddittori. Il tema ha una certa rilevanza in quanto le ultime statistiche dimostrano che i giovani svizzeri consumano sempre di più sostanze stupefacenti come tabacco, alcool e canapa. Uno studio di recente pubblicazione ha fatto chiarezza sulle potenzialità dello sport nella prevenzione del consumo di sostanze stupefacenti<sup>2</sup>. L'attività sportiva esercita un forte effetto dissuasivo sul consumo di tabacco. Una ricerca svolta nella Svizzera romanda, a cui hanno partecipato giovani dai 9 ai 19 anni, ha rilevato la seguente percentuale di fumatori: 38% di sportive, 48% di donne inattive a livello fisico, 52% di giovani sportivi, 69% di giovani inattivi. Bisogna altresì rilevare che lo sport può avere anche un effetto dissuasivo sul consumo di canapa mentre è improbabile che lo abbia sul consumo di alcool.

➤ Un'attività fisica quotidiana riduce il rischio di diventare fumatore.

## Meno stress, più integrazione

L'attività fisica esercita un effetto positivo sull'umore e sulla salute psicosociale dei giovani. Una ricerca svizzera, svolta sull'arco di due anni e che ha coinvolto 300 liceali ed apprendisti, ha dimostrato che i giovani attivi nello sport sono più sani a livello psichico rispetto a coloro che non praticano un'attività sportiva regolare<sup>3</sup>. Lo sport, inoltre, sembra influire sulla salute psichica più di altri fattori come il sostegno emotivo o l'assenza di stress. Ciò nonostante lo sport esercita un'azione di tamponamento dello stress solo nel caso in cui venga svolta un'attività relativamente intensa.

L'appartenenza ad una società sportiva ha effetti positivi sull'integrazione sociale. Uno studio recente, di cui si dispone dei primi risultati, ha evidenziato che quanto più sportivo ed attivo è un giovane, tanti più contatti ha nel tempo libero con altri giovani<sup>4</sup>.

➤ Un'attività fisica quotidiana diminuisce lo stress e migliora l'integrazione sociale.

## Non è una perdita di tempo

Le attività fisiche e sportive ostacolano o favoriscono l'acquisizione di competenze a livello cognitivo? È molto difficile, se non quasi impossibile, dimostrare in modo scientificamente sicuro questa interessante correlazione. Ciò nonostante, anche con tutte le precauzioni del caso, numerosi studi inducono a rispondere affermativamente a questa domanda<sup>5</sup>. L'indagine più nota, a questo proposito, è il cosiddetto studio «Trois-Rivières», che ha coinvolto allievi di scuola elementare provenienti da zone urbane e di campagna del Quebec. La ricerca ha dimostrato che gli allievi che svolgevano un'attività fisica quotidiana ottennero prestazioni a livello cognitivo significativamente superiori rispetto agli allievi che effettuavano una sola lezione settimanale di educazione fisica. Inoltre, i ragazzi che dispongono di competenze motorie sopra la media ottengono risultati migliori anche nei test che valutano le attitudini in matematica e nella lettura<sup>6</sup>. Altre ricerche confermano i benefici di un'attività fisica e sportiva regolare sulle prestazioni cognitive grazie ad un aumento del flusso sanguigno nel cervello, ad un maggiore equilibrio neuroormonale e ad uno stimolo dei collegamenti sinaptici neuronali.

➤ Un'attività fisica quotidiana stimola l'apprendimento cognitivo.



### Anche le scuole si muovono

Le attività fisiche e sportive non esercitano un effetto positivo unicamente sulle prestazioni cognitive, bensì anche sul benessere psicofisico e sociale del bambino. I risultati più eclatanti si osservano nelle cosiddette «scuole in movimento» in cui le attività fisiche e sportive coinvolgono l'intera sede scolastica e non si riducono alle tre lezioni di educazione fisica<sup>5</sup>. Gli allievi che frequentano questo genere di scuola che comincia a prender piede soprattutto in Germania e Austria, mostrano un atteggiamento più positivo nei confronti della scuola e della propria classe, gestiscono meglio i carichi di lavoro e i conflitti di tipo interpersonale. I docenti, poi, affermano che frequenti sequenze di movimento nelle aule scolastiche riducono i disturbi e le interruzioni dell'insegnamento, e migliorano quindi le condizioni d'apprendimento<sup>6</sup>. Infine, le prime esperienze lasciano intendere che vi siano delle interessanti correlazioni tra le scuole in movimento e lo sviluppo di un buon livello di autostima.

➤ Un'attività fisica quotidiana presuppone una scuola in movimento.

### Una promozione a 360 gradi

Chi pratica un'attività fisica regolare nell'infanzia e nella giovinezza, continua a farlo anche in età adulta? La domanda è di fondamentale importanza soprattutto per i docenti di educazione fisica nella scuola. La ricerca scientifica a questo proposito non permette di dare una chiara risposta affermativa. Tuttavia alcuni studi recenti dimostrano che la costanza di un'attività fisica nell'arco della vita è maggiore se nell'infanzia il giovane ha praticato uno sport agonistico, discipline di resistenza e sport che richiedono capacità motorie multilaterali<sup>1</sup>.

Il livello di attività motoria di bambini e giovani può essere incrementato in modo significativo se si applica un vasto set di provvedimenti e di forme di intervento. Le tre ore di educazione fisica settimanali rappresentano un tassello indispensabile a cui però si devono aggiungere altri momenti di attività motorie da attuare nelle mura di casa, durante il tragitto verso scuola e nelle aule scolastiche.

➤ Un'attività fisica quotidiana richiede un ambiente propizio al movimento e un vasto set di forme di intervento.

### Bibliografia

<sup>1</sup> OFSPO, OFSP, SSMS, SSP, SSSP, Réseau santé et activité physique Suisse: Sport, activité physique et santé des jeunes en Suisse. Mise à jour 2004 de la prise de position scientifique. In: Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 3/2004, pagg. 127-130

<sup>2</sup> Bignasca, N.; Lehmann, A.: Sport e tossicodipendenze: Meno tabacco, non sempre meno alcool. In: «mobile», 4/2004, pagg. 44-47

<sup>3</sup> Birrer, D.; Cuvit, F.: Lo sport migliora la salute psicosociale: «Che bello abbiamo ginna...». In: «mobile», 3/2000, pagg. 14-17

<sup>4</sup> Golowin, E.; Herzog, W.: Sport e integrazione sociale: un effetto a cascata. In: «mobile», 5/2004, pagg. 34-37

<sup>5</sup> Pühse, U.: Cognition – activité physique et performances intellectuelles. In: Zahner et al.: Enfance active vie saine. Manuel des professionnels. OFSPO, ISSS Université de Bâle, Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres, 2004

<sup>6</sup> Jeisy, E.; Mengisen, W.: Educazione attraverso il movimento e lo sport: Fatti, non speculazioni. In: Politica dello sport, 2/2004, pagg. 26-29

