

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 3

Artikel: Contributo dell'educazione fisica all'educazione sanitaria

Autor: Kane, John E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000674>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

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

Contributo dell'educazione fisica all'educazione sanitaria

John E. Kane
(Nuovi Traguardi)

Il comportamento

sia dell'uno che dell'altro, ma specialmente del secondo, non dovrebbe quindi mai essere enfatico (ammessa l'eccezione). Enfasì significa: «Esagerata sottolineatura dell'espressione» o ancora: «Vistosità o risonanza non motivata nel gesto e nella parola». Tutte le manifestazioni eccessive sono quindi tutt'altro che accettabili; ogni allenatore ne dovrebbe essere cosciente e dovrebbe cercare di evitarle. Noi siamo tra coloro che sorridono increduli a tali manifestazioni, perché poco le credono motivate da schietto entusiasmo, così come poco credono al loro effetto psicologico o tattico. È per questa ragione che siamo partigiani della sobrietà e della ponderatezza. Basta quindi con le pacche sulle spalle, con gli abbracci a non più finire, con i sorrisi stereotipati davanti alle telecamere! Ritorno alla naturalezza ed alla modestia! Sarebbe uno dei servizi migliori che gli allenatori potrebbero rendere a se stessi; questo sia soggettivamente, ossia per quanto si riferisce al loro comportamento diretto, sia oggettivamente, ossia per quanto concerne il comportamento degli altri verso di loro.

Il successo

o le dimensioni del successo, o l'importanza ad esso accordata ritoverebbero forse così pure limiti normali; il tutto potrebbe riacquistare parte di quella serietà che è andata persa quale conseguenza di una «enfatica» ricerca del successo. Quest'ultimo ridiverrebbe più simile alla «Verità» del Botticelli; i personaggi sarebbero meno alla ricerca dei rispettivi autori, l'integrazione, l'osmosi vorremmo quasi dire, tra allenatore ed atleta sarebbe più facile. Perché ognuno agirebbe assai di più in funzione dell'altro. E, in definitiva, a profittarne sarebbe lo sport.

Sebbene il numero degli educatori sanitari stia aumentando, non c'è ancora un corpo docente sufficiente per insegnare l'educazione sanitaria nella scuola. Ci sono, naturalmente, medici, assistenti sanitarie, infermiere che formano una importante gerarchia nel campo generale dei servizi di medicina scolastica, ma c'è ancora nelle scuole una forte carenza di personale la cui maggiore responsabilità sia l'insegnamento dell'educazione sanitaria. In molti paesi dell'Europa e dell'America, il servizio di educazione sanitaria, quando esiste, è normalmente lasciato all'insegnante di educazione fisica. Nelle condizioni ideali, tale organizzazione sarebbe, secondo me, altamente soddisfacente, ma troppo spesso gli educatori fisici sono sovraccarichi di lavori extra senza avere o il tempo o le attrezzature necessarie o una adeguata preparazione per adempiere a tutti i compiti loro affidati.

Fino a che non arriverà il tempo in cui si avranno insegnanti specificamente preparati per l'educazione sanitaria, sembra indubbio però che, se questa materia deve essere trattata seriamente ed efficacemente nelle scuole, una grande responsabilità spetta all'insegnante di educazione fisica. Se il problema deve essere affrontato in questo modo occorre che i programmi degli Istituti di educazione fisica siano rivisti in modo da permettere ai frequentanti di entrare nelle scuole con corrette attitudini e con le richieste nozioni di educazione sanitaria.

Tuttavia, anche ora l'educatore fisico dà un sostanziale contributo all'educazione sanitaria nella scuola. I suoi contatti con gli alunni sono unici e gli permettono di avere magnifiche occasioni per influenzare le nozioni dei ragazzi sulla salute. Il programma di educazione fisica ha molti punti in comune con il programma di educazione sanitaria. Certamente, dato che l'educazione fisica riguarda l'integrazione organica, psicologica e sociale dell'individuo, essa non può non riguardare la sua salute.

Efficienza fisica

Nessuno, ultimo di tutti il moderno educatore fisico, può asserire che i programmi di lavoro che sottolineano lo sviluppo della capacità di resistenza e di forza fisica sono per se stessi adeguati per raggiungere la «perfetta efficienza» («total fitness»). I concetti di «perfetta efficienza» includono non soltanto i fattori fisici, ma anche i fattori mentali, emozionali e sociali. Nello stesso tempo sarebbe improprio sottovalutare il contributo di una vigorosa forza fisica alla salute, in un'epoca in cui si è cancellato lo sforzo fisico come fattore essenziale della vita umana. C'è stata un'epoca in cui si era dato un giusto peso alle

cognizioni scientifiche attestanti la necessità di un regolare esercizio fisico durante i vari stadi dello sviluppo corporeo del bambino, ma, più recentemente, si è anche messo in evidenza che l'esercizio fisico può preservare la salute del sistema cardiovascolare, aiutare l'individuo ad affrontare improvvisi ed urgenti sforzi fisici e a ritardare il processo di invecchiamento.

Molti ricercatori, nel tentativo di identificare le condizioni legate al forte incremento delle malattie cardiovascolari, hanno messo in evidenza la costante mancanza di esercizio fisico. Pur ammettendo che vi sono diverse necessità da individuo ad individuo, è certo che la mancanza di esercizio fisico è associata alle malattie occlusive delle arterie coronarie. Ciò che è impressionante è che si ha un allarmante aumento della mortalità per le suddette cause in persone relativamente giovani. Dalle ricerche pubblicate recentemente è possibile correlare l'indice di mortalità degli adulti con la richiesta di lavoro fisico dovuta alla loro occupazione. Inoltre si hanno buone ragioni per credere che l'attività fisica può influenzare positivamente il tasso di colesterolo nel sangue che è a sua volta associato con l'arteriosclerosi.

Può sembrare che io mi sia allontanato dall'intento di considerare il contributo dell'educazione sanitaria degli adolescenti, ma bisogna aver bene in mente che è necessario sviluppare fra i bambini le corrette abitudini ed attitudini a preservare la salute quanto più presto è possibile. Sono convinto che i bambini, non più tardi dell'inizio della loro adolescenza, devono essere incoraggiati a sviluppare regolari abitudini di esercizio fisico, seppure non eccessivo, e appropriato alla loro età e ai loro interessi. È ben noto agli educatori fisici che i bambini di tipo mesomorfo non hanno bisogno di essere incoraggiati a partecipare ad attività fisiche competitive, ma tali attività non sono adatte a tutti i bambini specialmente a quelli che per le loro attitudini o per il loro particolare tipo fisico sono incapaci di avere successo e di essere felici in tali situazioni. Comunque si attui l'esercizio, si deve notare che l'efficienza fisica è transitoria, aumenta con l'attività. Se lo scopo da raggiungere è un ottimo livello di efficienza organica, un esperimento recentemente condotto sui bambini e denominato «Kentucky Fitness Experiment» ha indicato che una notevole quantità di tempo deve essere dedicata giornalmente a tale attività per raggiungere questo fine. L'insegnante di educazione fisica è probabilmente meglio addestrato per la sua preparazione teorico-pratica a far raggiungere l'efficienza organica. Tutti coloro che sono professionalmente responsabili della educazione sanitaria nella scuola dovrebbero essere preparati a incoraggiarlo ed ad aiutarlo in questo lavoro. L'educatore



**Centro sportivo
della gioventù
Tenero**

il luogo ideale per campi sportivi e d'allenamento (minimo 4 giorni)

Stagione: 14 marzo - 30 ottobre 1977
Campeggio aperto dal 27 marzo 1977

Informazioni e annunci: Centro sportivo,
6598 Tenero, tel. 093 67 19 55

fisico ha naturalmente molte occasioni, durante le ore di ginnastica, di nuoto in piscina, di sport nel campo sportivo, per passare in rassegna le nozioni che riguardano l'igiene personale, l'infezione, la nutrizione e il rapporto tra esercizio e riposo, tutti fattori che indirettamente influenzano l'efficienza fisica.

Può darsi però che il contributo dell'educazione fisica all'adattamento psicologico e sociale dell'individuo possa essere ritenuto più importante del contributo, più ovvio, che l'educazione fisica dà all'efficienza organica. Le seguenti considerazioni ci porteranno nel campo vero e proprio dell'igiene naturale.

che esista una correlazione positiva tra adattamento sociale e partecipazione fisica. Ciò è particolarmente vero nel periodo dell'adolescenza. In America e nell'Europa Occidentale, molti Centri di integrazione sociale sorgono intorno alle attività fisiche e accade spesso che i ragazzi che non raggiungono il minimo livello di abilità motoria possano trovare difficoltà nel partecipare all'attività dei gruppi. Non c'è dubbio che un individuo può essere capace di offrire attività alternative che gli procurino un suo «status» nell'interno del gruppo, ma sembra che l'essere fisicamente efficiente sia la via più facile per divenire un'unità accettata e integrata nel gruppo.



Adattamento sociale

Non deve sorprendere se qui si parlerà continuamente in termini di contributo dell'educazione fisica all'adattamento sociale. Il fanciullo che cresce può prendere molte delle sue prime lezioni di integrazione sociale attraverso semplici situazioni scaturite dal giuoco, e la socializzazione dei fanciulli (secondo i fondamentali valori della società in cui vivono) è molto facilmente raggiunta durante le intense situazioni interpersonali che costantemente si succedono nel giuoco, sul campo o nella palestra. Non sembra ci siano dubbi, per quanto ci è noto dai risultati di alcune ricerche,

Naturalmente è più difficile acquisire questo «status» sociale per quelli che non hanno una particolare attitudine all'esercizio fisico. L'insegnante di educazione fisica illuminato, che conosce questo rapporto fra attività fisica e adattamento sociale, cerca di allargare le attività oltre i suoi programmi, oltre gli sport e i tradizionali esercizi fisici, in modo da dare più opportunità ai ragazzi, meno dotati fisicamente, di raggiungere il successo e allo stesso tempo di aumentare il numero delle esercitazioni fisiche. Questo speciale rapporto (stato sociale-stato fisico) è molto importante per l'educazione di bambini sub-normali. Alcune recenti ricerche inglesi hanno dimostrato per questi bambini:

- a) che lo stato sociale è associato con l'abilità fisica;
- b) che l'allontanamento dal gruppo è associato con la deficienza di abilità fisica;
- c) che un incremento nei programmi di giochi socialmente accettabili aumenta lo «status» sociale del fanciullo.

È chiaro che l'insegnamento di educazione fisica può influenzare l'apprendimento sociale e l'adattamento sociale dei ragazzi posti sotto le sue cure. Il suo programma deve naturalmente permettere alcune differenze nelle capacità fisiche e negli interessi, così che nessuno dei suoi allievi debba essere escluso dai benefici e dalle soddisfazioni che provengono dal giocare e dal competere con gli altri compagni.

In Gran Bretagna è sempre stato tenuto in considerazione, per tradizione, il valore sociale dei giochi di gruppo. Una buona squadra è una miniatura di una società lavoratrice dove ciascun individuo riconosce il suo ruolo nello sforzo comune del gruppo. In termini in uso fra sociologi si può dire che questi individui saranno ad una distanza personale molto breve. Alcuni studi hanno dimostrato che la distanza personale fra gli individui può essere positivamente influenzata in programmi di gruppo, se verrà data sufficiente importanza al fatto che le singole persone devono conoscersi meglio e lavorare di più.

Aspetti psicologici

Una buona salute mentale è per buona parte correlata alla capacità e alla volontà di una persona di giocare. Il bisogno di giocare per l'uomo è stato da lungo tempo evidenziato dagli educatori, dai sociologi. Sebbene sia stato possibile riconoscere gli scopi specifici del gioco nelle differenti culture, un bisogno fondamentale e comune dell'uomo è chiaramente soddisfatto attraverso il gioco. Nella intensità dell'applicazione e dell'assorbimento, nell'opportunità della autoproiezione ed essenzialmente nell'elemento di divertimento del gioco, l'individuo sembra trovare soddisfazione per un bisogno psicologico profondamente radicato. Le conseguenze dannose derivanti dalle limitate possibilità di gioco per alcuni bambini sono ben note e sembra che vi siano certi stadi dello sviluppo che richiedono una maggiore possibilità di gioco e di attività fisica. Il periodo dell'adolescenza è uno di questi e può essere associato con il rapido sviluppo muscolare che ha luogo a questa età. È altamente probabile che l'aumentato bisogno di attività fisica per gli adolescenti sia in gran parte un riflesso del maggior bisogno che essi hanno di scaricarsi dagli «stress» e dalle ansietà collegate con i vari processi di

adattamento che si verificano in questa età. L'adolescente può far questo con i giochi costruttivi e aggressivi. Si è dedotto, da studi condotti sulla tensione e sul rilassamento, che vi siano buone ragioni per credere che un esercizio fisico giornaliero, regolare e non eccessivo, possa favorire la capacità dell'organismo di resistere agli «stress» emozionali attraverso effetti ormonali sul sistema nervoso. È ben documentato inoltre che varie forme di gioco (e particolarmente le terapie con la danza) possono essere efficacemente usate per regolarizzare la salute mentale dei bambini. Attraverso danze e simili attività ricreative, l'individuo trova, per mezzo del movimento, uno sfogo attraverso il quale può esprimere sentimenti, desideri, conflitti e fantasie.

È stato dimostrato che la creatività coinvolta in tali attività aumenta la confidenza, l'equilibrio e la sicurezza, come pure la soddisfazione particolare.

Recenti ricerche fatte a Birmingham, in Inghilterra, hanno messo in luce il valore dello sport e dell'attività fisica in generale per il miglioramento della stabilità emozionale e della instabilità di umore in ragazzi sub-normali. Per di più, alla fine del periodo sperimentale si è notato che era aumentata la loro capacità di conseguire gli scopi prestabiliti.

La relazione tra personalità e abilità nel partecipare all'attività fisica è un campo di aumentato interesse per gli educatori fisici.

Le mie ricerche hanno confermato quelle degli altri sperimentatori nell'identificare differenze nei tratti della personalità dei bambini che hanno di solito successo negli sport e nell'attività fisica in generale. Questi bambini tendono a essere lungimiranti ed estroversi, più instabili, meglio dotati emotivamente e ansiosi. Inoltre, sembra che la lunghezza e l'intensità dell'attività sportiva sia associata con variazioni della personalità verso ciò che è stato descritto come un accettabile quadro di aggiustamento generale. È appena necessario accennare di nuovo che l'innata abilità e l'attitudine fisica sono fattori determinanti del successo nelle esercitazioni fisiche e che giochi e sport possono essere in qualche modo un naturale veicolo per le personalità estroverse. Può essere che lo sport attragga queste personalità e dia loro le soddisfazioni che richiedono. Quelli più introversi e neurotici possono trovare intollerabile il costante «stress» e particolarmente gli aspetti competitivi dell'attività fisica.

Le ricerche sulla personalità degli uomini sportivi in vista si stanno dimostrando di considerevole aiuto nell'assistenza di queste persone ad onta delle crisi competitive alle quali sono soggetti. Recenti ricerche hanno cominciato ad identificare i tratti della personalità associati con l'adattamento degli atleti ai vari sport. Come risultato, istituti

e insegnanti, spesso con l'aiuto di medici e di psicologi dello sport, sono capaci di dare buoni consigli su problemi di adattamento generale alla vita di quegli individui selezionati e particolarmente dotati.

L'insegnante di educazione fisica

L'insegnante di educazione fisica ha più occasione degli altri per osservare «la personalità in azione». Egli maneggia letteralmente i suoi ragazzi e li vede in situazioni vitali e dinamiche nelle quali si viene formando la loro evoluzione personale e sociale. L'atmosfera relativamente libera delle ore di educazione fisica conduce ad aperte rivelazioni di tratti della personalità che spesso è difficile individuare nell'atmosfera più formale e spesso complessa della classe. L'insegnante di educazione fisica, pertanto, non solo ha il privilegio di poter avere una visione più valida delle componenti della personalità dei ragazzi a lui affidati, ma deve anche accettare una maggior responsabilità per la loro salute mentale. L'insegnante che ha una preparazione adeguata ha la possibilità di guidare e aiutare coloro che hanno difficoltà di inserimento potendo modificare il programma quando è necessario e adeguarlo ai bisogni particolari di coloro che gli sono stati affidati. Naturalmente non ci fermiamo a sottolineare che la sua stessa personalità e la sua salute mentale debbono essere in perfetto equilibrio, così che egli possa da una parte fare una diagnosi accurata dei ragazzi e dall'altra evitare di essere egli stesso causa di attriti interpersonali.

È forse qui il punto giusto per ricordare che l'insegnante di educazione fisica è spesso soggetto alle critiche dei genitori e di altri per quanto si riferisce ad alcuni aspetti del suo insegnamento. Vorrei in particolare ricordare le preoccupazioni che a volte vengono esternate circa i danni dell'esercizio faticoso o circa i problemi psicologici legati alle competizioni. Chiare dimostrazioni scientifiche hanno provato che l'esercizio faticoso non produce danni al sistema circolatorio, purché non esistano precedenti lesioni. Sappiamo che il cuore e le arterie dei ragazzi puberi si sviluppano con lo stesso ritmo e anche concedendo qualcosa in più per la differenza nel rapporto *peso-cuore-corpo* di questi ragazzi, rispetto a quelli più grandi, la possibilità di danno al cuore è inesistente. Senza dubbio il problema della «fatica» è tutt'altra cosa. I ragazzi puberi sono molto inclini alla fatica ed è necessario evitare di spingerli continuamente ai limiti delle loro possibilità fisiche.

Per quanto riguarda la «competizione» si pensa generalmente che non sia dannosa; infatti essa tende a motivare le attività ed a far sì che i soggetti diano il meglio. D'altra parte, certe situazioni

competitive non offrono nessun beneficio a chi abbia scarse possibilità di successo. La spinta competitiva non è innata ma è acquisita, ed è sconosciuta in certe società. Ed è vero che l'educazione fisica spesso, forse troppo spesso, produce situazioni competitive per stimolare lo sforzo, l'interesse, l'apprendimento. Molti esperti in questo settore ritengono che competizioni esagerate, cioè a «grande pressione», non sono affatto desiderabili. Per i ragazzi nel periodo della pubertà l'importanza della vittoria non deve essere assolutamente messa in eccessivo rilievo.

Pensando alla futura salute mentale dei suoi allievi, l'insegnante di educazione fisica deve tener presente l'ambiente sociale nel quale gli allievi stessi vivranno dopo il periodo scolastico. Egli deve altresì tener presente che la settimana lavorativa sarà sempre più breve, specie nelle zone industrializzate, e che permetterà loro di avere molto tempo libero. Inoltre è da ricordare che il lavoro, spesso noioso e ripetitivo, offre ben poco all'uomo per soddisfare la propria personalità. Un giovane che lascia la scuola con un bagaglio di acquisizioni che gli permettano di godere in modo attivo il suo tempo libero, troverà facilmente godimento e pienezza di vita. È quindi compito dell'insegnante di educazione fisica preparare i ragazzi al loro futuro tempo libero.