

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Lo sport e la salute  
**Autor:** Weiss, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000108>

### **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:** 15.01.2026

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

Per una discussione

## Lo sport e la salute

di Ursula Weiss

Molto è già stato scritto sulle relazioni che possono esistere tra lo sport e la salute e molto si è discusso a questo proposito. Quando si tratta di bambini e di adolescenti, i pareri sono quasi unanimi: lo sport esercita un'azione positiva sul benessere generale. Eppure c'è gente che pensa il contrario. Allora, a chi credere?

Per restare obiettivi, abbiamo redatto due liste: una con gli argomenti «pro», l'altra con gli argomenti «contro», argomenti presenti in quasi tutte le discussioni sullo sport e che si possono verificare senza fatica nei libri, nelle riviste e pubblicazioni specializzate, come pure nel corso di conversazioni che

gli interessati possono avere con i giovani, con i loro genitori, con i medici, gli insegnanti e i politici.

Ci siamo così trovati di fronte un'autentica collezione di formule favorevoli allo sport, dato che le prese di posizione opposte erano molto meno numerose e si basavano, in generale, solo su esempi isolati. Pensiamo, per quanto ci concerne, che si tratti di un risultato logico, data la nostra convinzione che il gioco e il movimento (in altre parole, lo sport) racchiudono aspetti più positivi che negativi, il che non vuol dire che si debba automaticamente chiudere gli occhi su questi ultimi e accettare incondizionatamente i primi.

I giudizi che compongono queste sono liste senza ordine preferenziale e non hanno l'ambizione di formare un repertorio completo e definitivo quanto alla loro veridicità.

Lo sport ha un significato sociale e indi-

viduale. I suoi valori profondi evolvono ed è necessario di verificarli incessantemente. Questo articolo si propone di farli comprendere.

### Molti pensano che «lo sport è sano»

- la mancanza di movimento è caratteristica della nostra civilizzazione. Ne risultano deformazioni dell'apparato locomotore passivo e deficienze del sistema cardiocircolatorio. Di conseguenza bisognerebbe incitare la gente a fare dello sport per meglio aver cura della salute
- i bambini, in particolare, hanno bisogno di gioco, di movimento, dunque di sport per svilupparsi in modo sano e positivo
- la mancanza di movimento, le possibilità ridotte di esprimersi tramite il gioco e di intrecciare contatti amichevoli nel mezzo dell'azione, non solo provocano un passivo fisico nel bambino, ma contribuiscono spesso all'insorgere di disturbi del comportamento
- lo sport favorisce, talune volte in grandi proporzioni, la reintegrazione degli invalidi fisici o psichici nella società detta «normale»
- iniziando i giovani alla pratica di diversi sport, si dà loro la possibilità di occupare attivamente il tempo libero e di trovare così una piacevole e utile compensazione alle costrizioni scolastiche prima e professionali poi
- i bambini e gli adolescenti provano la necessità di ritrovarsi fra di loro, di «fare squadra» e di rivalizzare, tramite il gioco, con altri giovani della loro età. Nel turbine dell'azione ludica e sportiva si allacciano pure amicizie durature
- il confronto sportivo sfocia, a un livello relativo, sulla vittoria o sulla sconfitta. I giovani imparano a familiarizzarsi, nel senso migliore dello spirito sportivo, con queste due situazioni
- la pratica regolare di uno sport presuppone l'accettazione di una certa disciplina. La presa di coscienza delle proprie possibilità, la facoltà di superarsi nella speranza di raggiungere, forse, un obiettivo a lungo termine, sono altrettanti elementi che favoriscono lo sviluppo positivo della personalità
- nelle lezioni di educazione fisica, gli allievi si «sentono» vivere diversamente che in aula scolastica: sono ugualmente confrontati a nuove situazioni che esigono proprie soluzioni. La «ginnastica» occupa quindi un posto di scelta nell'insieme del processo di educazione scola-

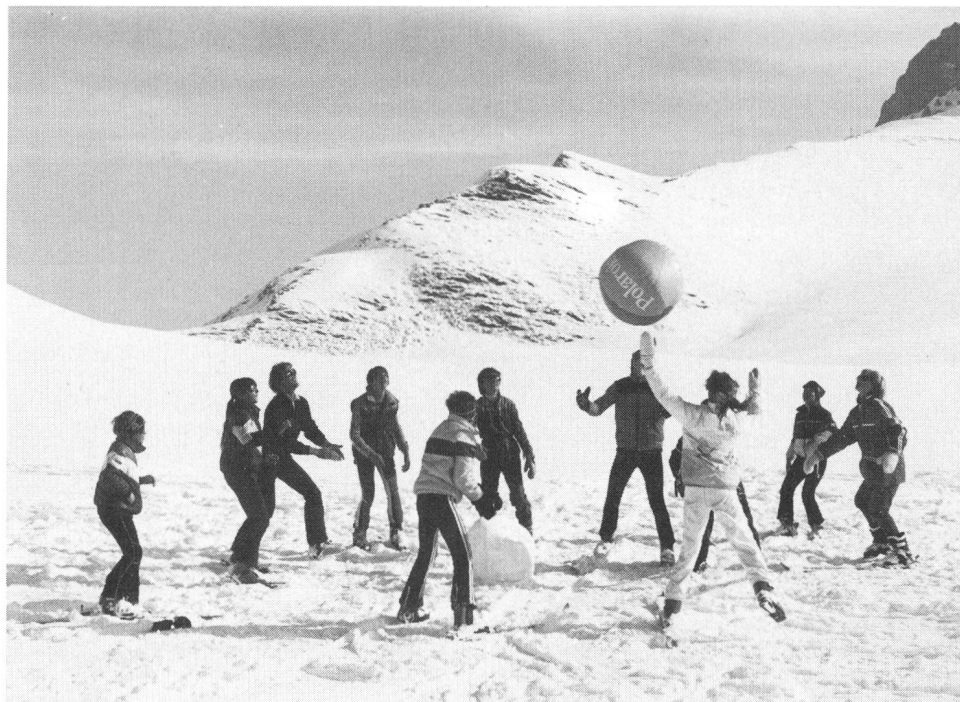


stica, tant'è che mira a consolidare l'equilibrio e la salute dei giovani

- a giusto titolo si dice che gli sportivi vivono meglio degli altri. I giovani costruiscono il loro tempo libero nell'azione fisica e nello spirito di creatività, di preferenza all'interno di un gruppo o di una società, sono meno soggetti all'alcool, alla nicotina e alla droga di quelli che vivono nell'ozio
- gli sport all'aperto mettono i giovani a contatto con la natura, con le sue inebrianti bellezze, ma anche con le sue esigenze spesso spietate. In questo ambiente si fortificano meglio e raccolgono le esperienze che permetteranno loro di sopravvivere resistendo alle aggressioni della tecnologia fredda e disumana del mondo moderno.

### **Molti pensano che «lo sport è malsano»**

- Carlo si è rovinato un ginocchio al calcio, Lisa si è fratturata la colonna vertebrale tuffandosi, Enrico è stato travolto da una valanga mentre faceva un'escursione con gli sci. Quali sono state le conseguenze della pratica sportiva per questi giovani?  
Ospedale, con tutte le spese che ciò comporta, impossibilità di frequentare la scuola, invalidità, morte persino! Si può ancora negare che lo sport ha qualcosa di «malsano»?
- Beatrice ha ricevuto dal suo medico un certificato che la dispensa di frequentare, durante parecchi mesi, le lezioni di educazione fisica dato che, in piena crisi di crescita, la sua colonna vertebrale non sopporterebbe il sovraccarico dello sforzo richiesto. Per lei, dunque, lo sport potrebbe essere «malsano»
- Gianna partecipa, quattro volte la settimana, a un allenamento di nuoto. Per questa ragione posticipa incessantemente lo studio di uno strumento musicale che desidera intraprendere. Perciò, oltre al club e alla scuola, non le resta per così dire più tempo a sua disposizione. Non è peccato? Non è «malsano»?
- la classe 4b conta alcuni eccellenti ginnasti. Da quando è stato accettato nella sezione della locale società di ginnastica, Gerardo quasi soffoca di fierezza: si crede il migliore, il più forte e non manca di farlo sentire ai suoi compagni. Falsa piccola stella sportiva, orgogliosa e piena di sé: è questa una sana evoluzione?
- nella stessa classe, Gianni è un pauroso e, di conseguenza, non gli



piace la «ginnastica». Quando si organizza un gioco, se si può fare a meno di lui, lo si fa. D'altronde non chiede di meglio. Sa già sin d'ora che non farà mai dello sport. Ed è proprio lui che ne avrebbe maggiormente bisogno!

- al campo di sci della classe dei «grandi», Luigi ha imparato a «berne un bicchiere». Non facevano la stessa cosa i maestri? Lasciati soli, gli allievi non pensavano di farsi eccessivi problemi. «E si pretende ancora, dopo di ciò, che lo sport non è «malsano»?», scrive una madre contrariata!
- a ogni ricreazione, Aldo e Federico raccontano ai loro compagni le peripezie dell'ultimo incontro di hockey: «Che battaglia sul ghiaccio... e nelle tribune...!». È un buon esempio per giovani in pieno sviluppo?
- le lettere si accumulano sulla scrivania del segretario comunale di due stazioni di vacanza: una di montagna, poiché il pascolo vicino al nuovo scilift è totalmente perduto; l'altra in riva al lago, dove il rumore infernale dei motoscafi dei turisti semina il terrore nella natura e negli abitanti. Non è consentire un prezzo troppo elevato in contropartita del piacere di alcuni?

Allora, siamo in grado di dire chi ha ragione, ora, fra quelli che pretendono che lo sport è «sano» o «malsano»? Vediamo la definizione data dall'Organizzazione mondiale: la salute non è esclusivamente l'assenza di malattie fisiche o psichiche. Per poter parlare di *salute*, questo stato dev'essere completato da un benessere sociale suffi-

ciente. Questo elemento capitale è indispensabile a una vita sana: a breve, medio e a lungo termine. Ciò significa che il processo di crescita e di sviluppo dei bambini e degli adolescenti deve potervi svolgere senza perturbazioni. Lo sport è «sano» se facilita la realizzazione di questo obiettivo; è «malsano» se ne diventa un ostacolo, di qualsiasi maniera esso sia.

Ma che cos'è lo sport?

Esiste una legge fisiologica che afferma che è la funzione a creare l'organismo e a svilupparlo. Questa verità può essere allargata a quasi tutti i settori della vita. Le attitudini psico-fisiche, come pure il comportamento generale dell'essere umano, sono in buona parte dipendenti da ciò che esso fa. Lo sport è, in questo, un'attività fra tante altre. Quando utilizziamo la parola «sport», lo facciamo nel senso più lato, quello che, a nostro parere, comprende i tre elementi fondamentali seguenti:

- lo sport è dapprima movimento: movimento in relazione con tutte le parti interessate dalla condizione fisica; movimento che va a finire nella tensione e nel rilassamento volontari
- ne risulta che sport e prestazione sono due elementi indissociabili: sul piano fisico con la presa di decisione, la volontà di fare qualcosa; sul piano fisico-meccanico, tramite la realizzazione di questa cosa
- ma, nello sport, il movimento e la prestazione non mirano — almeno a priori — a un guadagno o a un rendimento professionale accresciuto. Si svolgono nel quadro di una situazione di gioco ben particolare. Lo spazio, il tempo libero, l'idea di



gioco e le regole proprie che l'accompagnano esulano lo sport dalle altre attività dell'individuo.

In quale misura lo sport, praticato secondo questa formula, serve o nuoce alla salute e al sano sviluppo dei bambini e degli adolescenti? Più le occupazioni quotidiane di una persona sono povere di movimento, più la pratica compensatoria di uno sport è necessaria per il mantenimento della capacità fisica di prestazione. Quando quest'ultima diventa insufficiente, la salute è minacciata non appena viene richiesto all'organismo uno sforzo inabituale. le indicazioni che seguono danno una panoramica dei principali rischi inerenti a una prolungata mancanza di movimento:

Insufficiente mobilità e forza, mancanza di abilità e di reazione

- alterazione dolorosa delle articolazioni e della colonna vertebrale, disturbi di portamento e forti contratture muscolari
- aumento dei rischi di incidenti nel quadro delle attività quotidiane (lavori casalinghi, professione, sulla strada) e nella intempestiva pratica di uno sport (sci, calcio, ecc.).

Tenacia troppo debole, cioè insufficienza sul piano del metabolismo e su quello del sistema cardio-circolatorio

- al minimo sforzo fisico appare la fatica, da cui un maggiore pericolo d'incidenti durante le attività della vita corrente
- sistema cardio-circolatorio sovraccaricato a causa del cattivo scambio; margine d'adattamento ridotto allo sforzo e apparizione precoce di malattie specifiche del cuore e del sistema circolatorio
- eccedenza di peso dovuta a un cattivo equilibrio tra l'assorbimento alimentare e spesa energetica, da cui un fattore di rischio supplementare per il sistema cardio-circolatorio
- ripartizione sfavorevole dei corpi grassi nel sangue, da cui un pericolo d'arteriosclerosi.

A questo bisogna aggiungere un carico psicologico, se esiste, che può ugualmente provocare delle modificazioni d'ordine fisico. Se il movimento liberatorio non interviene, si può allora assistere, sia fra i bambini sia fra gli adolescenti, all'apparizione di disturbi neurovegetativi.

Ma, sia che una sollecitazione insufficiente dell'organismo è cattiva per la salute, sia uno sforzo estremo, posso-

no, se superano i propri limiti, provocare incidenti e alterazioni irreversibili soprattutto dell'apparato locomotore passivo.

Lo sport esige, inoltre, un grado d'igiene assai elevato. Sfortunatamente, troppo spesso questo mira a una sola cosa, cioè al miglioramento della capacità fisica di prestazione. Non è sufficiente che un essere umano sia privo di malattie e che sia in grado di compiere grandi prestazioni per essere «sano».

Il benessere psico-sociale dipende dalla realizzazione e dallo sviluppo, al di fuori di ogni costrizione, della personalità nel suo insieme, in relazione con altri individui e con l'ambiente naturale. Lo sport è in grado di aiutare a concretizzare questa esigenza. Ma, come già detto, è in perpetua evoluzione e si tratta, nel suo ambiente, di sapere costantemente di riporre le cose in questione. Fatta astrazione di ciò che è «sano» e «malsano» nello sport, di ciò che è insufficiente o esagerato sul piano dello sforzo, presenta ancora un gran numero d'altre opposizioni nel campo delle quali adolescenti e adulti si muovono e si sviluppano. Ecco alcuni esempi:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| — essere insieme nella squadra | — essere gli uni contro gli altri nel compiere la prestazione |
| — prestazione individuale      | — prestazione di squadra                                      |
| — competitore isolato          | — competizione nella massa                                    |
| — fierezza, volontà            | — egoismo   |
| — vittoria                     | — sconfitta   |
| — speranza                     | — delusione   |
| — complesso d'inferiorità      | — padronanza di sé  |

Secondo le concezioni individuali e la posizione che occupa nella società, ogni individuo interpreterà queste espressioni più o meno positivamente o negativamente. Il fatto di sapere ciò che è «sano» o «malsano» nella pratica dello sport, dipende in gran parte dall'analisi di un grandissimo numero di fattori che ognuno deve fare personalmente. Una tale valutazione è ancora più importante a livello di gruppo (classe, per esempio) ove si tratta di trovare un compromesso che permetterà di trarre dal movimento, dal gioco e dallo sport il massimo di effetti sfavorevoli: compito difficile ma di alto interesse per gli insegnanti e gli educatori. □

