

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 4

Rubrik: G+S

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: 30.01.2026

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

Conferenza tenuta nel corso del raduno estivo dei direttori degli Uffici cantonali di Gioventù + Sport il 12/13 giugno 1990 alla Schwägalp

Alla salute dello sport!

di Rolf H. Zahnd
adattamento di Nicola Bignasca

Cinque anni orsono, la fondazione «FORUM DAVOS» ha organizzato un simposio sul tema «Sport e salute». Le relazioni ed i risultati più interessanti delle tavole rotonde sono stati riuniti in un numero speciale della «Rivista svizzera di medicina dello sport» (1/86). Ora, nel seguente scritto e a quattro anni di distanza si cercherà di precisare le conoscenze acquisite attraverso un'analisi particolareggiata dei concetti di salute e di miglioramento della salute.

Salute

Salute è, come pace e democrazia, un concetto utilizzato da tutti ma non con lo stesso significato. Di primo acchito, si pensa all'assenza di malattie, senza che vi sia sufficiente chiarezza sul contenuto del concetto «malattia». La definizione tradizionale, che paragona la salute ad «un benessere fisico, psichico e sociale totale» non soddisfa pienamente a causa delle sue finalità incomprensibili e forse anche indesiderate.

Attualmente gli specialisti concordano nel fatto che la salute non può essere paragonata ad una condizione statica, bensì ad un equilibrio dinamico, che tende ad andar perso e deve essere ristabilito attraverso strategie specifiche. Quattro fonti di disturbo possono nuocere a questo equilibrio: la sfera fisica e psichica, che si riferiscono all'individuo isolato, così come la sfera sociale ed ecologica, responsabili della relazione dell'individuo con il suo ambiente umano e materiale.

Vi sono due possibilità d'intervento per influenzare la salute dell'uomo: da un lato, operando sull'ambiente (sociale ed ecologico), dall'altro, migliorando le sue risorse (intervento collettivo ed individuale). L'uomo non deve gestire unicamente la sua salute, bensì, anche quella dei suoi simili. Tanto più numerose sono le capacità che egli acquisisce nel corso della sua esistenza, quanto più efficaci sono le sue possibilità d'azione.

Se si desidera migliorare la propria salute, non bisogna eliminare ogni fattore di disturbo, bensì ridurre l'effetto di quelli che producono lesioni irreparabili. Tuttavia, questi sforzi non devono sfociare in un'ideologia totalitaria ed intollerante che issa la salute a scopo di vita e condanna moralmente coloro che non hanno la fortuna di godere di buona salute.

Il binomio «Sport e salute» presenta aspetti positivi e negativi. Nostra intenzione è precisare queste due facce della medaglia, partendo dal concetto di salute illustrato in precedenza.

Influsso dello sport sulla sfera fisica

+ Influssi positivi: la motricità è indispensabile per l'uomo così come l'acqua per il pesce. Là dove è lacunosa, deperiscono muscoli, tendini, articolazioni, ma anche funzioni ed organi interni. Il bisogno di fare del moto è tipico di ogni essere umano e questo appare con particolare evidenza nella prima infanzia. Ogni disciplina sportiva che sviluppa forza, mobilità e resistenza è dunque salutare. Tuttavia, un apporto ottimale alla salute fisica è fornito unicamente da sforzi fisici che, per quel che concerne intensità e durata, si distaccano dalle abitudini quotidiane, che migliorano tutte le componenti, e, in particolare la resistenza aerobica, e che agiscono sull'organismo con una sufficiente frequenza. Se si rispettano queste condizioni, si possono limitare i fenomeni

di deperimento e, persino, ritardare i normali processi d'invecchiamento, così da prolungare la piena efficienza nella propria esistenza quotidiana.

- Influssi negativi: non solamente la mancanza di moto lede alla salute fisica. Un'attività sportiva svolta in modo sbagliato, non adattata alle condizioni individuali o praticata all'eccesso, è fonte di infortuni o di un invecchiamento precoce con conseguenze negative per il benessere fisico. A questo proposito, si possono citare errori come la rinuncia ad una fase di riscaldamento, un troppo affrettato aumento della prestazione oppure obiettivi d'allenamento e di competizione troppo ambiziosi.

Influsso dello sport sulla sfera psichica

+ Influssi positivi: un'attività sportiva salutare dispensa gioia. La soddisfazione per la prestazione fisica fornita facilita l'avvicinamento a sforzi maggiori. Per tutti coloro che svolgono un'attività sedentaria, lo sport assume un'importanza vitale come attività complementare. Una migliore irrigazione sanguigna del cervello stimola l'attività intellettuale, l'endorfina dispensata garantisce il buon umore e la tensione accumulata può essere sfogata in modo naturale. Tutto ciò si riferisce in particolare all'attività fisica attiva.

Tuttavia anche lo sport passivo fornisce un suo contributo per il rilassamento e la gioia di vivere.

- Influssi negativi: la capacità di prestazione di ogni individuo dipende da molti fattori ed è dunque assai variabile. Il raggiungimento del limite individuale coincide con l'apparizione dei primi sintomi di fatica. Già a partire dalla prima infanzia, noi impariamo a reprimere in modo involontario queste sensazioni di stanchezza. Se questo si ripete in modo troppo frequente, si raggiunge una situazione di stress con tutte le ripercussioni negative. Durante quelle fasi di intenso sforzo psichico, bisognerebbe ridurre l'attività fisica e non inseguire ad ogni costo le proprie ambizioni. Lo sport può agire in modo positivo sul morale, ma il suo effetto può essere controproducente se diventa come una droga leggera alla quale l'uomo si asfuefa.

Influsso dello sport sulla sfera sociale

■ Influssi positivi: l'avverbio che deriva da sport indica che esso esercita un influsso positivo sul comportamento degli uomini fra di loro: «sportivo» è sinonimo di «leale, premuroso». Due qualità che, in un periodo dove predomina l'egoismo e la polarizzazione delle opinioni, non sono sufficientemente tenute in considerazione. Lo sport offre la possibilità di confrontarsi con altri, di vincere senza far del male, di perdere senza soffrire, di mostrare la propria forza, ma anche di aiutare i più deboli. Soprattutto gli sport di squadra favoriscono l'integrazione in una comunità e insegnano che un team è più della somma di tutti i suoi componenti. Lo sport è dunque un fenomeno sociale che dissipava facilmente differenze di formazione, di provenienza, di entrate e di capitale, ed agevola considerevolmente la comprensione reciproca. In breve: lo sport è uno dei mezzi più efficaci per l'educazione della pace.

■ Influssi negativi: l'ultimo esempio evoca un risvolto negativo legato alla pratica dell'attività sportiva: i media issano gli sportivi d'élite a idoli della società, i quali godono così di un eco pubblicitario superiore a quello delle personalità del mondo della politica e dello spettacolo. Pur se strumento per l'educazione alla pace, lo sport ha assunto il ruolo che, in passato, spettava alle azioni di guerra. Questo si verifica quando incontri di sport sfociano in scontri e nella morte. Ma anche in situazioni meno estreme, lo sport stimola manifestazioni di aggressione: si pensi alle «bagarre» e ai falli nell'hockey su ghiaccio e nel calcio, a scorrettezze in discipline come il tennis, ma anche in discipline più ruvidi come la boxe, dove il rispetto per l'avversario rimane un concetto privo di significato.

Lo sport individuale non presenta componenti aggressive, benché, anch'esso celi pericoli a livello sociale. Questo si verifica, quando uno sportivo, che non ricerca con facilità contatti umani, sviluppa ulteriormente queste sue tendenze isolazionistiche con l'attività sportiva nel tempo libero.

Influsso dello sport sulla sfera ecologica

■ Influssi positivi: alcune discipline favoriscono il contatto con la natura incontaminata e stimolano così ad un maggior rispetto per il nostro ambiente. Le discipline più salutari come la corsa, l'escursionismo, il nuoto, il canottaggio e il ciclismo, ma anche i giochi di palla nuociono in modo infimo

all'ambiente. In altre discipline si riesce a perfezionare il rapporto fra uomo e tecnica, e si possono intravvedere i limiti della tecnica.

■ Influssi negativi: la ricerca di questi limiti è discutibile se non si dimostra un rispetto totale per l'ambiente: corse di automobili e moto con un consumo sfrenato di benzina, voli «sportivi» con emissioni di rumori eccessivi, piste di sci a dimensioni autostradali in zone di montagna idilliache. Ma anche nel piccolo vi sono attività sportive che non rispettano le «leggi» dell'ambiente: numerose piscine coperte con un consumo elevato di acqua potabile, danni alla fauna arrecati da escursionisti senza rispetto. Lo sport diviene una giustificazione per peccati ambientali come la costruzione di sci-lift e piste superflui, centri fitness immensi, imbottigliamenti stradali al termine di manifestazioni sportive.

Sport salutare!

Lo sport fornisce un contributo alla salute allorquando ha un effetto equilibrante, consuma le calorie ed espone all'aria fresca un impiegato sedentario, agevola i contatti sociali di individui solitari e favorisce la tranquillità di persone troppo impegnate. Da un punto di vista medico si possono indicare alcune condizioni minime: svolgere due-tre sedute d'allenamento di 20-30' in una disciplina di resistenza, adattarsi ai presupposti fisici, prevenire infortuni così come tener conto di situazioni particolari come gli affaticamenti momentanei, prevedere pause di rigenerazione in caso di malattia così come visite mediche regolari. Da un punto di vista collettivo lo sport salutare non deve nuocere all'ambiente personale e naturale.

Lo sport al servizio della salute

Se si riassumono tutti gli aspetti positivi, appare chiaramente che lo sport è un mezzo ideale per favorire la salute in tutte le sue sfaccettature. Gli aspetti negativi forniscono le linee direttive entro le quali si può operare.

Il fanciullo

Nella prima infanzia non è importante mettere l'accento sull'animazione, in quanto il bisogno di muoversi è assicurato. Tuttavia, bisogna prendere quei provvedimenti che favoriscono un'attività motoria ottimale. Se si paragona il figlio di contadini nell'azienda agricola al figlio dell'impiegato che

deve giocare nell'autorimessa, il concetto acquisisce un chiaro significato. Negli ambienti cittadini bisogna dunque porsi la domanda se la zona verde sia destinata all'occhio dei turisti oppure serve ad appagare le necessità motorie del fanciullo.

Il ragazzo

L'insegnamento scolastico deve garantire la gioia per il movimento e, se necessario, eliminare le discriminazioni e le debolezze fisiche personali. Nella scuola elementare bisogna dare la possibilità agli scolari di esternare i propri impulsi motori. Il livello medio inferiore e superiore deve fornire un quadro globale dello spettro delle discipline sportive, così come dare i primi impulsi per un'attività sportiva salutare. Gli insegnanti di educazione fisica devono anche rendere consapevoli i loro allievi degli aspetti negativi dello sport. Anche nell'insegnamento delle altre materie, la salute è di primordiale importanza e dunque bisogna mettere l'accento su una corretta posizione sulla sedia. I docenti, gli ispettori scolastici e i genitori devono mostrarsi inflessibili su temi che riguardano il rispetto della salute.

Sport e salute

Che relazione intrattiene lo sport con la salute? Le seguenti citazioni sottolineano le relazioni che intercorrono fra questi due concetti:

Mens sana in corpore sano

Un cervello insufficientemente esercitato è più pericoloso per la salute che un corpo non allenato. (G. B. Shaw)

Bisogna alimentare la forza del corpo per conservare quella dello spirito. (Vauvenargues)

Chi non corre non arriverà mai al traguardo. (Herder)

I podisti non sanno camminare (Marie von Ebner-Eschenbach)

Il grande sport inizia là dove ha finito già da tempo di essere sano (B. Brecht)

Lo sport accontenta tutti in quanto dà la possibilità di esternare la considerazione per quelle virtù che l'individuo stesso non mostra per pigrizia. (Peter Bamm)

Lo sport è sano: i suoi eroi scalpitano alla partenza e cadono al traguardo. (Hans Kasper)

L'adolescente

Anche nell'adolescenza lo sport deve acquisire una posizione più marcata, il raggiungimento della quale è difficile dal risveglio di abitudini sedentarie. Riflessioni sulla salute non sono tipiche di questa fascia d'età, la quale predilige gli aspetti legati all'appartenenza in un gruppo, alle modi attuali, agli ideali, ai rischi, ai desideri. Un'inversione di corrente può essere favorita con un maggiore impulso dell'insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole professionali.

L'adulto

La classe media degli impiegati non si entusiasma facilmente per l'attività sportiva; statistiche specifiche attestano l'accresciuto disinteresse con l'età. Gli ambienti interessati dovrebbero concepire riforme tali da permettere la pratica dello sport anche durante la giornata lavorativa. Infatti, non basta ridurre il tempo di lavoro ed aumentare il tempo libero se il lavoratore non è in grado di gestire individualmente la sua attività sportiva. Il miglioramento del clima di lavoro sarebbe una conseguenza positiva di questa nuova riorganizzazione della giornata lavorativa.

L'anziano

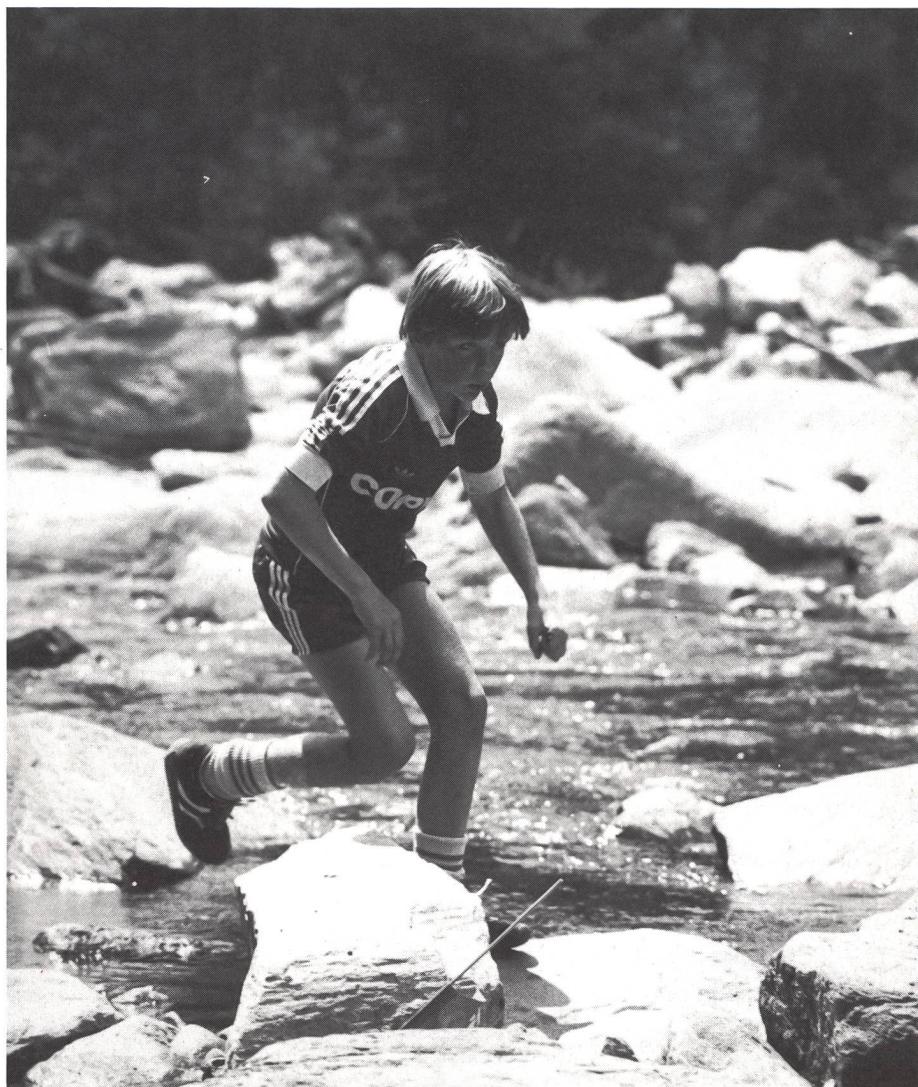
Gli aspetti legati alla salute acquistano una maggiore rilevanza con l'avanzare degli anni e così anche lo sport è visto in un'ottica differente. L'inizio (da zero) di una nuova disciplina sportiva è ostacolato da paure legate all'insufficiente prestazione fornita. Per evitare l'abbandono prematuro è necessario che la medicina fornisca criteri di riferimento validi e che gli ambienti interessati propongano programmi adattati ai partecipanti ed attrattivi. Il mantenimento della capacità di prestazione fisica negli anziani non è solo possibile, bensì indispensabile per una vita ottimale.

La missione del movimento G + S

In futuro i responsabili cantonali del movimento G + S dovranno operare su tre fronti:

1. Educazione alla salute attraverso l'educazione fisica nella scuola e nel tempo libero

I docenti non sono sufficientemente coscienti dell'importanza dell'educazione fisica per la salute. I punti in comune fra sport e salute, persino il



concetto stesso di salute non vengono illustrati a sufficienza durante la formazione. L'insegnamento di questa materia dovrebbe essere di competenza degli specialisti della medicina preventiva e non dai pedagogisti. Una formazione in tal senso è d'obbligo per i docenti di tutti i livelli di insegnamento, così come per i monitori G + S. Gli insegnanti di educazione fisica sono da intendere come i responsabili di tutti gli aspetti legati alla salute all'interno della realtà scolastica.

2. Impegno finalizzato nella profilassi

Chi pratica regolarmente un'attività fisica, normalmente non inizia a fumare, e chi non fuma ha buone probabilità di non divenire tossicodipendente. Lo sport si riallaccia a molti punti relativi alla profilassi degli stupefacenti: dà sicurezza nei propri mezzi, offre un rischio calcolato, facilita i contatti sociali, combatte le abitudini sedentarie. La giornata organizzata nello scorso mese di settembre e dedicata alla pratica dello sport senza il fumo è un esempio ideale per

illustrare come lo sport può servire alla profilassi.

3. Campagna per una tenuta corretta seduti

Il rispetto per il proprio corpo viene spesso relegato in secondo piano. La scuola deve assumersi le sue responsabilità.

L'iniziativa dell'Associazione svizzera dell'educazione fisica nella scuola, che, un anno orsono, ha indetto una campagna per una scuola più consapevole del proprio corpo, merita un sostegno attivo. I mezzi didattici messi a disposizione del corpo insegnante non bastano senza l'impegno incondizionato dei responsabili dell'applicazione. Anche in questo caso si auspica una collaborazione fra il docente di educazione fisica ed il medico scolastico. ■

Autore:

Dr. med. Rolf H. Zahnd, specialista FMH per la prevenzione medica, responsabile dell'Ufficio medico della città di Berna, Monbijoustrasse 11, 3011 Berna.