

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 4

Rubrik: Qui Macolin

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](#)

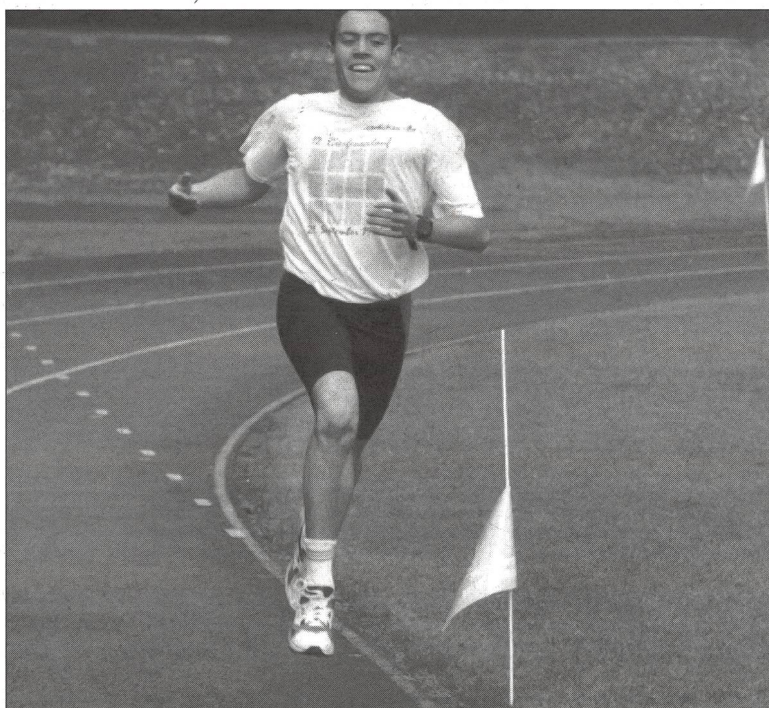
Download PDF: 12.01.2026

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

34° Simposio di Macolin «Sport - Movimento - Salute»

Adattamento di Carlotta Vannini

Il presente rapporto riassume i punti principali del simposio «sport - attività fisica - salute» svoltosi alla SFSM dal 17 al 19 settembre '95 alla presenza di esperti nazionali ed internazionali. Con questo documento si desidera estendere l'informazione ad un maggior numero di persone.



Col sorriso verso il traguardo.

L'attività fisica protegge da molte malattie e migliora la qualità della vita

Esperti internazionali hanno confermato scientificamente i notevoli effetti preventivi dell'attività fisica riguardo a malattie cardiocircolatorie, diabete e alcune forme di cancro, unitamente alla diminuzione dei rischi di osteoporosi e di turbe psichiche. L'attività fisica migliora quindi la qualità della vita, riduce l'assenteismo e aumenta l'autonomia durante la vecchiaia.

La quantità di attività fisica è conosciuta

Gli esperti internazionali sono stati concordi sulla quantità minima di attività fisica da effettuare, affinché

si possano raggiungere effetti benefici preventivi: ogni giorno, se possibile, o almeno ogni 2 giorni (3-4 volte alla settimana) si dovrebbe praticare un'attività fisica, con una intensità media di 30 minuti, che corrisponde ad una marcia rapida di 5-6 km.

Naturalmente si possono ottenere effetti benefici, ma non ideali per la prevenzione, anche svolgendo attività fisiche al di sotto di quelle sopracitate. Il consumo ideale di energia ottenuto dal lavoro muscolare è determinante e dovrebbe essere di 1000 kcal ca. alla settimana.

Mancanza di attività fisica in Svizzera

La situazione in Svizzera è, secondo un'analisi sommaria, uguale a quel-

la degli altri paesi industrializzati. Non più di 1/3 della popolazione pratica un'attività fisica sufficiente, cioè almeno 2 volte alla settimana, per migliorare la salute.

Inoltre meno di 1/3 della popolazione adulta pratica raramente un'attività fisica. La mancanza di sport associata ad un'alimentazione scorretta sono responsabili di 1/7 delle cause di mortalità nel nostro Paese. Cambiando alcune abitudini, si potrebbero evitare un gran numero di decessi (ca. 1800 all'anno pari al 3%) e questo se la metà di questo quarto di popolazione inattiva praticasse un'attività fisica almeno irregolarmente e se la metà del 50% degli svizzeri che si dedicano ad uno sport irregolarmente lo facessero regolarmente.

Il potenziale di attività fisica necessario per rafforzare gli aspetti psicosociali della salute (ad esempio: la tolleranza allo stress) è ancora poco conosciuto ma sicuramente di notevole importanza.

Alcuni modelli possibili: i programmi d'incoraggiamento dell'attività fisica in Olanda e in Finlandia

Il punto in comune dei due programmi, presentati nell'ambito del simposio, è l'importanza della collaborazione tra le organizzazioni responsabili a livello locale e le istituzioni nazionali.

Dichiarazione finale della Conferenza europea dei ministri responsabili dello sport svoltasi a Lisbona il 17 e 18 maggio '95

I ministri europei, responsabili dello sport – e tra di essi la consigliera federale Ruth Dreifuss – hanno redatto una dichiarazione dove si sottolineava l'importanza dello sport sul piano sociale, economico e in materia di prevenzione della salute. È quindi fondamentale motivare tutta la popolazione, dal bambino all'anziano, a praticare un'attività fisica, creando le infrastrutture necessarie per farlo.

Inoltre s'insiste sulla necessità di praticare quotidianamente un'attività di 30 minuti al ritmo desiderato e si menziona esplicitamente alcuni sport quali la marcia e il ciclismo.



Un programma nazionale centrato sull'attività fisica in Svizzera: è il momento!

Il simposio ha chiaramente evidenziato la necessità di preparare un programma nazionale per promuovere l'attività fisica e lo sport. I partecipanti al simposio si sono accordati sulla formulazione dell'obiettivo principale: si vuole promuovere l'attività fisica e lo sport nell'ottica della salute per tutti i ceti della popolazione. È quindi importante trasmettere le conoscenze necessarie e incoraggiare un'attitudine ed un comportamento che vada in questa direzione. Questo obiettivo potrà essere realizzato unicamente creando le condizioni favorevoli all'incoraggiamento delle attività fisiche.

Problemi di terminologia

Le discussioni condotte durante il simposio, hanno evidenziato come nozioni così centrali come il movimento, lo sport, la salute, la qualità della vita, la prevenzione e la promozione della salute, venivano interpretate diversamente da un interlocutore all'altro. Un programma nazionale non dovrebbe quindi dimenticare questo aspetto e dovrà contenere le diverse definizioni dei vari concetti. Si tratterà, in particolare modo, di stabilire a che punto, in certi ambienti, la nozione «sport» è collegata negativamente ai suoi effetti sulla salute.

La necessità di un approccio interdisciplinare

Si dovrà sviluppare un programma nazionale di attività fisica partendo da un approccio pluridisciplinare riguardante il problema della promozione della salute. Si terrà conto sia degli aspetti fisici, sia di quelli psico-sociali della prevenzione della salute. È stato riscontrato che sono gli aspetti psico-sociali – e non i fattori puramente biologici – che giocano un ruolo fondamentale nel processo d'integrazione di un'attività fisica regolare nella vita quotidiana.

Le diverse tappe del programma

Affinché un programma di prevenzione abbia successo, si deve porre l'accento su due punti: da una parte si deve orientare sui 3 piani classici (campagna informativa presso il grande pubblico, offerte per gruppi specifici, offerte individuali), in secondo luogo deve incoraggiare una modifica del comportamento con l'aiuto di misure strutturali.

Per ottenere un buon risultato si dovrebbe combinare la campagna di sensibilizzazione e d'informazione al grande pubblico con programmi indirizzati a gruppi specifici. In questo caso è importante esaminare il rapporto costo-risultato.

Un programma di tipo nazionale deve basare essenzialmente la sua azione sull'offerta di sport ed attività fisiche già esistenti e servire d'appoggio ad iniziative condotte sul piano locale e regionale.

Un programma di prevenzione, per essere efficace, deve essere impostato a lungo termine. Desideriamo realizzare questo programma durante il periodo amministrativo 1996-1999.

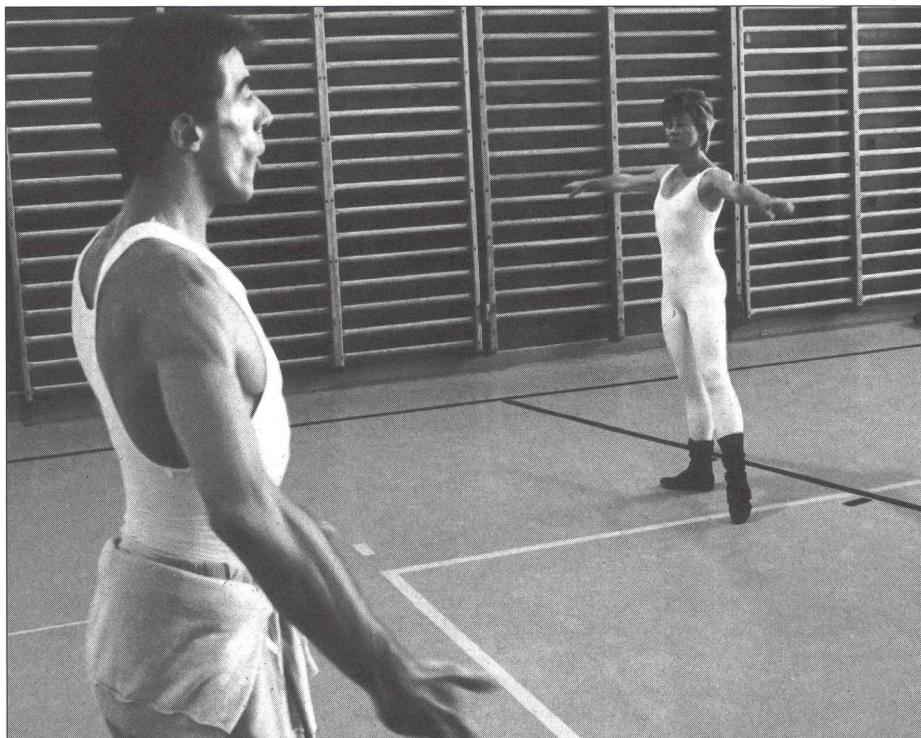
Gruppi pilota di un programma nazionale

I partecipanti al simposio hanno designato i due gruppi pilota seguenti:

- i giovani adulti inattivi o poco attivi (tra i 16 e i 40 anni circa);
- i gruppi adulti inattivi o poco attivi (tra i 35 e i 65 anni circa).



Lo sport non deve dimenticare il movimento e la salute degli anziani.



Trovare l'espressione corporea.

Altri gruppi pilota:

- gli anziani inattivi o poco attivi (di 60 anni circa);
- i bambini e gli adolescenti;
- le persone già sufficientemente attive.

Per ogni gruppo bisogna definire a priori un obiettivo misurabile, una strategia, le misure da prendere, gli organi o persone responsabili del progetto, la coordinazione, le risorse finanziarie o la sponsorizzazione. È fondamentale includere nel progetto tutti i partner potenziali, come le autorità, le federazioni sportive, i clubs, le casse malati e le assicurazioni, i medici, le scuole, le imprese private.

Il programma nazionale comprende la prevenzione di incidenti durante le attività sportive. Bisogna ridurre i rischi d'incidenti e di malattie, migliorando il materiale, gli attrezzi e modificando le abitudini degli utenti sportivi. Inoltre, è importante elaborare raccomandazioni relative all'allenamento, che devono essere adattate all'età e alle capacità dello sportivo per evitare il sovrallenamento come pure il sottoallenamento. Infine, si dovranno revisionare i regolamenti sportivi quando ci si accorge che possono provocare danni irreversibili agli sportivi.

Finanziamenti e messa in pratica

L'ASS e Swisscare, organismi di sport e della salute, hanno iniziato una valida ed efficace collaborazione. Un programma su scala nazionale non deve assolutamente contrapporsi ai partner sopraccitati, anzi li dovrebbe incoraggiare. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e la SFSM si sono preoccupati di sviluppare la strategia del programma in collaborazione con altri partner nazionali, emanando, ad esempio, il diritto dello sport privato.

**La palestra:
non solo sport,
ma anche scuola
di vita sociale.**



Si tratterà pure di modificare l'immagine della SFSM, che troppo spesso è vista dalla popolazione come un'istituzione orientata unicamente verso lo sport di punta, oppure come un'amministrazione a carattere scolastico.

La Confederazione ha come compito prioritario di elaborare, di lanciare, di sostenere e di valutare le azioni ed i progetti che si indirizzano verso gli obiettivi del programma, senza però dimenticare le operazioni sul terreno.

La formazione dei docenti di educazione fisica deve tener conto dei nuovi bisogni

Sempre più si richiedono attività sportive e programmi per la salute qualitativi e adattati ai veri bisogni della gente. A questo scopo è indispensabile trovare formatori e monitori competenti.

I club, che orientano tradizionalmente le loro attività su uno sport specifico, completano l'offerta nelle attività fisiche proposte dalle istituzioni commerciali quali i centri di fitness o di svago.

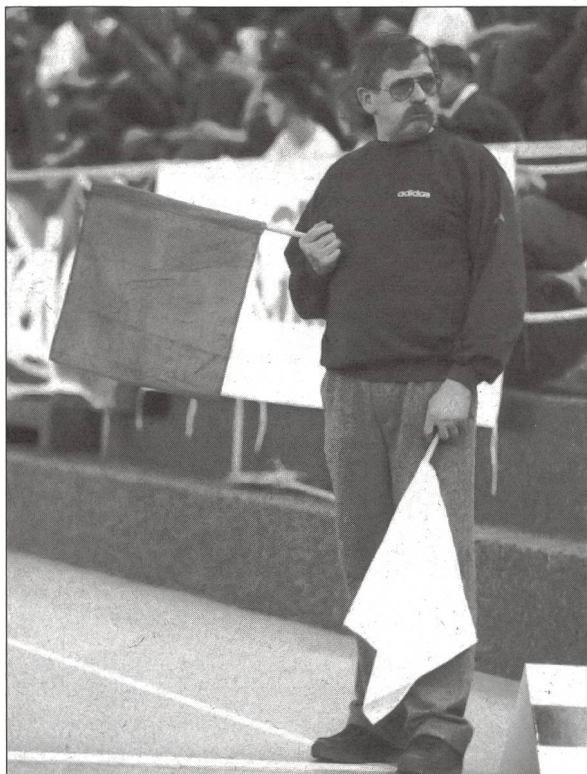
La SFSM deve coordinare i bisogni e le offerte nel campo della formazione e del perfezionamento e servire da garante collaborando con i partner disponibili.

Quali le possibilità di successo?

È chiaro che il successo di un tale programma nazionale è basato, essenzialmente a qualsiasi livello, sul sostegno e l'accoglienza riservata dai partner politici. ■

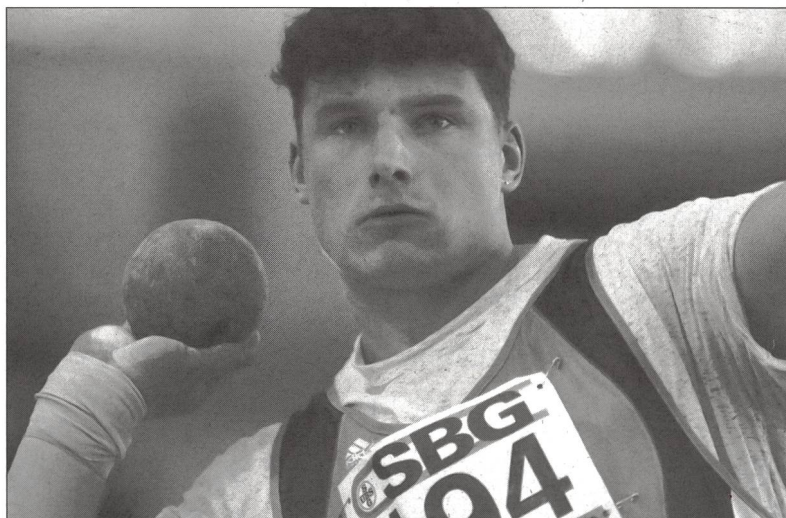
Campionati svizzeri al coperto di atletica a Macolin

Giudice di gara dopo il 250° salto...



Werner Günthör consegna la medaglia al suo «successore».

Marc Sandmeier al momento del suo lancio di 18,50 m che lo laurererà campione svizzero indoor 1996.



Autodifesa al femminile

Per le donne impiegate alla SFSM è stato organizzato, all'insegna di «La paura comincia nella testa – il coraggio pure», un corso di autodifesa. Una decina le partecipanti che hanno seguito le lezioni di due competenti istruttrici di Judo, Sandra Brauen e Thérèse Nydegger. Hanno insegnato non solo le tecniche di difesa, bensì anche fornito informazioni e consigli su vantaggi e svantaggi di mezzi in commercio destinati, appunto, alla difesa personale (spray, ecc.), sulla strategia di prevenzione contro la violenza e la provocazione sessuale e, soprattutto, sulla presa di coscienza delle donne di uscire dal ruolo di vittima e di essere pronte a lottare, divenire esperte per la propria sicurezza. Lottare con mani e piedi, ginocchia e gomiti, unghie e denti, con cuore, spirito, rabbia e orgoglio. (UB)

