

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Una rete per amico  
**Autor:** Buchser, Nicole  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001399>

### **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:** 11.02.2026

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

L'UFSPPO e la promozione della salute

# Una rete per amico

All'Ufficio federale dello sport (UFSPPO) si attribuisce grande importanza alla salute, come prova fra l'altro la collaborazione dell'Istituto di scienza dello sport nell'ambito della Rete svizzera salute e movimento. Diversi documenti, che presentiamo in rapida successione in questa sede, testimoniano delle attività svolte dall'organizzazione.

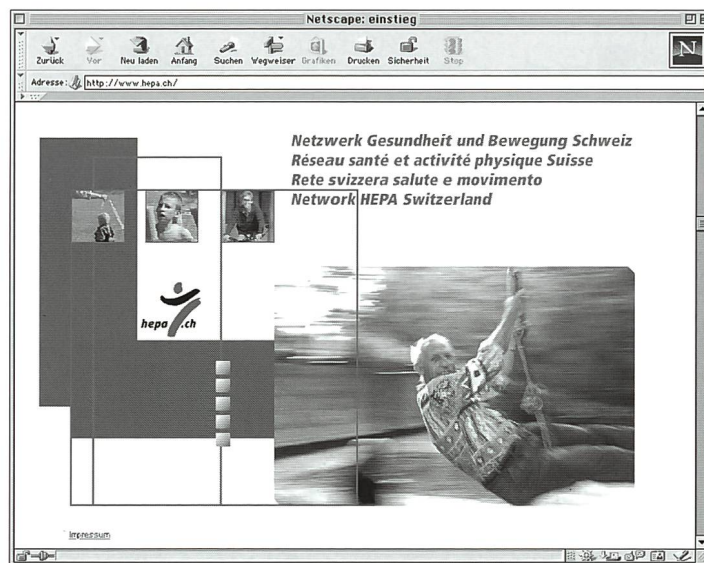
Nicole Buchser

Molti sanno che potrebbero influenzare in positivo il loro stato di salute, ma quanti fra loro fanno seguire ai propositi fatti concreti? Al solo pensiero di fare dello sport, non pochi si scoraggiano, perché associano indissolubilmente l'attività fisica a concetti quali fatica e sudore. L'Ufficio federale dello sport, che coordina le campagne sulla salute a livello nazionale, non ha compito facile, in quanto per riuscire nella propria missione deve innanzitutto convincere una gran parte della popolazione che lo sport ha anche degli aspetti positivi.

Le attività svolte dalla Rete svizzera salute e movimento si iscrivono in questa prospettiva, e sono volte a sostenere progetti di importanza nazionale per il movimento della salute. Fra di loro la

Tutti i documenti presentati su questa pagina possono essere richiesti presso il seguente indirizzo:

Ufficio federale dello sport  
Rete svizzera salute e movimento  
Segretariato  
Nelly Botta  
2532 Macolin  
Tel. 032/327 61 23  
Fax 032/327 64 05  
E-mail: nelly.botta@baspo.admin.ch  
o consultando il sito Internet all'indirizzo: <http://www.hepa.ch>



<http://www.hepa.ch>

campagna «Allez Hop!» che mira a creare nuove possibilità di attività fisiche e sportive, offrendo una formazione complementare ai monitori provenienti dalle società sportive e a favorire l'impegno delle casse malati nel settore della prevenzione. I membri della rete si riuniscono in primavera ed in autunno per uno scambio di esperienze. Il rapporto pubblicato dopo ognuna di queste sedute contiene un resoconto dettagliato dei progetti elaborati e realizzati su scala nazionale.

## Documento di base sui benefici dell'attività fisica e dello sport

Si tratta di un documento che consente uno sguardo d'insieme sull'atteggiamento degli svizzeri nei confronti dell'esercizio fisico e sulle conseguenze negative sulla salute in caso di carenza di esercizio. Esso propone inoltre raccomandazioni concrete che dovrebbero consentire a chiunque di inserire nel proprio ritmo quotidiano quel minimo di attività fisica necessaria al loro benessere psicofisico.

L'utilità di questo documento risiede nel suo approccio semplice e chiaro al problema; fra l'altro definisce sia il minimo di attività necessaria ad ogni individuo, sia il massimo oltre il quale lo sportivo che pratica un allenamento intensivo non dovrebbe andare.

## Migliore qualità di vita grazie a attività fisica e sport

I punti affrontati nel documento di base meritano di essere portati all'attenzione

di un vasto pubblico, e in questa prospettiva è stata prodotta una serie di trasparenti frutto della collaborazione fra la Fondazione svizzera per la promozione della salute, la Fondazione 19 e l'UFSPPO. Per poterli adattare in funzione del pubblico cui si rivolgono, la documentazione è strutturata su diversi moduli distinti: una parte generale e quattro settori dedicati a temi come persone inattive, persone anziane, autorità e rischi.

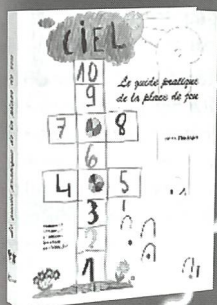
Senza fare quadri a tinte fosche o dipingere il diavolo alla parete, gli autori hanno voluto cercare di mettere in evidenza gli effetti positivi di una maggiore attività fisica. Ogni trasparente è accompagnato da un testo che facilita il lavoro del relatore.

## Argomenti a favore della pratica dello sport durante l'adolescenza

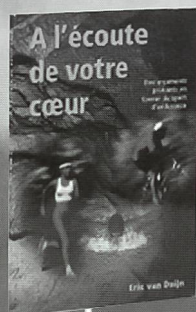
L'UFSPPO ha pubblicato in collaborazione con altre organizzazioni una presa di posizione scientifica intitolata «Salute e pratica dello sport durante l'adolescenza: alcuni dati di fatto.» Si tratta di un documento che costituisce la sintesi dei diversi studi che trattano degli effetti biologici della pratica sportiva, delle sue conseguenze sulle funzioni cognitive e sulle prestazioni scolastiche e delle correlazioni fra lo sport giovanile e altre abitudini che apportano dei benefici per la salute. Si tratta di considerazioni scientifiche che certamente porteranno un valido sostegno ai docenti e alle personalità politiche che si battono per il mantenimento delle tre ore di educazione fisica obbligatorie a scuola.



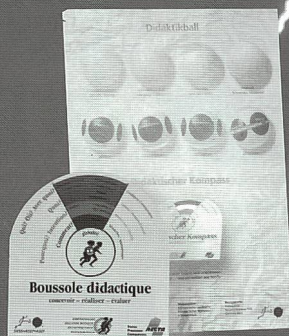
## ASEF



Le guide pratique de la place de jeu (1992)  
Fr. 30.-

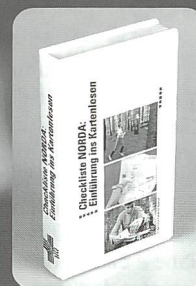


A l'écoute de votre cœur  
Fr. 19.80/17.80

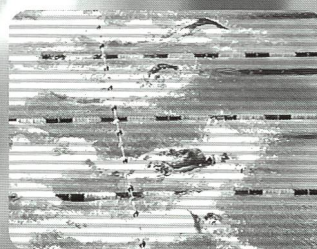


Set didactique  
Fr. 10.-

## UFSPPO



Lista di controllo NORDA:  
introduzione alle lettura  
della carta (1998) Fr. 36.60



Crawl (1996)  
Fr. 45.30

Allenamento tecnico  
con sostegno mentale nella  
corsa d'orientamento  
(1999) Fr. 35.60



## Ordinazione

		Membri
___ A l'écoute de votre cœur	Fr. 19.80	Fr. 17.80
___ Mini-Volley 1+2	Fr. 8.-	Fr. 8.-
___ Education aux jeux	Fr. 7.-	Fr. 6.-
___ Le guide pratique de la place de jeu	Fr. 25.-	Fr. 23.-
___ Assis, assis j'en ai plein de dos	Fr. 30.-	Fr. 28.-
___ Set didactique	Fr. 10.-	Fr. 10.-
___ Giochi per le quattro stagioni	Fr. 30.-	Fr. 25.-
___ Apprendre à jouer au handball	Fr. 10.-	Fr. 8.-

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP, località

Data, firma

Membro ASEF: ☐ sì ☐ no

Spedire a:

Edizioni ASEF  
Neubrückstrasse 155  
CH-3000 Berna 26  
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@access.ch



## Ordinazione di videocassette

___ Le capacità coordinative nel tennis (1992)	Fr. 43.10
___ Avviamento al badminton (1992)	Fr. 39.80
___ Crawl (1996)	Fr. 45.30
___ Lista di controllo NORDA: introduzione alle lettura della carta (1998)	Fr. 36.60
___ Allenamento tecnico con sostegno mentale nella corsa d'orientamento (1999)	Fr. 35.60

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP, località

Data, firma

Spedire a:

UFSPPO  
Mediateca  
CH-2532 Macolin  
Fax 032/327 64 08  
E-mail: christianne.gessner@baspo.admin.ch



UFSPPO Ufficio federale dello sport Macolin  
BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OFSPPO Office fédéral du sport Macolin  
UFSPPO Ufficio federal da sport Magglingen