

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: Si fa abbastanza per i giovani?

Autor: Pühse, Uwe / Somaini, Bertino / Kägi, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001991>

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](#)

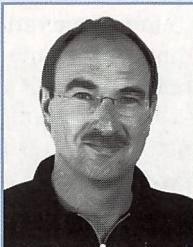
Download PDF: 11.02.2026

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

Statements

Si fa abbastanza

«mobile» ha chiesto a tre personalità dello sport svizzero di esprimere la loro opinione sulla promozione dell'attività fisica tra i giovani.



Uwe Pühse, vice direttore dell'Istituto di sport dell'Università di Basilea

uwe.puehse@unibas.ch

I comportamento motorio e le condizioni quadro sono due concetti chiave per rispondere alla domanda. In concreto: quale comportamento si dovrebbe cercare di insegnare ai nostri giovani per cercare di migliorare la salute pubblica, e le condizioni quadro in cui vivono, sono poi in grado di sostenerlo? La prima parte sembra chiarita da tempo: è fuor di dubbio infatti che un'attività fisica regolare e ben dosata, accompagnata ad un'alimentazione corretta, rappresenta un importante fattore di protezione contro le malattie tipiche della società industrializzata: le insoddisfacenti condizioni fisiche di bambini e ragazzi sono in gran parte riconducibili alla mancanza di movimento dovuta all'ambiente in cui essi vivono.

«Favorire un ambiente propizio allo sport»

Ma allora, cosa si deve fare per aumentare il benessere del singolo e realizzare questo stile di vita attivo? Un contributo fondamentale allo scopo è senza dubbio quello apportato dall'educazione fisica scolastica, che cerca di trasmettere le necessarie nozioni e di inculcare un atteggiamento positivo nei confronti del movimento. Ma cosa succede poi con quelli che non si lasciano «convincere» e non scoprono i piaceri dello sport? O ancora, con quelli che crescono in un am-

biante che non consente loro di muoversi in modo ottimale, per mancanza di spazi o di opportunità, costringendoli a sostituire lo stimolo primario al movimento con il surrogato di un'immagine estranea del movimento (magari seguendo lo sport in televisione o su un videogioco)? Per queste cerchie di persone, spesso lo sport scolastico non è assolutamente sufficiente.

È proprio per loro che si dovrebbe pensare a offerte concrete e situazioni che possano aiutarli a passare ad uno stile di vita attivo. Di primaria importanza allo scopo risulta il settore delle opportunità di movimento non organizzate, autodeterminate, possibili anche senza troppi sforzi organizzativi ma anche all'interno di una società sportiva. Allo scopo mi sembra importante garantire un ambiente circostante che consente di vivere nel migliore dei modi il proprio bisogno innato di muoversi. Penso qui a strade di quartiere dove si possa giocare, alle possibilità di fare sport vicino a dove si abita, a piste ciclabili sicure per andare a scuola, a cortili di scuola e posti di lavoro che stimolino a muoversi. In altre parole, a tutte quelle opportunità di reintegrare il movimento nella vita di tutti i giorni. È proprio in questo ambito che, secondo me, si deve agire per creare una sorta di congruenza fra il comportamento che si vuole inculcare e le possibilità concrete di arrivarci.

romo viimento

per i giovani?



Bertino Somaini, Direttore della Fondazione 19
bertino.somaini@healthprom.ch

Oltre un terzo della popolazione si muove troppo poco, e la tendenza è purtroppo in aumento. Eppure, è provato che il movimento è una delle attività migliori per tenersi in buona salute. L'attività fisica promuove benessere fisico e forza mentale e influisce positivamente sulla competenza sociale. Il movimento è rilassante e comporta una diminuzione dei rischi relativi a malattie cardiovascolari, diabete del tipo 2, pressione tropo alta e alcuni tipi di cancro. A completare il tutto, il movimento giova anche per combattere la tendenza alla depressione.

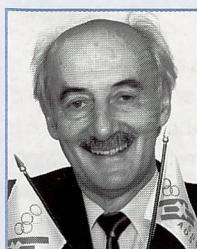
Negli ultimi anni l'attività fisica e sportiva è stata vista sempre più come attività «complementare». Ora è giunto il momento di integrarla nuovamente nella vita di tutti i giorni, ricorrendo a walking, giardinaggio, uso della bicicletta per recarsi al lavoro o per fare le spese, delle scale e non dell'ascensore, altre forme di attività fisica.

Se il singolo deve agire in modo più responsabile, anche altri soggetti sono chiamati ad agire: a livello federale, cantonale e comunale ci si deve occupare a fondo di argomenti come pianifica-

zione territoriale, piano comunale, scuola e posto di lavoro. Ogni modifica capace di influenzare – in modo sia positivo che negativo – il comportamento motorio, può risultare decisiva: una riduzione dell'educazione fisica scolastica, ad esempio, a lungo termine ha vari effetti negativi. I responsabili ai vari livelli dell'amministrazione, ad esempio negli uffici che si occupano di trasporti, devono esserne coscienti; percorsi ciclabili e pedonali sicuri sono molto più efficaci per la salute pubblica di altre misure volte a snellire il traffico sulle strade. E allora, investiamo di più per cercare di migliorare le condizioni di base. Anche le famiglie con bambini riscopriranno allora la bicicletta, e magari i giovani utilizzeranno mezzi più adeguati per recarsi a scuola o al lavoro.

Sfruttiamo le reti locali per consentire alla gente di impegnarsi per ottenere miglioramenti in questi campi. Insieme possiamo influenzare meglio le decisioni a livello politico. Le esperienze fatte mostrano che si può avere successo.

**«Integrare il movimento
nel quotidiano!»**



Dr. Walter Kägi, presidente Swiss Olympic
info@swissolympic.ch

Educazione fisica nella scuola, nelle società sportive, per conto proprio; in quasi nessun altro paese del mondo si ha un'offerta di attività sportive paragonabile a quella in Svizzera. Il nostro paese dispone di una fitta rete di società sportive che si dedicano con impegno alla formazione dei giovani. Nello sport non organizzato, poi, la Svizzera, grazie al benessere generalizzato, svolge un ruolo d'avanguardia. Sport di moda e di tendenza provenienti da ogni parte del mondo trovano presto praticanti anche da noi. Ragazzi e giovani interessati a fare sport o movimento non possono certo lamentarsi di scarse opportunità. D'altra parte l'offerta esistente viene ampiamente sfruttata, sia nell'ambito dei club, che ognuno per sé sui pattini in linea, sul rampichino o nel centro fitness.

Con un'offerta sempre maggiore in termini di tempo libero, non stupisce

vedere che ultimamente il bisogno di provare esperienze ed emozioni sempre nuove è notevolmente aumentato. Per i giovani cambiare società sportiva è divenuto normale, e si va perdendo l'attaccamento allo stesso club per tutta una vita. Le società ancora interessate a tenersi stretti i propri giovani devono pertanto mostrarsi elastiche, aprirsi al nuovo ed ampliare la propria offerta, oppure cercare la collaborazione con altre società e creare delle reti sportive locali.

Le società – e in questo ambito anche le mode più ricercate non cambiano nulla – continueranno ancora a lungo ad avere un loro ruolo ben preciso, svolgendo un compito sociale molto importante: esse rappresentano un punto d'incontro, insegnano correttezza e spirito di gruppo, garantiscono continuità. Tutte virtù che ognuno di noi può ben utilizzare anche nella vita di tutti i giorni o professionale.

«Volendo tutti possono!»