

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Dall'eugenetica all'edonismo  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002015>

### **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>**

# Dall'eugenetica all'edoni

Bastione mitico dell'identità maschile nel corso dei secoli, lo sport sta vivendo, dall'inizio degli anni 70, una trasformazione radicale. Le donne, imprigionate da imposizioni morali e fisiche – ricordiamoci del corsetto – riprendono possesso del proprio corpo e si dotano dei mezzi e del tempo per curarlo. Il fenomeno, che non è sfuggito al mondo economico allettato da questo nuovo mercato, pone anche la scuola e l'educazione fisica di fronte a nuove sfide.

*Véronique Keim*

**S**toricamente lo sport è una cosa da uomini, nella quale si coniugano forza, potenza e resistenza allo sforzo. Il corpo della donna ha subito, nel corso dei secoli, l'influenza di un conformismo ancorato all'idea che vede la donna curarlo unicamente per piacere all'uomo e soprattutto per procreare. Queste considerazioni impregnate di eugenetica – mettere al mondo bambini sani e vigorosi per difendere la patria – si ritrovano nella filosofia medica fino ai primi anni del dopoguerra.

«Lo scopo dell'esercizio fisico nella donna, è quello di permetterle di superare più agevolmente la prova della maternità.» (Dr Friedrich: *Le corps et le sport*. Paris: Payot, 1954). Certamente, in tutte le epoche, coraggiose pioniere hanno tentato di superare i preconcetti legati al cosiddetto sesso debole, trovando finalmente un'eco alle loro rivendicazioni negli anni 70,

quando la donna si è definitivamente distaccata dal ruolo di «valigia per bambini».

Le donne di oggi dispongono del corpo più liberamente e ne traggono giovamento. Esse ricercano, nell'attività fisica, salute, bellezza, benessere fisico e morale; un lusso che le loro antenate non potevano concedersi. Alcune, anche se restano casi isolati, hanno addirittura attaccato gli ultimi bastioni maschili rappresentati dal rugby, dal sollevamento pesi e dalla boxe.

## Tutto comincia a scuola

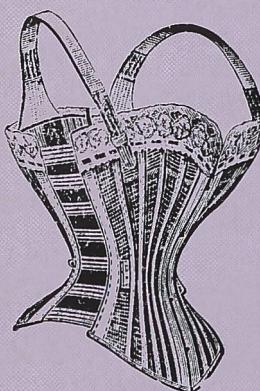
La maggior parte delle pratiche sportive portano il sigillo dei modelli sociali maschili, e cioè la predominanza di giochi di contatto e lotta. La palestra è la materializzazione dello spazio dove, in modo naturale, si svolge la distribuzione dei ruoli maschili e femminili.

## Eterogeneità: un'equazione con una variabile sconosciuta

Se nei primi anni scolastici (fino a 11/12 anni circa), maschi e femmine coabitano senza grosse difficoltà durante l'ora di educazione fisica, affrontano le fasi pre-puberali e puberali in maniera molto diversa.

Gestire l'eterogeneità nell'educazione fisica, implica in primo luogo l'affrontare l'ambivalenza corporea. I cambiamenti morfologici e fisiologici che accompagnano la pubertà delle giovani ragazze, sono l'aspetto visibile delle differenze nascenti (vedi il riquadro a pag. 23). A ciò si aggiungono le preoccupazioni di carattere psicologico, così difficili da valutare, e i problemi di motivazione che ne derivano.

**In questa nuova serie** di articoli, cercheremo di chiarire, attraverso elementi socioculturali e considerazioni di carattere fisiologico e didattico, le specificità dell'attività fisica svolta da ragazze e donne. Il secondo articolo della serie apparirà nel numero 2/02 della rivista.



### Dal corsetto al body: la fine della schiavitù!

Utilizzato come apparecchio ortopedico nel medioevo – il rachitismo a quell'epoca causava una deviazione della colonna vertebrale – il corsetto diventava nel XIX secolo uno dei simboli della femminilità. Esso aveva l'obiettivo di «comprimere» la vita e sollevare il seno per fini estetici, a dispetto delle più elementari regole della salute. I gravi problemi che ne derivavano (difficoltà della respirazione e della circolazione, problemi a livello delle funzioni digestive, ernie, aborti, ecc.) ebbero ragione di questo strumento di tortura poco dopo la prima guerra mondiale. Oggi la gamma dell'abbigliamento, appositamente concepito per la pratica sportiva, si allarga di giorno in giorno, per fornire benessere e tenuta ottimali.



### Nessuna contro indicazione riguardo lo sforzo!

Alla luce di queste considerazioni il docente o il monitor si sforzerà di mettere in evidenza le qualità delle adolescenti: agilità delle articolazioni e dei legamenti, coordinazione, ritmo e senso tattico.

La capacità di resistenza, anche se in partenza è inferiore a quella dei maschi, permette alle ragazze, attraverso un allenamento ben dosato, di progredire in maniera più significativa. Il nuoto è il luogo ideale per allenare la resistenza, visto che le ragazze colmano il loro piccolo deficit attraverso un'economia dello sforzo (miglior galleggiamento). La parete d'arrampicata è poi un terreno dove esse si esprimono al meglio: grazie ad una migliore coordinazione, una maggiore ampiezza articolare e una migliore scelta del percorso, si lasciano sovente alle spalle i colleghi maschi, a dispetto dei loro sforzi smisurati.

A livello di sport di squadra vi sono degli aspetti leggermente diversificati, che saranno affrontati nel prossimo numero della rivista.

### La scelta dell'abbigliamento

Luogo di espressione dell'identità adolescenziale, la palestra prende talvolta l'aspetto di una passerella di moda. Il docente deve far notare alle giovani ragazze la necessità di un equipaggiamento adeguato. Soggetto delicato, in particolar modo per i docenti di sesso maschile, è il reggiseno specifico! Il seno è costituito da ghiandole mammarie e grasso avvolto da un tessuto che si dilata sotto l'effetto delle ripetute sollecitazioni. Un reggiseno classico non è sufficiente per assicurare una buona tenuta; inoltre le parti metalliche, che servono per la chiusura, possono in generale rivelarsi pericolose nel caso di rottura. Nei negozi di sport si trovano da anni tutta una gamma di body o top destinati alla pratica sportiva.

m

### Bibliografia

- Arnaud, Pierre; Terret, Thierry: *Histoire du sport féminin*. Paris: L'Harmattan, 1996.  
 Davis, Annick; Louveau, Catherine: *Sports, école, société: la différence des sexes*. Paris: L'Harmattan, 1998.  
 Broeckaert, Luc. Baeyens, Luc: *La femme et le sport en questions*. Louvain: ACCO, 1990.

## Ascoltando le differenze

Prima di affrontare la sfida dell'eterogeneità, i docenti di educazione fisica o i monitori devono considerare la specificità delle adolescenti:

<b>Fisiologia femminile</b>	<b>Conseguenze per l'attività fisica e sportiva</b>
<b>Iperlassismo dei legamenti</b>	Costituisce un vantaggio per gli sport che richiedono agilità. Inconvenienti legati all'accresciuto pericolo di distorsioni, segnatamente della caviglia.
<b>Curvatura lombare più accentuata</b>	Spostamento all'indietro del bacino con un accresciuto rischio di dolori in caso di impatto ripetuto. Occorre privilegiare il rinforzo della cintura addominale-dorsale.
<b>Muscolatura meno sviluppata</b>	I ragazzi sviluppano la muscolatura, le ragazze tessuto adiposo. <b>Conseguenze:</b> aumento di peso, mobilità e coordinazione ridotte, rischio di ferimenti. <b>Vantaggi:</b> migliore isolamento termico, accresciuta capacità di galleggiamento.
<b>Sviluppo dei seni</b>	Primo segnale clinico della pubertà, per talune motivo di vergogna e di inibizione.
<b>Mestruazioni</b>	Di principio non costituiscono alcun ostacolo alla pratica sportiva. Sono però accompagnate ad una maggiore fatica e ad un'irritabilità a fior di pelle!
<b>Cuore più piccolo e più rapido</b>	Dimensione proporzionale alla taglia (in media inferiore di 10 cm a quella dei maschi) e al volume muscolare da irrigare. Non richiede quindi particolari accorgimenti da parte dell'insegnante.

