

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Pedalare già nella culla  
**Autor:** Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001863>

#### **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**

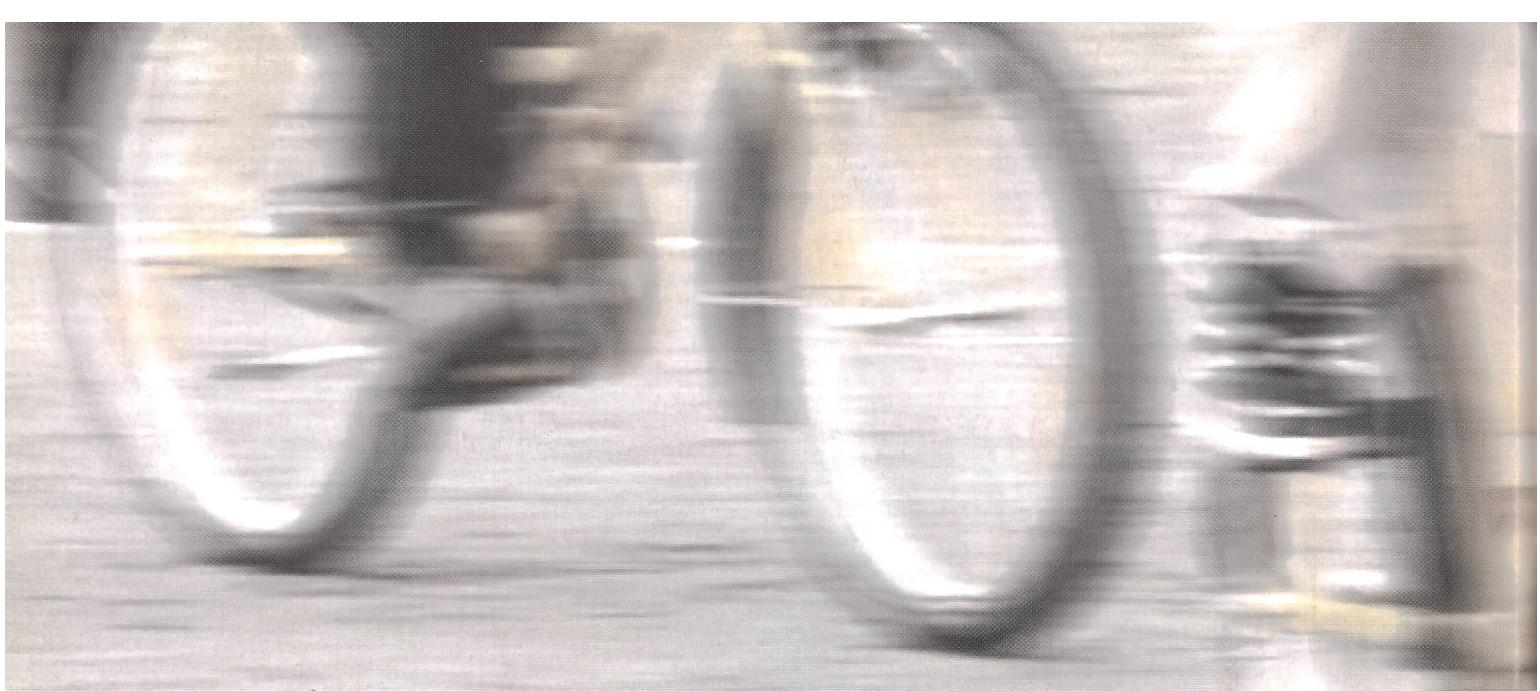
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



Incitare i bambini al movimento

# Pedalare già

È vero che i bambini sono sempre meno abili fisicamente? Lukas Zahner si è chinato sul quesito e risponde così...

## Un progetto per attivarsi

Gli esperti sono unanimi nell'affermare che al giorno d'oggi i bambini si muovono troppo poco. Il progetto «Un'infanzia attiva per una vita sana» è nato proprio con l'intento di sensibilizzare il pubblico su questo gravoso problema. E per farlo non sono stati pubblicati soltanto un opuscolo e un libro, bensì è stato girato anche un filmato che rende «visibile» il concetto di mancanza di movimento.

Il messaggio di questa offerta mediatica è chiaro: introdurre il movimento sin dall'infanzia influisce positivamente e in modo durevole sullo sviluppo.

I seguenti articoli saranno a disposizione del pubblico a partire dal prossimo mese di marzo (nei prezzi sono incluse l'IVA e le spese d'imballaggio e spedizione): DVD (Fr. 49.-), prospetto del film (Fr. 20.-), manuale per esperti (Fr. 60.-), set di carte «Esercizi con la corda» (Fr. 20.-).

**Ordinazione:** Ufficio federale dello sport Macolin, Christiane Gessner, 2532 Macolin, e-mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch

*Intervista: Janina Sakobielski*

«mobile»: a Bienna, la polizia ha abolito i test stradali in bicicletta perché apparentemente i bambini sono negati ciclisticamente parlando. Alla luce di questi fatti, i genitori possono ancora fidarsi a mandare i propri figli a scuola su due ruote? Lukas Zahner: è vero, oggi i bambini non sono più capaci di andare in bicicletta. Va detto inoltre che in dieci anni, dal 1990 al 2000, il traffico giornaliero è aumentato del 20% e con esso anche il numero degli incidenti (ad esempio nella fascia d'età fra i dieci e i 14 anni la bicicletta ne è la causa più frequente). Si potrebbe pensare di rendere le piste ciclabili più sicure allargandole ma sarebbe un semplice palliativo. Secondo me ai bambini manca una buona dose di esercizio e non solo quando si ritrovano con un manubrio fra le mani.

«La mancanza di luoghi adatti, l'incremento del traffico e l'eccessivo consumo di televisione influiscono negativamente sul movimento inteso quale impulso naturale.»

A cosa è dovuta quella sorta di inettitudine che si riscontra fra i giovani? Ultimamente, gli spazi riservati al movimento e al gioco nelle città sono scomparsi o sono stati trasformati a vantaggio di una categoria specifica. Pensiamo ad esempio agli skatepark... un'ottima idea, certo, peccato però che escludano il 90% dei bambini! La mancanza di luoghi adatti, l'incremento del traffico e l'eccessivo consumo di televisione



Foto: Keystone/Jens Meyer

# nella culla

influiscono negativamente sull'impulso naturale del bambino a muoversi e generano un circolo vizioso: chi si muove poco ingrassa e chi è in sovrappeso si stanca più in fretta. Le possibilità di movimento si riducono così maggiormente e con loro anche le occasioni di vivere esperienze gratificanti. Inoltre, i bambini fisicamente poco dotati vengono spesso emarginati e tendono poi a rinunciare completamente al movimento.

**Gli spazi destinati al gioco e al movimento sono cambiati. Con quali conseguenze?** I bambini cambiano quando muta l'ambiente in cui vivono. Oggi sono pochi i bambini che possono muoversi, giocare e praticare sport a sufficienza e questo, oltre ad un disavanzo di movimento, riduce anche le prestazioni individuali. Non si dovrebbe mai negare ai bambini la possibilità di arrampicarsi su un albero... La mancanza di movimento non compromette soltanto lo sviluppo fisico, ma influisce anche sulla personalità (un ragazzino sedentario, ad esempio, tende ad essere più violento e aggressivo). Grazie al movimento, invece, il bambino capisce meglio il mondo in cui vive e vi evolverà senza troppe difficoltà. Degli studi hanno dimostrato che sia la prestazione del cervello che quella scolastica traggono profitto dal movimento, la cui assenza, invece, ha effetti negativi sullo sviluppo motorio. Per questo i bambini non possono assolutamente fare a meno del movimento!

**La parola d'ordine è: agire! Ma in che modo?** I bambini devono essere avvicinati al movimento il più presto possibile, perché solo le belle esperienze che regala il movimento portano a dei buoni risultati nello sport. La responsabilità di creare al bambino un ambiente animato da attività fisica incombe

dapprima ai genitori e poi alla scuola. Purtroppo però, l'importanza del movimento è troppo spesso sottovalutata, soprattutto all'interno del nucleo familiare. Fra le mura domestiche, infatti, la confusione e il disordine sono poco graditi dai genitori, mentre i bambini ne vanno matti. Personalmente, ritengo che in casa almeno un locale dovrebbe essere adibito a «palestra.» È ovvio che non tutti gli appartamenti offrono la possibilità di creare uno spazio simile, bisognerebbe tuttavia fare il possibile per organizzarne uno.

*«A soffrire della mancanza di movimento non è solo lo sviluppo fisico ma anche la personalità.»*

Nel timore di incidenti, sempre più genitori riducono inoltre le possibilità di movimento dei loro figli, credendo di fare la cosa più giusta. Ma non è così. Il bambino deve poter vivere le sue esperienze motorie in un ambiente sufficientemente sicuro, altrimenti la spirale negativa continuerà a volticare. E non fa nulla se una volta o l'altra nostro figlio si sbuccia un ginocchio o gli spunta un bernoccolo in fronte. Queste esperienze lo aiutano a sviluppare il suo senso motorio, che gli permetterà di evitare gli incidenti più gravi.

**Chi fa movimento da piccolo, ne farà automaticamente anche da grande?** La risposta a questa domanda purtroppo non è sempre affermativa. È comunque stato provato che coloro che hanno trascorso un'infanzia sedentaria mantengono lo stesso



stile di vita anche nell'adolescenza e nell'età adulta, correndo dei rischi dal punto di vista della salute. Per questa ragione è molto importante che il movimento entri a far parte della vita di ogni individuo già nei primi anni dell'infanzia. Bisognerebbe sempre tener presente il motto «prevenire evita di dover curare» e a beneficiarne saranno anche i costi della salute. I principali responsabili della promozione del movimento sono i genitori, seguiti cronologicamente dalla scuola materna, dove oltre alla motricità fine (disegno, bricolage,...) dovrebbe essere praticata anche quella definita grezza, come bilanciamenti e arrampicate su specifiche strutture esterne. Prendiamo ad esempio il circo: i bambini che crescono in questo ambiente, ideale allo sviluppo della motricità, presentano raramente carenze motorie. Naturalmente, il movimento deve continuare ad essere uno dei leitmotiv di tutto il ciclo scolastico, ossia fino alla scuola professionale o il liceo.

**«Coloro che hanno trascorso un'infanzia sedentaria mantengono lo stesso stile di vita anche nell'adolescenza e nell'età adulta.»**

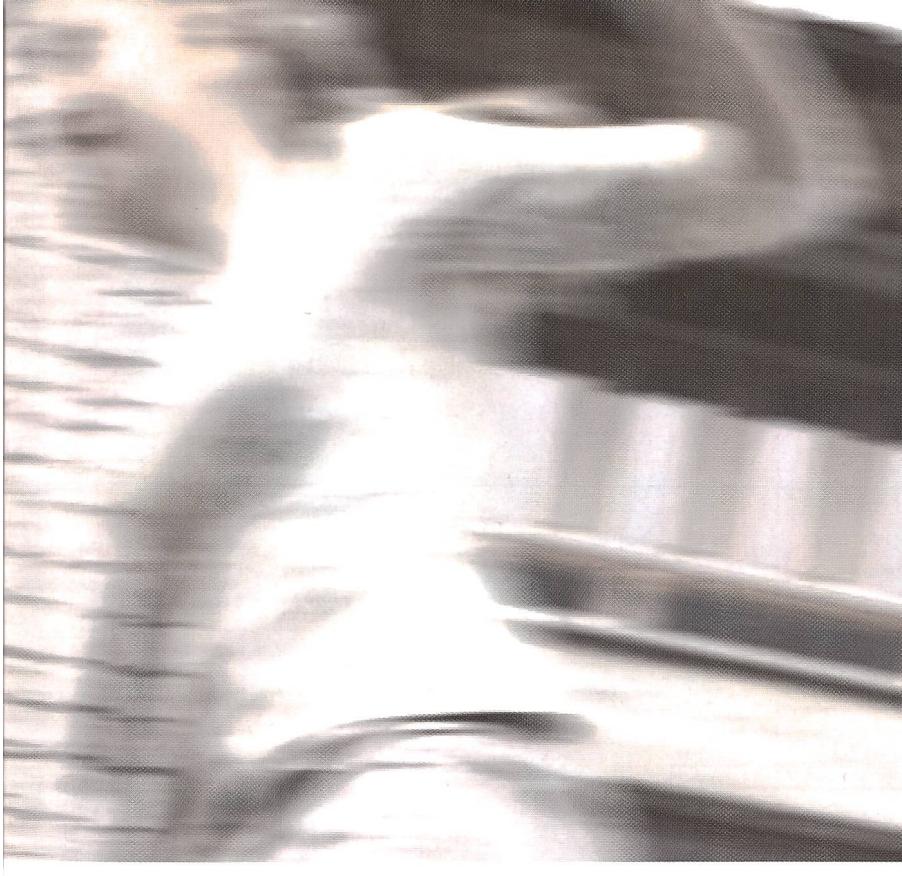
**Quale contributo possono offrire le scuole e l'educazione fisica scolastica?** Il connubio salute e movimento deve entrare a far parte dei principi dell'educazione scolastica. Non sono certo le buone idee e le misure innovative per trasformare un'aula, un cortile o anche il tragitto che porta a scuola in un luogo favorevole al movimento che mancano. Per tornare all'esempio della bicicletta, basterebbe adibire l'area destinata alla ricreazione a percorso ciclabile, dove gli alunni possono mettere alla prova la loro abilità in sella in tutta sicurezza. Nella maggior parte delle materie si assegnano dei compiti, perché non farlo anche nell'educazione motoria? Agli scolari si potrebbe chiedere ad esempio di lavarsi i denti su una gamba sola per eserci-

tare forza e coordinazione. Il numero di ore dedicate all'attività fisica a scuola non va assolutamente ridotto, bensì aumentato. I dati medici lo confermano: il movimento influisce positivamente sulla densità ossea e aiuta a prevenire e anche a curare i problemi cardiovascolari. Non bisogna dimenticare che riflettere a corto termine provoca costi (della salute) enormi sul lungo termine ma soprattutto va tenuto sempre presente che il movimento è assolutamente insostituibile.

**Quanto più attivi si è da bambini, tanto meglio si vive da adulti. In che modo si può argomentare questa tesi?** I benefici di un'infanzia e un'adolescenza attive sulla vecchiaia sono davvero enormi. La mancanza di movimento è una delle cause più frequenti di malattie vascolari. Ciò non significa tuttavia che chi ha sempre svolto molta attività fisica sia al riparo da questi problemi, alla cui origine vi sono infatti numerosi altri fattori. Delle ricerche hanno dimostrato che i bambini e gli adolescenti attivi fisicamente si nutrono meglio e hanno quindi meno problemi di peso. Inoltre, i giovani attivi fumano meno di quelli inattivi e vantano una buona pressione sanguigna, anche perché allenano regolarmente la loro resistenza. Tutto ciò avrà effetti positivi anche in futuro.

Il movimento è inoltre la miglior prevenzione contro l'osteoporosi: fare attività fisica prima, durante e dopo la pubertà consente infatti al corpo e soprattutto alle ossa di sopportare meglio i carichi e ne accresce la densità. Da notare che la forza delle ossa si sviluppa nell'infanzia.

**Il tema centrale di questo numero di «mobile» è la velocità. Secondo lei i bambini devono saper essere veloci?** In molte discipline, la velocità è un fattore di successo. A mio avviso, i bambini non devono essere solo veloci, ma anche veloci! Allenare la velocità durante l'infanzia e l'adolescenza – naturalmente con esercizi adatti alle varie fasce d'età – è un metodo molto efficace e anche divertente se completato da giochi di rapidità come



il chiapparello o la staffetta. Questo tipo di allenamento consente inoltre di esercitare l'abilità e la coordinazione. Una buona capacità reattiva aiuta il bambino ad evitare gli incidenti, ad esempio scostandosi in tempo per evitare una situazione di pericolo.

*«Il numero di ore dedicate all'attività fisica nelle scuole non va assolutamente ridotto, ma piuttosto aumentato.»*

**Il programma di politica sportiva del Consiglio federale mira ad incrementare il numero di persone attive. In che modo il progetto «un'infanzia attiva per una vita sana» contribuisce a raggiungere questo scopo?** L'idea è di mettere a disposizione del denaro non solo per stimolare gli anziani e le persone di mezza età a fare del movimento o per curare i loro problemi di salute. Bisogna sapere che i collassi cardiaci colpiscono ormai un numero sempre maggiore di giovani, per lo più fisicamente inattivi. È dunque necessario agire nel modo giusto durante l'infanzia perché più gli anni passano più diventa difficile cambiare il proprio comportamento. Imparare a muoversi da piccoli, assicura benefici per tutta la vita. Ed è proprio qui che interviene il progetto di cui sopra.

**m**

**Lukas Zahner** insegna all'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Basilea e collabora con l'Istituto di scienze dello sport dell'UFSPO.  
E-mail: [lukas.zahner@baspo.admin.ch](mailto:lukas.zahner@baspo.admin.ch)

### **La salute degli adolescenti, riflesso della società**

L'inchiesta SMASH 2002 condotta dall'Istituto di Medicina Sociale e Preventiva di Losanna, dall'Istituto di psicologia di Berna e dall'Ufficio di Promozione e di Valutazione Sanitaria del cantone Ticino afferma che la maggioranza dei giovani tra i 16 e i 20 anni si sente in buona salute e si considera accettata dalla società.

Tuttavia una proporzione ancora più importante rispetto a dieci anni fa soffre di difficoltà nell'ambito della salute mentale.

#### **Immagine deteriorata di se**

Gli adolescenti sono spesso poco soddisfatti dell'immagine del proprio corpo. Una proporzione elevata di ragazze dichiara di avere disturbi del comportamento alimentare: diete frequenti, crisi di bulimia, vomito auto-indotto. Questi risultati illustrano gli effetti disastrosi del culto dell'immagine esasperata dalla pubblicità e dai media.

#### **Drogh e alcool in rialzo**

Le difficoltà psicosociali possono essere all'origine del consumo di droghe legali ed illegali. La situazione in questo ambito si presenta molto preoccupante: ad esempio, negli ultimi 30 giorni precedenti all'inchiesta, il 40% delle ragazze e il 60% dei ragazzi sono ubriacati almeno una volta! Lo studio indica anche l'aumento del consumo di cannabis negli ultimi 10 anni.

#### **Successo della prevenzione**

L'inchiesta rivela un dato incoraggiante: l'uso del preservativo tra i giovani rimane molto frequente. Solo il 6% degli adolescenti intervistati non ha usato alcuna contraccettione o ha fatto uso di un metodo di dubbiosa efficacia al momento del primo rapporto sessuale.

#### **Dopo l'inchiesta**

Questo studio è un supporto essenziale utile a coloro che sono impegnati nel campo della salute e della prevenzione, in quanto mette in evidenza i problemi più seri degli adolescenti. I ricercatori si augurano che i risultati portino a delle azioni concrete.

Per questo motivo viene attuato un programma di diffusione e di valorizzazione con il sostegno di Promozione Salute Svizzera, dell'Ufficio federale della sanità pubblica e in stretta collaborazione con l'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA).

*Per saperne di più si consiglia di consultare il sito [www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)*



**www.floortec.ch**

**Costruiamo rivestimenti  
per ogni esigenza,  
indoor e outdoor**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmat 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelrain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30

*specialisti in rivestimenti per  
pavimenti, anche per lo sport*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**

**GROSSE  
MARKEN-  
EXKLUSIV  
BEI...**

**AUSWAHL**

**JAKO** **SWITCHER®**  
**rima®** **detto fatto**  
**adidas** **HARVEST**  
**PUMA** **Printer**  
**AGIVA** **promodoro**  
**Jim Bob** **JAMES & NICHOLSON**  
**JB** **hummel** **odlo**

**JIM BOB • vis à vis Post • 8460 Marthalen**  
**Telefon 052 305 4000 • Fax 052 305 4001**  
**www.jimbob.ch**

## In buona compagnia

*La tua unica possibilità di sopravvivere  
ad una valanga è di essere salvato  
tempestivamente. Su cosa puoi contare?*

### **Tracker DTS™**

- Il primo LVV digitale al mondo con due antenne
- L'apparecchio più venduto al mondo
- Ricerca rapida ed efficace grazie all'indicatore di distanza e direzione

### **Paletta e sondino™ Companion**

- Manico estraibile a sezione ovale, in alluminio di alta qualità
- Pala in alluminio con punto d'attacco rinforzato a sezione ovale
- Impugnatura reversibile per poter sia scavare che spalare con la massima efficacia
- Il sondino Companion di due metri può essere sistemato nel manico
- Leggero e compatto, concepito appositamente per il salvataggio

Foto: Greg Von Doerden



*Per i professionisti: Chugach Pelle Pro e sondino SR3-metri*

*Impara a riconoscere ed evitare i rischi di valanga.  
Ascolta il bollettino dell'innevamento ed allenati nell'uso del LVV.*

*Gecko Supply GmbH • 8031 Zurigo • 01 273 18 01 • geckos@geckosupply.com*

## **CENTRO D'ALLENAMENTO IN ALTITUDINE DI ST. MORITZ**

A 1800 s.l.m., in un clima particolare ed asciutto.  
Moderni impianti per tutti gli sport sia estivi che invernali.

Atletica leggera, sport sul ghiaccio, sci alpino e nordico, sport acquatici, equitazione, sport con la palla, assistenza medica.

### **Per informazioni:**

Sportsekretariat  
CH-7500 St. Moritz  
Tel ++41 (0)81 837 33 88  
Fax ++41 (0)81 837 33 89  
E-mail: sports@stmoritz.ch

