

**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:** 6  
  
**Rubrik:** Vetrina

#### 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:** 10.02.2026

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

Promozione del movimento

## **Si raccolgono i primi frutti**

Sulla base dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2002, l'Ufficio federale dello sport di Macolin (UFSPO) ha elaborato dati aggiornati relativi al comportamento della popolazione svizzera nei confronti dello sport. La carenza di movimento, che nel periodo fra il 1992 ed il 1997 era notevolmente aumentata, nel frattempo è leggermente diminuita. Contemporaneamente, grazie all'uso di nuovi strumenti di rilevamento, si ha un quadro differenziato del comportamento nei confronti dell'attività fisica: mentre il 64,1% della popolazione fa troppo poco movimento, l'8,9% ritiene di svolgere attività regolare ed il 27% si dice allenato.

### **Primo obiettivo raggiunto**

Le misure atte a promuovere l'attività fisica in generale e lo sport, uno dei pilastri per l'attuazione della «Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera» coordinata dall'UFSPO, hanno dato i primi frutti. L'obiettivo perseguito dal governo, ovvero stabilizzare il numero delle persone fisicamente attive per poi in un secondo momento aumentarlo dell'uno per cento all'anno, sembra quindi raggiunto.

### **Ancora troppi inattivi**

Alla fine degli anni novanta l'UFSPO e l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) hanno pubblicato raccomandazioni per la promozione della salute, che sono state considerate nell'ultima indagine della salute grazie ad un affinamento degli strumenti di rilevamento. Nei dati statistici attualmente disponibili si distinguono cinque categorie:

- Allenati: il 27% della popolazione svizzera segue le raccomandazioni per un allenamento sportivo di resistenza, con almeno tre unità d'allenamento alla settimana.
- Attivi regolarmente: l'8,9% soddisfa le esigenze minime per un movimento con effetti positivi sulla salute, vale a dire almeno una mezz'ora al giorno di attività fisica che faccia accelerare il respiro. Il 36% della popolazione segue dunque almeno una delle due raccomandazioni in materia di movimento e può essere considerato sufficientemente attivo.
- Attivi irregolarmente: il 25,6% raggiunge sì nell'arco della settimana la quantità di movimento consigliata, ma non con la regolarità richiesta.
- Parzialmente attivi: il 19,1% pratica determinate attività ma non raggiunge la quantità settimanale consigliata.
- Inattivi: il 19,4% deve essere considerato del tutto inattivo.

Per ulteriori informazioni:

**Rete svizzera salute e movimento:** [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

«mobile» 2005

## **Osservatorio privilegiato**

Il rinnovamento è la chiave del successo, in ogni campo. Per questa ragione, l'anno prossimo «mobile» si presenterà ai lettori con delle importanti novità.

### **Due inserti pratici per numero**

Ad ogni numero verranno allegati ben due inserti pratici, uno focalizzato piuttosto sul gioco (ne è un esempio l'unihockey) e l'altro sull'allenamento, con istruzioni ed esercizi su un tema specifico, come ad esempio «la forza del rafforzamento».

### **Temi**

Il 2005 è stato proclamato dall'ONU «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica» e «mobile» ne prende spunto per parlare, nel suo primo numero dell'anno, di «quotidianità in movimento». Gli altri cinque temi previsti sono: «orientamento», «acqua», «adolescenza», «stili di direzione» e «partecipazione». Le serie a puntate si concentreranno invece su «insegnamento interdisciplinare», «regole vecchie e nuove» e «alimentazione sportiva». Troverete la lista dei temi della rivista e degli inserti pratici sulla pagina di sinistra.

### **Un contributo da parte vostra**

Se siete a conoscenza di un valido progetto oppure ne siete voi i diretti responsabili non esitate a contattarci, potrebbe infatti rivelarsi interessante per il contenuto della nostra rivista. Sarebbe davvero peccato che delle idee stimolanti in ambito di educazione fisica e sport, già messe in pratica o ancora allo stadio di elaborazione, vengano ricordate soltanto da chi vi ha partecipato.

### **Abbonamenti più cari**

L'anno prossimo, abbonarsi alla rivista costerà Fr. 7.– in più, ovvero Fr. 42.– (€ 31.–). L'aumento è da attribuire all'incremento del numero di pagine e all'offerta maggiorata di contributi, come i dossier monografici («prevenzione doping», «abusivismo sessuale nello sport», «newsletter dell'ASEF», ecc.), nonché al rialzo dei costi della carta e di spedizione.

### **Vantaggi per le società**

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale. A partire da 5 sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa 37 franchi (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste possano essere spedite ad un unico indirizzo. La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a 38.50 franchi.

*Per informazioni e ordinazioni:  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)*