Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 7 (2005)

Heft: 1

Artikel: Pochi si allenano, gli altri stanno a guardare

Autor: Lamprecht, Markus / Stamm, Hanspeter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001607

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: 18.08.2025

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

Foto: Keystone / Gaetan Bally

altri

La passione dello jogging e della corsa ha travolto la Svizzera, le società di calcio registrano record di affluenza... Nonostante ciò, si parla sempre di più delle carenze posturali e dell'adiposità provocate dalla mancanza di movimento. Come mai?

Markus Lamprecht e Hanspeter Stamm

Le grandi manifestazioni come il Grand Prix di Berna, la corsa del Greifensee o anche la Course de l'Escalade a Ginevra registrano un numero record di partecipanti. Migliaia e migliaia di persone in Svizzera fanno regolarmente jogging o corrono e non hanno paura di affrontare competizioni pubbliche. Il walking è diventato un vero e proprio sport di grido e le società calcistiche registrano dei record di affluenza.

Nonostante ciò, la mancanza di movimento, l'adiposità e l'obesità fanno sempre più parlare di loro e si constata che i bambini e i giovani soffrono di una grave mancanza di movimento che implica carenze posturali e muscolari non indifferenti.

Più grave del sovrappeso

Come spiegare questi due fenomeni contraddittori? Da un lato assistiamo ad un boom sportivo mentre dall'altro la carenza di movimento è considerata una vera e propria bomba ad orologeria con gravi conseguenze per il nostro sistema sanitario e per la nostra società in generale. Secondo le stime attuali, la mancanza di movimento potrebbe causare a lungo termine dei danni pari a quelli del fumo e persino superiori a quelli dell'adiposità. Perciò abbiamo bisogno di dati scientifici attendibili per poter comprendere il fenomeno della mancanza di movimento con tutte le implicazioni che comporta.

L'Ufficio federale di statistica ha creato uno strumento valido e riconosciuto per valutare l'atteggiamento della popolazione svizzera nei confronti del movimento. Si tratta dell'indagine sulla salute in Svizzera. Ogni cinque anni (1992, 1997, 2002) viene effettuato un sondaggio dettagliato e rappresentativo presso un campione di persone di più di 15 anni sull'atteggiamento e comportamento nei confronti della salute e del movimento.

Segnali incoraggianti

Da un paragone con i risultati delle indagini di vecchia data emerge che tra il 1992 e il 1997 il comportamento sedentario della popolazione è aumentato in maniera considerevole. Nello stesso periodo ha subito un incremento notevole anche il numero di persone inattive. Dal 1997 a questa parte però si registrano segnali incoraggianti. Il trend negativo è stato bloccato nella Svizzera tedesca, ma non nella Svizzera romanda e italiana. Nella prima regione linguistica del paese si registra persino un'inversione di tendenza. Le donne tra i 45 e 54 anni dimostrano un netto miglioramento riguardo al movimento, probabilmente perché i consigli sullo sport vengono diffusi in maniera più efficace rispetto a dieci anni fa. I programmi di promozione del movimento come «Allez Hop» o il boom del walking registrano i maggiori successi in questo segmento d'età.

Chi si muove è la minoranza

Nonostante questi segnali positivi, le cifre più recenti dimostrano che finora in Svizzera si sono sottovalutate le implicazioni della mancanza di movimento. Solo una minoranza della popolazione compensa gli effetti della sedentarietà sul lavoro praticando un'attività fisica nel tempo libero. La tabella 1 rispecchia i risultati ottenuti sulla base delle raccomandazioni più recenti formulate dagli Uffici federali dello sport e della sanità pubblica riguardo all'importanza del movimento. Un buon quarto della popolazione, ossia il 27 percento, può definirsi «allenato» perché segue le raccomandazioni allenandosi almeno tre volte alla settimana. Il 9 percento non pratica regolarmente un allenamento, ma segue le cosiddette raccomandazioni di base ossia fa giornalmente un'attività fisica di almeno 30 minuti che porta ad avere il fiatone.

I restanti due terzi della popolazione non seguono le rac-

L'inattività fisica in cifre

Pochi si allenano, gli stanno a guardare

comandazioni e, sotto il profilo della medicina preventiva, vanno considerati come troppo poco attivi. Un quarto della popolazione è attivo, ma non con la regolarità postulata nelle raccomandazioni. Un quinto va considerato come parzialmente attivo, ma frequenza e/o intensità dell'attività sono ben lungi dal poter essere considerate come una «dose minima» per influire in modo benefico sula salute. Infine, un quinto della popolazione è completamente inattivo.

Le donne recuperano

Con l'avanzare dell'età diminuisce tendenzialmente anche l'attività fisica, ma non in modo costante. Tra i 20 e i 30 anni si registra un primo calo marcato e dopo i 74 anni un secondo. Rispetto alle donne, gli uomini sono nettamente più attivi in età giovane. Le donne però recuperano con gli anni: nella fascia tra i 35 e i 65 anni donne e uomini hanno un atteggiamento simile nei confronti dell'attività fisica.

Rispetto alla Svizzera tedesca, in quella francese e italiana ci si muove di meno. E anche gli stranieri residenti nel nostro paese rimangono sotto la media. In via generale, si può affermare che il livello d'attività aumenta parallelamente allo statuto sociale. Le persone con una formazione media o alta e con un salario elevato si muovono di più rispetto ai ceti sociali più bassi.

Infine, l'indagine sulla salute in Svizzera offre un'analisi dettagliata dei benefici indiretti dello sport e del movimento sulla salute. Le persone che praticano regolarmente un'attività fisica sono più consapevoli dell'importanza della salute e si comportano di conseguenza. Tra queste persone troviamo per esempio molti meno fumatori e individui con problemi di sovrappeso. Inoltre si riscontrano effetti positivi anche in ambito di equilibrio psichico e sociale: lo sport e il movimento favoriscono il buon umore e migliorano la qualità della vita.

Figura 1:
Come si muove la popolazione svizzera

	Percentuale della popolazione svizzera
Allenato: almeno tre giorni alla settimana con episodi di sudorazione	27.0
Regolarmente attivo: min. 30 minuti di attività di media intensità (respirazione intensa)	8.9
Attivo irregolarmente: almeno 150 minuti di attività fisica di media intensità per settimana o due giorni con episodi di sudorazione	25.6
Parzialmente attivo: almeno 30 minuti di attività fisica di media intensità per settimana o un giorno con episodi di sudorazione	19.1
Inattivo	19.4

Numero di persone intervistate =18719;
fonte: indagine sulla salute degli svizzeri 2002

*La Confederazione ha incaricato il **Dr. Markus Lamprecht** e il **Dr. Hanspeter Stamm** di sviluppare l'Osservatorio sport e movimento in Svizzera. I dati empirici e gli indicatori raccolti nell'ambito di questo mandato costituiscono uno strumento scientifico per l'analisi dettagliata e la valutazione fondata di misure d'intervento.*
***Contatto:** sportobs@LSSFB.ch*