

**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:** Come combattere la pigrizia?  
**Autor:** Martin, Brian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001608>

### **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:** 05.02.2026

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

# Come combattere la pigrizia?

L'indagine sulla salute in Svizzera condotta nel 2002 ha confermato che la popolazione svizzera non si muove abbastanza. Occorre quindi verificare attentamente le misure finora adottate per promuovere l'attività fisica e lo sport. I progetti risultati efficaci ci insegnano che esiste un incentivo specifico per ogni fascia d'età.

Brian Martin

**N**el 1999, l'Ufficio federale della sanità pubblica e l'Ufficio federale dello sport hanno elaborato in collaborazione con la Rete svizzera salute e movimento delle raccomandazioni per incentivare attività di promozione della salute centrate sul movimento (vedi riquadro).

Nell'ambito dell'indagine sulla salute in Svizzera condotta nel 2002 fra ben 20 000 partecipanti si è potuto fare una prima valutazione dell'attività fisica sulla base di queste raccomandazioni (vedi articolo a pag. 30 e pag. 31). Ne è risultato che il 64 percento della popolazione svizzera di più di 15 anni non segue né le raccomandazioni minime (mezz'ora di movimento al giorno) né fa un allenamento di resistenza. Ciò significa che il quadro fornito dalle indagini precedenti basate su altri strumenti d'inchiesta e centrate su un gruppo meno numeroso era troppo ottimistico.

## L'inattività ci costa dei miliardi

I benefici economici degli effetti del movimento sulla salute sono stati analizzati per la prima volta in Svizzera nel 2001 partendo da una quota del 37 percento di persone inattive o insufficientemente attive. Secondo queste basi – che oggi risultano essere troppo ottimistiche – l'inattività della popolazione è all'origine di 1,4 milioni di malattie e circa 2000 decessi e causa spese mediche pari a 1,6 miliardi di franchi all'anno. Se invece ci basiamo sui dati dell'indagine del 2002 con una quota del 64 percento di persone insufficientemente attive e partiamo dalle ipotesi dello studio del 2001, le cifre cambiano: 2,1 milioni di malattie, ben 2900 decessi prematuri e costi sanitari diretti pari a 2,4 miliardi di franchi.

## E pensare che basterebbe poco ...

I dati dettagliati dell'indagine sulla salute in Svizzera offrono una visione differenziata di quei due terzi della popolazione svizzera che non si muove abbastanza:

- Le persone che praticano un'attività fisica in modo irregolare, ossia ben un quarto della popolazione, raggiunge la dose di movimento consigliato settimanalmente, ma non con la regolarità postulata. Queste persone per esempio fanno un'ora di attività di media intensità tre volte alla settimana invece di mezz'ora cinque volte alla settimana oppure fanno

Il punto Il punto

## Conta anche il giardinaggio

In accordo con standard internazionali le raccomandazioni consigliano a donne e uomini una dose minima di una mezz'ora di movimento al giorno con intensità media. Per intensità media si intende ogni attività fisica che «fa venire il fiatone» senza che cominci necessariamente la sudorazione. Camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta e fare giardinaggio come tante altre attività del quotidiano sono esempi di queste forme di movimento. Chi non ha la possibilità di fare un'intera mezz'ora di movimento può sommare delle attività di una durata di almeno 10 minuti. Chi intraprende un allenamento di resistenza, di forza o di fitness fa ancora un passo in più per mantenersi in buona salute, aumentare la qualità di vita e la propria capacità di prestazione. Un allenamento di questo tipo comprende almeno tre sessioni settimanali di 20-60 minuti con un'intensità che provoca una leggera sudorazione e l'accelerazione della respirazione.





Foto: Keystone/Roger Doelly

sport due volte invece di tre volte a settimana. Questo gruppo segue più o meno le raccomandazioni e quindi dovrebbe essere facile interpellarlo attraverso offerte già esistenti o nuove.

- Un altro 19 percento di persone è parzialmente attivo, ossia fa diverse attività ma non al ritmo e con il volume raccomandato. Anche questo gruppo può essere influenzato tramite attività e progetti già attuati.
- Le cose si prospettano più difficili per il restante gruppo pari al 19 percento che in una settimana fa meno di una volta un'attività che provoca un'accelerazione della respirazione e fa meno di mezz'ora di movimento di media intensità. È difficile influenzare queste persone completamente inattive che nella fascia d'età tra i 65 e 74 anni rappresentano un 27 percento e sopra i 75 anni ben il 46 percento. In questo caso le offerte tradizionali non fanno presa per cui bisogna ricorrere ad interventi più individuali che possono essere veicolati per esempio attraverso uno studio medico.

### «Allez Hop» ha dato una spinta decisiva

Per raggiungere gli obiettivi in materia di promozione dell'attività fisica e dello sport i progetti già attuati e rodati vanno mantenuti e sviluppati ulteriormente. Occorrono però anche nuove idee per far leva su altri gruppi potenziali. E si può fare, come ce lo dimostra il fenomeno del walking. «Allez Hop» e altre organizzazioni hanno elaborato una vasta gamma di corsi cui sono interessate soprattutto donne di mezza età. Oggi possiamo già valutare gli effetti di questa campagna: negli ultimi dieci anni specialmente le donne tra i 45 e i 54 anni hanno recuperato il deficit di movimento rispetto alle altre fasce d'età.

### Non c'è motivo per essere pessimisti

Nonostante l'alta quota di persone insufficientemente attive non c'è motivo per essere pessimisti riguardo agli obiettivi della promozione dell'attività fisica e dello sport. Se tra il 1992 e il 1997 la quota di persone inattive è aumentata, i dati dell'indagine del 2002 confermano l'arresto di questo trend se non addirittura un'inversione di tendenza nella Svizzera tedesca come segnalato dall'Osservatorio sport e movimento Svizzera. Le inchieste sull'attività fisica del 1999 e del 2001 dimostrano che la pratica regolare di un'attività fisica è ri-

conosciuta in tutta la Svizzera come un'importante base per migliorare la salute. Movimento, sport e salute sono dei temi sempre più presenti nei media e nelle discussioni a livello politico. Anche in Svizzera, come visto, registriamo i primi successi di una vasta campagna volta a promuovere il movimento e lo sport. Se tutti i partner della campagna si impegnano a fondo per un'opera di lungo respiro e se riusciamo a coinvolgere nuovi gruppi potremo realizzare il primo obiettivo della Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera, ossia «aumentare il numero delle persone attive sul piano fisico».

*Brian Martin è responsabile della promozione della salute attraverso il movimento e lo sport presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin. Contatto: brian.martin@baspo.admin.ch*

### Fig.: La piramide del movimento

Le raccomandazioni per un'attività fisica salutare elaborate da UFSPO, UFSP e dalla Rete salute e movimento Svizzera

