

**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:** 4  
  
**Artikel:** Un mondo di paradossi  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001637>

### **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>**

**R**ipetendo la prima ricerca fatta nel 1992-93 fra gli adolescenti impegnati nella formazione post obbligatoria, l'Istituto universitario di medicina sociale e preventiva di Losanna, in collaborazione con l'Istituto di psicologia dell'Università di Berna e con l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria del Canton Ticino, ha condotto uno studio simile anche nel 2002. I risultati mostrano chiaramente che il numero di giovani che svolgono attività fisica regolare è diminuito notevolmente in questi dieci anni.

### In buona salute ma a disagio nel proprio corpo

Lo studio ha esaminato adolescenti di tutte le regioni del paese in età compresa fra 16 e 20 anni, impegnati nella formazione scolastica e professionale. Sono stati intervistati in merito a stato di salute, abitudini alimentari, stile di vita, ambiente circostante ed abitudini sportive 7420 ragazzi, di cui 3380 femmine e 4040 maschi.

La maggior parte di loro, oltre il 90%, affermano di essere in buona salute, ma il rapporto con il proprio corpo è peggiorato in modo notevole rispetto al 1992. Il 40% delle donne ed il 18% degli uomini si dice insoddisfatto in proposito, probabilmente come conseguenza diretta del diktat imposto dall'industria della moda...

### A 15 anni cambia tutto

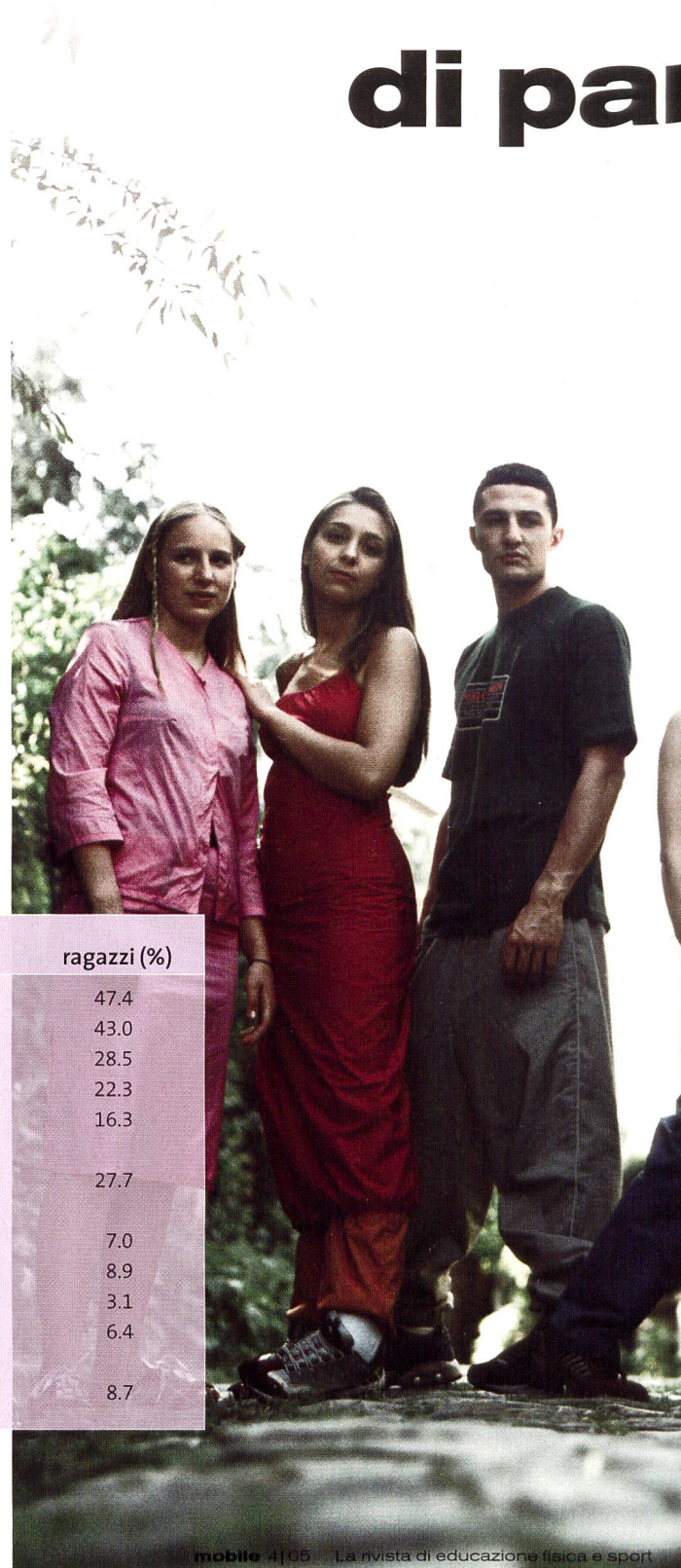
I giovani sono meno attivi rispetto a dieci anni prima e l'attività sportiva nell'ambito di un club diminuisce nettamente verso i 15-16 anni, dopo la scuola dell'obbligo, all'inizio di un nuovo periodo della vita (studi o apprendistato professionale). Il fenomeno è generalizzato, anche se i maschi restano più attivi delle femmine. La mancanza di tempo e di motivazione (v. tabella) sono i motivi principali addotti dai giovani per motivare il disinteresse, ma gli autori della ricerca rilevano anche fattori sociali relativamente nuovi: diffusione generalizzata di motocicli a partire da 14 anni, tragitti lunghi che obbligano all'uso dei mezzi di trasporto, altre attività del tempo libero, mancanza di una politica mirata per lo sport giovanile, strutture troppo rigide (orari, affiliazioni, competizioni).

### Nuove strade da percorrere

Le soluzioni vanno ricercate a parere degli autori in una chiara volontà politica di promuovere l'attività fisica fra i giovani, a cominciare dalla garanzia delle tre ore obbligatorie di educazione fisica a scuola, che – guarda caso – vengono a mancare proprio nelle scuole superiori e professionali. Quanto poi all'offerta extrascolastica, soprattutto quella a livello di società sportive, dovrebbe aprirsi a forme nuove, meno cogenti, senza sbocco agonistico.

*Un rapporto completo sulla ricerca ed un riassunto sono disponibili sul sito [www.umsa.ch](http://www.umsa.ch) nelle tre lingue nazionali.*

# di pai



### Le cifre sull'inattività

	ragazze (%)	ragazzi (%)
■ Ho troppo da fare, non ho tempo	60.3	47.4
■ Preferisco fare altre cose	37.2	43.0
■ Non ho voglia, sono troppo flemmatico	26.6	28.5
■ Non mi piace lo sport	25.5	22.3
■ Non posso iscrivermi ad una società o ad un corso perché ho degli orari molto irregolari	19.6	16.3
■ Già svolgo un'attività professionale impegnativa dal punto di vista fisico	11.1	27.7
■ Non sono dotato per lo sport	9.2	7.0
■ Ho un problema fisico (ferite, handicap)	8.2	8.9
■ Non mi sento a mio agio nel mio corpo	6.5	3.1
■ Non ci sono club o offerte per l'attività che mi piacerebbe fare	9.6	6.4
■ Anche i miei amici non fanno sport	5.8	8.7

*La tabella riporta le ragioni addotte dai giovani per giustificare l'inattività fisica (tratto dallo studio SMASH 2002, p. 86).*



Inchiesta

# Un mondo adossi

Come si comportano gli adolescenti del giorno d'oggi? Sono sani, come sentono il proprio corpo? Lo studio SMASH condotto nel 2002 fotografa la situazione dei giovani fra 16 e 20 anni. *Véronique Keim*

## In diretta dalla scuola

**L**asciando da parte le cifre, come si presenta la realtà in una classe liceale? In Vallese, presso l'Istituto Saint-Maurice, i giovani hanno reagito ai risultati allarmanti dell'inchiesta.

A prima vista i numeri sembrano esagerati se si considerano gli allievi delle due classi del quarto anno di liceo. Certo, anche qui la mancanza di tempo è un elemento comune un po' a tutti e venire in questa scuola, con il lavoro che ciò comporta, costituisce certo un freno, ma ci sono pur sempre adolescenti che dimostrano con i fatti che se si vuole si può fare l'uno e l'altro. Secondo loro l'offerta a disposizione è abbastanza ampia ed accessibile a tutti o quasi. Forse gli studenti vallesani sono più sportivi di tutti gli altri in Svizzera?

## Numeri da relativizzare

«Non credo che i giovani facciano meno sport di prima, semplicemente fanno cose diverse, meno strutturate. Fare sport non significa solo far parte di una società sportiva.» Per Marco gli adolescenti moderni sono motivati ed attratti da attività diverse da quelle che appassionavano i loro genitori, e la sua opinione è condivisa da diversi compagni, soprattutto i ragazzi. Per Axel «si ha una scelta molto maggiore, la gamma è vasta e siamo incoraggiati a provare attività nuove che magari non sono (ancora) considerate come sport.» La maggior parte dei giovani però non condivide questi pareri decisamente ottimisti; i più ritengono che effettivamente i giovani hanno la tendenza a concentrarsi sui videogiochi e su altre attività piuttosto statiche, come navigare in internet o guardare la televisione. Ad ogni modo, dettaglio linguistico interessante, quando se ne parla si usa sempre la forma «loro», mai il «noi» o il più generale ed impersonale «si», quasi a volersi personalmente distanziare da tali abitudini.

## Un cantone di montagna

Gli studenti intervistati sembrano molto preoccupati della propria salute e reagiscono con forza quando si accenna alla scure che incombe sull'educazione fisica scolastica. Praticamente all'unanimità ritengono che l'educazione fisica sia necessaria e costituisca un loro diritto! Dei quaranta allievi intervistati solo due confessano di non fare assolutamente niente, per pigrizia e mancanza di stimolo, ma tutti gli altri si dedicano ad un'attività sportiva regolare almeno due volte a settimana. Le più diffuse fra i giovani vallesani sono le attività di resistenza come marcia, bicicletta, corsa e rampichino, e circa la metà di loro preferisce le uscite nella natura. Per cercare i propri limiti, come Vincent, per «provare sensazioni piacevoli» come Matthieu, appassionato di rampichino ed arrampicata, o semplicemente per sfogarsi un po' e schiarirsi le idee all'aria aperta, come spiegano la maggior parte. Una specie di valvola di sfogo per lo stress cui sono sottoposti a scuola e nella vita quotidiana...

## Valorizzati gli aspetti relazionali

D'altra parte le costrizioni dello sport agonistico sembrano inconciliabili con la vita da studenti; circa la metà degli allievi (17) hanno abbandonato le gare nel corso della prima liceo. Se nove di loro spiegano la decisione con la mancanza di tempo dovuta all'aumento del lavoro ed ai cambiamenti di ritmi, gli altri portano motivi più profondi: Nancy accenna a motivi finanziari, Marc, calciatore, durante i fine settimana voleva anche vedere gli amici. Tre ex ginnasti, due pallavolisti ed un tennista a loro volta hanno indicato l'ambiente poco piacevole all'interno del gruppo. In ogni caso le decisioni sembrano maturate dopo lunghe riflessioni, segno tangibile che fra gli adolescenti l'aspetto relazionale dello sport spesso assume maggiore importanza di quello puramente competitivo.

Foto: kursiv