

**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:** Allarme sedentarietà

**Autor:** Favre, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001638>

#### 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>**

Incontro

Il professor Pierre-André Michaud sta analizzando attualmente i risultati dello studio SMASH 02. Il direttore dell'Unità multidisciplinare per la salute degli adolescenti propone di istituire dei bonus sportivi per incentivare i giovani alla pratica di attività fisiche. *Intervista: Marcel Favre*



## Allarme sedentarietà

**Q**ual è il punto sensibile evidenziato dagli studi condotti sugli adolescenti? Pierre-André Michaud: nello studio SMASH 2002 abbiamo potuto osservare nuove tendenze che ci sorprendono, in particolare per la velocità con cui sembrano svilupparsi. Abbiamo buoni motivi per dare l'allarme: ci si muove di meno e si fa meno sport rispetto al periodo 1993-1997, e la tendenza riguarda sia le ragazze che i ragazzi.

**Perché meno sport?** Le risposte forniteci mostrano che il calo non è riconducibile solo alla qualità dell'offerta in questo campo, che sarebbe ampia e variata, anche se troppo basata sulla competizione già a partire dai 15 anni di età! Gli adolescenti dicono di non avere tempo il che – formulando tale risposta con altre parole o decodificandone il significato – vuol dire che non vogliono o non possono dedicare del tempo alla pratica sportiva. Se taluni non possono effettivamente conciliare la pratica di uno sport con gli impegni della formazione professionale, la maggior parte si lascia però attrarre da altre occupazioni per il tempo libero. Constatiamo inoltre che questa disaffezione nei confronti dello sport è particolarmente diffusa fra le classi meno abbienti. Vi sono motivazioni sociali e probabilmente anche culturali. Come nel caso ad esempio delle ragazze provenienti da altre culture che praticano sport meno volentieri.

**Si dovrebbe ora riflettere sul fenomeno per sviscerare il problema e richiamare l'attenzione.** Le ricerche sono strumenti

che vanno utilizzati senza indugio. Dopo un'inchiesta simile, un'azione non puntuale, ma di portata più o meno generica non può portare a modifiche sostanziali della situazione. Per essere efficaci si deve agire laddove le lacune sono state constatate, utilizzando linguaggio e mezzi adeguati. Uno dei nostri compiti consiste nell'identificare il pubblico mirato cui rivolgersi con siffatte azioni. La diminuzione più marcata dell'attività fisica si rileva fra i quindicenni, ed è proprio qui che bisogna intervenire per colmare la «cesura». Certo, le tre ore settimanali di educazione fisica a scuola hanno un effetto di tamponamento e di profilassi in quanto ritardano il declino. Ciò premesso però, ed è una questione che poniamo da tempo, si tratta di verificare l'adeguatezza delle misure proposte dopo la scuola dell'obbligo, magari per considerare maggiormente gli effetti ludici e sanitari e dare una struttura nuova all'offerta di attività sportiva e motoria. Per ora, come si vede, all'educazione fisica scolastica viene attribuita una responsabilità ancora maggiore, in quanto si trova da sola a dover convincere i giovani dell'utilità di una pratica sportiva duratura e regolare anche al di fuori e al di là della scuola.

**Ed ecco delinearsi la questione di fondo su come concepire lo sport al di fuori della scuola e nelle società sportive. L'essenziale è forse riconsiderare il ruolo predominante che si è dato alla competizione?** Dal punto di vista dello sport associativo questa tendenza porta ad un modo di fare elitario dal momento in cui

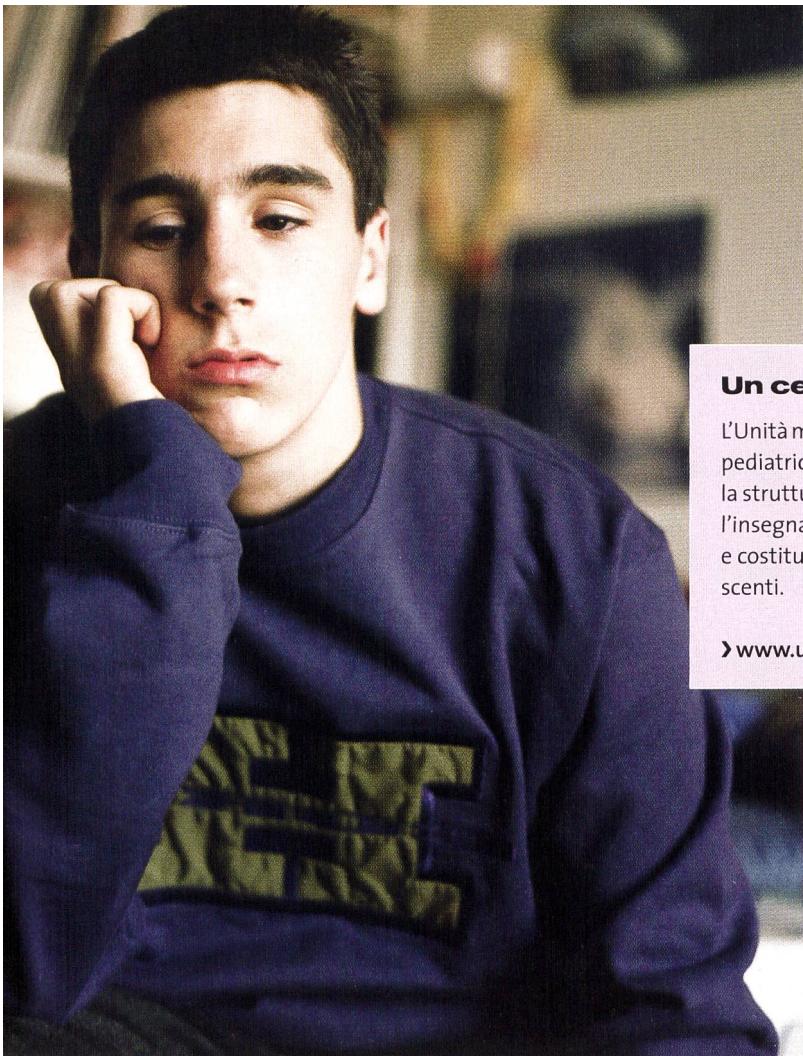


Foto: kurisv

**Un centro di competenze al servizio dei giovani**

L'Unità multidisciplinare per la salute degli adolescenti è affiliata al dipartimento pediatrico del Centro ospedaliero universitario vodese (CHUV). Creata nel 1998, la struttura presta cure cliniche e si occupa di ricerca e sanità pubblica. Coordina l'insegnamento della medicina a vari livelli e la formazione continua dei medici e costituisce pertanto un centro di riferimento in materia di salute degli adolescenti.

➤ [www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)

si persegue solo la pratica agonistica che non corrisponde più alle aspettative di molti giovani. Si tratta di uno schema che porta ad un'offerta ridotta, le discipline sportive sono spesso teatro di specializzazioni ad oltranza e di clonazioni di atleti, magari portate avanti dalle stesse federazioni. Ma queste non sono forse caratteristiche che portano ad una mancanza di apertura e selezionano anziché aprirsi a tutti? D'altra parte la questione è delicata, perché coinvolge strutture e procedure di finanziamento e di sostegno e mette in forse schemi di funzionamento frutto di una lunga storia delle singole società sportive e spesso conquistati dopo una dura lotta.

**Studiare e realizzare soluzioni originali: ha dei suggerimenti da dare?** La lotta alla sedentarietà passa attraverso progetti nuovi, flessibili, capaci di adattarsi nel migliore dei modi alle diverse esigenze. Di fatto la situazione si presenta molto diversa se si guarda ad esempio gli studenti liceali e quelli delle scuole professionali, chi fa una formazione in apprendistato sulla base del sistema duale e per quanti hanno già percorso tale iter formativo.

Dove è organizzato per gli adolescenti, lo sport potrebbe essere meno formalistico e meno strettamente legato alle installazioni sportive esistenti. Si dovrebbe uscire da taluni stereotipi in cui si finisce a volte semplicisticamente, come ad esempio la carenza di palestre, troppo spesso invocata. Il che non autorizza certo ad eludere le disposizioni di legge – come ci

capita di vedere ormai da anni – privando i giovani dell'attività fisica cui avrebbero ben diritto.

**Gli adolescenti, come si accennava, dicono di non avere tempo. Non ci sono delle ipotesi di lavoro innovatrici in questo ambito?** Si devono cercare strade nuove; ad esempio perché non permettere agli apprendisti di farsi riconoscere una pratica sportiva regolare fatta al di fuori della scuola professionale? Con una serie di misure che li dispensano dalla frequenza di determinati corsi, ovviamente con il controllo sia del maestro di apprendistato che della scuola professionale che frequentano. Certamente questa sorta di «bonus sportivo» potrebbe essere una soluzione flessibile, che non incide sui programmi scolastici di formazione.

**Simili aperture non significano eccessiva pressione sui politici?** A questo punto le preoccupazioni di cui parliamo hanno senso dubbio dei referenti e degli interlocutori a livello politico. I peggioramenti constatati in cinque anni mostrano ancora più chiaramente quanto sia necessario rimettere in discussione le soluzioni attuali. Purtroppo, però, questo tipo di riflessione di fondo arriva raramente ai livelli dove dovrebbe essere esaminata e trattata, ovvero nel mondo politico. Tutto resta fermo e congelato nelle cerchie di persone interessate, già convinte della validità della causa ma impotenti nell'imporre soluzioni.