

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 1

**Vorwort:** Editoriale

**Autor:** Bignasca, Nicola

#### 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>**

«mobile» (anno 8, 2006) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

#### Editori



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund  
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

#### Coeditore



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

#### Caporedattore

Nicola Bignasca (NB)

#### Comitato di redazione

Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Max Stierlin, Lorenz Ursprung, Peter Wüthrich

#### Redazione

Véronique Keim (vke), edizione francese;  
Lorenza Leonardi Sacino (lle), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

#### Redazione fotografica

Daniel Käsermann

#### Traduttori

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni,  
Lorenza Leonardi Sacino

#### Indirizzo della redazione

«mobile», UFSPPO, 2532 Macolin,  
Tel.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: lorenza.leonardi@baspo.admin.ch,  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

#### Grafica e impaginazione

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, [www.agenturtschi.ch](http://www.agenturtschi.ch)

#### Annunci pubblicitari

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Tel.: ++41 (0)44 788 25 78  
Fax: ++41 (0)44 788 25 79

#### Stampa

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tel.: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

#### Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,  
9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86,  
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

#### Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 42.– (Svizzera), € 31.– (estero), mobileclub: Fr. 15.–  
Numeri arretrati: Fr. 10.–/€ 7.– (spese di spedizione escluse).

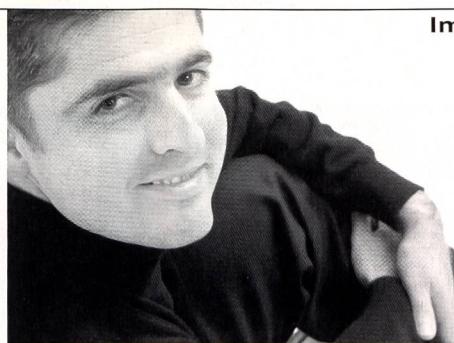
#### Riproduzione

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

#### Tiratura (REMP)

Edizione in italiano: 1065 esemplari  
Edizione in tedesco: 9813 esemplari  
Edizione in francese: 2273 esemplari

ISSN 1422-7894



Care lettrici,  
cari lettori,

► puntare sulle emozioni e bandire l'indice pedagogico. Arrivare al cuore della gente per agire sul loro buon senso. Uscire dalla palestra quando è necessario per far valere i propri diritti nelle arene politiche. La promozione dell'educazione fisica e dello sport necessita di ulteriori sforzi, di progetti innovatori, di idee brillanti. In altre parole, cogliendo lo spunto dai nuovi contenuti e dalla nuova grafica presentati per la prima volta in questo numero di «mobile», anche l'educazione fisica e lo sport dovrebbero sottoporsi ad un redesign.

I fatti sono arci noti ma è sempre bene riportarli alla mente: i due terzi circa della popolazione svizzera sono insufficientemente attivi a livello fisico. Negli ultimi dieci anni la fetta di popolazione adulta in soprappeso è aumentata del sette per cento. Un bambino su cinque è in soprappeso. Di conseguenza, anche i costi direttamente riconducibili all'obesità sono in continuo aumento e si situano attorno ai 43 milioni di franchi annui.

Ma quali rimedi e strategie adottare? Per arginare un male forte si deve ricorrere ad una medicina altrettanto potente. Urge una mobilitazione generale che coinvolga tutti gli attori sulla scena – le forze politiche e sociali – e che sappia trasmettere un impulso talmente incisivo da smuovere gli asili nido fino alle case per anziani passando dalla popolazione attiva a livello professionale. Il successo di azioni come «scuola in movimento» e «bike to work» dimostra come la popolazione giovanile e adulta è disponibile a svolgere un'attività fisica e sportiva quotidiana, se le si offre l'occasione giusta.

I segnali incoraggianti che lasciano presagire un «rinascimento» delle attività fisiche e sportive si manifestano ad una frequenza sempre maggiore. Alcune casse malati hanno introdotto uno sconto sui premi di chi svolge un'attività fisica regolare in un centro fitness. Il mese scorso il Gran Consiglio del canton Vaud ha imposto all'esecutivo cantonale di reintrodurre la terza ora di educazione fisica precedentemente soppressa per motivi di risparmio.

Gli sforzi si devono però intensificare con azioni ancora più eclatanti. Perché non indire uno sciopero della sedentarietà. Per un giorno bambini ed adulti di ogni età si rifiutano di fare la loro attività da seduti e la svolgono in piedi con un'attività fisica moderata. Anche la matematica e le lingue straniere si possono apprendere in movimento. Anche durante le riunioni si possono introdurre degli intermezzi in movimento.

Con raccomandazioni e belle parole non si smuove neanche un pantofolaio. Bisogna seguire l'esempio di altri settori come la prevenzione degli incidenti stradali: usare immagini forti e scioccanti, grazie a cui tutti capiscono gli effetti nefasti della sedentarietà sulla propria salute e qualità di vita.

Nuove rubriche, nuovi contenuti, una nuova grafica: anche la rivista «mobile» vuole contribuire a smuovere le acque veicolando messaggi ancora più incisivi per una promozione dell'educazione fisica e dello sport ancora più efficace. //

» Nicola Bignasca

Vi piace il restyling  
di «mobile»?

Fatecelo sapere:  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

**www.alpinasport.ch**

# Dressed to Thrill

TAIFUN REMOVEABLE EARPADS  
REMTITAN QUATTROFLEX TECHNOLOGY

**ALPINA**  
EYEWEAR & HELMETS

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch

**VICTORINOX**

## ALTIMETER

**FOR HIKER, SNOWBOARDER,  
MOUNTAINEER, TRAVELLER**

to 18000 ft and 6000 m  
0° to 140°F and -20° to +60°C

VICTORINOX, CH-6438 Ibach-Schwyz, Switzerland  
Phone ..41 41 81 81 211, Fax ..41 41 81 511  
info@victorinox.ch, www.victorinox.com