

**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

**Artikel:** Una palestra per due

**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001446>

### 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>**

# Una palestra per due

**Anche le docenti diventano mamme //** La professione che esercitano rende la loro situazione diversa dalla norma. Una tesi di diploma si china sull'argomento trattandolo dal profilo giuridico, sportivo e pedagogico.

Lorenza Leonardi Sacino

► Per molto tempo alle donne era sconsigliato, se non addirittura proibito, di praticare una qualsiasi attività sportiva durante la gravidanza. A tirare il campanello d'allarme erano gli stessi medici, soprattutto i ginecologi, i quali esprimevano molte riserve sullo sport praticato dalle donne sino a considerarlo un ostacolo per il «lavoro di madre». Oggi il parere della medicina in merito è cambiato e le donne incinte vengono addirittura esortate a praticare delle attività fisiche. Naturalmente la prudenza è d'obbligo e le future madri che desiderano trascorrere i nove mesi di gestazione inserendo regolarmente delle parentesi di attività fisica nella loro quotidianità devono farlo a dosi moderate. Ma in un contesto così delicato come si deve comportare una futura madre che ha scelto di fare dello sport la sua professione, ovvero un'insegnante di educazione fisica? In che misura lo sport influenza il decorso della gravidanza e lo sviluppo del feto? E in che misura la gravidanza influenza la pratica di un'attività fisica? E ancora: come gestire al meglio l'impatto inevitabile che i cambiamenti fisici avranno sulle lezioni? E quali sono gli aspetti giuridici su cui bisogna essere informati?

## Quali sport durante la gravidanza

È perfettamente naturale che una docente di educazione fisica in stato interessante desideri rimanere attiva dal punto di vista sportivo e, di conseguenza, continuare a svolgere il proprio lavoro. Conoscere vantaggi e svantaggi della pratica sportiva durante la gravidanza rientra nelle sue competenze professionali. Nel caso di una gravidanza normale, ovvero in assenza di rischi di aborto, parto prematuro, malattie cardiovascolari, ecc., optare per attività «dolci» quali jogging, passeggiata a piedi, sci di fondo, ciclismo (ben adattato alla situazione), escursioni con racchette da neve e aerobica moderata (low impact aerobic) e nuoto contribuisce, fra le altre cose, a migliorare il benessere psico-fisico, il portamento, il tono muscolare e a prevenire il mal di schiena. Il nuoto si presta particolarmente bene poiché la spinta dell'acqua annulla il peso in eccesso, permettendo di alleggerire la pressione su schiena ed articolazioni. Assolutamente sconsigliate sono invece tutte quelle attività, svolte a titolo privato o professionale, che comportano movimenti bruschi, come saltare, lanciare o spingere. Da evitare sono pure le discipline sportive che presuppongono dei contatti fisici quali il calcio, la pallamano, l'unihockey, suscettibili di provocare dei traumi sia alla madre sia al feto.

## Non solo cambiamenti fisici

La gravidanza influisce considerevolmente anche sulla

vita professionale di una docente di educazione fisica. Dall'esperienza personale vissuta da Therese Odermatt-Müller, autrice della tesi e madre di due figli, e dalle risposte ottenute nel sondaggio da lei condotto emerge che i cambiamenti fisici si ripercuotono in modo diretto sul contenuto della lezione. Le capacità fisiche diminuiscono e a risentirne maggiormente è la metodologia. Spesso la docente reagisce improvvisando, cercando di non adattare troppo la lezione alla nuova situazione (gravidanza). Tuttavia, compiti importanti quali ad esempio le dimostrazioni pratiche e gli aiuti nell'esecuzione di alcuni esercizi non possono più essere svolti come in precedenza e richiedono molta prudenza. Agli occhi della docente il contenuto della lezione può quindi apparire insufficiente e limitato, ciò che porta ad uno stato di frustrazione. Senza contare il carico psichico che grava su ogni donna in stato interessante: la tendenza a focalizzare l'attenzione sulla propria condizione modifica infatti la relazione con gli allievi, rendendola meno intensa. «Alle insegnanti di educazione fisica che desiderano diventare mamme», scrive Therese Odermatt-Müller, consiglio di smettere di lavorare non appena subentrano disturbi fisici legati alla gravidanza. Le basi legali per farlo esistono!».

## E dal punto di vista legale...

Congedo maternità, protezione della salute, regolamentazione sul licenziamento, problematiche dell'allattamento e doveri familiari sono argomenti che riguardano ogni futura mamma. La situazione professionale delle docenti di educazione fisica è alquanto diversa dalle altre categorie di lavoratrici. Se da un lato le insegnanti impiegate in una scuola pubblica beneficiano, di norma, di un congedo maternità pagato di una durata di 16 settimane, dall'altro le disposizioni legali in ambito di protezione della salute nel loro caso sono difficilmente applicabili. Al contrario delle lezioni impartite in un'aula, durante l'ora di educazione fisica la docente è infatti spesso confrontata con situazioni che possono mettere in pericolo la sua salute e quella del feto. Si tratta comunque di situazioni che non sono permanenti e che perciò non consentono di ottenere un'indennità di lavoro equivalente. Senza dimenticare che le pause di 10 minuti fra una lezione e l'altra, escludendo le lezioni singole, spesso non possono essere rispettate per mancanza di tempo. Di conseguenza, spetta all'insegnante stessa ritagliarsi dei momenti di pausa all'interno della lezione evitando tuttavia di disturbare il normale decorso di quest'ultima, ad esempio sedendosi un attimo per spiegare le regole di un gioco, oppure arbitrando una partita. //



**L'esperta**

## È un toccasana

► Durante una gravidanza normale la pratica sportiva non ha alcun influsso negativo sulla gestazione. Le donne incinte che desiderano rimanere attive fisicamente devono osservare alcune regole fondamentali: mai allenarsi al di sopra dei 2500 m di altitudine e in presenza di malattie, di malesseri, di caldo e di umidità estrema; bere e disporre di energie a sufficienza; osservare una fase di recupero dopo ogni sforzo; non effettuare esercizi sulla schiena a partire dal quarto mese di gravidanza ed evitare le discipline sportive che comportano un elevato rischio di cadute e di colpi diretti. La scelta di praticare o di continuare a praticare un'attività fisica nei nove mesi di gestazione si ripercuote positivamente sull'aumento di peso, sul benessere psico-fisico, sulla placenta (maggiormente irrorata) e sul parto (che in media è di più breve durata e si presenta più facile). Lo sport, inoltre, rende il feto meno pesante (ma non sottopeso) nonché più attivo, e questo effetto dura fino ad un anno dopo la nascita. Bisogna però rimanere molto prudenti. Soprattutto verso la fine della gravidanza, quando praticare un'attività sportiva diventa molto difficile. A quel punto è indicato optare per discipline quali l'aquajogging o il nuoto.

» *Sibylle Matter, medico assistente all'UFSPO  
Contatto: sibylle.matter@baspo.admin.ch*

**Bibliografia**

Odermatt-Müller, Th.: *Sportunterricht während der Schwangerschaft – rechtliche, sportliche und pädagogische Aspekte*.  
Macolin, Scuola universitaria federale dello sport, 2004  
(tesi di laurea non pubblicata).

### Regole di igiene sportiva

- L'attività sportiva dev'essere inferiore alle capacità abituali.
- Bisogna saper rispettare il proprio stato di stanchezza e la durata della fase di recupero.
- Evitare l'ipertermia ed adattare l'abbigliamento alle condizioni climatiche.
- Bere abbondantemente prima, durante e dopo l'attività fisica per evitare la disidratazione.
- Per quanto riguarda la postura, dal quinto mese in avanti si consiglia di evitare la posizione supina (diminuzione della capacità cardiaca) e di prediligere la posizione eretta, seduta e sdraiata sul fianco.

**Fonte:**

MAINS Libres, la revue romande de physiothérapie, N°5 – 2005.