

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sedentari non si nasce, si diventa  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001295>

### **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:** 22.01.2026

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



# *Sedentari non si nasce, si diventa*

**Progetto ambizioso** // Una lezione di educazione fisica al giorno inserita nella griglia oraria delle scuole primarie in due cantoni svizzeri di lingua tedesca. A cosa mira e a quali scoperte interessanti è giunta questa sperimentazione?

*Roland Gautschi*

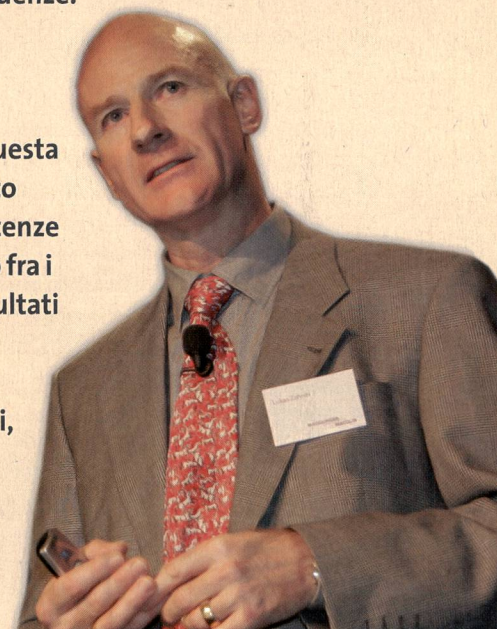




## Nuovi scenari

► L'obiettivo dello studio è di fornire le basi e le conoscenze essenziali, finora inesistenti, relative all'atteggiamento dei bambini e dei giovani nei confronti del movimento e le sue possibili ripercussioni. In questo modo, si permette di arricchire, con dei veri e propri fatti, le discussioni sulla politica dell'educazione e dello sport e sul numero di lezioni di educazione fisica da svolgere a scuola. I docenti, le autorità scolastiche e i responsabili della politica dell'educazione otterranno da questa ricerca dati certi sulle dimensioni dell'inattività fisica fra i bambini e i giovani svizzeri e verranno orientati sui relativi rischi e conseguenze. La Svizzera avrà a disposizione dei dati che rispecchiano lo stato effettivo delle cose e che offrono la possibilità di sviluppare delle strategie di promozione del movimento in questa fascia di età. Da solo, questo tipo di intervento dovrebbe servire a divulgare le nuove conoscenze sulle possibilità di promuovere il movimento fra i bambini e i giovani, nonché a diffondere i risultati raggiunti a livello internazionale in ambito di movimento, salute e capacità a fornire prestazioni. L'intervento consente ai bambini, ed eventualmente a tutta la famiglia, di approfittare delle conclusioni della ricerca.

► Lukas Zahner



► «In Svizzera, il numero di bambini in soprappeso è raddoppiato negli ultimi 10 anni e la combinazione fra obesità e attitudine latente al movimento spinge i bambini a diventare ancor più inattivi.» La citazione è tratta dalla descrizione dello studio sullo sport per bambini e adolescenti, denominato KISS (per ora disponibile solo in lingua tedesca). Una scoperta, questa, che da tempo fa riflettere e che fa apparire assai cinica la discussione sulla diminuzione delle ore di educazione fisica nelle scuole svizzere ed italiane.

### Incidere positivamente sulle abitudini motorie

Purtroppo, i seguaci del ridimensionamento dell'educazione fisica non debbono temere che qualcuno metta loro i bastoni fra le ruote. Attualmente, infatti, non esistono dati precisi sugli effetti prodotti dall'introduzione

di ulteriori offerte di attività motorie nella scuola. Ed è così un bene che da due anni a questa parte, nell'ambito del progetto KISS, vengono registrati e valutati gli effetti delle attività motorie e sportive dal punto di vista salutistico, fisico, psichico e sociale.

L'obiettivo principale della ricerca, condotta in due cantoni svizzeri di lingua tedesca, è per l'appunto di registrare la correlazione fra movimento, sport e allenamento, salute e capacità a fornire prestazioni fisiche e psichiche. Il progetto non intende unicamente aumentare i periodi in cui i bambini fanno movimento, bensì si prefigge di trovare le misure adeguate in grado di eliminare il più possibile le abitudini motorie passive. Per prima cosa, i ricercatori vogliono sapere se (e in che modo) un intervento all'insegna del movimento sia in grado di influire positivamente sulle abitudini motorie dei bambini.



### Interventi per il nucleo familiare

Nell'ambito delle ricerche – protrattesi sull'arco di quattro anni – un campione rappresentativo di 540 bambini fra i 7 e gli 11 anni, scelti a caso in varie scuole della regione di Basilea e di Argovia (gruppo A), è stato confrontato con un gruppo di 100 coetanei che praticano sport a livello di competizione, selezionati in vari gruppi di sostegno per i giovani talenti. Con la metà circa del gruppo A si è realizzato un programma d'intervento annuale che prevedeva un'ora di educazione fisica al giorno ed ulteriori attività motorie sia nel tempo libero sia nelle pause di ricreazione (maggiori informazioni sui risultati a p. 16).

L'obiettivo era di permettere a docenti, bambini e ai loro genitori di approfittare, oltre che di programmi di intervento pratico, anche di informazioni supplementari per riuscire a diffondere un modo di vivere all'insegna del movimento in seno al nucleo familiare.

### Pause e compiti a casa

Al centro di questo intervento si situa la lezione di educazione fisica quotidiana, inserita in una speciale griglia oraria ed impartita da docenti di educazione fisica.

Il programma prevede anche dei brevi intermezzi di movimento da svolgere nelle aule scolastiche e durante le materie cognitive, delle pause di ricreazione all'insegna del movimento, dei compiti motori da svolgere a casa, nonché l'invio di informazioni scritte ai genitori.

Lo studio persegue un ampio concetto di ricerca interdisciplinare ed analizza diversi ambiti del movimento, dell'allenamento e dello sport. Ecco alcuni dei dati principali che ne emergono:

- **ambito delle attività motorie:** l'atteggiamento dei bambini nei confronti del movimento viene studiato nel modo più preciso possibile con l'ausilio di strumenti di misura;
- diversi fattori della **capacità a fornire prestazioni**

**sportive** come resistenza, forza, coordinazione motoria sono accertate per mezzo del test Eurofit ed altri test relativi alla coordinazione motoria;

■ **ambito della salute:** i fattori di rischio (percentuale e ripartizione di grasso nel corpo o circolazione sanguigna), frequenza di infortuni, dolori alla schiena e assenze scolastiche dovute a malattia forniscono informazioni sullo stato di salute dei bambini. Ai due terzi dei partecipanti vengono controllati anche i parametri di rischio cardiovascolare e lo stato di salute delle ossa;

■ **ambito psicosociale:** sondaggio sul grado di soddisfazione della propria vita e salute, sulla sopportazione dello stress e sul livello di socializzazione;

■ **ambito pedagogico:** correlazioni fra attività fisica e altri parametri come il tempo trascorso davanti alla televisione e al computer, le sostanze che creano dipendenza, nonché l'influenza della motivazione allo studio e l'accettazione della scuola degli allievi;

■ questo studio di tipo epidemiologico integra i dati relativi al **setting** (ambiente) e al **tracking** (movimento e sport nel corso della vita). //

### Progetto

## Una rete di esperti

► I responsabili dello studio, il dott. Lukas Zahner dell'Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea e la dott.ssa Susanne Kriemler del gruppo di fisiologia dello sport al Politecnico e all'Università di Zurigo, collaborano con un gruppo di esperti provenienti da diversi ambiti. Il prof. Bernard Marti dell'Ufficio federale dello sport UFSP è responsabile dell'intero progetto. L'UFSP ne assicura il finanziamento. //

► Per ulteriori informazioni: [www.issw.unibas.ch](http://www.issw.unibas.ch)

### Commento

## Walking nei parcheggi sotterranei

► Le cifre dimostrano che il movimento sta scomparendo dalla quotidianità delle persone. Vent'anni fa, le casalinghe andavano a fare la spesa a piedi, assolvendo così un «allenamento gratuito». Oggi, le donne ultracinquantenni si sono ormai adattate al concetto di mobilità dei rispettivi mariti, adepti dei tragitti in auto, e al centro commerciale si recano su quattro ruote consapevoli che, una volta giunte a destinazione, dovranno cercarsi un posteggio nel parcheggio sotterraneo. Alcune di loro, compensano questo deficit di movimento con il walking o con una capatina al centro fitness, ciò che rende lo scarto fra le due categorie an-

cor più evidente: da una parte troviamo infatti gli individui consapevoli dell'importanza della loro salute che praticano sport regolarmente e, dall'altra, i seguaci del consumismo che preferiscono lasciarsi trasportare. In ogni caso i conti continuano a non tornare: la cosiddetta «società mobile» si muove sempre di meno.

Anche il mondo del lavoro e del tempo libero moderno esigono mobilità da tutti quanti. Un percorso di dieci o venti chilometri per andare in ufficio non è più una rarità, e neppure l'uscita serale per recarsi ad un corso o ad un allenamento. Nemmeno durante i fine settimana il signor e la signora Rossi si fermano e organiz-

zano qualcosa che implica degli spostamenti. Purtroppo, però, la maggior parte dei chilometri vengono percorsi con veicoli privati e questo provoca delle conseguenze sia a livello ecologico sia a livello di salute.

A pesare maggiormente sono le ripercussioni sui bambini. Il movimento fra i giovani e i più giovani è sempre più carente a causa di fattori quali lo stile di vita passivo dei genitori, la crescita del consumo mediatico, la carenza di spazi favorevoli al movimento o anche il cambiamento di abitudini alimentari. E tutto ciò si traduce in maggiori probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete di tipo II, obesità e osteoporosi. //