

**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:** 5

**Artikel:** Una mappa in fase di allestimento

**Autor:** Mäder, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001340>

#### 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:** 09.01.2026

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

# Una mappa in fase di allestimento

**«Terra incognita»? //** Muovendosi un'ora al giorno con un'intensità da media ad elevata i bambini soddisfano le raccomandazioni riconosciute a livello internazionale in ambito di benefici sulla salute. Non esistono tuttavia ancora dei risultati chiari sugli effetti delle attività motorie.

*Urs Mäder*



È un dato di fatto: i più piccoli non necessitano di grandi incoraggiamenti per fare movimento!

► Le raccomandazioni attuali sulla tipologia delle attività motorie e sportive che offrono dei benefici alla salute si basano sui risultati di innumerevoli rapporti scientifici. Per l'elaborazione di tali raccomandazioni, i ricercatori coinvolti hanno unito le conclusioni emerse dai singoli studi. Gli autori di rapporti pubblicati di recente esigono tuttavia degli adattamenti, motivando la loro richiesta con la necessità di adeguare il livello di movimento all'età. I bambini piccoli, infatti, si muovono maggiormente rispetto a quelli più grandi. Inoltre, dai risultati di alcune ricerche emerge che soltanto a partire dai 90 minuti al giorno si generano effetti positivi sulla salute.

## Paragonare risulta difficile

Due autori inglesi hanno elaborato una sorta di scenario relativo all'atteggiamento che i bambini residenti in diversi paesi dell'Unione europea assumono nei confronti del movimento. Per farlo hanno studiato i rapporti pubblicati su quanto emerso da ricerche scientifiche

condotte sull'argomento. La diversità dei metodi di misurazione per il rilevamento delle attività dei più piccoli hanno reso difficile la procedura di comparazione dei risultati. Perciò, in questo articolo sono citate soltanto le indicazioni risultanti da studi basati sulla misurazione del battito cardiaco e dell'accelerazione.

Sono nove in totale le ricerche che presentano dati riguardanti la fascia d'età dai 5 ai 10 anni. In una di queste è stata presa in considerazione un'attività fisica quotidiana di 40 e di 65 minuti svolta da ragazzini dai 5 ai 9 anni, tutti muniti per un giorno di un sistema di misurazione che forniva costantemente delle informazioni sulla loro frequenza cardiaca.

## Divergenze fra i sessi

I sistemi per la misurazione dell'accelerazione hanno registrato un aumento dell'intensità da media a elevata fra i bambini di 9 anni. In certe nazioni dell'UE, i partecipanti all'esperienza hanno fatto movimento per 160 e 185 minuti. Per quanto riguarda l'accelerazione, in alcuni di questi paesi il 100% dei ragazzini in età fra i 7 e gli 8 anni e il 97,5% di quelli di 9 anni hanno raggiunto la dose giornaliera di attività fisica consigliata. Da uno studio canadese condotto nello stesso ambito risulta invece un massimo di 240 minuti di movimento fra ragazzini di 8–10 anni. È interessante osservare come tutte le ricerche evidenzino una netta differenza fra i sessi. I ragazzi sono molto più attivi rispetto alle ragazze, una disparità che risulta ancor più evidente nelle attività intensive (circa il 20% fra i bambini di 9 anni). Non è ancora del tutto chiaro se questa divergenza scompaia se, invece dell'età cronologica, viene presa in considerazione quella biologica.

## La Svizzera come l'UE

In Svizzera non sono ancora stati pubblicati dati paragonabili a questa fascia di età e non esistono neppure delle vere e proprie indicazioni rappresentative. Ciononostante, dalle prime informazioni emerse dal lavoro effettuato dall'Università di Basilea sembra che nel nostro paese la tendenza sia la stessa di quella registrata nell'Unione europea.

In generale, la dose di attività fisica fra i bambini e i giovani diminuisce a partire dall'undicesimo anno di età. Questo processo è stato rilevato in tutti i paesi dell'UE e corrisponde alle informazioni raccolte sui partecipanti alle offerte di G+S in Svizzera. //

**Da sapere****Chi ha il coltello dalla parte del manico?**

► L'influenza che l'ambiente circostante esercita sul comportamento dei bambini nei confronti del movimento è di importanza fondamentale. Il potenziale maggiore si cela all'interno della famiglia e delle mura scolastiche. Di seguito un elenco dei fattori più significativi.

■ **Genitori:** non sorprende affatto apprendere che il ruolo di esempio assunto dai genitori, per altro comprovato scientificamente, sia il fattore che influenza maggiormente l'atteggiamento assunto dai bambini nei confronti del movimento. Sono soprattutto le attività svolte dal padre ad incidere maggiormente sui figli. Con il passare degli anni, tuttavia, l'influenza esercitata dai genitori diminuisce. Anche nell'eventualità in cui papà e mamma fossero delle persone sedentarie esse potrebbero incoraggiare e sostenere la prole a muoversi di più. Naturalmente, un tale intervento produce effetti migliori se entrambi i genitori sono attivi fisicamente.

■ **Sviluppo:** alcuni scienziati hanno analizzato il nesso esistente fra il comportamento assunto nei confronti del movimento durante l'infanzia e l'adolescenza. I risultati sono alquanto contraddittori e indicano la presenza di un legame da moderato a debole. Molto più interessanti sono invece le ricerche condotte su diversi anni per individuare gli effetti degli interventi volti a promuovere il movimento fra gli allievi. Visto l'importante impiego di risorse che richiedono, finora non è stato però possibile pubblicare delle conclusioni concrete. Le previsioni sembrano comunque molto promettenti: gli effetti di tali interventi rimarrebbero visibili su una parte dei bambini anche dopo 20 anni e durante l'età adulta le persone dichierebbero ancor più tempo all'attività fisica.

■ **All'aperto:** il tempo trascorso dai bambini all'aperto sembra essere assai decisivo: più a lungo stanno all'aria aperta, più si muovono. Durante i week-end, i piccoli sembrano essere meno attivi rispetto agli altri giorni della settimana. Dal momento in cui i genitori sono in grado di influire su tali fattori, essi possono stimolare e sostenere i loro figli a fare movimento in svariati modi.

■ **Sesso:** le ragazze vengono incoraggiate di meno a svolgere delle attività fisiche e, rispetto ai rappresentanti maschili, sono meno attive. Per il momento non è stato dimostrato se esista un nesso fra l'incoraggiamento e la differenza di comportamento fra i due sessi.

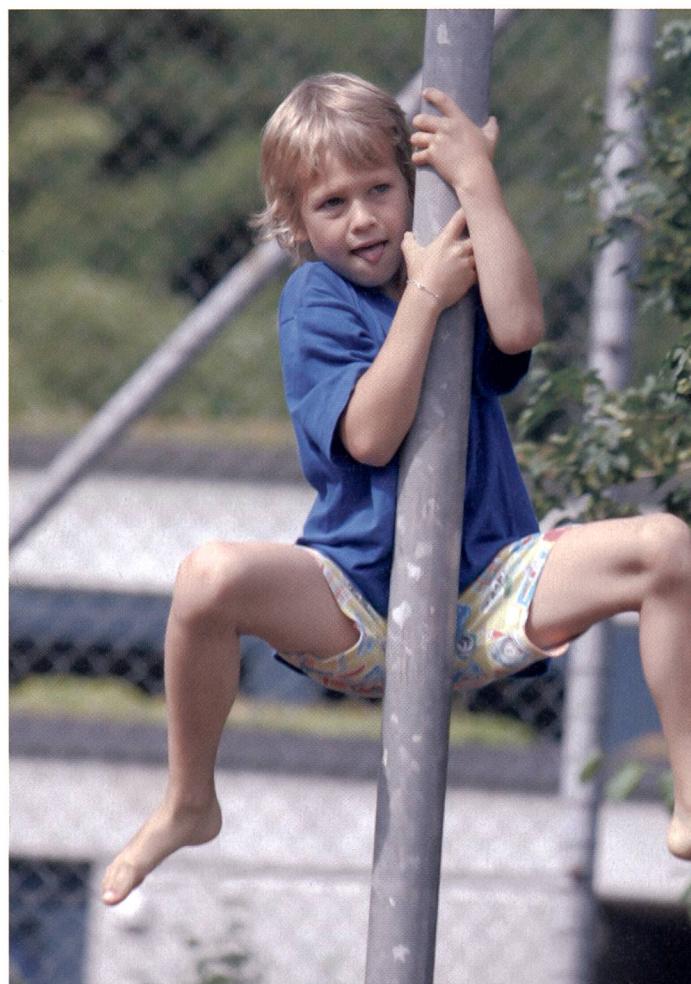
■ **Educazione fisica:** può essere un contributo importante all'attività fisica dei bambini, soprattutto se la lezione è impartita ad un'intensità da media ad elevata. Tutto dipende comunque dal numero di ore inserite nella griglia oraria.

■ **Qualità:** le lezioni pianificate a dovere coprono una grossa fetta delle attività settimanali legate al movimento raccomandate e contribuiscono al benessere fisico dei bambini.

■ **Tragitto casa-scuola:** nel Regno Unito e negli Stati Uniti, la tendenza a percorrere passivamente questo tragitto è in aumento e il problema sta assumendo dimensioni molto serie. In Svizzera, la maggior parte dei bambini lo percorre invece a piedi o in bicicletta. Solo pochi alunni vengono condotti a scuola in automobile, stando a quanto emerge dalla ricerca eseguita dall'Università di Basilea e dal censimento sul traffico (v. pag. 19). Nonostante i risultati incoraggianti, lo sviluppo di tale fenomeno va tenuto sotto controllo anche nel nostro paese.

■ **Statuto socioeconomico:** la misura in cui esso influenza sul comportamento legato al movimento è oggetto di discussioni controverse. Per quanto riguarda i più piccoli spesso a questo fattore non viene attribuita alcuna influenza, col passare degli anni la sua importanza sembra invece destinata ad aumentare. In questo caso anche i costi per la pratica sportiva potrebbero giocare un ruolo di primo piano. //

«Papà, guarda, anch'io faccio come te!»



**Commento****Monitorare in modo capillare**

► In Svizzera, finora, non è mai stato introdotto un sistema di monitoraggio rappresentativo per seguire l'attività dei bambini durante un determinato periodo. Il vasto aumento dell'inattività registrato durante gli ultimi anni non può essere dimostrato, ma la tendenza sempre più forte all'obesità fra i bambini testimonia uno squilibrio fra l'assunzione e il consumo di energia. Da questo punto di vista, la responsabilità potrebbe ricadere anche sulle spalle di un'attività fisica sempre più carente.

Se osserviamo le cifre risultanti da studi trasversali, la decisione di promuovere il movimento su vasta scala appare assai poco logica, visto e considerato che soprattutto i bambini dai 5 ai 10 anni soddisfano pienamente le raccomandazioni emanate sul movimento. L'inattività non sembra dunque rappresentare un grande problema in questa fascia d'età, sebbene molti aspetti non siano ancora stati comprovati in modo approfondito a livello scientifico. Gli esperti mettono sempre più spesso in discussione l'ora di movimento quotidiana, in particolar modo per i più piccoli. In studi condotti di recente, sono stati dimostrati degli effetti benefici per la salute soltanto in presenza di dosi elevate di attività fisica.

Oggi, una piccola percentuale di bambini si muove già meno di un'ora al giorno, un tasso questo che tende a crescere con il passare degli anni. Per questa ragione, i gruppi di bambini che rischiano fortemente di incappare nell'inattività fisica vanno identificati, ciò che permetterà di attuare degli interventi specifici che potranno offrire loro il sostegno di cui mancano. Per raggiungere tale obiettivo bisognerebbe introdurre il monitoraggio rappresentativo finora inesistente. Sino ad allora, tuttavia, non si dovrebbe stare a guardare con le mani in mano. I benefici dell'attività fisica sulla salute sono noti e vengono descritti con sempre maggior esattezza nelle ricerche scientifiche. Si conoscono inoltre i fattori importanti che influenzano l'atteggiamento dei bambini nei confronti del movimento. Insomma, non conosciamo ancora tutto ma ne sappiamo abbastanza per poter agire già sin d'ora. //

► Urs Mäder dirige il gruppo «Movimento e salute»

all'UFSPO di Macolin.

*Contatto: urs.maeder@baspo.admin.ch*

