

**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:** Pochi risultati ma buoni  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001341>

### **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:** 11.02.2026

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

# Pochi risultati ma buoni



**Studi sull'argomento //** Cresce in Europa la preoccupazione nei confronti di una attività fisica carente fra i bambini e le conseguenti ripercussioni sulla loro salute. Nonostante i numerosi campanelli d'allarme, finora il posto che occupa il movimento nella vita quotidiana dei ragazzi non è stato sottoposto a ricerche approfondite. Ma qualcosa si sta muovendo.

► Da diversi anni, l'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Basilea collabora strettamente con i servizi di medicina scolastica nell'ambito dello studio SCARPOL. Un modo di procedere, questo, che permette di coinvolgere direttamente le scuole. Fra i dieci comuni esaminati regolarmente dal 1992 ne sono stati scelti tre (Berna, Bienne e Payerne) per analizzare l'atteggiamento assunto dai bambini (6-7 anni, 9-10 anni e 13-14 anni) nei confronti del movimento. Di seguito un riassunto di alcuni risultati emersi dalla ricerca:

■ **Atteggiamento nei confronti del movimento:** per quanto riguarda i bambini più piccoli, tutti erano attivi per oltre 60 minuti al giorno, mentre a partire dalla terza media soltanto il 90% di loro lo era. In media, i ragazzi si muovevano di più rispetto alle ragazze. Il tempo dedicato al movimento, calcolato nello studio, era per lo più associato ad attività svolte all'aperto.

■ **Intensità:** i genitori sembrano percepire più intensamente le attività che i loro figli svolgono all'aperto. L'allenamento in seno ad una società era l'attività più intensiva, tuttavia sull'arco di una settimana il tempo trascorso ad allenarsi rappresenta poca cosa e riguarda soltanto una piccola parte dei bambini. Per quanto concerne il consumo di energia, viene attribuita molta più importanza alle attività ludiche svolte all'aperto.

■ **Tempo trascorso all'aperto:** sono soprattutto i bambini di 6-7 e 9-10 anni che trascorrono più tempo all'aria aperta. Ciò non riguarda i bambini che abitano in una zona fortemente trafficata e in quartieri privi di spazi verdi destinati al gioco.

■ **Tragitto casa-scuola:** i bambini che effettuano il tragitto casa-scuola a piedi erano altrettanto attivi di quanto lo erano durante una lezione di educazione fisica a scuola! Oltre i tre quarti dei ragazzini indicano di effettuare gli spostamenti principalmente in modo at-

tivo (a piedi, in bicicletta, pattini inline, trottinette o con una combinazione di mezzi di trasporto, a dipendenza delle stagioni). In un raffronto con l'estero – soprattutto con i paesi anglofoni – si tratta di una percentuale molto alta. L'auto era invece indicata come mezzo di trasporto principale (tragitto casa-scuola durante le due stagioni prese in considerazione) da meno del due per cento degli intervistati. //

► Per ulteriori informazioni: [www.ispm-unibas.ch](http://www.ispm-unibas.ch)  
(sito in tedesco e in inglese)





## Da sapere

## Elargire gli orizzonti



■ **Mobilità:** dai due censimenti sul traffico effettuati nel 1994 e nel 2000 emergono anche delle analisi secondarie sui tragitti effettuati per motivi legati alla formazione. L'8% degli allievi svizzeri in età compresa fra i 6 e i 20 anni percorre il tragitto casa-scuola esclusivamente con mezzi motorizzati, ciò che in un raffronto internazionale rappresenta una percentuale molto bassa. Nel periodo in questione, la quota degli adepti al tragitto a piedi è rimasta stabile al 50%, mentre quella di chi percorreva la distanza in bicicletta è scesa dal 21 al 16%.

➤ **Informazioni al sito** [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

■ **Lezione di sport quotidiana:** nel 2005, a Basilea Campagna, è stato lanciato uno studio sulle attività motorie nella prima infanzia. Nel numero 2/07, «mobile» ha presentato il progetto, parlando delle sue ripercussioni positive sulla problematica dell'obesità in questa fascia di età.

➤ **Risultati al sito** [issw.unibas.ch](http://issw.unibas.ch)

■ **Obesità:** «Bambini in equilibrio», così si chiama l'azione concepita dal responsabile dell'ospedale pediatrico di San Gallo, il dottor Josef Laimbacher. Il progetto è sostenuto finanziariamente anche dall'UE e, in un primo tempo, la durata prevista è di due anni. In pratica, sino alla fine del 2007, cento bambini in soprappeso provenienti da Ravensburg (D), Vorarlberg (A) e dal canton San Gallo seguono un programma insieme ai loro genitori e sono assistiti da un gruppo di esperti dei settori della medicina, della psicologia, dell'alimentazione e dello sport. La valutazione scientifica dei risultati permetterà da un lato di attuare un'assistenza di bambini e giovani obesi, estesa a tutta la zona in questione, e, dall'altro, di adottare delle misure preventive nelle famiglie, negli asili e nelle scuole.

➤ **Informazioni al sito:** [www.kig-adipositas.net](http://www.kig-adipositas.net) (soltanto in tedesco)

■ **Scuola elementare:** l'analisi dei primi due anni di esistenza del progetto «Burzelbaum – bewegter Kindergarten» (in italiano «asilo in movimento»), condotto nel canton Basilea Città, ha fornito risultati soddisfacenti. I bambini che frequentano queste strutture si muovono con maggior piacere, di più, in modo più sicuro e dimostrano più coraggio. Fra quattro anni, tutte le scuole materne del cantone dovrebbero integrare il concetto Burzelbaum nei loro programmi.

➤ **Rapporto di valutazione:** [www.gesundheitsdienste.bs.ch/news](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch/news) (soltanto in tedesco)

■ **Scuola sportiva per bambini:** ai bambini vengono proposte diverse offerte di movimento, gioco e sport sotto l'assistenza di esperti qualificati. Questo tipo di approccio consente ai ragazzini che frequentano l'asilo e la scuola elementare di fare delle esperienze utili dal punto di vista motorio, sociale, cognitivo ed emotivo.

➤ **Per saperne di più:** [www.kindersportschule.ch](http://www.kindersportschule.ch) (soltanto in tedesco)

■ **Panoramica:** di recente è stato pubblicato un manuale in cui sono presentati numerosi progetti. Patrocinato dalla Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione e da quella dei direttori della salute, il libro contiene molte informazioni di fondo e dei consigli pratici e facilmente applicabili che aiutano gli adulti che lavorano con bambini in età compresa fra i tre e i 12 anni a pianificare e a mettere in pratica delle attività legate al tema dell'alimentazione e del movimento.

➤ **Per saperne di più:** Zihlmann I et al.: *Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte. Bern, Schulverlag blmv, 2007* (soltanto in tedesco)



Bastano un po' di impegno e di flessibilità per permettere ai bambini di non abusare della sedentarietà.