

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

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

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 6

**Artikel:** Un successo annunciato

**Autor:** Hänggi, Johanna / Jimmy, Gerda / Mäder, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001275>

#### **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>**

# Un successo annunciato

Precursore del programma «G+S-Kids», il progetto pilota «G+S 5-10» aveva come missione di promuovere l'attività fisica, non solo fra i bambini già attivi, ma anche e soprattutto fra i meno sportivi. Obiettivo centrato!

Johanna Hänggi, Gerda Jimmy, Urs Mäder

**N**el corso dell'anno scolastico 2007/2008, la Confederazione lanciò il progetto pilota «G+S 5-10» per estendere l'offerta Gioventù+Sport ai bambini in età fra i 5 e i 10 anni. Introducendo un'ora di attività polisportiva facoltativa nel programma scolastico settimanale, G+S voleva contribuire ad accrescere il tempo di attività globale dei bambini (v. «mobile» 5/07). Attraverso questa offerta particolare in classe si mirava a risvegliare fra i bambini sedentari o poco sportivi il piacere di praticare un'attività fisica. La Confederazione sperava inoltre di guadagnare l'adesione dei genitori.

## Un progetto sotto sorveglianza scientifica

Il progetto pilota è stato al centro di uno studio scientifico, cui hanno partecipato dei bambini della Svizzera tedesca, della Romandia e del Ticino. Solo la metà di essi ha aderito ad un'offerta locale «G+S 5-10». Nei due gruppi, i genitori hanno dovuto valutare il comportamento dei loro bambini in materia di attività fisica. In totale sono stati compilati 199 questionari per gruppo, contenenti anche delle domande che riguardavano riscontri sull'offerta. Inoltre, 73 partecipanti e 50 non partecipanti hanno indossato un accelerometro destinato a misurare in modo obiettivo l'attività (v. riquadro).

I primi sondaggi fra i genitori e i rilevamenti con l'accelerometro sono stati realizzati prima dell'inizio del progetto, nei mesi di agosto e settembre 2007. Gli stessi dati sono stati raccolti fra tutti i bambini alla fine del progetto, in maggio e in giugno 2008.

Tramite il questionario finale, i piccoli partecipanti hanno potuto valutare l'offerta con degli «smileys» (viso triste, viso sorridente). I monitori del progetto «G+S 5-10» sono pure stati interrogati sul loro profilo di formazione, sulla realizzazione dei corsi e sulla qualità della formazione.

Il paragone fra i questionari e l'evoluzione del volume di attività fra i partecipanti e i non partecipanti ha permesso di verificare gli obiettivi del progetto e sono pure state quantificate la sensibilizzazione dei bambini sedentari e poco sportivi, il cambiamento di comportamento in materia di attività fisica, l'adesione dei genitori all'offerta e l'opinione dei bambini. Il sondaggio dei monitori ha evidenziato gli aspetti qualitativi di questo progetto d'incoraggiamento dell'attività fisica e sportiva.

## Un progetto coronato dal successo

I bambini più inattivi che hanno partecipato all'offerta «G+S 5-10» muniti di un accelerometro alla fine del progetto hanno fatto registrare un tasso di attività superiore a quello dei non partecipanti. Fra i bambini già attivi in precedenza non è invece stata osservata alcuna differenza fra i due gruppi. I più inattivi erano per due terzi delle ragazze provenienti da cinque comuni diversi e suddivise in parti uguali fra le categorie di età dai 6 ai 10 anni.

I dati di accelerazione e le informazioni raccolte fra i genitori sulle offerte sportive extrascolastiche prima dell'inizio del progetto hanno dimostrato che il progetto pilota ha pure coinvolto i bambini poco attivi. All'inizio, il 42% dei partecipanti non praticava un'attività sportiva extrascolastica, mentre fra i non partecipanti la percentuale era del 35%. L'illustrazione di seguito raffigura il ricorso ad offerte sportive extrascolastiche da parte dei partecipanti e dei non partecipanti all'inizio del progetto e da parte dei bambini dello studio KISS di Basilea (fig.1).

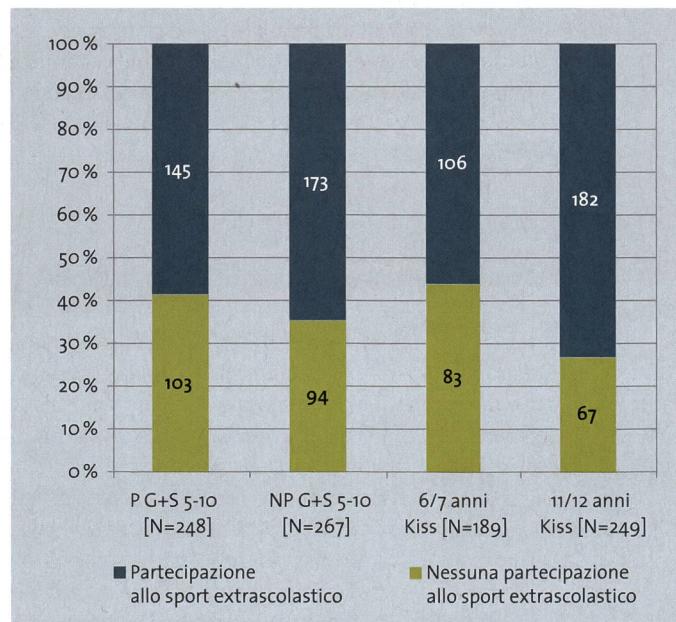


Fig. 1: Partecipazione alle offerte sportive extrascolastiche all'inizio del progetto (P = partecipanti; NP = non partecipanti).

Fonte: Sarah Moses, Ursina Meyer, Jardena Puder, Ralf Roth, Lukas Zahner, Susi Kriemler. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 55 (2), 62–68, 2007

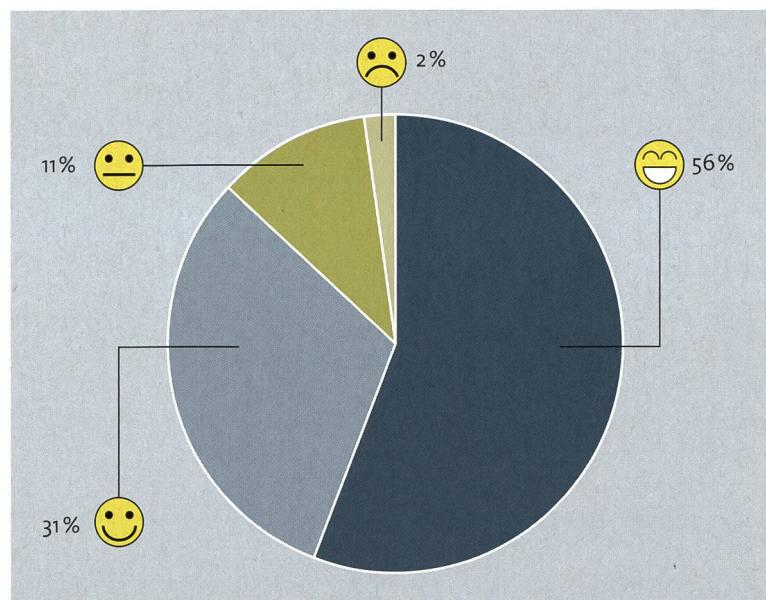


Fig. 2: Ti piace la lezione «G+S 5-10»? (n = 223)

Stando ai dati forniti dall'accelerometro all'inizio del progetto, i non partecipanti si sono mossi maggiormente rispetto ai partecipanti. Il tasso di bambini inattivi era più importante fra i partecipanti e il modo in cui l'offerta è stata messa in pratica non sembra aver influito sulla quota di partecipanti sedentari. Le offerte in classe e sotto forma di corsi aperti presentava pure delle percentuali simili di bambini inattivi.

Le caratteristiche dei partecipanti al progetto «G+S 5-10» non erano diverse da quelle dei bambini coinvolti nel paragone. Nei due gruppi, il tasso di stranieri era pari al 18,5%, ovvero un po' meno della media del 31% della popolazione svizzera. La percentuale di bambini obesi era invece del 13%, un tasso inferiore alla prevalenza di obesità fra i bambini di questa età. Da segnalare, inoltre, che i due gruppi contavano lo stesso numero di ragazze e di ragazzi e che il livello di formazione dei genitori, il loro tasso di occupazione e i redditi stimati erano simili.

I feedback forniti da bambini e genitori sul progetto pilota «G+S 5-10» sono stati molto positivi. Alla domanda «Come trovi l'attività proposta da G+S 5-10?», l'87% dei bimbi ha evidenziato uno smiley sorridente (v. fig. 2) e all'incirca la stessa percentuale (74%) ha rispo-

sto con lo stesso smiley alla domanda «Parteciperai anche l'anno prossimo?». Per quanto riguarda i genitori, il 92% di loro ha espresso l'intenzione di far partecipare il figlio o la figlia al progetto pilota l'anno successivo e quasi la totalità (98%) era dell'avviso che lo Stato dovrebbe sostenere dei progetti di promozione dell'attività fisica per i bambini di questa fascia d'età.

### Da progetto a programma

Il progetto pilota «G+S 5-10» ha coinvolto dei bambini poco attivi e ha permesso di aumentare il loro tasso di attività, ciò che rappresenta uno dei suoi principali obiettivi. L'ipotesi secondo cui era più facile risvegliare l'interesse di bambini poco attivi per delle offerte in classe piuttosto che per delle attività aperte a tutti non è invece stata comprovata. Il progetto pilota ha pure dato i suoi frutti dal punto di vista del divertimento generato dall'attività fisica e sportiva. I bambini infatti hanno apprezzato l'offerta «G+S 5-10» e manifestato un forte interesse nei confronti di un suo prosieguo. E questo rappresenta un aspetto molto importante per la promozione del movimento fra i bambini, dato che il divertimento a questa età assume un ruolo essenziale nella pratica di attività fisiche.

Le ragioni appena elencate e l'adesione dei genitori sono a favore di una sua riconduzione o addirittura di un suo ampliamento. Proponendo un'attività fisica scolastica facoltativa per i più piccoli, «G+S 5-10» permette di sensibilizzarli presto e di avvicinarli allo sport e al movimento. In questo modo, persino i ragazzini poco stimolati in tal senso dai familiari beneficierebbero di un'ora supplementare di attività fisica e sportiva. ■

*Johanna Hänggi lavora come collaboratrice scientifica alla sezione «Attività fisica e salute» alla SUFSM.*

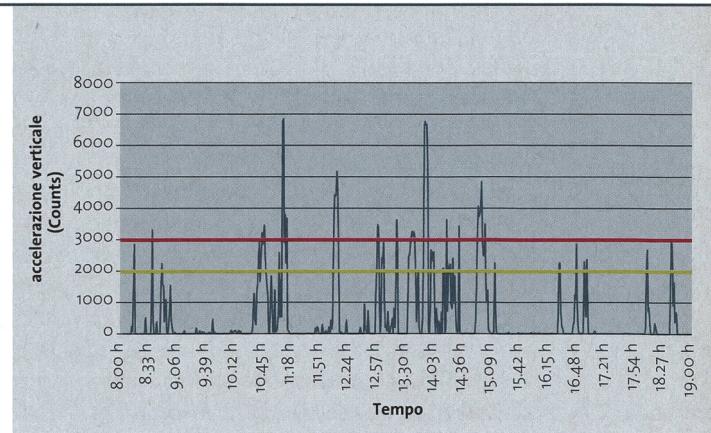
*Contatto: johanna.haenggi@baspo.admin.ch*

*Gerda Jimmy lavora pure come collaboratrice scientifica alla sezione «Attività fisica e salute» alla SUFSM.*

*Contatto: gerda.jimmy@baspo.admin.ch*

*Urs Mäder è responsabile della sezione «Attività fisica e salute» alla SUFSM.*

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



Accelerazione al di sopra della linea verde: leggera attività da seduti, sdraiati o in piedi.

Accelerazione fra le linee verde e rossa: attività media, come camminare.

Accelerazione al di sopra della linea rossa: attività intensa, come il jogging.

## Misurare il comportamento in materia di attività fisica

I questionari relativi all'attività fisica sono soggettivi e spesso sopravvalutano il comportamento in materia. Altri metodi, ad esempio i cardiofrequenzimetri, i podometri o gli accelerometri permettono invece di rilevare dei dati in modo obiettivo. Per la valutazione del progetto pilota «G+S 5-10» sono state effettuate delle misurazioni di accelerazione in una parte dei bambini (v. figura). Gli accelerometri, che hanno le dimensioni di una scatola di fiammiferi, sono fissati alla vita con una cintura. Assomigliano ad un podometro, ma oltre a contare i passi misurano anche l'accelerazione sull'asse verticale fornendo così delle informazioni sull'intensità a cui il movimento viene svolto. Ad esempio si misurano delle accelerazioni molto più importanti durante un jogging che durante una camminata. Da seduti, invece, non si registra praticamente alcuna accelerazione. Indossare un accelerometro per sette giorni da mattina a sera permette di determinare con relativa precisione il comportamento in materia di attività fisica.