Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 4

Artikel: Il Percorso VITA : un'istituzione affermata e attuale

Autor: Gutzwiller, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999748

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: 02.07.2025

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

Il Percorso VITA: un'istituzione affermata e attuale

prof. dott. med. Felix Gutzwiller,
direttore dell'Istituto di medicina sociale e preventiva
dell'Università di Zurigo

Scarsità di movimento: fonte di malattie

Il complesso di malattie, in una nazione come la Svizzera, é caratterizzato dalle cosiddette malattie croniche, la cui frequenza é anche influenzata dalla scarsità di movimento. Nonostante i grandi progressi registrati negli ultimi decenni - tra l'altro, grazie alle varie possibilità offerte come, per esempio, il Percorso VITA - una fascia estesa della popolazione continua a svolgere troppo poca attività fisica con regolarità. Recenti indagini hanno mostrato che circa 1/3 degli Svizzeri adulti e 1/4 delle Svizzere adulte si dedicano ad una attività fisica sufficiente. La scarsità di movimento è accompagnata da abitudini alimentari poco corrette e da sovrappeso. Fattori questi determinanti le malattie croniche della nostra società: le malattie del sistema cardiocircolatorio e il cancro.
Un'attività fisica sufficiente riveste una grande importanza, non solo nella prevenzione di queste due gravi malattie, ma anche per molte altre come l'osteoporosi, le malattie dell'apparato motorio e il diabete mellito (diabete della vecchiaia). Inoltre, l'attività fisica costituisce un'azione importante per ridurre lo stress e per migliorare il benessere fisico generale.

Più movimento significa benessere fisico

In tempi recenti l'attività fisica durante il tempo libero ha riscontrato una forte espansione, in quei paesi dove il lavoro richiede sempre meno impegno fisico. Uno stile di vita improntato all'osservanza della forma fisica è considerato positivo, raccomandabile e moderno. Questo è quanto cerca di farci capire, quasi quotidianamente, una propaganda multimediale. Però anche numerosi specialisti occupati nel settore della salute, danno sempre maggiore importanza all'attività fisica, allo sport e al gioco, a titolo preventivo e di riabilitazione. Questo si è evidenziato soprattutto negli anni '70 e '80, dove è mutato l'atteggiamento riguardo alle discipline fisiche, grazie anche alla nascita degli oltre 500 Percorsi VITA.

I 511 Percorsi VITA sotto un nuovo tetto

E molto positivo che l'esistenza dei Percorsi VITA sia garantita anche nei prossimi anni. Infatti con la denominazione "Fondazione Percorso VITA" è stata costituita un'organizzazione il cui scopo è l'esercizio e lo sviluppo dei Percorsi VITA in tutta la Svizzera. Nel Consiglio di fondazione hanno preso posto rappresentanti della medicina preventiva, della medicina sportiva, delle organizzazioni sportive e del ramo forestale. L'assistenza concreta dei Percorsi VITA in tutta la Svizzera è affidata alla Fondazione Svizzera per la Salute RADIX (FSSR), un'organizzazione già attiva in altri settori della promozione della salute nei comuni.
Per il futuro dei Percorsi VITA è innanzitutto importante mantenere l'attuale livello di questa istituzione molto apprezzata dalla popolazione. Occorre, in particolare, sottolineare le notevoli qualità dei Percorsi VITA ed eventualmente migliorarle: il libero movimento nelle immediate vicinanze dei centri abitati e a stretto contatto con la natura.

"Libero movimento"

Ogni persona si muove come vuole, nella misura ad essa più confacente, senza nessuna costrizione, senza stress, dove correndo (ma anche passeggiando) vengono eseguiti i venti esercizi proposti secondo le moderne conoscenze della medicina sportiva.
Il Percorso VITA è un impianto sportivo, ma anche un sentiero per passeggiate ed escursioni, ambiente naturale per le avventure e le esperienze dei bambini e dei giovani, per le classi scolastiche, punto d'incontro per le famiglie e, soprattutto, per chi pratica il podismo.

"A contatto con la natura"

Chi sono coloro che oggigiorno si recano nei boschi? I boschi non sono semplicemente delle selve. E lì, infatti, che si rianimano tutti i nostri sensi:
In certi punti il suolo è molle, in altri duro, sassoso, paludoso, ricoperto di foglie, inclinato, scosceso, ripido. Tutto ciò fa riscoprire il nostro tatto.
Nel bosco c'è quiete. Ciò nonostante si sente il vento sibilare tra le foglie, il canto di un uccello, il gorgogliare di un ruscello. Così si risveglia l'udito.
Nei punti ombrosi il suolo è umido, nell'aria si diffonde l'odore acre della terra. Qualche stilla di sudore scorre lungo la schiena, il sole domina la breve tratta di percorso tra i campi in fiore con i loro profumi. Ogni cespuglio fiorito ci dà nuovi piaceri, altri profumi. Così si anima il nostro odorato.
Il Sole brilla attraverso il fogliame, mosso dal vento, panorami stupendi dall'altura. Da qui, al calar della sera, la città è suggestiva. Realizzo dove abito, non da una trasmissione televisiva, ma visto direttamente con i miei occhi.

"Immediate vicinanze"

Oltre 500 Percorsi VITA in Svizzera. Per vivere e per gioire della vita non servono solo i paradisi vacanzieri del lontano Oriente. Un ambiente vario e interessante è davanti alla porta di casa nostra.

"Ritemprare il fisico"

Per staccarci dal lavoro quotidiano e spesso sedentario, per combattere efficacemente lo stress, per muoversi c'è il Percorso VITA, sorgente di soddisfazioni e di libertà, evidente contrasto con il trantran quotidiano di casalinghe (dove il lavoro, come si sa, non finisce mai) e per molte altre persone occupate nelle più svariate professioni.

"Un contributo alla promozione della salute"

In seguito al nostro stile di vita, i nostri "sensi" sono spesso velati. Essi sono, o almeno erano, gli strumenti essenziali per saggiare il nostro stato di salute, quello del nostro prossimo e dell'ambiente che ci circonda.
Da alcuni anni, riscoprire il valore dei sensi costituisce un pilastro importante dell'educazione alla salute. L'educazione alla salute moderna e la promozione della salute non si accontentano più di diffondere infor-

mazioni sui pericoli che insidiano la salute. Da alcuni anni é infatti dimostrato che il nostro comportamento non é influenzato unicamente dalle informazioni su cosa sia sano e cosa nocivo, ma anche dalle possibilità concrete di comportarci in modo più favorevole alla salute. L'allestimento di un sentiero agibile gratuitamente, le istruzioni per svolgere determinati esercizi nelle nostre immediate vicinanze assumono sotto questo punto di vista una grande importanza.

I Percorsi VITA contribuiscono quindi validamente alla promozione della salute di migliaia di bambini e di adulti, e alle associazioni sportive, i comuni e le altre organizzazioni che si dedicano alla manutenzione degli oltre 500 Percorsi VITA e, in particolare, tutti coloro, uomini e donne, che volontariamente aiutano a mettere a punto, anno dopo anno, tutti questi impianti, spetta la nostra piena riconoscenza e a loro vada il nostro cordiale ringraziamento. ■

Nuovo indirizzo per contattarci:
Fondazione Svizzera per la Salute RADIX
Consulenza progetti Percorso VITA,
Casella postale 143, 1702 Friborgo

2° torneo nazionale di pallacanestro G+S

L'Ufficio cantonale turgoviese dello sport e l'insieme dei club di basket della regione, desiderano rinnovare la loro prima positiva esperienza del maggio dell' anno scorso e organizzano nuovamente il torneo nazionale di pallacanestro sulle rive del Lago di Costanza, il 4 e 5 giugno 1994. Sono ammesse tutte le squadre di giovani dai 14 e 20 anni (età G+S). Il torneo è aperto a tutte le squadre dei club della FSPS e le scuole. La pallacanestro è uno sport particolarmente sviluppato in Romandia e in Ticino e gli organizzatori contano su una folta presenza di squadre di queste due regioni. I formulari d'iscrizione possono essere richiesti presso 1' Ufficio cantonale dello sport Turgovia, Hohenzornstrasse 4, 8500 Fraunfeld (tel. 054 24 25 21). Informazioni: Patrick Baumann (tel. 071 25 43 04).

1944–1994
ESSM
EFSM
SFSM
SFSM

Wir feiern unser 50jähriges Bestehen
Nous fêtons nos 50 ans d'existence
Festeggiamo i nostri 50 anni d'esistenza

Tanti Auguri !

Die Feierlichkeiten werden unterstützt durch
Les manifestations commémoratives sont parrainées par/Le manifestazioni commemorative sono patrocinate da

COMCO
Holding AG, Biel

winterthur