

Pochi risultati ma buoni

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001341>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 (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 rappre-

senta 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

■ **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

■ **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 (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 (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 (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.