Muoversi fa bene alla salute di bambini e adolescenti

Raccomandazioni per la Svizzera

Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni costituiscono obiettivi guida per lo sviluppo e la valutazione delle attività volte a promuovere la salute attraverso il movimento. Non contengono istruzioni specifiche riguardanti abitudini motorie da adottare, programmare e mantenere. Per maggiori informazioni si rimanda alla sezione «Attuazione delle raccomandazioni».

Raccomandazioni di base per un'attività motoria salutare

I bambini dovrebbero essere liberi di muoversi sin dalla nascita e andrebbero stimolati a sperimentare varie forme di movimento. Oltre alle normali attività quotidiane, i bambini e gli adolescenti in età scolare dovrebbero fare ogni giorno attività fisica di media o alta intensità. Raccomandazioni di base secondo lo stato dell'arte:

- adolescenti verso la fine dell'età scolare: almeno un'ora al giorno di attività fisica di intensità media o elevata;
- bambini più piccoli: molto più di un'ora al giorno.

Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano un lieve acceleramento del respiro, come per esempio camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta o con i pattini in linea, giocare nella natura o al parco, ma anche molte altre attività sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le discipline sportive e le attività che implicano un esercizio fisico intenso, che provocano sudorazione e accelerano il battito cardiaco, come per esempio correre, andare in bicicletta, nuotare, giocare a palla o la street dance. Le raccomandazioni di base possono essere messe in pratica durante le lezioni di ginnastica o altre attività scolastiche, nel tragitto casa-scuola, in famiglia o con gli amici, nel tempo libero (p. es. in un'associazione sportiva o gioco all'aria aperta).

Diversificare le abitudini motorie e sportive

Diversificare le attività motorie e sportive dei bambini e degli adolescenti è fondamentale per il loro sviluppo ottimale. Si raccomanda di svolgere più volte a settimana attività mirate con l'obiettivo di:

- **Rafforzare le ossa**
  Attività che sollecitano l'apparato muscolo-scheletrico, come correre e saltare giocando.
- **Stimolare l'apparato cardiocircolatorio**
  Attività sportive di resistenza, come correre, nuotare o fare sci di fondo a titolo amatoriale, ma anche attività fisiche più comuni, come andare in bicicletta.
- **Rafforzare i muscoli**
  Esercizi vari come scalare e arrampicarsi, esercizi che sfruttano il peso del proprio corpo; nel caso di adolescenti anche attraverso un allenamento muscolare che richiede un'istruzione adeguata.

UFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

- **Migliorare le abilità coordinative**
  Allenamento sportivo diversificato e esercizi mirati nello sport e nel gioco.
- **Mantenere l'agilità**
  Esercizi di ginnastica, esercizi di stretching e attività ludiche adeguate.

Molte attività, soprattutto sportive, possono sortire contemporaneamente vari effetti tra quelli indicati sopra. Il tempo dedicato alle varie attività motorie e sportive è considerato nel computo del tempo consigliato nelle raccomandazioni minime di movimento. Se praticate in funzione dell'età, le attività sportive permettono di ampliare il repertorio motorio, vivere momenti di allegria e maturare un atteggiamento di fondo positivo e durevole nei confronti del movimento e dello sport.

Evitare una prolungata inattività

La capacità di star seduti composti e rimanere concentrati su un dato argomento è fondamentale e va appresa durante lo sviluppo. Stare seduti troppo a lungo può tuttavia rivelarsi dannoso per la salute, soprattutto se durante l'inattività si consumano cibi molto energetici (p. es. guardare la tivù e mangiare merendine). Il consiglio dunque è di evitare il più possibile attività prolungate sedentarie, intervallando le fasi di inattività della durata di due ore con pause di movimento attivo.

I molteplici benefici del movimento dello sport

Dal punto di vista dei contenuti, le raccomandazioni coprono i principali effetti del movimento e dello sport sulla salute fisica. Vi sono però anche altri effetti sul piano psicosociale: l'attività fisica aiuta a gestire meglio lo stress, rafforza l'autostima, migliora le facoltà cognitive, favorisce l'integrazione sociale e l'adozione di uno stile di vita attivo e sano. Questi effetti non possono essere inclusi nello schema del grafico corrispondente; servono forme di organizzazione e di attuazione più specifiche. Lo stesso vale per l'attività sportiva e l'allenamento nei programmi di cura e riabilitazione.

Nella maggior parte dei bambini e degli adolescenti, l'obiettivo prioritario è promuovere un'adeguata attività fisica. Nei giovani che praticano sport a livello agonistico è invece fondamentale adeguare i ritmi di allenamento al rendimento fisico e al grado di sviluppo individuale, pianificando sufficienti periodi di recupero e adottando un regime alimentare corretto. L'accompagnamento di allenatori qualificati e una buona assistenza medico-sportiva assumono un ruolo centrale in questo senso.

Un'attività fisica regolare è benefica anche per i bambini e gli adolescenti affetti da disabilità o con problemi di salute traggono benefici da un'attività fisica regolare. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

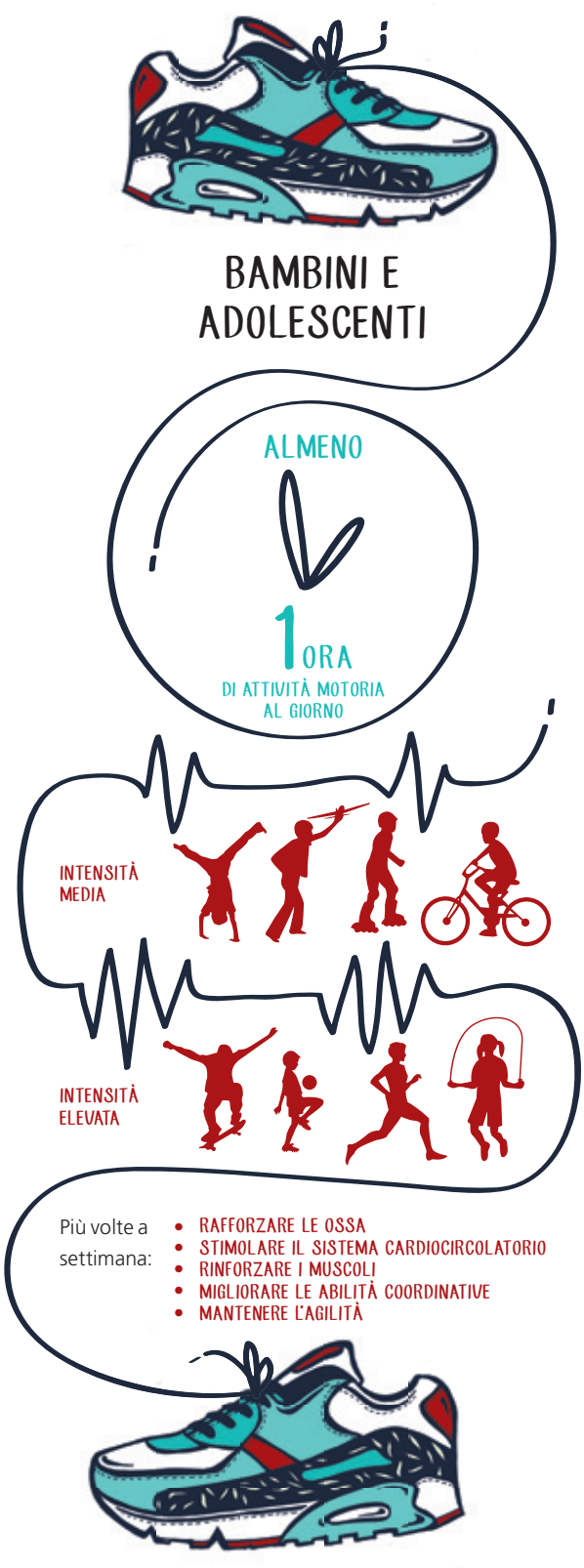
Attuazione delle raccomandazioni

Le raccomandazioni di movimento, come del resto le attività fisiche e sportive destinate a singoli individui o gruppi specifici di bambini e adolescenti dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, nel contenuto e nella forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere adattate all'età, sviluppate secondo principi pedagogici, e tenere in considerazione l'importanza di un ambiente sicuro e stimolante.

Secondo le statistiche, il rischio principale correlato al movimento e allo sport è il rischio di infortuni. Per prevenire gli infortuni nello sport, nel traffico stradale e nelle attività di svago (p. es. nuoto) è quindi fondamentale istruire correttamente i bambini e i giovani, sorvegliarli in funzione dello stadio di sviluppo e dell'età e fornire loro l'attrezzatura adeguata.

Riassunto delle raccomandazioni per bambini e adolescenti

- Muoversi regolarmente è un presupposto essenziale per la crescita e lo sviluppo. È comunemente riconosciuto che i bambini e gli adolescenti in età scolare, oltre a svolgere le loro attività quotidiane, dovrebbero fare almeno un'ora al giorno di moto (attività di intensità media o elevata), scegliendo fra le innumerevoli attività fisiche e sportive adatte alla loro età.
- Diversificare le abitudini motorie e sportive è fondamentale per una crescita e uno sviluppo ottimali. I giovani dovrebbero muoversi ogni giorno per almeno un'ora, i bambini più piccoli molto di più. Durante questa «ora minima» al giorno, o più volte a settimana, per almeno dieci minuti vanno praticate delle attività che rinforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, potenziano la muscolatura, migliorano le abilità coordinative e mantengono la mobilità articolare.
- I bambini di scuola elementare dovrebbero muoversi molto di più. A qualsiasi età, ogni attività supplementare porta benefici aggiuntivi per la salute.
- Evitare nel limite del possibile attività prolungate senza esercizio fisico e intervallare le fasi di inattività con brevi pause di movimento attivo.



Raccomandazioni del 2013, elaborate dalla Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch su incarico dell'Ufficio federale dello sport (UFSPO) e dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e in collaborazione con le seguenti istituzioni: upi - Ufficio prevenzione infortuni, Promozione Salute Svizzera, Salute pubblica Svizzera, Società Professionale Svizzera de Pediatria (SPSP), Società Svizzera di Medicina dello Sport (SSMS), Società svizzera di scienze dello sport (SSSS), suva.

Rete Svizzera Salute e Movimento hepa.ch
Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin
info@hepa.ch, www.hepa.ch, maggio 2013