

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Letture che mettono in moto  
**Autor:** Martin, Brian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001988>

### **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:** 15.07.2025

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

# Letture che mett

Le attività fisiche e sportive sono un'importante risorsa per la salute. Ma anche in questo campo vale il motto: «Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare!»



# ono in moto ...

## Smuovere la gente, non limitarsi alle parole

Nel promuovere la salute attraverso il movimento e lo sport, dobbiamo tenere sempre presente che il nostro obiettivo primario è rendere accessibile alle persone, nel nostro paese, nella nostra regione e nel nostro comune, le risorse atte a promuovere la salute, legate al movimento e allo sport. Formazione dei funzionari, corsi e altre offerte che vanno in questa direzione non vanno visti come fini a sé stessi, ma considerati mezzi per raggiungere un determinato scopo. Questi mezzi vanno adeguatamente valutati e adattati: un'idea relativa allo svolgimento di un corso, che funziona ottimamente in una città e richiama un gran numero di partecipanti, può anche non trovare il suo pubblico ideale in un altro posto e deve quindi essere sostituita, ricorrendo ad altre forme.

## Aiutare a rimanere attivi

Anche in Svizzera un po' tutti, con il passare degli anni, diventano sempre meno attivi. Combattere questo «naturale» declino, significa quindi aumentare, fra la popolazione, la percentuale delle persone attive, o in altre parole che praticano attività fisiche in quantità ritenute adeguate. Possibilità, strategie e sostegno per un percorso sportivo e un'attività fisica continua, sono fornite già ora, alle persone attive, da società e federazioni sportive e dalla stessa istituzione Gioventù+Sport. Per quanti invece non fanno capo a queste strutture e non sono particolarmente entusiasti nei confronti della pratica dello sport, l'educazione fisica scolastica assume un grande significato. L'ampliamento mirato dell'offerta e una migliore collaborazione fra gli addetti ai lavori, come avviene ad esempio nella rete sportiva locale, possono in questo ambito fornire dei nuovi contributi.

## Aiutare gli inattivi a fare movimento

Fra chi non pratica attività fisiche e sportive, occorre distinguere due differenti destinatari, con premesse e bisogni diversi. Coloro che fanno ritorno nell'ambiente sportivo e che hanno più di 30 anni, possiedono già un'esperienza nell'ambito dello sport e dovrebbero sostanzialmente essere raggiungibili attraverso offerte sportive «convenzionali», logicamente adattate all'età e alle potenzialità. Una reale alternativa è richiesta invece, per gli eterni «pigroni»: in questi casi si può contare solo in minima parte sull'entusiasmo per le attività sportive e per gli allenamenti svolti nei club. A loro interessano probabilmente di più attività poco appariscenti e non collegate direttamente allo sport, mediate dalla vita sociale, dalla natura e dalla cultura.

## Promuovere un'attività fisica quotidiana

L'attività sportiva non si svolge soltanto nell'ora di educazione fisica o al campo sportivo. Già durante l'infanzia occorre dare la possibilità di sviluppare, in tutta sicurezza, un naturale rapporto con il movimento, il gioco e lo sport. Anche gli adulti inattivi possono trovare accesso all'attività fisica quotidiana o allo «sport quotidiano e, perché no, in un passo successivo, anche allo sport organizzato, attraverso un ambiente che promuove l'attività fisica. Nell'ambito delle varie organizzazioni sportive si può fare ancora molto per la creazione di un ambiente più umano e più recettivo nei confronti dell'attività fisica e di uno sport quotidiano come incentivo al movimento e al benessere.

## È importante ridurre i rischi

L'attività fisica e lo sport non hanno soltanto un effetto positivo sulla salute, ma sono anche collegati a dei rischi. Quelli più importanti numericamente sono gli infortuni. In Svizzera si verificano annualmente circa 300 000 infortuni sportivi che provocano 160 decessi, mentre circa 36 000 incidenti stradali, che vedono coinvolti pedoni e ciclisti, provocano 170 morti all'anno. L'atteggiamento responsabile verso i rischi specifici di ogni disciplina sportiva, è da sempre al centro delle preoccupazioni delle organizzazioni sportive e delle istituzioni per la prevenzione degli infortuni. Riconoscere e ridurre i rischi nell'attività fisica quotidiana e nelle attività sportive spontanee, fa parte delle misure dirette legate alla promozione della salute.

## Sfruttare al meglio le sinergie

I nuovi destinatari e le nuove forme di attività fisica, che vanno oltre le sedute d'allenamento nei club, pongono nuove esigenze, ma creano anche nuove possibilità. Le esperienze legate alla promozione della salute, all'organizzazione di progetti si fonde con quella legata agli sport organizzati. Lo sport può certamente sfruttare i canali o le strutture di organizzazioni ad esso analoghe, deve però mettere anche a disposizione le proprie competenze per questioni simili, come nel progetto «LaOla». La costante evoluzione, legata alla dimensione economica e ambientale, può permettere la costruzione di una casa comune per questo sviluppo, al quale lo sport può dare un valido contributo.

Testo: Brian Martin