

# Giocare per non farsi male

Autor(en): **Sakobielski, Janina**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001333>

## **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.

# Giocare per non farsi male

**Scuola dell'infanzia //** I bambini in età prescolare subiscono meno infortuni se vengono stimolati in modo mirato nelle loro capacità motorie. A questo risultato è giunto uno studio svolto in Grecia.

Janina Sakobielski

► In tutto il mondo gli infortuni sono una delle cause primarie della mortalità infantile e spesso danno origine a un handicap irreversibile. Uno studio svolto su 146 bambini in età tra i quattro e sei anni (Kambas 2004) ha analizzato la possibilità di ridurre gli infortuni attraverso uno stimolo specifico delle capacità coordinative del bambino. I ricercatori hanno suddiviso i bambini in due gruppi. Durante sette mesi una metà circa, il cosiddetto gruppo d'intervento, ha seguito un programma supplementare di attività fisica. I risultati sono stati paragonati con l'altra metà dei bambini, il gruppo di controllo che non ha praticato nessun tipo di attività fisica in più. Inoltre si è tenuto un registro di tutti gli infortuni accaduti nei sette mesi. I dati che emergono sono molto interessanti.

## Il deficit motorio è una fonte d'infortuni

In via generale è emerso che i bambini tra i quattro e sei anni subiscono infortuni simili, ma che i maschi si fanno male due volte di più rispetto alle femmine. Il 61 per cento degli infortuni è senz'ombra di dubbio dovuto alle cadute che si verificano giocando. Seguono poi con il 57 per cento le lesioni alla testa, le lesioni agli arti superiori con il 23 per cento e quelle agli arti inferiori con l'11 per cento. Più del 50 per cento degli infortuni si verifica all'interno del perimetro della scuola dell'infanzia, maggiormente durante le attività quotidiane come correre (22 per cento), attività con attrezzi (22 per cento) o giochi (20 per cento). Il dato più significativo però è che il 77 per cento degli infortuni è riconducibile a un deficit motorio che diviene così una delle cause fondamentali delle lesioni.

## Un netto miglioramento

Una delle tesi fondamentali dello studio è che il programma di attività fisica aiuta a migliorare lo sviluppo motorio del bambino. Emergono delle differenze significative sia all'interno dei gruppi che nel paragone tra di loro. Nell'intervallo tra la prima e l'ultima valutazione il gruppo d'intervento ha registrato miglioramenti notevoli, mentre il gruppo di controllo ha fatto solo progressi modesti.

A quattro mesi dalla conclusione dello studio entrambi i gruppi sono stati valutati nuovamente al fine di misurare la consistenza dello stimolo motorio. Ne è emerso che il rendimento fisico dei bambini è rimasto immutato dall'ultimo controllo.

L'interrogativo più interessante però si pone riguardo al numero degli infortuni: è possibile ridurlo attraverso un corretto stimolo motorio? Dalla figura 1 risulta che nel gruppo d'intervento gli infortuni sono nettamente diminuiti, mentre nello stesso periodo nel gruppo di controllo sono leggermente aumentati, anche se non in maniera statisticamente rilevante. Il programma motorio specifico mirava a promuovere i bambini con un deficit e i risultati dimostrano che proprio questi ne hanno tratto i maggiori benefici. La figura 2 conferma che il numero degli infortuni è diminuito specialmente per i bambini con deboli capacità motorie.

## L'impegno deve durare nel tempo

La fonte di un gran numero degli infortuni citati è il deficit motorio che, si suppone, interferisce in modo lesivo sui movimenti quotidiani perché il bambino non possiede la necessaria capacità motoria per la dina-

mica del movimento che vuole eseguire. È una specie di circolo vizioso: il bambino che elude le sfide al fisico accumula un'insicurezza nei movimenti fino a sviluppare un indebolimento dell'intero quadro motorio che poi genera un aumento percentuale del numero di infortuni.

Lo stimolo dell'attività fisica è un ottimo metodo per prevenire gli infortuni. Risulta ancora più utile programmare nella scuola dell'infanzia delle offerte di attività fisica che non si svolgano solo sporadicamente ma ad intervalli costanti. Verosimilmente è l'unico modo per mantenere non solo il livello acquisito ma anche per evitare un indebolimento delle capacità motorie. //

## ► Bibliografia

*Kambas A. e vari: Unfallverhütung durch Schulung der Bewegungskoordination bei Kindergartenkindern (Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, anno 55, n. 2, 2004, p. 44-47)*

Foto: Daniel Käsemann





**Da sapere**

**I dettagli dello studio**

► **Offerta di attività fisica:** il programma supplementare di attività fisica ha compreso 60 lezioni di 45 minuti svoltesi due volte a settimana. L'accento è stato posto da un lato sull'affinamento delle capacità coordinative attraverso la differenziazione, la prontezza di riflessi, il senso dell'equilibrio, dell'orientamento e della ritmizzazione. Dall'altro lato sono state allenate le capacità motorie del tipo lanciare, agguantare, saltare e battere.

**Test:** su un arco di sette mesi il gruppo d'intervento ha fatto mensilmente un test motorio con 18 compiti da assolvere (del tipo saltare divaricando in aria mani e gambe, alzare uno straccio con le dita dei piedi, camminare all'indietro bilanciandosi o raccogliere singoli fiammiferi). Il gruppo di controllo ha passato lo stesso test cinque volte. A quattro mesi dal termine dello studio entrambi i gruppi sono stati nuovamente testati per verificare la consistenza degli interventi.

**Casistica degli infortuni:** ci si è fatto un quadro esatto degli infortuni grazie a un questionario che ha registrato i dati dei soggetti infortunati (dati personali, ora, luogo e tipo dell'infortunio, arti lesi e tipi di lesioni, livello di gravità, attività prima dell'infortunio, svolgimento esatto e causa). //

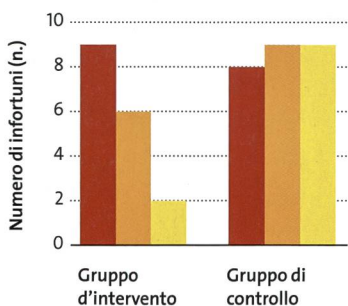


Fig. 1: il numero degli infortuni registrati nel gruppo d'intervento sono nettamente diminuiti, mentre nel gruppo di controllo sono leggermente aumentati, anche se non in maniera statisticamente rilevante.

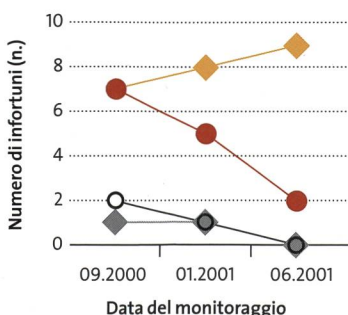


Fig. 2: specialmente i bambini più deboli a livello motorio hanno diminuito in modo più sensibile il numero di lesioni.

**Basso livello motorio**  
 ◆ Gruppo di controllo  
 ● Gruppo d'intervento

**Alto livello motorio**  
 ◆ Gruppo di controllo  
 ○ Gruppo d'intervento

**Commento**

**Prime prove incoraggianti**

► Ogni anno in Svizzera si verificano circa 300 000 infortuni dovuti a cadute, di cui 1070 con esito mortale. Con uno stile di vita attivo e dinamico quanti di questi infortuni accaduti nel tempo libero si potrebbero evitare con una diminuzione significativa di costi sanitari? La riduzione ottenuta sarebbe significativamente superiore rispetto agli infortuni e alla stima dei costi supplementari generati da chi si muove di più? In che misura lo sviluppo motorio in tenera età genera un «effetto deposito» e come questo concorre a ridurre gli infortuni fino in età avanzata? Quale strategia adottare se dovesse emergere che gran parte degli infortuni del tempo libero può essere evitata attraverso uno sviluppo motorio idoneo delle «vittime»?

Sono degli interrogativi ai quali finora la scienza non ha potuto rispondere con certezza. Per i fautori dell'attività fisica le risposte sono evidenti per cui non esiterebbero certo ad affermare che un buon sviluppo delle capacità motorie aiuta a ridurre in maniera durevole i tassi d'infortunio nel quotidiano. Queste risposte hanno una rilevanza anche alla luce delle eventuali strategie di prevenzione degli infortuni. Se dovessero trovare conferma le supposizioni dei ricercatori greci, l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi sicuramente accentuerebbe le sue attività in favore della promozione del movimento. Grazie alla vastità delle sue conoscenze e delle sue competenze l'upi potrebbe dare un prezioso contributo per incoraggiare la popolazione non solo a muoversi di più, ma anche in modo più sicuro. L'upi apprezza l'operato di scienziati come il dott. Antonius Kambas e altri ritenendolo un contributo sostanziale in questa discussione. Per ottenere delle conferme ai quesiti citati sarebbe tuttavia necessario uno studio basato su un campione molto più vasto che risponda a criteri qualitativi e scientifici. Purtroppo però attualmente non sembra realizzabile un progetto di questo tipo in Svizzera.

L'upi prosegue la ricerca di dati ed esperienze in questo campo mantenendo uno stretto dialogo con gli esperti dell'educazione fisica, della promozione della salute, della medicina e dello sport. Se gli esperti dovessero confermare l'incidenza positiva dello sviluppo motorio sui rischi d'infortunio potrebbe aprirsi una breccia ricca di prospettive. I fautori della promozione del movimento potrebbero perorare la loro causa attingendo a una nuova argomentazione politica consistente: «L'attività fisica praticata ad intervalli regolari riduce il rischio di contrarre le malattie più diffuse nella nostra società e diminuisce il tasso d'infortunio nel quotidiano. Si conferma così doppiamente l'utilità che le attività motorie e sportive esplicano per la nostra società.» //

► Fränk Hofer  
 F.Hofer@bfu.ch

