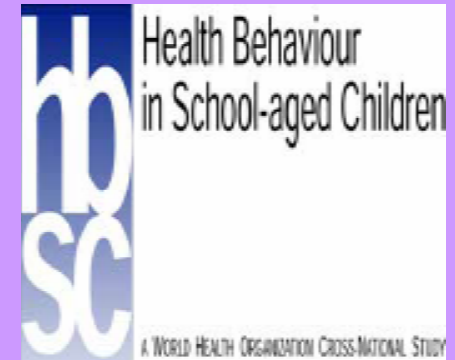


Dalla parte del pediatra di famiglia

Le cause della sedentarietà e dell'interruzione dell'attività sportiva

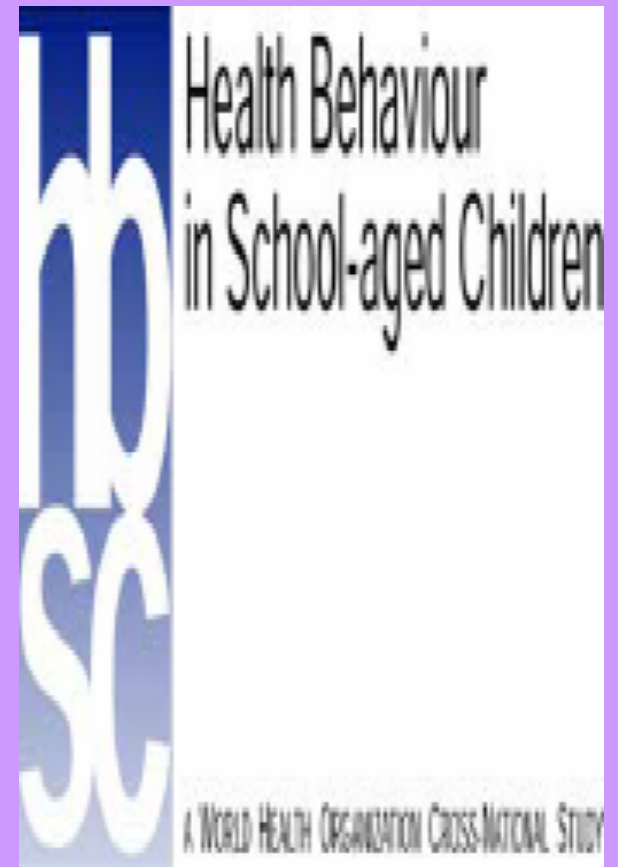
Monica Pierattelli

Le fonti di dati



Usa e Europa occidentale

quasi il 70% dei bambini che cominciano la pratica di uno sport all'inizio dell'età scolare (5-6 anni) la abbandona entro i 12-13 anni di età.





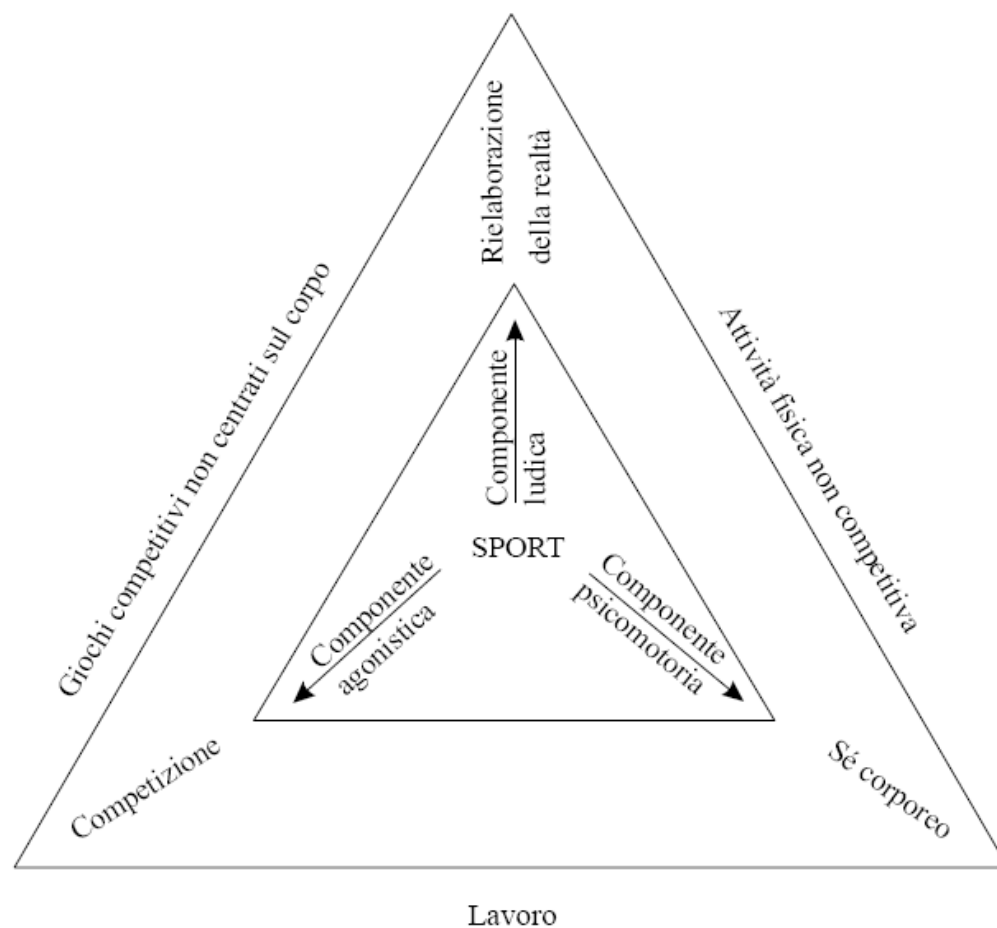
Ministero della Salute



La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

15-20 minuti
al giorno di
una vigorosa
attività tipo
corsa o altro
sport
aerobico

Fig. 1 – LO SPORT E LE SUE COMPONENTI






Committed to the attainment of optimal, physical, mental, and social health and well-being for all infants, children, adolescents, and young adults.

13.000 passi (2 km) al giorno per i maschi e 11.000 (1 Km e mezzo) per le femmine, abbinati a non più di 2 ore davanti alla tv o al computer

REGIONI	Persone che praticano sport con continuità	
	Dati in migliaia	Valori percentuali
Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria	209	3,8
Lombardia	247	3,5
Tre Venezie	176	3,0
Emilia-Romagna, Marche	150	3,0
Toscana, Umbria, Alto Lazio	185	4,1
Roma e provincia	73	2,9
Lazio meridionale, Campania	53	1,0
Abruzzi e Molise	24	1,5
Puglia, Basilicata, Calabria	88	1,4
Sicilia	71	1,5
Sardegna	33	2,4
Italia	1.309	2,6

Fonte: vedi prospetto A.1 dell'Appendice A



Persone di 6 anni e più che praticano sport con continuità

Anni

1988 (b)

1995 (b)

2000 (b)

6-10
11-14
15-19

41,2

44,7

48,3

57,9

50,0

53,2

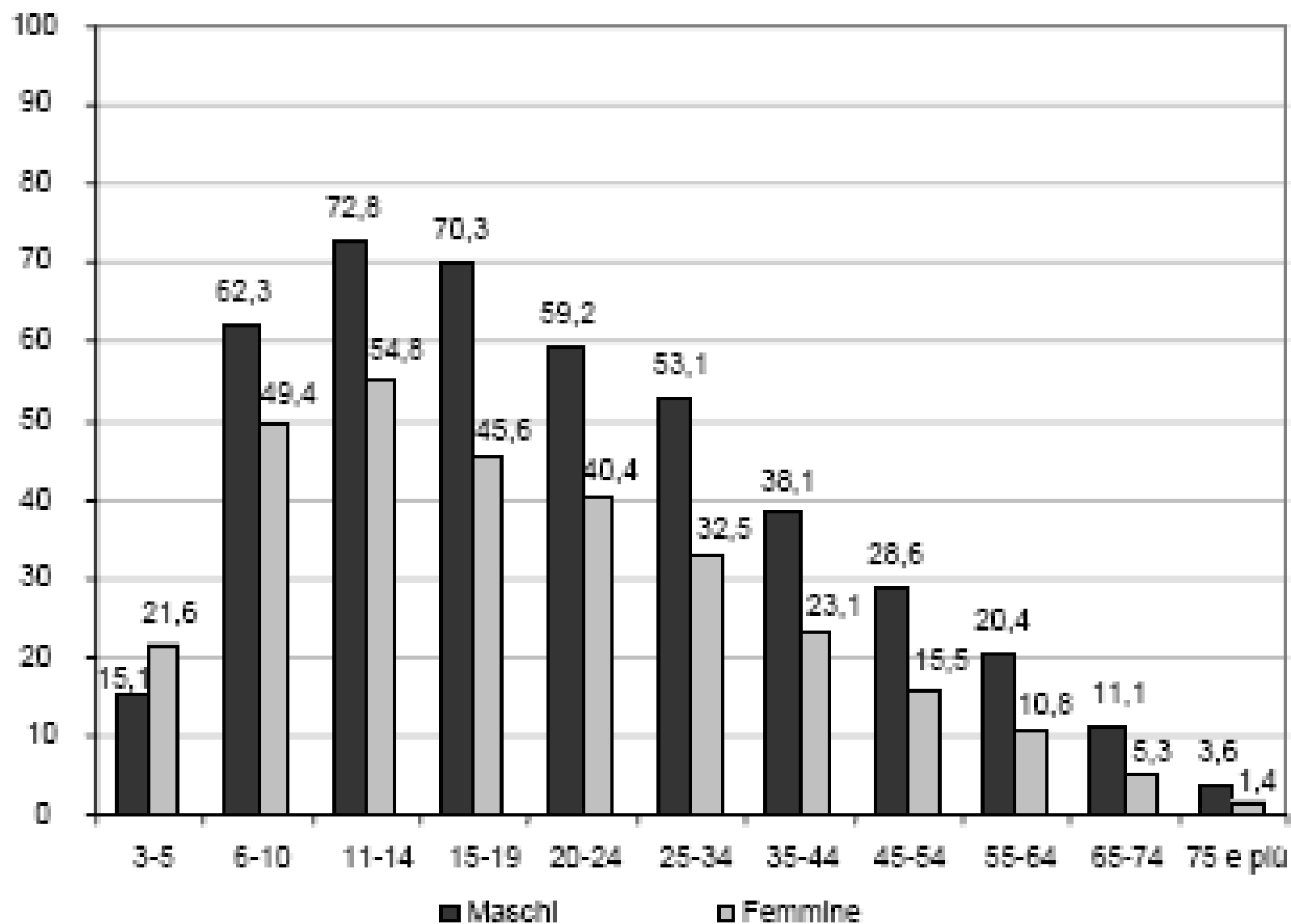
44,3

34,3

40,7



- Persone di 3 anni e più che praticano sport per sesso e classe di età – Anno 2000 (per 100 persone di 3 anni e più dello stesso sesso e classe di età)



Persone di 3 anni e più che praticano sport, qualche attività fisica – Anni 1995 e 2000 (per 100 persone di 3 anni e più dello stesso sesso e classe di età)

CLASSI DI ETÀ	Praticano sport		di cui: in modo				Praticano solo qualche attività fisica		Non praticano sport né attività fisica	
			continuativo		saltuario		1995	2000	1995	2000
	1995	2000	1995	2000	1995	2000				

MASCHI

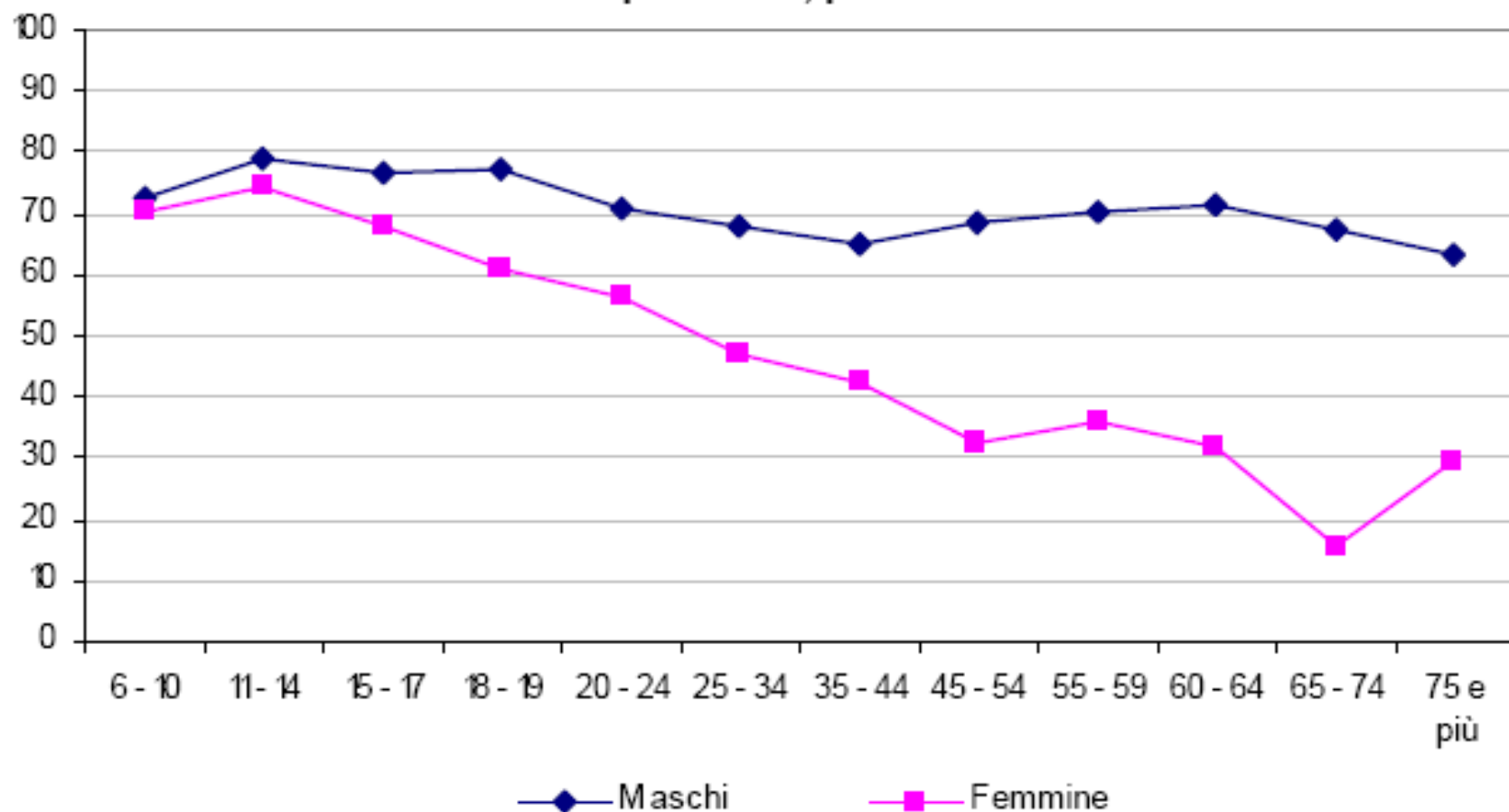
3-5	12,2	15,2	8,1	10,9	4,1	4,3	31,1	30,6	52,5	51,9
6-10	54,7	62,3	47,0	53,6	7,7	8,7	22,4	18,1	22,6	19,1
11-14	70,6	72,9	57,2	61,0	13,4	11,9	18,8	15,4	10,3	11,1
15-17	64,2	74,5	47,5	55,8	16,7	18,7	19,4	11,5	16,1	13,2

FEMMINE

3-5	11,5	21,6	9,5	17,7	2,0	3,9	29,6	27,2	55,0	48,9
6-10	48,5	49,4	42,3	42,4	6,2	7,0	27,3	24,8	24,1	25,7
11-14	49,9	54,8	42,5	45,1	7,4	9,7	30,9	26,9	19,1	18,2
15-17	38,4	47,5	27,0	33,2	11,4	14,3	37,7	29,7	23,4	22,7

Persone di 6 anni e più che praticano sport per alcune motivazioni della pratica, sesso e classe di età – Anno 2000
(per 100 persone di 6 anni e più stesso sesso e classe di età che praticano sport)

Per passione, piacere

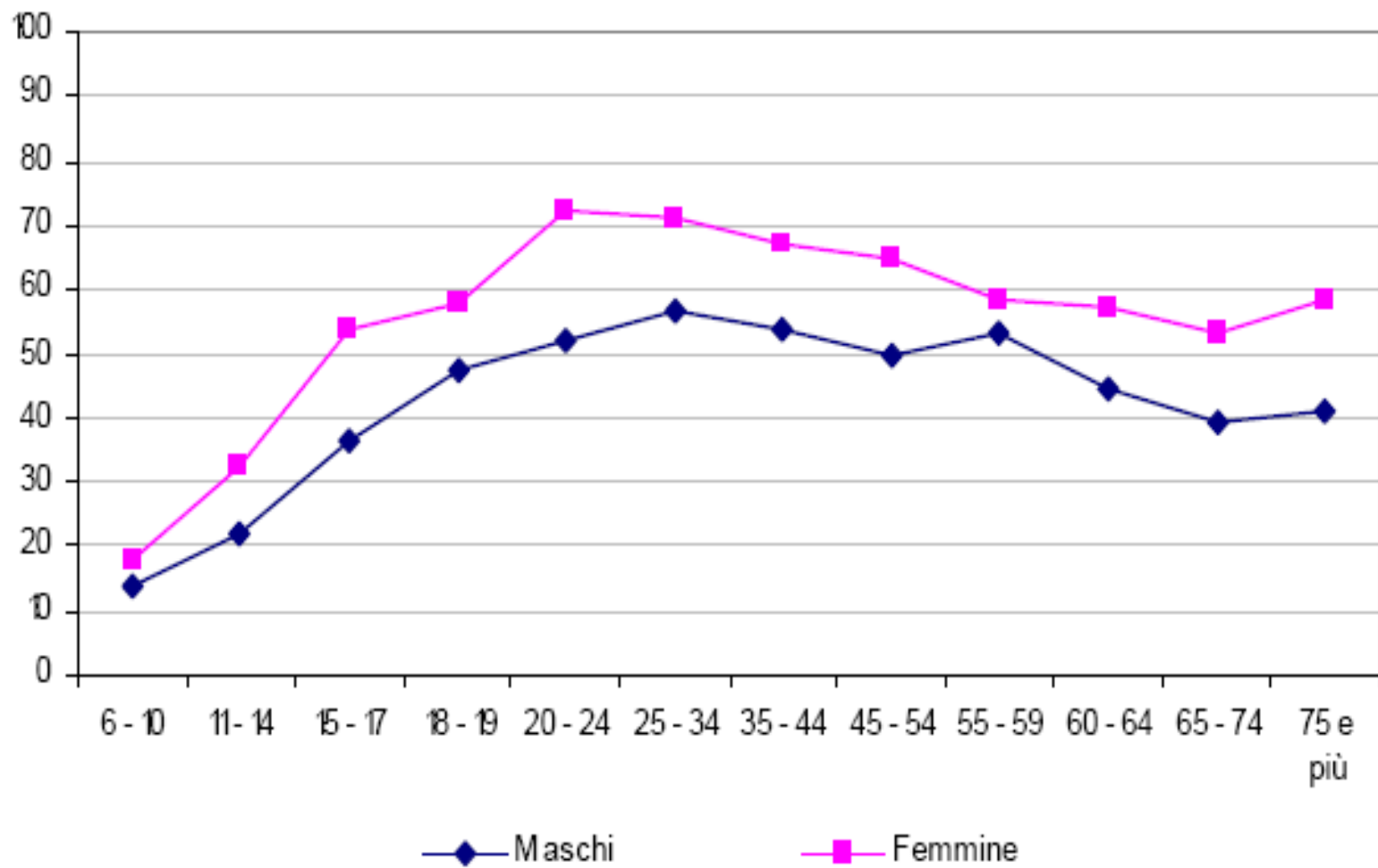


Nello sport la cosa più importante è:

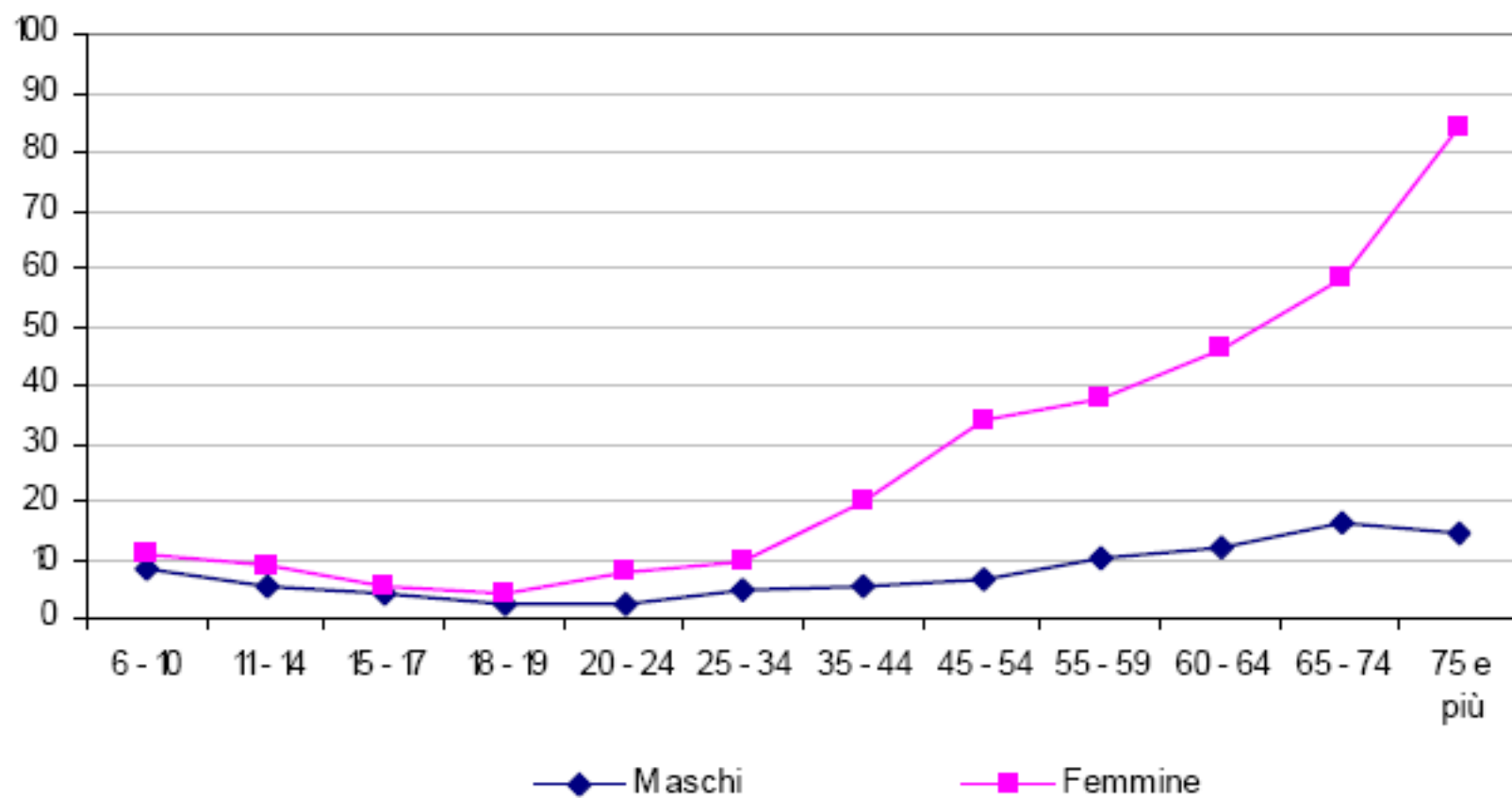


	Maschi	Femmine
Vincere	15,5	5,8
Divertirsi	69,2	77,4
Avere benefici per la salute	9,3	12,5

Per tenersi in forma

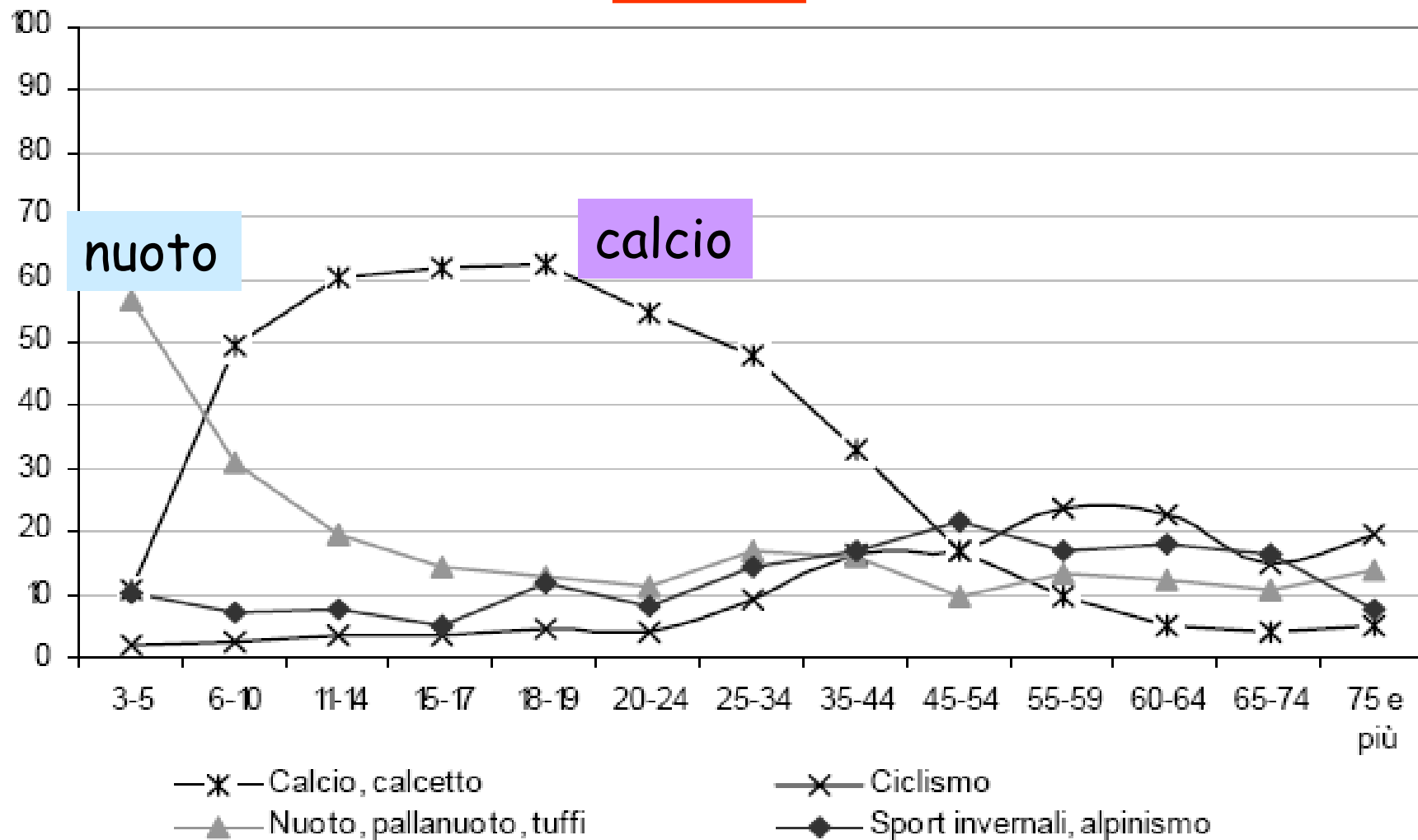


A scopo terapeutico

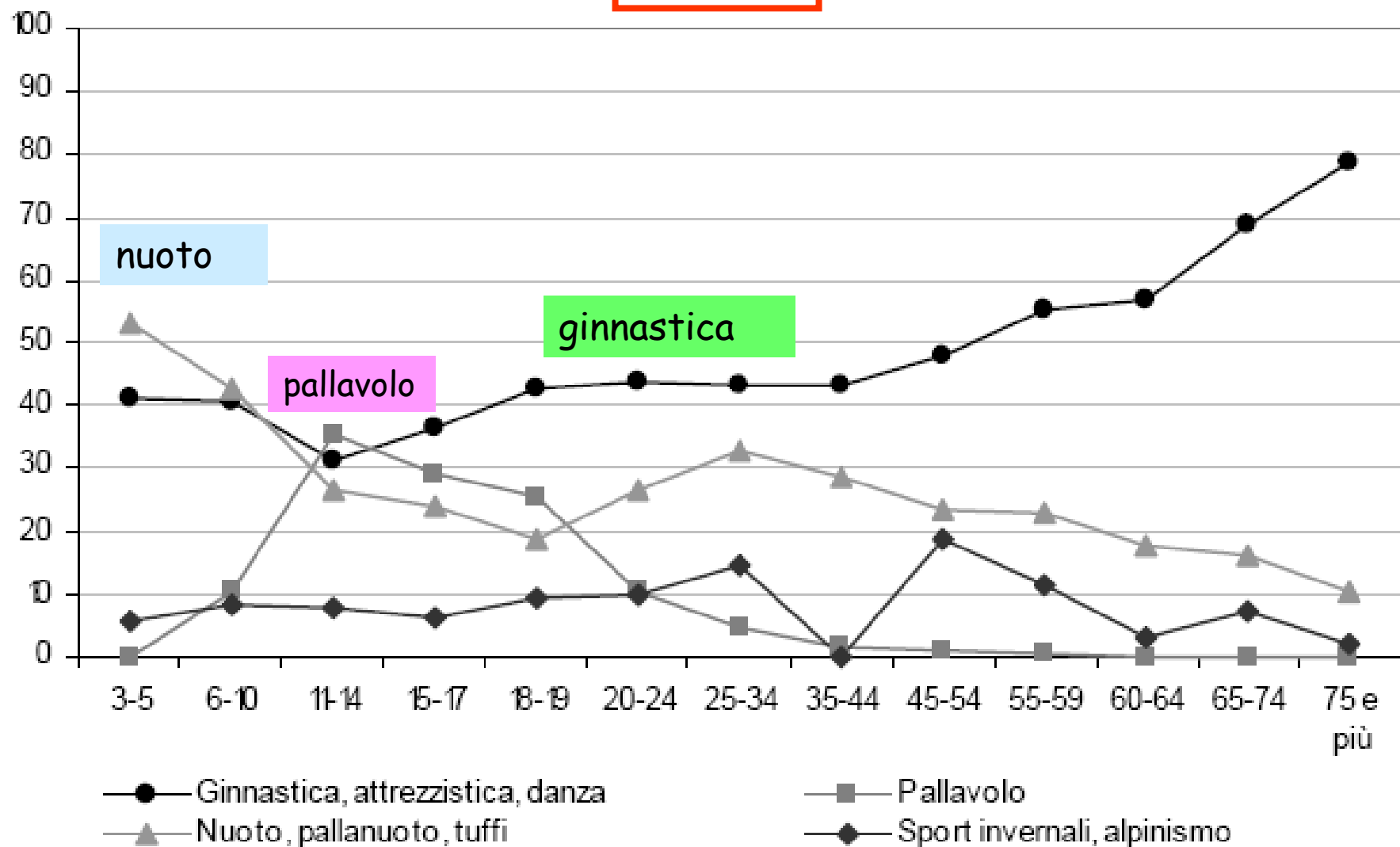


- **Persone di 3 anni e più che praticano sport per tipo di sport praticato, classe di età e sesso - Anno 2000** (per 100 persone di 3 anni e più con le stesse caratteristiche)

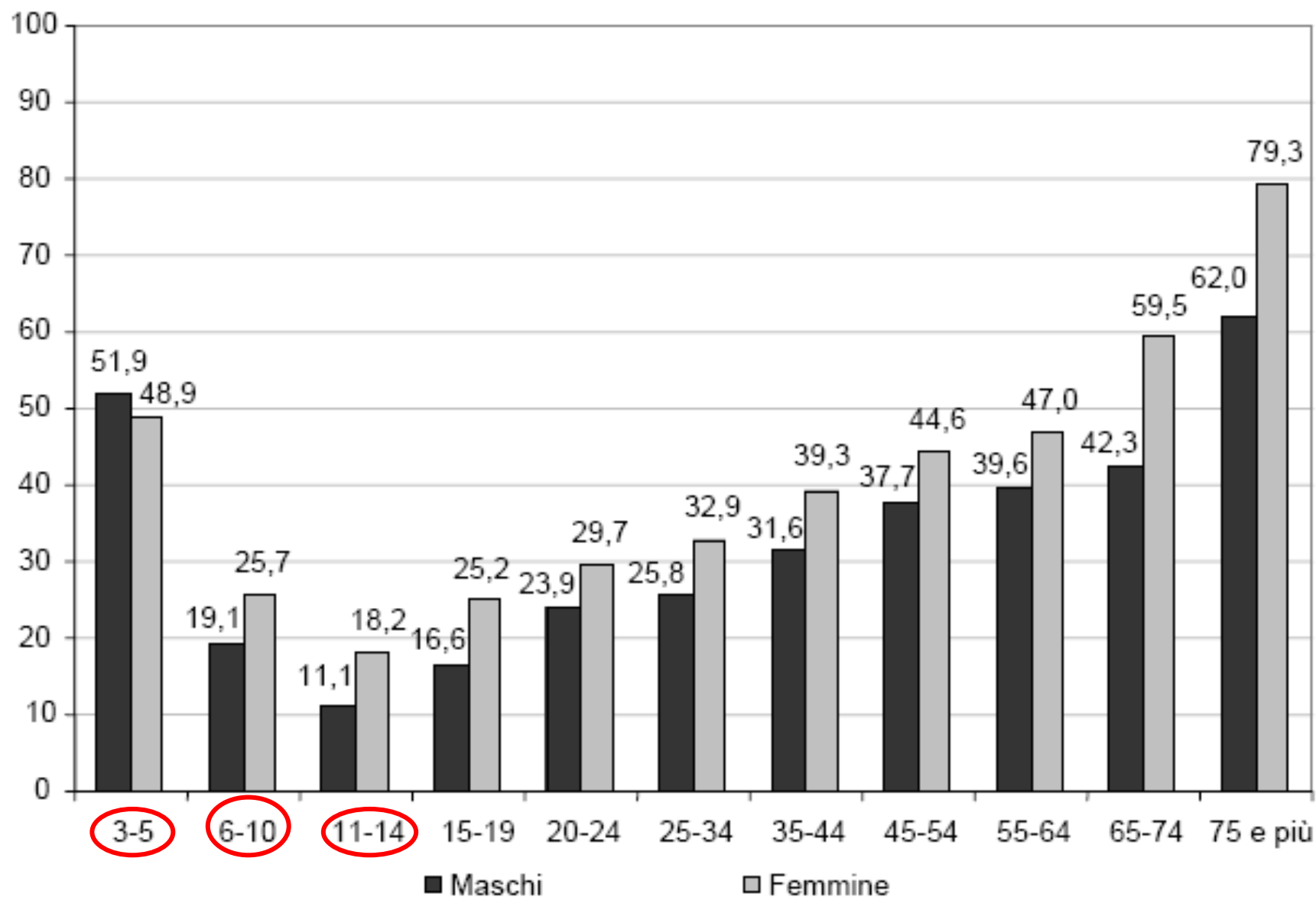
Maschi



Femmine



Persone di 3 anni e più che non praticano sport né attività fisica per sesso e classe di età – Anno 2000 (per 100 persone di 3 anni e più dello stesso sesso e classe di età)



Persone di 3 anni e più che non praticano sport per motivi della non pratica, sesso e classe di età – Anno 2000 (per 100 persone di 3 anni e più dello stesso sesso e classe di età che non praticano sport)

Motivi per cui non si pratica sport


CLASSI DI ETÀ	Mancanza di interesse	Mancanza di tempo	Mancanza di impianti o difficoltà a raggiungerli	Motivi di salute	Età	Stanchezza/pigrizia	Motivi di famiglia
---------------	-----------------------	-------------------	--	------------------	-----	---------------------	--------------------

MASCHI

3 - 5	6,2	1,8	7,7	1,1	77,3	0,7	4,0
6 - 10	<u>22,7</u>	<u>17,5</u>	<u>15,8</u>	2,6	29,4	5,7	10,3
11 - 14	<u>35,5</u>	<u>38,2</u>	<u>20,1</u>	3,1	5,9	<u>14,4</u>	6,3
15 - 17	36,3	41,3	10,0	4,1	-	17,9	4,1

FEMMINE

3 - 5	6,7	3,6	8,7	1,5	71,1	0,5	4,7
6 - 10	<u>27,0</u>	<u>22,0</u>	<u>16,8</u>	2,6	24,9	5,9	11,0
11 - 14	<u>39,6</u>	<u>43,2</u>	<u>17,5</u>	1,4	2,1	<u>14,5</u>	4,7
15 - 17	38,8	51,3	13,6	2,9	1,0	16,9	4,0



Persone di 6-17 anni che praticano sport per frequenza della pratica sportiva e classe di età – Anno 2000 *(per 100 persone di 6-17 anni della stessa classe di età che praticano sport)*

CLASSI DI ETÀ	Frequenza della pratica sportiva		
	Meno di una volta a settimana	Una, due volte a settimana	Più di due volte a settimana
6-10	9,4	67,1	23,0
11-14	11,3	56,2	32,3
15-17	16,7	47,6	35,2
Totale	12,1	57,7	29,8

Dove praticati sport? (oltre lo sport praticato durante l'orario scolastico)

	Tot	Maschi	Femmine	Grandi città	Piccoli centri
Oratorio	11,8	16,2	6,9	21,9	7,1
Società sportiva	65,1	69,4	60,2	65,5	64,9
Per conto mio	46,9	48,4	45,2	40,7	49,8
A scuola di pomeriggio	15,7	16,1	15,2	18,8	14,2



Fino a pochi decenni fa

l'attività fisica era svolta principalmente sotto forma di gioco praticato all'aperto, nei cortili, in strada, in libera aggregazione

Oggi

è sostituito dall'attività sportiva, strutturata, competitiva, organizzata dagli adulti e sempre più viene anticipato lo sport mirato al raggiungimento di risultati.

- **Persone di 6-17 anni che praticano sport per luogo della pratica, presenza di un allenatore, sesso, classe di età e ripartizione geografica – Anno 2000** *(per 100 persone di 6-17 anni con le stesse caratteristiche che praticano sport)*

SESSO CLASSI DI ETÀ RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE	Luogo della pratica sportiva			Presenza di un allenatore
	Impianti sportivi a pagamento	Impianti sportivi gratuiti	In spazi all'aperto privi di impianti	
Maschi	62,4	28,0	7,7	80,5
Femmine	78,9	15,6	3,4	87,5
Maschi e femmine	69,1	22,9	5,9	83,4
6-10	76,9	15,0	5,8	89,8
11-14	66,5	26,4	5,4	85,2
15-17	62,5	28,5	6,8	72,5
Totale	69,1	22,9	5,9	83,4



Regione Toscana

Diritti Valori Innovazione Sostenibilità

giovani e sport

interviste incrociate di 612 atleti da 11 a 25 anni, genitori e allenatori

Lo sport è importante

molto 60% abbastanza 29%

Mi aspetto

divertimento 64% soldi e successo 22%

Smettono per

- Impegni scolastici: 63.6%
- Perché non mi diverto: 36.5%
- Problemi con compagni/allenatore: 17%

I problemi con gli adulti

Per i ragazzi: i rapporti con
l'allenatore

Per gli allenatori: il comportamento dei
genitori

Sport e attività motoria a Sesto Fiorentino- ricerca 2007

Motivi per cui si interrompe	Età < 20anni
Inconciliabile con lo studio	29 %
Cattivi rapporti con l'istruttore	22.6
Problemi di salute/infortuni	12.9
Noia	9.7

La sedentarietà è ufficialmente correlata

- Alla diminuzione dell'attività fisica "non strutturata" in generale
- Allo stile di vita dei genitori, se sedentari
- Al tempo trascorso davanti al televisore

distinguiamo

- chi non ha mai praticato attività motorio-sportiva
- chi ha interrotto la pratica sportiva

In parte sono riconducibili

1. alle famiglie di oggi
2. all'organizzazione del territorio
3. al sistema scolastico
4. all'organizzazione delle società sportive

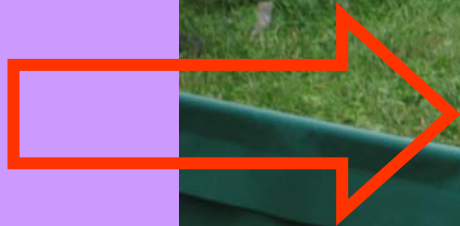
1. Tipologia familiare di oggi

- ❖ la sedentarietà che è aumentata negli adulti (stile di vita da imitare)
- ❖ oggettive difficoltà a trovare spazi e tempi adeguati per una continuità
- ❖

si comincia a proporre sport, con motivazioni discutibili, pieni di entusiasmo e aspettative nei primi anni, quasi nei primi mesi, ma poi non si sostiene.....







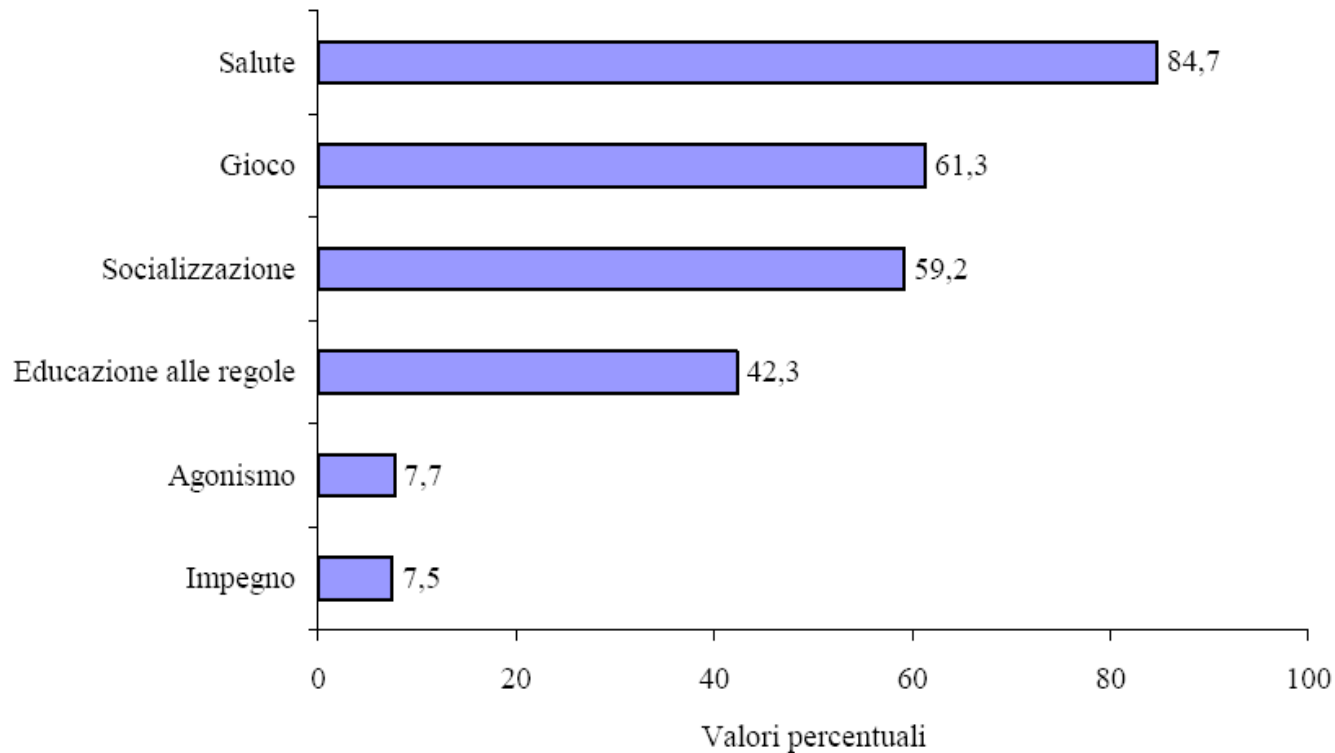
2 ostacoli concreti

Quante ore al giorno guardi la tv?

	Tot	Maschi	Femmine	Nord	Centro	Sud
Meno di 1 ora	14,8	13,9	15,9	16,8	14,1	13,3
Da 1 a 3 ore	59,9	58,7	61,3	62,0	63,7	53,6
Più di 3 ore	24,6	26,7	22,3	20,7	21,1	32,6



I SIGNIFICATI DELLO SPORT PER LE MADRI



LE ASPETTATIVE DI FONDO DELLE MADRI NEI CONFRONTI DEI FIGLI CHE PRATICANO SPORT

Ritengo che mio/a figlio/a abbia le potenzialità per raggiungere qualsiasi risultato	6,3
Ritengo che mio/a figlio/a con l'impegno costante possa raggiungere qualsiasi risultato	14,6
Mi interessa soltanto che mio/a figlio/a si diverta e che faccia sana attività fisica	79,1

2. Organizzazione del territorio

- difficoltà alla mobilità elementare (pedoni e ciclisti sono sempre penalizzati).
- scarse le risorse per attività libera sul territorio: i giardini sono strutturati per bambini, ma poche proposte per la fascia 10-14



3. Sistema scolastico

- scarsa importanza all'educazione fisica
- scarse proposte per discipline diverse dal calcio

*A scuola l'educazione fisica
viene considerata una
"materia" importante?*

	Tot	Maschi	Femmine
Sì	60,0	62,5	57,2



La scuola

- restrizione del movimento spontaneo o finalizzato in funzione del processo di limitazione educativa
- restrizione motoria per problemi di spazio all'interno dell'aula
- restrizione motoria per problemi di tempi
- gli eterni problemi di ambienti interni ed esterni dedicati a queste attività

4. Organizzazione delle società sportive

- generalmente rigide e monotone sull'offerta, sugli orari, talvolta anche un po' penalizzanti per i costi
- la pratica imperante del calcio diventa un forte ostacolo alla libera scelta



Indagine SIP

campione nazionale di 1200
ragazzi e ragazze
(634 m- 566 f 12-14 anni)



Rapporto annuale sulle abitudini e
stili di vita degli adolescenti
Con il patrocinio del Ministero



Sport

Quali, tra i seguenti sport, pratici regolarmente?

Maschi		Femmine	
Calcio	58,7	Ginnastica/Palestra	59,4
Ginnastica/Palestra	40,1	Pallavolo	50,5
Pallavolo	29,3	Danza	36,4
Nuoto	24,9	Nuoto	21,6
Ciclismo	23,8	Ciclismo	13,1
Basket	23,3	Pattinaggio	12,7
Sci	13,4	Atletica leggera	11,1
Tennis	13,2	Sci	10,2
Altri	13,2	Calcio	8,0
Atletica leggera	11,7	Altri	7,6
Arti marziali	8,8	Equitazione	6,5
Nessuno	5,4	Tennis	6,4
Pattinaggio	3,8	Basket	6,0
Rugby	3,5	Nessuno	5,5
Equitazione	3,5	Arti marziali	3,2
Danza	2,8	Rugby	0,7

Chi ti ha indirizzato verso questo sport?

	Tot	Maschi	Femmine	Grandi città	Piccoli centri
Scelto io perché mi piaceva	76,2	78,1	74,0	73,4	77,5
I miei genitori	7,4	6,6	8,3	8,6	6,9
Scelto io perché lo praticano gli amici	7,7	7,1	8,3	8,1	7,5
Indicazioni del pediatra/m.di famiglia	3,3	2,8	3,7	2,9	3,4

Perché pratici sport?

	Tot	Maschi	Femmine	Nord	Centro	Sud
Mi diverte	48,8	47,9	49,6	49,5	51,2	45,4
Da grande vorrei diventare uno sportivo	12,5	16,4	8,1	12,0	11,7	13,8
Fa bene alla salute	24,4	20,0	29,3	23,6	25,3	24,4



COSA VUOI FARE DA GRANDE? (2004)

maschi	%	femmine	%
calciatore	21.3	personaggio famoso	11.3
ingegnere	7.3	medico	9.9
medico	6.3	insegnante	8.8
informatico-programmatore	4.1	parrucchiera-estetista	5.9

- Chiedere ai nostri **politici** di promuovere lo sviluppo di ambienti urbani che spingano all'attività fisica, inclusa la disponibilità di piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico o artistico
- Incentivare la pratica di andare a scuola a piedi



- sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di bambini e adolescenti attraverso ad esempio, l'organizzazione regolare di manifestazioni



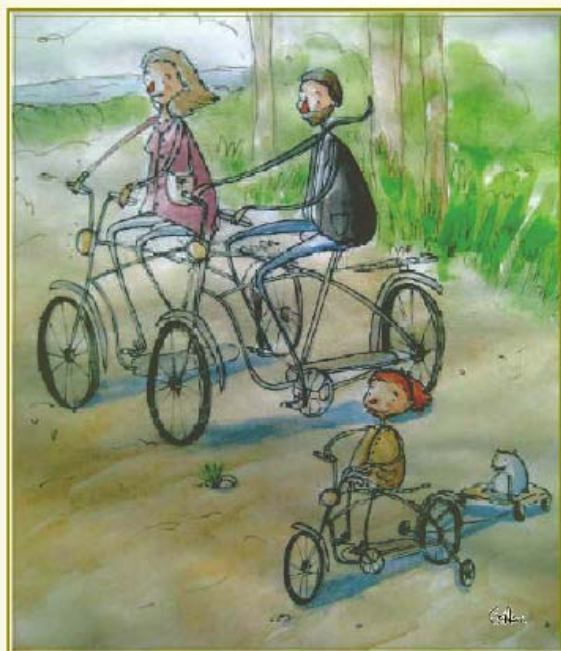
COMUNE DI FIRENZE



Consiglio di Quartiere 4

Commissione Ambiente

PEDALATE di PRIMAVERA



DOMENICA 6 APRILE

DAL MATTINO AL POMERIGGIO

GITA IN BICI A MANTIGNANO UGNANO

- Recuperare il ruolo della **scuola** per garantire a tutti attività motoria regolare, differenziata, poco competitiva all'interno del percorso scolastico

E il pediatra di famiglia?

- promuovere stili di vita salutari

- buoni livelli di attività fisica (di solito associati a un adeguato peso corporeo) riducono il rischio di malattie cardiovascolari: è consigliabile perciò camminare, limitare il tempo davanti alla TV, fare una regolare attività motoria e ginnastica organizzata dopo i 6/7 anni.

Affidarsi al pediatra di famiglia, seguire queste poche regole e ricordarsi che i genitori sono sempre un modello di vita per i bambini

VUOL DIRE DAVVERO PROMUOVERE
LA SALUTE DEL CUORE



LO SPORT "BAMBINO" OVVERO LO SPORT A MISURA DI BAMBINO

L'attività sportiva è un investimento per tutta la vita

Perché:

l'attività fisica organizzata previene l'insorgenza di malattie come diabete, obesità, ipertensione, infarto e atteggiamenti posturali scorretti (per esempio dorso curvo).

Perché:

lo sport favorisce la socializzazione, insegna ad accettare regole e a rispettare gli altri, in sostanza, aiuta a migliorare il carattere.

Come:

- Fino a 7 anni sono preferibili attività come i giochi organizzati, con esercizi mirati a favorire la coordinazione motoria.
- Dopo i 7 anni è il momento dell'avviamento allo sport, rispettando i desideri dei bambini e soprattutto ricordando che lo sport deve essere **divertimento**. È consigliabile permettere al bambino di sperimentare diverse attività sportive.



- Dopo gli 11 anni, se il bambino lo desidera, può essere indirizzato all'agonismo, evitando allenamenti troppo frequenti e pesanti.

Quando e Quale:

Dai 5 anni

Nuoto, Ginnastica, Danza, Pattinaggio

Dai 7 - 8 anni

Calcio, Basket, Pallavolo, Atletica Leggera, Sci

Dai 9 - 10 anni

Ciclismo, Tennis, Judo, Karate, Canottaggio

Comportamenti da evitare

- Investire sul bambino aspettative eccessive.
- Stimolare oltremisura la competitività.
- Eccedere con il cibo dopo l'attività sportiva.

Che lo sport sia al servizio del bambino e non il bambino al servizio dello sport

Da non dimenticare

- Qualsiasi occasione è buona per muoversi insieme ai nostri ragazzi: andare a piedi a scuola o a fare la spesa, portare fuori il cane, sistemare il giardino, riordinare la casa o la propria stanza.
- Evitare di avere come unico motivo di relax la televisione.



.....e sinergie !!!!

Promuovete iniziative di percorsi pedonali casa-scuola per i bambini sull' esempio del "Pedibus" ("autobus che va a piedi", formato da un corteo di bambini accompagnato da un adulto "autista" davanti e un adulto "controllore" nella parte posteriore, con capolinea, percorso e fermate prestabilite per raccogliere i "passeggeri" e portarli a destinazione in orario scolastico)



**Il "Pedibus" è:
"risparmioso", sicuro,
socializzante, divertente,
ma soprattutto non inquinante!**

Illustrazioni: Giulia Ammannali

Elaborazione Testi:
Dr. Massimo Generoso & D.ssa Monica Pierattelli

Progetto Grafico: Arch. Roberto Vassanelli



FIMP
FIRENZE



Q4

COMUNE DI FIRENZE
CONSIGLIO DI QUARTIERE
COMMISSIONE AMBIENTE

REGIONE
TOSCANA





OPS

GRAZIE