Trieste, 31 Maggio 2014

IL RUOLO e LE RESPONSABILITÀ, DEGLI ADULTI NELLA PRATICA SPORTIVA GIOVANILE:

«ADULTI ATTIVI per BAMBINI ATTIVI»

Attilio Carraro

Dipartimento di Scienze Biomediche, Università di Padova

Uno stile di vita sedentario è unanimemente riconosciuto come uno dei principali problemi di salute pubblica. L'attività fisica (AF) ha un ruolo cruciale nel ridurre il carico delle patologie croniche e nel migliorare la qualità della vita. Nonostante diverse organizzazioni nazionali e internazionali abbiano pubblicato linee guida per promuovere l'AF, sono disponibili solo poche informazioni sull'efficacia dei diversi interventi.

Le indicazioni internazionali riportano che i bambini in età scolare dovrebbero partecipare quotidianamente ad almeno un'ora di AF da moderata a vigorosa. Nella maggior parte dei paesi europei non è possibile raggiungere la quantità minima di AF attraverso le lezioni di educazione fisica scolastica. Il ricorso ad attività sportive extra scolastiche è quindi una pratica comune.

Per sostenere uno stile di vita attivo e la partecipazione dei giovani allo sport è necessaria l'alleanza di diversi attori. I genitori, gli insegnanti (in particolare gli insegnanti di educazione fisica) e gli allenatori/istruttori sportivi sono tutti chiamati a garantire condizioni stimolanti e positive per motivare bambini e adolescenti ad essere regolarmente fisicamente attivi.

Gli "adulti significativi" devono rappresentare un focus di intervento nelle strategie di supporto alle abitudini dei giovani relativamente all'adozione di uno stile di vita attivo. In particolare, azioni specifiche orientate ai genitori dovrebbero essere incluse nei progetti per supportare uno stile di vita attivo nei bambini, anche considerando attentamente gli aspetti di motivazione e supporto derivanti dalla partecipazione diretta degli stessi adulti a programmi di esercizio fisico e sport. Gli insegnanti di educazione fisica dovrebbero considerare il loro importante ruolo nella socializzazione dell'AF. Il fondamentale *role-modeling* e il significativo supporto che possono assicurare sono elementi chiave per aumentare il numero di giovani coinvolti nello sport. Infine, gli allenatori dovrebbero mostrare interesse per tutti gli atleti e non solo per quelli più dotati, considerando che lo sport dovrebbe essere indirizzato a tutti i giovani, assicurando loro esperienze positive, limitando le frustrazioni e ritardando il più possibile la selezione e l'abbandono precoce.