

stampa | chiudi

LA RICERCA NORVEGESE

I bambini di oggi sono «schiappe» nello sport: tutta colpa di computer, auto e tv

Peggiorate le prestazioni atletiche, soprattutto dopo gli anni 90. Ragazzini sedentari e poca educazione fisica a scuola

C'era da immaginarselo, certo. Ma vederlo scritto nero su bianco sulle pagine dello Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports fa comunque una certa impressione. «È deprimente», per dirla con le parole di Leif Inge Tjetla, coordinatore di un'ampia ricerca norvegese che ha messo a confronto le performance atletiche sui 3.000 metri di migliaia di ragazzini nell'arco di 40 anni, scoprendo che le prestazioni dal 1969 al 2009 sono calate di circa il dieci per cento. Perché oggi i bambini si muovono poco, e quindi anche nello sport hanno subito il «fiatone».

STUDIO – Tjetla ha analizzato i registri degli insegnanti di educazione fisica dei decenni scorsi, relativi a circa 5000 bambini della cittadina norvegese di Stavanger. I dati sono peggio di quanto si aspettava: fino al 1980 la resistenza e la velocità dei piccoli è rimasta più o meno stabile, ma a partire dagli anni 90 c'è stato un crollo verticale e oggi i ragazzini di dieci anni impiegano in media 1'20" in più per correre i 3.000 metri, le ragazzine uno in più, pari a un peggioramento delle performance rispettivamente del 10 e del 6 per cento. Fra i bambini più mediocri il calo delle capacità atletiche è stato ancora più drastico ma pure i migliori di oggi, rispetto ai più atletici di ieri, sono in condizioni fisiche peggiori e registrano tempi maggiori.

SEDENTARIETÀ – La colpa è tutta della sedentarietà, che nel volgere di pochi anni ha cambiato completamente lo stile di vita e la forma fisica dei bambini. «Fino agli anni 90 nel loro tempo libero i bimbi uscivano a giocare, perfino qua in Norvegia – osserva Tjetla –. Ora stanno di fronte al computer, soprattutto i maschi: questo spiega anche perché i risultati sono peggiorati di più proprio nel sesso maschile». I ricercatori norvegesi puntano il dito sulla scarsa importanza data all'educazione fisica nei programmi scolastici: «Ogni giorno ci dovrebbe essere un'ora di educazione motoria, fin dalla scuola dell'infanzia. In molte scuole peraltro il poco tempo dedicato alla ginnastica sfuma senza che si faccia davvero movimento, perdendo un enorme potenziale educativo – sottolinea l'esperto –. Bisognerebbe investire di più in insegnanti qualificati, in grado di coinvolgere i bambini in attività divertenti, e incoraggiare soprattutto coloro che non fanno sport dopo la scuola. Anche perché se si è molto attivi da piccoli poi è più probabile mantenersi in esercizio e continuare a praticare sport da adulti, combattendo così sovrappeso e obesità. Per sconfiggere la sedentarietà nei bambini è anche opportuno ridurre l'uso dell'auto. Oggi prendiamo la macchina anche per percorrere meno di 3 chilometri, per cui c'è spazio per cambiare cattive abitudini: per far capire ai ragazzi che l'attività fisica è importante basta ad esempio andare in giro in bicicletta per il quartiere piuttosto che salire in auto. Dobbiamo insegnare ai nostri figli il piacere di mantenersi in forma attraverso il movimento», conclude Tjetla.

Elena Meli

stampa | chiudi