

*Intervista di Alessandra Barbuti Storni a Giorgio Franchini e Kurt Frei.*

## Giovani e ... movimento

Avvicinarsi a nuove discipline sportive sull'arco di un'intera giornata a due passi da casa e praticare una o più attività fra quelle proposte per 30 minuti : ecco quanto sarà possibile anche per i giovani in occasione di SPORTISSIMA. Promossa per il quinto anno consecutivo dal DECS in collaborazione con associazioni, federazioni sportive e comuniticinesi, la manifestazione sportiva ispirata al movimento e non competitiva è in programma domenica 13 settembre 2009.

---

L'evento si terrà in sei località del Cantone con attività sportive e ricreative pensate per tutte le età, in particolare anche per i giovani. Per saperne di più abbiamo incontrato il responsabile dell'organizzazione e capo della Sezione amministrativa del DECS Giorgio Franchini e Kurt Frei, collaboratore scientifico dell'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria del DSS, attivo nella promozione del movimento nell'ambito del programma cantonale "Peso corporeo sano"

Uomo, d'età fino ai 45 anni, con un titolo di studio di livello secondario (maturità o formazione professionale) o terziario (università o scuola universitaria professionale), residente nella regione di Lugano, pratica sport per divertimento, salute, sentire/vivere il proprio corpo, essere in forma/allenato, di preferenza camminate, ciclismo e nuoto, nella natura (sentieri nei boschi, montagne, lidi), si dedica allo sport di sera. Ecco il profilo di chi pratica sport in Ticino che emerge dallo studio "Sport nel Cantone Ticino" che rientra nell'indagine "Sport Schweiz 2008". Sostenuta dall'Ufficio federale dello sport (BASPO), da Swiss Olympic, dall'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (UPI) e dall'Istituto nazionale di assicurazione contro gli infortuni (SUVA), questa indagine è la più ampia e completa, mai condotta in Svizzera, con un sguardo attento anche al Cantone Ticino. La mancanza di tempo rappresenta uno dei principali motivi, menzionati dagli intervistati, per l'inattività. Altri motivi sono riconducibili alla scarsa motivazione e alla stanchezza o a motivi di salute.

I risultati del rapporto "Sport Schweiz 2008" sono illustrati in Internet

Giorgio Franchini: questi in breve i risultati dell'indagine "Sport Schweiz 2008". Come reagisce il DECS nella promozione del movimento in particolare nella fascia giovanile?

Già nel 2002 attraverso il cambiamento del nome del Dipartimento – da DIC a DECS – e, in particolare, con la successiva Campagna "Dopo scuola... faccio sport" si è voluta sottolineare l'importanza della pratica di uno sport a tutte le età e non solo a scuola. Negli ultimi anni, molteplici sono state le attività di promozione del movimento e della pratica dello sport in generale attraverso il sostegno finanziario del Fondo Sport-toto. Cito ad esempio: il sostegno a Centri di formazione per giovani talenti sportivi; il rinnovo di contributi straordinari per la promozione e il consolidamento dello sport in ambito giovanile; il rinnovo dei sussidi ai Minibus per il trasporto degli atleti o giocatori in età giovanile; il sostegno al Programma Gioventù + Sport KIDS per coinvolgere i bambini in età da 5 a 10 anni in attività fisiche a carattere polisportivo durante il loro tempo libero; il sostegno ai comuni per la realizzazione o la ristrutturazione di parchi-gioco e campetti di gioco, campetti sportivi polivalenti (per calcio, basket, pallavolo, inline hockey, unihockey e altro) o infrastrutture simili (come ad esempio skatepark) accessibili al pubblico gratuitamente; la decisione di concedere a titolo gratuito, a giovani di età inferiore ai 20 anni, l'accesso agli spazi scolastici (in particolare palestre); l'organizzazione della manifestazione SPORTISSIMA interamente dedicata al movimento, gratuita e aperta a tutti.

Perché proporre una giornata di movimento anche ai giovani? Non praticano forse abbastanza sport a scuola e nel tempo libero?

Perché proporre attività fisica significa educare al movimento, ad una sana gestione del proprio corpo, ad un

impiego corretto del proprio tempo libero. La scuola fa la sua parte con diverse ore-lezione di educazione fisica (in palestra, in piscina e all'aperto) nel corso di tutto il periodo della scuola dell'obbligo ma anche di quella post-obbligatoria. Dallo studio "Sport Schweiz 2008" è emerso che mentre in Ticino i giovani uomini sono attivi, fra le donne si osserva una quota di inattività superiore al 40% già nella classe d'età fra i 15 e i 29 anni. Fatte le dovute valutazioni, abbiamo quindi ritenuto importante proporre un'intera giornata per mettere in movimento anche le giovani donne. E lo faremo domenica prossima, 13 settembre 2009, in ben 6 località (Biasca, Bellinzona, Tenero-Contra, Capriasca, Lugano e Ligornetto) ripartite su tutto il territorio cantonale, e grazie alla stretta collaborazione fra il DECS, i comuni interessati e le diverse federazioni ed associazioni sportive. Nelle località di Lugano e Tenero, oltre alla pratica sportiva, sarà pure possibile conoscere più di 40 discipline sportive e i genitori potranno presentare ai propri figli il meglio della pratica sportiva ticinese.

Quali importanti novità attendono soprattutto i giovani che vogliono divertirsi a SPORTISSIMA?

Sono due le importanti novità che caratterizzeranno questa quinta edizione di SPORTISSIMA. Innanzitutto una nuova località: Capriasca che con il Centro sportivo Capriasca e Val Colla (Tesserete) va ad ampliare ulteriormente l'offerta di località dove recarsi a praticare del movimento. Malgrado si presenti per la prima volta, il Centro offre un nutrito programma sia sportivo che di attività collaterali. In programma i percorsi di walking, jogging, corsa d'orientamento, mountain bike, calcio, percorso vita, atletica, triathlon, tennis ed altro ancora. Inoltre, la presenza esclusiva delle sorelle Marie e Laura Polli e della nuotatrice Maria Ugolkova arricchirà la giornata. Un asilo e sport-baby daranno spazio alle mamme di cimentarsi in qualche attività sportiva.

La seconda importante novità concerne Lugano: come già avviene al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero, anche nell'Area Cornaredo (che comprende lo stadio di Cornaredo, la pista di ghiaccio Reseghina, il campo esterno della Scuola elementare Gerra, i campi di beach volley, skater e tennis di Pregassona e il giardino della circolazione nella zona Cornaredo-Gerra), si offrirà l'introduzione all'attività sportiva in ben 36 discipline: dalle arti marziali al badminton, al curling, al golf, all'inline hockey, al minirugby, alla scherma, al wakeboard,... Alcuni giocatori del Football Club Lugano e Siro Bortolin (ginnastica artistica) si esibiranno. Quindi rivolgo un appello ai giovani: vi aspettiamo a SPORTISSIMA 2009 per provare le discipline che già conoscete, ma anche quelle che avreste sempre voluto provare senza mai averne avuto la possibilità. Non deluderemo le vostre aspettative ed in omaggio riceverete il telo da bagno SPORTISSIMA.

Kurt Frei: oggi è di moda accompagnare i figli a scuola utilizzando l'auto. Come si può contrastare questa tendenza poco salutare?

Purtroppo è sempre molto diffuso che i bambini vengano accompagnati a scuola con un mezzo privato: ciò comporta, da un lato, la quasi totale assenza di movimento in completo contrasto con il bisogno giornaliero dei bimbi di muoversi per almeno 1 ora e, dall'altro, l'aumento dei rischi dovuti alla presenza di auto laddove invece la libertà dei bambini dovrebbe avere la priorità. Per contrastare questa tendenza dal 2008 esiste il progetto "Meglio a piedi" che promuove l'andare a piedi sul percorso casa-scuola, attivando o sostenendo iniziative locali diversificate, spesso basate sul Pedibus e sulla realizzazione di percorsi ad hoc. Il progetto, condotto dal Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana (GMT-SI), offre anche consulenza nella gestione e moderazione del traffico, poiché la sicurezza è uno dei fattori chiave di questa campagna. A Lugano, nell'ambito di SPORTISSIMA, "Meglio a piedi" proporrà il giardino della circolazione nella zona Cornaredo-Gerra. Si tratta di un'introduzione al movimento sul percorso casa-scuola con varie attività fisiche suddivise in postazioni, che mettono in pratica le raccomandazioni dell'Ufficio federale dello sport per il movimento benefico per la salute. In ogni settore i bambini potranno cimentarsi in varie attività motorie che, se ripetute adeguatamente in futuro, ne stimoleranno il sistema cardiocircolatorio, rinforzeranno i muscoli e le ossa, miglioreranno la destrezza, manterranno l'elasticità e stimoleranno il cervello. Alla fine del percorso i bambini avranno fatto attività fisica per circa un'ora e otterranno la patente di cucciolo-pedone o di pedone, a dipendenza dell'età.

Sempre più giovani e giovanissimi soffrono di problemi legati al sovrappeso. Come intervenire per sensibilizzare questi futuri adulti ai rischi per il proprio corpo dovuti al peso in eccesso?

A questo proposito è importante rendere coscienti i nostri giovani, già in tenera età, che un'alimentazione

sana ed equilibrata unita a sufficiente movimento è la condizione per prevenire le più diffuse patologie del sistema cardiocircolatorio, per godere di un evidente benessere psicofisico e per prolungare l'efficienza del corpo, che si traduce in autonomia e funzionalità anche da anziani. Troppi grassi e zuccheri, pasti sregolati, cibo in eccesso portano a problemi di peso, ancora più difficili da gestire in assenza di sufficiente attività motoria – ricordiamo, nulla di trascendentale: almeno un'ora di movimento al giorno anche frazionata in momenti di almeno dieci minuti consecutivi. Non seguire queste raccomandazioni minime rende il nostro corpo più vulnerabile a patologie e disturbi legati ai modelli comportamentali tipici della società del benessere. Tra le altre cose, occorre anche sfatare il mito negativo della presunta incompatibilità tra sport e scuola: studi scientifici dimostrano non solo che movimento e sport inducono migliori risultati scolastici poiché stimolano mente e corpo, ma addirittura che l'impegno nell'organizzare le proprie giornate e nell'affrontare le inevitabili piccole e grandi sfide di ogni disciplina sportiva sviluppa le migliori qualità di ogni giovane (non solo fisiche ma anche psicologiche, come la tenacia e la determinazione), che se ne avvantaggerà poi a scuola e nella vita, ottenendo migliori risultati e soddisfazioni.

Anche per questi motivi, il DSS, con il sostegno e la collaborazione di tutti gli altri dipartimenti, ha deciso di lanciare il programma cantonale "Peso corporeo sano", cofinanziato da Promozione Salute Svizzera. Al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST) saremo presenti durante SPORTISSIMA con uno stand per sensibilizzare tutti oltre che sull'importanza dell'alimentazione equilibrata e del movimento, anche sull'opportunità di controllare il proprio peso corporeo, benché quest'ultimo non debba essere preso come un indicatore insindacabile di stile di vita corretto o sbagliato. Ad es., non necessariamente avere un peso nella norma significa che la nostra alimentazione comprende tutti gli alimenti necessari ad una dieta equilibrata e sana, o che ci muoviamo a sufficienza. Esso, piuttosto, ci dà un'informazione iniziale per riflettere su ciò che ci ha portato, tutto considerato, in una certa condizione. Dunque venite al CST e seguite il cartello "Conosci il tuo BMI?", troverete le informazioni giuste!