

IL BAMBINO: LE RAGIONI DELL'ESERCIZIO FISICO

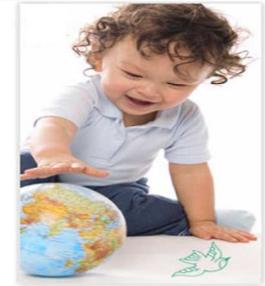
Luciana Migliozi
Direttore U.O. PEDIATRIA e NEONATOLOGIA SENIGALLIA

IL BAMBINO:LE RAGIONI DELL'ESERCIZIO FISICO



- Perché è importante l'attività motoria nel bambino
- Che tipo di attività motoria nelle diverse età
- A che età iniziare attività sportiva

Perché è importante l'attività motoria?



■ I benefici dell'attività motoria :

- effetti benefici sulla salute fisica
- effetti benefici sullo sviluppo armonico del corpo
- effetti benefici sulla socializzazione e partecipazione alla vita collettiva
- effetti benefici nello sviluppo dell'intelligenza e nel potenziamento della memoria.

■ I benefici sulla salute fisica:

- favorisce l'agilità e la coordinazione
- riduce il rischio di obesità
- previene patologie dell'adulto (ipertensione ipercolesterolemia, ecc)



- **Più di 1 milione di bambini italiani tra 6 e 11 anni sono in sovrappeso (1 su 3)**
- **L'obesità presente nei primi 10 anni di vita si traduce in età adulta in obesità nel 75% dei casi**

Società Italiana di Pediatria - Società di Pediatria Preventiva e Sociale



SEDENTARIETÀ

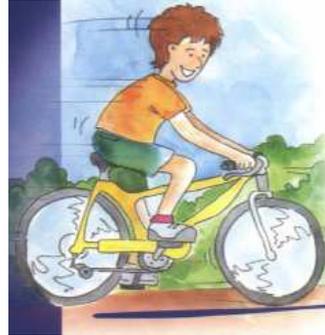
I piccoli sono spesso accompagnati in macchina dai genitori (anche se la scuola o la palestra distano pochi metri da casa), prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore ed ore davanti al computer e alla televisione (con gli esempi negativi che accentuano le cattive abitudini alimentari), escono sempre meno.



FAMIGLIA

Attività motoria dei genitori e attività del bambino:
rapporto dose-effetto

I bambini apprendono i comportamenti motori e gli atteggiamenti verso l'attività fisica molto precocemente, osservando ed imitando i genitori



Iniziative per andare a scuola a piedi o in bici



Aumentare la sicurezza sulle strade per favorire spostamenti in piena autonomia

Il 22 settembre 2010 si è tenuto un workshop sul tema "Mobilità verso le scuole", da cui è emersa la necessità di proseguire con le azioni nelle scuole elementari e quella di attivare una comunicazione mirata per le scuole superiori e gli adolescenti; da un questionario somministrato ai presidi è risultato anche che tutti auspicano azioni di formazione sulla mobilità sostenibile

[Mobilità verso le scuole: situazione soddisfacente o possiamo migliorare?](#) (link risorse SISP)

Perché è importante l'attività motoria?

- Effetti benefici sulla salute psichica

Educa ad un buon controllo emotivo

Migliora l'autostima

Aumenta la capacità di socializzazione e di autonomia

Fa divertire

Favorisce l'apprendimento e l'ansia per le prestazioni scolastiche

Abitua al rispetto delle regole

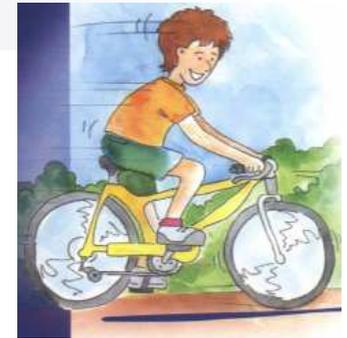




Alcuni suggerimenti per invogliare i bambini a fare movimento

- Nel tempo libero andate in bicicletta insieme, è più divertente!
- Educate il bambino a muoversi fin da piccolo: diventerà per lui uno stile di vita!
- Fategli fare l'attività motoria che gli piace di più: aumenta la motivazione il piacere!
- Stimolate le sue curiosità: un bambino ha sempre energie per imparare!
- Rinforzate ed elogiate i comportamenti "giusti": così tenderà a ripeterli nel tempo!
- Non spingetelo troppo verso l'agonismo: il movimento deve essere uno stile di vita quotidiano, sotto forma di gioco libero, cammino e bicicletta - lo sport è anche importante perché insegna a mettersi alla prova e ad ammettere la sconfitta!

Quanta attività motoria ?



Non esistono raccomandazioni fondate sull'attività scientifica nei bambini al di sotto dei 5 anni

3 - 5 anni:

- Mai inattivi per più di 60 minuti di seguito (a parte il sonno)
- Diverse ore al giorno di attività motoria sia spontanea che organizzata

Un programma strutturato di attività fisica in questa fascia di età deve prevedere non più di 15-20 minuti di attività organizzata, associata a 30 minuti di gioco libero

3 - 5 anni



Attenzione breve (5-15m) e poco selettiva

Apprendimento per prove ed errori

Difficoltà a selezionare i messaggi uditivi, se sovrapposti

Incapacità di seguire oggetti o persone o di giudicare un oggetto in movimento

Regole semplici

Egocentrismo, non compresa la natura cooperativa del gioco

Delusione se perdono



- Gioco fondato su attività grossomotorie, in particolare locomotorie

- Enfasi alle attività che favoriscono l'esplorazione e stimolano l'immaginazione

- Libertà di esplorare per soddisfare i bisogni di conoscenza e di curiosità

- Disporre di ambienti che permettono un'attività motoria sicura

- Quando possibile, favorire il gioco all'aperto

3-5 anni

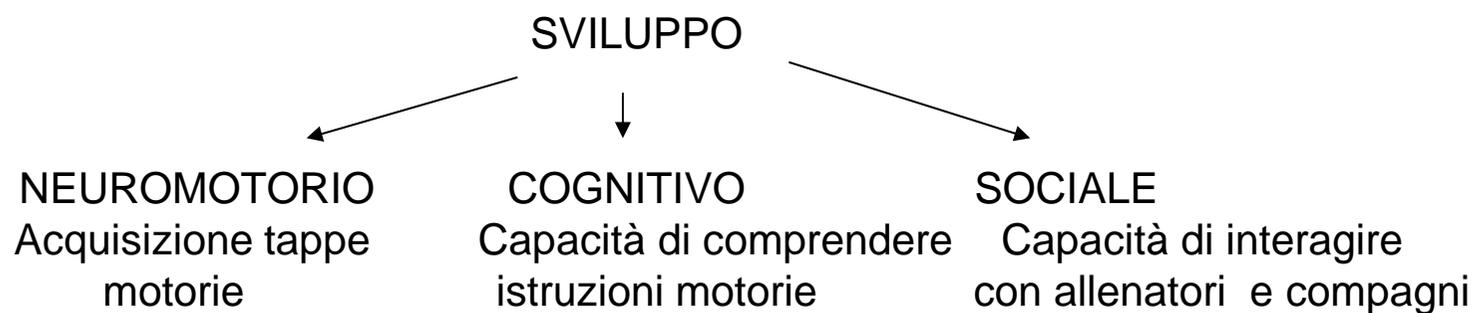


Un bambino che ha acquisito un elevato grado di efficacia nelle capacità grosso-motorie di base riuscirà ad acquisire con maggior facilità le abilità sportive

Se un bambino viene escluso dai giochi a causa della sua scarsa competenza motoria tenderà ad allontanarsi dai giochi motori, riducendo così le possibilità di socializzazione e di acquisizione di varie altre abilità
RIDOTTA AUTO-STIMA



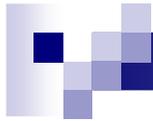
- Prima dei 6 anni il bambino è pronto a praticare uno sport?



NO

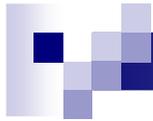
INIZIO DI ATTIVITA' SPORTIVA: 6 anni





Tipi di esercizio fisico ed età

Eta' (anni)	3-5	6-9	10-12
Caratteristiche	Divertimento No competizione	Regole flessibili Sport semplici Poca importanza al punteggio	Valorizzare le singole abilità naturali
Attività raccomandate	Gioco libero Schemi motori di base(correre saltare lanciare, afferrare)	Ginnastica,corsa bicicletta,pattinag gio,nuoto, sport con la palla	Calcio, tennis,nuoto, Ciclismo,pallavolo Ginn.artistica danza



ETA' INIZIO ATTIVITA'LUDICO-SPORTIVA

5	6	7-8	8	8-9	10
Ginnastica Pattinaggio Danza Atlet.leggera nuoto	Calcio Basket Scherma Tennis Judo karate	Vela pallavolo Baseball softball	Pallamano tuffi	pallanuoto	canottaggio



E' importante che tutti i bambini sappiano nuotare!

I bambini non sono pronti a partecipare a lezioni formali di nuoto prima dei 4 anni

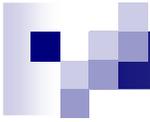
Nei primi 1- 4 anni sono proposti programmi di “acquaticità”

I genitori devono essere consapevoli che tali programmi non assicurano «l'immunità» del bambino dal rischio di annegamento.

I bambini non devono mai nuotare da soli e senza supervisione.

La decisione dei genitori sull'età di inizio è individualizzata: frequenza di esposizione all'acqua, maturità emozionale, limitazioni fisiche e preoccupazioni per la salute (ipotermia, intossicazione da acqua, malattie infettive, irritazione bronchiale)





I pediatri hanno il compito di monitorare l'attività motoria dei bambini e lavorare insieme con i genitori per incoraggiarli a cercare sempre nuove opportunità di movimento

Come valutare se il bambino in età prescolare fa abbastanza attività fisica?

Gioca più volte al giorno all'aria aperta o in una stanza dove è libero di muoversi ?

Quando gioca, suda e aumenta il respiro?

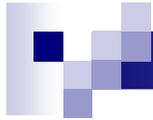
E' abituato a camminare o si sposta prevalentemente in passeggino/auto?

Sta meno di 2 ore davanti alla TV (o altro schermo) ?

Sta seduto più di 60 min consecutivi ?

Ha la TV in camera ?





RIDURRE LA SEDENTARIETA'

Limitare al minimo l'uso di sediolini e passeggini

Non disporre TV e computer nella cameretta

Pianificare la visione dei programmi TV: accendere quando inizia il programma e spegnere quando è terminato

Spegnere la TV durante i pasti o quando il bambino è impegnato in altre attività

Trovare insieme con il bambino alternative piacevoli alla TV

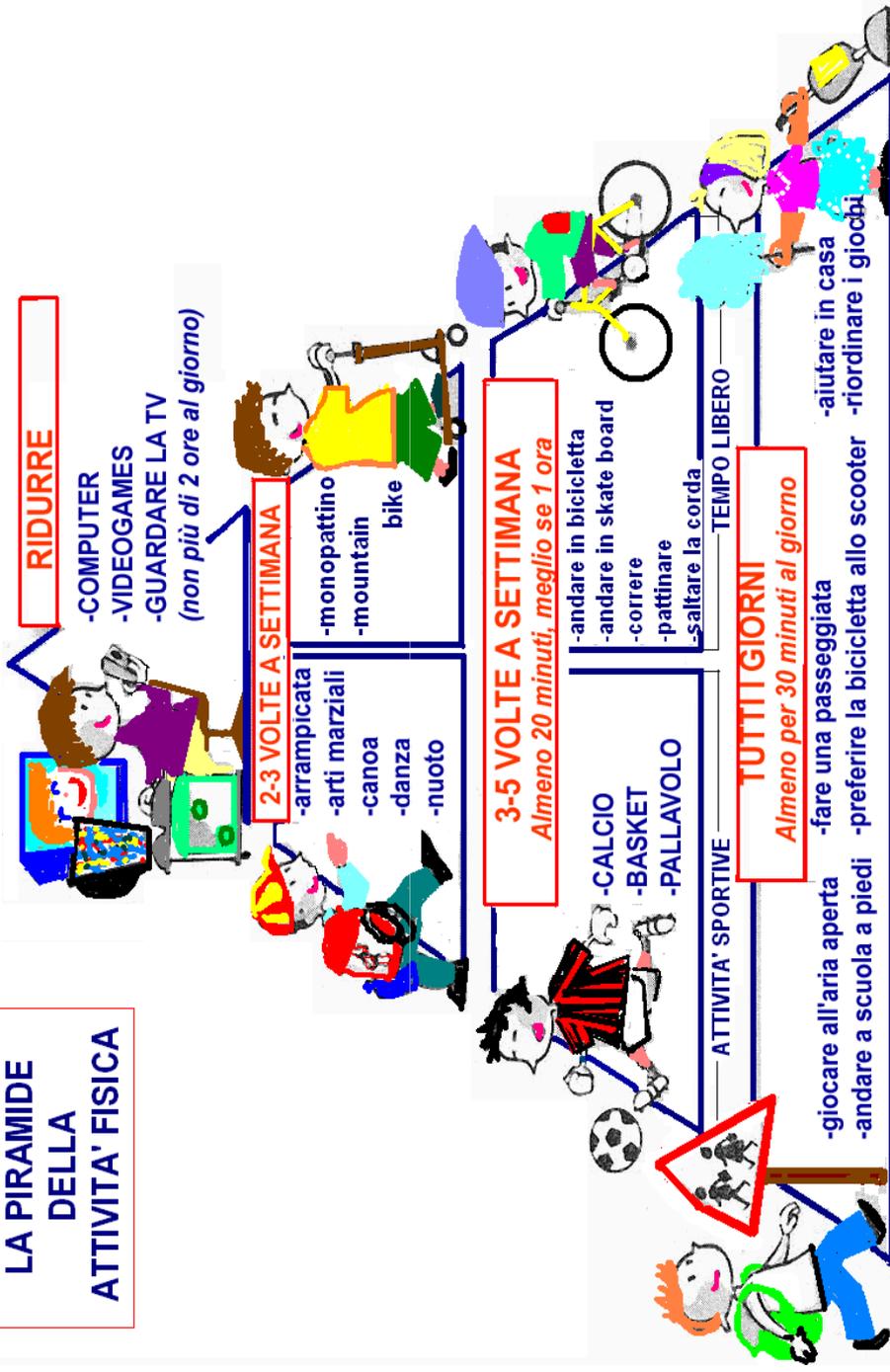
Essere di esempio nell'uso della TV e nella scelta dei programmi

Le barriere all'attività motoria: non ci sono i cortili, le strade sono pericolose, è preferibile giocare in casa ...

- **Abbatere le barriere, la palestra in casa**



LA PIRAMIDE DELLA ATTIVITA' FISICA





■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

1° Meno TV piu' sport

i bambini di oggi passano troppo tempo in
intrattenimenti sedentari (TV videogame computer)

Piccoli sportivi virtuali crescono?



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

2° abbasso gli infortuni

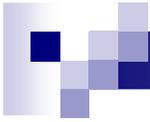
tutti gli sport hanno un potenziale rischio di infortuni prevenibili seguendo poche e semplici regole: in ogni attività sportiva seguire tecniche corrette, utilizzare i dispositivi di protezione individuali delle adeguate misure quando prescritti, rispettare i tempi di allenamento e recupero



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

3° mangiare bene conviene

un'alimentazione sana ed equilibrata è il carburante essenziale del vero sportivo grande o piccolo che sia. Variare i cibi, mangiare adeguate quantità di fibre, ridurre il consumo dei grassi e zuccheri complessi, eliminare le bevande gassate e ipercaloriche



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

4° no doping, please

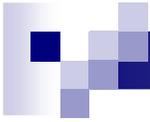
Lo sport è gioco, è crescita fisica e mentale, è divertimento: ma quando diventa sfida a tutti i costi? Il fenomeno del doping è in preoccupante crescita anche tra gli atleti giovani e giovanissimi. C'è da rifletterci su!



- **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

- 5° Evviva il vero senso sportivo e la sana competizione**

- La crescita passa anche attraverso il gioco. E lo sport, proprio perché gioco è, deve insegnare ai bambini i principi della sana competizione, la gioia della vittoria ma anche il pungolo della sconfitta. Perché è proprio così che si diventa grandi e veri sportivi.



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

6 -L'unione fa la forza

L'ennesima conferma della stretta correlazione tra incremento della attività fisica e riduzione del tasso di obesità tra gli adolescenti.a beneficiarne soprattutto i ragazzi che praticano sport di squadra.

Niente di nuovo: mens sana in corpore sano.

Ma forse è ora di ricordarselo!



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

7 - Non dimenticarsi di bere

Bilanciare la perdita di liquidi durante l'attività fisica è una buona regola che non andrebbe mai dimenticata soprattutto d'estate



■ **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

8- Campioni per mamma e papà

I bambini dei giorni nostri hanno molti stimoli, così tanti che a quanto pare anche i genitori perdono il conto e tendono a sovrastimare le ore di attività fisica praticate dai loro figli.



- **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

**9-ogni scusa è buona per ricordarselo:
fare sport fa bene!**

E se dirlo non basta allora facciamo che a suggerirlo sia il computer



- **DECALOGO DEL PICCOLO SPORTIVO**

10 - Ha lo sport....nel sangue?

non è semplice “calcolare” l’estensione del perfetto sportivo, allo stato attuale delle conoscenze, il campo di influenze genetiche sulla performance sportiva rimane ai primordi, nonostante oltre un decennio di ricerca



Stufi ?

Tranquilli.... ho finito.

Grazie per l'attenzione