

# I bambini e l'attività fisica



**Stefania Manetti**

Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli)

*Fammi giocare solo per gioco  
Senza nient'altro, solo per poco  
Senza capire, senza imparare  
Senza bisogno di socializzare  
Solo un bambino con altri bambini  
Senza gli adulti sempre vicini  
Senza progetto, senza giudizio  
Con una fine ma senza l'inizio...*

BRUNO TIGNOLINI

Nella sua crescita, il bambino sviluppa capacità motorie sempre più complesse; l'attività fisica e lo sport gli permettono di esprimere al meglio le varie fasi del suo sviluppo.

I genitori dovrebbero sempre incoraggiare l'attività fisica dei figli e partecipare loro stessi ad attività sportive. Il miglior modo di incoraggiare un bambino è fare attività fisica insieme a loro (camminare, andare in bicicletta, ballare, fare escursionismo). I bambini possono essere coinvolti a fare attività fisica anche da altri familiari, amici, educatori o insegnanti. I bambini sono motivati a fare attività fisica se questa è divertente e se si sentono competenti nel farla: è importante, quindi, non proporre attività troppo difficili o complesse per il loro sviluppo. Sentimenti di disagio o di noia, l'esperienza di insuccesso, l'eccesso di competizione o la rigida strutturazione dell'attività possono scoraggiare il bambino dal continuare lo sport. L'attività motoria che si svolge a scuola non è sufficiente per permettere lo sviluppo armonico del bambino. I genitori dovrebbero proporre il movimento soprattutto all'aperto e dare disponibilità al bambino di partecipare ad attività sportive organizzate. Se sono presenti numerose proposte è bene lasciare al bambino decidere liberamente in base alle sue preferenze e ai suoi interessi. È bene che il bambino abbia possibilità di fare attività fisica tutti i giorni, per almeno un'ora al giorno.

## Benefici dello sport

Attraverso una regolare attività fisica il bambino e l'adolescente sviluppano competenze e abilità sia motorie che cognitive, oltre a divertirsi e a stare con gli amici in modo sano. L'attività fisica incrementa la forza muscolare, migliora la robustezza delle ossa e stimola la massa magra; inol-

tre riduce il grasso corporeo e mantiene il peso forma. La densità ossea più elevata raggiunta in adolescenza con l'allenamento persiste in età adulta riducendo il rischio di osteoporosi. L'attività fisica regolare può influire anche sullo stato d'animo, riducendo i sintomi di depressione e ansietà e, più in generale, migliorando lo stato dell'umore.

## Attività fisica e sviluppo

All'età di 5-6 anni sono sviluppate le competenze motorie fondamentali (correre, saltare, lanciare, calciare, afferrare): le attività ideali hanno l'obiettivo del divertimento e di sviluppare le capacità motorie evitando la competizione; le attività fisiche dovrebbero avere semplici regole e istruzioni, non richiedere abilità cognitive o motorie complesse (per esempio correre, nuotare, calciare o lanciare la palla).

A 7-9 anni l'obiettivo dell'attività fisica rimane ancora il divertimento, evitando sempre la competizione; i ruoli devono essere flessibili e intercambiabili, con una richiesta minima di istruzioni (per esempio corsi di minibasket, attività propedeutica al calcio).

All'età di 10-11 anni il divertimento è ancora motivo fondamentale per la partecipazione alle attività sportive. A questa età possono essere richieste competenze motorie complesse e abilità cognitive, inoltre inizia una richiesta di formazione sulle regole e sulle strategie di squadra.

Nell'adolescenza alcuni ragazzi o ragazze sono attratti dagli sport competitivi; altri, invece, preferiscono varie attività motorie con l'opportunità di migliorare la socializzazione.

## La prevenzione degli incidenti nello sport

Alcune pratiche sono efficaci nel prevenire i danni da sport o da attività fisica:

- fare riscaldamento e stretching prima di partecipare a un'attività sportiva;
- utilizzare un appropriato equipaggiamento come per esempio l'elmetto nel ciclismo o nel baseball, il sospensorio atletico e la conchiglia per i maschi negli sport da contatto, parastinchi per il calcio, ginocchiere e gomitiere per il

pattinaggio a rotelle, occhiali protettivi per la pallamano;

- limitare la durata di specifiche e ripetitive attività ginniche che richiedono l'uso quasi esclusivo di alcuni muscoli;
- stabilire un ritmo appropriato quando si inizia un'attività ed essere consapevoli dei segni precoci di una possibile lesione (per esempio incremento della fatica muscolare, dolore alle ossa o alle articolazioni, sensazione di fatica eccessiva, calo nelle prestazioni fisiche). Gli adolescenti che fanno esperienza di almeno uno di questi sintomi dovrebbero diminuire la loro partecipazione alle attività fisiche fino alla risoluzione della sintomatologia oppure, se il danno è severo, dovrebbero sospendere temporaneamente l'attività.

## L'assunzione di liquidi durante l'attività fisica

L'acqua è la bevanda corretta per un bambino o un adolescente che fa attività sportiva. In commercio ci sono molte bevande per sportivi caratterizzate dalla presenza di zuccheri, minerali ed elettroliti e spesso con un'aggiunta di additivi come coloranti o aromatizzanti. Generalmente l'assunzione di queste bevande non è necessaria e non offre benefici né sul campo sportivo né durante gli allenamenti o in occasione dei pasti.

Per il bambino è sufficiente bere acqua in occasione dell'attività fisica; i bambini perdono elettroliti in misura notevolmente minore rispetto agli adulti. Inoltre, il consumo di queste bevande è associato a un aumentato rischio di sovrappeso, di carie e di diabete. Solo in rari casi, per gli atleti in particolari situazioni di agonismo, impegnati in attività prolungate e impegnative, queste bevande possono essere una rapida fonte di supplementazione di acqua e sostanze nutritive, ma per la maggioranza dei bambini aggiungono calorie non necessarie alla dieta.

Anche le bevande energetiche, caratterizzate dalla presenza di sostanze stimolanti come la caffeina, sono dannose per l'organismo e pertanto sono sempre da evitare nella dieta del bambino e dell'adolescente.

✉ [doc.manetti@gmail.com](mailto:doc.manetti@gmail.com)