


 IL BO
LIVE
 UNIVERSITÀ DI PADOVA

Cosa stai cercando?


 RADIOBUE.IT
 Zola Jesus - Soak


 SOCIETÀ

14 APRILE 2021

La carenza di aree sportive all'aperto e la bassa mobilità italiana

di [Antonio Massariolo](#)

CONDIVIDI

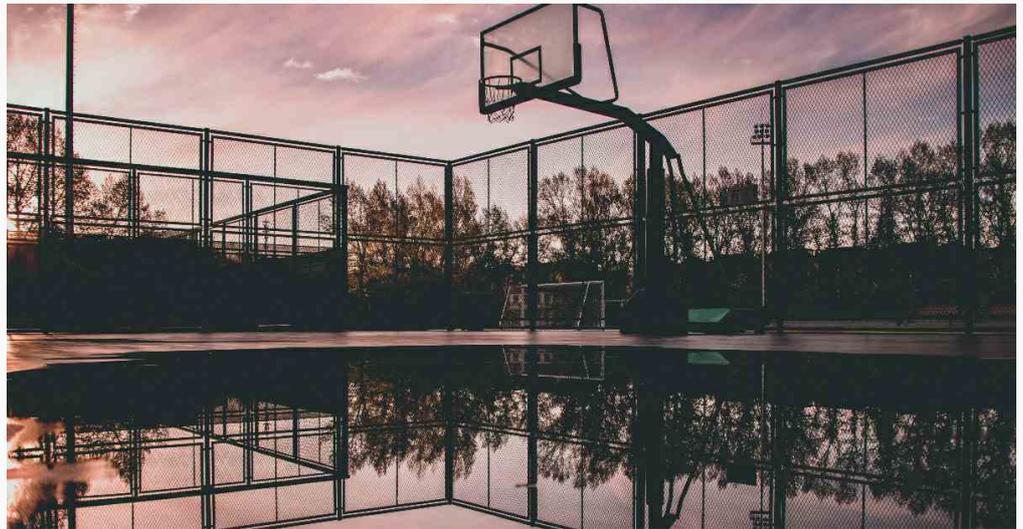


Foto di king Siberia da Pexels

Nel 2010 l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha pubblicato un documento intitolato "Global recommendations on Physical activity for Health". Nel testo si delineano i livelli di attività fisica raccomandata per la salute, distinguendo tre gruppi diversi di età. Per il primo, cioè quello dei bambini e ragazzi tra i 5 ed i 17 anni sarebbe consigliato fare almeno **60 minuti al giorno** di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o vere e proprie attività sportive. Oltre ai benefici generali per la salute infatti, lo sport, in particolar modo per i ragazzi e le ragazze in giovane età, è una valvola di sfogo alla vivacità, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani, migliorando anche l'apprendimento.

Negli adulti l'attività moderata a settimana è consigliata per **almeno 150 minuti** (cioè 2 ore e mezza), oppure 75 minuti di attività vigorosa. Per gli anziani infine le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

Percentuale della popolazione che pratica sport

dati estratti l'8 aprile 2021 - riferiti al 2014

Grafico: Antonio Massariolo • Fonte: Eurostat • Creato con Datawrapper

NEWS

NEWS IN ENGLISH

APPUNTAMENTI

IL BO LIVE IN SERIE

L'ONDA COVID

PODCAST

UNIPD.IT

SEGUICI SU





Ma mediamente quanta attività fisica facciamo? Per rispondere a questa domanda dobbiamo basarci sui dati Eurostat. Gli ultimi disponibili sono riferiti al 2014, anno in cui i Paesi nordici sveltavano per tempo impiegato in attività fisica quotidiana.

Islanda, Svezia, Finlandia, Norvegia e Danimarca sono gli Stati in cui la popolazione fa più attività aerobica. La media europea è del 29,9% di attività aerobica (prendendo solo in questo caso a riferimento l'UE a 27 stati), **con** picchi del 54,6% in Danimarca e Finlandia (e del 60,8% se allarghiamo l'analisi anche all'Islanda extra UE).

L'Italia è nella parte finale dei Paesi in cui si pratica meno attività aerobica, **con** il 18,2% è davanti solamente a Turchia (4,7%), Romania (8,6%), Bulgaria (9,9%), Grecia (16,7%) e Polonia (17,1%). In particolare in Romania le percentuali sono molto basse anche per chi combina sia attività aerobica che rafforzamento muscolare (0,8%), sia per chi fa solo rafforzamento muscolare (0,9%).

Percentuale della popolazione che pratica sport

dati estratti l'8 aprile 2021 - riferiti al 2014

Tabella: Antonio Massariolo • Fonte: Eurostat • Scaricare i dati • Creato **con** Datawrapper

Praticare sport, in un momento così delicato come quello che stiamo vivendo, però è sia una valvola di sfogo, sia un fattore necessario per mantenerci in salute psico-fisica. **Lo smartworking coatto ha inevitabilmente ridotto la mobilità quotidiana e con essa anche l'attività motoria.** Se per gli adulti è una questione prettamente, ma non esclusivamente, sanitaria, per i più giovani lo sport significa principalmente socialità, in un'età in cui è fondamentale per il loro sviluppo. Le restrizioni dovute alla pandemia hanno chiuso per molti mesi le scuole in Italia, e **con** loro anche la possibilità di fare sport. Openpolis, in partnership **con** l'impresa sociale **Con i bambini**, ha fatto **un focus** proprio sulla situazione italiana per quanto riguarda le strutture sportive all'interno (o all'esterno) delle scuole. L'analisi parte approfondendo le abitudini dei ragazzi per quanto riguarda l'attività fisica. Come abbiamo visto precedentemente, per tutte le età l'Italia non sventa in mobilità fisica, sia essa aerobica o anaerobica.

Tra i bambini e ragazzi invece sono i più giovani quelli che praticano sport con maggiore frequenza. Il 60,3% tra gli 11 ed i 14 anni infatti lo fa in modo continuativo, mentre il 15,7% non pratica proprio alcuna attività sportiva.

3-5 anni

