

# SEDENTARIETÀ E STILI DI VITA IN ETÀ EVOLUTIVA

Mario Bellucci\*

\* [mario.bellucci@liceofarnesina.edu.it](mailto:mario.bellucci@liceofarnesina.edu.it)

## Riassunto

In età evolutiva è richiesto un equilibrio nello svolgimento delle attività quotidiane fra i doveri, le responsabilità, le distrazioni e i piaceri. I preadolescenti e gli adolescenti affrontano gli impegni di ogni giorno cercando di adattare al meglio i doveri dello studio, le esigenze familiari, quelle sociali, i divertimenti e i passatempi, coordinando il tutto alle necessità del dormire e alle abitudini alimentari. Si espone una breve e sintetica panoramica dei principali fattori che condizionano lo stile di vita giovanile, soffermandosi sull'importanza della consuetudine al movimento quale elemento cardine per contrastare la sedentarietà. Da giovani è più facile modificare alcune abitudini. Lo sforzo di intraprendere le decisioni più appropriate nella vita di ogni giorno caratterizza la riuscita nelle varie attività: dal rendimento scolastico, alle prestazioni nell'avviamento e nella pratica sportiva e, aspetto ancor più importante, aiuta ad avere livelli più o meno consapevoli di serenità e di soddisfazione. La scuola, dopo l'ambiente familiare, costituisce il luogo nel quale i giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo. Le attività di educazione fisica, di avviamento e di pratica sportiva giocano un ruolo importantissimo per la crescita sana e completa della persona. Assume importanza suggerire ai giovani una visione globale armonica delle dimensioni che caratterizzano gli stili di vita per aiutare loro nella costante ricerca di equilibri, ricerca che condiziona il percorso di vita di ciascuna persona e che deve essere il più possibile di contrasto alla sedentarietà.

**Parole chiave:** sedentarietà, stile di vita, età evolutiva, programmazione degli esercizi, esercizi non programmati, studio, igiene, riposo, alimentazione, dimensione affettiva, dimensione relazionale, dimensione sociale, svago, ricerca di equilibrio, adolescenza, educazione fisica.

## Abstract

During school age a balance is required in daily activities among duties, responsibilities, distractions, and pleasures. Preteens and teens face their daily commitments by trying to best adapt their study duties, family and social needs, entertainment, and hobbies, coordinating everything with their sleep and eating habits. Here is a brief overview of the main factors that influence young people's lifestyles, focusing on the importance of regular exercise as a key element in combating a sedentary lifestyle. It is easier to change certain habits in youth. The effort to make the most appropriate decisions in everyday life characterizes success in various activities: from school performance to performance in physical education & sports. And, more importantly, it helps to achieve greater levels of serenity and satisfaction. Aside from the family environment, school is the place where young people spend most of their time. Physical education, the introduction to sports, and sports practice play a very important role in the healthy and complete growth of the individual. It is important to recommend a harmonious global vision of the dimensions that characterize lifestyles to young people in order to help them in their constant search for balance, a search that will influence each person's life path and that must oppose to a sedentary lifestyle as much as possible.

**Keywords:** *sedentary lifestyle, lifestyle, developmental age, exercise programming, unplanned exercises, study, hygiene, rest, nutrition, emotional dimension, relational dimension, social dimension, leisure, search for balance, adolescence, physical education.*

## INTRODUZIONE

Vorrei fare due premesse a questo mio contributo. La prima: in questo articolo farò prevalentemente riferimento all'esperienza di anni di insegnamento in qualità di docente di

educazione fisica<sup>1</sup> e a fonti bibliografiche frutto di personali studi, ricerche e pubblicazioni: la letteratura scientifica presente oggi conferma quanto da me qui indicato.

La seconda: la definizione di *educazione fisica* qui adottata è riconosciuta in tutto il mondo come *physical education*. Nei documenti del Ministero dell'Istruzione e del Merito si fa riferimento all'*educazione motoria* nella scuola primaria e alle *scienze motorie* nella secondaria. Oggi il termine *educazione fisica* in Italia sta scomparendo. Nel frattempo, altri indirizzi professionalizzanti quali quello sanitario e quello sportivo, entrambi importanti e degni di nota, sembrano prevalere sull'*epistemologia dell'educazione fisica e sportiva*, materia quest'ultima che possiede moltissimi altri campi applicativi e un immenso spessore culturale, non solo in ambito scolastico.

## SEDENTARIETÀ

*Sedentarietà e corretti stili di vita*: due aspetti contrapposti perché, solitamente, non si considera positivamente uno stile di vita sedentario. A patto che quest'ultimo non abbia delle solide motivazioni per essere messo in pratica.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), una Persona sedentaria è chi non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa (ISS EpiCentro - Sorveglianza PASSI, 2025).

Sempre l'ISS definisce l'attività fisica svolta durante il lavoro, classificando tre tipologie del medesimo: per lavoro pesante si intende un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (per esempio: il manovale, il muratore, l'agricoltore); per lavoro che richiede uno sforzo fisico moderato si intende quello dell'operaio in fabbrica, del cameriere, dell'addetto alle pulizie; per lavoro sedentario si intende stare seduto o in piedi, come chi lavora al computer, guida la macchina, fa lavori manuali senza sforzi fisici (ISS EpiCentro - Sorveglianza PASSI, 2025).

La distinzione di per sé è generica e richiede un'ulteriore precisazione. In età evolutiva, infatti, l'attività moderata dal punto di vista cardiovascolare corrisponde a 140 battiti al minuto mentre l'attività intensa si colloca intorno ai 160 battiti al minuto (Bazzano, Bellucci & Faigenbaum, 2007).

Gli studenti della scuola dell'obbligo (dai 5 ai 10 anni della scuola primaria, dagli 11 ai 13 anni della secondaria di I grado e dai 14 ai 16 anni del primo biennio della secondaria di II grado) cui si aggiungono quelli fino ai 19 anni dagli appartenenti al triennio della secondaria di II grado rientrano in buona percentuale nel cosiddetto lavoro sedentario poiché è maggioritario il numero di ore quotidiane e settimanali trascorse senza movimento, prevalentemente nella postura seduta (Bellucci & Gueli, 2015a, p.38).

La letteratura scientifica ormai da tempo indica che l'inattività fisica e lo stile di vita sedentario favorisce alcune patologie e che, in generale, facilita l'insorgenza delle seguenti problematiche di salute:

- cardiovascolari quali infarto, ipertensione, aterosclerosi, ipercolesterolemia, cardiomiopatie, malattie coronariche;
- metaboliche quali sovrappeso, obesità, diabete;

---

<sup>1</sup> Scienze motorie nella secondaria di II grado. In questa trattazione il termine usato è *educazione fisica*

- muscolo scheletriche quali lombalgie, osteoporosi, fratture e strappi del tessuto connettivo;
- oncologiche quali cancro al colon, alla prostata, ai polmoni;
- polmonari quali enfisema, asma, bronchite cronica;
- psichiche quali depressione, cambiamenti di umore, ansia (Heyward, 1998 in Bazzano & Bellucci, 2001, p. 6).

## STILI DI VITA E FATTORI COSTITUENTI

Gli *stili di vita corretti* sono *comportamenti e abitudini finalizzati a vivere con qualità* la propria vita. Essi riguardano ciascuno di noi, nessuno escluso, in tutte le fasi nel nostro percorso esistenziale.

I fattori che incidono sullo stile di vita in età evolutiva sono molteplici:

- il movimento non organizzato,
- il movimento organizzato,
- lo studio,
- l'igiene,
- il riposo,
- l'alimentazione,
- le dimensioni affettiva, relazionale e sociale,
- lo svago (Bellucci & Gueli, 2015a p.38).

Questi fattori non possono essere considerati singolarmente: per poter vivere una vita di qualità è assolutamente necessario cercare un equilibrio armonico fra tutte le dimensioni citate. Ad esempio avere un buon rapporto statura/peso in età scolare non necessariamente garantisce di possedere un buon livello di massimo consumo di ossigeno ovvero di funzionalità cardiovascolare (Bellucci, Tulli, Bazzano, Faigenbaum, Cipriani, Panzarino et al., 2011). Inoltre lo stile di vita equilibrato deve essere ricercato in tutte le fasi della nostra vita, non solo in età evolutiva. Le abitudini comportamentali positive che in età giovanile vengono acquisite e condotte, con maggiore probabilità possono essere perseguite anche in età adulta e anziana. Diventa quindi cruciale sensibilizzare i preadolescenti e gli adolescenti ai corretti stili di vita (Bellucci, 2009).

### *Il movimento non organizzato*

Il *movimento non organizzato* è caratterizzato dalle attività motorie spontanee ovvero non programmate da un professionista specialista, che si effettuano nel corso della giornata. Esempi sono il camminare per andare a scuola o al lavoro, il salire le scale piuttosto che prendere l'ascensore, attività di giardinaggio. Il movimento spontaneo è reso difficile nei grandi centri urbani a causa dell'aumento del numero delle macchine e della scarsità degli spazi verdi attrezzati. In vari condomini compare il cartello di divieto di giocare a palla, di andare sui pattini e in bicicletta. Giocare per strada è quasi impossibile a causa dell'intenso traffico e del rischio che corrono i giovani per la poca sicurezza, ma anche per la paura di ordine pubblico legata alla potenziale incognita di incorrere in incontri pericolosi. La popolazione si abitua ad usare la tecnologia invece di svolgere attività fisica: un esempio che spesso si riscontra è l'uso dell'ascensore e delle scale mobili nei centri commerciali piuttosto di salire le scale (Figura 1).



*Figura 1: in un centro commerciale, la gente usa le scale mobili mentre nessuno sale le scale a piedi*

Nel lamentarmi con gli studenti di una classe prima di liceo scientifico del mio tempo di utilizzo del mio cellulare di due ore giornaliere, pur usando lo strumento prevalentemente per esigenze lavorative, mi sono visto rispondere che in media il loro tempo si attestava intorno alle sei ore giornaliere. Se si facesse una ipotetica comparazione delle ore dedicate all'attività fisica e di quelle prevalentemente sedentarie nei giovani frequentanti la scuola dell'obbligo (secondaria di I e di II grado perché in tutte le classi della primaria è presente l'insegnante specialista), ci si accorgerebbe che in media i giovani sono sedentari per l'87% del loro tempo (104 ore su 120) mentre su 120 ore sono attivi solamente 16 ore, corrispondenti al 13%. Ovviamente escludendo gli studenti atleti di alto livello. I calcoli sono svolti per eccesso (Tab. 1).

**Tabella 1:** ipotesi di tempo attivo e sedentario speso dai giovani dal lunedì al venerdì (in 5 giorni) (Fonte: Bellucci & Gueli, 2015a, p.39, modificata)

<b>Attività</b>	<b>Ore (in media) sedute o sedentarie (da lun. a ven.)</b>	<b>Ore (in media) in movimento (da lun. a ven.)</b>
Sonno	40 (8 ore/notte)	/
Scuola (30 ore medie settimanali, sabato escluso)	28	2 ore di educazione fisica
Pasti (colazione, pranzo, cena, merende)	10 (2 ore/giorno)	/
Studio pomeridiano	10 (2 ore/giorno)	/
Tempo del video (cellulare, computer, TV, giochi elettronici)	10 (2 ore/giorno)	/
Avviamento e pratica sportiva	/	? 6 ?
Tempo libero & svaghi (hobby) con movimento non organizzato	5 (1 ora/giorno)	5 (1 ora/giorno)
Ore restanti equamente suddivise	3	3
<b>Tot. parz. su Tot. (24hx5gg)</b>	<b>104 su 120 (= 87%)</b>	<b>16 su 120 (= 13%)</b>

Potenzialmente il tempo dell'attività fisica potrebbe rientrare sufficientemente nelle ore di attività (da moderata a vigorosa) suggerite dalle principali Istituzioni governative legate alla salute e all'educazione fisica e sportiva (Ministero della Salute, NIH, ACSM, NSCA, ecc.). Ma così non è. Anzi: la sedentarietà determina una riduzione degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare-afferrare, strisciare, rotolare, arrampicare sono sempre meno sollecitati. Alcuni ancor meno di altri. Tutto ciò causa ripercussioni negative sugli schemi posturali, sulle prestazioni motorie legate alla vita di relazione nonché di quelle collegate alle attività di avviamento e di pratica sportiva (Filippone, Vantini, Bellucci, Faigenbaum, Casella & Pesce, 2007). In altre parole i giovani faticano molto di più rispetto alle precedenti generazioni a svolgere le attività motorie spontanee. Questo stato di deprivazione motoria ha ripercussioni psicofisiche negative che sconfinano sia nelle prestazioni motorie generali sia nello svolgimento della pratica sportiva.

La cosiddetta *piramide dell'attività fisica* si colloca a cavallo tra il movimento non organizzato e il movimento organizzato (Figura 2).

Ogni settimana  
cerca di incrementare  
la tua attività fisica  
usando questa guida.  
Questo è il modo  
per cominciare...



### SE SEI SALTUARIO

(attivo qualche volta ma non regolarmente)

Diventa costante aumentando nel mezzo della piramide:

- scegliendo attività che ti piacciono;
- programmando di svolgere le attività fisiche quotidianamente;
- definendo obiettivi realizzabili.

### SE SEI COSTANTE

(attivo quasi ogni giorno o almeno 4 giorni alla settimana)

Scegli attività dall'intera piramide:

- cambiando il tuo programma se cominci ad annoiarti;
- esplorando nuove attività.

**SOPRATTUTTO  
DIVERTITI  
E  
BUONA  
FORTUNA!**

Figura 1: la piramide dell'attività fisica (Fonte: Bazzano, C. & Bellucci, M. 2001. Efficienza fisica e benessere, Roma: Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali)

Essa comprende più attività che dovrebbero essere naturalmente incluse in uno stile di vita il più possibile attivo. La presenza dei docenti di educazione fisica nelle Istituzioni scolastiche è molto importante perché essi possono suggerire ai giovani e alle loro famiglie validi esempi di svolgimento di attività fisica spontanea e di avviamento e pratica sportiva. Simili raccomandazioni sono molto utili per modificare gli stili di vita e costituiscono la base della prevenzione primaria a cui questo nostro amato Paese non è avvezzo: prova ne è l'assenza dei docenti specialisti nelle prime tre classi della scuola primaria.

## *Il movimento organizzato*

Il *movimento organizzato* riguarda “tutte le esercitazioni programmate dai professionisti (insegnanti di educazione fisica, allenatori, tecnici sportivi) che svolgono un lavoro individualizzato di preavvalutazione, valutazione, programmazione delle esercitazioni più idonee alle specifiche caratteristiche personali. La programmazione di tali attività, verificata e continuamente ottimizzata, risponde a precisi requisiti scientifici” (Bellucci & Gueli, 2015a p.40).

Nell’immaginario comune si reputa che svolgere uno sport a livello amatoriale già soddisfi le raccomandazioni relative alla base minima necessaria per uno stile di vita attivo e per un buon stato di salute. Tali credenze si rafforzano nel caso dello sport agonistico. In effetti lo sport agonistico, per essere tale, richiede diverse ore a settimana di svolgimento di specifiche attività motorie e la programmazione degli specialisti (periodizzazione degli allenamenti) fa sì che si curino tutti gli aspetti dell’efficienza fisica collegata alla salute e di quella relativa alla prestazione. Gli specialisti che seguono gli atleti che svolgono attività agonistica, indicano loro tutte le esercitazioni necessarie non solo allo svolgimento delle prestazioni sportive richieste, ma anche gli accorgimenti allenanti le dimensioni dell’efficienza fisica collegata alla salute (ad es. posture ergonomicamente corrette, prevenzione di potenziali mal di schiena, riduzione delle sollecitazioni che determinano usure da eccessivo carico biomeccanico, eccetera).

Anche per chi pratica lo sport agonistico è in agguato il rischio di non raggiungere un numero di ore a settimana sufficiente a contrastare la quantità di tempo speso in maniera sedentaria. In molte città industrializzate si vive il paradosso dello spendere un tempo di viaggio per giungere al luogo di allenamento simile (se non maggiore) a quello dell’allenamento stesso... Eppure vediamo con chiarezza che il mondo tecnologico dovrebbe essere a vantaggio dell’essere umano e non viceversa.

È da notare che chi svolge sport a livello agonistico può essere soggetto ad infortuni. Questa constatazione è evidente, nel senso che l’attività fisica di per sé presenta il probabile rischio di incidenti: solo chi non si allena non incorre nel pericolo di infortunarsi. Ma, anche nei casi di traumi e lesioni sportive, gli studi scientifici indicano che è presente una discreta percentuale di scorretti stili di vita. Vediamo di seguito i più comuni casi legati a sbagliate abitudini dell’atleta (Weineck, 2023):

- erronea fase di riscaldamento (eccessivamente corto, non pertinente alla parte centrale specifica dell’allenamento, non rispettoso dei fattori climatici specialmente in attività svolte all’aperto, non contemplante il raffreddamento fra gli intervalli dei tempi di gioco);
- sbagliato defaticamento (durata inadeguata, specificità a seconda del tipo di sport, propedeuticità all’allenamento precedente, poca attenzione al livello di preparazione dell’atleta, scarsa considerazione dei fattori climatici);
- sovrallenamento. “Una elevata somministrazione di lavoro, che non includa un adeguato recupero, porta facilmente a situazioni di overtraining, ossia di sovrallenamento. Il sovrallenamento è un pericolo comune, che ha come conseguenza il peggioramento generale della prestazione e un costante senso di affaticamento” (De Pascalis, 2025);
- alimentazione, e su questo torneremo dopo.

Altri fattori riguardano ad esempio l'igiene: tratteremo più avanti alcuni casi nei quali certe errate abitudini pregiudicano non solo la prestazione ma - aspetto più importante - rischiano anche di compromettere lo stato di salute individuale.

Proprio perché in questo articolo si accenna brevemente agli stili di vita, l'età giovanile è quella nella quale si possono più elasticamente adottare corrette abitudini che possono accompagnare la crescita della persona fino all'età adulta e anziana (Bazzano, Bellucci, Faigenbaum, 2007). Una di queste è l'abitudine al movimento. In questo caso risulta cruciale la presenza dell'insegnante di educazione fisica nella scuola dell'obbligo ovvero dai 5 ai 16 anni perché attraverso tale Istituzione passa tutta la popolazione giovanile, l'Italia del futuro. Ad oggi non abbiamo ancora la presenza degli insegnanti di educazione fisica nella scuola primaria e le due ore a settimana, rispetto ad altri Paesi europei, sono pochissime (Eurydice Italia, 2013). A dire il vero sarebbe opportuna la presenza dell'insegnante specialista anche nella fascia di età dai 3 ai 5 anni caratterizzante la scuola dell'infanzia: purtroppo, a mio avviso, questa fascia di età non rientra nell'obbligo scolastico per cui l'abitudine al movimento, alle varie forme di linguaggio che lo caratterizzano, allo stile di vita attivo non è ad appannaggio di tutte le persone di quelle età. Però, come avrebbe citato Dante nel *principio del contrappasso*, a moltissimi bambini di quelle età, per tenerli tranquilli ovvero sedentari, viene dato in mano per ore e ore lo smartphone... La presenza di un insegnante specialista non riguarda solo *il movimento* ovvero apprendere *con, per, attraverso il movimento*, ma favorisce anche la conoscenza di sé stessi, dei propri limiti e delle proprie potenzialità, stimola il potenziamento delle abilità motorie, delle abilità cognitive, delle abilità sociali e relazionali, delle abilità emotive (Pesce, Marchetti, Motta, Bellucci, 2023).

Attualmente il tempo di pratica sportiva nella scuola dell'infanzia e nei primi anni della scuola primaria viene gestito dalla famiglia anziché all'interno delle Istituzioni scolastiche mediante l'insegnante di educazione fisica. Laddove è presente l'insegnante specialista, viene spesso intrapresa un'azione di consulenza e di raccomandazione ad esempio in merito a posture corrette, alla corretta esecuzione degli schemi motori di base, all'avviamento allo sport, perché è giusto dare ai giovani le persone più preparate a tali azioni educatrici e formative.

Da anni nel nostro Paese assistiamo a fenomeni di crisi economica che investono larghe fette di popolazione (ISTAT, 2023). I dati attuali confermano, purtroppo, tale tendenza che tra i minori è cresciuta e non diminuita (Rai News, 2025). Ciò si riflette anche in trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare attraverso i quali si comprende che il distacco fra corpo e mente tende ad acuirsi e non costituisce solo un problema di scarse prestazioni di efficienza fisica per la salute e di performances sportive ma compromette l'intera salute psicofisica delle giovani generazioni (Cistulli, Bellucci & Casella, 2025). Anche la lettura attenta e l'interpretazione dei dati recenti dell'ISTAT fa capire che non è tutto oro quello che luccica e che ci si trova dinanzi a grosse percentuali di popolazione sedentarie le quali affermano di fare attività fisica ma che in realtà il movimento è solo a parole (ISTAT, 2025; Piccioni, 2025).

Tale disamina non vuole essere pessimistica ma, al contrario, ricca di speranza nel cambiamento e nella prevenzione perché è proprio attraverso il movimento che si riescono a conoscere orizzonti nuovi della nostra persona: dico spesso ai miei studenti che la distinzione tra corpo-e mente è solo ed esclusivamente didattica così come quella delle materie di studio, per esempio italiano e matematica. Nella persona il sapere viene utilizzato in maniera globale nelle azioni quotidiane. Come avviene nei colloqui degli esami di licenza superiore di I e di II grado in cui vengono richiesti collegamenti pluridisciplinari. Allo stesso modo avviene nella teoria dell'allenamento quando si inizia una corsa con la fruizione dei meccanismi energetici: il nostro organismo non fa distinzione immediata se si usa il meccanismo aerobico o quello anaerobico lattacido o quello anaerobico

alattacido. Li usa. A seconda della tipologia di intensità se blanda moderata o vigorosa, ne adotta prevalentemente uno piuttosto che un altro. Allo stesso modo mi trovo ad invitare gli studenti alla lettura perché aiuta il corpo così come li incito al movimento perché esso aiuta la mente: la nostra unità è inscindibile e dobbiamo assolutamente conoscere e curare lo sviluppo della totalità della nostra persona. Affermo ciò anche e soprattutto alla luce dei più recenti studi di neuroscienze educative e di analisi delle funzionalità e delle potenzialità del sistema nervoso centrale (Zocchi in Cistulli, Bellucci & Casella, 2025).

È da tener presente che il movimento non organizzato e quello organizzato non si annullano reciprocamente ma che entrambi costituiscono la soluzione più efficace per la conduzione di uno stile di vita attivo e per una vita di buona qualità (Bellucci, 2007 p.46).

### *Lo studio*

Lo *studio*. per i giovani in età evolutiva costituisce un lavoro. Uno dei problemi principali riguarda l'acquisizione di un buon metodo di studio che deve essere perfezionato nel corso del cammino scolastico. I giovani faticano spesso a trovare il giusto tempo per dedicarsi con sistematicità alla mole dei compiti da affrontare quotidianamente e settimanalmente: spesso si dedicano ad alcune verifiche piuttosto che ad altre e la quantità di argomenti da trattare nelle altre materie aumenta considerevolmente, mettendo gli stessi alunni in difficoltà. La lettura del digitale in alcuni non facilita lo sviluppo della sintesi dei tratti salienti di un argomento, sintesi che passa attraverso la prima lettura del libro, l'assimilazione del contenuto ovvero la comprensione del testo, l'evidenziazione dei punti rilevanti, la eventuale sintesi in parole-chiave e/o sommari, la ripetizione di quanto studiato. Tutti questi passaggi che si ottengono sul cartaceo, possono risultare meno facili e veloci da ottenere rispetto al digitale. Ma il processo di concentrazione, lettura e analisi del testo aiuta notevolmente i *nativi digitali* nella stimolazione della profondità dei processi cognitivi

*Studio e attività fisica non sono nemici*: esiste una copiosa letteratura scientifica riguardo al fatto che, grazie all'educazione fisica e allo sport, i giovani in età scolare ottengono risultati di profitto scolastico superiori rispetto ai coetanei sedentari (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2013 in Bellucci & Gueli, 2015a p.40).

Seguo da anni diversi studenti atleti di alto livello: nella media la maggioranza di essi ottiene un profitto superiore a quello dei compagni di classe. Per uno studente atleta che nel corso dell'anno scolastico effettua circa 800 ore di allenamento (calcolo in molti casi in difetto), l'applicazione allo studio è affrontata con la stessa dedizione agli allenamenti, con la medesima determinazione a onorare la parola data, a concludere bene l'impegno intrapreso. Lo sport, in questi casi, fa capire al giovane che attraverso la costante esercitazione, il lavoro e il sacrificio si ottengono risultati. Lo studente atleta sceglie di rinunciare a divertimenti, vacanze, gite, per partecipare ad eventi sportivi calendarizzati e condivisi con gli allenatori, con la famiglia e con la società sportiva, eventi per i quali si prepara nel tempo adeguando a essi i suoi ritmi di studio.

*L'attività fisica aiuta lo studio*: le ricerche indicano che l'attenzione e la memoria a breve termine vengono sollecitate positivamente se gli alunni partecipano prima alle lezioni di educazione fisica. L'attività curricolare programmata dal docente specialista in questi casi favorisce lo studio e l'approccio cognitivo con risultati migliori rispetto ai coetanei sedentari (Pesce, Crova, Cereatti, Casella, Bellucci, 2009; Pesca, Crova, Cereatti, Marchetti, Alessio, Bellucci, 2010).

## L'igiene

In questo ambito rientrano numerosi accorgimenti che possono condizionare favorevolmente o meno la qualità della vita dei giovani in età evolutiva. Nell'igiene rientra la cura della persona. Condizioni che reputiamo ovvie quali, ad esempio, il lavare i denti frequentemente e bene, costituiscono comportamenti che solitamente diamo per scontati. Eppure, in palestra e nei luoghi delle esercitazioni, si nota chi si lava poco e chi dovrebbe fare uso di magliette idonee, da cambiare anche nel corso delle lezioni, se queste ultime risultano prolungate (ad es. orario curricolare raddoppiato, manifestazioni sportive). Invece capita spesso che alcuni alunni non sostituiscano la maglietta neppure al termine delle lezioni. Altra riflessione riguarda l'uso di scarpe pulite in palestra nonché di calzature idonee allo svolgimento dello sport. In quest'ultimo caso, ad esempio, le scarpe da tennis non ammortizzano le articolazioni come quelle di atletica, così come quelle di basket non sono idonee per il calcetto.

E qui rientriamo nell'abbigliamento alla moda: i giovani amano indossare scarpe non allacciate. Per l'educazione fisica e sportiva tale condizione può favorire l'infortunio. Nella statistica le distorsioni alle articolazioni tibio-tarsiche presentano una elevata frequenza: proprio il non aver allacciato bene le scarpe o il non indossare calzature idonee costituisce una delle cause. Magliette che non favoriscono la traspirazione e vestiti non adatti alle condizioni atmosferiche sfavorevoli (freddo e vento oppure caldo e umido) mettono a dura prova sia l'apparato muscolare e scheletrico sia quello cardiorespiratorio.

Abitudini che influiscono sullo stato di salute riguardano il superficiale ed eccessivo uso dei farmaci. Ciascuna medicina presenta delle controindicazioni e solo il Pediatra di libera scelta o il Medico di medicina generale che conoscono il giovane paziente, possono prescrivere il tipo e il dosaggio dei farmaci. Eppure spesso in età evolutiva i farmaci vengono assunti senza opportune indicazioni.

Il fumo di tabacco e la sigaretta elettronica procurano danni all'apparato cardiocircolatorio e respiratorio (ISS - Epicentro, 2025; Rai.it, 2024): le consulenze e le apposite sensibilizzazioni effettuate dal docente di educazione fisica possono far comprendere ai giovani che un uso attento e soprattutto limitato del tabacco e delle sigarette elettroniche è raccomandato per preservare lo stato di salute, svolgere al meglio l'attività fisica e lo sport. Evitando il divieto che, in età adolescenziale, stimola prevalentemente comportamenti oppositivi.

L'alcool in età evolutiva può costituire una grande attrattiva. In questo caso, però, è importante avvertire i giovani che il loro organismo, in particolare il fegato ed i reni, non è in grado di metabolizzarlo. In altri termini, il giovane non è capace di assimilare l'alcool in quanto il proprio corpo non è fisiologicamente ancora adatto a farlo (Bellucci & Gueli, 2015a, p.43). Le cronache riportano di giovani che soprattutto nel fine settimana assumono alcool in grandi quantità, in particolare superalcolici, rischiando il coma etilico, la propria e l'altrui incolumità. Il desiderio di trasgressione giovanile deve essere interpretato e incanalato dagli educatori i quali possono far capire che il divertimento in quanto tale non necessariamente deve mettere a repentaglio la salute e la vita dei giovani (ISS Epicentro.it, 2025).

Gli *energy drink* costituiscono una tipologia di bevanda non necessaria se l'alimentazione è bilanciata e l'idratazione è abbondante. Essi sovra stimolano l'attività cardiaca causando aritmie e sovraccaricano con gli zuccheri il metabolismo del glucosio. Eppure i media pubblicizzano il loro uso, anche con promozioni che coinvolgono campioni dello sport. Al di là della spesa che, nel tempo, costituisce una voce da considerare, il problema maggiore è che nei giovani talvolta si insinua l'idea che l'uso degli *integratori* sia utile e, nel tempo, addirittura necessario allo

svolgimento della pratica sportiva. Si viene così a creare una sorta di *dipendenza* da questi prodotti che allontana dallo studente e atleta la convinzione che lo sport si possa praticare esclusivamente grazie alle proprie capacità. Comunque tutte queste sostanze non sono necessarie nello sport amatoriale e agonistico, a patto che non siano esplicitamente prescritte da un medico. Un discorso a parte merita lo sport di alto livello che richiede, come già accennato, intorno a 800 - 1.000 ore di allenamento annuali: ma in questo caso esiste una équipe di medici sportivi, fisioterapisti, nutrizionisti, preparatori fisici e allenatori che sostengono le società sportive e i giovani atleti.

### *Il riposo*

Il *riposo* è fondamentale per il benessere percepito e la qualità di vita. Esso costituisce un bisogno primario la cui privazione determina stati di alterazione che sconfinano in patologie. Questo fondamentale ristoro per il corpo e per la mente in età evolutiva non sempre è considerato con la dovuta attenzione dai giovani e dalle loro famiglie. Infatti, mediamente, i preadolescenti e gli adolescenti tendono a dormire poco mentre le ore di sonno alla loro età dovrebbero essere fra le 8 e le 10 per notte (Bellucci & Gueli, 2015b, p.40). L'uso del cellulare in serata e addirittura a letto nelle ore notturne, altera invece il ritmo sonno veglia ed i giovani dormono poco e male. Giochi elettronici, uso dei social, telefonate e chat si oppongono al recupero dello stress psicofisico accumulato nel corso della giornata e la mattina seguente le funzionalità cerebrali, necessarie per le attività scolastiche e in generale per la vita di relazione, tendono a essere compromesse (Avvenire.it, 2025). Anche la biomeccanica del sonno è importante: *come* e *dove* si dorme influisce sulla qualità del sonno. Numerosi studi definiscono la tipologia dei giacigli ed il loro adattamento a seconda delle esigenze delle persone nonché le analisi delle posture che si assumono nel dormire (Quotidianosanità.it, 2025).

In generale la privazione di sonno ha una influenza negativa sulla capacità di prestazione sportiva (Schneider in Bellucci & Gueli, 2015b, p.40). Nell'allenamento infatti si considera il dormire quale elemento fondamentale per un ottimale recupero fra le varie esercitazioni. In ambito sportivo nel riposo fra un carico e l'altro rientrano le numerose tecniche di scarico, defaticamento, rilassamento, respirazione, allungamento. Attraverso il riposo si riescono quindi ad ottimizzare gli impegni psicofisici sia in qualità che in quantità.

Inoltre il nostro organismo tende ad adattarsi alle situazioni della vita di relazione e la sedentarietà è una di queste: studi sul riposo forzato in giovani studenti universitari hanno indicato che la funzionalità cardiovascolare diminuisce già dopo alcune settimane (Figura 3).

**FIGURA 2.5**

**VARIAZIONI DEL VO<sub>2</sub> MAX DOPO 21 GIORNI DI RIPOSO FORZATO (3 SETTIMANE)**

(Ridisegnata da B. Saltin et al., *Circulation*, 38 (suppl. 7), 1968)

Ciò sta a significare che, dopo circa tre settimane di immobilità, la funzionalità cardiocircolatoria tende a diminuire notevolmente in tutti gli individui. La ripresa, inoltre, di questa efficienza fino al ripristino delle capacità iniziali è in alcuni casi più lunga. L'organismo fa più fatica a recuperare le condizioni di fitness iniziali rispetto al tempo che impiega nel perderle.

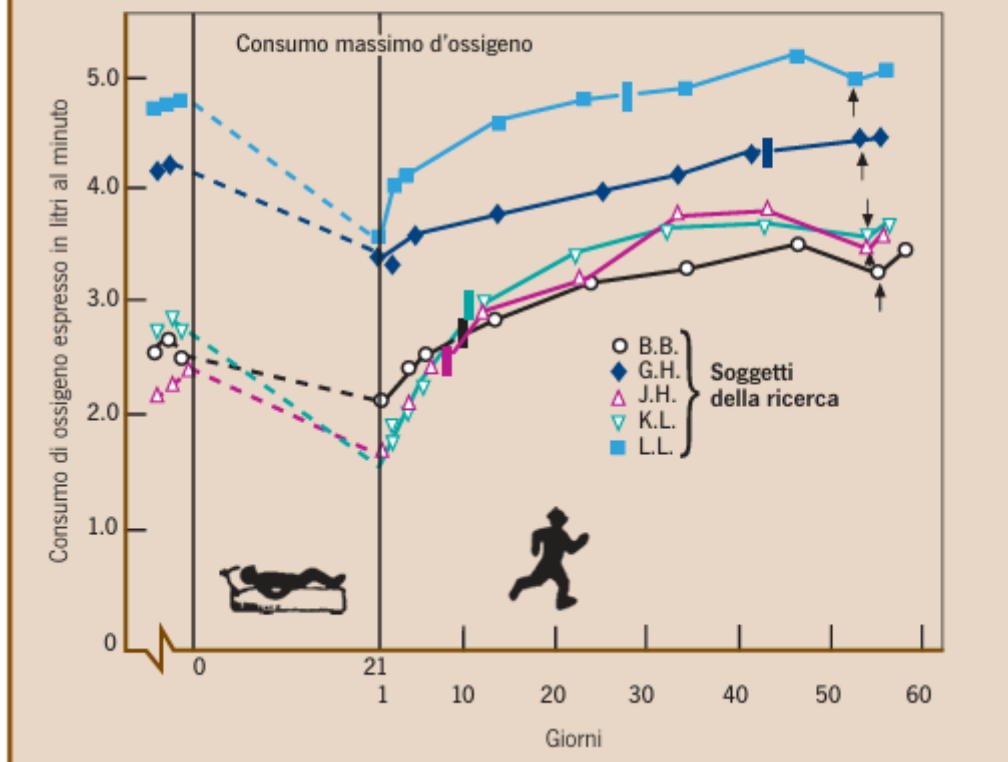


Figura 2: adattamenti cardiocircolatori e respiratori alla sedentarietà in giovani atleti in una ricerca sul riposo forzato (Fonte: Bazzano, C. & Bellucci, M. 2001. *Efficienza fisica e benessere*, Roma: Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali)

Questa legge della natura vale per tutte le età, nessuno essere umano escluso. Per capire meglio l'importanza del *movimento quale base dello stile di vita* per una migliore qualità della vita, riporto integralmente un brano di qualche anno fa che ritengo importante: "Le abitudini sedentarie di vita sono costellate da vari problemi di salute. Il cuore è un muscolo e pertanto segue la legge che fu esposta per primo da Ippocrate. Esso si ipertrofizza con l'uso ma si atrofizza se non viene usato. Infatti, se non viene regolarmente allenato e cioè non viene sottoposto ad un lavoro sufficientemente impegnativo, la sua frequenza di contrazione tende via via ad aumentare, dato che la sua forza di contrazione si riduce. In condizioni di riposo il cuore di un atleta ben allenato ha una frequenza di 45-50 battiti al minuto mentre il cuore di un sedentario raggiunge le 75-80 contrazioni al minuto. Se si considera che il sangue fluisce nelle coronarie (e quindi alimenta il miocardio) soprattutto durante i periodi di rilasciamento (diastole), si può capire che il cuore non allenato si alimenta meno bene di quello dell'atleta nel quale le diastole sono molto più lunghe. Inoltre, la quantità di lavoro che effettua un cuore che si contrae 75-80 volte al minuto è molto maggiore di quella dell'atleta. Esso infatti si contrae circa 36.000 volte di più al giorno (che significa oltre 13 milioni di volte di più in un anno) se si resta in condizioni di riposo. Questo

numero è destinato ad aumentare molte volte già per attività fisiche minime” (Bazzano & Bellucci, 2001 p.33).

### L'alimentazione

Altro aspetto fondamentale per la qualità della vita riguarda l'alimentazione. Trattare questo argomento, in sintesi, risulta arduo e quindi ho scelto di soffermarmi sul concetto di *dieta bilanciata*. I bambini e gli adolescenti necessitano di una alimentazione equilibrata per mantenere il proprio stato di salute ed ottimizzare la prestazione (Gulinelli 2013 in Bellucci & Gueli, 2015b, p.40; Schek 2013 in Bellucci & Gueli, 2015b, p.40). Il Ministero della Salute indica alcuni esempi di piramidi alimentari (se ne riporta una nella Figura 4) indicanti la qualità dei cibi da assumere e le quantità o porzioni giornaliere e settimanali.

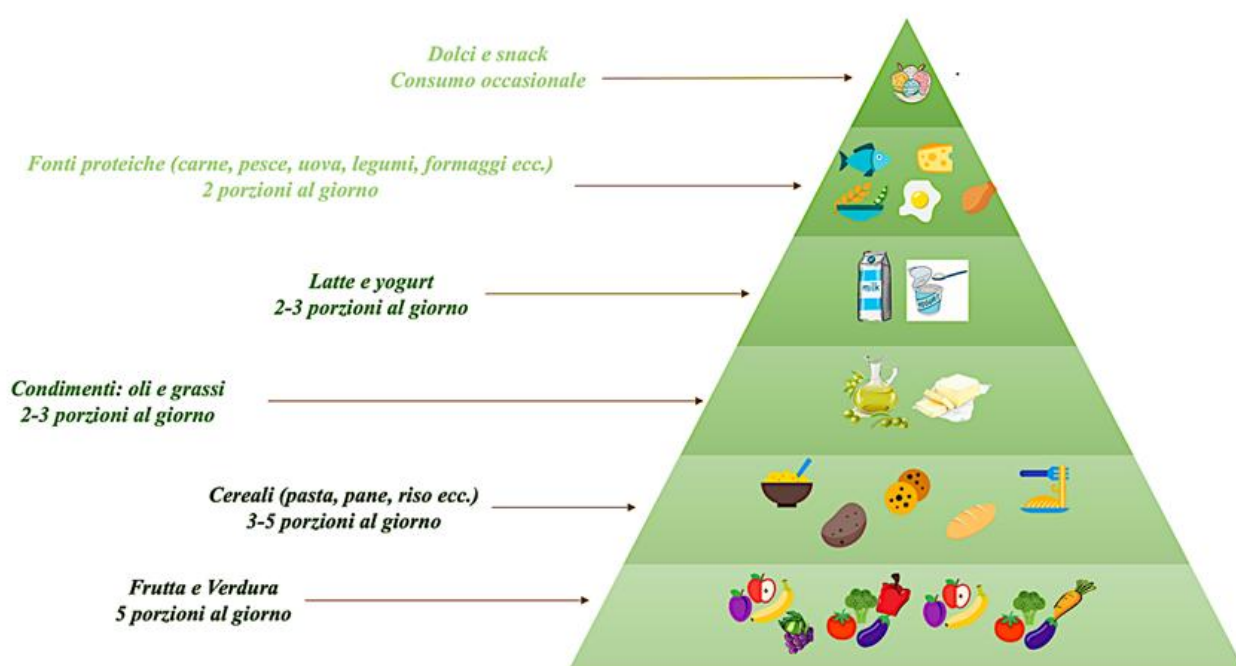


Figura 3: esempio di piramide alimentare (Fonte: ISSalute, 2021 <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/piramide-alimentare#la-piramide-alimentare-italiana>)

Le porzioni variano a seconda delle varie età, da infantile a senile. Dando uno sguardo all'apice della piramide ci si accorge che proprio quegli alimenti i quali dovrebbero essere assunti sporadicamente in età evolutiva vengono spesso consumati più volte al giorno. Dolci, zuccheri, bevande gassate ricche anch'esse di zuccheri e ancor peggio di dolcificanti (che tendono comunque a sovraccaricare la funzionalità metabolica) sono ricercati - in particolare quelli con prodotti industriali ovvero processati - e ingeriti con ridotte limitazioni. Mentre alla base della piramide i giovani mediamente amano poco mangiare la frutta e ancor meno la verdura. Queste ultime sono ricche di fibre, vitamine, sali minerali, acqua. A riguardo riporto di seguito alcuni esempi di consulenza che gli educatori possono effettuare nei confronti dei giovani: “iniziare quando i bambini sono piccoli ed incoraggiarli a provare nuovi cibi come ad esempio la frutta e la verdura; invitare i familiari a prendere parte ai programmi di educazione nutrizionale in modo tale che essi possano programmare e mettere in pratica nelle loro case cibi e merende sane;

mostrare ai giovani come far apparire gli alimenti salutarì piú appetitosi; garantire ai bambini ed agli adolescenti delle valide alternative di alimentazione equilibrata e salutare nei confronti di snack, patatine fritte ed abitudini di merende errate; essere un buon modello: se un giovane vede un adulto che mangia delle merende ricche di grasso, il bambino vorrà immediatamente imitarlo; insegnare ai giovani a mangiare in maniera corretta nel corso della loro crescita infantile e adolescenziale aumenterà le possibilità che essi continuino a mantenere simili preferenze anche nella vita adulta” (Bazzano, Bellucci, Faigenbaum, 2007, pp.117-118). L’alimentazione va abbinata all’*idratazione*: per un corretto stile di vita è necessario assumere molta acqua al giorno, a tutte le età. Nell’età giovanile in media il Ministero della Salute raccomanda di assumere circa due litri di acqua al giorno (Ministero della Salute, 2016). Ovviamente tali quantità variano a seconda delle condizioni climatiche e delle attività psicofisiche che si svolgono. Un’altra utile riflessione riguarda lo svolgimento della prima colazione. Effettuare un buon pasto ad inizio giornata apporta dei benefici a breve e a lungo termine (Brignoli, 2014). Eppure i giovani non sono avvezzi a dedicare il giusto tempo e cibo alla prima colazione: spesso mi capita, malgrado le continue raccomandazioni, di veder fermarsi alcuni alunni nello svolgimento della pratica di educazione fisica perché non hanno le forze per continuare. Si sentono deboli, talvolta hanno giramenti di testa e imputano questa loro fiacca al poco sonno o allo stress delle imminenti valutazioni. Ma alcuni di loro provengono da un digiuno lungo anche oltre 10 ore, collegato all’arco di tempo dalla fine dell’ultimo pasto (cena) alla prima ricreazione a scuola (che inizia alle ore 10:00 circa). Talvolta tale digiuno non riguarda solo i cibi solidi ma anche quelli liquidi. Degli integratori si è già accennato, e vorrei ribadire che una dieta equilibrata non necessita di integratori così come di supplementi ergogenici (Bazzano & Bellucci, 2001, p.174).

### *L’ambito sociale e relazionale*

I giovani sono ricchi di ideali e sognano ad occhi aperti. Il confronto con le difficoltà e le contraddizioni presenti nel villaggio globale, talora deludono alcune aspettative. Un esempio è il movimento *Fridays for Future* (Fridays for Future, 2025) mosso da intenti validi quando noi adulti, come le generazioni che ci hanno preceduto, non abbiamo dimostrato attenzione verso la cura della natura, preservando l’ecosistema e mostrando lungimiranza nell’evitare disastri ambientali. Tuttavia i giovani mostrano il desiderio di migliorare, l’energia vitale e la voglia di cambiare il mondo: infatti essi sono sensibili alla cittadinanza attiva e partecipano volentieri a varie forme di volontariato.

Senza dubbio il rispetto di se stessi e del prossimo costituisce uno dei punti che si riesce a sollecitare mediante le lezioni di educazione fisica. Giochi sportivi cooperativi abitano al rispetto delle regole, di se stessi e del prossimo. Attraverso la pratica sportiva i giovani educano il senso di responsabilità (Bellucci, Capranica & Marchetti, 2019), coltivano nuove amicizie e sono portati a socializzare. Quest’ultimo aspetto è particolarmente importante perché grazie all’educazione fisica e sportiva svolte in forma ludica, i giovani vivono dei rapporti con i coetanei reali e non virtuali, si abitano a stare insieme, a operare per un obiettivo comune, ad esternare sensazioni e sentimenti. E a manifestare i loro pensieri attraverso modalità di linguaggio che non sono solo quelle verbali. Giochi tradizionali e popolari di movimento, cooperativi, deliberati, presportivi e sportivi agevolano i rapporti fra pari, il rispetto del prossimo e delle differenze di genere, sono inclusivi, abbattano potenziali barriere legate a differenze economiche, di razza, religiose, politiche, geografiche (Pesce, Marchetti, Motta, Bellucci, 2023).

In ambito scolastico si coltivano amicizie che durano molti anni della vita giovanile e che spesso proseguono nelle altre fasi della vita. Legati all'amicizia si instaurano anche i rapporti affettivi che condizionano positivamente la vita quotidiana dei preadolescenti e degli adolescenti. Anche la sessualità trova la sua naturale collocazione in queste fasi della crescita dei giovani, sessualità che deve essere vissuta serenamente, nel rispetto di se stessi e del prossimo (Bellucci & Gueli, 2015b, p.42). Quest'ultimo aspetto è molto delicato ed al contempo rilevante perché spesso l'abuso del digitale non favorisce la conoscenza e il rispetto dell'altro sesso: un dialogo guardando il prossimo negli occhi è ben diverso dal parlarsi in chat. In quest'ultima si possono nascondere identità, può facilmente emergere il lato aggressivo della personalità, talvolta non sapendo esprimere correttamente ciò che si intende dire, si rischia di ferire il prossimo e di essere fraintesi. Il dialogo reale, invece, è arricchito dalla gestualità, dalla mimica, dal potenziale contatto fisico e dallo sguardo grazie al quale, potrebbe sembrare un paradosso ma non lo è, anche il silenzio è eloquente. Nella mia esperienza di insegnante ho notato che i giovani gradiscono molto i giochi cooperativi finalizzati al raggiungimento di un obiettivo, alla risoluzione di un problema nel quale tutti collaborano, ciascuno con le proprie potenzialità, piuttosto che giochi in cui si ottiene un punteggio per la determinazione di vincitori e vinti. Inoltre queste attività ludiche sono altamente inclusive e non esiste in esse la differenza di genere. Ad esse si associano giochi sportivi nei quali, come il caso del *sitting volley*, una forma di pallavolo inclusiva, tutti i partecipanti si divertono nella competizione. Tutto ciò serve anche a contrastare il fenomeno della violenza di genere, purtroppo spesso negativamente evidenziato dai media, garantendo la costruzione di rapporti basati sul rispetto di se stessi, delle regole, della persona.

Progetti di impegno sociale vengono mandati avanti dalle Istituzioni scolastiche per favorire la cittadinanza attiva ed il volontariato giovanile. Un esempio per il primo caso è costituito dal progetto di sensibilizzazione dei giovani alla *donazione del sangue* (Figura 5).



Figura 4: un esempio di cittadinanza attiva nel progetto di donazione del sangue condotto da oltre venti anni tra il Liceo Farnesina e l'Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini e l'Adspem Onlus (Fonte: Adspem Onlus, modificata)

In questo caso essi capiscono immediatamente che l'essere idonei alla donazione costituisce una condizione non sempre possibile, in quanto tale idoneità richiede comportamenti e potenzialità che caratterizzano un particolare stato di salute. *Piercing* e tatuaggi, cure mediche e uso di farmaci, fumo e alcool, comportamenti sessuali, viaggi in alcuni paesi esteri e altre condizioni vincolano l'idoneità o meno alla donazione. Il messaggio comunque più importante, è il sapere

che esistono tali realtà e che i giovani potranno cimentarsi nel loro futuro, se vorranno, nell'atto del donare perché la stessa conoscenza favorisce il divenire cittadini attivi. Esempi di volontariato giovanile - ne esistono numerosissimi e qui se ne citano solo un paio - riguardano progetti con la *Protezione Civile* e le Istituzioni scolastiche. Nel nostro caso abbiamo condotto iniziative con la *K9 Rescue Italia* (*K9 Rescue Italia, 2025*) partecipando a proposte di volontariato nel sociale, nello sport, nell'acquisizione di attestazioni di rianimazione cardiopolmonare mediante l'uso del defibrillatore semiautomatico (BLS-D). Un altro progetto di volontariato in eventi sportivi che da anni viene condotto è quello nell'ambito della *Corsa di Miguel* e delle iniziative ad essa correlate (*Corsa di Miguel, 2025*). In particolare la partecipazione alla *Strantirazzismo* (Figura 6), ai *seminari* di approfondimento sul valore dello sport e dell'educazione fisica e, nel caso della scuola secondaria di II grado, al *Mille di Miguel*.



Figura 5: la *Strantirazzismo*, marcia di 3 chilometri svolta subito dopo la *Corsa di Miguel*, che parte dal Ponte della Musica e finisce all'interno dello Stadio Olimpico

Ognuna di queste fasi del *Progetto Miguel* sia che consistano in momenti di corsa o di riflessione, servono ad avvicinare i giovani ai concetti di inclusione e di accettazione del prossimo.

## Lo svago

Una tematica che viene trattata per ultima ma che non lo è affatto. Le attività impostate in forma ludica non devono essere viste come perdita di tempo e vissute in un contesto avulso da quello scolastico e familiare. Deve essere lasciato spazio ai giovani affinché si possano divertire conciliando lo studio agli impegni ed alle varie attività (Bellucci & Gueli, 2015b, p.42). È da tener presente che “la pratica delle attività motorie e sportive in età evolutiva è uno dei fattori in grado di influenzare lo sviluppo dell’autostima degli allievi attraverso la percezione che ogni soggetto ha del proprio corpo e le convinzioni di efficacia personali” (Colella et al. 2006 in Bellucci & Gueli, 2015b, p.42). È quindi giusto attribuire del tempo ad attività rilassanti e piacevoli, divertendosi, aiutando i giovani a capire che la nostra vita deve essere ben organizzata e utilizzata. Aumentare la consapevolezza di ciò che svolgiamo e del perché e come si effettuano le nostre azioni quotidiane, può favorire una maggiore cognizione serena e consapevole del nostro vissuto. A tal proposito possiamo ricordare che non è un peccato se i bambini ed i ragazzi apprendono divertendosi. Talvolta a scuola vige la convinzione che il divertimento ed il gioco non possano appartenere allo studio e al profitto (Bellucci & Gueli, 2015b, p.42). Cercare invece di vivere il lungo periodo di apprendimento scolastico dell’obbligo, dai 5 ai 16 anni, in una maniera serena e addirittura divertente, è possibile e non deve essere una utopia. Attività già accennate di educazione fisica e sportiva svolte in forma ludica aiutano ad avvicinarsi verso questo obiettivo. Ma non devono essere le sole: una didattica improntata al naturale desiderio di curiosità facilita l’interesse e il piacere nel conoscere le varie nozioni. Esiste un piacere nella lettura, nella visione delle opere d’arte, nell’ascolto della musica, nell’approfondire tematiche di lingua straniera, di matematica, fisica, latino, educazione civica, storia, filosofia, religione, di qualsiasi materia. Cruciale è l’atteggiamento degli educatori che avvicinano i giovani a queste conoscenze per loro nuove. Un atteggiamento mentale positivo e costruttivo favorisce infatti nelle persone in età evolutiva l’introspezione e la scoperta delle personali potenzialità. Queste ultime, se incoraggiate, fanno emergere il talento o i talenti che ciascun giovane possiede. Quindi *apprendere divertendosi* deve essere un elemento rilevante nel percorso di crescita dei giovani, con la speranza che tale modalità possa proseguire anche nel resto della loro vita.

In questi ultimi anni si sono sviluppati gli studi sulle neuroscienze educative: il ruolo e le funzionalità del nostro cervello sono in continua interessante scoperta (Zocchi in Cistulli, Bellucci & Casella, 2025). Nella Figura 7 particolarmente importante è la raccomandazione di come lo stile di vita fisicamente attivo possa interferire sulla riduzione del rischio della demenza.

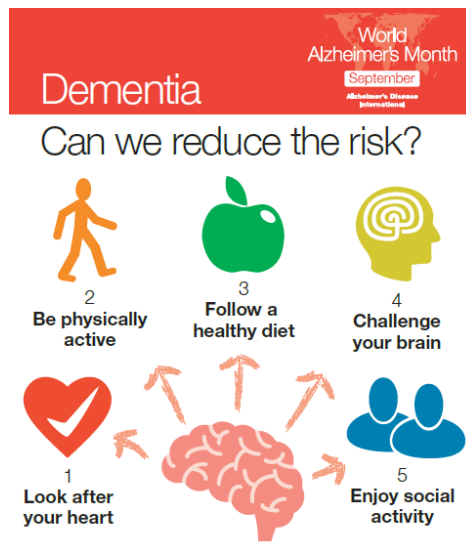


Figura 6: dal World Alzheimer Report 2014, il ruolo dell'attività fisica quale elemento che agevola la stimolazione di tutti gli altri fattori utili alla prevenzione e al contrasto della demenza senile (Fonte: Bazzano, Bellucci, Faigenbaum, Panzarino, 2017, p.4)

“L’attività fisica è posta addirittura al secondo posto, dopo l’analisi della funzionalità cardiaca. Seguono la dieta equilibrata, il tenere attivo il cervello e l’essere coinvolti in attività socializzanti. Il solo svolgimento dell’attività fisica amatoriale, infatti, migliora la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria, richiede l’attenzione nel mangiare (prima, durante e dopo l’attività fisica), contribuisce a tenere in funzione il sistema nervoso centrale (ad esempio nella memoria e nella coordinazione) e favorisce la vita sociale (ad esempio nell’allenarsi in gruppo o nelle iniziative di solidarietà) (Bazzano, Bellucci, Faigenbaum, Panzarino, 2017, p.4). Se questa analisi è condotta per le persone anziane, si capisce sempre di più l’importanza di curare fin dall’età giovanile l’unità psicofisica di ognuno di noi, in toto non solo per vivere più a lungo, soprattutto per vivere ogni giorno qualitativamente bene.

## LA RICERCA DI EQUILIBRIO FIN DALL’ETÀ EVOLUTIVA PER UN CORRETTO STILE DI VITA

“Tutta la nostra vita richiede una costante ricerca di equilibrio. Noi oggi siamo il *prodotto* ovvero il vissuto di esperienze che ci arricchiscono e che ci permettono di affrontare il presente con sempre maggiore consapevolezza e di analizzare il passato con un’ottica critica (importante che sia propositiva)” (Bellucci & Gueli, 2015b, p.43). Con questa affermazione si ritorna alle prime righe di questa breve esposizione, comprendendo che tutti i nostri comportamenti legati a un buon stile di vita richiedono a ciascuno una ricerca di equilibrio e di armonia: una giusta misura in tutte le azioni che svolgiamo favorisce una vita di qualità. L’età evolutiva è quella nella quale più facilmente si possono correggere e orientare le sane abitudini, migliorare le prestazioni di efficienza fisica per la salute e per la prestazione (Cilia, Bellucci, Riva, Bazzano, 1997), grazie anche all’obbligo scolastico (Bazzano, Bellucci, Faigenbaum, 2007, p.54). Andando avanti negli anni diventa sempre più arduo - ma non impossibile - cambiare atteggiamenti, consuetudini. Talvolta lo dobbiamo fare per questioni impellenti e prioritarie di salute. Ma il più delle volte sarebbe auspicabile riuscire a correggere quelle azioni che nel tempo sappiamo che possono

divenire nocive alla nostra persona, applicando quindi prevenzione e lungimiranza: troppe volte infatti ci accorgiamo del valore di ciò che abbiamo quando lo perdiamo e ciò riguarda non solo la salute, la funzionalità dei nostri organi, ma anche le amicizie, lo studio, il lavoro... gli stili di vita. Diventa quindi importante la sensibilizzazione dei giovani, delle loro famiglie, del comparto scolastico, degli educatori e dei professionisti che operano in età evolutiva, di quello sociale. Nell'ambito dell'insegnamento dell'educazione fisica e sportiva, sappiamo che gli insegnanti devono avere tre importanti caratteristiche: l'entusiasmo, l'abilità nell'insegnare, la conoscenza dell'efficienza fisica e della scienza degli esercizi e, più in generale, il continuo costante aggiornamento (Bellucci, 2009, pp.48-49).

## LA DELICATA FASE ADOLESCENZIALE

Infine voglio riportare un testo datato ma che presenta ancora oggi alcuni spunti di riflessione sulle condizioni psicologiche vissute dai giovani adolescenti: si tratta di parte delle *Indicazioni Generali dei Nuovi programmi d'insegnamento di educazione fisica negli istituti di istruzione secondaria superiore, nei licei artistici e negli istituti d'arte* (D.P.R. 1 ottobre 1982, n. 908). Il testo è rivolto ai docenti di educazione fisica ma i ragionamenti evidenziati coinvolgono tutti coloro i quali si confrontano con i giovani appartenenti a questa fascia di età:

*“La scuola secondaria superiore accoglie gli alunni nell'età dell'adolescenza. In tale età, specie con riferimento alle prime classi del relativo corso di studi, si osserva ancora un evidente squilibrio morfologico e funzionale, che implica una adeguata rielaborazione degli schemi motori in precedenza acquisiti e induce alla ricerca di nuovi equilibri. Tale scompenso è più evidente negli alunni e più attenuato nelle alunne; ma gli uni e le altre attraversano una fase difficile - a volte drammatica - di maturazione personale. L'adolescente partecipa in modo più attivo, rispetto al ragazzo della scuola media, alla vita del gruppo, avvertendo tuttavia in modo più accentuato esigenze e stimoli spesso contraddittori: l'esaltazione della propria libertà e nello stesso tempo la necessità di contemperarla con la libertà altrui; la ricerca di una propria autonomia responsabile e nel contempo la tendenza verso forme associate a carattere non istituzionale e tuttavia soggette a norme, sia pure informali; il bisogno di un confronto (con se stesso, con gli altri membri del gruppo e, in qualità di membro inserito, confronto del proprio gruppo con altri gruppi) e nel contempo la tentazione di chiudersi in se stesso.*

*La travagliata ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, va seguita dal docente con attenzione facendo ricorso ai metodi di individualizzazione e ad una continua valutazione dello sviluppo e della differenziazione delle tendenze personali. Tale azione, ovviamente, investe le responsabilità di tutti i docenti della scuola secondaria superiore; ma in modo accentuato quella dei docenti di educazione fisica sia per l'immediatezza degli stimoli e delle reazioni che questa suscita, sia per la maggiore possibilità di osservazione e di verifica dei comportamenti che essa offre. Inoltre il rapporto educativo che si instaura nella vita scolastica fra l'alunno e il docente di educazione fisica, rende quest'ultimo l'adulto al quale l'adolescente si confida più frequentemente chiedendone il consiglio; per cui il docente di educazione fisica spesso ha maggiori possibilità di mettere in luce,*

*nell'ambito del consiglio di classe, aspetti, anche transitori, della personalità degli alunni, che altrimenti sfuggirebbero ad una pure doverosa considerazione” (D.P.R. 1 ottobre 1982, n. 908).*

## CONCLUSIONI

Nelle *conclusioni* di questa breve e non esaustiva rassegna sugli stili di vita corretti in età evolutiva, per quanto riguarda lo stile di vita attivo non posso non menzionare alcune criticità che a mio avviso devono essere affrontate e risolte:

- l'assenza di professionisti di educazione fisica nella scuola dell'infanzia e parzialmente nella primaria;
- lo scarso numero di ore settimanali di lezione, nonostante il mutamento sociale in atto legato alla sedentarietà. Due sole ore a settimana di educazione fisica dagli 11 ai 18 anni sono poche, dal momento che vengono finanziate e quindi realizzate in maniera del tutto insufficiente le attività complementari pomeridiane di avviamento allo sport. Questa è una soluzione, ma non l'unica. La proposta di progetti sportivi, spesso a carattere territoriale, non risolve alla radice il problema;
- la mancanza di attività destrutturate quali ad esempio il gioco spontaneo nelle aree verdi e i circuiti nelle aree attrezzate che potrebbero aggiungersi alle attività di educazione fisica e sportiva di base nella scuola;
- la mancanza di collaborazioni e sinergie fra i diversi campi professionali al fine di contrastare il fenomeno dell'ipocinesia;
- lo scarso adeguamento alle linee guida internazionali della quantità di attività fisica praticata in Italia;
- scarsa consapevolezza dell'importanza delle attività fisiche svolte in giovane età per la vita futura.

La speranza è che sempre più si sviluppi la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica alla base di corretti stili di vita da impostare sin dalla più tenera età nei giovani. Il cammino da percorrere è ancora lungo, si tratta di iniziarlo con coraggio e fiducia.

Il movimento organizzato e non organizzato, lo studio, l'igiene, il riposo, l'alimentazione, le dimensioni affettiva, relazionale e sociale, lo svago, devono essere considerati insieme, in armonico equilibrio fra loro e non singolarmente (Figura 8).

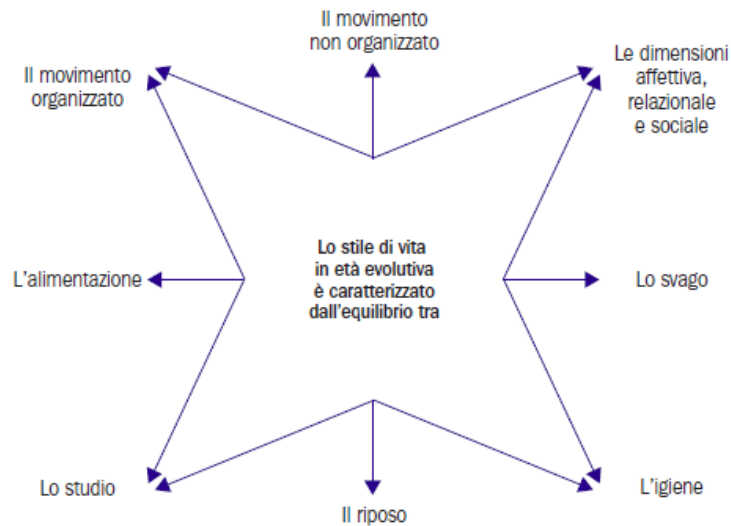


Figura 7: i fattori che incidono sullo stile di vita in età evolutiva (Fonte: Bellucci & Gueli, 2015a p.38)

È indispensabile avviare i giovani verso abitudini sane e corretti stili di vita: non solamente per prevenire stati di salute potenzialmente patologici e incidere sensibilmente sul risparmio della spesa pubblica. Ma anche e soprattutto per migliorare la qualità della vita quotidiana di ciascuna persona garantendo ad essa maggiore autonomia e libertà di azione. Si tratta dunque di favorire la formazione personale di cittadini attivi e consapevoli delle proprie azioni negli ambienti in cui interagiscono e, più in generale, nella società.

## BIBLIOGRAFIA

- Avvenire.it. (2025). Gli psichiatri. «Poco sonno e troppi social: il cervello dei ragazzi è compromesso», [https://www.avvenire.it/attualita/poco-sonno-e-troppi-social-il-cervello-dei-ragazzi-e-compromesso\\_92256](https://www.avvenire.it/attualita/poco-sonno-e-troppi-social-il-cervello-dei-ragazzi-e-compromesso_92256).
- Bazzano, C., & Bellucci, M. (2001). Efficienza fisica e benessere. Roma: Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali.
- Bazzano, C., Bellucci, M., Faigenbaum, A.D. (2007). Sedentarietà ed obesità giovanile nuovi problemi sociali possibili soluzioni, Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.
- Bazzano, C., Bellucci, M., Faigenbaum, A.D., Panzarino, M. (2017). Il manuale motorio dell'anziano, Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.
- Bellucci, M. (2007). 10.000 passi al giorno, tutti i giorni, per tutta la vita: un obiettivo possibile? Educazione Fisica e Sport nella Scuola, LX, 205/206, 28-38.
- Bellucci, M. (2009). Applicazioni pratiche per contrastare la sedentarietà e l'obesità giovanile. SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXVIII, 82, 45-50.
- Bellucci, M., Capranica, L., Marchetti, R. (2019), Educare alla responsabilità attraverso lo sport in Educare alla responsabilità a cura di Costa, C., Ivaldo, M. & Salvati, G.M., Roma: Angelicum University Press.
- Bellucci, M., & Gueli, R. (2015a). L'educazione fisica lo stile di vita attivo e la sedentarietà in età evolutiva. Il ruolo del movimento sui bisogni e sulle abitudini che condizionano la vita dei giovani, SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXXIV, 105, pp.37-44.
- Bellucci, M., & Gueli, R. (2015b). L'educazione fisica lo stile di vita attivo e la sedentarietà in età evolutiva. Il ruolo del movimento sui bisogni e sulle abitudini che condizionano la vita dei giovani, SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXXIV, 106, pp.39-46.
- Bellucci, M., Tulli, A., Bazzano, C., Faigenbaum, A.D., Cipriani, V., Panzarino, M., Casella, R., Pesce, C. (2011). Indice di massa corporea e consumo d'ossigeno nell'adolescenza. Relazione tra il rapporto

- staturoponderale e il massimo consumo di ossigeno in alunni dai 12 ai 14 anni, SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXX, 91, 33-40.
- Brignoli, O. (2014). Prima colazione: benefici a breve e a lungo termine, [https://nutrition-foundation.it/wp-content/uploads/2024/01/APB-4\\_2014-tema.pdf](https://nutrition-foundation.it/wp-content/uploads/2024/01/APB-4_2014-tema.pdf)
- Cilia, G., Bellucci, M., Riva, M., Bazzano, C. (1997). Analisi del miglioramento dell'efficienza fisica mediante l'incremento delle ore scolastiche di educazione fisica, Alcmeone, rivista ufficiale dell'ISEF-IUSM di Roma, 10, 2.
- Cistulli, M., Bellucci, M., Casella R. (2025). Educazione fisica nella scuola in ospedale, Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.
- Corsa di Miguel. (2025). <https://www.lacorsadimiguel.it/>
- De Pascalis, P. (2025). Il sovrallenamento, [https://www.calzetti-mariucci.it/articoli/il-sovrallenamento?srltid=AfmBOoqv8eLDLRxb5W1xfE26A2KN-sZ0EQ3RQQI\\_LxvPw450F35sN9b](https://www.calzetti-mariucci.it/articoli/il-sovrallenamento?srltid=AfmBOoqv8eLDLRxb5W1xfE26A2KN-sZ0EQ3RQQI_LxvPw450F35sN9b)
- D.P.R. 1 ottobre 1982, n. 908. Nuovi programmi d'insegnamento di educazione fisica negli istituti di istruzione secondaria superiore, nei licei artistici e negli istituti d'arte - Indicazioni Generali. [https://www.edscuola.it/archivio/norme/edfisica/dpr\\_908\\_82.html](https://www.edscuola.it/archivio/norme/edfisica/dpr_908_82.html).
- Eurydice Italia. (2013). Educazione fisica e sport a scuola in Europa. Rapporto Eurydice. Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, <https://eurydice.indire.it/pubblicazioni/educazione-fisica-e-sport-a-scuola-in-europa/>
- Filippone, B., Vantini, C., Bellucci, M., Faigenbaum, A.D., Casella, R., Pesce, C. (2007). Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. Studio longitudinale su un campione regionale Italiano, SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXVI, 72, 31-41.
- Fridays for Future. (2025). <https://fridaysforfuture.org/>
- ISS Epicentro.it. (2025). Fact sheet su "Alcol e giovani". <https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2025/5.%20ALCOL%20E%20GIOVANI%20FINALE%20APD%202025.pdf>
- ISS Epicentro.it (2025). Il fumo tra gli adolescenti: i dati di HBSC e Gyts. <https://www.epicentro.iss.it/fumo/NoTab2012Adolescenti>
- ISS EpiCentro - Sorveglianza PASSI. (2025). La sorveglianza Passi. Indicatori Passi: Attività fisica. <https://www.epicentro.iss.it/passi/indicatori/attivita%3%A0Fisica>
- ISTAT. (2023). [https://www.istat.it/wp-content/uploads/2024/10/REPORT\\_POVERTA\\_2023.pdf](https://www.istat.it/wp-content/uploads/2024/10/REPORT_POVERTA_2023.pdf)
- ISTAT. (2025). [https://www.istat.it/wp-content/uploads/2025/06/La-pratica-sportiva-in-Italia\\_2024.pdf](https://www.istat.it/wp-content/uploads/2025/06/La-pratica-sportiva-in-Italia_2024.pdf)
- K9 Rescue Italia. (2025). <https://www.k9rescue.eu/>
- Ministero della Salute. (2016). Quanto bere, <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/qualita-dellacqua/quanto-bere/>
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., Bellucci, M. (2009). Physical activity and mental performance in preadolescents: effects of acute exercise on free-recall memory, Mental Health and Physical Activity, 2, 16-22.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Marchetti, R., Alessio, G., Bellucci, M. (2010). Attività fisica e prestazione mentale nei preadolescenti. Effetti dell'ora di educazione fisica sulla memorizzazione, SDS/Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, XXIX, 86, 25-30.
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., Bellucci, M. (2023). Joy of moving. MoviMenti e ImmaginAzione. Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.
- Piccioni, V. (2025). Meno sedentari ma più solitari: la nuova pratica sportiva. [www.editorialedomani.it](http://www.editorialedomani.it), <https://www.editorialedomani.it/fatti/istat-dati-sport-attivita-fisica-italia-sedentari-numeri-dati-hxsyhh3g>
- Quotidianosanita.it. (2025). Bambini e adolescenti dormono poco e male. Il decalogo della Simri per un sonno migliore, [https://www.quotidianosanita.it/cronache/articolo.php?articolo\\_id=128317](https://www.quotidianosanita.it/cronache/articolo.php?articolo_id=128317)
- Rai.it (2024). Report. Il mondo dei puff. <https://www.rai.it/programmi/report/inchieste/Il-mondo-dei-puff-c9c62003-fccf-4438-a596-923a1e109cd8.html>
- Rai News. (2025). <https://www.rainews.it/articoli/2024/10/la-poverta-e-stabile-in-italia-28b615d7-68ae-40d9-83b9-7cb4dd69ce77.html>
- Zocchi, A., in Cistulli, M., Bellucci, M., Casella R. (2025). Educazione fisica nella scuola in ospedale, Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.

Weineck, J. (2023). L'allenamento ottimale, Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.

## **RINGRAZIAMENTI**

*Desidero ringraziare Angela Teja per la revisione dell'articolo e i graditi suggerimenti.*