

MN  
ISTITUTO DI RICERCHE  
FARMACOLOGICHE  
MARIO NEGRI  
IRCCS

ACP  
ASSOCIAZIONE  
CULTURALE PEDIATRI



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA  
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA



S  
P  
O  
R  
T  
  
E  
  
B  
A  
M  
B  
I  
N  
I

L'attività fisica è un elemento fondamentale nello sviluppo del bambino. Praticata due o tre volte alla settimana apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente:

- aiuta lo sviluppo dell'apparato osseo e muscolare e a prevenire il sovrappeso e l'obesità;
- aiuta a scaricare la tensione fisica e psichica accumulata durante le attività scolastiche; migliora la capacità d'apprendimento e il rendimento scolastico del bambino, come pure la capacità di attenersi alle regole (del gioco);
- insegna importanti valori quali: amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, comunicazione, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, capacità di affrontare i problemi, resistenza alla fatica;
- educa all'igiene personale (abbigliamento appropriato allo sport ed ai luoghi frequentati, doccia dopo l'attività fisica);
- ha un'azione preventiva riguardo le cattive abitudini alimentari, il fumo, l'uso di droghe.

Il bambino deve apprendere che lo sport non deve essere considerato un passatempo, ma uno stile di vita.



#### *A quale età si deve iniziare a praticare un'attività fisica?*

L'attività fisica deve rispettare le tappe evolutive. E' importante che i bambini fin da piccoli intraprendano in maniera graduale un'attività motoria. Nell'età pre-scolare è consigliabile, la pratica del nuoto, che consente al bambino di muoversi nell'acqua con facilità e senza timore e di sviluppare la struttura muscolo/scheletrica in modo armonico. Se non è possibile fare nuoto, il pediatra può consigliare altre attività ludico-motorie adatte per l'età.

Dai 5 anni molte società sportive propongono "corsi di avviamento allo sport" grazie ai quali il bambino "giocando" acquista varie capacità di movimento e di coordinazione semplici ed elementari senza ancora un indirizzo specifico. Le Federazioni sportive oggi sono molto attente nei riguardi dei loro atleti e per ogni disciplina organizzano campionati che intorno ai 6-7 anni prevedono gare sotto forma di gioco

senza classifica, ma che permettono il primo vero assaggio della competizione. Dagli 8 anni con la scelta di un indirizzo, si diventa piccoli atleti a tutti gli effetti.

Lo sport deve essere innanzitutto un divertimento, non deve diventare né un obbligo né uno stress. Assillare il bambino con aspettative troppo alte è dannoso per il suo equilibrio psicologico: è necessario ascoltarlo e assecondare una sua eventuale preferenza. A volte è necessario far provare diverse attività per scoprire ciò che gli piace di più. E' consigliabile comunque, una volta iniziato un corso, a meno di problemi particolari, che il bambino non si ritiri alle prime difficoltà, ma che lo porti a termine prima di provare una nuova esperienza.

E' importante che il bambino nella sua vita quotidiana abbia comunque la possibilità di muoversi: una passeggiata, un gioco all'aperto, una corsa, un giro in bici.

#### *Ci sono controindicazioni all'attività fisica del bambino?*

Lo sport non è mai controindicato. Se il bambino soffre di patologie particolari, l'importante è chiedere sempre consiglio al pediatra, ed eventualmente allo specialista, che saprà indicare l'attività più adatta affidandosi a figure professionali del settore.

La tua farmacia