

Muoversi fa bene alla salute dei più piccoli: dai lattanti ai bambini in età prescolare

Raccomandazioni per la Svizzera



Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni definiscono i criteri e gli obiettivi per lo sviluppo e la valutazione di attività di promozione della salute incentrate sul movimento. Questo documento si rivolge in particolare agli specialisti che si occupano della prima infanzia e contiene raccomandazioni per la promozione del movimento e dell'attività fisica nei primi anni di vita. Le raccomandazioni non costituiscono direttive vincolanti per adottare, strutturare e mantenere un comportamento motorio. Ulteriori informazioni sono disponibili al capitolo «Attuazione delle raccomandazioni».

Introduzione

Queste raccomandazioni consentono di unificare a livello nazionale e internazionale i messaggi formulati sulla base di studi scientifici. Poiché attualmente esiste ancora poca letteratura per questa fascia d'età, le raccomandazioni dovranno essere aggiornate con l'acquisizione di nuove conoscenze scientifiche. Sulla base delle raccomandazioni canadesi (2012), nel presente documento si distingue tra lattanti (meno di 1 anno), bambini piccoli (da 1 a 3 anni) e bambini in età prescolare (da 3 anni fino all'inizio della scuola).

Nella documentazione esistente sull'attività fisica per la prima infanzia compaiono diversi termini che necessitano di una definizione:

Il *movimento* dal punto di vista biologico o biomeccanico è definito come lo spostamento di una o più parti del corpo utilizzando la muscolatura. È considerato non intenzionale o non mirato ad un obiettivo specifico. Le capacità motorie fondamentali, invece, comprendono le categorie di attività motorie che hanno uno scopo, come per esempio la locomozione, l'equilibrio, i giochi con la palla, ecc.

Per *attività fisica* si intende qualsiasi movimento generato dalla muscolatura in grado di aumentare il consumo di energia al di sopra del dispendio energetico a riposo (= metabolismo basale).

Il *gioco attivo* si riferisce a qualsiasi forma di attività fisica effettuata spontaneamente dai lattanti e dai bambini. Ciò comprende periodi di attività di intensità da moderata a elevata che aumentano la frequenza cardiaca. Il gioco attivo è praticato sia all'esterno che all'interno, da soli, con la famiglia o con i coetanei e può essere strutturato o spontaneo.

Il *comportamento sedentario* si riferisce a tutte le attività il cui consumo energetico si avvicina al metabolismo basale.

Raccomandazioni di base per un'attività fisica salutare

Tutti i bambini, per il loro sviluppo, devono avere la possibilità di muoversi a sufficienza fin dalla nascita, indipendentemente dalla loro religione, condizione socioeconomica e provenienza. L'influenza degli adulti e dei coetanei è importante per favorire l'attività fisica spontanea di tutti i bambini mediante esperienze sensomotorie variate e giocose.

Il naturale bisogno di movimento dei *lattanti* va stimolato offrendo loro la possibilità di muoversi liberamente in un ambiente adatto all'età più volte al giorno. Durante le fasi di veglia le attività dei lattanti possono svolgersi sulla pancia o sulla schiena.

- Per un lattante essere attivo significa: sgambettare disteso sulla schiena, appoggiarsi sugli avambracci mentre è disteso sulla pancia, afferrarsi i piedi, disteso sulla schiena girarsi sulla pancia e viceversa, da sdraiato sulla pancia o sulla schiena mettersi a sedere da solo, stare seduto autonomamente, strisciare, gattonare, alzarsi in piedi appoggiandosi a un sostegno, camminare reggendosi ai mobili, ecc.

I bambini piccoli e i bambini in età prescolare in grado di camminare senza aiuto dovrebbero fare attività fisica da soli, con altri bambini o con adulti almeno per 180 minuti al giorno (3 ore). Questo tempo può essere suddiviso in più sequenze nell'arco della giornata. A quest'età l'intensità dell'attività fisica non è decisiva.

- Per un bambino piccolo essere attivo significa: camminare autonomamente, salire le scale gattonando o camminando, correre, saltare, arrampicarsi, sollevarsi, salire sugli oggetti, spostare e trasportare oggetti adatti alla sua età, lanciare e afferrare una palla, ecc.
- Per un bambino in età prescolare essere attivo significa: camminare, correre, esplorare l'ambiente circostante, tenersi in equilibrio in diverse posizioni (su un piede solo, a quattro zampe), scivolare, dondolarsi, muoversi ritmicamente avanti e indietro, arrampicarsi, saltare, ballare, girare su se stesso, fare le capriole, ecc.

Ogni bambino è unico ed è importante tenere conto delle differenze nell'acquisizione delle facoltà motorie. Di norma la maggioranza dei bambini attraversa le stesse fasi di sviluppo. Le differenze riguardano sostanzialmente l'età alla quale viene acquisita una facoltà. In ogni caso le fasi di sviluppo possono essere favorite promuovendo il movimento fin dalla prima infanzia.

Per i bambini la cui acquisizione di determinate facoltà motorie è ritardata o limitata, le raccomandazioni di movimento devono essere adattate.

Variare gli ambienti e le attività

Sono molti i luoghi che si prestano al movimento, eventualmente con piccoli adattamenti che rendano l'ambiente di gioco accessibile e privo di pericoli che un bambino non è in grado di riconoscere. Con il sostegno degli adulti, un bambino deve poter essere attivo sia all'esterno (parco, bosco, giardino, parco giochi, nell'acqua, ecc.), sia all'interno (casa, appartamento, nido dell'infanzia, ecc.), prestando attenzione alla sicurezza (casco, elementi di protezione, attività adeguate, ecc.). L'obiettivo è quello di trasmettere ai bambini un atteggiamento positivo verso l'attività fisica fin dalla più tenera età e di integrare quest'ultima nella maggior parte delle situazioni quotidiane.

Lo svolgimento di attività fisiche diversificate è una condizione essenziale per scoprire nuove sensazioni, ampliare il repertorio delle competenze motorie, appropriarsi degli spazi e stimolare la gioia di muoversi.

Esempi di attività fisiche

Per i lattanti:

- fare il movimento della bicicletta con le gambe del lattante;
- collocare a terra a portata di mano oggetti con differenti tipi di materiali, forme, colori, ecc. che il lattante può raggiungere facilmente;
- stimolare i lattanti a reggersi, a camminare appoggiandosi ai mobili, a sedersi e rialzarsi reggendosi a divani, poltrone e tavolini bassi, ecc.

Per i bambini piccoli:

- realizzare un percorso a ostacoli in casa (con sedie, tavoli, cuscini, cartoni, ecc.) e all'aperto (ceppi, pozzanghere, sassi, ecc.);
- all'aperto, incoraggiare il bambino ad arrampicarsi, scivolare e giocare con altri bambini, sempre garantendo la presenza di adulti nelle vicinanze per motivi di sicurezza;
- ballare al ritmo della musica.

Per i bambini in età prescolare:

- giocare a nascondino, a prendersi;
- fare passeggiate nella natura per raccogliere degli oggetti (ciottoli, foglie, ecc.)
- giocare con vari tipi di palla;
- saltare su un piede solo o a piedi uniti, correre;
- spostamenti attivi: p. es. a piedi, in monopattino o in bicicletta, utilizzando spazi appositamente previsti e con equipaggiamenti di sicurezza idonei.

Evitare l'inattività prolungata

Per i lattanti è importante evitare lunghi periodi di sedentarietà (consumo di energia basso) al di fuori delle ore di sonno (p. es. nel passeggino, sul seggiolino auto o sul seggiolone). L'attività fisica dei lattanti deve essere favorita in ogni occasione possibile (p. es. collocando a terra un tappeto o una coperta da gioco per consentire loro di muoversi liberamente).

Per i bambini piccoli e i bambini in età prescolare si raccomanda di evitare l'inattività prolungata: ridurre al minimo il tempo che il bambino trascorre seduto e favorire gli spostamenti attivi e i giochi all'aperto.

Attualmente a livello internazionale l'esposizione ad apparecchi dotati di schermo (televisore, computer, tablet, telefono cellulare, console per videogiochi, ecc.) è sconsigliata fino all'età di 2 o 3 anni (a seconda dei paesi). Oltre quell'età le raccomandazioni sono di una o due ore al giorno al massimo. Tuttavia è importante distinguere fra attività completamente passive (televisione) e attività con valore educativo o sociale (videocomunicazione, giochi didattici). In ogni caso i bambini devono essere seguiti quando utilizzano questi apparecchi.

Promuovere il gioco attivo e l'attività fisica quotidiana per tutti

Essere attivi più volte al giorno ha effetti positivi sulla salute fisica e sul benessere mentale e sociale. L'attività fisica favorisce in particolare lo sviluppo delle facoltà motorie e cognitive nonché le capacità relazionali dei bambini. Queste facoltà da un lato aiutano i bambini a praticare attività fisica e sport a lungo termine e con piacere, dall'altro promuovono molti loro futuri apprendimenti stimolando l'attenzione e la curiosità. Inoltre i bambini assistiti in maniera appropriata da un adulto imparano a gestire responsabilmente le situazioni a rischio e a praticare giochi attivi strutturati o spontanei sentendosi a proprio agio.

L'attività fisica regolare è utile anche ai bambini affetti da una malattia cronica o da una disabilità (motoria, sensoriale, mentale). A dipendenza delle situazioni, può essere utile consultare un medico per adeguare le raccomandazioni ai bisogni specifici per quanto riguarda il tipo e l'intensità del movimento.

Attuazione delle raccomandazioni

È opportuno che i consigli per l'attività fisica si basino su queste raccomandazioni e si adeguino alle esigenze e alle caratteristiche del pubblico a cui sono indirizzate. Per ulteriori informazioni e materiale per la messa in pratica, rivolgersi ai servizi nazionali e cantonali competenti in materia di movimento e salute.

Riassunto delle raccomandazioni per lattanti, bambini piccoli e bambini in età prescolare

- Lo sviluppo di tutti i bambini richiede movimento fin dalla nascita. È importante favorire l'attività fisica spontanea di tutti i bambini mediante esperienze sensorimotorie variate e gioiose.
- Il naturale bisogno di movimento dei lattanti va stimolato offrendo loro più volte al giorno la possibilità di muoversi liberamente in un ambiente adatto alla loro età. I bambini piccoli e i bambini in età prescolare in grado di camminare senza aiuto dovrebbero fare attività fisica, da soli o con altri bambini, almeno per 180 minuti al giorno (3 ore).
- Sono molti i luoghi che si prestano al movimento, eventualmente da adattare con piccoli accorgimenti per renderli accessibili e per garantire che non vi siano pericoli che un bambino non è in grado di riconoscere.
- Essere attivi più volte al giorno ha effetti positivi sulla salute fisica e sul benessere mentale e sociale. In questo modo sono favoriti in particolare lo sviluppo delle facoltà motorie e cognitive e la capacità relazionale dei bambini. Queste facoltà da un lato aiutano i bambini a praticare attività fisica e discipline sportive a lungo termine e con piacere, dall'altro promuovono molti loro futuri apprendimenti stimolando l'attenzione e la curiosità.
- Fin dalla nascita si raccomanda di evitare il più possibile lunghi periodi senza attività fisica, interrompendoli con brevi pause di movimento. L'uso di apparecchi dotati di schermo è sconsigliato fino all'età di due anni (o tre, a seconda del paese).

Raccomandazioni del 2016 realizzate dall'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Losanna su mandato di Promozione Salute Svizzera in collaborazione con le seguenti istituzioni: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e Ufficio federale dello sport UFSP, upi – Ufficio prevenzione infortuni, Rete svizzera salute e movimento hepa.ch, Programma cantonale «Ça marche!», Ligues de la santé Vaud, Centro ospedaliero universitario vodese (CHUV), Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione dell'Università di Zurigo, Dipartimento di sport, movimento e salute dell'Università di Basilea, European network for the promotion of health-enhancing physical activity, Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, Ginevra, Filière Psychomotricité de la HETS-Ginevra, HES-SO, Ginevra, KILOADOS, Associazione svizzera degli specialisti in Attività Fisica Adattata, Associazione dei terapeuti della psicomotricità, Associazione svizzera di fisioterapia, Associazione svizzera degli ergoterapisti, Centre de référence infirmières petite enfance Vaud, Croce Rossa Svizzera, educazione+salute Rete Svizzera, Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia, Società svizzera di ginecologia e ostetricia SSGO, Associazione svizzera per la consulenza genitori bambini, Federazione svizzera delle levatrici, Società svizzera di pediatria ssp sgp, Associazione professionale dei pediatri di base, Promozione allattamento al seno Svizzera, Associazione svizzera consulenti per l'allattamento ASCA, Direzione della sanità pubblica e della previdenza sociale del Canton Berna (GEF), Fondazione svizzera per la salute (RADIX), Procap, Suva, UNICEF Svizzera.

