



Muoversi crescendo: l'importanza del movimento anche nei più piccoli

Prisca Bognuda

Articolo elaborato nell'ambito della collaborazione con il Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" 2025-2028, dell'Ufficio del medico cantonale, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera

Ogni movimento, anche il più semplice, è un tassello fondamentale nel percorso di crescita di un bambino. Il corpo e la mente si sviluppano insieme, e il gioco attivo non è solo un passatempo, ma un bisogno essenziale per scoprire, imparare e rafforzare la propria autonomia.

Il movimento fisico riveste un ruolo fondamentale nella salute influenzando positivamente il benessere generale. Ne abbiamo parlato in modo approfondito anche sull'ultimo numero della Borsa della spesa dove abbiamo descritto le raccomandazioni di movimento negli over 65. In questo numero ci focalizzeremo invece sull'età infantile dei bambini di età inferiore ai 5 anni.

Raccomandazioni generali

L'infanzia è una fase di rapido sviluppo, quindi è importante integrare l'attività fisica nella routine quotidiana. Le raccomandazioni nazionali si applicano a tutti i bambini sotto i 5 anni, indipendentemente dalle loro capacità motorie, ma considerando e rispettando i tempi di ogni bambino. Un buon equilibrio tra attività fisica, riduzione della sedentarietà e sonno adeguato favorisce la salute e lo sviluppo.



Neonati (<1 anno):

- Si consiglia di muoversi quotidianamente attraverso giochi interattivi sul pavimento.
- I non deambulanti dovrebbero assumere diverse posizioni più volte al giorno.
- Quando i bambini sono svegli, meglio evitare di lasciarli in carrozzina, seggiolone o sdraietta per più di 1 ora consecutiva.
- È fortemente sconsigliato l'uso di schermi.



Bambini (3-4 anni):

- Si consiglia di praticare almeno 180 minuti di attività fisica al giorno, di cui almeno 60 a intensità medio-alta.
- Si consiglia di evitare di restare seduti a lungo (massimo un'ora) e limitare l'uso dello schermo, che deve essere sempre monitorato.
- Si consiglia di mantenere un ciclo sonno-veglia regolare.

Idee e proposte di movimento:

Sul sito www.ti.ch/promozionesalute si trovano informazioni pratiche e materiali utili, come:

- **Guida all'alimentazione e al movimento dalla nascita ai 18 mesi:** www.ti.ch/guidao-18mesi.
- **Idee di movimento per bambini e bambine da 0 a 6 anni:** www.ti.ch/promozionesalute -> Materiale informativo -> In movimento con i bimbi
- **Semi di Capriola** - Bollettino sul movimento nella prima infanzia: www.ti.ch/capriola

Consigli



Bambini (1-2 anni):

- Si consiglia di svolgere almeno 180 minuti di attività fisica giornaliera, di qualsiasi intensità.
- Si consiglia di evitare di restare seduti per più di un'ora di seguito.
- L'uso dello schermo è sconsigliato fino ai 2 anni, ma anche in seguito, se usato, deve essere supervisionato. Bisogna inoltre distinguere tra utilizzo passivo degli schermi (TV) e utilizzo con una valenza didattica/sociale (es. videochiamate con parenti).
- Il sonno dovrebbe essere regolare e sufficiente.

Tempo raccomandato di attività fisica giornaliera per bambini sotto i 5 anni



Fonte: hepa.ch, Macolin 2023

Ma la domanda che sorge spontanea è come possiamo garantire che i più piccoli abbiano il giusto equilibrio tra movimento, riposo e momenti di tranquillità? E soprattutto, come adattare queste esigenze ai ritmi sempre più digitalizzati della nostra società? In questo contesto, le raccomandazioni sull'attività fisica nei bambini sotto i 5 anni diventano una bussola preziosa per genitori, educatori e istituzioni, aiutandoci a creare un ambiente che favorisca il benessere e lo sviluppo armonioso dei più piccoli.

L'attività fisica è fondamentale per i bambini sotto i 5 anni, inclusi quelli con esigenze specifiche (disabilità, problemi di salute cronici, limitazioni del movimento). Anche loro possono trarne beneficio e dovrebbero seguire, per quanto possibile, le raccomandazioni, eventualmente adattate con l'aiuto di specialisti e organizzazioni competenti.

Sia i genitori, ma anche le istituzioni come le scuole, o i comuni stessi dovrebbero incentivare l'attività fisica nei bambini creando ambienti adatti al gioco e al movimento.

Il gioco attivo è essenziale. Il gioco libero va preferito e sostenuto, integrandolo eventualmente con attività strutturate. È importante che i bam-

bini sperimentino diversi tipi di movimento per sviluppare le loro capacità motorie e che si divertano nel farlo. Anche l'uso dello schermo deve essere regolato dagli adulti e limitato il più possibile nei primi anni di vita. Occorre distinguere tra attività passive (come guardare la TV) e quelle che possono avere un valore educativo o sociale (videochiamate, giochi didattici). Per ulteriori informazioni consultare il sito www.giovanimedia.ch.

Liberi di muoversi?

Al giorno d'oggi i bambini sotto i cinque anni trascorrono tanto tempo in spazi limitati: passeggini imbottiti, seggiolini auto, culle sicure, ... Per i genitori, queste soluzioni rappresentano una garanzia di protezione, un modo per evitare cadute, urti o semplicemente per gestire con più comodità la routine quotidiana. Un desiderio di sicurezza che può però tramutarsi in una limitazione della libertà di movimento. Anche un possibile utilizzo crescente dei dispositivi digitali e l'aumento del tempo trascorso in ambienti chiusi possono diminuire le occasioni di movimento. Sempre più bambini, anche piccolissimi, vengono lasciati davanti agli schermi per intrattenersi, mentre le opportunità di muoversi liberamen-

te all'aperto vengono meno. I ritmi frenetici delle famiglie riducono le occasioni di gioco spontaneo e il timore degli incidenti porta molti genitori a limitare, a volte forse eccessivamente, questa forma di autonomia.

Eppure, i primi anni di vita sono un'esplosione di scoperte come ci dicono numerose ricerche scientifiche sul movimento: un bambino che gattona esplora il mondo con il corpo, uno che si arrampica impara a gestire il proprio equilibrio, chi corre e salta affina il coordinamento e la fiducia in sé stesso. Ogni movimento è un'opportunità per sviluppare forza, agilità, ma anche autonomia e capacità cognitive e la tendenza a "contenere" i bambini per paura che si facciano male rischia di privarli di un aspetto fondamentale della loro crescita.

Se da un lato proteggere è naturale, dall'altro è necessario trovare un equilibrio: creare ambienti sicuri ma stimolanti, permettere ai più piccoli di muoversi liberamente e imparare attraverso l'esperienza diretta. Attraverso il movimento un bambino impara a conoscere il proprio corpo e il mondo che lo circonda, costruendo basi solide per una crescita e uno sviluppo sano.