

## Bambini, diritto allo sport e al tempo libero

Secondo l'art. 31 della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia (1989), "Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]".

Dalla lettura dell'articolo appare evidente che non sia citato espressamente lo **sport**; tuttavia la dottrina è unanime nel ritenere che riposo, svago, gioco e attività ricreative, benché sinonimi, implicano differenze sostanziali.



**Riposo** è infatti la necessità di rilassarsi mentalmente e fisicamente, recuperare le energie e dormire. **Svago** è un termine dal significato più ampio, che fa riferimento al tempo libero e alla libertà di fare ciò che si desidera. Quando si parla di **attività ricreative** spostiamo ulteriormente il concetto che abbraccia una vasta gamma di azioni svolte per libera scelta, il cui scopo è il piacere e il divertimento e al cui interno è possibile ricomprendere lo **sport**, le arti creative, i passatempi di carattere scientifico, tecnico, artigianale, agricolo. Infine, il **gioco** include tutte le attività dei bambini che non sono controllate dagli adulti e che non richiedono il rispetto di regole precise. Lo sport è quindi considerato un **elemento fondamentale** per il sano sviluppo dei bambini ed è corretto affermare che nelle carte internazionali esso sia equiparato a un vero e proprio **diritto fondamentale**.

Analizzando le statistiche (estratti dalla ricerca *Lo stile di vita dei bambini e dei ragazzi*, realizzata da Ipsos per Save the children e il Gruppo Mondelēz in Italia) però ci si rende conto che **oltre un quinto dei bambini in Italia (23%) non svolge regolarmente attività motorie nel tempo libero e circa un minore su dieci non le pratica neppure a scuola (11%)**, per mancanza di spazi attrezzati o perché non previste nel programma scolastico.

La ricerca prende in considerazione vari aspetti della vita di bambini e ragazzi, dal tempo libero, allo sport, all'alimentazione. Il **tempo libero** che i figli trascorrono con i propri genitori al di là dei pasti e senza guardare la tv è molto limitato: per il 36% dei ragazzi è meno di un'ora al giorno durante i giorni feriali. In base a quanto dichiarano i genitori, più di sei ragazzi su dieci trascorrono il proprio tempo libero in casa, propria o di amici (63%). Per più di un ragazzo su sei non esistono spazi pubblici dove poter giocare, fare attività o incontrare amici (16%). Un ragazzo su cinque dichiara di passare da una a due ore al giorno giocando con i videogame (34%), mentre l'8% dedica più di due ore al giorno a questa attività (17%).

La **scuola** è il luogo dove il maggior numero di ragazzi - nove su dieci - pratica attività motorie, di cui il 70% almeno due volte a settimana. Diminuiscono, invece, i ragazzi che si dedicano a qualche sport o **attività motoria durante il tempo libero** (77%, dato in contrazione rispetto all'83% del 2015). La sedentarietà è una condizione che riguarda molti ragazzi: il 63% cammina meno di 30 minuti al

giorno (il 73%); di questi, il 28% lo fa per meno di 15 minuti e solo il 3% afferma di percorrere a piedi più di un'ora al giorno.

I genitori sono piuttosto attenti al **tema dell'alimentazione dei figli**, ma solo il 64% di loro dichiara di mettere in pratica sempre o il più spesso possibile le regole di una corretta alimentazione. Un ragazzo su tre non mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno e uno su cinque salta spesso la prima colazione o non la fa mai. Lo sport e l'**attività fisica regolare** apportano innumerevoli **benefici al corpo e alla mente**:

- irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo
- aiuta a controllare il peso corporeo
- aiuta a ridurre il grasso e la pressione sanguigna
- riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine
- prepara i bambini all'apprendimento futuro
- migliora il rendimento scolastico
- aiuta a controllare vari rischi comportamentali, come l'uso di tabacco, droghe o di altre sostanze, le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza.

Questa è al ragione per cui nelle scuole ormai da parecchi anni, con i contributi della Comunità Europea, si cerca di creare dei programmi che hanno come obiettivo quello di avvicinare i giovani all'attività sportiva, illustrando i benefici sul piano psico-fisico e accompagnando i giovani verso una corretta alimentazione, sottolineando la necessità di una dieta varia e l'importanza di svolgere l'attività fisica più adatta alle esigenze e interessi del bambino/adolescente senza che sia lesa anche il diritto allo svago, al gioco e al tempo libero.