



# Ragazzi in Gamba!

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

+MOVIMENTO -TV = OK!

ATTIVITÀ FISICA:  
QUALE E QUANTA  
FARNE?



+MOVIMENTO -TV = OK! , per far sì che i ragazzi si abituino a fare movimento divertendosi e guadagnando salute.

"Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene"  
Art. 2 Carta Etica dello Sport  
della Regione Toscana

+MOVIMENTO -TV = OK!

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE

Testo redatto per la Campagna

"Ragazzi in Gamba"

Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria

Progetto promosso dal Ministero della Salute/CCM e dalla Presidenza del Consiglio - Dipartimento della Gioventù in attuazione del Programma "Guadagnare Salute"

Dipartimento di Prevenzione - Azienda ULSS 20 Verona

Per informazioni: [guadagnaresalute@regione.toscana.it](mailto:guadagnaresalute@regione.toscana.it)



Se stai pensando di iniziare a muoverti di più, ecco alcuni consigli per iniziare con lo spirito giusto! Prima di tutto pensa a **quello che ti piace di più**.

Ti piace stare in compagnia? Organizza camminate, biciclettate e ciò che ti piace di più in compagnia dei tuoi amici.

Sei attento alla tua salute? Ricordati che bisogna vincere la pigrizia!

Cerca di essere costante! Meglio una camminata quasi tutti i giorni che una corsa ogni tanto.

Non avere fretta! I risultati non sono immediati ma se inizi con obiettivi semplici e gradualmente, potrai raggiungerli con più facilità. Quando comincerai a vedere i primi risultati, potrai poi continuare con obiettivi più complessi.

Usa le scale piuttosto che l'ascensore: è un buon modo per aiutarti a restare in forma!

Scegli di giocare all'aperto, piuttosto che stare a guardare la tv.

E per cominciare, **vai a scuola a piedi o in bici!**

# Attività fisica: quale e quanta farne?

## Quale attività?

È particolarmente indicata **un'attività aerobica**: in questo tipo di esercizio, l'impegno fisico ha una durata di parecchi minuti (es. cammino, corsa, nuoto, ciclismo, sci di fondo). Lo sforzo deve essere di intensità moderata\*.  
L'attività fisica **migliora la capacità** di cuore e polmoni; con sport e giochi in cui corri e salti rinforzi le ossa.

L'esercizio aerobico favorisce la diminuzione del tessuto adiposo (grasso): c'è un **aumento di consumo energetico** durante l'attività e l'effetto dura anche nelle ore successive all'esercizio fisico (in pratica il nostro organismo continua a bruciare grasso anche quando l'attività è già cessata).

Non deve essere necessariamente praticato uno sport: vanno bene anche i giochi come saltare la corda, giocare ad acchiapparsi, una partita a pallone con amici oppure un'escursione con i genitori, una bicicletтата con gli amici.

È importante **variare e divertirsi!**

\*L'intensità dello sforzo, cioè la quantità di impegno fisico richiesto, si può valutare nel seguente modo: se durante l'attività si riesce a parlare ma non a cantare, lo sforzo è moderato; se tra un respiro e l'altro si riescono a pronunciare solo poche parole, l'attività è intensa.

## Lo sapevi che...

Una mela di grandezza media contiene circa 80 kcal;  
Una pera di grandezza media circa 80 kcal;  
Una schiacciatina (37gr) circa 160 kcal;  
una lattina di bevanda tipo Cola contiene 130 kcal.

Quindi durante la ricreazione scegli un frutto piuttosto che uno snack o una bibita zuccherata!

Essere **fisicamente attivi** vuol dire stare meglio, essere + sani e

## + IN FORMA

Ricorda, chi fa movimento quotidianamente ha molte più energie da spendere nella vita di tutti i giorni, a scuola, all'aperto con gli amici, in vacanza:

Più attivi, più in forma, più svegli, più allegri!

## Inoltre potrai:

Controllare meglio il peso corporeo e prevenire il sovrappeso, se combinerai il movimento e una corretta alimentazione

Avere minor rischio di sviluppare da adulto malattie croniche del cuore e del metabolismo

Per ottenere i **massimi vantaggi** per la tua salute dovresti fare **1 ora di attività fisica ogni giorno**