

## Monica Sansoni "Lo sport palestra di vita per i ragazzi"aa

Bambini e adolescenti, da sempre, vengono spinti alla pratica sportiva. L'attività fisica, infatti, rappresenta uno dei pilastri fondamentali per favorire una vita lunga e sana, ma anche per comprendere a pieno l'importanza del lavoro di squadra e della condivisione di obiettivi ed ideali. In tal senso, anche la scuola può fare la sua parte, anche se troppo spesso, in alcuni istituti, vengono meno le condizioni necessarie per favorire l'attività sportiva tra gli studenti.

Benefici fisici, psicologici e sociali dello sport sono ormai comprovati, ma, purtroppo restano ancora tanti i bambini e ragazzi che praticano livelli insufficienti di attività fisica, o non la praticano affatto. L'organizzazione mondiale della sanità, per bambini e adolescenti tra i 5 e i 17 anni, raccomanda almeno 60 minuti di attività fisica al giorno, da moderata a intensa, per ottenere benefici e mantenersi in salute.

La Dott.ssa Monica Sansoni, Garante dell'infanzia e dell'adolescenza della Regione Lazio, ha sottolineato l'importanza dello sport tra i ragazzi e le giovani generazioni: «L'attività sportiva – ha detto la Garante – non ha solo un'azione benefica, ma ha anche diverse sfumature ricreative, inclusive e relazionali. Per questo motivo va incrementata, sia in ambito scolastico che non, l'attività fisica tra giovani e adolescenti. Una vera e propria palestra di vita, non solo a livello fisico».

La Garante ha anche sottolineato il ruolo importante degli allenatori: «Sono al pari degli insegnanti, visto che hanno delle funzioni educative e, per tale motivo, devono rendersi capaci di interpretare le esigenze dei giovani. Lo sport – ha concluso la Dott.ssa Sansoni – è il luogo dove i bambini, i ragazzi e le ragazze sperimentano e imparano valori importanti che si porteranno dietro per tutta la vita».

[Read More](#)

