

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LO SPORT POTREBBE AIUTARE I BAMBINI A SCUOLA

Tra attività fisica e autocontrollo c'è un legame che dalla scuola materna si estende fino alle elementari. Lo afferma uno studio canadese, pubblicato sull'*American Journal of Health Promotion*, condotto tra i bambini di 5-10 anni di età.

Per lo studio sono stati usati i dati di 2.694 bambini nati nel Quebec tra il 1997 e il 1998, inseriti nell'indagine Quebec Longitudinal Study on Child Development. Nell'indagine 935 bambini avevano ricevuto le valutazioni degli insegnanti sull'autocontrollo e quelle dei genitori sulla partecipazione agli sport.

La regolare partecipazione alle attività strutturate extrascolastiche all'asilo era associata a un miglior comportamento in classe alle elementari, quando i bambini avevano 10 anni di età.

Inoltre, un miglior comportamento all'asilo faceva prevedere una partecipazione più frequente ad attività fisiche strutturate e a sport di gruppo durante le elementari.

Secondo le autrici dello studio, la partecipazione ad attività extracurricolari durante la scuola materna potrebbe permettere lo sviluppo di abilità importanti per l'apprendimento. L'autocontrollo e le abilità sviluppate nei corsi all'asilo potrebbero aumentare la partecipazione ad attività extrascolastiche ai 10 anni di età e migliorare il comportamento scolastico. L'attività sportiva molto precoce, svolta in modo organizzato, potrebbe quindi migliorare sia la salute sia i risultati scolastici dei bambini.

Fonte:

Piché, G., Fitzpatrick, C., & Pagani, L. S. (2014). Associations Between Extracurricular Activity and Self-Regulation: A Longitudinal Study From 5 to 10 Years of Age. American Journal of Health Promotion.