

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SPORT VIGOROSI PER LE RAGAZZE

Da tempo si sta discutendo se lo sport praticato a livello moderato-intenso, che nel corso dell'adolescenza le ragazze praticano sempre meno, possa migliorare la forma fisica. L'obiettivo dello studio, pubblicato su *Journal of physical activity & health*, è stato quello di valutare l'associazione tra la partecipazione a sport vigorosi e moderati e la fitness cardiorespiratoria in un campione di ragazze adolescenti di diversa origine etnica.

La fitness cardiorespiratoria è stata misurata con un test modificato della capacità di esercizio fisico tra 1.029 ragazze di 13-14 anni che partecipavano al Trial of Activity for Adolescent Girls. Le ragazze hanno riferito in un questionario il tipo di sport a cui avevano partecipato nell'ultimo anno. È emerso che il numero di sport vigorosi a cui avevano partecipato le ragazze era positivamente associato con la fitness assoluta e la fitness relativa. La partecipazione a sport moderati non è risultata associata con alcuna grandezza di fitness. In conclusione, la partecipazione a sport vigorosi è correlata positivamente con la fitness cardiorespiratoria. Si dovrebbe quindi valutare con uno studio se la promozione degli sport intensi in età precoce possa impedire il declino legato all'età della fitness cardiorespiratoria fra le ragazze adolescenti.

Fonte:

Participation in vigorous sports, not moderate sports, is positively associated with cardiorespiratory fitness among adolescent girls. Taber DR1, Pratt C, Charneco EY, Dowda M, Phillips JA, Going SB. J Phys Act Health. 2014 Mar;11(3):596-603. doi: 10.1123/jpah.2011-0280. Epub 2013 Mar 14.