

# Tutti a ricreazione... in classe o in cortile? Cosa dicono i bambini

Federico Marolla<sup>1</sup>, Marica Notte<sup>2</sup>,  
Daniela Renzi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pediatra di famiglia ASL RM3, Associazione Culturale Pediatri Lazio;

<sup>2</sup>Progetto internazionale "La città delle bambine e dei bambini", Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR - Roma

*Si ringraziano i pediatri ACP Lazio partecipanti alla raccolta dati: Maria Concetta Carbone, Serenella Corbo, Marcella Costantini, Rosanna Palazzi, Claudia Pontesilli, Francesca Preziosi, Piero Bertuglia, Manuela Orrù, Caterina Diamanti, Innocenza Rafele.*

**Obiettivo:** ripetere, a distanza di un anno, l'indagine sulla ricreazione scolastica della mattina ampliando il campione dei soggetti intervistati e aggiungendo domande specifiche inerenti la scuola per ottenere maggiori informazioni.

**Metodi:** questionario anonimo somministrato a bambini della scuola primaria nel periodo marzo-maggio 2023 grazie alla collaborazione di dieci pediatri.

**Risultati:** sono stati intervistati 449 bambini (età media 8,24 anni, DS +1,49) di 141 istituti scolastici del territorio romano e di alcuni comuni della città metropolitana di Roma; il 98,9% degli istituti è dotato di spazi esterni (cortile, giardino, ecc). Il 48,2% del totale dei bambini intervistati ha dichiarato di trascorrere la ricreazione all'interno della classe e il 45,6% del totale dei bambini intervistati rimane in classe esclusivamente perché "Non possono uscire dalla classe". Inoltre, chi trascorre la ricreazione in classe la ritiene troppo breve (N 74; 34,6%) e si differenzia dagli altri bambini ( $p < 0,001$ ).

**Conclusioni:** nonostante la quasi totalità dei bambini intervistati dichiarò che la propria scuola abbia un cortile o spazio esterno, l'intervallo della mattina si svolge per circa 5 bambini su 10 in classe per impossibilità a uscire dalla classe. Il tema della ricreazione rientra nella promozione e garanzia del benessere psicofisico dei bambini, come sottolinea anche l'Accademia Americana di Pediatria.

**Objective:** repeat, a year later, the survey on school school morning recreation expanding the sample of subjects interviewed and adding specific questions about the school, for example if the school they attend has an outdoor space, in order to get more information.

**Methods:** anonymous survey administered to primary school children in the period March - May 2023 thanks to the collaboration of 10 pediatricians.

**Results:** 449 children (average age 8.24 years, DS +1.49) from 141 schools in the Roman territory and metropolitan cities of Rome were interviewed; 98.9% of the schools have outdoor spaces (courtyard, garden, etc.). The 48.2% of the total number of children interviewed said they spend the recreation inside the classroom and 45.6% of the total number of children interviewed said they remain in the

classroom exclusively because "They cannot leave the classroom". Moreover, the children who spent recreation in the classroom consider it too short (No. 74; 34.6%) in respect to other children ( $p < 0.001$ ).

**Conclusions:** despite the fact that almost all of the children interviewed say that their school has a schoolyard or outdoor space, morning recreation takes place, for 5 out of 10 students in the classroom because they cannot leave it. The issue of recreation is part of promoting and ensuring the psychophysical well-being of children, as also highlighted by the American Academy of Paediatrics.

## Introduzione

Quando è stata introdotta la ricreazione nella scuola italiana? La ricerca sulla storia della ricreazione, cioè individuare il preciso momento temporale della sua introduzione nel sistema scolastico, è poco documentata. La maggior parte delle informazioni disponibili si riferisce principalmente alle sue regolamentazioni con decreti e articoli legislativi, come esplicitato per esempio nel decreto 297 del 16 aprile 1994 (articolo 10, comma 3, lettera A) e nell'articolo 21 della legge n. 59/1997. In entrambi, la ricreazione è riconosciuta come "tempo scuola" da garantire agli studenti e da conteggiare nel monte orario scolastico, quindi non è un momento che toglie tempo alle ore d'insegnamento. In un'altra circolare ministeriale, la 105/75 viene indicato il tempo minimo della durata della ricreazione (almeno 10 minuti) [1], anche se non c'è nessuna informazione sul luogo dove trascorrerla, cioè se in classe o all'aperto.

La ricreazione è un "diritto" e quando la ricreazione viene negata, i bambini non solo non riescono a godersi il tempo, ma subiscono anche un danno perché viene loro tolta un'opportunità di sviluppo importante [2]. Infatti, non è raro che la ricreazione, come dimostrano le evidenze sulle quali si poggia la dichiarazione dell'Accademia Americana di Pediatria [3], venga incautamente usata come uno strumento punitivo dal docente che sceglie se concederla o meno.

Il tempo della ricreazione è un momento ricreativo-motorio importante per favorire un sano sviluppo delle competenze cognitive, emotive, sociali e per migliorare il clima dell'ambiente classe. La sua valenza formativa è paragonabile a quella offerta dalla didattica perché renderebbe gli studenti più attenti e produttivi [3] e questo emerge con forza a condizione che l'intervallo sia di qualità [4] e venga associato al movimento e al gioco libero, con la possibilità, per gli alunni, di gestire in autonomia le scelte di gioco da svolgere. I giochi motori migliorano i livelli di apprendimento e aumentano l'attenzione [5], permettono inoltre di scaricare le energie per rigenerarle dirigendole con meno stress ai compiti scolastici. Il movimento è alla base dell'evoluzione cognitiva e la stretta relazione tra lo sviluppo motorio e quello mentale è determinante fin dalle prime fasi di crescita [6]. I benefici procurati dalla ricreazione si associano anche alla salute fisica dei bambini: trascorrere molto tempo da seduti aumenta la possibilità di assumere peso e di conseguenza aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Considerando la quantità di ore settimanali che si trascorrono a scuola (comprese tra le 30 e 40), trasformare il tempo della pausa in un momento di attività motoria, per esempio correre e camminare, può fronteggiare la tendenza, sempre più allarmante, della crescente obesità infantile come riporta anche l'ultimo report europeo [7]. L'Italia risulta il Paese con la percentuale più alta di bambini in sovrappeso o obesi (42%) nella fascia d'età 5-9 anni e in Europa circa un bambino su 3 in età scolare risulta obeso o in sovrappeso. In un'altra indagine effettuata da OKKIO alla salute, sul solo territorio italiano, nella fascia d'età 7-10 anni il 20,4% dei bambini risultava in sovrappeso e il 9,4% obeso [8].

Eppure l'importanza del movimento con i suoi benefici a breve e lungo termine è ben consolidata e la raccomandazione di

promuoverlo negli ambienti in cui vive il bambino è condivisa in tutto il mondo scientifico [9].

Il modello finlandese testimonia la possibilità di adottare un approccio educativo che rispetti il benessere degli alunni. In Finlandia, infatti, tutte le lezioni durano 45 minuti e per ognuna i minuti dedicati all'intervallo sono quindici. Inoltre l'intervallo si svolge esclusivamente all'aperto e non ci sono mai due lezioni consecutive senza dare prima il tempo alla pausa che, peraltro, viene gestita in autonomia dagli studenti [10].

Obiettivo del nostro studio è stato quello di ripetere lo studio del 2022 [11], ponendo direttamente le domande ai bambini, per avere informazioni sulla loro scuola e sulla modalità di svolgimento della ricreazione, e ampliando il campione di bambini. Poter confrontare i nuovi risultati con i precedenti permette di avere un quadro più vicino alla situazione reale e delineare conclusioni riguardo un aspetto non certo marginale, qual è il tempo della ricreazione, inerente la scuola e la propria proposta educativa.

### Materiali e metodi

In collaborazione con il gruppo di ricerca del Laboratorio di Psicologia della Partecipazione infantile del progetto internazionale "La città delle bambine e dei bambini" dell'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR, è stato ideato

un questionario anonimo rivolto esclusivamente agli alunni di scuola primaria. Il questionario, che si differenzia in parte da quello precedente [2] per approfondire altri aspetti, è composto di semplici domande, di facile comprensione, considerando la fascia d'età 6-10 anni a cui si rivolge; il questionario oltre a rilevare l'età e il sesso del bambino e della bambina e il nome della scuola, si compone delle seguenti domande: Che classe frequenti? R: 1/2/3/4/5; La tua scuola ha un cortile o giardino dedicato ai bambini? R: Sì/No; Fate l'intervallo della mattina? R: Sì/No; Quanto tempo dura? R: Poco/Abbastanza/Molto; Dove fate l'intervallo? R: Classe/Cortile/Giardino/Altro; Quando fate l'intervallo in classe è perché? R: Fuori piove/Non possiamo uscire dalla classe/Non abbiamo un cortile/Siamo in punizione. A queste due ultime domande i bambini potevano dare più di una risposta.

La somministrazione del questionario è avvenuta grazie alla collaborazione di dieci pediatri facenti parte del gruppo ACP Lazio, così come per la ricerca precedente [10], che hanno intervistato i bambini nei loro studi previo consenso verbale all'indagine da parte dei genitori e dei bambini stessi. Le risposte ottenute non risentono di alcuna interferenza da parte dei genitori e dei pediatri.

La somministrazione è stata svolta nel periodo marzo-maggio 2023; i dati sono stati analizzati tra giugno e luglio attraverso

**Tabella 1. Frequenze delle variabili studiate**

Età (totale 449 dati validi)	6 anni	66 (14,7%)
	7 anni	96 (21,4%)
	8 anni	97 (21,6%)
	9 anni	70 (15,6%)
	10 anni	96 (21,4%)
	11 anni	24 (5,3%)
Sesso (totale 436 dati validi)	Maschi	184 (42,2%)
	Femmine	252 (57,8%)
Classe frequentata (totale 448 dati validi)	Prima elementare	94 (21%)
	Seconda elementare	104 (23,2%)
	Terza elementare	87 (19,4%)
	Quarta elementare	76 (17%)
	Quinta elementare	87 (19,4%)
La tua scuola ha un cortile o giardino dedicato ai bambini? (totale 448 dati validi)	Sì	443 (98,9%)
	No	5 (1,1%)
Fate l'intervallo della mattina? (totale 447 dati validi)	Sì	444 (99,3%)
	No	3 (0,7%)
Quanto tempo dura? (totale 442 dati validi)	Poco	121 (27,4%)
	Abbastanza	274 (62%)
	Molto	47 (10,6%)
Dove fate l'intervallo? (totale 446 dati validi)	Classe	215 (48,2%)
	Cortile	28 (6,3%)
	Giardino	35 (7,8%)
	Altro	3 (0,7%)
	Classe e cortile	62 (13,9%)
	Classe e giardino	80 (17,9%)
	Classe e altro	9 (2%)
	Classe e cortile e giardino	8 (1,8%)
	Classe e giardino e altro	5 (1,1%)
	Giardino e altro	1 (0,2%)
Quando fate l'intervallo in classe è perché? (totale 412 dati validi)	Fuori piove	100 (24,3%)
	Non possiamo uscire dalla classe	188 (45,6%)
	Non abbiamo un cortile	5 (1,2%)
	Siamo in punizione	13 (3,2%)
	Fuori piove e non possiamo uscire	37 (9%)
	Fuori piove e non abbiamo un cortile	2 (0,5%)
	Fuori piove e siamo in punizione	58 (14,1%)
	Non possiamo uscire e non abbiamo un cortile	1 (0,2%)
	Non abbiamo un cortile e siamo in punizione	1 (0,2%)
Siamo in punizione e non possiamo uscire	7 (1,7%)	

so il software di statistica SPSS da parte del gruppo di ricerca del Laboratorio di Psicologia della Partecipazione infantile (ISTC-CNR).

**Risultati**

Nel periodo marzo-maggio 2023, 10 pediatri hanno intervistato 449 bambini, frequentanti la scuola primaria, ampliando il campione della ricerca precedente [11]. L'età media è risultata pari a 8,24 anni (DS + 1,49), il 57,8% di sesso femminile. Tutti i bambini intervistati hanno collaborato volentieri, spesso dichiarando esplicitamente il loro interesse.

Le scuole raggiunte sono state 141 (120 nel Comune di Roma, 21 nel territorio della Città Metropolitana). La distribuzione per classe frequentata e le frequenze delle risposte a ciascuna domanda del questionario sono riportate in **Tabella 1**.

Il 99,3% dei bambini indica di fare l'intervallo della mattina e il 98,9% dichiara che la propria scuola dispone di un cortile o di uno spazio esterno. Il tempo concesso per la ricreazione è valutato come: Poco (27,4%), Abbastanza (62%) e Molto (10,6%). Nonostante la quasi totalità dei bambini affermi di avere uno spazio esterno, il 48,2% dichiara di svolgere in classe l'intervallo della mattina. Nel confronto tra gruppi (classe vs cortile), i bambini non si differenziano in modo significativo dal resto del campione per sesso, classe scolastica ed età, ma per l'appartenenza territoriale (Roma vs Fuori Roma) e per la valutazione della durata dell'intervallo (Poco vs Molto).

Infatti, mentre i bambini di Roma trascorrono la ricreazione più frequentemente in cortile (57,8%), quelli Fuori Roma la trascorrono più frequentemente in classe (65,8%) (chi-2 di Pearson = 19,5 1 gdl p<0,001) [**Tabella 2**]. Inoltre, in relazione alla valutazione della durata, i bambini che dichiarano di rimanere in classe per la ricreazione valutano come Poco (34,6%) il tempo a essa concesso e questo gruppo si distingue in modo significativo da coloro che allo stesso item hanno risposto Molto e che trascorrono la ricreazione al di fuori della classe (chi-2 di Pearson = 14,9 2 gdl p<0,001) [**Tabella 3**].

Infine, alla domanda con risposta multipla che chiede ai bambini perché l'intervallo si svolge in classe, 188 (45,6%) rispondono "Non possiamo uscire dalla classe".

**Discussione**

La motivazione di questo secondo studio è conseguenza della riflessione sui dati ottenuti dalla ricerca precedente [11], dove emergeva che 6 bambini su 10 trascorre il tempo della ricreazione in classe, e della volontà di cercare conferme oppure smentite. Volevamo soprattutto capire se quel dato fosse principalmente legato alle misure antipandemiche o se fosse legato a una situazione strutturale presente nella scuola primaria. Per questo motivo, a distanza di un anno, abbiamo ripetuto l'indagine ampliando il campione della ricerca (449 vs 245 soggetti), raggiungendo nuove zone del territorio romano tramite il coinvolgimento di nuovi pediatri e inserendo due domande specifiche (se la scuola ha un giardino o spazio esterno dedicato ai bambini; quando l'intervallo si svolge in classe, perché?). Il nuovo questionario è stato somministrato ai bambini nello stesso periodo primaverile, caratterizzato da una scarsissima piovosità, e nel massimo rispetto della privacy.

I nostri dati confermano l'alta percentuale di bambini che trascorrono in classe il tempo dedicato alla ricreazione, pur con uno scarto inferiore di 11 punti rispetto allo scorso anno (48,2% vs 59,2%), quando le misure restrittive anti-Covid, appena abbandonate, potevano ancora condizionare le decisioni del corpo docente scolastico.

Cosa abbiamo riscontrato di nuovo? Il 45,6% del totale dei bambini intervistati dichiara di svolgere l'intervallo della mattina in classe perché non è possibile lasciare l'aula ("Non possiamo uscire dalla classe"), nonostante il 98,9% affermi

**Tabella 2. Distribuzione del luogo dove si svolge l'intervallo scolastico e appartenenza territoriale (n. bambini e %)**

Appartenenza territoriale	Dove fate l'intervallo	
	Classe	Cortile
Roma	136 (42,2%)	186 (57,8%)
Fuori Roma	79 (65,8%)	41 (34,2%)
Totale	215	227

Confronto Roma vs Fuori Roma: chi-2 di Pearson = 19,5 1 gdl p<0,001).

**Tabella 3. Distribuzione del luogo dove si svolge l'intervallo scolastico e percezione della sua durata (n. bambini e %)**

Dove fate l'intervallo?	Quanto tempo dura?		
	Poco	Abbastanza	Molto
Classe n. 214	74 (34,6%)	126 (58,9%)	14 (6,5%)
Cortile** n. 226	47 (20,8%)	146 (64,6%)	33 (14,6%)
Totale n. 440	121 (27,5%)	272 (61,8%)	47 (10,7%)

Confronto Poco vs Abbastanza/Molto: chi-2 di Pearson = 14,9 2 gdl p<0,001.

\*\*Per variabile Cortile si intende fare l'intervallo fuori dalla Classe (giardino, altro, classe e cortile, classe e giardino, classe e altro, classe e cortile e giardino, classe e giardino e altro. Giardino e altro).

che la propria scuola ha uno spazio esterno a disposizione. Tali risposte suggeriscono la decisione di alcuni insegnanti di escludere i bambini dalla "pausa ricreativa" che permetterebbe, come indica il significato della stessa parola, di abbassare lo stress accumulato e di ristabilire il livello di concentrazione per l'apprendimento nelle successive ore di lezione. Eppure questi aspetti molto positivi sono stati recentemente confermati da una revisione sistematica che ha concluso che la ricreazione ha fornito ai bambini benefici accademici, cognitivi, comportamentali, emotivi, fisici e sociali [12].

Al pari della ricerca precedente, è interessante notare che i bambini, che trascorrono la ricreazione in classe, ritengono che il tempo a essa concesso sia Poco a differenza di quelli che la trascorrono fuori, i quali, invece, lo considerano Molto; questo dato conferma l'effetto del gioco di movimento in ambienti esterni sul livello di soddisfazione dei bambini. Tra le risposte fornite dai bambini sul perché fanno la ricreazione in classe, è interessante notare che oltre alle motivazioni oggettive ("Fuori piove" e "Non abbiamo un cortile"), alcuni di essi rispondono di non poterla fare perché "In punizione". A tale riguardo è bene ricordare che l'Accademia Americana di Pediatria [3] ritiene la ricreazione una componente cruciale e necessaria dello sviluppo infantile e, come tale, non dovrebbe essere negata per ragioni punitive o didattiche, sottolineando come non deve essere considerata dall'insegnante un privilegio o una ricompensa, ma al contrario un diritto dello studente che prescinde da valutazioni sul rendimento e sul comportamento scolastico.

Interessante e motivo di riflessione è il dato che nelle scuole extra-cittadine i bambini hanno più limitazioni nello svolgimento della ricreazione all'aperto rispetto a coloro che frequentano scuole di città.

**Conclusioni**

Con il nostro studio vogliamo nuovamente ribadire quanto i bambini siano ancora troppo spesso privati di vivere l'espe-

rienza della ricreazione scolastica come una reale risorsa che favorisce l'apprendimento, la socializzazione e l'attività motoria. Desideriamo portare altresì all'attenzione del personale scolastico l'importanza di dare maggiore valore al tempo delle ricreazione e di promuovere percorsi di promozione di autonomia dei bambini. Infatti, la scuola dovrebbe legittimare l'importanza della ricreazione all'aperto; essere il facilitatore dell'apprendimento e dello sviluppo psicofisico dei bambini; rappresentare per tutti gli studenti l'ambiente pedagogico per eccellenza, nel quale sentirsi sostenuti durante il percorso di crescita cognitiva, emotiva, fisica e sociale.

Il nostro studio, infine, vuole sensibilizzare il mondo degli adulti (insegnanti, genitori, amministratori pubblici) sulla necessità di rispettare i diritti dei bambini stabiliti dalla Convenzione ONU del 1989, diventata legge dello Stato Italiano (legge 176 del 27 maggio 1991), e di tenere conto delle opinioni dei bambini specialmente per le questioni che li riguardano, abbandonando un'ottica esclusivamente adultocentrica. Al pari di questioni come la valutazione del corpo docente da parte degli studenti e non solamente il contrario, la modalità di valutazione dei compiti scolastici [13] e le considerazioni sul metodo di studio, anche la ricreazione dovrebbe rientrare come materia di confronto decisionale tra gli studenti e gli insegnanti.

Ci auguriamo che questa nuova indagine ponga nuovamente attenzione al problema cercando di contribuire a suscitare tra gli adulti quel senso di responsabilità indispensabile per garantire e promuovere il benessere psicofisico dei bambini, facendo riacquistare alla ricreazione il suo significato originario, perché anche questo rientra nel grande tema di educazione alla salute. ■

*Gli autori dichiarano la completa assenza di conflitti di interesse.*

## Bibliografia

1. Circolare ministeriale 105/75: <https://www.orizzontescuola.it/intervallo-a-scuola-le-norme-sulla-vigilanza-e-regolamentazione-un-esempio-di-circolare/>.
2. London R. Rethinking recess. Harvard Education Pr. 2019. Mader J. Is Recess a Right or a Privilege? 2022.
3. Murray R, Ramstetter C. The crucial role of recess in school. Pediatrics. 2013 Jan;131(1):183-8.
4. Massey WV, Thalken J, Szarabajko A, et al. Recess Quality and Social and Behavioral Health in Elementary School Students. J Sch Health. 2021 Sep;91(9):730-740.
5. Valentini M, Cinti F, Troiano G. Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento. Formazione e Insegnamento 2018;10(6).
6. Piaget J, Inhelder B. La psicologia del bambino. Einaudi, 1970.
7. European Regional Obesity Report 2022 OMS: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
8. OKKIO alla salute. Risultati indagine del 2019: <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>.
9. Cattaneo C, Nardone P. Attività fisica e salute: <https://acp.it/it/2018/05/attivita-fisica-e-salute-bambini-e-adolescenti.html>.
10. Intravaia S. Intervalli per tutti, studenti autonomi: che shock la scuola finlandese: [https://www.repubblica.it/scuola/2014/01/20/news/scuola\\_finlandia-76474014/](https://www.repubblica.it/scuola/2014/01/20/news/scuola_finlandia-76474014/).
11. Marolla F, Notte M, Prisco A, et al. La ricreazione nella scuola primaria: lo abbiamo chiesto ai bambini. Quaderni acp. 2022;29:254-257.
12. Hodges VC, Centeio EE, Morgan CF. The Benefits of School Recess: A Systematic Review. J Sch Health. 2022 Oct;92(10):959-967.
13. Notte M, Marolla F, Renzi D. I compiti a casa sono davvero utili? Uppa 2023. <https://www.uppa.it/compiti-a-casa-davvero-utili/>.

*federicomarolla1@gmail.com*

## SAVE THE DATE

36° Congresso Nazionale dell'Associazione Culturale Pediatri (ACP)

**"50 anni di ACP"**

20-21 settembre 2024

Villaggio Marzotto, Jesolo (VE)

(19 settembre giornata dedicata ai corsi pregressuali)