



L'importanza negli adolescenti dello sport praticato a scuola: quali benefici

L'adolescenza è un periodo di grandi trasformazioni a livello fisico e mentale. I ragazzi e le ragazze, in questa fase della vita, affrontano sfide complesse legate all'identità, alle relazioni e alle nuove interazioni sociali, soprattutto nel gruppo dei coetanei. In questo contesto, lo sport praticato a scuola, non solo agonistico extrascolastico, emerge come un potente strumento per favorire la crescita emotiva e il benessere psicologico. Ma quali sono, in particolare, i benefici che lo sport può portare nella vita degli adolescenti? Lo abbiamo chiesto a Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, in che modo lo sport può contribuire a ridurre lo stress e l'ansia che gli adolescenti affrontano nel contesto scolastico e sociale?

“Gli adolescenti affrontano quotidianamente sfide importanti in ambito personale, scolastico e relazionale. Lo stress deriva dalla richiesta di prestazioni sempre più alte, dall'eccessiva competizione, dalle troppe richieste di essere performanti in ambito scolastico e sociale. La conseguenza più comune di questo sovraccarico psicologico ed emotivo è l'insorgenza di fatica fisica e mentale, ansia, rabbia, tristezza e depressione. In questo contesto lo sport, soprattutto se praticato a scuola e nelle università, assume un ruolo fondamentale come fattore di crescita e promozione personale. L'attività fisica, infatti, favorisce lo scarico delle tensioni, riduce ansia e stress. Competere con “avversari” noti, all'interno di regole certe, garantite dagli adulti, permette di mettersi alla prova, di osare, di battersi, desiderando di vincere per se stessi e con la propria squadra”;

Quali sono i dati a nostra disposizione per comprendere il fenomeno?

“Una ricerca su 41 studi in 27 paesi pubblicato sul Social Science & Medicine Journal (2021) ha rivelato una prevalenza dei disturbi psicologici tra gli adolescenti del 13,4%, con ansia al 65% e depressione al 26%. Si è notato che con il tempo il carico di stress psicologico ha continuato ad aumentare. La mancata risoluzione di questo problema ha ripercussioni sulla salute degli adolescenti e perpetua un circolo vizioso che ostacola il loro futuro sviluppo personale e sociale. Secondo i Centers for Disease Control and Prevention negli Stati Uniti e della British Sports Association, nelle scuole le ore dedicate all'educazione fisica e alle attività sportive, a media e alta intensità, sono meno del 50%, al di sotto quindi del tempo raccomandato. In Italia, secondo i dati del Ministero dell'Istruzione (Miur), le scuole dotate di impianti sportivi sono 40,8%. Dai dati l'Istat, il 37,5% degli italiani non pratica e non fa praticare sport ai figli per motivi non solo culturali ma anche economici”;

Quali sono i benefici per gli adolescenti dello sport praticato a scuola?

“L'attività fisica offre molti benefici agli adolescenti. In primo luogo, riduce la probabilità di depressione adolescenziale e allevia le emozioni negative (paura, rabbia, invidia, aggressività, odio). In secondo luogo, migliora l'autostima e il benessere psicologico generale degli adolescenti. Inoltre, praticare 4 o 5 ore di esercizio fisico a settimana può migliorare la sensazione di benessere e la soddisfazione di se stessi, contribuendo ad alleviare l'ansia. Un'attività fisica regolare consente agli adolescenti di vivere più spesso emozioni piacevoli e positive (gioia, contentezza, interesse e amore) e più raramente emozioni spiacevoli (ansia, tristezza, vergogna, senso di colpa, impotenza)”;

Come lo sport aiuta a promuovere il benessere e quali effetti si possono osservare a lungo termine?

“Dedicare 4 o 5 ore settimanali all'attività fisica, migliora significativamente l'autostima e riduce lo stress. Inoltre, c'è una correlazione diretta tra sport, sviluppo dell'intelligenza emotiva e sviluppo di emozioni positive”, afferma Lucattini. “Oltre a ciò, lo sport svolge un ruolo centrale anche nella socializzazione, soprattutto se svolto a scuola, più che agonistico ed extrascolastico. Numerose ricerche dimostrano che i migliori risultati si hanno proprio dallo sport praticato all'interno dell'orario scolastico e accessibile a tutti. In molti paesi europei ed extraeuropei, le scuole hanno le loro squadre che partecipano a gare e tornei tra scuole e tra università. È a scuola che lo sport svolge la sua azione sociale ad ampio raggio, a costo zero, con lo sport integrato nel programma annuale.

L'attività motoria è una delle forme di prevenzione primaria di disturbi psicologici ed è un efficace strumento educativo. Praticata in gruppo, a scuola, aiuta a strutturare il tempo, a desiderare di migliorare se stessi, mettersi alla prova, confrontarsi con i compagni e creare un rapporto positivo con gli insegnanti, da cui apprendono gli aspetti tecnici di varie discipline sportive e il rispetto delle regole”;

Il rapporto con gli insegnanti e i coach sportivi sembra essere fondamentale per la crescita emotiva dei giovani?

“Nell'attività motoria controllata (con un insegnante) è coinvolta la mente, sul piano emotivo e inconscio, si parla infatti di intelligenza emotiva e di inconscio corporeo. La pratica sportiva aiuta a dare un tempo alla propria vita, attraverso l'organizzazione delle attività e supporta la coordinazione psico-motoria attraverso il ritmo, soprattutto con l'ausilio della musica. Il ripetersi regolare degli allenamenti, consolida “costanza dell'oggetto interno” cioè la presenza interiorizzata delle persone amate, che danno sicurezza e forza interiore, sciolgono l'ansia e la tristezza. Sappiamo che vi è una correlazione significativa tra intelligenza emotiva ed emozioni positive”;

L'intelligenza emotiva è spesso menzionata come un fattore cruciale per il benessere psicologico. In che modo la pratica sportiva, così come la psicologia e gli psicoanalisti dello sport, possono aiutare a sviluppare questa capacità negli adolescenti?

“Vi è una correlazione significativa tra attività sportiva, intelligenza emotiva ed emozioni positive. L'intelligenza emotiva è correlata alla capacità riflessiva, soprattutto in adolescenti che facciano una propria psicoterapia analitica (psicoanalista dello sport). La psicoterapia dinamica e la psicoanalisi aiutano ad avere una migliore gestione delle emozioni, svolgono una funzione importante nel promuovere il benessere psicologico, l'equilibrio interiore e la reciprocità. L'attività sportiva favorisce il rispecchiamento e la capacità di adattamento che però è modulata a seconda delle situazioni. Gli adolescenti con elevata intelligenza emotiva, ben valorizzata, hanno più frequentemente emozioni piacevoli o positive”;

Molti adolescenti non raggiungono i livelli raccomandati di attività fisica a causa degli impegni scolastici. Quali strategie possiamo adottare, sia a livello familiare che scolastico, per incentivare una maggiore partecipazione allo sport?

“Innanzitutto, se lo sport è attrattivo per gli studenti, soprattutto se proposto e organizzato all'interno dell'orario scolastico. Lo sport è salute, fa stare bene, fa sentire vivi, sicuri e attraenti. Inoltre, aiuta la memoria e nello studio, è divertente e dà soddisfazioni nell'immediato, dopo ogni allenamento dà una sensazione di piacere, accende i desideri, attiva le aspirazioni, aiuta a costruire e sostiene le motivazioni.

Quando è praticato in ambiente extrascolastico, è indispensabile trovare una buona squadra con insegnanti motivati, con una sensibilità psicologica e un'ottica psicoanalitica, comprensivi e capaci. Per gli studenti è necessario cercare e trovare un equilibrio tra studio, sport, tempo libero, amicizie, riposo e ore di sonno. Per realizzare ciò, il punto di partenza è una buona organizzazione del tempo, creando e modificando le priorità a seconda delle scadenze”;

Infine, quali consigli darebbe ai genitori e agli insegnanti per sostenere gli adolescenti nel trovare la motivazione all'attività fisica e conciliarla con le pressioni accademiche, senza sovraccargarli?

“Spiegare che lo sport è divertente e aiuta a migliorare se stessi;

Insistere coinvolgendoli. Per i più restii, dire che aiuta nello studio, a fare nuove amicizie e ad essere sempre pronti per una partita organizzata anche all'ultimo momento;

Sapere che l'attività fisica aiuta nello sviluppare l'intelligenza emotiva e l'intuizione, utili per se stessi,

indispensabili nei rapporti interpersonali, importanti nello studio e nel lavoro;

Lo sport diminuisce l'ansia, lo stress e le emozioni negative. Fa stare meglio fisicamente e mentalmente;

Incentivarli a praticare sempre lo sport a scuola, quali che siano le ore di disposizione. È un bel modo per stare con i compagni e riprendersi dalla fatica e perdita di attenzione, dopo due o tre di lezione;

Incoraggiarli a dedicarsi a uno sport, alternandolo con lo studio quotidiano, il cortocircuito dei social o dei giochi elettronici, perché c'è tempo per tutto. Per stare tanto tempo seduti a studiare o fermi su divano e sul letto, è necessario allenarsi almeno una o due ore al giorno;

Praticare uno sport insieme ai figli o trovare un momento per ritrovarsi prima o dopo, è un tempo dedicato a se stessi e stare insieme con piacere, di cui tutti hanno bisogno”.

[Read More](#)
