







## Il successo negli studi? Fare più sport, ecco lo studio di Sapienza e OPESaa

Il progetto di ricerca è stato sviluppato dall'Università Sapienza di Roma per conto dell'Ente di Terzo Settore OPES, e porta ulteriori conferme di quanto l'attività fisica, oltre che al corpo, faccia bene anche al cervello. Al punto da fare la differenza anche nei percorsi accademici

È una vecchia battaglia: lo sport e lo studio che si contendono il tempo lungo il percorso scolastico di bambini e ragazzi. Eppure, contrariamente a quanto spesso si pensa, sembra proprio che i due campi non siano avversari, ma veri e propri «compagni di squadra».

A darne conferma è il progetto di ricerca “Attività fisica e studenti universitari: incidenze su percorso formativo e personale”, realizzato da OPES, in collaborazione con Sport e Salute, e che ha visto la partecipazione attiva del centro di ricerca Impresapiens e dell'Università Sapienza di Roma, nell'ambito dei progetti finanziati nel 2020 da Sport e Salute. Attraverso questa collaborazione sono emersi risultati che indicano con chiarezza quanto i benefici legati all'attività sportiva si ripercuotano anche sul percorso accademico.

Un dato su tutti, in questo senso, emerge dall'osservazione di quanto lo sport migliori il rendimento nello studio: moltissimo per il 37% degli intervistati, molto per il 32%. E un andamento analogo delle risposte si trova anche su altri temi, che evidenziano benefici anche per quanto riguarda l'inclusione sociale, la determinazione, la capacità di perseguire obiettivi e risolvere problemi, e la gestione dello stress.

D'altro canto, studi dimostrano come l'attività fisica stimoli l'attività del cervello e favorisca anche la capacità di affrontare meglio un insuccesso, come un brutto voto. Basti pensare che gli atleti universitari studiano in media 15/20 ore in meno alla settimana ottenendo voti migliori o uguali alla media. E registrando, ovviamente, vantaggi sia a livello mentale che fisico.



Del resto, che l'attività fisica faccia bene alla salute è cosa nota: gli effetti dello sport, infatti, sono positivi per quanto riguarda malattie croniche, problemi cardiovascolari, livelli di glicemia e colesterolo nel sangue, malattie metaboliche, danni all'apparato muscolo-scheletrico e anche stati d'ansia o depressione. In più, anche solo 10 minuti di allenamento al giorno fanno bene al nostro cervello e alle sue capacità, come ben dimostrato anche dai risultati dello studio.

Nel corso della conferenza stampa di presentazione dei risultati, Juri Morico, Presidente nazionale di OPES, e Vito Cozzoli, Presidente di 'Sport e Salute', hanno sottolineato l'enorme impatto che questa indagine genererà nella società. “Lo sport ha un valore formativo inestimabile – ha spiegato Morico – che insegna valori importanti quali l'inclusione e la condivisione, forma i giovani e li trasforma in cittadini virtuosi, trasmettendo loro i valori più profondi della società”. Cozzoli ha ribadito invece quanto il report dia molti spunti affinché “anche nel nostro Paese la cultura dello sport possa affermarsi sempre di più”.

Nelle scuole negli ultimi 30 anni si è fatto qualcosa, “ma bisogna fare sempre di più” afferma Marco Perissa, consigliere nazionale CONI che, intervenendo alla conferenza di presentazione del report, ha voluto ringraziare OPES, sottolineando anche quanto “la ricerca scientifica ha evidenziato anche alcuni aspetti innovativi che meritano una riflessione. A partire dall'analisi dei risultati, è opportuno immaginare un parallelismo tra i mondi della formazione, rappresentati da scuola e università, e quello dello sport. Questi attori devono essere le gambe di quel tavolo che sorregge le nostre giovani generazioni nel loro percorso di formazione. Lo sport è uno strumento attraverso il quale è possibile acquisire competenze non formali che diventano essenziali nella propria carriera professionale. Valorizzare questo aspetto nella relazione con il mondo accademico può dare allo sport la dimensione

