

La psicoanalista Adelia Lucattini. Negli studenti, lo sport favorisce la buona crescita, aiuta a organizzare il tempo e a essere migliori"aa

Lo sport è una risorsa chiave per promuovere il benessere psicologico dei giovani. Alla fine degli anni Novanta, l'adolescenza era identificata come una fase "critica" per lo sviluppo emotivo e psicologico, con un forte aumento delle tensioni, dei drammi interiori e dei conflitti familiari. Le ricerche dell'ultimo decennio hanno ridefinito il periodo adolescenziale come una fase cruciale della crescita mentale, molto responsiva a stimoli interni ed esterni, fertile per l'apprendimento e la socializzazione. Un periodo vitale con qualche conflitto, necessario per un buon sviluppo psichico.

“Uno studio pubblicato su Social Science & Medicine Journal ha evidenziato che a livello mondiale circa il 13,4% degli adolescenti soffre di disturbi psicologici, con l'ansia che rappresenta il 65% dei casi e la depressione il 26%. I ricercatori invitano a introdurre interventi urgenti e su ampia scala, per supportare i ragazzi durante questa fase cruciale della loro crescita. Tra le soluzioni più efficaci, lo sport si distingue per i suoi molteplici benefici sul piano emotivo, relazionale e dell'apprendimento”, afferma Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

“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”, spiega la psicoanalista.



Tuttavia, nonostante questi benefici, molti adolescenti non raggiungono i livelli raccomandati di attività fisica settimanale. Le ore dedicate allo studio sono in costante aumento, a scapito del tempo riservato allo sport. Le ore di educazione fisica, fondamentali per incoraggiare uno stile di vita sano, sono ancora troppo poche. Secondo il 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, moderate o ad alta intensità, sono meno del 50% rispetto a quelle raccomandate. In Italia, secondo i dati del Ministero dell'Istruzione (Miur), le scuole dotate di impianti sportivi sono il 40,8%. Dai dati l'Istat, il 37,5% degli italiani non pratica e non fa praticare sport ai figli per motivi anche economici.

“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 didattico annuale”.

L'attività motoria è una delle forme di prevenzione primaria di disturbi psicologici ed è un efficace strumento educativo. Praticato 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 dei vari sport e il rispetto delle regole. Lucattini prosegue, “È noto che gli insegnanti e gli istruttori possono avere sui loro allievi un ruolo terapeutico anche se non psicoterapeutico. Dalla pratica sportiva a scuola e dalle buone relazioni con gli insegnanti, gli adolescenti traggono sostegno, forza per superare le difficoltà, costanza nello studio, determinazione nel difendere i propri diritti, impegno nel rispettare delle regole. Imparano a trasgredire all'interno di regole condivise, senza oltrepassare i limiti consentiti, migliorando i rapporti in famiglia, con gli amici e con se stessi”.

