

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 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”.

