







## 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 I' 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 svolta a scuola, più che associata ad extrascolastico. Numerose

