

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 4

**Artikel:** I risultati di un'inchiesta svolta tra gli adolescenti : sport, superamento dei problemi e salute mentale

**Autor:** Röthlisberger, Christoph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999193>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

I risultati di un'inchiesta svolta tra gli adolescenti

## Sport, superamento dei problemi e salute mentale

di Christoph Röthlisberger  
traduzione di Mario Gulinelli

**L'Istituto di scienza dello sport della SFSM sta svolgendo alcuni studi finalizzati all'analisi degli effetti del moto e dell'attività sportiva sul benessere psichico e fisico delle persone di ogni età. In questo articolo presentiamo i primi risultati di un'inchiesta svolta tra gli adolescenti svizzeri.**

In psicologia, da quando si parla di «crisi» (cfr. in proposito Lindemann 1944; Caplan 1963), di «eventi critici» della vita quotidiana (cfr. Filipp 1981 e Schwarzer 1992) ci si interroga su che cosa faccia sì che gli individui vivano avvenimenti come gravi, minacciosi od addirittura come «evento critico». La ricerca sullo stress (cfr. Lazarus, Folkman 1984) ha chiaramente messo in luce che non sono tanto i fattori della situazione oggettiva (ad esempio, la morte del proprio compagno) che alterano l'equilibrio nel quale era finora vissuto un soggetto, quanto, semplificando, l'interazione di questi fattori:

1. l'interpretazione che il soggetto dà all'evento, cioè come percepisce le esigenze che gli pone la situazione;
2. la valutazione della possibilità di superamento della situazione;
3. il vissuto di pericolo (minaccia) che così si determina, ed i tentativi che vengono intrapresi di fare fronte alle richieste poste dalla situazione.

In ogni momento l'intero processo è influenzato dalle caratteristiche della situazione e del soggetto. Avvenimenti precedentemente affrontati e superati nel corso della biografia individuale portano ad aspettative che possono essere specifiche, proprie di una situazione, o generalizzate, di riuscire ad affrontare anche in futuro carichi («stress») simili, o a «schemi d'azione», nei quali è contenuto come vanno affrontati simili carichi (ad esempio, richiedere l'aiuto di altri o no).

senta il nucleo centrale della ricerca sullo stress.

Per una simile ricerca è fondamentale l'idea che gli individui siano formati dall'ambiente in cui essi vivono nella misura in cui essi stessi contribuiscono a loro volta a formarlo. Per cui gli individui si trovano in un rapporto di scambio attivo con il loro ambiente o con le situazioni che sono per loro rilevanti (interdipendenza di tutte le caratteristiche). Per cui non ci sono né caratteristiche oggettive della situazione che determinano il comportamento, né caratteristiche soggettive che possano determinare da sole l'esperienza vissuta (il vissuto). Solo le interazioni tra soggetto e situazione permettono di spiegare comportamento ed esperienza vissuta.

Ora è interessante che la moderna ricerca sullo stress o sul coping non abbia finora visto nello sport né uno spazio di vita rilevante di coping, né un moderatore specifico di superamento. Ma se sappiamo che proprio nel periodo giovanile (in quanto segue ci limiteremo al periodo dell'adolescenza, perché lo studio del quale parleremo si occupa di questo periodo) lo sport, come occupazione del tempo libero più importante, precede di molto le altre attività, e se condividiamo la convinzione che gli individui siano in un rapporto di in-

La ricerca sullo stress, nella sua storia, ha indagato diverse dimensioni che controllano ed influenzano questi processi di superamento (moderatori). Le più importanti di queste dimensioni sono delle risorse insite nella persona stessa (ad esempio, la fiducia in se stesso) e risorse che invece vanno cercate nell'ambiente che circonda il soggetto (ad esempio, la rete di rapporti sociali, od il sostegno sociale fornito da parenti e conoscenti). Il rapporto programmato o reale (il coping) con l'impegno percepito, in quanto reale utilizzazione di queste risorse, rappre-



terdipendenza con il loro ambiente (e che quindi contribuiscono a determinare le loro condizioni di vita, nelle quali scelgono gli «spazi di vita» disponibili), questa assenza è incomprensibile.

I tentativi attualmente fatti di spingere i giovani ad un minore rapporto di dipendenza dalle droghe (inteso nel senso più ampio che viene dato al termine dall'Organizzazione mondiale della sanità, per cui in esse rientrano anche l'alcool, la nicotina, ecc., ndt), per cui debbono essere rafforzate le loro risorse (ad esempio, potere parlare del problema; riuscire a dire di no, ecc.) debbono assolutamente essere accompagnati dall'intento di rendere ottimale e sostenere (esercitando un'influenza non soltanto sul lato della persona, ma anche su quello della situazione, che è l'altro polo della relazione) il potenziale preventivo degli «spazi di vita» rilevanti. Infatti solo quando vengono cambiate le caratteristiche individuali e contestuali di tutto lo spazio nel quale vivono gli individui, se ne cambia anche il comportamento.

Ora, per mettere in pratica queste idee naturalmente sarebbe necessario sapere se lo sport rappresenta realmente uno «spazio di vita» positivo dal punto di vista preventivo, e, dal punto di vista psicologico ci si domanda se lo sport abbia un influsso positivo su altri comportamenti, ad esempio, nei riguardi della salute o sulle caratteristiche della personalità. Però, come abbiamo già affermato proprio su questa materia ci sono pochi lavori attendibili di tipo psicologico (cfr. Röthlisberger 1993a, 1993b).

Lo studio dell'Istituto di scienza dello sport (ISS) della SFSM sul tema «Sport, superamento dei problemi della vita quotidiana, e salute mentale degli adolescenti», cerca di aiutarci a superare questo ritardo nella ricerca (cfr. Röthlisberger 1993a, 1993b). Fondamentalmente abbiamo considerato lo sport come un importante moderatore dello stress (come una dimensione che può influire sul vissuto di stress ed il suo superamento).

In particolare ritenevamo, inoltre, che lo sport potesse svolgere un ruolo essenziale nello sviluppo psicologico degli adolescenti:



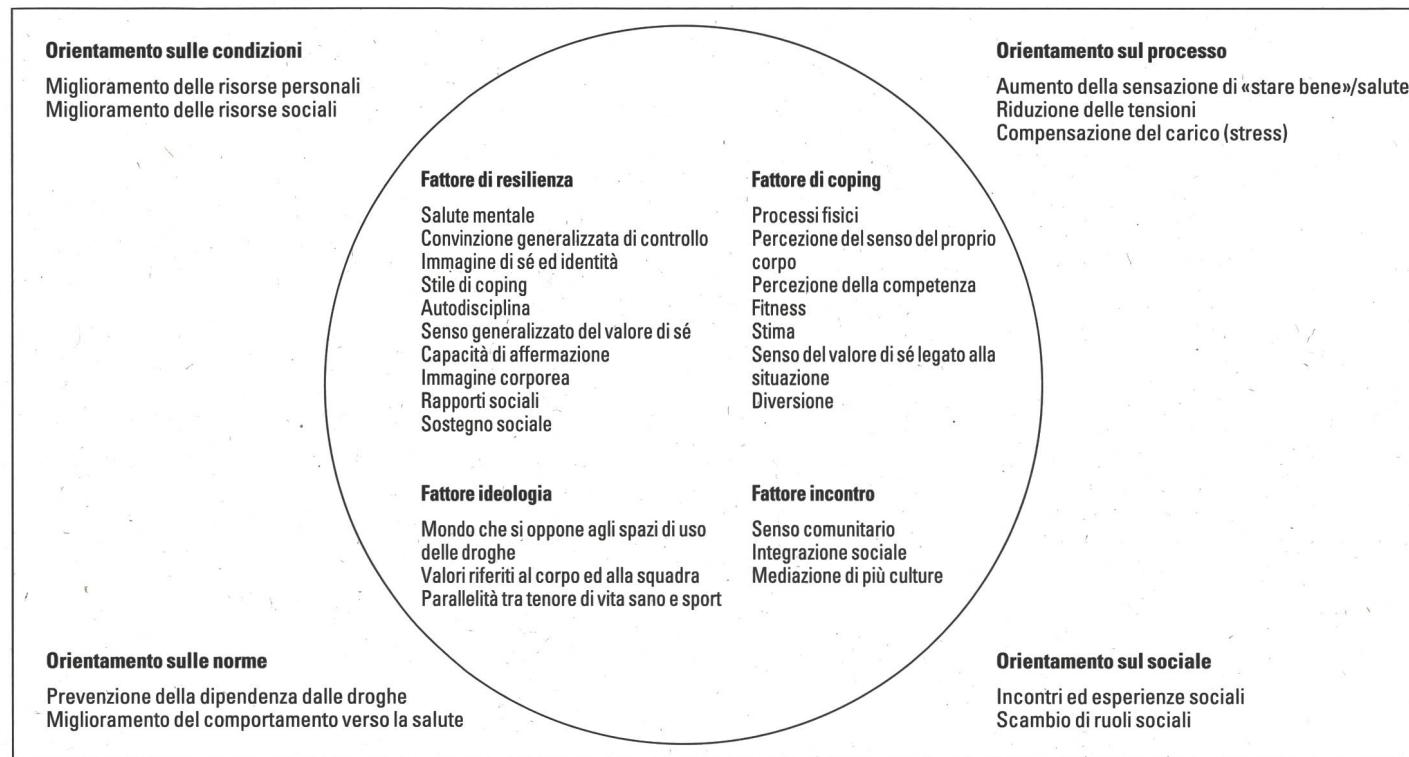
1. rendendo ottimali le risorse sociali (ad esempio, l'appartenenza ad una società sportiva o la partecipazione informale a manifestazioni sportive aumenta la rete dei rapporti sociali ed amplia il sostegno sociale);
  2. migliorando le risorse personali (ad esempio, permette l'esperienza diretta della propria competenza, offre il modello degli altri, rendendo possibile un apprendimento da essi);
  3. trasmettendo valori, norme ed esperienze sociali che di per sé possono essere favorevoli per lo sviluppo degli adolescenti o da un punto di vista preventivo sono portatrici di messaggi positivi (ad esempio, viene mediato uno spazio sociale a culture diverse, si promuovono valori legati alla squadra, si forniscono convinzioni specifiche sulle droghe);
  4. in quanto attività rivolta al corpo permette che vengano direttamente assorbite le tensioni che lo riguardano, si crea una diversione e si aumenta la sensazione generale di «stare bene» (modo diretto di coping).
- A titolo illustrativo nella figura 1 viene mostrato un grafico che visualizza-

za le linee d'influenza dell'attività sportiva che abbiamo citato.

### Esposizione dello studio

Lo studio dell'ISS che abbiamo citato, che deve essere definito come assolutamente il primo con questo approccio metodologico, e la direzione teorica da noi scelta, ha questi contenuti e questi scopi: per due anni, in cinque momenti diversi di rilevamento verranno studiati alcuni adolescenti del cantone di Berna ( $t_1 = 367$ , frequentanti scuole professionali od il liceo) per quanto riguarda il loro vissuto di stress, i rischi nel loro sviluppo, il loro superamento, la loro salute mentale, la loro competenza, il loro comportamento igienico e verso la salute, ed il loro comportamento sportivo (caratteristiche di superamento).

In questo modo seguiremo se l'appartenenza ad una società sportiva o la maggiore o minore pratica dello sport influiscono sulle caratteristiche citate. Il carattere longitudinale dello studio permette di valutare la stabilità delle caratteristiche e la loro prevedibilità attraverso parametri legati allo sport.



**Figura 1 - Le linee d'influenza dello sport dal punto di vista della salute psicologica**

Lo studio comprende adolescenti delle scuole professionali e del liceo. Ambedue i campioni sono rappresentativi per sesso e distribuzione geografica. Globalmente nella ricerca sono state coinvolte 20 classi scolastiche. Tutte le direzioni scolastiche interpellate si sono dichiarate pronte a collaborare allo studio. E qui intendiamo esprimere il nostro ringraziamento sia agli insegnanti, come ai loro allievi, per questa disponibilità, tutt'altro che scontata.

Nel primo momento di misurazione (t1) abbiamo rilevato le caratteristiche demografiche degli adolescenti componenti il campione, ed i fattori di rischio per il loro sviluppo (ad esempio, stato civile e rapporti tra i genitori; il precedente rendimento scolastico; la disoccupazione in famiglia; i problemi derivanti da contrasti familiari), il loro comportamento nei riguardi dello sport, dell'igiene, della salute, e le caratteristiche della loro personalità sotto l'aspetto della salute psicologica. Qui di seguito riporteremo alcuni tra i risultati più importanti della 1. serie di misurazioni (dati medi; ulteriori analisi verranno realizzate parallelamente al procedere della ricerca).

### Alcuni risultati della 1. serie di rilevamenti

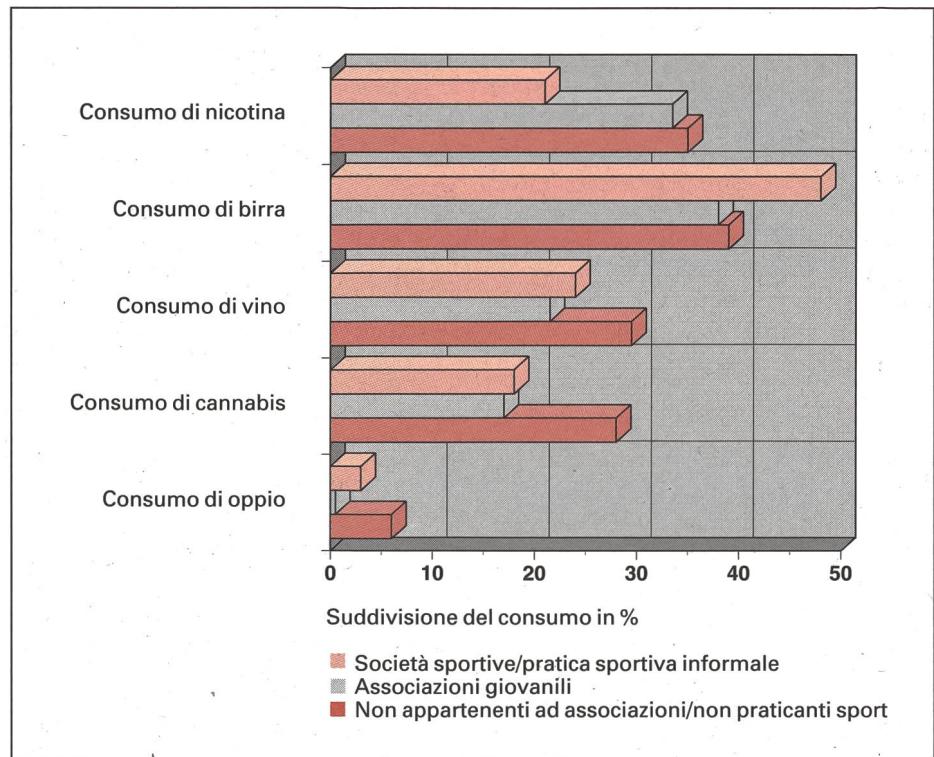
Si possono verificare diverse ipotesi (solo in parte sostenute nella letteratura, in quanto, come ricordato, generalmente mancano studi in proposito). Se realmente lo sport può assumere le linee di influenza che gli abbiamo attribuito, ciò si dovrebbe riflettere anche nei nostri dati scientifici (e non essere confermato solo dalle «sensazioni» degli allenatori, appassionati di sport, ecc.). Come punto di partenza vorremmo citare il fatto che in totale il 55 % degli adolescenti studiati nel t1 praticano sport in una società sportiva, mentre il 15 % di essi pratica regolarmente sport indipendentemente dall'appartenza ad una società sportiva (non considerando lo sport scolastico). Si tratta di una dimostrazione del «peso», da noi già attribuito, del contesto «sport» in questa fase di vita dell'adolescente.

Dunque, se le attività sportive (e quindi, generalmente, l'influsso della società sportiva) hanno un'importanza normativa vitale, gli adolescenti che praticano sport dovrebbero distinguersi per quanto concerne i tassi di consumo di droghe

(legali ed illegali). Il grafico della figura 2 mostra come sono distribuiti i consumatori di droghe, attraverso una suddivisione in sottogruppi. Tali sottogruppi sono:

1. adolescenti che praticano regolarmente sport in una società sportiva od al di fuori da essa (almeno una volta alla settimana; N = 258);
2. adolescenti che appartengono ad una associazione giovanile non sportiva, ma che non svolgono un'attività sportiva regolare nel loro tempo libero (N = 29);
3. adolescenti che non appartengono ad alcuna associazione sportiva o no, né praticano regolarmente sport (N = 74).

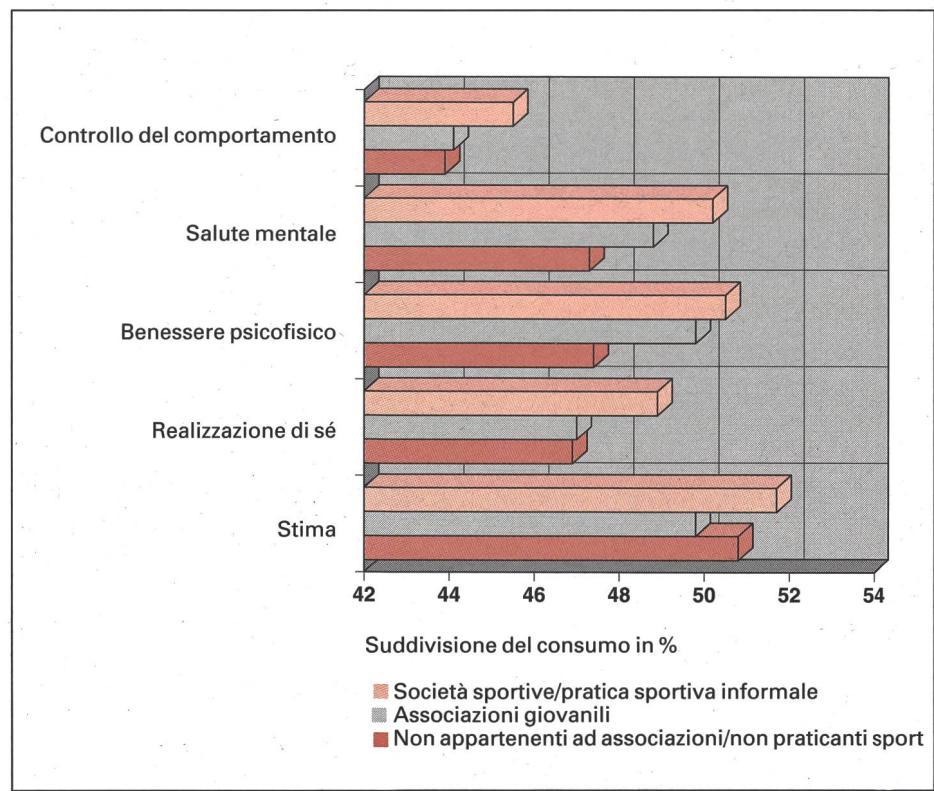
Si vede chiaramente che gli adolescenti sportivamente attivi si differenziano nettamente dal gruppo degli sportivamente non attivi (3. gruppo), in modo conforme all'ipotesi, fatta eccezione per il consumo di birra (però in modo statisticamente significativo solo per quanto riguarda il consumo di nicotina). Inoltre, per il consumo di nicotina va notato, ad esempio, che gli adolescenti sportivamente attivi ne sono consumatori molto meno forti (ad esempio, più di cinque sigarette al giorno) dei gruppi di confronto.

**Figura 2: Droghe e sport**

Un altro aspetto importante è se, in un determinato momento, coloro che praticano «sport» si distinguono dagli sportivamente non attivi

nelle risorse personali che riguardano la loro salute psicologica.

La figura 3 fornisce i valori del t1. Da essa si può vedere chiaramente che

**Figura 3: Salute mentale e sport**

gli adolescenti sportivamente attivi (1. gruppo) hanno valori più favorevoli in tutti i fattori principali di questo strumento. Nei fattori «salute mentale» (la capacità di affrontare carichi) «benessere psicofisico» (sensi pienamente funzionanti, nulla di cui lamentarsi) e «realizzazione di sé» (capacità di imporsi) queste differenze hanno significatività statistica. Per cui gli adolescenti sportivamente attivi appaiono dotati di maggiori risorse (cioè sono in grado di fare fronte a situazioni) rispetto agli sportivamente non attivi. Qui va notato che il sottogruppo degli sportivamente attivi non rappresenta un campione selettivo che comprende adolescenti poco «oppressi da problemi», ma include in pari misura adolescenti relativamente molto «oppressi» che poco «oppressi».

La sintesi della 1. serie di misure ci dimostra che gli adolescenti sportivamente attivi fanno significativamente meno, ma per il resto, per quanto riguarda il consumo di droghe non si comportano in modo significativamente più sano. Le risorse della personalità dal punto di vista della salute psicologica per quanto riguarda il coping sono chiaramente maggiori. Inoltre tutti gli adolescenti sportivamente attivi valutano la loro salute fisica, la loro forma fisica (fitness), ed in generale la soddisfazione per la loro vita più positivamente degli sportivamente non attivi. Ed infine dichiarano di sentirsi nel complesso meno oppressi. Questa valutazione, del resto viene espressa anche da adolescenti praticanti sport nella cui biografia si può rilevare un rischio relativamente elevato per lo sviluppo. Per cui ne deriva una situazione di partenza appassionante: i risultati che abbiamo finora ottenuto – positivi da un punto di vista riguardante lo sport – verranno confermati dai dati delle altre misurazioni e si dimostreranno stabili? Ed eventualmente, attraverso l'attività sportiva, sarà adirittura possibile fare una previsione statistica della salute psichica o di un comportamento sano, per cui potrà essere confermato, in senso psicologico e preventivo il discorso dello sport «sano» che viene fatto così spesso?

La bibliografia può essere richiesta all'autore: Christoph Röthlisberger, ISS, 2532 Macolin.