

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Artikel: Sport, superamento dei problemi e salute mentale : giovani sportivi in gamba

Autor: Röthlisberger, Christoph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999274>

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: 05.04.2026

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

Sport, superamento dei problemi e salute mentale

Giovani sportivi in gamba

di Christoph Röthlisberger

Nell'edizione di aprile dello scorso anno, MACOLIN ha presentato i risultati parziali di una ricerca dedicata al tema «sport, superamento dei problemi e salute mentale». In questo articolo, presentiamo i primi risultati finali di questo studio longitudinale che ha analizzato l'influsso dell'attività sportiva sulle componenti principali dello sviluppo della salute mentale tra gli adolescenti.

Il progetto è molto ambizioso in quanto si prefissa di analizzare le variabili più importanti a livello psicologico. L'acquisizione dei dati si è estesa su un periodo di due anni con cinque serie di rilevamenti diverse. In questo modo, si è voluto completare ed estendere le conoscenze, fin qui particolari e frammentarie, concernenti la funzione dello sport durante l'adolescenza.

Lo studio si basa sui dati di 367 (1° rilevamento) e 325 (5° rilevamento) giovani del Canton Berna che frequentano le scuole professionali o il liceo. I risultati possono essere considerati rappresentativi per quel che riguarda la ripartizione geografica, demografica ed inerente al sesso dei partecipanti all'inchiesta.

I risultati delle prime serie di rilevamenti

La prima serie di rilevamenti ha dimostrato che gli adolescenti sportivamente attivi fumano 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. Questi risultati favorevoli per i giovani sportivi sono stati confermati anche nelle serie di rilevamenti successive: nonostante una diminuzione dei valori riguardanti la salute psichica tra tutti gli adolescenti (sportivamente attivi e non), la dif-

ferenza iniziale tra i sottogruppi rimane costante, così come il minore consumo di sigarette da parte dei giovani sportivamente attivi (3a serie di rilevamenti effettuata un anno dopo il primo rilevamento). Inoltre, nel primo rilevamento abbiamo constatato un «effetto tampone» che dimostra come i giovani con problemi familiari e personali fanno segnare dei valori di stress attuale minore se praticano regolarmente un'attività sportiva. I giovani sportivamente attivi riescono a gestire in modo più attivo e adatto i problemi quotidiani, nonché si dimostrano più soddisfatti per la loro salute fisica, psichica e sociale.

Soddisfatti per la propria salute?

Dopo questo riassunto dei risultati delle diverse serie di rilevamenti, vogliamo ora proporre una prima analisi dell'evoluzione longitudinale. Al centro dell'interesse poniamo alcune componenti della soddisfazione per la propria esistenza come p. es.: la soddisfazione per la propria salute, per il proprio tessuto sociale ed emozionale e la soddisfazione generale per la propria vita. L'analisi di tipo longitudinale permette di fare delle previsioni sul rapporto tra l'indice di soddisfazione e l'attività sportiva. In questo modo si può verificare se gli effetti già verificati nelle singole serie di rilevamenti vengono confermati anche in prospettiva longitudinale. In base a questo confronto si può così valutare in modo più preciso l'importanza dello sport per lo sviluppo psicosociale degli adolescenti.

La nostra analisi si concentrerà in particolare sui seguenti fattori:

1. l'effetto dell'importante risorsa «intensità del sostegno emozionale» (ampiezza del tessuto sociale e frequenza, con la quale si percepisce un sostegno emozionale);
2. le risorse collegate allo sport (in particolare, si mette l'accento sull'attività sportiva costante e regolare nel tempo e non le attività sportive effettuate sporadicamente);
3. l'importanza dello stress.

Le analisi statistiche tengono conto contemporaneamente di tutti e tre i fattori e ci permettono così di valutare il loro influsso sul grado di soddisfazione.



La figura 1 presenta una panoramica di tutte le variabili analizzate. Per facilitare la lettura abbiamo indicato unicamente i collegamenti tra lo stress, lo sport, l'intensità del sostegno emozionale e la soddisfazione per la propria salute. Per gli altri due indici di soddisfazione si possono allestire dei modelli analoghi.

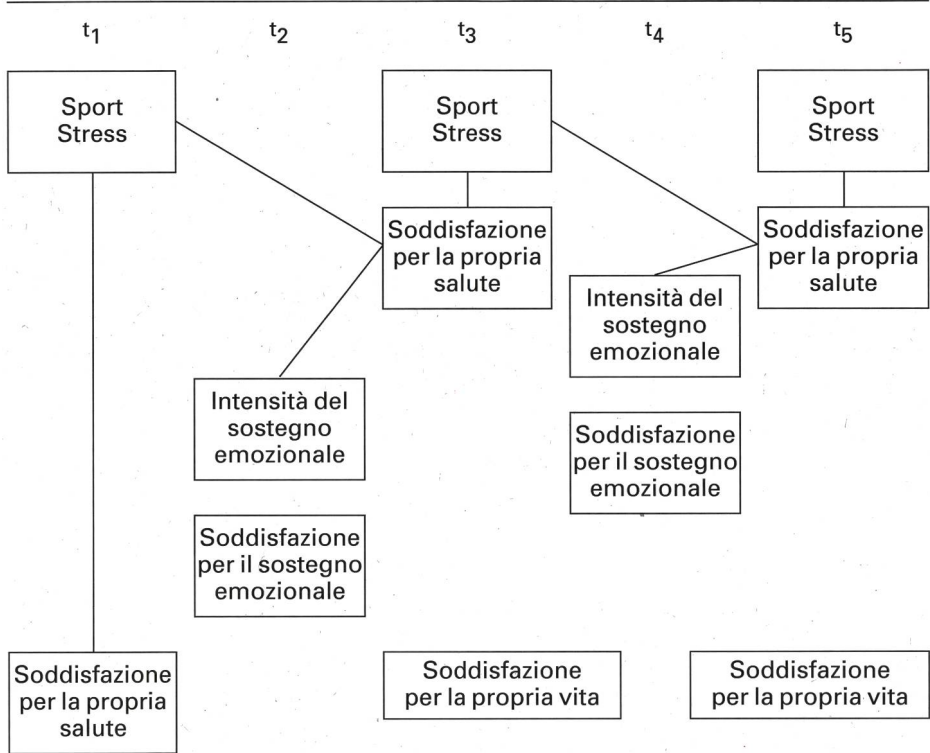


Fig. 1: Collegamenti tra lo stress, lo sport, l'intensità del sostegno emozionale e la soddisfazione per la propria salute. (t₁ = prima serie di rilevamenti)

Chiari effetti positivi

I risultati finali indicano che lo sport esercita un effetto diretto sugli indici di soddisfazione sia da un punto di vista trasversale che longitudinale. Infatti, i giovani sportivamente attivi si dimostrano significativamente più soddisfatti con i diversi aspetti della loro esistenza rispetto agli altri giovani e questo in ogni serie di rilevamenti. Inoltre, l'attività sportiva può persino pronosticare i valori di soddisfazione a livello longitudinale. Pertanto, l'attività sportiva può essere considerata come il fattore di influenza più importante (diretto) degli indici di soddisfazione. I risultati mostrano inoltre che lo sport esercita soltanto un effetto minimo di compensazione di un'altra importante risorsa come l'intensità del sostegno emozionale. I punti in comune tra queste due variabili si riferiscono in particolare alla soddisfa-

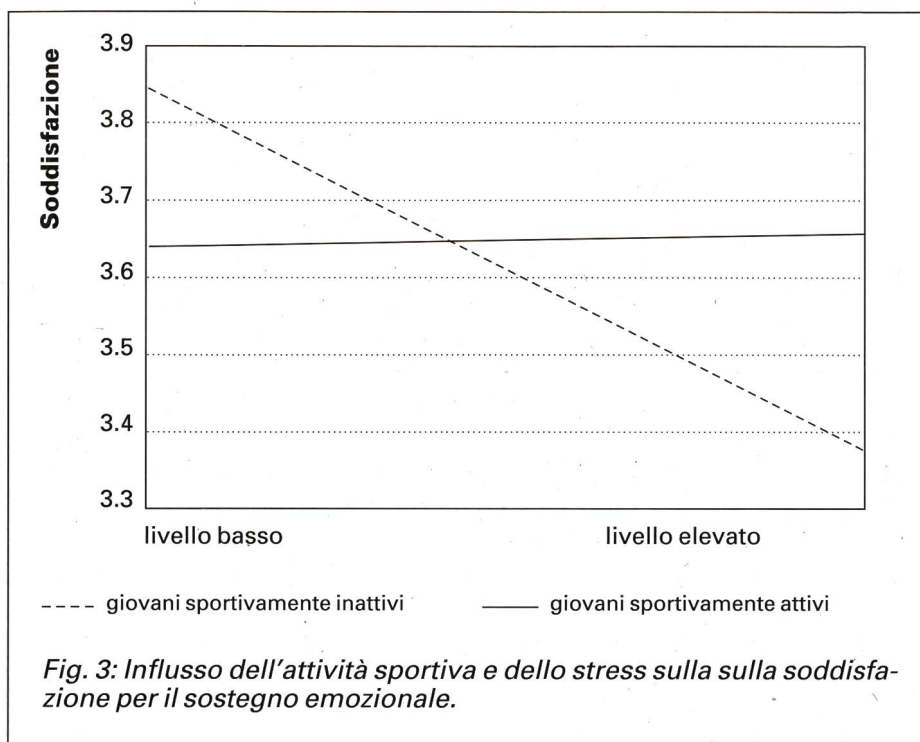
zione per la propria salute. Ciò significa, ad esempio, che un'attività sportiva ed un sostegno emozionale intensi determinano dei valori di soddisfazione per la propria salute significativamente migliori che una

debole attività sportiva ed un intenso sostegno emozionale (cfr. figura 2). Per quel che concerne gli altri indici di soddisfazione (soddisfazione generale per la propria vita, soddisfazione per il sostegno emozionale) si è riscontrato che i giovani sportivamente attivi ottengono dei valori elevati indipendentemente dall'intensità del sostegno emozionale; i giovani che non praticano dello sport, invece, approfittano in modo maggiore del sostegno emozionale. Anche tra lo sport e lo stress vi sono degli effetti importanti sia da un punto di vista trasversale che longitudinale. I risultati, infatti, indicano che giovani molto stressati hanno degli indici di soddisfazione più elevati se praticano un'intensa attività sportiva o in altre parole che il loro livello di soddisfazione non diminuisce in caso di stress come per i giovani che non praticano un'attività sportiva.

In conclusione possiamo affermare che un'attività sportiva intensa e regolare esercita degli effetti positivi sulla salute psichica degli adolescenti. Anche da un punto di vista longitudinale e tenendo in considerazione simultaneamente altri fattori, lo sport è una variabile determinante per la soddisfazione con i vari aspetti della vita. Questa soddisfazione viene influenzata maggiormente dall'attività sportiva che dall'intensità del sostegno emozionale. Inoltre, lo sport sembra esercitare un effetto di rinforzo sul grado di soddisfazione anche in presenza di valori elevati di stress. Questo risultato ci permette di affermare con



Fig. 2: Influsso dell'attività sportiva e del sostegno emozionale sulla soddisfazione per la propria salute.



sicurezza che la soddisfazione per la propria vita dipende maggiormente dall'attività sportiva che dall'intensità dello stress. Gli effetti positivi dell'attività sportiva, tanto decantati nei manuali didattici, vengono così confermati con dati scientifici.

I risultati hanno anche mostrato che i giovani sportivamente attivi ottengono dei valori di soddisfazione più elevati indipendentemente dalla loro percezione del sostegno emozionale. Ciò significa che per loro l'attività sportiva assume una funzione di rinforzo della soddisfazione. Invece, per i giovani inattivi, un sostegno emozionale elevato non esercita una «funzione di tampone» in caso di valori elevati di stress. I giovani sportivamente attivi dispongono così di risorse che gli altri giovani non hanno. Le analisi longitudinali che seguiranno ci diranno se questi risultati favorevoli per l'attività sportiva si confermeranno anche per le altre variabili. ■

Trad.: NB

Convinzioni personali si trasformano in verità scientifiche

La ricerca di Röthlisberger ha permesso di appurare che l'attività sportiva esercita un influsso positivo sulle risorse personali e sociali degli adolescenti. I giovani sportivi, infatti, dispongono di un bagaglio di risorse fisiche e psichiche più elevato rispetto ai giovani inattivi che gli permettono di gestire e di superare con più facilità i numerosi compiti di sviluppo (p. es. ricerca di una propria identità, costruzione di relazioni intime, ...) con i quali sono confrontati durante l'adolescenza. L'attività sportiva, poi, esercita anche un «effetto tampone» soprattutto sugli adolescenti più vulnerabili, vale a dire su coloro che denunciano un livello di rischio biografico più elevato (p. es. adolescenti con genitori separati o disoccupati, oppure adolescenti con alle spalle insuccessi scolastici, ...): i giovani con un elevato rischio di sviluppo raggiungono dei valori inferiori di stress se praticano regolarmente un'attività sportiva.

Probabilmente questi dati non sorprenderanno più di quel tanto coloro che esercitano un'attività d'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport con i giovani (e qui alludiamo ai docenti di EF, ai monitori e agli allenatori). Infatti, siamo convinti che in essi è forte la consapevolezza che l'attività sportiva esercita un influsso positivo sulle risorse psichiche degli adolescenti. Il contributo dello studio di Röthlisberger è proprio quello di aver trasformato in verità scientifiche, le intuizioni e le convinzioni personali di

numerose persone impegnate nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport.

Suggellati da un'aurea di obiettività, i risultati di questa inchiesta si prestano a due generi di considerazioni, le une legate alla politica giovanile, le altre all'intervento pedagogico. Lo studio ha rilevato l'importante contributo offerto dalle società giovanili sportive e non (p. es. gruppi musicali e religiosi) nel quadro dell'educazione e della promozione della salute. Alla luce di questi risultati, le intenzioni di ridurre le sovvenzioni per le attività giovanili organizzate, come il movimento Gioventù+Sport, non sembrano per nulla giustificate anche in un'ottica più generale di politica di prevenzione della salute. Ciò nonostante, le persone impegnate nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport dispongono ora – anche grazie a quest'inchiesta – di un'abilitazione a pieno titolo in qualità di educatori e promotori della salute dei giovani. Pertanto, invitiamo tutte queste persone a prendere coscienza di questa loro importante missione e ad affrontare in modo aperto il tema della prevenzione della salute nei momenti più indicati prima, durante o dopo l'attività sportiva. Oltre ai benefici dell'attività sportiva, è bene sempre tener ben presente anche i rischi ad essa collegati, come, ad es., quello segnalato da Röthlisberger e che concerne l'aumento sensibile di consumo di alcool (e di birra in particolare) tra i giovani sportivi rispetto ai loro coetanei inattivi. ■

Nicola Bignasca