

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: Lo sport rende felici?

Autor: Sakobielski, Janina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002057>

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: 11.02.2026

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

Lo sport

Foto: Daniel Käsermann



Janina Sakobielski

Lo sport rappresenta per gli adolescenti una delle occupazioni più importanti del tempo libero. Ma, a questa età le attività sportive influiscono sul modo di affrontare lo stress quotidiano? E quali sono gli effetti del sostegno emotivo, sia da parte della famiglia sia da parte degli amici su tutte quelle situazioni della vita che producono stress? Quali sono le relazioni tra il fattore «sport», lo stress e questo sostegno emotivo? Queste alcune domande che si è posto un gruppo di tre ricercatori di Macolin e di Berna nel loro studio, durato due anni.

Ricerche incomplete

Se ci chiediamo quali sono gli effetti dello sport sulla salute o sulla soddisfazione per la nostra vita, la maggior parte, senza esitare, tenderebbe a parlare di influssi positivi. Però è un fatto che, finora, esistono pochi studi, generalmente condotti su adulti, dedicati all'importanza dello sport sulla salute psichica e la soddisfazione psicologica.

È per questo che lo studio di cui parliamo mette al centro dell'attenzione i giovani, cercando di esaminare quali siano, in essi, i rapporti tra sport, stress, salute e soddisfazione per la propria vita. Inoltre, ai suoi autori è parsa importante la presenza del sostegno sociale ed emotivo nell'ambiente degli adolescenti. Oggetto della ricerca sono stati 264 allievi ed allieve di 20 classi del Cantone Berna, che frequentavano una scuola professionale od un liceo. Una ulteriore particolarità dello studio è stata la sua durata, due anni (1995-1997), ed il fatto che prevedeva cinque periodi di rilevamento dei dati, mentre gli studi trasversali esistenti ne avevano previsto solo uno.

Come agisce il farmaco «sport»?

Per individuare quale sia il rapporto tra sport, stress e soddisfazione per la propria vita o il proprio stato di salute, è stato elaborato un questionario che prevedeva cinque settori: le attività sportive degli adolescenti, la presenza di un fattore di stress quotidiano (in famiglia, a scuola, ecc.) o di eventi particolari (ad esempio, separazioni, decessi, ecc.), una valutazione della soddisfazione per la propria vita, quella per il proprio stato di salute e il tipo di sostegno emotivo che gli adolescenti ricevono nel loro ambiente.

Nella valutazione erano di particolare interesse queste domande: lo sport ha un'azione diretta sul miglioramento della soddisfazione per la propria vita e la propria salute? Oppure questo effetto è indiretto ed ha piuttosto un'azione di limitazione dello stress? Sembra che questa ricerca abbia portato ad alcune nuove conoscenze, proprio grazie a questa differenziazione.

m

La trattazione si basa sul riassunto dell'articolo di Röthlisberger, C.; Calmonte, R.; Seiler, R.: Sport, Stress und emotionaler Rückhalt als Determinanten von Gesundheits- und Lebenszufriedenheit bei Adoleszenten. Eine zweijährige Longitudinalstudie. In: psychologie und sport, Schorndorf, 4 (1997), n. 3 (pp. 92-101).

Più soddisfatti grazie allo sport

La ricerca dimostra che lo sport influenza direttamente sul grado di soddisfazione degli adolescenti per la propria vita e la propria salute. Tutti quegli adolescenti che, durante gli anni della scuola praticavano attività sportive, alla fine della ricerca si sentivano più soddisfatti. Chi aveva praticato meno sport, invece, si sentiva anche meno soddisfatto. Avere stabilito che gli adolescenti molto attivi dal punto di vista sportivo, in tutti i momenti d'osservazione e di rilevamento dei dati, mostravano valori di soddisfazione maggiori dei coetanei che non praticavano o praticavano solo scarsamente sport, conferma questo risultato.

rende felici?

I teenager che praticano sport sono più soddisfatti, equilibrati e resistono meglio allo stress dei loro coetanei sedentari? Quanto è importante lo sport per la salute mentale dei giovani da 15 a 20 anni? Una ricerca di Macolin ci fornisce un chiarimento su questo problema.

mento Commento Commento Commento Commento Commento Commento Commento

«L'ottimismo è legittimo»

Lo sport polarizza. Mentre da un lato si tende a generalizzare i fenomeni negativi che lo accompagnano e lo degradano, dall'altro viene caricato di attese quasi salvifiche, con il motto: praticate più sport ed il mondo sarà migliore! Probabilmente, come sempre, la verità sugli effetti dello sport sta nel mezzo. Su questo tema sono state realizzate già molte ricerche i cui risultati non forniscono un quadro unitario. Quindi, uno dei compiti fondamentali della ricerca nelle scienze dello sport che ricevono la loro impronta dalle scienze sociali, è quello di descrivere e comprendere le condizioni ed i meccanismi dai quali ci si possono aspettare effetti positivi (ma anche negativi).

Questo studio è particolarmente valido per varie ragioni: innanzitutto riguarda l'adolescenza, un'età nella quale si formano quelle che diventeranno le successive abitudini di vita e di com-

portamento. Inoltre la ricerca non cerca di provare gli effetti dello sport in generale, ma si limita ad alcune variabili. I risultati sono importanti dal punto di vista dello studio della salute. Chi pratica molto sport, e con una certa intensità, successivamente manifesta un grado di soddisfazione più elevato – non solo per quanto riguarda la salute – ma anche la vita. Questa riprova che lo sport rafforza le risorse individuali, rende ottimisti e indica alle future ricerche sullo sport in quale direzione indagare con successo sugli effetti dello sport.

Roland Seiler
roland.seiler@baspo.admin.ch

Lo sport non elimina lo stress

Secondo lo studio lo sport ha più un effetto di miglioramento della salute che di diminuzione dello stress, e non si è riusciti a dimostrare quello che potremmo chiamare effetto tampone dello sport rispetto ad esso.

Inoltre si è visto che lo stress influisce scarsamente sullo stato di soddisfazione degli adolescenti. Solo lo stress prodotto da eventi particolarmente gravi esercita un'influenza diretta sulla soddisfazione verso la propria vita e la propria salute.

Il sostegno emotivo è di secondaria importanza

Sorprendentemente, sembra che il sostegno emotivo influisca scarsamente sulla soddisfazione per la vita e

per la salute degli adolescenti, anche se da ciò non si deve dedurre una sua limitata importanza. Lo studio ha solo evidenziato che il sostegno sociale è subordinato all'importanza dello sport e che quindi questo assume un ruolo dominante nella soddisfazione per la vita e per la salute degli adolescenti.

Combinazione vincente

Infine è evidente che una combinazione tra sport e sostegno emotivo esercita un'azione diretta sullo stato di soddisfazione degli adolescenti: chi pratica più sport e contemporaneamente gode di un maggiore sostegno emotivo è soddisfatto e felice.