

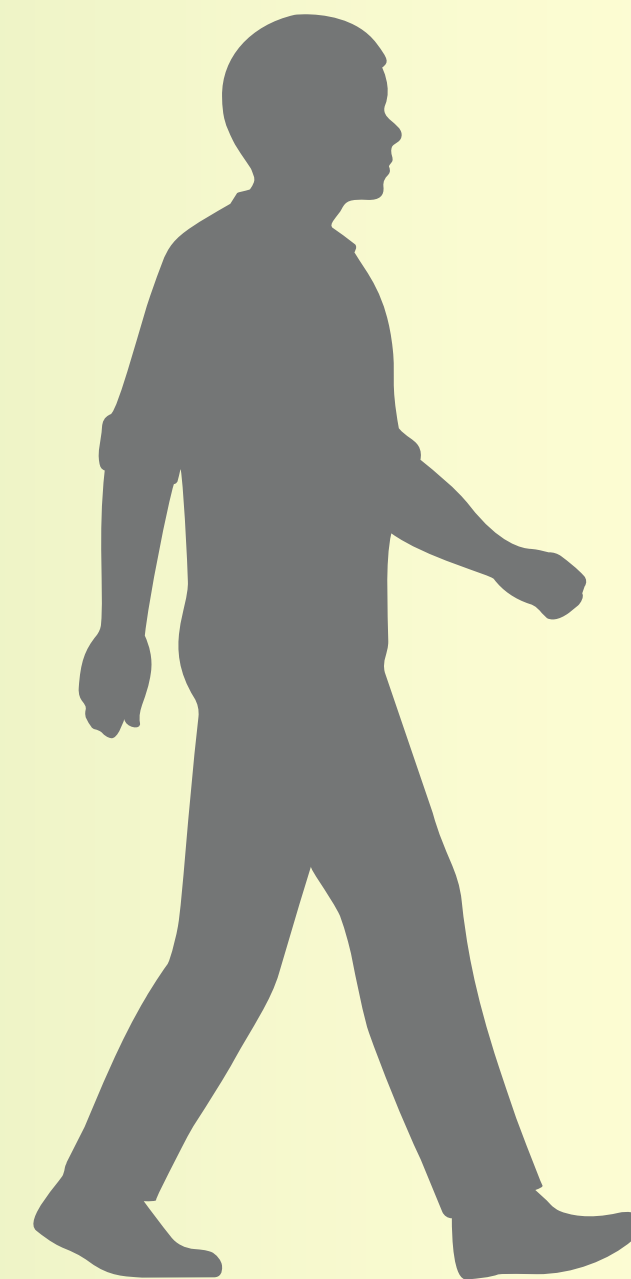


Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



SEARCH
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING





MODULO 1
Valorizzazione dell'attività educativa dello sport

SEGMENTO 4

Il ruolo educativo dello sport in direzione di un vita sana

Praticare sport comporta un beneficio sia fisico che mentale.
Una attività sportiva costante e misurata incentiva:

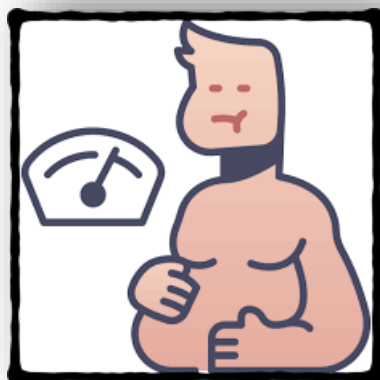
- ***Dal punto di vista fisico, a conoscere e a prendersi cura del proprio corpo;***
- ***Dal punto di vista preventivo, ad attivare una vera e propria azione protettiva riguardo i problemi fisici che si possono manifestare con il passare del tempo;***
- ***Dal punto di vista alimentare, può favorire un buon equilibrio calorico e una forma fisica davvero salutare;***
- ***Dal punto di vista della salute mentale, permette di scaricare stress e tensioni accumulate nella giornata e di ricaricarsi con nuova energia;***
- ***Dal punto di vista psicologico migliora l'autostima e le relazioni sociali.***

L'OMS spiega che la mancanza di attività fisica è il quarto fattore di rischio per la mortalità in tutto il mondo, mentre un livello adeguato di attività permette di avvantaggiarsi dei seguenti benefici:



Protezione cardiovascolare:

Le malattie cardiovascolari sono tra le prime cause di morte nei paesi occidentali: fare sport seriamente significa prevenire tali malattie azzerando i fattori di rischio.



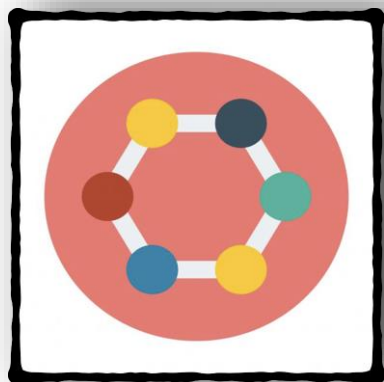
Mantenimento del peso corporeo ideale:

Fare sport significa bruciare più calorie e, quindi, facilitare il raggiungimento del peso forma il quale, per essere mantenuto da sedentario - dato il basso consumo calorico -, bisognerebbe fare la fame.



Rinforzo delle articolazioni e delle ossa:

L'attività fisica aumenta enormemente l'efficienza dei muscoli e delle articolazioni incrementa la densità delle ossa e prevenendo le patologie tipiche dell'età avanzata.



Controllo ormonale:

L'attività fisica esercita un controllo sulla glicemia stimola la produzione di ormone della crescita svolgendo un'azione antinvecchiamento produce endorfine che da un senso di benessere riducendo lo stress riduce la concentrazione degli ormoni responsabili dello sviluppo dei tumori



Ritardo dell'invecchiamento:

Secondo uno studio condotto sul DNA dal *King's College di Londra* (Cherkas), i cromosomi di chi pratica almeno 3.5 ore la settimana di *sport* sono più giovani di dieci anni di quelli di un sedentario.



Azione psicologica:

Chi pratica *sport* si sottopone regolarmente a duri allenamenti durante i quali vengono messe alla prova le capacità di determinazione e resistenza alla fatica, ovvero di *resilienza*. Questo rappresenta un vero e proprio allenamento mentale di cui lo sportivo può giovare per superare i problemi della vita quotidiana.

INDICAZIONI INTORNO AD UNA SANA ATTIVITÀ SPORTIVA:

Tutti sanno che lo *sport* è importante per rimanere in salute, ma forse non tutti si rendono conto di quanto l'attività fisica sia potente come mezzo per prevenire o addirittura curare molte malattie.

La salute è senz'altro una delle motivazioni che spingono, o costringono, a praticare sport in tarda età. Questo però non avviene nel mondo dei giovani, i quali vivono un'età in cui è invisibile la differenza in termini di salute di uno sportivo rispetto a un sedentario, differenza che comincia a manifestarsi oltre i 30-40 anni. Dunque, un giovane spesso non riesce a capire che se rimane sedentario perderà molti anni della propria vita in salute, specie se non è lungimirante.

Specie se praticato all'aria aperta, migliora il tono dell'umore riducendo il rischio di sviluppare sindromi ansioso-depressive;

Solo trenta minuti di attività fisica moderata al giorno sono sufficienti per garantire benefici importanti nell'organismo: quindi è qualcosa che chiunque può praticare.

Significato dell'equazione:

EDUCARE ALLO SPORT = EDUCARE AL BENESSERE

Educare allo sport, dunque, significa educare ad un **benessere psico-fisico-mentale**, ovvero un benessere totale. Praticare lo *sport* sia ad alti livelli che a livello personale, infatti, sviluppa un grado di soddisfazione talmente elevato da coincidere con un **senso reale di pienezza Interiore**.

La pratica sportiva, peraltro, fa uscire da una dimensione esistenziale che, quando coincide con stati di noia, sofferenza, difficoltà e disagio in senso esteso, induce l'uomo ad una infelicità sistemica e sistematica.



In ogni caso il logorio della realtà lavorativa quotidiana costituisce una cospicua perdita di forze, al pari di una macchina alla quale si sta agganciati e che risucchia le proprie riserve energetiche. Ed è anche in questo senso che lavora lo sport:

a. in primo luogo nel momento in cui si fa un'attività fisica, staccando la presa, ci si ricarica;

b. in secondo luogo ricaricandosi si sviluppa un'energia che si propaga in benessere. Quella sana stanchezza successiva e quel senso di appagamento rappresentano, in realtà, l'***equilibrio ristabilito***.

Basti pensare, ad esempio, che noi identifichiamo il benessere anche con tutta una tecnologia di dispositivi intorno a noi, e la cui **azione ricade sulla nostra inazione**: si consideri la vasta casistica in campo, dai mezzi ultramoderni di locomozione ai telecomandi di tutti i tipi che ci mettono nella condizione di esseri inerti, e che ci impediscono quei minimi movimenti che ci difendono dall'*insulto del tempo*.



È la dimensione mentale del movimento che va rivalutata:

- ▶ Se sei in giovane età, perché ti struttura.
- ▶ Se sei in crescita, perché ancora ti struttura e ti insegna contemporaneamente le regole.
- ▶ Se sei adulto, perché mantiene la struttura.
- ▶ Se sei anziano perché, oltre a mantenere la struttura, dona anche una certa autonomia.



PAROLE CHIAVE

OMS

Resilienza

Benessere

Ricorda

Praticare regolarmente sport e avere un' alimentazione sana aiuta a prevenire l' insorgere di malattie cardiovascolari, problemi al sistema articolare e scheletrico, il diabete, fibromialgia e problemi alla tiroide che possono presentarsi con l' avanzare dell' età.

È importante che i genitori facciano sport con i loro figli e li incoraggino a fare sport per acquisire quest' abitudine e vivere in modo sano fin dalla loro giovane età.

