



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



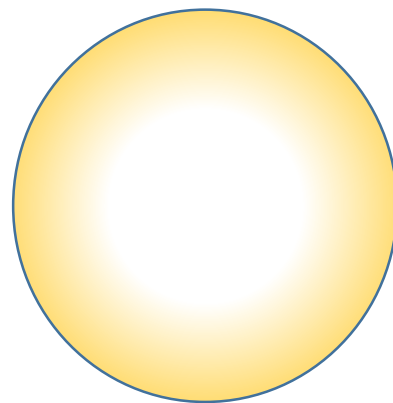
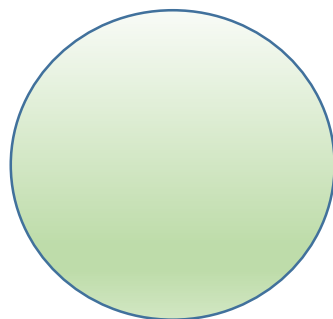
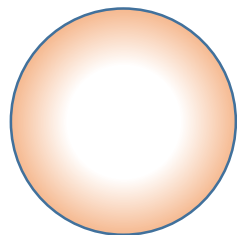
# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING



# MODULO

3



**IL  
RUOLO SOCIALE  
DELLO SPORT**

## **SEGMENTO 2**

**Lo sport come percorso di potenziale  
sviluppo personale e miglioramento della  
propria condizione**

# SVILUPPO PERSONALE

Un efficace processo di sviluppo personale permette agli individui di avere successo in tutti gli aspetti della propria vita - a casa, a scuola, al lavoro e nella società.

Lo sviluppo personale è un processo che dura tutta la vita e che passa attraverso una serie di esperienze. Fare sport o attività fisica contribuisce a questo processo.

Lo sport, come esperienza di apprendimento, permette di sviluppare:

- **DISCIPLINA:** La disciplina è uno degli strumenti più efficaci che le persone possono usare per raggiungere i loro obiettivi. Lo sport fornisce una vivida dimostrazione di come l'applicazione della volontà e della disciplina durante l'allenamento possa aiutare un atleta a raggiungere i propri obiettivi nella competizione.
- **RESILIENZA:** Imparare a perdere richiede maturità e disciplina. Perdere insegna ai bambini a superare le delusioni, ad affrontare le esperienze spiacevoli ed è una tappa fondamentale per diventare resilienti.

# SVILUPPO PERSONALE

## LAVORO DI SQUADRA:

Lavorare verso un obiettivo comune come membro di una squadra, in modo disinteressato, nonostante gli interessi personali. Una crescita delle abilità di team building sul posto di lavoro può influenzare positivamente i progetti di gruppo, le campagne, l'impegno dei dipendenti e la motivazione sul posto di lavoro.

## CAPACITÀ DI LEADERSHIP:

Guidare persone provenienti da tutti i ceti sociali verso un obiettivo/finalità comune. Le capacità di leadership sono importanti dentro e fuori dal campo. Aiutano a creare squadre da campionato, un grande lavoro in ufficio e, soprattutto, la crescita personale.



# SVILUPPO PERSONALE

- **RISPETTO E FAIRPLAY**: Anche se vincere è importante, perdere non è una disgrazia. Essere generosi e garbati sia in caso di vittoria che di sconfitta. Bisogna avere rispetto per i vinti perché hanno lavorato quanto gli altri.
- **FOCUS**: Lo sport insegna a concentrarsi sul presente.
- **PIANIFICAZIONE**: Lo sport ti insegna a pianificare in anticipo, a valutare le conseguenze di ogni tuo gesto. Si deve analizzare rapidamente la situazione, aggiustare, adattarsi e agire di conseguenza. Essere flessibili senza avere una mentalità troppo rigida.
- **OSSERVAZIONE E ANALISI**: Lo sport migliora le capacità di osservazione e di analisi.

# BENESSERE

- Il legame tra le caratteristiche mentali positive e lo sport fa parte della cultura umana fin dalle più antiche civiltà, come testimoniano la poesia e l'arte dell'antica Grecia, i primi documenti storici della Cina e i testi biblici.
- **Cos'è il benessere?** Il governo britannico ha recentemente definito il benessere come "uno stato fisico, sociale e mentale positivo". (Dipartimento della Salute (2010). Vita sana, persone sane: La nostra strategia per la salute pubblica in Inghilterra. Londra: The Stationery Office.)
- Il benessere mentale include fattori quali la capacità degli individui di sviluppare il proprio potenziale, lavorare in modo produttivo e creativo, costruire relazioni forti e positive con gli altri e dare un contributo alla propria comunità. Coinvolge inoltre aree della vita come il senso di soddisfazione, ottimismo, autostima, avere il controllo della propria vita, avere uno scopo nella vita e un senso di appartenenza e sostegno.

# In che modo l'attività fisica influisce sul benessere?

- I meccanismi alla base del rapporto tra attività fisica, benessere e salute mentale sono complessi e sfaccettati. L'attività fisica condiziona diversi sistemi interconnessi tra loro.
- Questi sistemi agiscono a:
  - livello fisiologico, ad esempio influenzando il rilascio e l'assorbimento di **sostanze chimiche** (ad esempio acetilcolina e dopamina) nel cervello e lo sviluppo di nuovi percorsi neuronali;
  - livello psicologico, ad esempio agendo sui sentimenti di **superiorità** o sulla convinzione di essere in grado di influenzare il proprio ambiente e ottenere i risultati desiderati. Gli esercizi possono portare questa sensazione di controllo e di successo nella loro vita quotidiana.
  - livello sociale, per esempio influenzando **le connessioni sociali** e le relazioni interpersonali. C'è una lunga ricerca che dimostra che le buone relazioni sociali e le reti promuovono e sono un elemento di protezione del benessere e della salute mentale.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>



# In che modo l'attività fisica influisce sul benessere?

- L'attività fisica può inoltre migliorare la qualità del **sonno** che a sua volta migliora il benessere. Su <https://www.sleepfoundation.org> un nuovo studio conclude che le persone dormono notevolmente meglio e si sentono più svegli durante il giorno se fanno almeno 150 minuti di esercizio a settimana.
- Stato **d'animo positivo**: È stato dimostrato che le persone che svolgono regolarmente attività fisica hanno un livello più elevato di emozioni positive come l'interesse, l'eccitazione, l'entusiasmo e l'allerta rispetto alle persone che svolgono livelli moderati e bassi di attività fisica. (Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E e Berk M (2011). Non preoccuparti, sii attivo: atteggiamento positivo e attività fisica regolare. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45 (12) p. 1047-52.)
- **Stress**: L'attività fisica può offrire un approccio alternativo per la riduzione o la gestione dello stress.
- **Autostima** Quando ci si sente fisicamente in forma si aumenta la fiducia in se stessi dentro e fuori dal campo da gioco, più forza e resilienza, capacità sportive e fascino del corpo.

# EFFETTI NEGATIVI

- L'attività fisica può avere effetti negativi:
- Per alcuni individui che praticano attività fisica a livelli molto alti, il **sovrallenamento** può causare una serie di effetti negativi di breve durata, come affaticamento, malumore e irritabilità. Spesso questo problema può essere risolto riposando o cambiando i modelli di esercizio, ad esempio riducendo i livelli di intensità o modificando il tipo di attività con un' altra che utilizzi diversi gruppi muscolari.
- **Lesioni sportive**: incidenti, pratiche di allenamento inadeguate o attrezzatura impropria possono causare questo tipo di lesioni. Alcune persone si fanno male perché non sono in forma. Anche non riscaldarsi o non fare una quantità sufficiente di stretching può causare infortuni.
- **Dipendenza dall'esercizio fisico**: Le persone con questa dipendenza pianificano la loro vita attorno all'esercizio fisico ed eliminano altri ambiti della vita quotidiana che prima davano gioia.

# **Quarantena domiciliare durante la pandemia COVID-19. Bambini e adolescenti**

- L'attuale diffusione di Covid 2019 è un'emergenza di salute pubblica e una minaccia globale. I governi hanno ordinato ai cittadini di rimanere a casa come misura di emergenza e hanno implementato la chiusura delle scuole per evitare un'ulteriore diffusione dell'infezione. Al 26 marzo 2020, >150 milioni di bambini e adolescenti in 165 paesi sono soggetti alle chiusure. I comportamenti legati allo stile di vita di bambini e adolescenti, tra cui l'attività fisica e la sedentarietà hanno subito un forte impatto a causa di questa situazione.
  - È risaputo che una ridotta attività fisica e una sedentarietà prolungata sono associate a conseguenze negative per la salute fisica e mentale, come la perdita della forma fisica muscolare e cardiorespiratoria, l'aumento di peso, che comporta un maggiore rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari, problemi psicosociali e persino scarsi risultati accademici. Inoltre, è stato dimostrato che l'impatto negativo può coinvolgere la popolazione più adulta.
- (L'impatto della pandemia di COVID-19 sullo stile di vita di bambini e adolescenti è più forte di quanto ci si aspettasse. Mi Xiang, a, \* Zhiruo Zhang, a, \* e Keisuke Kuwaharab)

# Quarantena COVID-19 nelle persone anziane

- Il periodo di quarantena può avere effetti collaterali su vari aspetti della salute dei pazienti isolati, soprattutto tra la popolazione dei più anziani.
- L'inizio di un improvviso stato di quarantena implica un cambiamento radicale nello stile di vita della popolazione. Questi stili di vita e comportamenti in molti casi comprendono un certo livello di attività fisica ed esercizio fisico, necessari per mantenere un adeguato stato di salute, per contrastare le conseguenze negative di alcune malattie, come il diabete, l'ipertensione, CVD, malattie respiratorie, o anche semplicemente per garantire un invecchiamento attivo riducendo il rischio di fragilità, sarcopenia e demenza, rischio di cadute, autostima e deterioramento o declino cognitivo come malattie associate negli anziani. Inoltre, l'impatto psicologico della quarantena è stato recentemente rivisto e sono stati riportati effetti psicologici negativi, tra cui sintomi di stress post-traumatico, confusione, ansia, depressione, scarsa qualità del sonno e rabbia.

(L'esercizio fisico come terapia per combattere le conseguenze fisiche e mentali della quarantena COVID-19: attenzione speciale nelle persone anziane ☆ David Jiménez-Pavón, a, b, \*, 1 Ana Carbonell-Baeza, a, be Carl J. Lavie )

# **Parole chiave**

**Attività fisica**

**Crescita personale**

**Stato d'animo positivo**

**Salute mentale**

**Lo sport come esperienza di  
apprendimento**



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

