

GIOVANI E ATTIVITÀ SPORTIVA

17/10/2023

NUOVE PROSPETTIVE

IN RELAZIONE

AI CAMBIAMENTI SOCIALI



CLINICA
MOTUS



20 settembre 2023

Modifica dell'articolo 33 della Costituzione, che accoglierà il seguente comma: 'La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme'.

Perché adesso?

«Lo sport in tutte le sue forme, praticato a livello agonistico e dilettantistico, rappresenta un importante strumento formativo d'integrazione sociale e di dialogo culturale, nonché un volano per la diffusione di valori fondamentali quali la lealtà, l'impegno, lo spirito di squadra e il sacrificio»



In aumento i casi di ansia e depressione nei giovani (1/4)

"I disturbi tra i giovani sono notevolmente aumentati nell'ultimo decennio, ma hanno avuto una crescita rilevante con l'avvento della pandemia. Abbiamo potuto constatare non soltanto un aumento del numero dei casi, che era atteso dato l'aspetto traumatico della pandemia da Covid-19, ma anche una maggiore intensità dei sintomi e gravità dei disturbi psicologici".



In aumento i casi di ansia e depressione nei giovani (2/4)

"L'attività fisica presenta effetti positivi sul tono dell'umore dell'individuo e porta a una diminuzione del livello di ansia percepito"





In aumento i casi di ansia e depressione nei giovani (3/4)

"Svolgere un'attività fisica costante e adeguata, permette ai pazienti con disturbi d'ansia e alle persone con sintomi ansiosi di migliorare la risposta allo stress, acquisire maggiore padronanza di sé e funge da rinforzo sociale poiché può favorire la socializzazione e il successivo instaurarsi di relazioni sociali che possono essere un supporto o una fonte di aiuto importante per la persona

Taylor CB, Sallis JF, Needle R. The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr



In aumento i casi di ansia e depressione nei giovani (4/4)

"Può portare a un miglioramento dell'autostima, della percezione di sé, dell'autocontrollo e del proprio senso di auto-efficacia»

Marco Aurélio Monteiro Peluso, Laura Helena Silveira Guerra de Andrade, Physical activity and mental health: the association between exercise and mood, Clinics, Volume 60, Issue 1, (2005);



I disturbi specifici dell'apprendimento

«Vi è un aumento di Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) e delle difficoltà scolastiche correlate a Disturbi emotivi semplici»*

I Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) sono disturbi del neuro-sviluppo che riguardano la capacità di leggere, scrivere e calcolare in modo corretto e fluente e che si manifestano con l'inizio della scolarizzazione**

*[ansa](http://ansa.it)

**Associazione Italiana Dislessia





Lo sviluppo del pensiero di Piaget

«Lo sviluppo del pensiero si realizza attraverso tappe che vanno dalla percezione corporea e motoria, all'astrazione ideo-motoria, che permette attraverso manipolazione ed esperienzialità di procedere dal pensiero concreto a quello astratto»*

«Esiste una relazione diretta tra sviluppo motorio e cognitivo»**

* Piaget 1967

** Piaget, Inhelder 1970

Lo sviluppo motorio e cognitivo

"Le sfere sociale, corporea, affettiva e intellettuale collaborano al fine di creare la personalità dell'individuo e l'aspetto motorio è protagonista influente in ognuna di queste aree.»



La prassia

"In medicina, termine usato per indicare la coordinazione dei singoli movimenti che costituiscono un atto determinato»



Il rapporto tra difficoltà di apprendimento e capacità prassico motorie

Lo studio di Lodi ha avuto come scopo la verifica dell'ipotesi secondo cui le difficoltà di apprendimento siano intrinsecamente legate alla disorganizzazione prassico-motoria.

«Le carenze prassiche, purtroppo sempre più spesso riscontrate nella popolazione studentesca della scuola primaria, sono sempre accompagnate da bassi livelli di padronanza a livello della lateralizzazione, di gestione dell'equilibrio e della generica coordinazione oculo-manuale»*

Questa affermazione seppur forte nel contenuto e da anni confermata in congressi scientifici (Consensus Conference, 2011) vuole cercare di porre l'accento sulle connessioni tra motricità e i Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA).

* «Lodi et al: Learning difficulties: the role of oriented physical activity Formazione e insegnamento XVI-2-2018»

L'esperimento

Alcuni ragazzi/e hanno frequentato un ciclo di 20 sedute (90 minuti cad.) di attività fisico-sportiva condotta da un esperto dell'apprendimento motorio

Dopo 5 mesi, la ripetizione dei test proposti a novembre ha dato come risultato un importante miglioramento nelle funzioni monitorate: calcolo, lettura, scrittura e motricità. Infatti esaminando la totalità degli items (su tutti gli studenti) proposti nelle singole funzioni le capacità di calcolo sono migliorate del 57%; la scrittura del 55%, la lettura del 60% e le azioni motorie del 52%.



Quanti ragazzi praticano attività sportiva in Italia?

"Praticare sport in modo continuativo è, tendenzialmente, un'attività giovanile: caratterizza il 58,0% della fascia 6-10 anni, il 60,6% di quella 11-14 e il 50,1% dei 15-17enni, con valori più alti tra i maschi. »*

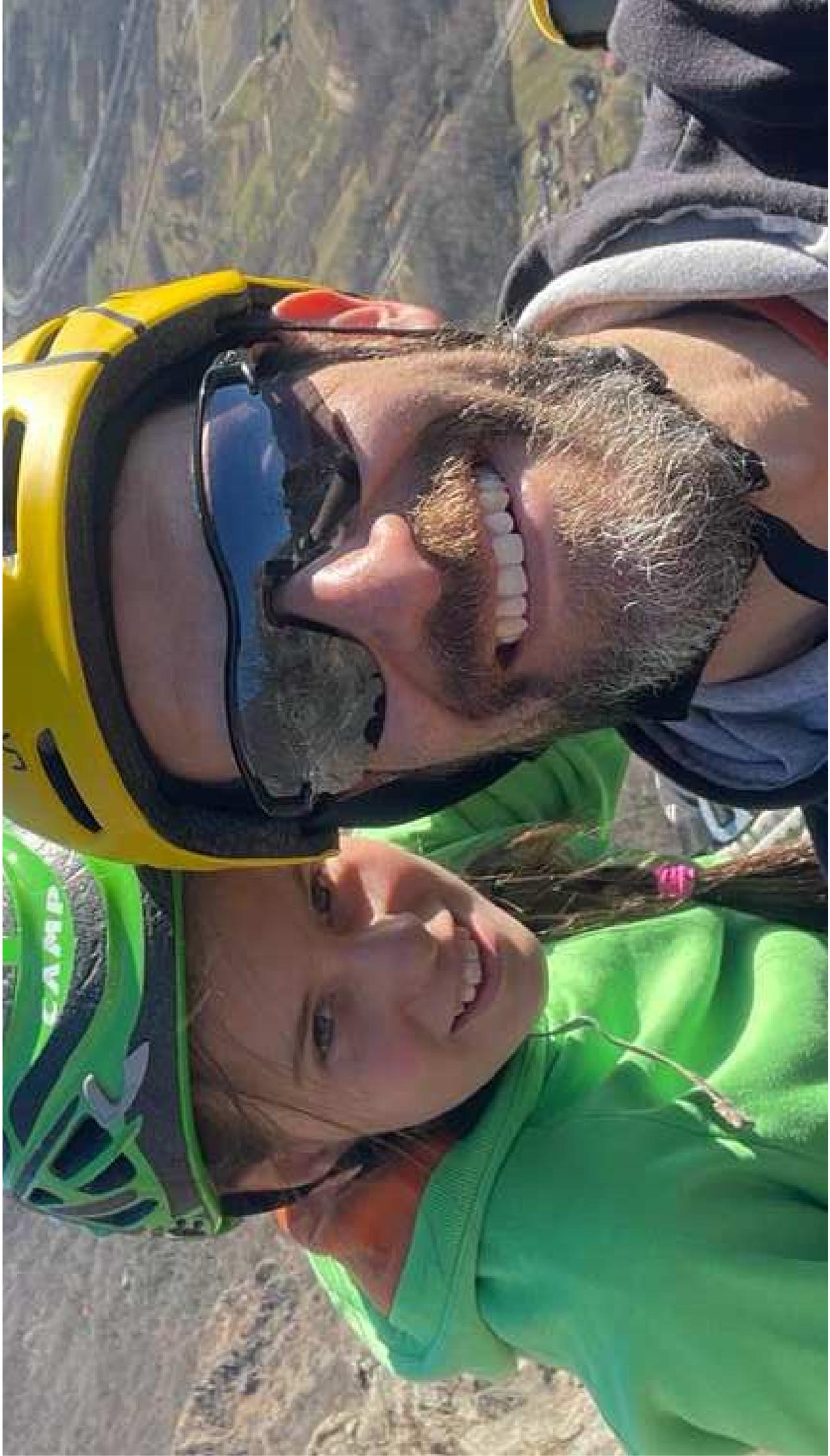
Quasi 8 ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, si scende a 3 su 10 quando sia la madre che il padre non sono praticanti**

“Un grammo di buon esempio vale più di un quintale di parole.”

*Istituto Superiore di Sanità. 2022

** ISTAT 2023

*** S.Francesco di Sales



Drop-out sportivo: quando lo sport non diverte piu'

Con “drop-out sportivo” si intende il fenomeno di abbandono precoce della pratica sportiva. È trasversale a tutte le discipline, riguarda soprattutto i ragazzi tra i 13 e i 16 anni e si stima che in Italia colpisca circa il 30% dei ragazzi in questa fascia d'età.



Ricapitolando

L'attività sportiva ha notevoli valenze positive sia sugli aspetti emotivo-relazionali che su quelli cognitivi!



I cambiamenti ambientali e sociali

- Aumento delle ore scolastiche
- Riduzione dei luoghi dove poter fare gioco libero
- Riduzione del tempo genitoriale dedicato ai figli
- Incremento dell'utilizzo della tecnologia
-aumento dell'obesità e riduzione delle capacità motorie!*

*Asel e CONI. 2016





I cambiamenti ambientali e sociali

Questi dati lasciano supporre come le ore dedicate all'attività motoria e sportiva non siano sufficienti e comunque non compensino la mancanza di attività fisica spontanea destrutturata (andare in bicicletta, pattinare, camminare, fare giochi tradizionali, giocare al pallone, gioco libero ecc.)

...riduzione della capacità di "distorsione" della realtà (fantasia) che è alla base del pensiero creativo....





La tecnologia

Una ricerca di alcuni anni fa ha evidenziato come esporre precocemente i bambini alla tecnologia possa danneggiare il loro sviluppo cerebrale.*

Cohen Children's Medical Center di New York, il cui studio è stato presentato nel corso del congresso delle Pediatric Academic Societies and Asian Society for Pediatric Research a Vancouver.....

.....ha evidenziato come la precoce esposizione dei bambini alla tecnologia si associa ad un abbassamento delle prestazioni cognitive e non solo...

*Hutton et al: Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children JAMA Pediatr. 2020

E quindi?

In altre parole: questi bambini sono meno capaci di fermarsi a pensare, agiscono d'impulso e non sono in grado di calmarsi o di mantenere la concentrazione su ciò che stanno facendo.

Essere esposti prematuramente ad un mondo virtuale in cui arriva una pioggia incessante di stimoli può contribuire al manifestarsi di disturbi mentali in età evolutiva. Depressione, ansia, disturbi psichiatrici hanno la loro insorgenza spesso in età giovanile. I device tecnologici offrono un mondo alternativo in cui è facile isolarsi e in cui è facile perdersi.



Il sonno

Un'indagine della Kaiser Foundation svolta nel 2010, rilevava come **il 75% dei bambini disponesse già di apparecchi tecnologici nella propria camera da letto.**

L'utilizzo di questi device interferisce significativamente con una corretta igiene del sonno

La privazione di sonno, o un sonno di cattiva qualità, interferiscono non solo col rendimento nella giornata successiva, ma con il corretto sviluppo a lungo termine delle capacità cognitive.

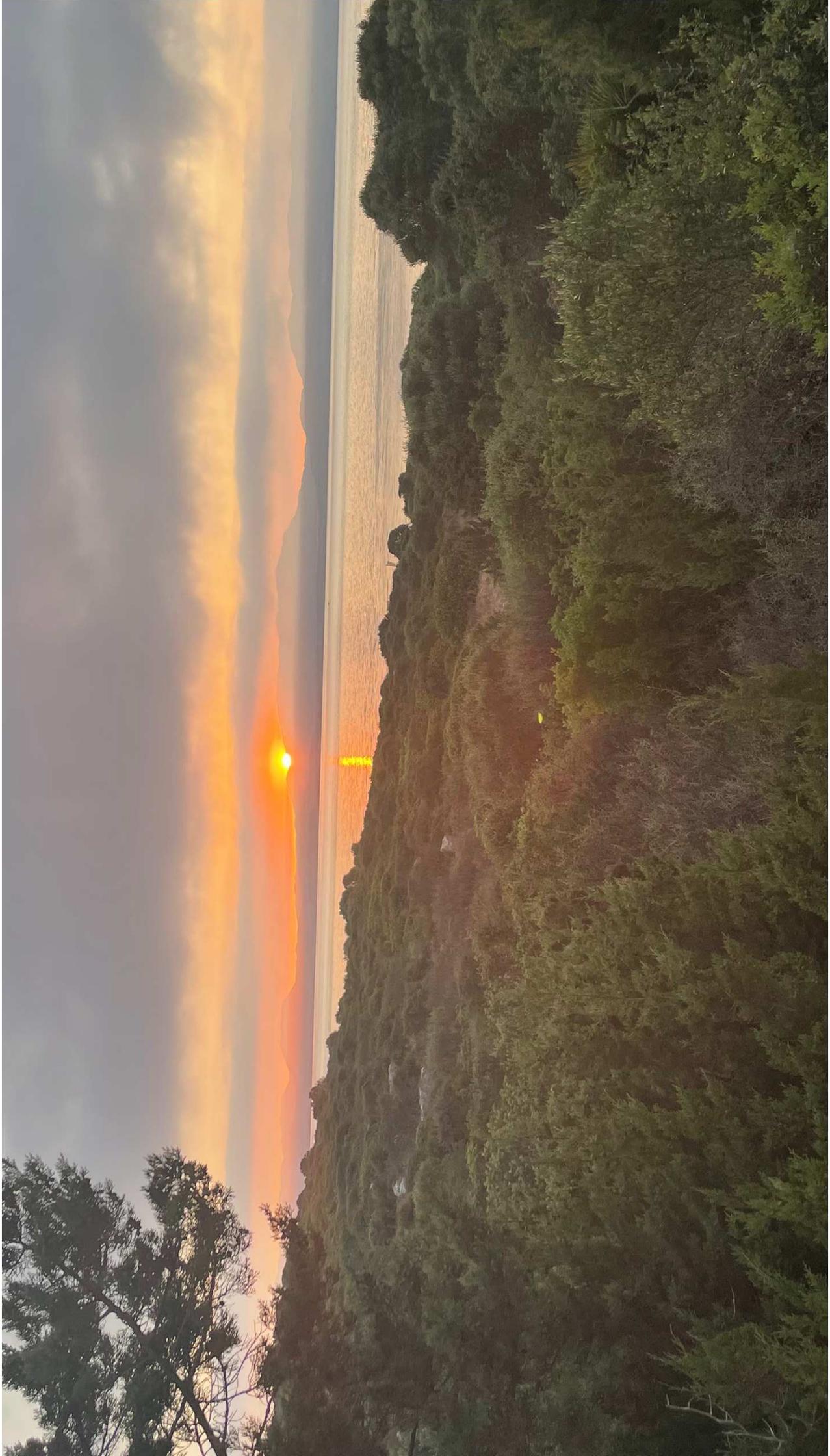


Tecnologia e capacità relazionale nei bambini e ragazzi

L'esposizione prematura alla tecnologia può alimentare impulsività e aggressività, danneggiare le capacità empatiche e relazionali di bambini e ragazzi più che negli adulti, proprio perché interferisce con momenti cruciali dello sviluppo e della maturazione affettiva e relazionale

“... attualmente quasi tutti i ragazzi sopra di dieci anni dispongono di uno smartphone. Perché quindi porsi una questione che la realtà dei fatti sembra rendere inutile, fuori luogo o superata?

La risposta è quanto mai semplice: la situazione ci è sfuggita di mano, abbiamo fatto scelte senza esserne consapevoli, ci siamo adeguati alla maggioranza, e risulta evidente agli occhi di chi ha un ruolo educativo la necessità di rimettere mano e regolamentare il rapporto tra minori e tecnologie. Perché questa è una vera e propria emergenza educativa!”*



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

1- (Per noi adulti) Rimanere o diventare fisicamente attivi



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

2- passare più tempo all'aria aperta insieme, con attività e giochi più o meno strutturati



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

3- indirizzare i bambini-ragazzi verso le attività verso le quali sono più "inclinati"



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

4- in ogni caso far fare attività diverse tra i 4/7 anni



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

5- ridurre il rischio di drop-out sportivo cercando di essere "presenti" per gestire insieme le difficoltà



Come contrastare questi effetti negativi dei cambiamenti sociali e ambientali?

6- essere "attivi" nella gestione della tecnologia



La sola cosa che puoi cambiare è te stesso, ma qualche volta è quella che cambia tutto

Goldstein



GRAZIE!

