



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

Bambini e adolescenti durante la pandemia da Covid-19: l'attività fisica tutela anche il benessere psicologico

Alessia Cadamuro

*Dipartimento di Scienze Biomediche,
Metaboliche e Neuroscienze*



Elisa Bisagno

Dipartimento di Giurisprudenza

Cosa si intende per benessere?





La definizione OMS (1946)

«Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste soltanto in un'assenza di malattia o infermità».

Dall'assenza di malattia al benessere, dal negativo al positivo, dalla cura alla prevenzione” (Delle Fave & Bassi, 2013).

«Benessere psicofisico» come valutazione multidimensionale e approccio globale alla persona.

Formazione multidisciplinare degli operatori della “salute”, dialogo e collaborazione fra specialisti delle diverse discipline per fornire interventi integrati e personalizzati.

Indicatori di benessere



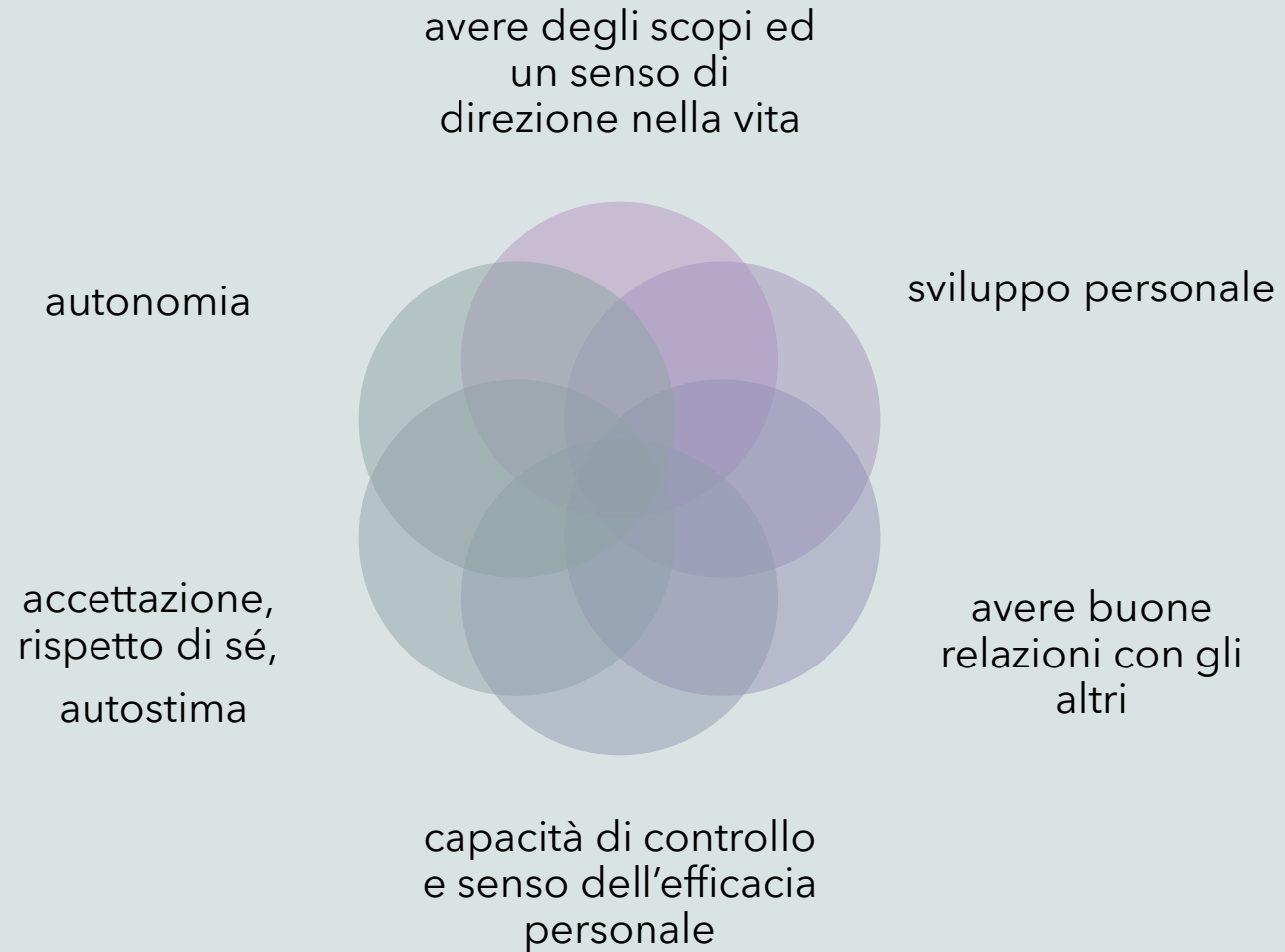
OGGETTIVI

- reddito
- salute fisica
- condizioni abitative
- livello di scolarità
- ruoli sociali

SOGGETTIVI

- percezione del proprio stato di salute
- livello di soddisfazione in ambito sociale, lavorativo e personale
- obiettivi individuali
- senso di speranza
- relazioni supportive
- senso della vita

Il modello sistematico del benessere (Ryff, 1998)



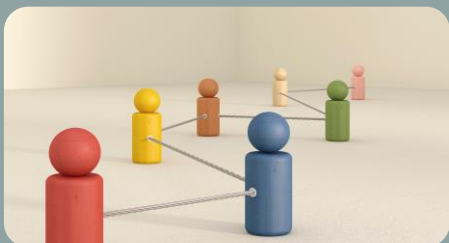
La salute mentale positiva secondo l'OMS (2001)



L'approccio edonistico (che mira al piacere) comprende una componente cognitiva che equivale alla soddisfazione per la propria vita e da un aspetto emozionale orientato a un alto livello di affettività positiva e un basso livello di affettività negativa (Diener, 1984).

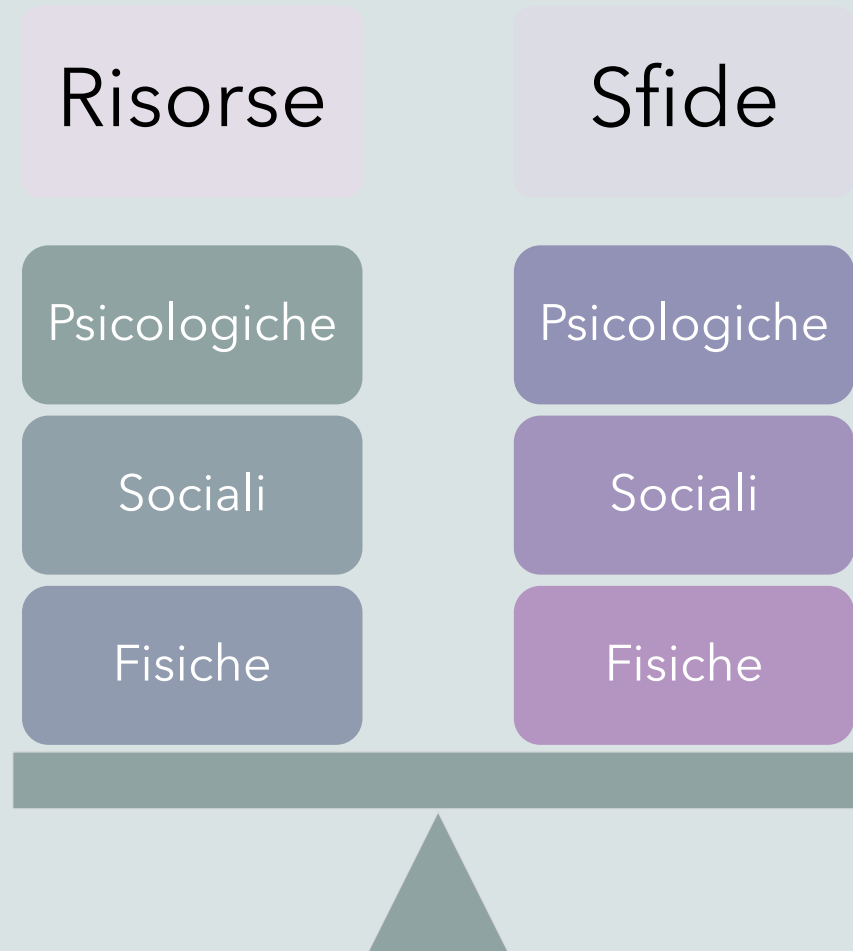


L'approccio eudaimonistico (che mira alla felicità) pone al centro dell'attenzione il buon funzionamento psicologico e la realizzazione di sé, intesa come perseguimento di obiettivi intrinseci quali autonomia, crescita personale, l'autorealizzazione, lo sviluppo delle potenzialità, gli obiettivi di vita, le relazioni sociali positive, il benessere sociale e di comunità, la resilienza e l'impegno (Deci e Ryan, 2008).



L'approccio sociale descrive il benessere di un soggetto situato in un contesto, si riferisce al tipo di relazione che il soggetto ha con la comunità più allargata (Keyes, 1998). Di esso sono state individuate 5 dimensioni: l'integrazione sociale, l'accettazione sociale, il contributo sociale, l'attualizzazione sociale e la coerenza sociale.

Benessere = equilibrio



- Quando gli individui hanno più sfide che risorse, o viceversa, l'altalena si inclina e rompe l'equilibrio.
- Si tratta di una condizione dinamica, in continuo mutamento, il cui equilibrio non è dato a priori ma è il risultato di una valutazione che la persona fa della propria qualità di vita e dipende da numerosissimi fattori individuali, relazionali e ambientali.

(Dodge et al., 2012)

Sport e benessere in età evolutiva

In ambito educativo, per promuovere benessere, assume un ruolo importante anche lo sport. La partecipazione ad un'attività sportiva in maniera costante è infatti associata a:



BENESSERE FISIOLÓGICO

- Migliore profilo cardio-metabolico
- Composizione corporea sana



BENESSERE PSICOLOGICO

- Miglior sviluppo cognitivo
- Regolazione affettiva



BENESSERE SOCIALE

- Aumentate competenze relazionali

Sport e BENESSERE PSICOLOGICO

sviluppo cognitivo



“Tenere il cervello fresco” (Sibley & Etnier, 2003)

- Ossigenazione cervello
- Rilascio di endorfine, serotonina, dopamina, norepinefrina
- Migliore prestazione cognitiva

Migliorare la memoria (Dregan et al., 2013)

- Almeno 150 min. di attività fisica settimanale fin da bambini garantiscono una migliore memoria nell'immediato e a lungo termine (dopo i 50 anni).

Aumentare l'attenzione (Budde et al., 2008)

- Attraverso esercizi di coordinazione, si possono ottenere miglioramenti significativi in test che valutano le capacità attentive in ragazzi e ragazze dai 13 ai 15 anni.

Sport e BENESSERE PSICOLOGICO

sviluppo cognitivo



Allenare i processi cognitivi superiori

- Sport ed esercizio fisico influiscono sulla memoria di lavoro e sul controllo inibitorio delle risposte inadeguate al compito (Scudder et al., 2015).
- Sport situazionali quali calcio e pallavolo migliorano la memoria di lavoro in adulti e bambini (es: Zach e Shalom, 2016).
- Anche solo cinque minuti di intensa attività fisica provocano un miglioramento delle funzioni esecutive anche in bambini con ADHD (Gawrilow et al., 2016).

Sviluppare la creatività

- Gli aspetti tattici degli sport situazionali consentono di sperimentare soluzioni creative, favorendo così il «pensiero divergente».

Migliorare i risultati scolastici

- Lo sport ha effetti positivi sulla prestazione scolastica a breve e a lungo termine (Taras, 2009).
- L'esercizio fisico migliora i risultati ai test matematici (Davis, 2011).
- Lo sport modula l'influenza negativa di una condizione socio-economica svantaggiata (Pienaar, Barhorst e Twisk, 2014).

Sport e BENESSERE PSICOLOGICO

regolazione affettiva



I giovani che praticano sport riportano una migliore gestione delle emozioni e autoconsapevolezza emotiva rispetto ai coetanei sedentari (Hansen, Larson, e Dworkin, 2003).



La partecipazione sportiva positivamente associata al concetto di sé e al benessere emotivo (Donaldson e Ronan, 2006).



Gli adolescenti più sportivi incorrono in meno comportamenti a rischio, quali uso di sostanze, promiscuità sessuale e devianza sociale (Nelson e Gordon-larsen, 2006).

Sport e BENESSERE SOCIALE

competenze relazionali



Lo sport costruisce autostima, amicizie e senso di appartenenza tra coetanei.
(Wiersma e Fifer, 2008)



I bambini che praticano sport hanno maggiore competenza sociale durante l'infanzia, risolvono meglio i conflitti e sono più prosociali.
(Howie et al., 2010)



I bambini che praticano sport fanno amicizia con più facilità e si sentono più sicuri di sé nei contesti sociali, anche extra-sportivi.
(Holt et al., 2010)

Sport e BENESSERE SOCIALE

aspetti educativi



Studio con 446 rugbiste e rugbisti preadolescenti e adolescenti (Bisagno et al., 2021)



Clima
motivazionale
nello sport

- orientato alla competenza anziché alla prestazione



Competenze
sociali

- Maggiore intenzione di aiutare i pari anche al di fuori del contesto sportivo



Benessere

- Maggiore benessere generale nella quotidianità



E poi la pandemia da Covid-19...

- Del 47% di bambini e ragazzi praticanti sport di squadra, solo il 9% ha potuto continuare a praticarlo durante l'emergenza.
- Per quanto concerne gli sport individuali, del 58% di bambini e ragazzi attivi, solo il 19% ha potuto proseguire gli allenamenti.

[indagine "I Giovani ai tempi del Coronavirus",
IPSOS e Save The Children]

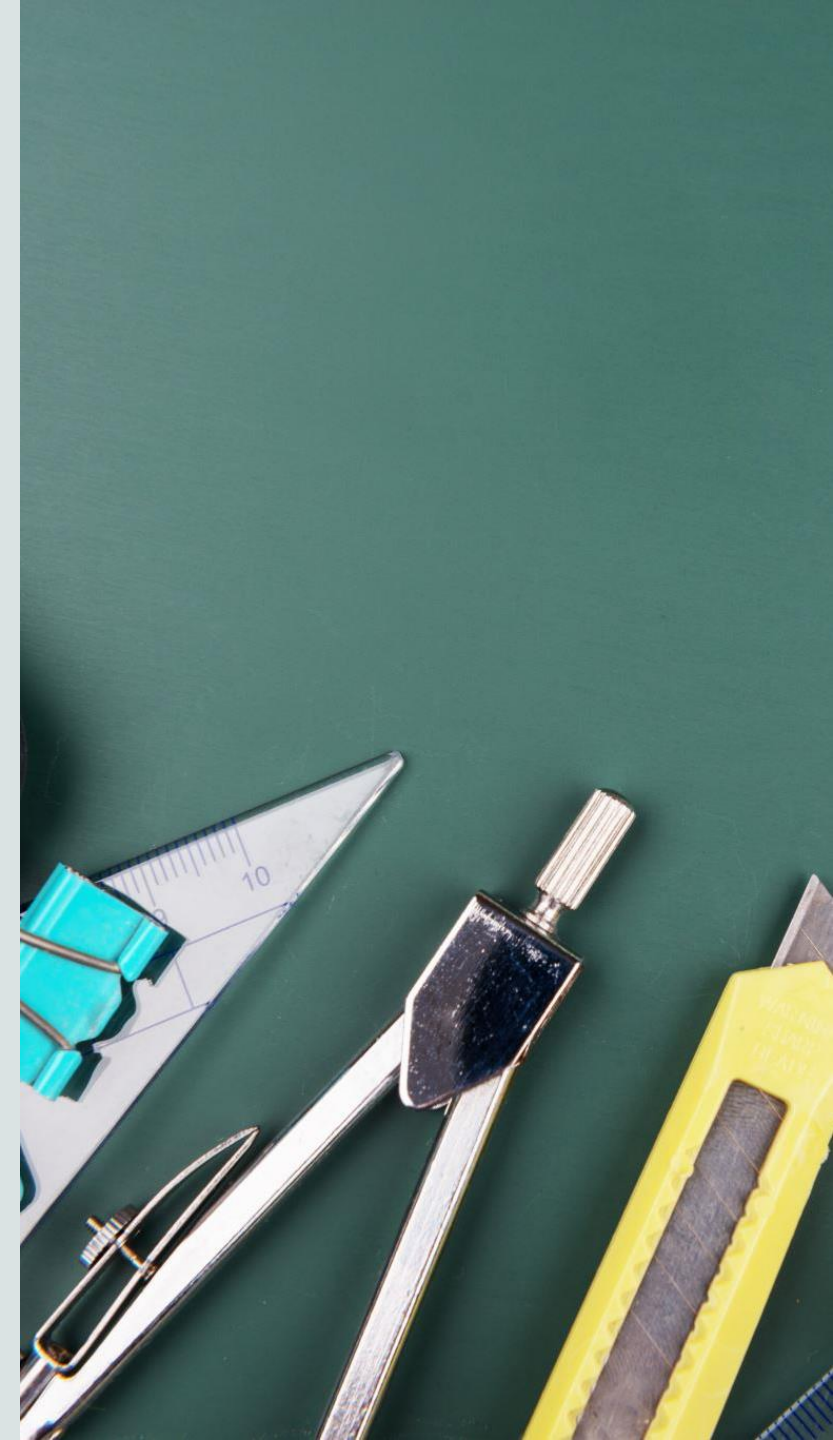
Come intervenire a scuola (post-riapertura)?

Ritagliare tempo per l'attività fisica consentita, ad esempio durante la ricreazione: grazie all'aumentata produzione di endorfine, umore e testa ringrazieranno.

Se possibile, consigliare alle famiglie un tragitto casa-scuola a piedi, o una sosta al parco: anche i compiti ne guadagneranno.

Ristrutturare alcune attività includendo del movimento, es: lettura di storie con risposte motorie (che agiscono anche sulle funzioni cognitive), inserimento di attività manuali per lavorare sulla motricità fine.

Attenzione speciale a bambini con disturbi del comportamento o deficit esecutivi: la possibilità di alzarsi e passeggiare in corridoio dovrebbe essere sempre garantita, può diventare una pausa di classe!



A young child with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The scene is set outdoors in a sunlit field, with many bubbles floating in the air. The child is wearing a white shirt and a grey vest. The background is a soft-focus green field under a bright sun.

Ogni movimento, di
qualsiasi natura esso sia, è
creatore.

Edgar Allan Poe



alessia.cadamuro@unimore.it
elisa.bisagno@unimore.it