

# SPORT E RESILIENZA: UN APPELLO DEGLI PSICOLOGI PER FRONTEGGIARE LA PANDEMIA

In questa fase di incertezza, in cui la libertà individuale e l'espressione di noi stessi sono spesso messe alla prova per la superiore salvaguardia del bene comune, dobbiamo proteggere uno stile di vita che ci aiuti a restare resilienti: capaci di adattarci senza crollare, rimanendo saldi in noi stessi. Lo Sport è un grande aiuto per mantenere la nostra salute non solamente fisica, ma anche e soprattutto, psicologica. Le evidenze scientifiche lo confermano.

Già nella prima ondata della pandemia di Corona Virus abbiamo potuto osservare, come lo Sport sia diventato un salvagente al quale aggrapparsi per milioni di italiani che, malgrado il confinamento, con regolarità quotidiana e con la passione di chi ama, hanno continuato ad allenarsi online, tramite app, sul proprio terrazzo, con la propria famiglia riunita, ecc... Un sistema di supporto condiviso, ma anche privato, ognuno con se stesso e con la propria specifica disciplina, ma anche con gli altri della propria palestra, squadra, dojo, in una rete gruppale che orgogliosamente non voleva sciogliere i nodi della propria maglia. È indiscutibile che coloro che sono riusciti a mantenere la pratica dell'attività fisica in maniera costante abbiano avuto più risorse, ed in ultima analisi, più salute per affrontare i momenti più difficili di questa pandemia. Il virus continua a colpire duramente a livello di malattia e di morti, ma anche a livello economico e psicologico. Per questo l'appello degli Psicologi: non facciamoci trovare con la guardia bassa quando il nemico colpisce, attrezziamoci con tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione. Lo Sport diventa così una chiave fondamentale di promozione della salute, per affrontare con il massimo grado di resilienza la difficile fase invernale che sarà caratterizzata ancora da chiusure, isolamento, sovraesposizione digitale e mediatica e quindi ad un alto livello di stress.

Questo documento, un decalogo composto da elementi positivi e negativi, ma sempre uniti dal filo conduttore del realismo e della valenza scientifica, vuole rappresentare un appello che la comunità degli Psicologi rivolge ai cittadini per fare chiarezza e ricordare che abbiamo delle risorse preziose per fronteggiare il virus e lo sconforto che ad esso si accompagna.

Quindi: "non abbassiamo la guardia e contrattacciamo!".

## 1



Il Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi (CNOP) opera una rilevazione costante dello stress sulla popolazione italiana tramite un'indagine condotta dell'Istituto Piepoli: secondo la più recente rilevazione dello "stressometro nazionale", la condizione di stress degli italiani, ad oggi, raggiunge e supera di gran lunga il 70esimo percentile.

## 2



La pratica dell'attività sportiva incide in modo significativo sullo stato di salute e benessere, aumenta la **fiducia**, la **consapevolezza** e la **percezione positiva di sé\***. Questi tre elementi sono sempre rilevanti, ma in un momento così difficile per tutti noi, diventano di vitale importanza.

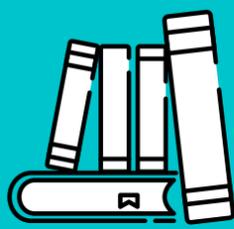
## 3



L'attività fisica ha un impatto molto positivo sull'**autostima** e questa si riflette a livello psicosomatico favorendo il miglioramento di condizioni patologiche quali l'**ipertensione**, l'**osteoporosi**, il **diabete** e i **disturbi dell'umore\***.

\*Fonte: International Society of Sport Psychology

## 4



La letteratura scientifica ha ormai chiarito da tempo che la pratica di un'attività aerobica, per almeno 40 minuti al giorno, ha un effetto rilevante sul sistema endocrino ed ha un effetto serotoninergico funzionando come un potente antidepressivo naturale[1].

[1] Singer et al. 1993

## 5



Dopo una singola seduta di attività fisica aerobica si osserva una netta riduzione dell'ansia di stato di tipo somatico e una **diminuzione della tensione neuromuscolare**. Tale beneficio permane fino a 6 ore dopo la conclusione dell'attività, significa che la **pratica quotidiana impedisce la cronicizzazione dell'ansia**[2].

[2] McDonald, Hodgdon, 1991

## 6



L'utilizzo delle moderne applicazioni di monitoraggio dell'attività fisica autonoma permettono di rendere tangibili anche i più piccoli miglioramenti, creando così un meccanismo di **rinforzo motivazionale e incrementando il senso di autonomia e autostima**.

## 7



Con soltanto 20 minuti di esercizio fisico aerobico giornaliero **migliora l'attività cerebrale generale** incrementando in maniera evidente le prestazioni in ambito scolastico, formativo, professionale\*

\*Fonte: International Society of Sport Psychology

## 8



Il Covid- 19 ha già colpito duramente lo sviluppo dei nostri ragazzi, infatti nell'età evolutiva si è osservata, durante la prima ondata del virus, una condizione di **rallentamento della maturazione psicoaffettiva**, della condizione psicosociale, una sensazione di disorientamento e una regressione nella capacità di sviluppare abilità specifiche che i più giovani apprendono all'interno dei contesti educativi che frequentano (scuola e Sport)[3].

[3] SIP, 2020

## 9



Lo Sport concorre al conseguimento delle competenze di **cittadinanza e costituzione**, insegna a rispettare le regole, competenze queste particolarmente richieste in questo periodo di emergenza[4]

[4]Competenze di cittadinanza indicate dalla Legge 20 agosto 2019 e riguardanti 3 assi di insegnamento: lo studio della Costituzione, lo sviluppo sostenibile, la cittadinanza digitale.

## 10



Attraverso la pratica sportiva ci viene insegnato a regolare la **relazione che c'è tra pensiero, emozioni e comportamenti**, permettendoci di affrontare le sfide che abbiamo di fronte con determinazione e resilienza.