

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Che bello abbiamo ginna..."  
**Autor:** Cuvit, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001395>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Lo sport migliora la salute psicosociale

# «Che bello abbiamo ginna...»

L'attività sportiva rilassa e migliora immediatamente l'umore. Una attività sportiva regolare migliora notevolmente la salute psicosociale e la qualità della vita. L'esistenza di questo effetto è una nozione scientifica di quest'ultimo decennio, che non viene ancora considerata come dovuto.

François Cuvit

**C**he lo sport influenzi notevolmente il senso di benessere individuale è un fatto noto da molto tempo, e molto numerose sono anche le ricerche scientifiche che lo confermano. Però, solo negli ultimi cinque anni sono state acquisite importanti conoscenze scientifiche per quanto riguarda gli effetti dell'attività sportiva sull'umore e la salute psicosociale degli adolescenti. Ne parliamo con Daniel Birrer, insegnante di educazione fisica e sport e psicologo che lavora nell'Istituto di scienza dello



Daniel Birrer

sport dell'Ufficio federale dello sport UF-SPO di Macolin.

## Una definizione globale della salute psicosociale

In una presa di posizione, pubblicata alla fine del 1999, dall'UFSPPO insieme ad altre istituzioni e associazioni del settore, sono stati riassunti vari dati sull'importanza che hanno per la salute l'attività fisica e sportiva in età giovanile<sup>1</sup>, tra l'altro dimostrando espressamente, quanto possono contribuire alla salute psicosociale della gioventù.

Secondo l'Organizzazione mondiale della salute (OMS) nel definire che cosa sia la salute psicosociale si deve tenere conto di questi criteri: senso di benessere psichico e fisico, realizzazione dei propri bisogni e dei propri obiettivi, sviluppo ed estrinsecazione di risorse, mantenimento ed eventualmente recupero del-

la salute. Daniel Birrer aggiunge: «Secondo me vi rientrano anche la creazione di determinati spazi di libertà e di tempo per la rigenerazione.»

Gli studi che si sono occupati dei cambiamenti dello stato generale prodotti dallo sport, in gran parte provengono dal settore dello sport nel tempo libero. Invece, solo da poco tempo esistono ricerche che si riferiscono all'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica. In essi, piuttosto sorprendentemente, oltre ad effetti pedagogici dovuti alla pratica del-

lo sport vengono postulati anche effetti sulla salute fisica e sullo stato generale di benessere, nel senso di una funzione catartica. Daniel Birrer si è interessato di questa problematica, e nel quadro dell'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica, ha misurato quale fosse lo stato psicofisico generale degli allievi e delle allieve di una scuola professionale prima e dopo l'insegnamento. Da tale misurazione è risultato che, in parte, vi erano notevoli cambiamenti positivi dell'umore. Come fu rilevato il miglio-



Foto: Daniel Käsermann

<sup>1</sup> Marti, B. et al.: Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter, in: Sportmedizin und Sporttraumatologie, 4/99, pag. 175 (cfr. anche pag. 22).

mento dipendeva dall'umore iniziale. Ciò vuole dire che più questo era peggiore all'inizio, più evidente era il suo miglioramento. Inoltre il genere di cambiamento dell'umore dipendeva dall'attività sportiva scelta: allievi ed allieve potevano scegliere tra attività motorie dirette allo sviluppo del fitness (circuit-training con accompagnamento musicale od un allenamento di corsa autogestito) e giochi sportivi (pallacanestro od una lezione di allenamento con un gioco nella parte finale). In ambedue i casi, veniva mantenuta la struttura classica della lezione: riscaldamento, parte principale e parte finale. Il carico di allenamento era d'intensità media, e sul piano fisico, secondo la medicina dello sport ciò già provocava un effetto sulla salute. Si dimostrò importante anche l'azione complementare dell'attività fisica sulle diverse dimensioni della condizione psichica: non soltanto aumentarono umore ed attivazione, ma diminuirono anche stati di depressione e rabbia.

### L'effetto diverso dei giochi sportivi e delle attività di fitness

Su questo problema due ricercatori, Abele e Brehm, hanno ottenuto risultati interessanti: nelle attività fisiche di fitness – cioè in quelle attività sportive che in generale sono dirette allo sviluppo del fitness – fu possibile osservare il cosiddetto «effetto equilibrante». Dopo un'attività basata su un gioco sportivo – cioè attività centrate sul confronto delle prestazioni durante il gioco – si rilevò il cosiddetto

«effetto squilibrante». Se si parte dall'idea che gli individui tendono a mantenere in un equilibrio dinamico uno stato medio di benessere, gli autori definiscono l'«effetto equilibrante» come ristabilimento del livello medio di equilibrio. Ciò si rende necessario dopo un'alterazione dell'equilibrio (dopo uno scoppio di collera, una arrabbiatura, una fatica, ecc.). Per cui l'effetto equilibrante viene interpretato come rimozione degli stati negativi e rafforzamento degli stati positivi di salute psicofisica. Per «effetto squilibrante» gli autori intendono l'alterazione dell'equilibrio con la sua successiva stabilizzazione o ristabilimento. Ciò avviene, in particolare, quando passano momenti di tensione. Dapprima attivazione e tensione vengono aumentate in misura superiore al normale, per poi poterli abbassare riportandoli alla misura normale. Poiché dopo stagnazioni prolungate del livello del senso di benessere il peggioramento dell'umore si produce prima, l'effetto squilibrante agevola anche la gestione dell'umore.

### Un chiaro miglioramento dello stato psicofisico di salute

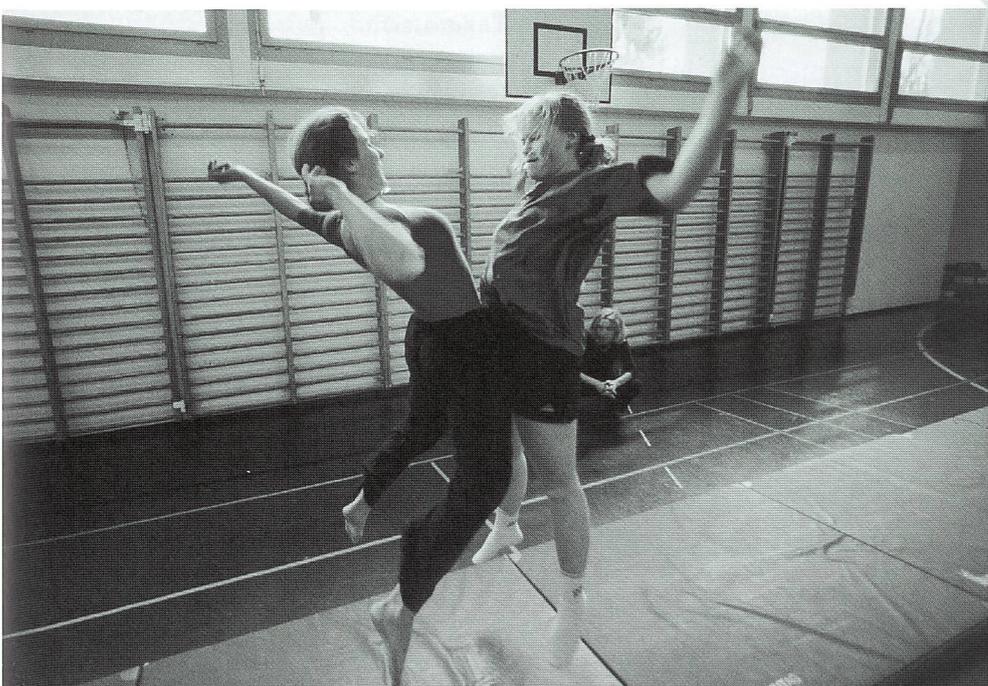
Anche in Germania si trovano dati che indicano che lo sport produce un miglioramento dello stato di benessere psicofisico: uno studio condotto su allievi ed allieve della nona classe ha studiato quali fossero gli effetti di un'ora di educazione fisica con circuit training, svolta separatamente tra maschi e femmine, sullo stress scolastico provocato precedente-

mente da un'ora di matematica. Rispetto ad un gruppo di controllo, che invece dell'ora di educazione fisica aveva svolto un'ora di tedesco, sia le femmine che i maschi mostravano un chiaro miglioramento del loro stato psicofisico nelle voci «attivazione», «tensione», ed «efficienza». Nei settori «efficienza» e «tensione» questi cambiamenti, successivi ad un'ora di sport, erano maggiori nei maschi che nelle femmine. I maggiori cambiamenti dello stato generale psicofisico si ebbero negli allievi più «in forma».

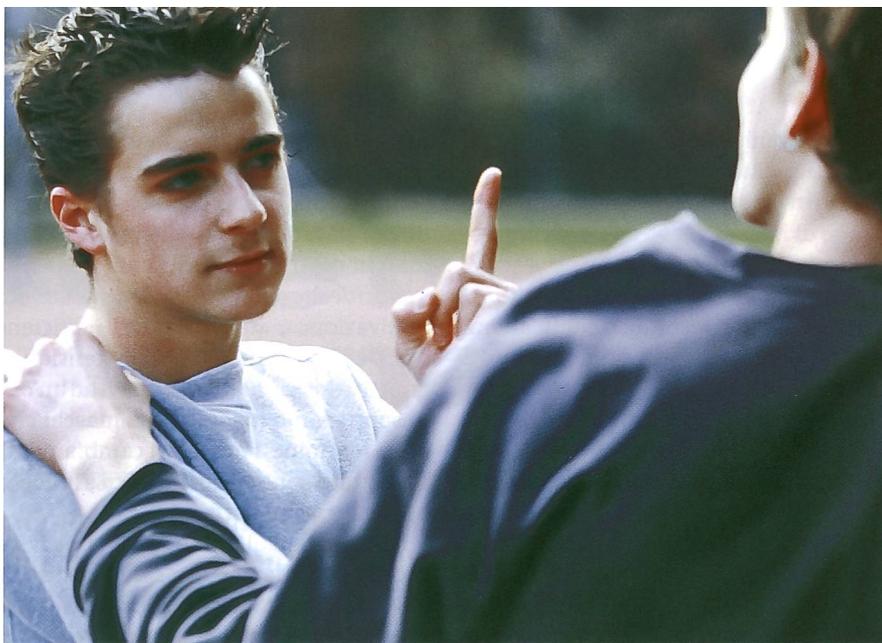
Di recente, sul valore di una attività sportiva regolare sulla salute psichica degli adolescenti oltre a ciò disponiamo anche dei preziosi risultati di uno studio biennale svizzero, nel quale è stato provato il chiaro effetto dello sport sulla salute psichica di 300 apprendisti e di allievi di liceo. Dopo due anni gli adolescenti che svolgevano un'attività sportiva regolare e di una certa intensità, si dimostrano psichicamente più «sani» di quelli che non praticavano alcuna attività sportiva. Quindi, dal punto di vista della salute psicologica lo sport appare più importante persino del sostegno emotivo o (che del fattore di carico) dello stress. Però sembra che lo sport abbia un'azione di tamponamento dello stress solo nel caso che venga svolta una attività relativamente intensa.

### Le condizioni generali sono importanti

Naturalmente i risultati di queste ricerche hanno valore solo se poi vengono adeguatamente applicati nella pratica. Visto che Daniel Birrer, in quanto insegnante di educazione fisica dispone di adeguate esperienze in questo campo, lo abbiamo pregato di indicarci quali potrebbero essere i tentativi di soluzione possibili nell'insegnamento dell'educazione fisica. «È certo che le condizioni generali nelle quali viene praticato lo sport sono di una importanza fondamentale, almeno quanto lo sono i contenuti. Ad esempio, di tali condizioni fa parte la scelta del momento ideale della giornata in cui fare sport. Le ore marginali della giornata, come potrebbero essere la mattina presto od il tardo pomeriggio sicuramente non sono adatte per riuscire a sfruttare l'intera gamma degli effetti positivi della pratica sportiva sullo stato psicofisico degli allievi e delle allieve. Sono importanti anche la scelta dell'attività motoria (vedi i diversi effetti dell'allenamento concluso da un gioco e delle attività con accento sul fitness); il numero dei partecipanti, la compartecipazio-



Lo sport è fonte di benessere psicofisico.



A volte i giovani hanno un comportamento aggressivo.

ne degli allievi e delle allieve; la costituzione di gruppi per livello di capacità ed un insegnamento differenziato. Inoltre l'insegnante deve riflettere su quali siano i criteri secondo i quali vanno valutate le prestazioni degli allievi. È indubbio che, dal punto di vista della promozione della salute, va preferita una norma di riferimento individualizzata. Vanno poi considerati gli effetti specifici dell'insegnamento basato sulla coeducazione (spesso vi è una promozione unilaterale dei ragazzi che dominano). Come dimostrano sia la pratica che le ricerche, un carico medio è quello ottimale per ottenere un successivo effetto positivo sul rendimento scolastico.»

Birrer pensa che il nuovo manuale didattico di educazione indica la direzione giusta e tiene conto di conoscenze che possono essere ricavate dai vari studi. Come spesso avviene nel sistema scolastico, si può pensare che sarà difficile che esso venga applicato in tutta la Svizzera, per l'intensa pratica del federalismo. Quali sono allora i contenuti che lo psicologo dello sport pensa siano adeguati? «Gli allievi e le allieve dovrebbero acquisire delle competenze motorie di base. A loro dobbiamo fornire un patrimonio fondamentale che sia il più ampio possibile, al quale essi possano ricorrere successivamente. Almeno nelle scuole medie superiori i contenuti specifici dovrebbero essere adattati ai bisogni degli allievi e delle allieve – il che non vuole dire che si dovrebbe accettare il programma di studi recondito di coloro a cui si insegna.» Dunque, creare quei presupposti che successivamente, ad esempio, faranno in modo che sia per loro più facile aderire ad una società sportiva. «Inoltre sono convinto che, naturalmente tenendo conto della situazione, dobbiamo dedicare maggiore attenzione alla preferenza personale verso una attività di fitness o di gioco, come dimostrano i risultati delle ricerche sui diversi effetti di queste due forme di attività fisica.»

### Si deve affrontare anche il tema dell'aggressività

Chi osserva dei ragazzi che hanno appena svolto un allenamento od un'ora di educazione fisica con sport di squadra o giochi sportivi, si può rendere conto che a volte hanno un comportamento piuttosto aggressivo verso i loro compagni. Però questo tipo di esperienze sportive è in grado di migliorare lo stato psicofisico di chi le vive?

Birrer trova che: «Fondamentalmente l'aggressività è connaturata all'uomo, ed è un tema che deve essere affrontato e controllato anche nell'educazione fisica... Agli allievi ed alle allieve però si possono fornire possibilità di soluzione, grazie alle quali, in fondo, viene promosso anche il loro sviluppo personale.» Nell'insegnamento dell'educazione fisica appare importante anche la compartecipazione degli allievi. Se si confrontano con il gruppo e si organizzano tra di loro, apprendono ad assumere responsabilità, e ciò a sua volta promuove processi di socializzazione.

Se si considera la grande quantità di fattori e di esigenze che entrano in gioco, è inevitabile chiedersi se gli insegnanti di educazione fisica dispongano

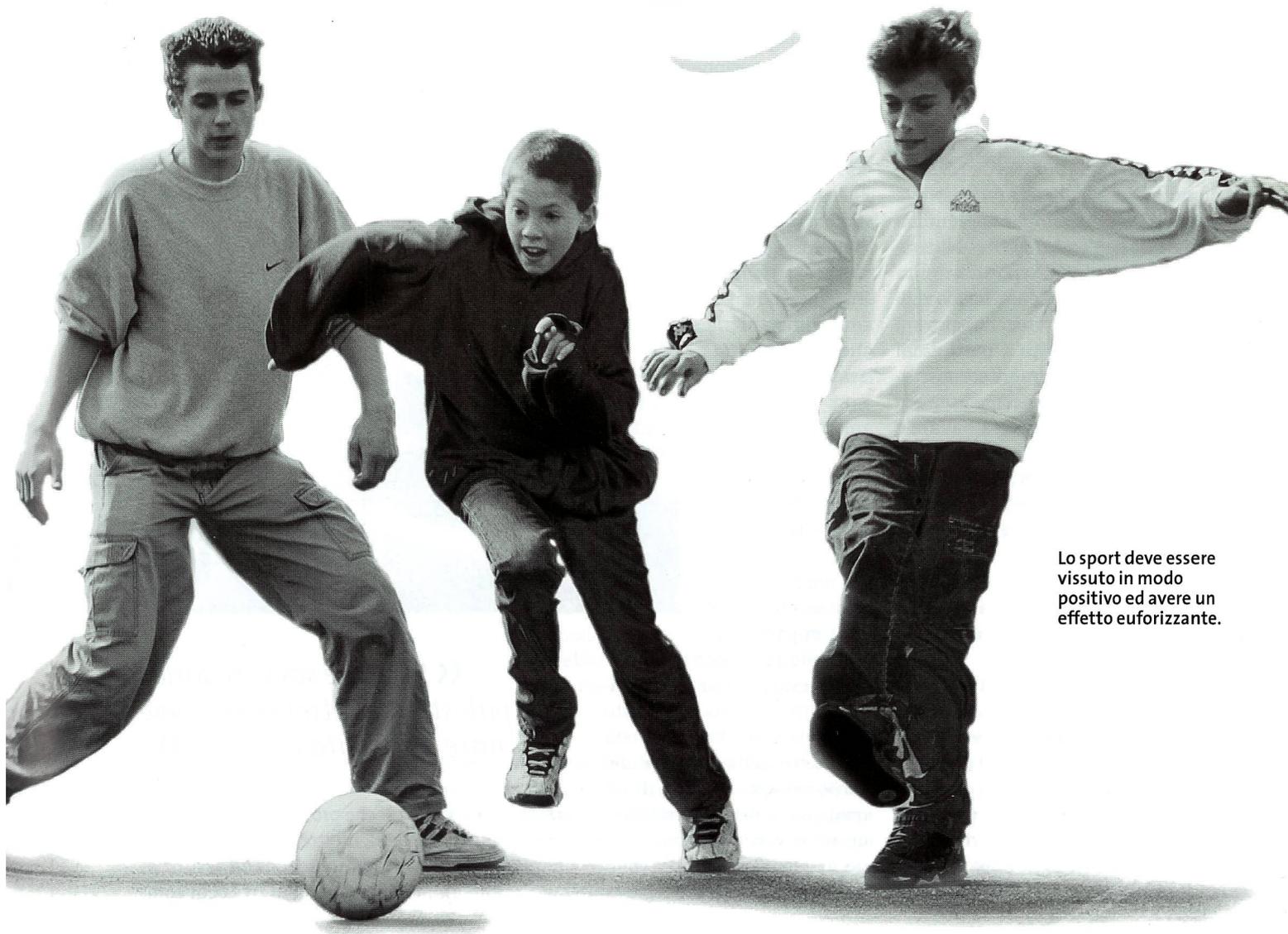
di competenze sufficienti e di una formazione adeguata. Fondamentalmente la risposta di Birrer è positiva: «Però penso, che insieme all'impegno professionale dovrebbe essere fatto qualcosa in più. Ad esempio, gli insegnanti dovrebbero cercare di mantenere tra loro uno scambio più intenso di esperienze, che vada al di là della scuola, in cui dovrebbero discutere varie problematiche, tra le altre anche quelle didattiche. Ciò è anche nel loro interesse poiché altrimenti ci si «brucia» e si perdono le motivazioni all'insegnamento. È importante anche una concezione globale dell'insegnamento.» Birrer pensa che: «Nell'introduzione alla lezione si dovrebbero coscientemente porre degli accenti di tipo psichico, in quanto occorre mettere in evidenza il passaggio da un'attività – la normale ora d'insegnamento – all'altra – l'ora di educazione fisica. La parte centrale viene controllata e diretta attraverso la prestazione, mentre la parte conclusiva della lezione dovrebbe essere impostata in modo adeguato dal punto di vista psichico ed emotivo tenendo conto

del carico svolto, e se si è posto l'accento su una attività di fitness o di gioco.»

### **Il divertimento non deve mancare**

Anche il «fattore divertimento» è molto importante. Lo sport deve essere vissuto in modo così positivo, ed avere un'azione euforizzante tale che gli allievi e le allieve vogliano continuare a sentire questo senso di benessere. Ne fanno parte anche esperienze di stati di tensione, in quanto possono servire ad abbattere paure. «La capacità di prestazione degli allievi e delle allieve deve ricevere una conferma, le loro competenze debbono essere ampliate» spiega Birrer. «Inoltre la scuola dovrebbe offrire la possibilità di scoprire la propria forma di movimento (il proprio stile di movimento), e ove esistano carenze nel rapporto tra corpo e psiche, fornire esperienze di scoperte per intuizione.» Inoltre gli/le insegnanti dovrebbero sforzarsi di ottenere i feedback dei ragazzi e successivamente illustrare, cioè mostrare loro, fino a che punto è migliorato il loro stato di benessere psicofisico. «Lo stesso vale anche per lo

sport praticato in una società sportiva» sottolinea Birrer. In questo caso si tratta di un'attività facoltativa, dove, se possibile, dovrebbero essere accettati tutti gli aspetti che sono stati ricordati precedentemente. In ogni caso dovrebbe essere data un'importanza leggermente diversa ai fattori prestazione, divertimento e salute. Come ci ha continuamente insegnato la storia, la strumentalizzazione dello sport è una questione contrastante, per cui al centro di qualsiasi sforzo vi dovrebbe essere quel vissuto di divertimento e benessere del quale abbiamo parlato. È noto che – specialmente in periodi nei quali si è costretti ad esercizi forzati di risparmio – all'insegnamento dell'educazione fisica, non viene attribuito un grande valore rispetto alle altre materie scolastiche. Purtroppo, dal punto di vista economico, non viene direttamente percepita l'utilità del muoversi, e del senso di benessere che produce. Anche Birrer trova che si tratti di un modo di vedere assolutamente miope: «Si pensi, ad esempio, solo al grandissimo problema dell'assenteismo nel mondo del lavoro.» **m**



Lo sport deve essere vissuto in modo positivo ed avere un effetto euforizzante.