

Atti del Convegno: "SPORT e GIOVANI: il ritorno al gioco" Solidarietà, Sicurezza, Rigore...alla ricerca dei Valori dello Sport - Comitato Provinciale ANSMes - Ufficio Scolastico Provinciale Firenze Scuola Media Redi, Bagno a Ripoli. 14 Dicembre 2022

Relazione del: PROF. MARCO GUAZZINI

LO SPORT GIOVANILE NELL'ERA DEGLI SMARTPHONE E DOPO IL COVID-19

INTRODUZIONE

Lo sport è un fenomeno di **massa**, non solo giovanile ed una delle migliori attività per incrementare la **salute fisica e mentale, (assumersi responsabilità, avere degli obiettivi ambiziosi, impegnarsi e avere rispetto, sviluppare la nostra componente emotivo-affettiva, superare sé stessi).**

Storicamente, è sempre stato possibile beneficiare degli aspetti positivi, fisici, mentali, sociali, dello sport.

Ma avvenimenti epocali come l'avvento di **internet** (dal 2000 in poi), la diffusione e l'uso sfrenato degli **smartphone** (nell'ultimo decennio) e i provvedimenti medici e sociali per contrastare la pandemia **Covid-19** (dal 2020 ad oggi), hanno reso estremamente complessi la diffusione e la pratica sportiva, soprattutto nei giovani della fasce di età della **preadolescenza e adolescenza.**

In questa breve esposizione, cercherò di analizzare gli aspetti principali del problema, cercando di proporre delle **strategie educative**, per incrementare la pratica sportiva nei giovani.

I BENEFICI DELLO SPORT SULLA SALUTE FISICA E MENTALE

Dal punto di vista fisico, lo sport contrasta l'**ipocinesi** (mancanza di movimento, sedentarismo) ed i relativi problemi su **muscoli, ossa, articolazioni, sistemi cardio-circolatorio e respiratorio, metabolismo** (sovrappeso, obesità).

Dal punto di vista mentale, lo sport aiuta a **tollerare gli insuccessi e sentimenti di inferiorità**, permette di **controllare la propria aggressività**, aiuta ad acquisire più **fiducia in sé stessi.**

Lo sport migliora la **"Resilienza"**, abilità di adattarsi alle avversità, resistere agli eventi difficili, uscendone rafforzati.

Tramite il **"gruppo sportivo"** si migliorano gli aspetti *relazionali e comunicativi* della persona.

Tali processi educativi avvengono grazie alle motivazioni primarie dello sport cioè **il gioco, l'agonismo, il senso di appartenenza, ecc.**

IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA REALE

Ricerche internazionali sull'inattività giovanile in Europa nel 2018 (pre Covid!), hanno evidenziato una mappa, con vari paesi Europei fra cui l'**Italia** nei quali **oltre il 50% dei giovani non praticava sport.**

Guthold (2020) ricerca a livello **mondiale** sulla **quantità di attività fisica nei giovani dagli 11 ai 17 anni: l'80% dei maschi ed il 90% delle femmine, non raggiungono la quantità minima di attività fisica raccomandata dall'OMS.**

I risultati di tali ricerche sono stati pesantemente aggravati dal Covid-19.

L'**OMS**, ha creato delle linee guida **"Every Move Counts"**, raccomandando almeno **1 h al giorno di attività fisica (3 volte la settimana, all.per la forza)**, ma ricordando alcuni principi base, fra cui **"fare poco sport è meglio che niente", "aumentare la quantità aumenta i benefici", "qualsiasi tipo di movimento o attività fisica è utile a questi obiettivi"**.

LE CONSEGUENZE IMMEDIATE DELL'INATTIVITÀ FISICA

Sovrappeso/obesità. L'ISTAT (2017), sugli stili di vita dei giovani dai 3 ai 17 anni, dice che il 28,3% consuma ogni giorno dolci, il 13,8% non rinuncia a snack salati, il 24,9% consuma bibite gassate ("junk food").

Fumo precoce. Il problema è complesso e non può essere affrontato con superficialità. Certo è che l'apatia e la noia sono fattori che lo favoriscono.

NECESSARIA UNA IMMEDIATA EDUCAZIONE DIRETTA A GIOVANI E GENITORI!!!

LA DIPENDENZA DA SMARTPHONE

Il 79% (3 su 4) dei ragazzi italiani (11-18 anni) passa sui social oltre 4 ore al giorno, circa due mesi l'anno! (Dal Maso-2018-Social Media Warning).

Nonostante che 1/3 circa dei ragazzi sia **consapevole** di questo, se si interrompe la **dipendenza, la reazione è di irritabilità.**

Il meccanismo di **Dipendenza** è legato alla **reazione di piacere (dopamina)**, ogni volta che riceviamo un **consenso (approvazione sociale) o feedback positivo ("like")** su un qualsiasi social network.

Tale reazione di piacere ci porta a **ripetere l'esperienza piacevole.** Se invece l'esperienza non è piacevole, l'attenzione si ferma sull'**attesa** dell'evento cercato. Il risultato è comunque **"rimanere incollati"** alla piattaforma per molto tempo.

Certi social network ("Tik Tok" video di 15" senza didascalia) **sfruttano l'alto impatto del messaggio istantaneo, immediato.**

DIPENDENZA DA SMARTPHONE E BENESSERE PSICOLOGICO

Ricerche: (Twenge, Psicologa di San Diego, studiosa dei **trend generazionali**), sul **rapporto tra benessere degli adolescenti e tempo passato sugli smartphone**, confrontando gruppi di adolescenti che **usano più di 2 ore al giorno lo smartphone, e adolescenti che limitano l'uso entro le 2 ore**, praticano sport e/o frequentano amici regolarmente.

Risultati: --Autostima; +Fragili; --Felici; --Ore di sonno (chi supera le 3 ore al giorno, ha il 28% di probabilità in più di dormire meno di 7 ore a notte); Paura "dell'esclusione" (soprattutto le ragazze); Molto lontani dalle esigenze dell'età adulta; Inclini all'ansia e alla depressione (dal 2012 al 2015, aumento sintomi depressivi del 21%M, 50%F).

Conclusioni: 1) non stare più di 2 ore al giorno sui media digitali; 2) aumentare il tempo dedicato all'attività fisica; 3) aumentare il tempo trascorso con gli amici "faccia a faccia", per far sì che i punti di ritrovo per i ragazzi, ritornino sempre più "fisici" e sempre meno "virtuali".

PROTEGGERSI DAI RISCHI E MINACCE DEL WEB E DEI SOCIAL

Educare i genitori a limitare l'uso dello smartphone dei figli.

Educare i giovani, a comprendere le minacce che il web ed i social, portano con sé (pedo-pornografia online, cyberbullismo, culto dell'immagine ad ogni prezzo).

Aiutare i ragazzi a capire come il web ed i social, possono aiutarli nel loro lavoro o aspirazioni, piuttosto che nella fruizione passiva.

I sottili confini tra il **mondo digitale e quello fisico**, possono vincolare la reputazione che ti fai oggi sui social nella **"tua reputazione" sulla tua vita di domani.**

Quindi può accadere che per quello che pubblichiamo oggi sui social o web, non troverai lavoro fra qualche anno, o addirittura puoi incorrere in reati di tipo penale.

CONCLUSIONI

Strategie per incrementare l'attività fisica nei giovani

Per riportare i giovani a praticare l'attività fisica e sportiva, in maniera quantitativa e qualitativa corrette, possiamo individuare una serie di obiettivi, quali:

1. **Analisi attenta sul territorio delle situazioni di partenza**, coinvolgendo tutte le **parti interessate ("stakeholders")**, Scuole, ASD, Famiglie, Enti locali, Enti di promozione sportiva) per strutturare **progetti e collaborazioni pluriennali con obiettivi condivisi e raggiungibili**.
2. **Interventi nelle scuole**. Aspettando l'inserimento (lento ma reale!) del Maestro di Scienze Motorie all'elementari, è importante che le **ASD programmino interventi per migliorare la qualità delle attività fisiche proposte**. Inoltre, è importante **coinvolgere i campioni sportivi**, portandoli nelle scuole, perché possano raccontare **la loro esperienza, motivare, trasmettere la passione, affascinare, far sognare i ragazzi**.
3. **Imparare lo sport anche attraverso i video**, utilizzando in tal modo in maniera costruttiva, gli strumenti tecnologici attuali, per diffondere il messaggio educativo.
4. **"Includere non selezionare"**. Per allargare la base dei praticanti, diventa necessario per le ASD, usare strategie di reclutamento più elastiche rispetto al passato.
5. **Fondamentale la funzione di "Supporto" dei genitori**, non solo per limitare l'utilizzo dei social, ma soprattutto per spingere i propri figli verso l'attività fisica e lo sport, facendosi coinvolgere attivamente nella vita sportiva del proprio figlio all'interno delle ASD, con funzioni di vario tipo (accompagnatori, dirigenti, ecc.).

BIBLIOGRAFIA

Dal Maso D. (2018) Social Media Warning, Movimento Etico Digitale.

Guthold R., Stevens G.A., Rile L.M., Bull F.C. (2020) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Health.* 4(1): 23-35.

Twenge J.M. (2017) *iGen: Why Today's Super Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the rest of Us*. Simon and Schuster.

Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K. (2018) Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*.