SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

Sport e salute:

la psiche

Pillole di Medicina dello Sport

Luca Michelini

Attività fisica e

psiche

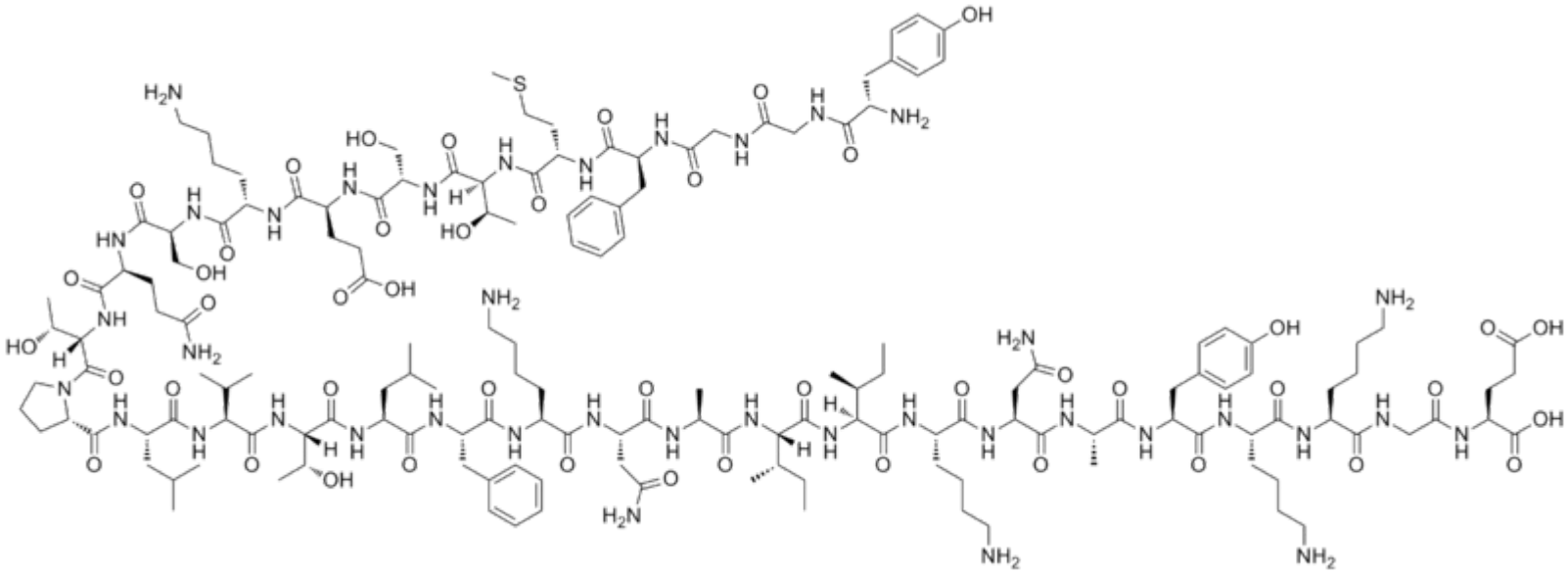
L'**attività fisica** agisce sull'insieme soma-psiche **migliorando**:

il benessere psichico
le attività cognitive
l'attenzione
la memoria
la volontà
la comprensione
l'efficienza mentale
il sonno
l'autostima
la reattività allo stress
la gestione delle emozioni
la gestione delle relazioni

L'**attività fisica** agisce anche **contrastando**:

Ansia
Depressione
Apatia
Anedonia
Insonnia

Il **benessere psichico**
derivato dall'attività fisica è correlato
all' aumento dei livelli di **endorfine**



neurotrasmettitori
del piacere e della felicità

Tra i piaceri dell'attività fisica spicca l'aspetto **ludico**

Collegato alla
relazione sociale,
come
partecipazione,
ruolo
e aderenza
alla realtà

Tra i piaceri dell'attività fisica si riflette positivamente sulla **cenestesi**

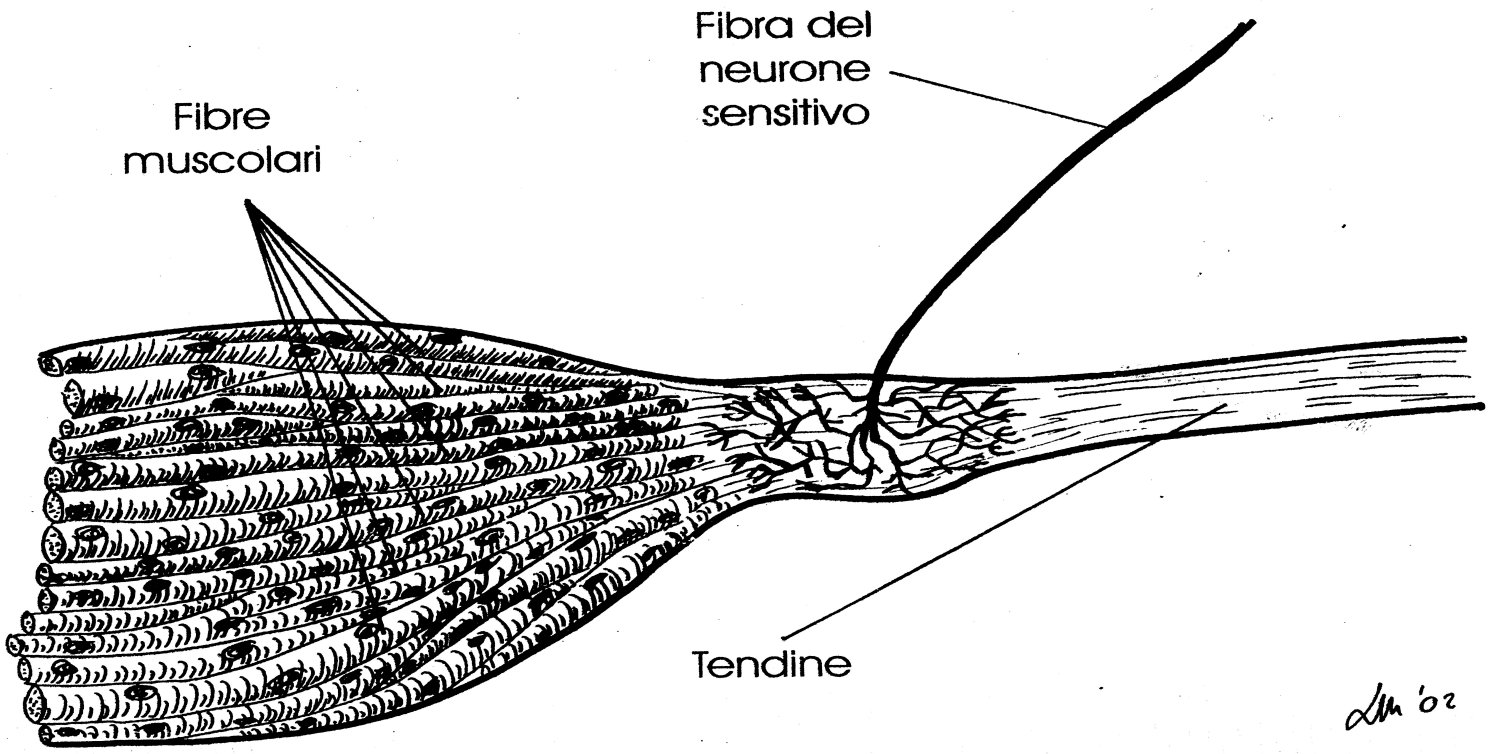
Variamente definita come **coscienza del corpo** e della propria esistenza

l'attività fisica e lo sport forniscono una quantità di **stimoli esterni nuovi**

stimolando l'elaborazione delle percezioni in termini di **attenzione, discriminazione visiva**, tattile e uditiva

un tipo di intelligenza che lo sport e l'attività fisica cimentano consiste **nell'abilità di proiettare, orientare e confrontare** sé stessi e altri oggetti nello spazio

Si apprende anche ad ascoltare gli
stimoli interni
discriminando con precisione gli impulsi muscolotendinei



Sviluppando così la **propriocezione**
e la **cinestesia**

Uno studio longitudinale su 5925 donne di età >65 anni, ha dimostrato inequivocabilmente una **correlazione inversa** tra

entità dell'attività fisica svolta

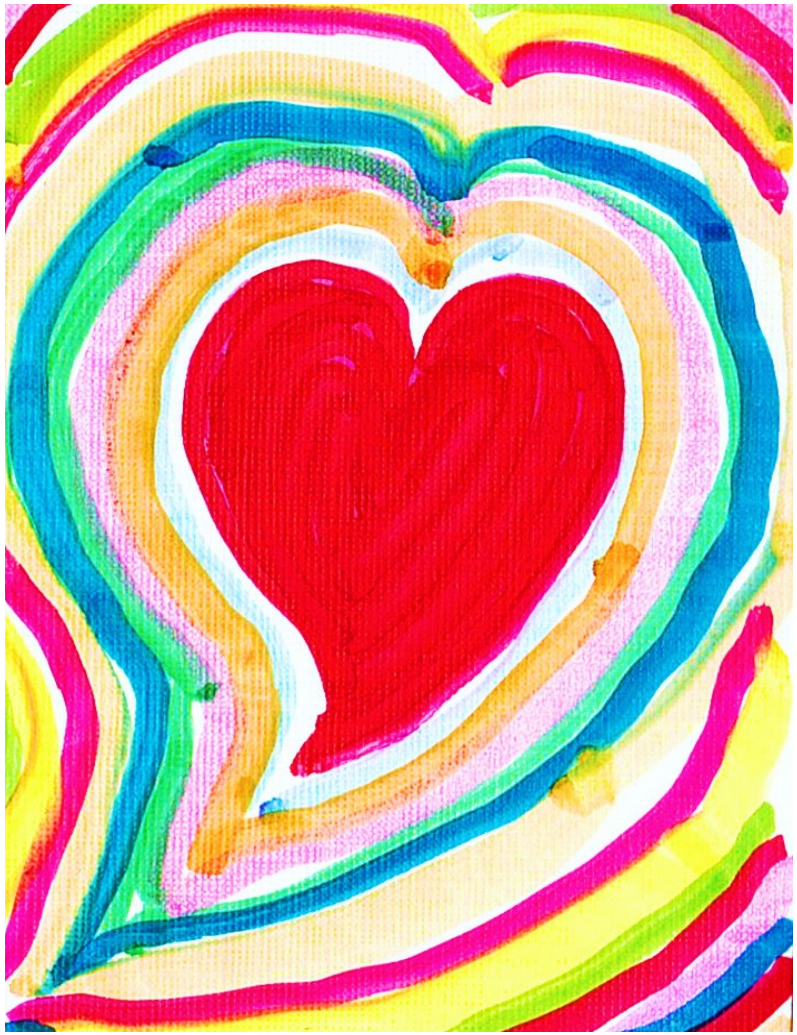
e

declino delle capacità cognitive

“ A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women", Archives of internal medecine, vol.161, n.14, juli 23, 2001 Kristine Yaffe et alii

Sport e **affettività**

sentimenti – emozioni, umore



Lo sport è una fonte importante di **emozioni,** personali o **condivise**

passione, tensione, soddisfazione, accompagnano lo sportivo arricchendo il vissuto emotivo ad ogni età

Ma lo sport può generare anche **rabbia** e **frustrazione**

eccesso di aspettative e **sovraccarico**

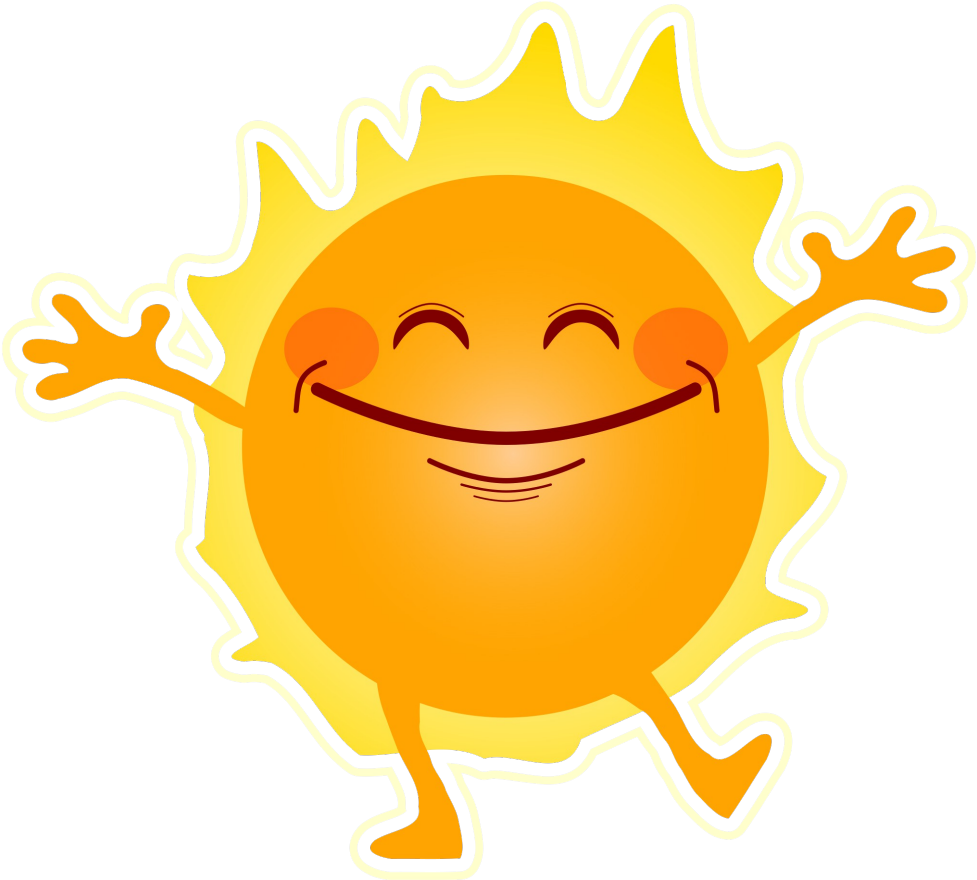
possono generare fenomeni di rottura fino al **burn out**

Occorre **vigilare**, **specialmente nell'età evolutiva**, che lo sport non replichi ambienti sociali sfavorevoli

Ponendo attenzione a come la pratica sportiva si inserisce nelle dinamiche del gruppo dei pari, della famiglia, dell'allenatore e del pubblico

In condizioni ottimali lo sport svolge un'azione rasserenante sull'**umore**

E presenta effetti terapeutici sulla **depressione**



Uno dei meccanismi positivi di **regolazione dell'umore** passa attraverso l'incremento dell'**autostima**

Grazie ai miglioramenti indotti nel corpo dalla pratica sportiva

Lo sport di squadra infine svolge un'importante funzione di **coesione sociale**

incentivando le **relazioni cooperative** all'interno del gruppo

Indicazioni di riferimento tratte da
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:
https://www.issalute.it

bibliografia:

“ A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women"
Archives of internal medecine, vol.161, n.14, juli 23, 2001 Kristine Yaffe et alii
Antonelli, Salvini: Psicologia dello Sport

Riferimenti per le immagini

https://pixabay.com/it/

https://archive.defense.gov/

https://pxhere.com/