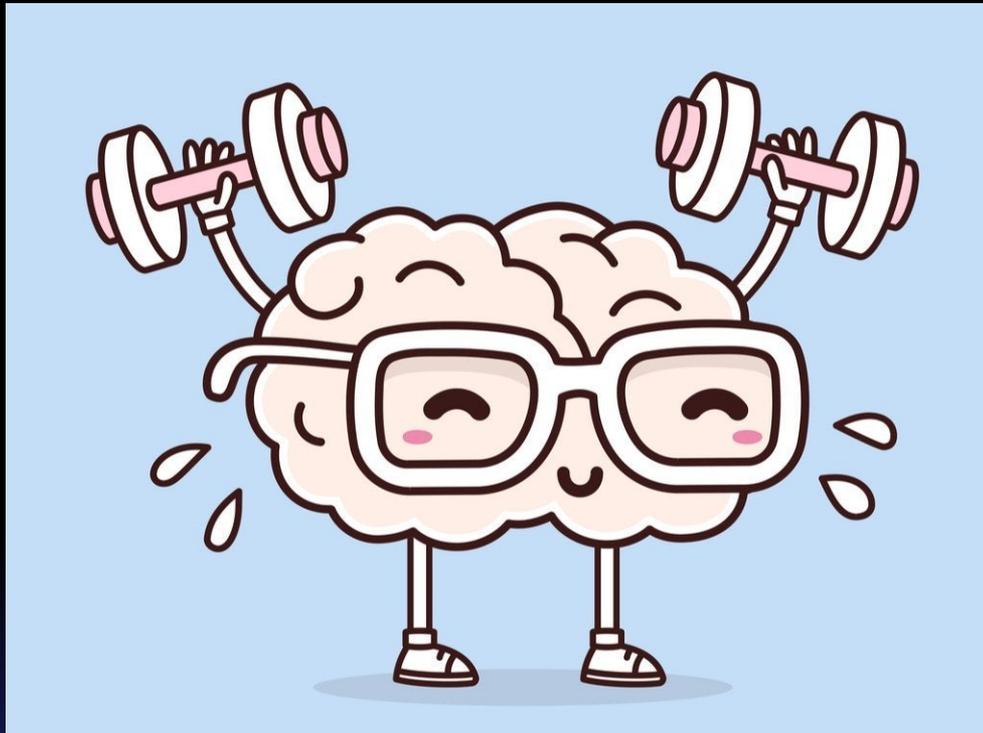


SPORT, SALUTE E BENESSERE



Clara Amato, Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Ph.D.

[Tel. 3515248395](tel:3515248395)

amatoclara@gmail.com

www.amatoclara.it

SALUTE

La salute è definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) come:

“Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo assenza di malattia o infermità”



Viene considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone

SPORT, SALUTE E BENESSERE

Numerosi studi hanno dimostrato come un'attività fisica regolare e moderata sia associata - in maniera diretta o indiretta – con una minore incidenza di:

- Malattie coronariche
- Obesità
- Malattie cardiovascolari
- Artrite
- Disfunzioni sessuali
- Dolori alla schiena

SPORT, SALUTE E BENESSERE

Allo stesso tempo, un'attività fisica regolare e moderata è associata con un più elevato livello di benessere psicologico-emotivo che si declina in:

- Miglioramento del tono dell'umore*
- Minori sintomi depressivi*
- Minore attivazione ansiosa *
- Minor numero di recidive*
- Prevenzione dell'insorgere di episodi depressivi**
- Minor livello di stress (T0-T1)
- Minor presenza di "affettività negativa" (T0-T1)

*GC: popolazioni cliniche trattate solo farmacologicamente

**GC: popolazioni non-cliniche

SPORT, SALUTE E BENESSERE

- Bambini e Adolescenti: da una recente sistematica *review* (Biddle et al., 2019) sugli studi (2010-2017) che si sono occupati di indagare il legame tra esercizio fisico e salute mentale in bambini e adolescenti è emersa la presenza di un legame causale tra esercizio fisico e (a) funzionamento cognitivo (+); (b) sintomi depressivi (-); (c) ansia (-); (d) autostima (+).
- Terza età adulta: una recente *review* (Junge et al., 2018) su studi qualitativi e quantitativi condotti con persone affette da demenza senile (da lieve a moderata) riporta una significativa lieve riduzione di sintomi depressivi e un innalzamento del tono dell'umore – oltre alla „ricompensa sociale“ e al mantenimento di una coerenza del sé- tra chi svolge un'attività fisica come la camminata all'aperto, esercizi in gruppo, etc. Il miglioramento dei sintomi comportamentali e psicologici della demenza è da interpretare con maggiore prudenza.

SPORT, SALUTE E BENESSERE

- Bambini con sindrome di Down: uno studio condotto da Heller et al. (2004) suggerisce che un'attività fisica strutturata e duratura (3 volte a settimana per 12 settimane) determina un miglioramento del senso di autoefficacia, maggiori abilità cognitive ed emotive e una maggiore soddisfazione di vita.
- Pazienti oncologici: Un nuovo filone di ricerche si occupa di valutare se e in che misura l'attività fisica possa migliorare le condizioni di vita dei pazienti oncologici, se e come sia collegata alla comorbidità con le altre condizioni mediche e alla mortalità.

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_STATO

- Esiste un reciproco influenzamento tra affettività, tono neurovegetativo e attività muscolare.
- I centri superiori del sistema neurovegetativo hanno sede nelle stesse strutture che presiedono la vita emotiva.
- Le manifestazioni vegetative (accelerazione della frequenza cardiaca, aumento della pressione sanguigna, sudorazione, vasodilatazione cutanea, ecc.) possono accompagnare particolari stati emotivi.



LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_STATO

Lo sport ha effetti immediati sul nostro sistema nervoso centrale:

già una prima ora di camminata veloce modifica l'attività cerebrale per almeno due ore successive all'esercizio fisico ;

Inoltre, lo sport agisce sull'anatomia, la fisiologia e la funzione del cervello: più regolare e frequente è l'attività aerobica, migliore e più duraturo è l'effetto sulle cellule nervose.

La **quantità minima** per vedere effetti positivi sul cervello è mezz'ora di attività aerobica quattro volte la settimana. **L'ideale** è un'ora al giorno, da personalizzare a seconda dell'età e del livello di salute.

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

L'esercizio fisico aumenta il rilascio di β -endorfine (peptide oppioide endogeno prodotto dall'organismo in risposta a fattori di stress di varia natura)

Le funzioni delle endorfine:

1. Innalzano la soglia del dolore
2. Inducono un senso di benessere e un innalzamento dell'umore
3. Regolano l'attività intestinale
4. Regolano il sonno e l'appetito
5. Contrastano lo stress psico-fisico



LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

- 1. Sport, successo, concetto di sé e autostima**
- 2. Sport e resilienza**
- 3. Sport e socializzazione (vs. ritiro sociale)**
- 4. Sport e prestazioni cognitive (i.e., memoria e deterioramento cognitivo)**
- 5. Sport e abuso di sostanze**
- 6. Sport e autodeterminazione: tra disciplina e costanza**

Riduzione di sintomi psicopatologici positivi e negativi della schizofrenia, dei sintomi depressivi (Knochel et al., 2012; Vancampfort et al., 2012; Firth et al., 2015; Rimes et al., 2015) e dei sintomi affettivi in senso lato (Cooney et al., 2012).

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

1. Sport, successo, concetto di sé e autostima:

- l'individuo è motivato all'esplorazione e alla sperimentazione dell'ambiente per il bisogno intrinseco di acquisirne padronanza e controllo. L'autopercezione di competenza influenza le reazioni affettive e queste l'orientamento motivazionale.



- partecipazione all'esercizio e autostima (Sonstroem, Harlow, & Joseph, 1994)
- bassa autostima e pattern disfunzionali nel comportamento di successo (Weiss, 1993)
- autostima e motivazione all'attività (Paterson, 1999)

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

1. Sport, successo, concetto di sé e autostima

In un interessante studio nel contesto italiano è emerso che l'esperienza sportiva e il tempo di tale esperienza influenza la percezione del proprio aspetto fisico, dell'accettazione sociale, della condotta comportamentale, della competenza scolastica e del valore globale di sé (N = 437 bambini e ragazzi, 8-18 aa.)(Bertollo & Bellizzarri, 2001).

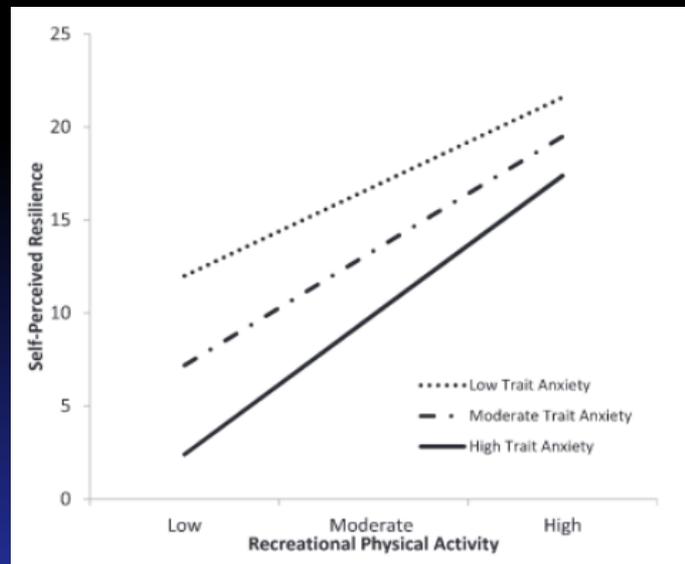
(Per una review più esaustiva si veda Dale et al., 2018)



LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

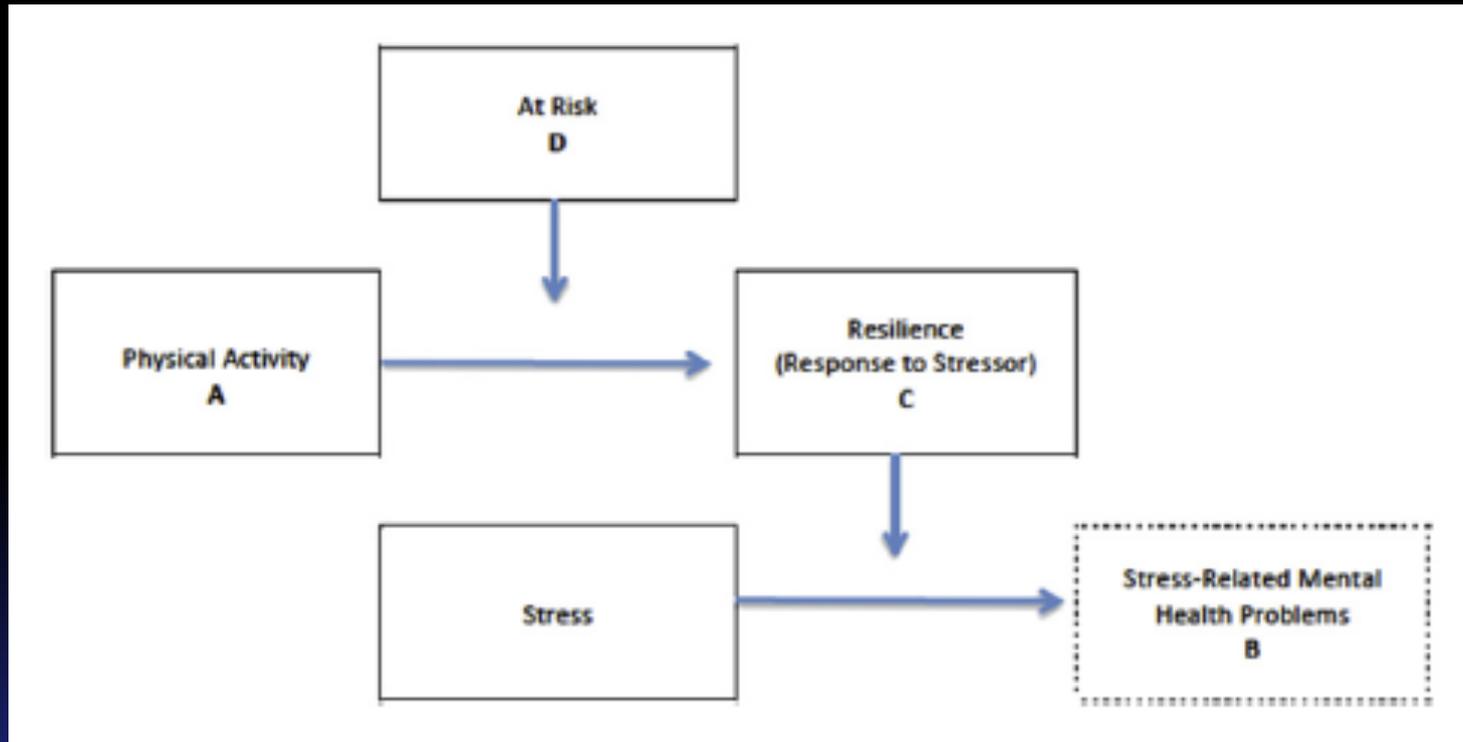
2. Sport e resilienza

In un recente studio di Hegberg & Tone (2015) hanno studiato il ruolo dell'attività fisica nel predire la percezione della propria capacità di far fronte agli eventi negativi in soggetti con alta vs. bassa ansia di tratto. L'attività fisica "protegge" la salute mentale aumentando la capacità di risposta allo stress (miglior regolazione fisiologica di fronte a stressor psicologici).



LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

2. Sport e resilienza



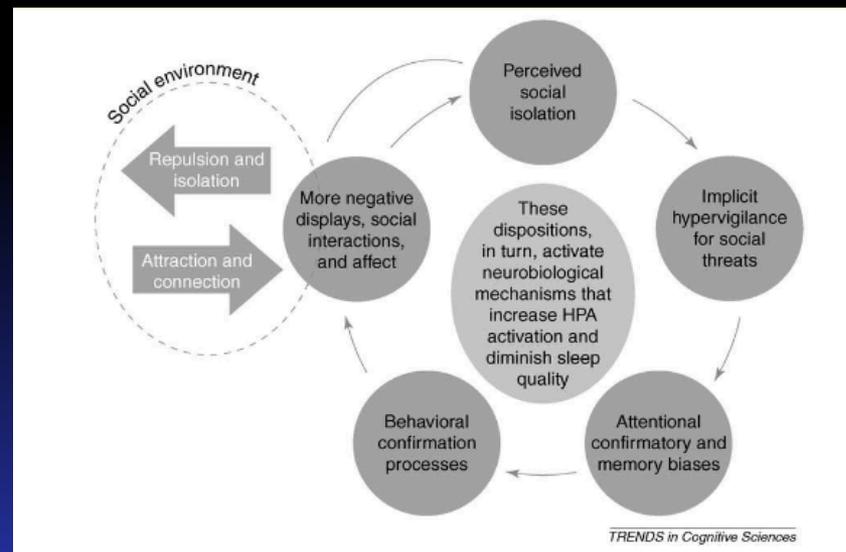
Fonte: Hegberg, N. J., & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7.

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

3. Sport e socializzazione (vs. ritiro sociale)

- L'attività sportiva regolare e costante (3 giorni a settimana per 16 settimane) incide sulle abilità di socializzazione di bambini (per es., Mehment et al., 2018) e adulti.
- Abitudini poco salutari come il fumo e la mancata attività fisica sono state rilevate significativamente associate all'isolamento e al ritiro sociale tra gli adulti della terza età (N = 8688) (Aparna et al., 2011)

- sport



RIVERA: (...) La squadra è fatta di rapporti basati anche sul quotidiano, ci si vede sempre e si sta sempre insieme, quindi o si crea un certo feeling e allora la prestazione collettiva dà il massimo, oppure se non c'è questa empatia fatta di tantissimi elementi, è difficile che in campo ci sia una buona prestazione.

SLEPOJ: La coesione del gruppo è quindi molto importante?

RIVERA: E' importantissima ed è l' aspetto psicologico più interessante perché la squadra rappresenta e dovrebbe essere una sorta di corpo unico, che si muove simultaneamente per portare avanti un obiettivo. L' aspetto tecnico è una conseguenza dell' aspetto umano. Nella mia esperienza ho visto che quando il rapporto umano è scosso, non c'è una buona cooperazione, che in questo caso si intende come una buona capacità relazionale e poi una buona abilità tecnica e tattica.

Intervista a Gianni Rivera - noto ex giocatore di calcio - sul gioco di squadra, rilasciata a Vera Slepj, Psicologa dello Sport, riportata su Riza Psicomatica (1987)

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

4. Sport e prestazioni cognitive (i.e, memoria, deterioramento cognitivo)

Numerosi studi hanno evidenziato come un'attività fisica regolare produca un incremento delle abilità cognitive, tra cui quelle legate ad apprendimento e memoria (sia a breve che a lungo termine) soprattutto nei bambini (7-10 aa.; Chaddock-Heyman et al., 2014);

nei giovani adulti l'attività fisica è stata rilevata associata ad una performance accademica elevata, soprattutto in matematica (Singh et al., 2019);

Nella terza età, l'attività fisica, soprattutto se combinata ad attività di natura cognitiva, si pone alla base della prevenzione del deterioramento cognitivo (Gheysen et al., 2018)

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

4. Sport e prestazioni cognitive (i.e, memoria, deterioramento cognitivo)

La malattia di Alzheimer

CHE COS'È	SINTOMI	TERAPIA	IN ITALIA
Un processo degenerativo che distrugge lentamente e progressivamente le cellule del cervello	Iniziali: lievi difficoltà a ricordare e perdita delle capacità intellettive. Passano spesso inosservati Sintomi gravi: difficoltà nelle attività quotidiane , come vestirsi, lavarsi, ecc. Provocano completa dipendenza dagli altri	Non esiste farmaco in grado di prevenire o guarire la malattia	500-600.000 Malati 5% degli over 60
IL MECCANISMO Così viene spezzato il flusso d'informazioni del cervello	<p>Cellula cerebrale Sinapsi Proteine β-amiloide Le proteine interrompono il collegamento</p>		NEL MONDO (milioni di persone affette dalla malattia)
Nei malati le sinapsi , i collegamenti tra diverse cellule cerebrali, vengono interrotte progressivamente da un tipo di proteine, le β-amiloide , che non vengono eliminate come nelle persone sane	LA SCOPERTA ITALIANA All'origine della malattia ci sarebbe, nell'area collegata anche ai disturbi d'umore, la morte di neuroni deputati alla produzione di dopamina. Il mancato arrivo di questa sostanza nell'ippocampo, causerebbe la perdita dei ricordi		47 OGGI 131 entro il 2050 ANSA Centimetri

Fonte: www.alzheimer.it

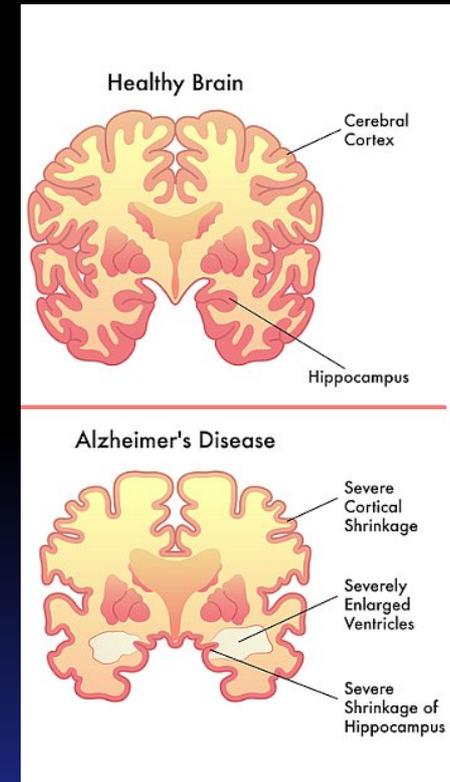
Fonte: *Quotidiano Sanità*, 2019

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

4. Sport e prestazioni cognitive (i.e, memoria, deterioramento cognitivo)



Sport, dopamina e ippocampo
Lobo prefrontale (motivazione, attenzione, decision making) e lobo temporale (linguaggio, musica, immagini).



LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

5. Sport e abuso di sostanze

Lo sport aiuta ad abbandonare le dipendenze e favorisce la disintossicazione in vari sensi. Da un parte, aumenta la sensazione di controllo sul proprio comportamento. Dall'altra, favorisce l'adozione di abitudini di vita salutari, riducendo i sintomi dell'astinenza.

LE INTERAZIONI TRA PSICHE E SOMA_SPORT

6. Sport e autodeterminazione: tra disciplina e costanza

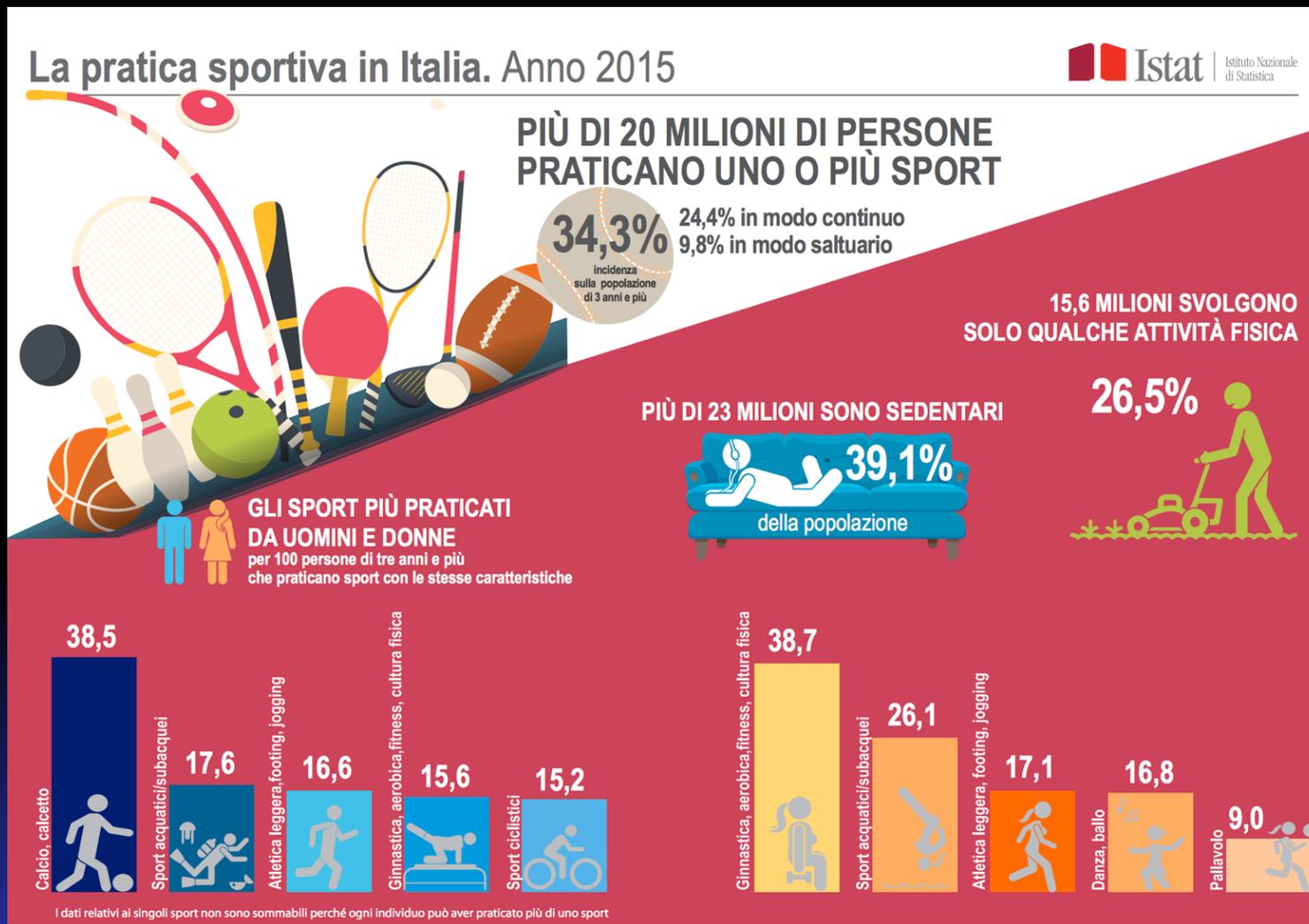
Fare sport ci allena a seguire un ordine e delle regole.

In fondo abbiamo preso un impegno e come tale andrebbe trattato con “serietà”. Se fatto in modo regolare e nel tempo genera in noi una sensazione di costanza, efficace anche alla nostra autostima e alla visione che abbiamo di noi stessi.



IGNITERMEDIA.COM

UN'ITALIA SEDENTARIA (?)



MOTIVAZIONE, PASSIONE, PERSISTENZA



MOTIVAZIONE

- La **causa** o il “motivo” di un’azione o di un comportamento.
- Un fattore **dinamico** del comportamento animale e umano che attiva e dirige un organismo verso una meta.
- L’insieme dei fattori che promuovono l’attività del soggetto, orientandola verso certe **mete** e consentendole di prolungarsi qualora tali mete non vengano raggiunte immediatamente, per poi fermarla al conseguimento **dell’obiettivo**.
- insieme delle ragioni per cui determinate azioni sono preferite ad altre, sono messe in atto con **energia** ed **entusiasmo** e portate avanti con impegno fino al raggiungimento degli **obiettivi**.

COMPONENTI DELLA MOTIVAZIONE

La motivazione è ciò che dà inizio, guida e mantiene i nostri comportamenti. Essa ci dirige verso degli obiettivi, e costituisce il perché facciamo ciò che facciamo.



Attivazione: ciò che ci fa iniziare.

Persistenza: ciò che ci fa continuare.

Intensità: con quanta concentrazione e forza portiamo avanti il *task*

TIPOLOGIE DI MOTIVAZIONI

motivazioni intrinseche: gli atleti che possiedono motivazioni intrinseche provano un piacere ludico nel giocare, danno sempre tutto senza risparmio, sono inclini al miglioramento ed a raggiungere il successo. Essi non giocano solo per denaro o per gratificazioni di altro tipo provenienti dall'esterno, ma traggono soddisfazione nel sapere di aver dato il massimo. Questo tipo di atleta non ha bisogno di un allenatore troppo esigente, in quanto esso è già molto esigente con se stesso.

motivazioni estrinseche: gli atleti che possiedono principalmente motivazioni estrinseche sono degli atleti più fragili e dipendenti dal giudizio altrui, essi praticano lo sport come se fosse uno strumento per ottenere dal mondo delle conferme sul proprio valore e devono essere continuamente stimolati. In allenamento tendono ad essere ritrosi nell'impegno e non sono costanti nel rendimento.

COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_1

Che si tratti di motivazione allo studio, al lavoro, a una dieta, o per qualunque altro obiettivo dobbiamo domandarci:

- Per questa specifica attività, **la trovo facilmente?**
- Una volta trovata la motivazione, **riuscirò a mantenerla nel tempo?**

Alcune persone non hanno difficoltà a trovarla, ma poi fanno una fatica enorme a mantenerla nel tempo. Altre persone invece **fanno fatica a motivarsi**, cioè a trovare gli stimoli necessari, in se stessi o in quello che li circonda, per intraprendere una qualunque attività.



COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_2

Interrogiamoci anche su:

- Perché lo stiamo facendo?
- Cosa vogliamo ottenere da quello che stiamo facendo?
- Quali benefici posso averne oggi?
- Come mi sento quando mi muovo?
- Come mi sento appena ho finito?

Una sorta di **Mindfull Coaching**

COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_3

Esplora, sperimenta, prova.

Tieni a mente che il pensiero “Devo fare –e quindi aspettare di trovare - quello che mi piace” è... SBAGLIATO!

Ci sono **persone che fanno fatica a motivarsi “in generale”**. Cioè, è come se niente gli piacesse abbastanza.

Fare quello che piace è una strategia efficace per quanto riguarda l’“attivazione” del comportamento, lo è molto meno per quanto riguarda gli altri due aspetti motivazionali, **“persistenza” e “intensità”**.

COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_4

Fai.

“Do the locomotion”

Spezza il circolo vizioso! Come?

La soluzione è iniziare a fare, mettendo in conto che non riuscire è una possibilità ma non l'unica.



COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_5

Fai un piano chiaro e con pochi punti:

- Diamoci degli **obiettivi concreti e raggiungibili**. E' inutile pensare e progettare grandi cose. *“Se il tuo obiettivo è concorrere per la maratona di New York ma non corriamo neanche per prendere il treno se siamo in ritardo, non possiamo pensare di alzarci una mattina e correre per 42 KM”*
- Tutto avviene con **GRADUALITA'**. Porsi degli obiettivi non raggiungibili non serve a niente se non a perdere la motivazione. Il classico approccio al fitness è quello di buttarsi a capofitto facendo di tutto e di più allo stesso tempo: cambiare dieta, fare esercizio fisico e smettere di bere e fumare in contemporanea. Risultato: nel giro di un paio di settimane addio motivazione

COME TROVARE LA MOTIVAZIONE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO_6



Trasforma il tuo appuntamento con lo sport in **abitudine**

Pianifica l'attività: In che giorni? Ora? Per quanto tempo? Dove? Lungo quale percorso?

Fissa un appuntamento sull'agenda con te stesso e **scegli un posto che ti piace**, dove c'è qualcosa di bello da vedere o che comunque suscita in te una sensazione piacevole.

JUST DO IT!



Grazie per l'attenzione!

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.

Junge, T., Ahler, J., Knudsen, H. K., & Kristensen, H. K. (2018). The effect and importance of physical activity on behavioural and psychological symptoms in people with dementia: A systematic mixed studies review. *Dementia*, 1471301218777444.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2018). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*.

Hegberg, N. J., & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7.

Ilkim, M., Tanir, H., & Özdemir, M. (2018). Socialization Effect of Physical Activity in Students Who Need Special Education. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 128-131.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology, 30*(4), 377-385.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H., Jolles, J., ... & Ericsson, I. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *Br J Sports Med, 53*(10), 640-647.
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 79*(4), 25-50.
- Gheysen, F., Poppe, L., DeSmet, A., Swinnen, S., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., ... & Fias, W. (2018). Physical activity to improve cognition in older adults: can physical activity programs enriched with cognitive challenges enhance the effects? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15*(1), 63.