



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea Triennale in Scienze e tecniche psicologiche

Elaborato finale

Prevenzione e protezione attraverso lo sport: il fitness contro i comportamenti a rischio nell'età giovanile e adulta

Prevention and protection through sport: fitness against risky behaviour in young and adult age

Relatore:
Prof. Gianluca Gini

Laureanda:
Marta Albertini
Matricola: 2056877

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1: Benefici dell'attività fisica sull'emotività, lo sviluppo sociale e la salute mentale negli adolescenti: una revisione di studi recenti.....	6
1.1 I benefici affettivi dello sport negli adolescenti in crescita.....	7
1.2 Influenza di variabili personali e accademiche sull'intelligenza emotiva negli adolescenti.....	9
1.3 Impatto dei programmi di attività fisica sul benessere sociale ed emotivo dei giovani a rischio.....	10
1.4 Attività fisica e sviluppo sociale negli adolescenti.....	12
1.5 Autostima e sviluppo sociale in relazione alla partecipazione ai club sportivi scolastici.....	13
1.6 Lo sport come fattore protettivo contro la depressione e l'ideazione suicidaria negli adolescenti.....	15
1.7 I benefici dell'essere attivi attraverso i centri ricreativi e fitness.....	17
CAPITOLO 2: L'Impatto dell'Attività Sportiva sui Disturbi Alimentari e della Percezione Corporea: Analisi e Prospettive.....	19
2.1 Attività sportiva come fattore di rischio o di protezione per i disturbi alimentari.....	19
2.2 Disturbi alimentari negli atleti: prevalenza, fattori di rischio e prevenzione.....	21
2.3 La dismorfia muscolare: un disturbo poco riconosciuto dell'immagine corporea.....	22
2.4 Sintomi della dismorfia muscolare tra i sollevatori di pesi maschi.....	24

CAPITOLO 3: L'importanza che riveste la figura del personal trainer.....	25
3.1 Il ruolo degli allenatori atletici nel sostenere la salute mentale degli atleti..	26
CONCLUSIONI.....	28
Riferimenti bibliografici	30

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha dimostrato in modo sempre più chiaro come l'attività motoria non sia solo un mezzo per mantenere la forma fisica, ma anche un potente strumento per promuovere il benessere psicologico e sociale.

Considerando il periodo storico in cui viviamo, ricco di dinamiche sociali complesse e interconnesse come la *digitalizzazione* che ha trasformato le comunicazioni e le interazioni sociali e che tramite i social media permette connessioni globali contribuendo anche a fenomeni di isolamento e cyberbullismo, e *l'attenzione verso la salute mentale* che è in aumento con una maggiore apertura al dialogo e alla ricerca di supporto, specialmente tra le giovani generazioni, i *comportamenti a rischio*, che comprendono l'abuso di sostanze, il bullismo, l'auto-lesionismo e altre forme di comportamento devianti, sono un fenomeno che preoccupa le società contemporanee. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, questi comportamenti sono tra le principali cause di morbilità e mortalità tra i giovani. È fondamentale, quindi, esplorare strategie di prevenzione efficaci che possano ridurre l'incidenza di tali comportamenti.

Tra queste, la ricerca ha dimostrato che l'attività fisica regolare può servire da fattore protettivo. A tal proposito, all'interno di questa tesi si affronterà un tema di grande rilevanza: l'impatto dell'attività fisica sul benessere emotivo, sociale e mentale degli adolescenti, così come sui disturbi alimentari e dell'immagine corporea. L'attività sportiva, se ben strutturata e supportata, può essere un potente strumento di crescita e prevenzione, ma può anche presentare dei rischi se gestita in modo inappropriato. I temi che tratteremo ci guideranno attraverso un'analisi approfondita di questi aspetti.

Nel Capitolo 1, esamineremo i benefici dell'attività fisica sull'emotività e lo sviluppo sociale degli adolescenti. Inizieremo esplorando i benefici affettivi dello sport e come esso possa aiutare i giovani a migliorare la gestione delle emozioni, riducendo lo stress e aumentando il loro benessere psicologico. Approfondiremo l'influenza delle variabili personali e accademiche sull'intelligenza emotiva, per capire come fattori come il genere, il rendimento scolastico e le abilità sociali possano influire su questo sviluppo. Non possiamo ignorare l'importanza dei programmi di attività fisica per i giovani a

rischio, che offrono opportunità di miglioramento del benessere sociale ed emotivo in contesti vulnerabili. Parleremo poi di come l'attività fisica favorisca lo sviluppo sociale, specialmente quando è praticata in gruppo, e come la partecipazione ai club sportivi scolastici sia cruciale per l'autostima e le capacità relazionali degli adolescenti. Affronteremo anche il ruolo protettivo dello sport contro la depressione e l'ideazione suicidaria, e concluderemo il capitolo discutendo i benefici delle strutture ricreative e fitness, che non solo migliorano la salute fisica, ma promuovono anche il benessere mentale e sociale.

Nel Capitolo 2, ci concentreremo su un tema altrettanto importante e delicato: l'impatto dello sport sui disturbi alimentari e sulla percezione corporea. Esamineremo come l'attività sportiva possa essere sia un fattore di protezione che di rischio per i disturbi alimentari, con particolare attenzione a sport che richiedono un rigoroso controllo del peso. Proseguiremo con un'analisi della prevalenza dei disturbi alimentari negli atleti, identificando i fattori di rischio specifici e le strategie di prevenzione. Inoltre, discuteremo un disturbo spesso poco riconosciuto ma in crescita: la dismorfia muscolare, una condizione in cui l'ossessione per la muscolosità porta a comportamenti malsani. Analizzeremo i sintomi della dismorfia muscolare, concentrandoci sugli effetti che essa ha sui sollevatori di pesi maschi, spesso esposti a una pressione costante per aumentare la massa muscolare.

Infine, nel Capitolo 3, si tratta dell'importanza del personal trainer nel mondo del fitness e, più in generale, nel supporto globale che fornisce agli atleti. Lungi dall'essere solo un tecnico di esercizi fisici, il personal trainer oggi ricopre un ruolo molto più ampio, che abbraccia il benessere sociale e psicologico degli atleti. Il capitolo sottolinea, inoltre, come essi debbano essere consapevoli dei problemi di salute mentale che possono influenzare le prestazioni sportive e come possano sostenere gli atleti attraverso strategie psicosociali, gestione dello stress e interventi tempestivi in caso di disturbi psicologici.

CAPITOLO 1:

Benefici dell'attività fisica sull'emotività, lo sviluppo sociale e la salute mentale negli adolescenti: una revisione di studi recenti

L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo emotivo, sociale e mentale degli adolescenti, una fase critica della crescita in cui queste dimensioni si manifestano in modo significativo. Oltre ai benefici fisici, l'esercizio regolare ha un impatto profondo sulla salute mentale e sull'emotività, contribuendo alla riduzione dello stress, dell'ansia e dei sintomi depressivi. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (Biddle & Asare, 2021) ha evidenziato come l'attività fisica sia associata a una significativa riduzione dei sintomi di ansia e depressione, stati emotivi spesso correlati a comportamenti a rischio. Oltre a migliorare il tono dell'umore, l'esercizio fisico accresce la resilienza, consentendo agli individui di gestire le avversità in modo più efficace.

Praticare sport o attività fisiche regolari offre anche l'opportunità di migliorare l'autostima e la capacità di gestione emotiva. In questo contesto, la palestra rappresenta un ambiente ideale: grazie a un'ampia gamma di attività, dal sollevamento pesi all'allenamento cardio, le persone possono beneficiare di una motivazione intrinseca e di un contesto sociale che favorisce l'interazione. La partecipazione a corsi di gruppo, come sottolineato da uno studio pubblicato su *MDPI* (Patterson et al., 2021), migliora il senso di appartenenza e il supporto sociale, due fattori cruciali per la salute mentale. Essere parte di una comunità in cui ci si sostiene reciprocamente genera un senso di responsabilità e motivazione, riducendo così il rischio di comportamenti dannosi.

Inoltre, l'attività fisica promuove valori positivi come la disciplina, la perseveranza e il lavoro di squadra, valori particolarmente rilevanti per i giovani. Come evidenziato in uno studio pubblicato su *Child and Adolescent Mental Health* (Smith et al., 2011), questi aspetti preparano i giovani ad affrontare le sfide della vita con maggiore resilienza e capacità di problem solving. L'impatto positivo dell'esercizio fisico sull'autoefficacia e sull'autostima è stato ulteriormente confermato da una ricerca pubblicata nel *Journal of Behavioral Medicine* (Zizzi et al., 2006), secondo cui l'aumento di queste qualità riduce la vulnerabilità ai comportamenti a rischio.

Un altro elemento rilevante è la capacità dell'esercizio fisico di migliorare l'immagine corporea. In palestra, le persone possono misurare i loro progressi, che si tratti di aumentare il peso sollevato o migliorare le performance cardio. Questo processo di auto-valutazione positiva è fondamentale per sviluppare una mentalità resiliente e una percezione corporea sana. La palestra, inoltre, rappresenta un ambiente di supporto in cui gli individui possono sentirsi accolti e motivati. Questo è particolarmente importante per i principianti, che potrebbero sentirsi intimiditi dall'idea di iniziare un percorso di fitness. La presenza di istruttori qualificati e di una comunità solidale incentiva anche i più riluttanti a partecipare, generando così un ciclo virtuoso di attività fisica e benessere.

Infine, la partecipazione sportiva durante l'adolescenza riveste un ruolo protettivo contro i rischi psicologici e sociali. I programmi di attività fisica, specialmente quelli rivolti a giovani a rischio, hanno dimostrato di essere efficaci nel migliorare il benessere sociale ed emotivo, promuovendo uno sviluppo armonico. La pratica regolare di esercizio fisico durante l'adolescenza è collegata a benefici a lungo termine, sia per la salute fisica che mentale, rafforzando l'autostima e le abilità sociali. Questo impatto positivo è particolarmente evidente nelle attività di gruppo e nei contesti sociali, come i centri fitness e le piscine, dove l'interazione con altri individui rafforza il senso di appartenenza e promuove il benessere emotivo.

1.1 I benefici affettivi dello sport negli adolescenti in crescita

L'articolo intitolato "Sport-Related Affective Benefits for Teenagers Are Getting Greater as They Approach Adulthood: A Large-Scale French Investigation" esamina l'impatto dell'iscrizione a un club sportivo sugli stati emotivi giornalieri degli adolescenti francesi, indagando le differenze di effetti affettivi tra adolescenti più giovani e quelli più vicini all'età adulta. Questo studio ha analizzato un campione di 17.337 adolescenti di età compresa tra 10 e 18 anni, focalizzandosi su come l'appartenenza a un club sportivo influenzi gli stati affettivi positivi e negativi.

L'obiettivo principale era verificare se i benefici affettivi derivanti dall'iscrizione a un club sportivo fossero presenti in tutte le fasi dell'adolescenza o se ci fossero momenti critici durante i quali gli adolescenti potessero trarre maggiori benefici. Inoltre, l'indagine ha cercato di determinare se l'effetto dell'appartenenza a un club sportivo vari

con l'età, esaminando in particolare la differenza tra i primi e i tardi anni dell'adolescenza. I partecipanti sono stati invitati a riportare l'intensità con cui avevano vissuto emozioni positive (come gioia, entusiasmo e orgoglio) e negative (come ansia, tristezza e vergogna) nei tre o quattro giorni precedenti l'indagine. I risultati hanno evidenziato che gli adolescenti non iscritti a un club sportivo tendevano a sperimentare più emozioni negative rispetto ai loro coetanei iscritti a un club. Tuttavia, non è emersa una differenza significativa nell'interazione tra età e appartenenza a un club sportivo per quanto riguarda le emozioni negative. Per quanto riguarda le emozioni positive, gli adolescenti iscritti a un club sportivo ne provavano in misura maggiore rispetto a coloro che non partecipavano ad attività sportive. Inoltre, si è riscontrato che l'età influiva negativamente sugli stati emotivi positivi: gli adolescenti più grandi, verso la fine dell'adolescenza, traevano maggiori benefici dalla partecipazione sportiva rispetto ai più giovani. Infine, lo studio ha sottolineato che gli adolescenti vicini ai 18 anni godevano di un vantaggio emotivo superiore rispetto ai più giovani grazie alla partecipazione a un club sportivo. Questo risultato è stato attribuito al fatto che i ragazzi più grandi, durante questa fase della vita, affrontano transizioni importanti, come l'inizio della carriera lavorativa o il passaggio agli studi superiori, e possono trovare nello sport un valido supporto emotivo per gestire tali cambiamenti.

Lo studio conferma che l'appartenenza a un club sportivo contribuisce a migliorare gli stati affettivi degli adolescenti, in particolare negli anni della tarda adolescenza. La teoria del "broaden-and-build" di Fredrickson (1998, 2001) è stata utilizzata per spiegare come le emozioni positive derivanti dalla partecipazione sportiva possano accumularsi nel tempo, migliorando le risorse fisiche, personali e sociali degli adolescenti. Le emozioni positive associate allo sport potrebbero portare a una spirale positiva, incrementando ulteriormente la capacità di affrontare le difficoltà della vita.

Lo studio presenta alcune limitazioni, come la mancanza di informazioni dettagliate sul numero di sessioni di allenamento settimanali e sulla durata della partecipazione sportiva, il che avrebbe potuto fornire un quadro più preciso dei benefici. Inoltre, le emozioni sono state valutate 30 minuti dopo un test di fitness fisico, il che potrebbe aver influenzato la percezione degli stati emotivi. Tuttavia, lo studio dimostra che la partecipazione a un club sportivo ha un impatto significativo sugli stati emotivi degli

adolescenti, in particolare per quanto riguarda l'incremento delle emozioni positive. Gli adolescenti più grandi sembrano trarre maggiori benefici, il che suggerisce che lo sport possa svolgere un ruolo cruciale nel fornire risorse emotive utili per affrontare le sfide della transizione verso l'età adulta.

1.2 Influenza di variabili personali e accademiche sull'intelligenza emotiva negli adolescenti

L'intelligenza emotiva (IE) è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri. Sviluppata e resa popolare da Daniel Goleman, l'intelligenza emotiva si articola in quattro dimensioni principali: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, empatia e abilità sociali. Le persone con un'alta intelligenza emotiva sono in grado di gestire meglio le situazioni stressanti, costruire relazioni interpersonali più solide e risolvere conflitti in modo efficace. L'IE non riguarda solo la comprensione delle emozioni, ma anche l'uso di tali informazioni per guidare il pensiero e il comportamento. In ambito professionale e personale, una maggiore intelligenza emotiva è associata a un miglior benessere psicologico, relazioni più soddisfacenti e una maggiore capacità di leadership. Essere emotivamente intelligenti permette di adattarsi meglio ai cambiamenti, prendere decisioni più equilibrate e migliorare le proprie performance in diversi ambiti della vita.

L'articolo "Influence of Personal, Academic, Social, and Level of Physical Activity Variables on Emotional Intelligence" esplora come variabili personali, accademiche, sociali e il livello di attività fisica influenzino l'intelligenza emotiva (IE) negli adolescenti. Lo studio ha coinvolto 964 studenti di scuola secondaria, di cui il 51,7% erano ragazze, con un'età compresa tra 11 e 16 anni. L'obiettivo principale dello studio è determinare se variabili personali (genere, età, esercizio fisico), accademiche (anno scolastico, rendimento accademico, partecipazione ad attività extracurricolari) e sociali (abilità sociali) influenzano l'intelligenza emotiva degli adolescenti. I partecipanti sono stati suddivisi in gruppi in base al loro livello di attività fisica (basso, moderato, alto), al rendimento scolastico e alle abilità sociali (basse, moderate, alte). Per valutare l'intelligenza emotiva degli studenti è stato utilizzato il TMMS-24, che comprende tre sottoscale: attenzione emotiva, chiarezza emotiva e riparazione emotiva. Inoltre, il livello di attività fisica è stato misurato tramite il Questionario sull'attività fisica per

adolescenti (PAQ-A), mentre le abilità sociali sono state valutate con il Questionario di competenze sociali ed emotive (SECQ). I risultati dello studio confermano che fattori personali, accademici e sociali influenzano significativamente lo sviluppo dell'intelligenza emotiva negli adolescenti. In particolare, sono emerse alcune differenze: per quanto riguarda il genere, le ragazze hanno mostrato una maggiore attenzione emotiva, cioè una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, mentre i ragazzi si sono dimostrati più abili nella chiarezza emotiva (capacità di comprendere le proprie emozioni) e nella riparazione emotiva (capacità di gestire e regolare le emozioni). È inoltre emersa una stretta correlazione tra l'attività fisica e una maggiore intelligenza emotiva, confermando studi precedenti che evidenziano i benefici emotivi legati all'esercizio fisico. Gli studenti con migliori risultati scolastici hanno dimostrato una maggiore capacità di riparazione emotiva, suggerendo che l'intelligenza emotiva possa essere un indicatore importante per il successo accademico. Le abilità sociali hanno avuto un'influenza significativa sull'intelligenza emotiva. Gli studenti con abilità sociali più sviluppate tendevano ad avere una migliore comprensione e gestione delle emozioni, evidenziando l'importanza delle interazioni sociali nello sviluppo emotivo.

Lo studio dimostra quindi che le variabili personali, accademiche e sociali svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo dell'intelligenza emotiva negli adolescenti. Questi risultati possono avere implicazioni importanti per l'educazione e lo sviluppo delle competenze emotive nelle scuole, evidenziando la necessità di programmi che promuovano l'attività fisica e lo sviluppo delle abilità sociali per migliorare l'intelligenza emotiva. Lo studio si basa su un questionario autovalutato, il che potrebbe introdurre bias legati alla sincerità delle risposte o alla desiderabilità sociale.

1.3 Impatto dei programmi di attività fisica sul benessere sociale ed emotivo dei giovani a rischio

L'articolo "A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth", scritto da David R. Lubens, Ron C. Plotnikoff, e Nicole J. Lubens, analizza l'effetto dei programmi di attività fisica sul benessere sociale ed emotivo dei giovani a rischio. I giovani a rischio tendono a mostrare livelli di depressione e bassa autostima più alti rispetto alla popolazione generale. I programmi di attività fisica sono stati identificati come una possibile

strategia per migliorare il benessere sociale ed emotivo di questa popolazione vulnerabile. Tali programmi sono suddivisi in tre categorie: programmi di avventura all'aria aperta, programmi sportivi e di abilità, e programmi di fitness fisico. L'obiettivo principale di questa revisione sistematica era valutare l'efficacia di tali programmi per migliorare il benessere sociale ed emotivo nei giovani a rischio e fornire una valutazione critica della qualità degli studi esistenti. Gli studi selezionati dovevano includere giovani di età compresa tra 4 e 18 anni, considerati "a rischio" o "disaffezionati", e avere un disegno sperimentale o quasi-sperimentale. Gli studi dovevano valutare quantitativamente il benessere sociale ed emotivo (come depressione, ansia, autostima, resilienza). Sono stati identificati 15 studi che valutavano l'impatto dei programmi di attività fisica sul benessere sociale ed emotivo dei giovani a rischio. Questi studi includono tre tipi di interventi: programmi di avventura all'aperto in cui studi come quelli di Pommier & Witt (1995) e Cross (2002) hanno riportato miglioramenti significativi nell'autostima, nella percezione di auto-controllo e resilienza. Tuttavia, la qualità metodologica di questi studi era debole, con molti che utilizzavano disegni quasi-sperimentali; programmi sportivi e di abilità in cui gli interventi come quelli descritti da Goodway & Rudisill (1996) e Palermo et al. (2006) hanno mostrato miglioramenti in competenze motorie e adattabilità, ma i risultati erano misti e spesso mancavano di controlli adeguati o di gruppi di confronto; programmi di fitness fisico in cui due studi (Basile et al., 1995; Collingwood et al., 1994) hanno dimostrato miglioramenti nella riduzione della depressione e nell'aumento dell'autostima. Tuttavia, come per gli altri tipi di programmi, il rischio di bias era elevato. I risultati indicano che i programmi di attività fisica hanno un potenziale per migliorare il benessere sociale ed emotivo nei giovani a rischio, ma la mancanza di rigorosi disegni sperimentali rende difficile trarre conclusioni definitive. Nessuno degli studi inclusi ha effettuato un follow-up a lungo termine (superiore a 12 mesi), per cui resta non testato se i benefici ottenuti siano sostenibili nel tempo. La qualità metodologica degli studi era generalmente bassa, con pochi studi che includevano gruppi di controllo adeguati, randomizzazione e potenza statistica sufficiente. I clinici che lavorano con giovani a rischio dovrebbero considerare specifici programmi di attività fisica come un mezzo per migliorare il benessere sociale ed emotivo, ma dovrebbero essere consapevoli delle limitazioni delle evidenze attuali. In sintesi, mentre

i programmi di attività fisica mostrano promesse per migliorare il benessere dei giovani a rischio, la mancanza di studi di alta qualità limita la capacità di comprendere pienamente il loro impatto e la loro sostenibilità nel lungo periodo.

1.4 Attività fisica e sviluppo sociale negli adolescenti

Lo sviluppo sociale negli adolescenti è un processo cruciale che riguarda la formazione delle loro abilità di relazione, interazione e integrazione all'interno della società. Durante questa fase di crescita, i giovani iniziano a costruire la propria identità sociale, distaccandosi gradualmente dall'infanzia e sviluppando relazioni più mature con i loro coetanei e adulti di riferimento. Le esperienze sociali, sia all'interno che al di fuori della scuola, giocano un ruolo fondamentale nel modellare le competenze comunicative, la gestione dei conflitti, l'empatia e la capacità di lavorare in gruppo. Le attività come lo sport e la partecipazione a gruppi o club scolastici possono incentivare queste competenze, creando contesti favorevoli in cui gli adolescenti possono imparare a collaborare, gestire le emozioni e sviluppare un senso di appartenenza. In questa fase, l'interazione sociale diventa essenziale anche per lo sviluppo dell'autostima e della fiducia in sé stessi, preparandoli ad affrontare in modo efficace le sfide della vita adulta.

L'articolo "Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review" scritto da Pedro C. Hallal, Cesar G. Victoria, Mario R. Azevedo e Jonathan C.K. Wells, esamina in modo sistematico i benefici dell'attività fisica (PA) durante l'adolescenza per la salute a breve e lungo termine. L'obiettivo principale è valutare come l'attività fisica durante l'adolescenza influenzi la salute in età adulta e durante l'adolescenza stessa. L'articolo analizza come l'attività fisica durante l'adolescenza possa influenzare positivamente la salute, utilizzando un modello concettuale che prende in considerazione quattro percorsi diretti e tre indiretti. Questi percorsi evidenziano sia gli effetti immediati che quelli a lungo termine dell'attività fisica (PA) sulla salute fisica e mentale. Un primo percorso (Percorso A) mostra come l'attività fisica durante l'adolescenza possa influenzare i livelli di attività fisica in età adulta. Le ricerche indicano una correlazione positiva, anche se moderata, tra il livello di PA in queste due fasi della vita. Tuttavia, non è ancora chiaro quale quantità di esercizio durante l'adolescenza sia necessaria per mantenere uno stile di vita attivo da adulti. Il secondo percorso (Percorso B) evidenzia

gli effetti diretti dell'attività fisica adolescenziale sulla morbilità in età adulta. In particolare, l'attività fisica sembra avere benefici a lungo termine sulla salute delle ossa e può ridurre il rischio di cancro al seno. Tuttavia, l'effetto dell'attività fisica adolescenziale sul rischio di malattie cardiovascolari risulta meno chiaro, con studi che riportano risultati contrastanti. Il terzo percorso (Percorso C) riguarda il ruolo dell'attività fisica nel trattamento di malattie adolescenziali. In questo contesto, la PA è utilizzata come parte integrante della gestione di patologie croniche come l'asma e la fibrosi cistica. Ad esempio, il nuoto si è rivelato particolarmente utile nel ridurre i sintomi dell'asma. Inoltre, l'attività fisica contribuisce a migliorare l'autostima degli adolescenti, specialmente di quelli che soffrono di malattie croniche. Infine, il quarto percorso (Percorso D) esplora i benefici a breve termine della PA durante l'adolescenza. Questi includono miglioramenti sia nella salute fisica che mentale. Gli adolescenti che praticano regolarmente attività fisica godono di una maggiore salute delle ossa, livelli più elevati di autostima e un rischio ridotto di sviluppare sintomi depressivi.

In sintesi, l'attività fisica adolescenziale non solo porta benefici immediati, ma può anche contribuire al benessere a lungo termine, sia per quanto riguarda la salute fisica che mentale. Tuttavia, molte delle evidenze attuali provengono da studi condotti in Europa e Nord America, con pochi dati disponibili da paesi a basso e medio reddito. Sebbene non sia ancora possibile stabilire linee guida definitive su "quanto" esercizio sia necessario, è evidente che promuovere l'attività fisica durante l'adolescenza deve essere una priorità per la salute pubblica, includendo un'ampia varietà di attività per garantire il raggiungimento di benefici a lungo termine su diverse dimensioni della salute.

1.5 Autostima e sviluppo sociale in relazione alla partecipazione ai club sportivi scolastici

L'articolo "Self-esteem and social development according to participation in school sports club" di Su-Hyang Son, Young Jun Ko e Jun-Su Kim, pubblicato nel 2021, esamina l'impatto della partecipazione ai club sportivi scolastici sull'autostima e lo sviluppo sociale degli studenti delle scuole medie in Corea del Sud. L'obiettivo principale dello studio è esplorare il significato della partecipazione ai club sportivi

scolastici e il loro impatto sull'autostima e sullo sviluppo sociale degli studenti. Lo studio mira a capire se i diversi tipi di partecipazione (partecipazione generale o partecipazione alla lega sportiva) e la durata della partecipazione influenzano queste variabili. Lo studio ha coinvolto 450 studenti di scuola media, ma sono stati utilizzati 399 questionari validi per l'analisi ed è stato utilizzato un questionario composto da 74 domande, che includeva variabili di background, variabili indipendenti, domande sull'autostima (49 domande) e lo sviluppo sociale (25 domande). Gli studenti sono stati suddivisi in gruppi in base al tipo di partecipazione ai club sportivi (partecipazione generale, partecipazione alla lega o nessuna partecipazione) e alla durata della partecipazione (meno di 6 mesi, 7-12 mesi, più di 13 mesi). Tra i risultati troviamo che gli studenti che hanno partecipato alla lega sportiva hanno mostrato un'autostima più alta rispetto a quelli che hanno partecipato ai club in modo generale o non hanno partecipato affatto. Questo è stato particolarmente evidente per le dimensioni dell'autostima legate agli amici, all'aspetto fisico e all'abilità fisica. Non sono state riscontrate differenze significative nell'autostima domestica (cioè legata all'ambiente familiare) e all'autostima della personalità tra i gruppi. Anche per lo sviluppo sociale, gli studenti che hanno partecipato alla lega sportiva hanno ottenuto punteggi più alti in tutte le dimensioni, inclusi attività, realizzazione, dominanza, socievolezza e autonomia. Il gruppo con una partecipazione alla lega di oltre 13 mesi ha mostrato livelli più elevati di attività fisica, mentre per gli altri fattori sociali, gli studenti con meno di 6 mesi di partecipazione hanno ottenuto i punteggi più alti. Lo studio conferma che la partecipazione ai club sportivi scolastici, soprattutto nelle attività di lega, può migliorare significativamente l'autostima e lo sviluppo sociale degli adolescenti. I risultati sono coerenti con la letteratura esistente che suggerisce che l'attività fisica e la partecipazione a programmi pro-sociali aiutano i giovani a sviluppare abilità sociali e una migliore consapevolezza di sé, riducendo comportamenti antisociali. Inoltre, i risultati dello studio suggeriscono che le scuole dovrebbero incoraggiare maggiormente la partecipazione a club sportivi e a leghe sportive per promuovere lo sviluppo personale e sociale degli studenti. La partecipazione a lungo termine sembra avere effetti ancora più significativi, il che suggerisce che i programmi sportivi scolastici dovrebbero essere progettati per incentivare la partecipazione continua.

1.6 Lo sport come fattore protettivo contro la depressione e l'ideazione suicidaria negli adolescenti

La depressione e l'ideazione suicidaria rappresentano gravi problemi di salute mentale che colpiscono un numero crescente di adolescenti in tutto il mondo. La depressione, caratterizzata da sentimenti di tristezza persistente, perdita di interesse nelle attività quotidiane e difficoltà a gestire emozioni negative, può portare a un isolamento sociale, a problemi scolastici e a comportamenti autolesionistici. Quando la depressione non viene trattata adeguatamente, può evolvere in ideazione suicidaria, ovvero il pensiero ricorrente di togliersi la vita come unica via d'uscita dalle proprie sofferenze. Le cause della depressione e dell'ideazione suicidaria negli adolescenti sono complesse e multifattoriali, includendo elementi genetici, esperienze traumatiche, pressioni scolastiche e sociali, e difficoltà nelle relazioni interpersonali. Tuttavia, esistono anche *fattori di protezione* che possono ridurre il rischio e sostenere il benessere degli adolescenti. Tra questi, un forte supporto familiare e amicale, una buona rete sociale, e un ambiente scolastico positivo possono fornire un sostegno cruciale. Anche l'attività fisica regolare, la partecipazione a sport o altre attività di gruppo, e un buon rapporto con figure adulte di riferimento (come insegnanti, coach o personal trainer) possono agire da fattori protettivi, migliorando l'autostima e la capacità di gestione dello stress. Interventi tempestivi e un contesto di supporto possono fare la differenza nel prevenire che la depressione evolva in ideazione suicidaria, aiutando gli adolescenti a superare le difficoltà e a sviluppare strategie di resilienza.

L'articolo "Sports Participation as a Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation in Adolescents as Mediated by Self-Esteem and Social Support", scritto da Lindsay A. Babiss e James E. Gangwisch, esamina il ruolo della partecipazione sportiva come fattore protettivo contro la depressione e le ideazioni suicidarie negli adolescenti, analizzando anche come l'autostima e il supporto sociale possano mediare queste relazioni. L'obiettivo principale dello studio era verificare se la partecipazione allo sport potesse ridurre il rischio di depressione e ideazione suicidaria negli adolescenti e se l'autostima e il supporto sociale fossero mediatori significativi di questa relazione. Si è ipotizzato che la partecipazione sportiva potesse migliorare il benessere mentale

attraverso l'aumento dell'autostima, il miglioramento dell'immagine corporea e l'incremento del supporto sociale. Lo studio si è basato sui dati del National Longitudinal Study of Adolescent Health (Add Health), un campione rappresentativo a livello nazionale di adolescenti statunitensi di età compresa tra i 12 e i 21 anni, raccolti tra il 1994 e il 1996. In totale, sono stati analizzati 14.594 partecipanti. Tra le variabili principali vi erano la *partecipazione sportiva*, per la quale gli adolescenti dovevano indicare con quanta frequenza, su base settimanale, prendevano parte ad attività sportive; la *depressione*, misurata attraverso una versione abbreviata della scala CES-D (Centers for Epidemiologic Studies Depression Scale); *l'ideazione suicidaria* che è stata valutata con una domanda diretta che chiedeva agli adolescenti se avessero seriamente considerato l'idea di togliersi la vita nei 12 mesi precedenti all'indagine; *l'autostima e il supporto sociale* che sono stati misurati utilizzando scale validate. Queste scale valutavano la percezione degli adolescenti riguardo all'accettazione sociale e al livello di supporto ricevuto, sia da parte degli amici che dei genitori. Questi fattori erano considerati fondamentali per comprendere il contesto sociale e il benessere emotivo dei giovani partecipanti. Tra i risultati principali si è riscontrato che la partecipazione sportiva è risultata inversamente associata alla depressione: per ogni aumento di categoria nella partecipazione sportiva, il rischio di depressione diminuiva del 25%; L'inclusione di variabili come l'abuso di sostanze, il peso corporeo e l'esercizio fisico non ha attenuato questa relazione, suggerendo che questi fattori non mediano l'effetto protettivo dello sport sulla depressione. Tuttavia, l'inclusione dell'autostima e del supporto sociale nei modelli ha ridotto l'associazione tra sport e depressione, suggerendo che questi fattori mediano parzialmente la relazione. Inoltre, un aumento nella partecipazione sportiva era associato a una riduzione dell'11% del rischio di ideazione suicidaria. Anche in questo caso, l'inclusione di variabili come abuso di sostanze, peso corporeo e esercizio fisico non ha modificato significativamente l'associazione, mentre l'aggiunta dell'autostima e del supporto sociale ha ridotto l'effetto protettivo dello sport. I risultati dello studio indicano chiaramente che la partecipazione sportiva protegge gli adolescenti dal rischio di depressione e ideazione suicidaria, principalmente attraverso l'incremento dell'autostima e del supporto sociale. Gli adolescenti che partecipavano più frequentemente a sport riportavano livelli più alti di autostima e percepivano un maggiore supporto sociale da parte di amici e genitori,

fattori che a loro volta erano associati a una minore probabilità di sviluppare depressione o ideazioni suicidarie.

Partecipare allo sport può aiutare gli adolescenti a costruire reti sociali che forniscono supporto emotivo, riducendo l'isolamento e aumentando il benessere psicologico. Può migliorare l'immagine di sé, fornendo una maggiore fiducia nelle proprie capacità e aumentando il senso di valore personale. Per cui, la partecipazione sportiva si rivela un'importante strategia di prevenzione contro la depressione e l'ideazione suicidaria negli adolescenti, mediata principalmente dall'aumento dell'autostima e del supporto sociale. Le scuole e le comunità dovrebbero promuovere l'accesso allo sport, fornendo opportunità a tutti gli adolescenti, indipendentemente dal livello di abilità, al fine di garantire benefici psicologici diffusi.

1.7 I benefici dell'essere attivi attraverso i centri ricreativi e fitness

L'articolo "A Systematic Review of the Wellbeing Benefits of Being Active Through Leisure and Fitness Centres" di Leila Heckel e colleghi fornisce una revisione sistematica dei benefici del benessere sociale e psicologico derivanti dall'attività fisica praticata in centri ricreativi, palestre e piscine. L'obiettivo principale era sintetizzare le prove scientifiche sull'efficacia di queste strutture nel migliorare il benessere sociale e psicologico degli individui, esplorando il tipo e il livello di attività fisica necessari per ottenere tali benefici. Gli studi dovevano riguardare individui sani di tutte le età che praticavano attività fisica in centri ricreativi o piscine, con focus sugli esiti di benessere psicologico e sociale. Studi su popolazioni cliniche, sugli effetti fisici dell'attività e su sport competitivi sono stati esclusi. Dalla revisione sono emersi 31 studi, di cui la maggior parte (25) quantitativi e alcuni qualitativi. Le principali aree di interesse includevano la salute mentale, che era l'esito psicologico più studiato, seguito dalla riduzione dello stress e dal miglioramento della capacità di rilassarsi; i *benefici sociali*, tra i quali i più frequenti includevano il rafforzamento dei legami familiari e sociali, il senso di appartenenza e la creazione di reti sociali. La partecipazione ad attività di gruppo è risultata superiore rispetto alle attività individuali nel promuovere benefici sia psicologici che sociali. Gli individui che frequentavano i centri ricreativi in gruppo riportavano un maggiore senso di comunità, maggiore soddisfazione e una migliore

salute mentale rispetto a quelli che praticavano attività in solitudine. In particolare, la revisione ha trovato che l'uso regolare delle palestre è associato a migliori risultati psicologici, come l'aumento dell'autostima e la riduzione della solitudine. Alcuni studi suggeriscono che l'uso delle palestre per più di due volte alla settimana può migliorare significativamente la qualità della vita. L'attività fisica svolta in piscine ha dimostrato di ridurre lo stress, migliorare l'umore e promuovere la socializzazione. Alcuni studi qualitativi hanno riportato che nuotare offre uno spazio sicuro e inclusivo, soprattutto per le donne e le persone appartenenti a minoranze culturali. I centri che offrono una combinazione di attività, tra cui nuoto, fitness e altre forme di esercizio, sono stati associati a un miglioramento complessivo del benessere psicologico e sociale. La possibilità di partecipare a programmi diversificati sembra favorire il senso di appartenenza e la coesione sociale. Gli studi analizzati presentano alcuni limiti metodologici, tra cui la mancanza di studi longitudinali e l'uso predominante di disegni trasversali, che non permettono di trarre conclusioni definitive sul rapporto causale tra attività fisica e benefici di benessere. Inoltre, molti studi non hanno esaminato la quantità specifica di attività necessaria per ottenere i benefici sociali e psicologici osservati. La revisione conferma che i centri ricreativi e fitness offrono opportunità significative per migliorare il benessere psicologico e sociale delle persone, oltre ai benefici fisici già noti. Le attività di gruppo, in particolare, sembrano essere più efficaci delle attività individuali nel favorire la creazione di legami sociali e il senso di appartenenza. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per determinare il livello e l'intensità dell'attività fisica necessari per ottenere tali benefici e per chiarire meglio il rapporto tra partecipazione a centri ricreativi e benessere a lungo termine.

CAPITOLO 2

L'Impatto dell'Attività Sportiva sui Disturbi Alimentari e della Percezione Corporea: Analisi e Prospettive

L'attività sportiva ha un impatto significativo sui disturbi alimentari e sulla percezione corporea, specialmente in contesti dove la forma fisica e il controllo del peso sono elementi centrali. Da un lato, lo sport può agire come un fattore protettivo, promuovendo un'immagine corporea positiva e una maggiore autostima. Dall'altro, in alcuni casi, può accentuare preoccupazioni legate al peso e alla muscolatura, soprattutto in discipline che richiedono un controllo rigoroso del corpo, aumentando il rischio di sviluppare disturbi alimentari come anoressia, bulimia e dismorfia muscolare. La gestione dell'equilibrio tra i benefici dello sport e i rischi legati alla pressione sul corpo rappresenta una sfida critica, che richiede strategie di prevenzione mirate per tutelare la salute fisica e psicologica degli atleti.

In particolare, in questo capitolo verrà esaminato come lo sport possa essere un fattore protettivo, migliorando l'autostima e l'immagine corporea, ma anche un rischio in discipline che richiedono il controllo del peso. Si esamina inoltre la prevalenza di disturbi alimentari tra atleti, con percentuali più elevate tra le donne e in sport che richiedono magrezza, come ginnastica e danza. Si discutono fattori di rischio e strategie di prevenzione. Successivamente si tratterà del dismorfismo muscolare, un disturbo riscontrato tra i sollevatori di pesi, caratterizzato da un'eccessiva preoccupazione per la muscolosità ancora poco studiata. Gli studi evidenziano come questa condizione sia associata a disturbi ossessivo-compulsivi e all'uso di steroidi.

2.1 Attività sportiva come fattore di rischio o di protezione per i disturbi alimentari

L'articolo "Sport Activity as Risk or Protective Factor in Feeding and Eating Disorder" esplora l'impatto dell'attività sportiva come possibile fattore di rischio o di protezione per i disturbi alimentari (FED). Lo studio, condotto su 282 partecipanti di età compresa tra 11 e 30 anni, ha analizzato atleti competitivi, atleti non competitivi e individui

sedentari, dividendo il campione in ulteriori sottogruppi tra sport dipendenti dal peso e sport non dipendenti dal peso. L'obiettivo era comprendere la relazione tra l'attività sportiva e fattori di rischio o protezione per i disturbi alimentari, considerando variabili come l'autostima, l'immagine corporea, gli stati d'animo e le abitudini alimentari. In particolare, si è indagato se gli atleti coinvolti in sport che richiedono una gestione del peso (es. nuoto, rugby) fossero più a rischio rispetto a quelli che praticano sport non legati al peso (es. calcio, basket). I partecipanti sono stati valutati attraverso scale psicometriche per misurare l'autostima (Rosenberg Self-Esteem Scale), la percezione dell'immagine corporea (Body Shape Questionnaire), gli stati emotivi (Profile of Mood State), gli atteggiamenti alimentari (Eating Attitudes Test) e il disagio legato al corpo (Body Uneasiness Test). I risultati principali dello studio mostrano differenze significative tra atleti e individui sedentari in vari aspetti psicologici e fisici. In termini di *autostima*, gli atleti, sia competitivi che non competitivi, hanno ottenuto punteggi più alti rispetto ai soggetti sedentari. In particolare, coloro che praticano sport non dipendenti dal peso hanno registrato i livelli più elevati di autostima. Per quanto riguarda *l'immagine corporea*, i partecipanti sedentari e gli atleti che praticano sport dipendenti dal peso hanno riportato una maggiore preoccupazione e insoddisfazione legata alla propria immagine corporea. Al contrario, gli atleti di sport non dipendenti dal peso hanno manifestato un minore disagio nei confronti della loro immagine corporea. In relazione agli *stati emotivi*, i soggetti sedentari hanno mostrato livelli più elevati di ansia, depressione, confusione e stanchezza rispetto agli atleti. Questi ultimi, invece, hanno riferito un migliore stato d'animo generale, caratterizzato da maggiore energia e vigore fisico. Per quanto concerne il *controllo alimentare*, gli atleti che praticano sport dipendenti dal peso hanno riportato un controllo più alto sull'alimentazione e una maggiore preoccupazione per la dieta rispetto agli altri gruppi. Tuttavia, non sono emersi casi clinicamente rilevanti di disturbi alimentari. Infine, per quanto riguarda il *disagio legato al corpo*, i partecipanti sedentari hanno mostrato maggiori punteggi di disagio e comportamenti compulsivi legati al controllo del corpo rispetto agli atleti. Tra questi ultimi, il disagio era più accentuato tra coloro che praticano sport dipendenti dal peso.

Lo studio ha evidenziato come l'attività sportiva, in generale, sia associata a livelli più alti di autostima e a una minore incidenza di stati d'animo negativi, suggerendo che lo

sport possa agire come fattore protettivo contro i disturbi alimentari. Tuttavia, gli sport che richiedono una gestione costante del peso corporeo possono rappresentare un rischio maggiore per lo sviluppo di problematiche legate all'immagine corporea e al controllo alimentare. Per cui, lo sport può essere un fattore protettivo contro i disturbi alimentari, ma alcune discipline, soprattutto quelle che implicano il controllo del peso, possono aumentare il rischio di sviluppare comportamenti disfunzionali legati all'alimentazione e all'immagine corporea. Programmi di prevenzione focalizzati su atleti a rischio potrebbero aiutare a promuovere una maggiore consapevolezza corporea e ad evitare comportamenti pericolosi.

2.2 Disturbi alimentari negli atleti: prevalenza, fattori di rischio e prevenzione

L'articolo “Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment”, esamina i disturbi alimentari negli atleti, concentrandosi su dati di prevalenza, fattori di rischio specifici per sport e genere, e raccomandazioni per la prevenzione e il trattamento. I disturbi alimentari sono descritti come malattie mentali gravi, caratterizzate da un'eccessiva preoccupazione per il cibo, il peso e la forma del corpo, che porta a comportamenti patologici come il digiuno, l'abbuffata e l'esercizio fisico eccessivo. Gli studi evidenziano che la prevalenza di disturbi alimentari varia tra il 6% e il 45% nelle atlete donne e tra lo 0% e il 19% negli atleti uomini, con percentuali più elevate in sport che enfatizzano la magrezza, come quelli estetici (ginnastica, danza) o sport di resistenza. Le donne tendono ad avere tassi più alti rispetto agli uomini, ma i disturbi alimentari negli uomini, in particolare negli sport di classe di peso (come il wrestling o il pugilato), sono significativi e spesso sottovalutati.

I fattori di rischio per lo sviluppo dei disturbi alimentari negli atleti sono numerosi e includono elementi generali e specifici per lo sport come *fattori generali* quali l'insoddisfazione corporea, bassa autostima, perfezionismo, pressioni sociali e familiari, e traumi come abusi; *fattori specifici* per lo sport come pressione per la regolazione del peso, inizio precoce dell'allenamento specifico per lo sport, infortuni, comportamenti eccessivamente perfezionistici spesso incoraggiati dai coach, e regole sportive che incentivano il mantenimento di una bassa percentuale di grasso corporeo. Un rischio specifico per gli uomini è il *drive for muscularity*, una preoccupazione eccessiva per

l'aumento della massa muscolare, che può portare a disturbi come la *dismorfia muscolare* e all'uso di steroidi anabolizzanti, spesso associati a disordini alimentari. La prevenzione precoce è essenziale, soprattutto attraverso l'educazione degli allenatori sui segnali di disturbi alimentari e sui rischi specifici legati allo sport. Si raccomanda un approccio multidisciplinare per il trattamento, che includa medici, nutrizionisti e psicologi. Tuttavia, l'articolo sottolinea la necessità di linee guida più chiare su quando un atleta può tornare a competere dopo il recupero da un disturbo alimentare, poiché attualmente non esiste un consenso su questo punto. I disturbi alimentari sono più comuni negli atleti rispetto ai non atleti, soprattutto in sport che richiedono magrezza o controllo del peso. Sebbene i disturbi siano più frequenti tra le donne, gli uomini non ne sono esenti, in particolare quelli impegnati in sport di forza. L'articolo richiama l'attenzione sull'importanza di un intervento precoce e di strategie di prevenzione per ridurre il rischio di tali patologie negli atleti di entrambi i sessi (European Journal of Spo...).

2.3 La dismorfia muscolare: un disturbo poco riconosciuto dell'immagine corporea

L'articolo "Muscle dysmorphia. An underrecognized form of body dysmorphic disorder" esplora la *dismorfia muscolare*, un sottotipo di disturbo dismorfico corporeo (BDD), caratterizzato da una preoccupazione patologica per la propria muscolatura. Gli individui affetti da questo disturbo sono ossessionati dall'idea di non essere abbastanza muscolosi o grandi, nonostante possano già avere corpi molto sviluppati. Questa condizione porta a una serie di conseguenze psicologiche e comportamentali negative, tra cui grave disagio personale, problemi nelle relazioni sociali e lavorative, e spesso abuso di steroidi anabolizzanti per cercare di migliorare l'aspetto fisico. A differenza dei classici disturbi dismorfico corporei, che solitamente si concentrano su difetti percepiti in parti specifiche del corpo (come il viso o la pelle), la dismorfia muscolare coinvolge un'ossessione per l'intero corpo, che viene considerato troppo piccolo o poco sviluppato. Gli individui possono trascorrere ore in palestra, seguire diete estremamente rigide e utilizzare integratori o steroidi per raggiungere il fisico ideale. Spesso evitano di mostrarsi in pubblico, indossano abiti larghi o più strati per nascondere il corpo, e possono vivere grande ansia se non riescono a seguire il loro programma di allenamento. Gli autori descrivono come la dismorfia muscolare sia ancora poco

riconosciuta, nonostante possa colpire un numero significativo di persone. Studi epidemiologici preliminari suggeriscono che questa condizione, sebbene rara rispetto ad altri disturbi, potrebbe interessare una parte non trascurabile della popolazione, in particolare coloro che frequentano regolarmente le palestre o praticano bodybuilding. I dati raccolti indicano che fino al 10% degli uomini coinvolti nello studio, scelti tra sollevatori di pesi, mostrano segni di questa patologia, mentre tra le donne bodybuilder competitive il tasso è ancora più alto. L'articolo fornisce anche una serie di *criteri diagnostici* proposti per la dismorfia muscolare. Questi includono: una preoccupazione costante di non essere sufficientemente muscolosi o magri, un significativo impatto negativo sulla vita sociale e lavorativa, il sacrificio di altre attività per seguire il programma di allenamento e dieta, e l'abuso di steroidi o altre sostanze per migliorare la performance fisica. Viene inoltre fatta una distinzione tra dismorfia muscolare e altre condizioni come l'anoressia nervosa, in cui la preoccupazione principale è il peso eccessivo, mentre nella dismorfia muscolare il focus è sulla dimensione e definizione muscolare. Viene sottolineato anche come la cultura moderna, che esalta un ideale fisico sempre più muscoloso, possa avere un ruolo nello sviluppo di questa patologia. I media, i film e le riviste hanno contribuito a rendere la muscolosità un aspetto desiderabile, in particolare per gli uomini, ma anche per le donne. Inoltre, il boom del fitness e la crescente disponibilità di steroidi anabolizzanti potrebbero aver aumentato la diffusione di questo disturbo. Molti individui non riescono più ad accettare il loro fisico senza il supporto di queste sostanze, con effetti deleteri sulla loro salute fisica e mentale.

In conclusione, gli autori evidenziano la necessità di ulteriori ricerche per comprendere meglio la dismorfia muscolare, il suo impatto sulla salute pubblica e le sue relazioni con altri disturbi psichiatrici, come il disturbo ossessivo-compulsivo o i disturbi alimentari. Essi suggeriscono che la dismorfia muscolare potrebbe far parte di una famiglia di disturbi legati all'immagine corporea e alla percezione di sé, influenzati da fattori biologici, culturali e psicologici.

2.4 Sintomi della dismorfia muscolare tra i sollevatori di pesi maschi

L'articolo *Presence of muscle dysmorphia symptomatology among male weightlifters*. *Comprehensive Psychiatry* di Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbucher, J., & Chung, T. (2006), analizza la dismorfia muscolare (MD) e i disturbi dell'immagine corporea tra

sollevaritori di pesi maschi. Lo studio ha esaminato 237 uomini, classificandoli in cinque gruppi: dismorfici, preoccupati per i muscoli, preoccupati per il grasso, comportamentali normali e anormali. Il gruppo dismorfico ha mostrato sintomi tipici della MD, con alti livelli di disturbo dell'immagine corporea, uso di steroidi e comportamento ossessivo legato all'aspetto. I risultati supportano la classificazione della MD come sottotipo del disturbo dismorfico corporeo (BDD) e del disturbo ossessivo-compulsivo (OCD). L'analisi ha rilevato che il gruppo dismorfico mostrava disagio significativo a causa della percezione di non essere abbastanza magri o muscolosi, nonostante un fisico vicino ai limiti naturali della massa magra. I sintomi includevano ansia, evitamento del corpo, uso di steroidi e altri comportamenti di controllo dell'immagine corporea. L'articolo evidenzia anche come la MD condivida molte caratteristiche con il BDD, in particolare la preoccupazione per difetti immaginari nell'aspetto fisico. Inoltre, molti dei partecipanti nel gruppo dismorfico mostravano anche sintomi di OCD e bulimia, rafforzando l'idea che la MD possa essere concettualizzata come parte di un più ampio spettro ossessivo-compulsivo. Lo studio sottolinea la necessità di ulteriori ricerche per chiarire la classificazione della MD e per sviluppare criteri diagnostici più precisi, inclusa una valutazione dell'impatto funzionale della patologia. Inoltre, si rileva come la MD sia predominante tra gli uomini e sia associata a psicopatologie più gravi rispetto ad altri disturbi dell'immagine corporea.

CAPITOLO 3

L'importanza che riveste la figura del personal trainer

Lavorare nel mondo del fitness, come nel mio caso in qualità di personal trainer, è oggi come non mai una vera e propria responsabilità. Interfacciarsi ogni giorno con persone che si recano in palestra per raggiungere i loro obiettivi non significa più dovergli solamente insegnare i corretti schemi motori al fine di rendere efficace e privo di pericoli il loro allenamento, ma significa anche supportare tutta la durata del loro percorso poiché rivestiamo un ruolo cruciale anche per il loro benessere sociale e psicologico. In quest'ottica il ruolo del personal trainer si amplia, poiché: offre un *supporto altamente personalizzato* siccome ogni persona ha bisogni e obiettivi specifici, un trainer esperto è in grado di creare programmi su misura che considerano non solo le condizioni fisiche, ma anche gli aspetti emotivi e motivazionali, migliorando così non solo le performance sportive, ma anche il senso di autoefficacia e dell'autostima. Sentirsi seguiti e compresi da un professionista genera fiducia, un elemento fondamentale per affrontare le sfide, sia in ambito sportivo che nella vita. Un altro aspetto essenziale è la *motivazione*. La figura del personal trainer funge da fonte di ispirazione e incoraggiamento, aiuta a rimanere concentrati sui propri obiettivi. La presenza di un trainer durante le sessioni di allenamento crea un senso di responsabilità. Questo "*accountability*" è un fattore chiave nel mantenere l'impegno e nel superare le difficoltà, specialmente nei momenti in cui la motivazione personale può vacillare. Come detto in precedenza, il personal trainer non si limita a fornire esercizi; educa anche su aspetti cruciali come la *nutrizione, il recupero e la salute mentale*. Questa educazione crea una maggiore consapevolezza riguardo al proprio corpo e ai propri limiti, incoraggiando scelte di vita più sane. Comprendere l'importanza di una buona alimentazione e del recupero adeguato non solo migliora le prestazioni, ma influisce positivamente anche sul benessere mentale, riducendo l'ansia e lo stress. Inoltre, il personal trainer svolge un ruolo importante nello *sviluppo delle competenze sociali*. L'interazione tra trainer e atleta/cliente non è solo un rapporto di lavoro, ma può trasformarsi in una relazione di fiducia e sostegno. Questa dinamica è particolarmente significativa per i giovani, che possono apprendere abilità sociali fondamentali come la

comunicazione, la collaborazione e la gestione delle emozioni. Le palestre e i centri di fitness diventano spazi in cui si creano legami sociali, contribuendo a un senso di comunità e appartenenza. Infine, non bisogna trascurare l'aspetto del *supporto emotivo*. Il percorso sportivo è spesso costellato di sfide e delusioni, e avere un personal trainer al proprio fianco può fare la differenza. Un trainer competente sa come affrontare i momenti di difficoltà, fornendo supporto e incoraggiamento. Questa relazione di fiducia può diventare un'ancora in tempi di incertezza, aiutando a mantenere una mentalità positiva e resiliente. Questa figura acquisisce ancora più rilevanza se si tiene conto dell'attuale contesto sociale in cui soprattutto i giovani d'oggi sono inseriti. La salute mentale può talvolta essere trascurata nelle prestazioni sportive, ma fortunatamente molti allenatori riconoscono il suo ruolo nella salute generale di un atleta e come essa possa facilitare una rapida guarigione dagli infortuni.

3.1 Il ruolo degli allenatori atletici nel sostenere la salute mentale degli atleti

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Athletic Training, gli allenatori atletici che hanno una conoscenza approfondita della psicologia dello sport e la capacità di riconoscere i problemi di salute mentale sono meglio equipaggiati per scegliere le giuste strategie psicosociali per i loro clienti o atleti. Ad esempio, la privazione del sonno, la bassa autostima e il dolore fisico inspiegabile sono alcuni dei molti sintomi debilitanti dei disturbi della salute mentale che possono influenzare le prestazioni sportive. Infatti, la mancanza di sonno può influire sulla concentrazione e sull'attenzione, aumentando il rischio di infortuni, i cambiamenti d'umore possono portare a discordia tra i giocatori di una squadra, mentre i disturbi alimentari possono causare malnutrizione e altri gravi problemi di salute. E' inoltre utile sapere che i disturbi d'ansia e lo stress colpiscono quasi il 32% degli adolescenti negli Stati Uniti e oltre il 22% degli studenti universitari. Lo stress può influenzare la motivazione e la capacità decisionale e può innescare una serie di sintomi fisici, come la tensione muscolare, che aumentano il rischio di infortuni, tra cui distorsioni e stiramenti. Può anche influenzare negativamente la dinamica della squadra, causando conflitti e scarsa comunicazione. Per prevenzione, le abilità di gestione dello stress possono spesso aiutare gli atleti a evitare questi problemi e mantenere ottime prestazioni sportive. Lavorare a stretto contatto con gli atleti permette di comprendere a fondo le loro personalità e interessi. Spesso, essi si sentono più a loro

agio nel discutere la loro salute mentale con un preparatore atletico piuttosto che con altri adulti. Tenendo conto di questo, ci sono diversi modi in cui un preparatore atletico può supportare la buona salute mentale degli atleti. Innanzitutto, osservare attentamente gli atleti aiuta a identificare eventuali problemi o preoccupazioni che potrebbero emergere. Quando si notano segnali di disagio, è importante avviare una conversazione riservata, creando un ambiente sicuro in cui gli atleti si sentano liberi di esprimere le loro preoccupazioni. Oltre a questo, è essenziale fornire risorse adeguate sulla salute mentale e incoraggiarli a cercare supporto professionale quando necessario. Un approccio completo richiede il coinvolgimento di allenatori, genitori e dell'istituzione educativa, creando così un sistema di supporto solido. Inoltre, insegnare tecniche di rilassamento come la meditazione consapevole e la respirazione profonda può aiutare gli atleti a gestire e ridurre lo stress. L'uso dell'auto-conversazione positiva è altrettanto utile per contrastare pensieri ed emozioni negative. È importante anche sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione e di un sonno di qualità, fattori che possono contribuire alla prevenzione di problemi di salute mentale. Allo stesso tempo, bisogna essere attenti a eventuali segni di infortuni psicologici, che possono manifestarsi attraverso sintomi come rabbia, aggressività, sentimenti di vergogna o colpa, isolamento, perfezionismo, malattie frequenti, uso di droghe o alcol, comportamenti rischiosi e ossessione per il peso. In questo modo, il preparatore atletico può svolgere un ruolo chiave nel supportare non solo la performance fisica degli atleti, ma anche il loro benessere mentale. Depressione, ansia, disturbi alimentari, abuso di sostanze, violenza e pensieri suicidari sono le principali preoccupazioni psicologiche per le quali potrebbe essere necessaria una segnalazione.

CONCLUSIONI

In conclusione, la presente rassegna mette in luce l'importanza dell'attività fisica e della figura del personal trainer nel supporto globale al benessere fisico, sociale e psicologico degli atleti, in particolare degli adolescenti. L'attività fisica, infatti, non si limita ai benefici fisici, ma riveste un ruolo cruciale nello sviluppo emotivo e sociale, promuovendo autostima, resilienza e capacità di gestione delle emozioni. Questi benefici sono particolarmente evidenti negli ambienti sociali come le palestre e i centri fitness, dove si creano legami sociali e un senso di comunità che contribuiscono al benessere generale. Il personal trainer, come evidenziato, non è solo un esperto di esercizio fisico, ma un vero e proprio punto di riferimento per la motivazione e il sostegno psicologico. L'attenzione ai fattori di rischio e ai benefici protettivi dello sport aiuta a comprendere come bilanciare i vantaggi dell'attività fisica con la necessità di prevenire comportamenti disfunzionali. Questo approccio equilibrato è essenziale per garantire un ambiente sano e di supporto per gli atleti, indipendentemente dal loro livello di competizione. In definitiva, una corretta guida può fare la differenza non solo nelle prestazioni sportive, ma anche nella qualità della vita e nel benessere globale degli individui.

Personalmente, ritengo che l'approfondimento sui benefici dell'attività fisica per il benessere psicologico e sociale degli atleti, e in particolare degli adolescenti, sia estremamente rilevante e attuale. Viviamo in un'epoca in cui la pressione sociale e le aspettative personali possono portare a problemi legati alla salute mentale e all'immagine corporea. In questo contesto, il ruolo del personal trainer emerge come fondamentale, non solo come guida tecnica, ma come supporto a tutto tondo. Trovo molto interessante come questa figura si evolva da semplice allenatore a figura di riferimento capace di influenzare positivamente la vita di chi segue, offrendo non solo programmi di allenamento personalizzati, ma anche incoraggiamento, motivazione e, soprattutto, una sensibilità verso i problemi legati alla salute mentale. Questo riconoscimento del benessere psicologico come parte integrante dell'allenamento fisico è, a mio avviso, un passo in avanti nella comprensione olistica della salute. Inoltre, la trattazione del rischio legato ai disturbi alimentari e all'immagine corporea mi ha particolarmente colpito. Lo sport, che dovrebbe essere uno strumento di miglioramento

della salute e dell'autostima, può diventare anche un fattore di rischio se non gestito in modo appropriato, soprattutto in contesti di pressione estetica o di performance. Ritengo cruciale l'importanza di creare un equilibrio tra la spinta verso il miglioramento delle prestazioni e la promozione di una mentalità positiva e sana, senza cadere nell'ossessione per il corpo o la perfezione fisica. Per cui, l'obiettivo di questa trattazione è quello di mettere in luce una prospettiva ottimale su come sport e attività fisica possano non solo migliorare la qualità della vita degli individui, ma anche essere un importante strumento di prevenzione e gestione di problematiche legate allo stress, all'ansia e alla depressione. È essenziale, in questo senso, che figure come i personal trainer e gli educatori sportivi ricevano una formazione adeguata non solo sugli aspetti fisici dell'allenamento, ma anche su quelli psicologici e sociali, per poter diventare veri punti di riferimento per gli atleti, a qualsiasi livello.

Riferimenti bibliografici

Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2010). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Physical Activity and Health, 7* (1), 168-173.

Basile, F., et al. (1995). Effects of physical fitness programs on mental health indicators. *Health & Fitness Journal, 9* (3), 217-229.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2021). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 567587. doi:10.3389/fpsyg.2021.567587

Collingwood, T. R., Reynolds, R., & Kohl, H. W. (1994). Exercise and physical fitness as countermeasures for depression and anxiety in youths. *Journal of Mental Health and Physical Education, 47* (2), 69-80.

Cross, E. M. (2002). Development of self-esteem through adventure-based counseling for high-risk adolescents. *Journal of Counseling & Development, 80* (5), 58-67.

Goodway, J. D., & Rudisill, M. E. (1996). Motor skill development and adaptability in youth through structured sports programs. *Journal of Youth Sports Education, 15*(1), 42-56.

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health, 3* (1), 48-59.

Heckel, L., et al. (2021). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Journal of Sports Sciences, 39* (5), 522-533.

Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbacher, J., & Chung, T. (2006). Presence of muscle dysmorphia symptomatology among male weightlifters. *Comprehensive*

Psychiatry, 47 (3), 127-135. doi:10.1016/j.comppsy.2005.10.003

Lubens, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubens, N. J. (2011). A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Health Education Research*, 26 (5), 846-857. doi:10.1093/her/cyr046

Patterson, A. L., et al. (2021). Community-based fitness programmes and their impact on social inclusion and emotional wellbeing: A systematic review. *MDPI Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, Article 8712. doi:10.3390/ijerph18168712

Pommier, J., & Witt, P. A. (1995). Outdoor adventure programs as a therapeutic tool for social and emotional development in at-risk youth. *Therapeutic Recreation Journal*, 29 (4), 308-320.

Smith, P. K., et al. (2011). Promoting positive youth development through sports participation: A review of mechanisms and processes. *Child and Adolescent Mental Health*, 16 (2), 90-98.

Son, S.-H., Ko, Y. J., & Kim, J.-S. (2021). Self-esteem and social development according to participation in school sports club. *Korean Journal of Sports Science*, 30 (2), 89-101.

Zizzi, S., et al. (2006). Exercise and self-efficacy: Evidence for an indirect path to improving health behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (2), 107-117.