



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia

CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN

**“Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità
e delle Relazioni Interpersonali”**

Tesi di Laurea Triennale

**L'INFLUENZA PSICOSOCIALE DELLO SPORT IN ADOLESCENZA
E IL CONSEGUENTE IMPATTO NELLE EMOZIONI**

**The psychosocial influence of sport in adolescence
and its consequent impact on emotions**

Relatore

Prof. Natale Canale

Laureanda: **Giulia Patron**

Matricola: **2014592**

Anno accademico 2021/2022

**Ai miei genitori, Stefania e Luca,
che mi hanno sempre sostenuta e supportata,
e senza i quali non avrei raggiunto questo traguardo.**

**A mio fratello Lorenzo, che mi ha dato la forza
che a volte mi è mancata.**

**Ai miei nonni, che occupano la parte
più grande del mio cuore.**

INDICE

Introduzione	1
 CAPITOLO 1	
1.1: Cambiamenti fisici e cerebrali in adolescenza.....	3
1.2: Importanza del praticare attività sportive in adolescenza e benefici a livello sociale.....	5
1.3: Il ruolo delle genitorialità.....	8
1.4: Le motivazioni che spingono gli adolescenti a praticare attività fisiche.....	11
 CAPITOLO 2	
2.1: Influenza dello sport nelle emozioni.....	14
2.2: Studi scientifici: benefici legati allo sport e alla partecipazione sportiva tra adolescenti.....	16
2.3: Revisione sistematica della letteratura: effetti degli interventi di danza in adolescenza.....	20
2.4: Relazione tra danza improvvisata e creatività.....	23
 CAPITOLO 3	
3.1: Possibili interventi di promozione.....	25
3.2: Conclusioni e riflessione personale.....	27
 Bibliografia	 28

INTRODUZIONE

Il seguente lavoro cerca di sottolineare come la regolare partecipazione all'attività fisica abbia una grande influenza psicosociale nell'adolescente.

Si è sempre parlato dell'importanza dello sport evidenziando i suoi benefici a livello fisico, concentrandosi di meno sugli effetti che può avere a livello psicologico.

L'obbiettivo di questo elaborato è quello di illustrare gli esiti di studi fatti con ampi campioni di adolescenti esplorando i potenziali benefici connessi ad esso, e dimostrando come lo sport permetta di sperimentare una serie di emozioni positive.

L'adolescenza è un periodo critico e vulnerabile dove l'adolescente si trova a dover affrontare cambiamenti cerebrali e fisici che vanno poi ad influenzare il suo comportamento.

Recenti studi hanno dimostrato come l'attività sportiva aumenti i sentimenti di competenza fisica, di soddisfazione per l'aspetto fisico e una conseguente immagine corporea positiva, con un aumento di autostima generale. È stato inoltre dimostrato come possa ridurre i sintomi della depressione, che in questa fascia d'età è uno dei disturbi più comuni, permettendo lo sviluppo di relazioni sociali positive grazie alla pratica collettiva. Verranno descritti i metodi delle specifiche ricerche, le analisi statistiche con le relative conclusioni riguardanti non solo la partecipazione ad attività sportive, ma anche alle differenze di genere e possibili conseguenze fino all'età adulta.

Verrà inoltre dedicata una parte del lavoro ad uno sport in particolare, cioè la danza, illustrando come esso possa rafforzare gli aspetti del sé sia in bambini/adolescenti con benefici nella fiducia in sé stessi, nell'espressione di sé e nelle percezioni legate al corpo, sia in età adulta con una maggiore consapevolezza del sé/corpo, dell'autoefficacia e dell'auto-sviluppo. Il movimento e/o la postura del corpo influenzano l'affetto, la percezione di una persona e il suo atteggiamento; quindi, si può affermare che i costrutti psicologici siano influenzati nel processo di danza. La danza va considerata come uno sport nel quale l'individuo raggruppa input esterni, come la musica che deve seguire, e il movimento del corpo in un determinato spazio.

In un'ottica interventista, grazie ad una revisione di 24 studi, è possibile considerare la danza un buon intervento da utilizzare per favorire l'incremento di diversi aspetti del sé nei partecipanti, come il senso morale e l'identità, e aiutarli nello sviluppo di un'autoconsapevolezza corpo/mente ed autoefficacia.

L'elaborato si concluderà con una riflessione personale sul tema in oggetto.

CAPITOLO 1

1.1 Cambiamenti fisici e cerebrali in adolescenza

Lo psicologo americano Stanley Hall fu il primo a studiare l'adolescenza, periodo che segna la rottura con l'infanzia, caratterizzato da una continua e inusuale alternanza di stati d'animo. Definire chi è un adolescente è un compito molto complicato. L'idea comune è che sia esclusivamente caratterizzato da conflitti e problemi, ed è quindi visto in modo negativo; sappiamo però, grazie anche allo studio internazionale 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC) che ha coinvolto 45 Paesi a livello globale, che oltre ad essere un periodo difficile, sia per l'adolescente che per chi si deve relazionare con lui, egli riesce superare la maggior parte dei compiti di sviluppo e le sfide in modo positivo (Albiero, 2021), seguendo anche la visione del "Positive Youth Development", ovvero una prospettiva teorica e approccio ai programmi e alle politiche giovanili che valorizza le risorse e le potenzialità dei giovani (Damon, 2004; Learner, 2005).

In questo periodo sono tanti i cambiamenti che l'adolescente si trova ad affrontare, sotto molti aspetti: fisici, relazionali e mentali, e si verificano simultaneamente (Christie, Viner, 2005).

Uno di questi è quello puberale, che innesta delle variazioni negli ormoni, con delle conseguenze nello sviluppo cerebrale e nei processi decisionali.

Lo sviluppo puberale quindi porta a profonde modificazioni, a tensioni, preoccupazioni, rabbia e molto altro.

Le variazioni nel cervello che si presentano in questa fase consentono all'adolescente di ragionare in modo più rapido e veloce (Keating, 1990), anche se non sempre questo funzionamento più 's sofisticato' funziona in maniera equilibrata.

La ricerca sullo sviluppo del cervello dell'adolescente ha dimostrato però che la maturazione del cervello non è completa, e il processo decisionale maturo non emerge fino alla metà degli anni Venti (Caffman, Steinberg, 2000).

Considerando, quindi, che egli cerca d'imparare ad usare queste nuove reti del cervello, viene naturale ipotizzare come ci possano essere situazioni che portano a possibili inceppamenti del 'meccanismo', con conseguenti ipotetiche stupidaggini (Albiero, 2021).

Un sentimento che la maggior parte delle volte si sperimenta è il disagio, che provoca nell'adolescente una sofferenza che non riuscendo spesso a comunicare, trova sfogo in possibili comportamenti devianti, che hanno quindi il ruolo di esprimere un disorientamento o un bisogno interiore.

Per questo motivo è molto importante il contesto nel quale l'adolescente si confronta, dove un ruolo importante è attribuito alla famiglia, nel quale la presenza di un forte senso di legame, vicinanza e attaccamento può portare ad un maggiore sviluppo emotivo (Resnick et al., 1997; Klein, 1997; Perry, 2000), al contesto scolastico e anche ad attività come lo sport, che possono fungere da fattori protettivi.

Egli è alla ricerca della propria identità, coerente e realistica nel contesto della relazione con gli altri (Santrock, 2001), e grazie allo psicoanalista tedesco Erik Erikson che ha condotto diversi studi riguardanti questo specifico tema, possiamo affermare come il raggiungimento di una propria identità sia una tappa imprescindibile, che incontra diverse difficoltà durante questa età e che necessita di esplorazione ed impegno, sperimentando diverse tipologie di comportamento e modi di essere.

A livello fisico avvengono dei cambiamenti diversificati tra maschi e femmine. Nei ragazzi possiamo osservare ad esempio come le spalle si allarghino, con un aumento del tessuto muscolare e una possibile perdita di peso, a differenza delle ragazze che tendono ad ingrassare e ad avere un cambiamento nel metabolismo. Questi fattori possono creare un'insoddisfazione corporea non indifferente, soprattutto per le ragazze, considerando inoltre che essi sono principalmente impreparati ad affrontare questi cambiamenti (Coleman e Hendry, 1999).

Possiamo dunque affermare come questo sia un periodo particolare per l'adolescente, che quasi improvvisamente si trova a dover affrontare dei cambiamenti repentini che non sa neanche lui come gestire.

1.2 Importanza del praticare attività sportive in adolescenza e benefici a livello sociale

Prendendo in considerazione il particolare periodo che l'adolescente sta affrontando, è bene concentrarsi su quelle attività che possano sostenerlo ed aiutarlo, come ad esempio lo sport. L'influenza dello sport riguarda tre macroaree: il ruolo dello sport sul benessere psicofisico, il ruolo dello sport come fattore di protezione dai comportamenti a rischio e l'acquisizione di abilità psicosociali attraverso lo sport.

Riferendoci alla prima macroarea, Larun et al. (2006) ha dimostrato come ci sia non solo una relazione significativa tra sport e la percezione di benessere psicologico, autostima, auto-efficacia e funzionamento psicologico, ma anche una correlazione tra lo sport e la riduzione della depressione clinica e dell'ansia di tratto in bambini e adolescenti e dell'ansia di stato grazie a sessioni di allenamento singole.

È importante non sottovalutare, quindi, i grandi benefici di cui l'adolescente può godere, in quanto sappiamo che un maggiore coinvolgimento nello sport è associato ad una minore accelerazione media del consumo di alcol nel tempo, e di possibili comportamenti a rischio (Mays, DePadilla, Thompson, Kushner e Windle, 2010).

Durante questo periodo è possibile se non molto probabile che l'adolescente sperimenti una serie di emozioni come tensione, ansia e stanchezza, derivanti ad esempio dalla scuola o dallo studio, la cui regolazione è collegata con il funzionamento psicosociale (Zeman, Cassano, Perry-Parrish & Stegall, 2006).

La possibilità di potersi confrontare con amici o genitori è un aspetto molto rilevante, perché gli permette di condividere i suoi stati d'animo. Purtroppo, però, non sempre questo è possibile, e potrebbe, quindi, causare una situazione in cui egli "vive da solo" delle difficoltà che non sapendo gestire, generano delle difficoltà.

Lo sport permette all'adolescente di scaricare tutte le tensioni, di avere un momento dedicato esclusivamente a lui, di svago, di distrazione e gestione dello stress (Montolli, 2021).

Indubbiamente i vantaggi riguardano anche la salute fisica, dato che l'attività fisica aiuta a stare in forma e a rallentare l'invecchiamento; se eseguita con regolarità, difende il sistema immunitario e previene molte malattie e migliora anche le possibili crisi di obesità (Rochelle, Young, Harvey, Charity & Warren, Payne, 2013).

Lo sviluppo dell'identità è il compito centrale dell'adolescenza. Infatti, è molto importante acquisire un senso d'identità stabile che sia basato sulla consapevolezza dei tratti della propria individualità, dei propri desideri ed obiettivi, gusti e potenzialità (Erikson, 1995).

Le Nazioni Unite riconoscono lo sport come un diritto fondamentale, perché già da piccoli ci permette di apprendere valori come l'amicizia, la solidarietà, la lealtà e il rispetto verso gli altri, sviluppando anche il problem solving e offrendo la possibilità di apprendere il valore delle regole, l'autodisciplina e il sapersi confrontare con i propri limiti.

Una grande importanza è rappresentata anche dagli sport di squadra, che possono influenzare lo sviluppo dell'identità personale, dato che in questa fase è presente un innato bisogno di appartenenza ad un gruppo (Mills, Dudley & Collins, 2019).

Per quanto riguarda invece la relazione tra sport e la costruzione del senso di comunità, grazie a diversi studi scientifici sappiamo come esso abbia effetti sia a livello macro (per la costruzione di un capitale sociale positivo) che micro (servendo come veicolo per l'acquisizione di competenze psicologiche e sociali) della società (Edwards, 2015).

Un aspetto da considerare, però, è che esso può contribuire allo sviluppo morale solo se applicato ad un ambiente che offra un sistema valoriale appropriato. Il dominio morale comprende i comportamenti che hanno conseguenze per il benessere e i diritti degli altri (Turiel, 1983).

L'antropologa Marcel Mauss definisce la pratica sportiva come un "fatto sociale", ovvero un insieme di attività che comprende ambiti che spaziano da quello puramente sportivo fino ad arrivare alla politica, considerandolo inoltre radicato nel tessuto economico e sociale, che fa parte dello stile di vita e dei comportamenti di molti cittadini.

Lo sport rappresenta un grande momento di formazione, in grado di trasmettere modelli di vita e pratiche di comportamento.

Un altro valore trasmesso è quello della disciplina, dato che l'adolescente deve quasi necessariamente condurre una vita equilibrata, regolare e con sane abitudini, riuscendo inoltre a sviluppare una buona capacità organizzativa, per riuscire a suddividere il suo tempo dedicando spazio anche per lo studio, per la famiglia e gli amici.

La figura dell'allenatore gioca un ruolo molto importante; oggi sono molti gli adolescenti che vivono una crisi d'identità che può scatenare insicurezza e vulnerabilità.

L'allenatore diventa quindi un educatore, non solo sportivo, ma di vita, in grado di sostenere i ragazzi nei momenti di difficoltà salvaguardando il loro diritto di sbagliare per poi ricominciare, e capace di aiutarli nella costruzione del loro carattere, che deriva dal modello di efficacia del coaching (Feltz, Chase, Moritz & Sullivan, 1999).

In conclusione, cito una frase di Nelson Mandela che ritengo racchiuda il valore dello sport: "Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di suscitare emozioni. Ha il potere di ricongiungere le persone come poche altre cose. Ha il potere di risvegliare la speranza dove prima c'era solo disperazione".

1.3 Il ruolo delle genitorialità

Nel contesto sportivo abbiamo appurato come anche l'allenatore abbia un ruolo non indifferente. È importante, però, non sottovalutare il ruolo dei genitori, e grazie alla grande varietà di dati empirici provenienti da ricerche differenti possiamo confermare come questo ruolo influenzi lo sviluppo integrale del bambino. Le relazioni adolescenti-genitori attraversano delle modificazioni durante questo periodo, che viene percepito dai genitori come la fase più impegnativa e difficile (Buchanan et al., 1990).

Un aspetto importante da sottolineare è che nonostante lo sport sia importante fin da quando si è piccoli, e nonostante sia consigliato progettare interventi che lo promuovano, il genitore non dovrebbe forzare il figlio ad intraprendere un'attività sportiva da lui non scelta e/o voluta. Deve essere il bambino a scegliere; cosa, come e quando farlo, non deve essere un obbligo imposto, altrimenti possono scatenarsi conseguenze non favorevoli e svantaggiose.

Il ruolo che svolgono i genitori è quello di supporto: individuale, interpersonale ed esterno che talvolta può essere visto come stimolante ed impegnativo allo stesso tempo, sia emotivamente che economicamente (Baxter-Jones & Maffulli, 2003).

Da primi studi effettuati in questo ambito (Brackenridge, 2006) emergono delle problematiche concernenti l'eccessivo coinvolgimento e/o inadeguate aspettative degli adulti nello sport dei figli: essi proiettano dei personali bisogni di affermazione e protagonismo, generando ansia e oppressione nei bambini.

I genitori non sempre sono, quindi, attrezzati e preparati ad offrire sostegno, e per questo motivo la Commissione Europea ha sostenuto il progetto EMPATIA (Education Model for Parents of Athletes In Academics).

Questo programma ha l'obiettivo di sviluppare un programma volto a sostenere i genitori di studenti-atleti, basato su uno sfondo teorico e con basi scientifiche, aiutandoli, quindi, a gestire i loro ruoli e riuscendo a relazionarsi con i figli nel migliore dei modi.

Il punto chiave da considerare è quindi che la famiglia svolge un ruolo fondamentale per ciascun individuo, e seguendo la letteratura scientifica sottolineiamo come sia importante che essa promuova lo sport non mirato al successo ma al benessere fisico e sociale; ci stiamo così riferendo alla definizione di sport che è presente nel secondo articolo della Carta Europea dello Sport (Rodi, 1992), che comprende due anime: una socio-relazionale e una agonistica.

L'anima della quale stiamo parlando è la prima, e seguendo l'idea di Farnè (2020), affermiamo come nello sport ci siano diversi fattori che permettono di definire il profilo educativo, tra cui: il rapporto ininterrotto con un adulto di riferimento, la disciplina, la vittoria e la sconfitta, la tensione e il sacrificio.

Alcune teorie hanno cercato di dare una spiegazione al complesso rapporto genitore-figlio, tra cui: "La Teoria del Sistema Familiare" (Minuchin, 1974) e "Le teorie motivazionali" (Harter et al., 1981), che ora affronteremo brevemente.

Altre teorie importanti da citare sono ad esempio "La Teoria dell'attaccamento" (Bowlby, 1973) e "Il modello di relazione" (Feeney e Collins, 2015).

La teoria del sistema familiare (punto di riferimento anche per la terapia strutturale familiare) dello psichiatra e pediatra argentino Minuchin, sostiene che la genitorialità più disfunzionale per lo sviluppo dei propri figli sia quella eccessivamente coinvolta o al contrario per nulla coinvolta. Un aspetto da considerare è però che in alcuni casi la modalità fortemente coinvolta del genitore può essere funzionale per il figlio, in quanto ogni relazione è unica.

L'idea generale di questa teoria, comunque, è che l'esagerazione porti a conseguenze negative. Le teorie motivazionali, invece, forniscono quadri consoni che permettano di confrontare i comportamenti genitoriali effettivi e percepiti, con il conseguente impatto delle percezioni degli atleti sugli esiti psicosociali.

Queste teorie considerano aspetti come le convinzioni dei genitori sulle competenze dei figli e le loro aspettative sui successi sportivi.

In conclusione, però, è bene sia difficile stabilire una corrispondenza diretta tra i comportamenti del genitore e la motivazione degli atleti, ma indubbiamente la positività dei genitori è legata ad un possibile aumento della loro motivazione (Keegan et al., 2014).

I genitori dovrebbero fornire una “base sicura” che permetta agli atleti di affrontare situazioni di cambiamento, e un “rifugio sicuro” nel quale riporre la propria fiducia in momenti di sconforto, consentendo al figlio di apprendere che il genitore è disponibile e presente quando necessario (Bowlby, 1998; Feeney, 2004).

1.4 Le motivazioni che spingono gli adolescenti a praticare attività fisiche

Durante la fase tra i 5 e i 10 anni, il bambino pratica sport esclusivamente perché vuole giocare, sperimentare il proprio corpo e le sue abilità, dato che non ha ancora sviluppato un pensiero astratto capace di prefissarsi obiettivi a lungo termine.

I loro bisogni corrispondono al provare piacere e il poter vivere in gruppo.

Nella fase 11-14 anni, invece, il ragazzo inizia a familiarizzare con il pensiero astratto e vuole capire fino a dove può arrivare, programmando e fissandosi obiettivi, arrivando poi alla fase 15-20 nella quale può preparare stadi più elevati (Prunelli, 2002).

Attraverso le analisi di svariate ricerche (Cei, 2005), coerenti con la letteratura già esistente, sono state studiate le principali motivazioni che possono spingere l'adolescente a praticare sport:

- L'acquisizione di status, ovvero la volontà di diventare popolare facendosi notare dagli altri
- La forma fisica e l'abilità, cioè sentirsi fisicamente attivi e acquisire determinate abilità
- La squadra, il desiderio di fare parte di un gruppo con la volontà di vincere. Emerge quindi che il far parte di un gruppo e l'impegno che ogni individuo attua sia un prerequisito per la vittoria (Coelho e Silva & Malina 2009; Siegel et al. 2009; Ewing & Seefeldt, 1998).
- Rinforzi estrinseci, che fa riferimento alla soddisfazione ricavata o da un genitore o dall'allenatore.
- Amici e/o divertimento.
- Piacere per l'azione, tratto dalla possibilità di gareggiare e praticare una determinata attività sportiva.
- Consumare energia, scaricare il nervosismo.

Questi fattori variano anche in base all'età, ad esempio nel gruppo di giovani tra i 9 e 11 anni è più dominante la dimensione affiliativa, tra i 12 e 14 il desiderio di eccitamento e oltre i 14 la volontà di raggiungere e mantenere una certa forma fisica e una particolare competenza fisica.

La motivazione è un aspetto importante che spinge il bambino e adolescente ad iniziare un'attività sportiva, con una determinata intensità. (Calvo, Iglesias et al., 2010).

Inerente alla motivazione, è indispensabile citare "La Teoria dell'Autodeterminazione" (Ryan e Deci, 1985), secondo la quale la motivazione è divisa in due tipologie: estrinseca ed intrinseca.

Un atleta motivato intrinsecamente deciderà di praticare uno sport per sua volontà, impegnandosi liberamente senza spinte provenienti dall'esterno.

Nell'ambito sportivo, sono state individuate tre diverse sottocategorie della motivazione intrinseca, che riguardano esperienze stimolanti, per acquisire conoscenze e per poter realizzare determinati obiettivi.

Gli atleti che, invece, praticano attività sportive con motivazione estrinseca ambiscono a ricompense esterne come ad esempio il riconoscimento pubblico. (Calvo, Iglesias et al., 2010) Coloro che sono motivati estrinsecamente saranno anche più propensi ad abbandonare lo sport, conclusione alla quale si è arrivati grazie a uno studio che ha analizzato 281 ginnaste australiane, e uno che comprendeva un gruppo di 360 nuotatori canadesi, evidenziando come a lungo andare la mancanza di motivazioni personali e di dedizione, portino il giovane alla decisione di abbandonare (Ryan et al., 2002 & Pelletier et al., 2001).

La motivazione innegabilmente è un aspetto molto importante, che racchiude fattori diversificati che poi potrebbero influenzare il futuro dell'atleta; quando un giovane sceglie di affrontare un percorso sportivo (con motivazione intrinseca), ha come obiettivo quello di impegnarsi, di continuare oltre le sconfitte, di metterci dedizione e volontà di miglioramento, per sentirsi appagato in quello che fa, sentirsi energetico, vivo, sperimentando grinta ed adrenalina.

Attraverso le testimonianze di due ragazze, una nuotatrice e una ballerina, per un dottorato di ricerca, non possiamo non comprendere quanto la motivazione di base, e quanto quello sport in particolare possa giovare sulla persona.

Di seguito le due testimonianze:

-Quando nuoto provo una sensazione di libertà ... sono sensazioni che non si possono descrivere a parole, ma semplicemente vivere, il nuoto è come vivere, sento di poter fare tutto quello che voglio quando sono in acqua ... perché in acqua mi sento... forte ... mi sento me stessa (A., femmina).

-Quando ballo mi sento speciale, perché faccio qualcosa che non tutti saprebbero fare, sicuramente molti lo fanno molto meglio di me, ma solo io lo faccio in quel modo, con quelle imperfezioni, con quei piccoli limiti fisici che a volte mi fanno tanto sentir male e non all'altezza ... però io ballo, ballo lo stesso. A volte lo faccio per me, per sfogarmi, per esprimere con il corpo istinti che nel quotidiano reprimo, a volte ballo per altri, per un insegnante che crede in te o per una che ti sottovaluta. A volte quando mi muovo sprigiono adrenalina perché capita che sono in tensione e per quanto ciò sia stressante mi fa sentire viva, quando torno a casa stanca e dolorante mi sento soddisfatta" (A. Femmina).

CAPITOLO 2

2.1 Influenza dello sport nelle emozioni

La regolazione delle emozioni si riferisce ai “processi attraverso i quali gli individui influenzano le emozioni che hanno, quando le hanno e come le esprimono e sperimentano” (Gross, 1998; p.=63). I ricercatori in ambito di sport si sono focalizzati su come i singoli individui valutano i fattori di stress e come li affrontano prima, durante e dopo le competizioni (Gaudreau, Nicholls, Levy, 2010; Mellalieu, Hanton, Shearer, 2008) e su come essi sono in grado di gestire le proprie emozioni (Martinent, Campo, Ferrand, 2012).

L’influenza dello sport nelle emozioni sembra essere correlata anche al clima motivazionale che può coinvolgere il giovane atleta. Il clima motivazionale è il modo in cui l’allenatore struttura l’ambiente di apprendimento sportivo, ovvero la sua capacità di mobilitare pensieri, emozioni e comportamenti positivi o negativi nell’atleta. Esso può comprendere l’ego (o prestazioni) che enfatizza il confronto sociale e l’abilità normative, associato però a cognizioni negative tra gli atleti, o il compito (o padronanza) che accentua lo sforzo e il miglioramento, con più effetti positivi (Ames, 1992; Ntoumanis & Vazou, 2005).

Le abilità emotive sociali risultano essere molto importanti nella vita di un individuo, ma in particolar modo per un adolescente, in quanto attraversa una serie di cambiamenti repentini e inaspettati che possono provocare delle difficoltà sia a livello relazionale e sociale, sia a livello psicologico (Yurgelun-Todd, 2007), quindi è di grande importanza potersi soffermare sulle loro emozioni e su quelle possibili attività che possano influenzarle positivamente.

Attraverso uno studio scientifico (Akelaitis, Lisinskiené, 2018) si è cercato di studiare come l’attività fisica potesse aiutare a sviluppare le abilità emotive. I risultati hanno dimostrato soprattutto delle differenze sostanziali tra atleti e non atleti per quanto riguarda le abilità sociali, ottenendo, inoltre, punteggi più elevati sulle abilità prosociali di tipo emotivo e altruistico (Tuncel, 2010).

Lo studio ha evidenziato come lo sport inteso come fenomeno sociale, influenzi fortemente lo sviluppo della personalità degli atleti, e come ne susseguano benefici quali l’aumento dell’autostima, maggior empatia, cittadinanza e diminuzione della delinquenza (Bredemeier & Shields, 2006; Camire & Trudel, 2010).

È stata evidenziata anche una differenza di genere, in quanto le ragazze hanno ottenuto punteggi più elevati sulle capacità di comprendere e analizzare le emozioni e la cooperazione, rimanendo in linea con i risultati dello studio di Tunel (2010) che evidenzia come in tarda adolescenza le ragazze abbiano più probabilità di riportare un comportamento prosociale emotivo rispetto ai ragazzi.

Nella sfera psicologica individuale, gli effetti dello sport nell'adolescente comprendono un immediato effetto calmante sul sistema nervoso, con conseguente diminuzione dello stress e dell'ansia, il miglioramento della salute mentale a lungo termine e la focalizzazione dell'attenzione e concentrazione (Zeppilli, 2001).

Il giovane che pratica attività sportiva ha la possibilità di sviluppare caratteristiche positive come l'autonomia, la motivazione e la consapevolezza delle proprie possibilità, e questi aspetti sono di grande importanza anche per la vita adulta dell'individuo, oltre al beneficio "immediato" che ne ricava l'adolescente durante questo periodo (Casolo, 2004).

Mente e corpo sono connessi come emozioni e movimento come afferma lo studio di Vassalli (2013), che ha inoltre verificato la correlazione positiva tra sport e competenza emotiva.

2.2 Studi scientifici: benefici legati allo sport e alla partecipazione sportiva tra adolescenti

Lo studio trasversale Young-HUNT (Maren, Synne, Milada, Marianne, John-Anker & Kjersti, 2019) è uno studio che è stato svolto con l'obiettivo di descrivere i livelli di PA (attività fisica) e la partecipazione sportiva in un campione di adolescenti, ed esplorare come essi si relazionano alla salute mentale in diverse fasce d'età.

Il campione era composto da adolescenti dai 13 ai 19 anni della popolazione norvegese, e il numero totale dei partecipanti era di 7619, di cui 3785 erano ragazzi (maschi).

L'ipotesi iniziale era che un alto livello di PA e partecipazione allo sport sarebbe stato associato a livelli più bassi di disagio psicologico, maggiore autostima e maggiore soddisfazione di vita (Christie, Viner, 2005).

I partecipanti hanno completato un questionario durante l'orario scolastico che nello specifico indagava: il tipo e la frequenza della PA, il disagio psicologico, l'autostima e i sentimenti di autostima e la soddisfazione della vita.

Per questo studio sono stati esclusi i partecipanti non iscritti a scuola e quelli con età maggiore a 20 anni.

IL TIPO E LA FREQUENZA DELLA PARTECIPAZIONE SPORTIVA: questo aspetto è stato indagato utilizzando domande come: "con quale frequenza hai partecipato alle seguenti attività/sport negli ultimi 12 mesi?" con una conseguente lista di attività come sport di squadra, di resistenza o di forza.

Un'altra domanda utilizzata era: "quanto spesso ti alleni di solito nel tempo libero così tanto da rimanere senza fiato o sudare?". Le risposte sono state classificate in PA basso, PA moderato e PA elevato.

IL DISAGIO PSICOLOGICO: è stato studiato grazie alla versione breve convalidata della Hopkins Symptom Check List Five-item (SCL-5), che comprende frasi come: "negli ultimi 14 giorni sono stato spaventato e ansioso" oppure "mi sono preoccupato troppo di varie cose" (Strand, Dalgard, Tambs, et al., 2003).

L'AUTOSTIMA: essa è stata misurata attraverso la versione breve della scala Self-Esteem Scale (RSES), (Rosenberg, 1989) con lo scopo di indagare lo stato d'animo dei partecipanti e l'atteggiamento che avevano dei confronti di loro stessi (Isomaa, Vaananen, Frojd, et al., 2013).

LA SODDISFAZIONE DELLA VITA: quest'ultimo aspetto è stato indagato utilizzando domande precise con l'intenzione di comprendere, in una scala da 1 (molto soddisfatto) a 7 (molto insoddisfatto), come i partecipanti percepivano la loro vita (Cheung, Lucas, 2014).

Lo studio svolto ha fornito un grande contributo nell'analisi del rapporto tra adolescenti e sport, considerando anche come la prima fase dell'adolescenza rispetto alla tarda sia caratterizzata da grandi cambiamenti nei compiti di sviluppo psico sociale, dove di conseguenza i rapporti tra pari risultano di rilevante importanza. Ed è proprio grazie a questo aspetto che consideriamo i benefici sociali della partecipazione sportiva come una grande risorsa nell'adolescenza (Biddle e Mutrie, 2001; Haworth e Lewis, 2005; Eime et al., 2013; Gisladdottir et al., 2013).

I risultati dell'associazione tra PA e partecipazione sportiva hanno riportato un maggior livello di PA nei ragazzi rispetto alle ragazze, e con un 60% di partecipanti che svolgono attività di squadra almeno una volta alla settimana, con una percentuale più alta per gli sport di squadra negli studenti delle scuole medie rispetto a coloro che frequentano le scuole superiori.

Lo sport di squadra permette all'adolescente di sentirsi maggiormente accettato e anche più coinvolto ad esempio nell'ambiente scolastico (Easterlin, 2019).

Per quanto riguarda la relazione tra PA e salute mentale, i risultati indicano che un alto livello di PA è significativamente associato a minori probabilità di bassa autostima e bassa soddisfazione di vita. Questo risultato probabilmente deriva anche dal fatto che una maggiore partecipazione sportiva offre un supporto per l'adolescente e la possibilità d'interazione tra pari, distraendoli anche dal senso d'isolamento che in questo periodo spesso è presente.

È stato osservato, inoltre, come il disagio psicologico fungesse da misura proxy dei sintomi di ansia e depressione (Strand, Dalgard, Tambs et al., 2003), mentre la soddisfazione di vita e l'autostima erano più correlate al benessere soggettivo (Cheung, Lucas, 2014).

I risultati generali dello studio mostrano, rimanendo in linea con studi precedenti, come tra le persone attive fisicamente ci sia un maggior benessere e minore possibilità di sintomi depressivi (Jerstad, Boutelle, Ness et al., 2010).

Come verificato in altri studi longitudinali (Stubbs, Vancampfort, Hallgren et al., 2018) la PA può proteggere dalla possibilità di sviluppare la depressione, nonostante si siano trovate delle differenze in base alla tipologia di sport.

Alcuni studi hanno individuato come gli sport organizzati abbiano un maggior impatto sui sintomi depressivi tra le ragazze rispetto ai ragazzi, e che gli sport di squadra possono produrre benefici per la salute mentale soprattutto nelle ragazze (McMahon, Corcoran, O' Regan, et al., 2017). Questo studio ci suggerisce, quindi, la grande importanza che riveste il ruolo dello sport nella vita degli adolescenti.

I punti di forza di questo studio includono l'ampia dimensione del campione e l'alto tasso di partecipazione (73%) e la capacità degli sperimentatori di adattarsi ad una grande varietà di possibili fattori confondenti.

In linea con questi risultati, è stata svolta un'ulteriore indagine che comprendeva un campione di adolescenti tra i 10 e 18 anni, che indagava i benefici legati all'appartenenza di un club sportivo. Lo svolgimento di un'attività sportiva comporta la creazione di stati di sensazione fisica che catturano le esperienze sensoriali che influiscono sul benessere, come ad esempio l'eccitazione (Dunton et al., 2014).

In questo studio, invece che considerare le esperienze sensoriali, come al contrario molti studi in precedenza hanno fatto, ci si soffermerà sulle emozioni più elementari, distinte in base alla loro valenza positiva o negativa (Russel, 1980; Russel e Barret, 1999).

Lo scopo è quello di analizzare i sentimenti di gioia, orgoglio, entusiasmo ed energia (Annie, Alexis, Jérémy, Hervé, Camille & Gabor, 2021) non durante o dopo l'attività fisica, ma nei pochi giorni precedenti alla valutazione.

I partecipanti dello studio sono stati reclutati attraverso il programma French Physical and Mental Health Inventory, ed essendo tutti minorenni è stato chiesto il consenso scritto da parte dei genitori, informandoli sul contenuto dell'indagine.

Il campione comprendeva 17.337 adolescenti, ai quali è stato chiesto di specificare se facessero parte di un club sportivo, e successivamente descrivere le emozioni che hanno provato negli ultimi 3 o 4 giorni, fornite in una scala Likert da 1 a 5.

Si è osservato che gli adolescenti che non appartenevano a nessun club sportivo sperimentavano più emozioni negative rispetto a coloro che ne facevano parte, e che la loro partecipazione ha condotto a effetti positivi nei pochi giorni prima della valutazione rispetto ai coetanei che non ne facevano parte.

Una delle possibili spiegazioni a questi dati segue la teoria dell'ampliamento e della costruzione di Fredrickson, la quale sostiene che le emozioni positive possono accumularsi nel tempo per poi fornire risorse durature (Fredrickson, 2001).

Un esempio è che gli adolescenti che appartengono ad un club sportivo, possono nel tempo sviluppare un'immagine positiva di sé, che può essere legata anche alla competenza fisica (Findlay e Bowker, 2009; Zamani Sani et al., 2016; Gomez-Baya et al., 2019) e che nel tempo può diventare un importante fattore per l'autostima globale (Marsh, 1986; Sonstroem, 1997; Volpe, 2000; Richman e Shaffer, 2000; Bowker, 2006; Chen et al., 2012).

Una recente metanalisi (Bourke et al., 2021) ha dimostrato delle associazioni positive tra attività fisica, sensazione di energia, emozioni positive e vitalità tra bambini e adolescenti.

Questi dati, quindi, portano ad una conclusione globale che sottolinea i grandi benefici di cui possono godere i giovani sportivi, sia durante la prima adolescenza, come sottolineato in precedenza, ma anche in tarda adolescenza, in quanto i giovani iniziano a diventare sempre più consapevoli delle loro esigenze ambientali, potendo avere bisogno di maggior risorse per far fronte a possibili difficoltà, risorse che i club sportivi possono aiutare a coltivare (Slobodskaya, 2021) offrendo in aggiunta la possibilità di aumentare le loro capacità sociali (Sabiston et al., 2016; Vella et al., 2017).

2.3 Revisione sistematica della letteratura: effetti degli interventi di danza in adolescenza

La Danza è un'attività psicofisica che rappresenta un raffinato strumento di benessere psicologico dato che agisce contemporaneamente sulle componenti individuali, relazionali e sociali (Bonaviri, 1984).

I rappresentanti del campo della danza hanno sottolineato l'importanza del valore del movimento di questo sport rispetto al movimento presente in altre attività.

Nella danza la persona s'immerge nel processo di movimento, senza prestare attenzione al risultato pratico dell'azione stessa (Ullmann, 2001), e a differenza degli altri sport questo permette di sviluppare un maggior carattere espressivo ed estetico (Gurley et al., 1984).

Nel tempo è stata valutata la possibilità che la danza potesse aumentare la consapevolezza di sé e del proprio corpo (Fritsch, 1988; Kirsch, 2005) in quanto essa offra l'opportunità di coinvolgere diversi sensi, collegando il movimento alla musica con l'espressione di sé (Kirsch, 2005; Kaufmann, 2011; Studer-Luthi & Zuger, 2012).

Il sé è come la totalità di una persona, che comprende il sé fisico e il sé che è costruito fuori dal significato (Baumeister, 1991) e include il concetto di sé come parte cognitivo-descrittiva e l'autostima come componente emotivo-affettiva (Schutz, 2003).

Diversi studi si sono focalizzati sul benessere che la danza porti a bambini e giovani (Burkhardt & Brennan, 2012) sottolineando come la danza ricreativa possa migliorare la forma cardiovascolare e la salute delle ossa, e con effetti positivi sul concetto di sé, sull'ansia e sull'immagine corporea.

È stata condotta una revisione sistematica (Schwender, Spengler, Oedl, & Mess, 2018) che potesse fornire una panoramica degli studi che indagano gli effetti della danza su aspetti del sé, che comprendevano gli atteggiamenti verso il corpo del soggetto (Blackman et al., 1988), l'immagine corporea (Caf et al., 1997), il concetto di sé corporeo (Studer-Luthi e Zuger, 2012), l'auto percezione fisica (Asci, 2002) e la soddisfazione per l'aspetto fisico e dell'immagine corporea (Soares et al., 2015).

Le auto-percezioni influenzano il comportamento di una persona, e già questo spiega la loro rilevanza (Amelang et al., 2011).

Il comportamento motorio e i movimenti del corpo possono essere sia la ragione, che l'effetto dell'esperienza psicologica (Storch et al., 2011). I risultati nel campo sperimentale del feedback del movimento hanno dimostrato come la postura del corpo e il movimento stesso influenzino l'affetto, la percezione di una persona e l'atteggiamento (Koch, 2011; Storch et al., 2011) quindi sembra più che ragionevole ipotizzare come i costrutti psicologici siano influenzati nel processo di danza.

La revisione sistematica è stata condotta secondo le linee guida PRISMA (Moher et al., 2015); i criteri d'inclusione comprendevano l'idea che lo studio fosse uno studio d'intervento; sono stati inclusi approcci qualitativi, quantitativi, di controllo randomizzati, studi pilota e di progettazione quasi sperimentale, dove il contenuto principale era la danza.

Grazie a due revisori sono stati esaminati i vari titoli degli studi e in seguito è stata sviluppata una scheda di estrazione dati con le caratteristiche dello studio, la popolazione, l'impostazione, la metodologia, le caratteristiche d'intervento, le limitazioni e i risultati.

La qualità degli studi con misure qualitative è stata misurata utilizzando la "Checklist for Qualitative Research" (Lockwood et al., 2015), mentre per gli studi con misure quantitative è stata utilizzato il "Quantitative Research Assessment Tool".

Da questa ricerca è emerso che i partecipanti hanno riportato cambiamenti positivi a livello di consapevolezza di sé e corpo, auto-sviluppo (Thornberg et al., 2012) e un miglioramento dell'autostima per il gruppo di danza (Pinniger et. al., 2013; Soares et al., 2015).

In generale è stata confermata l'idea che la danza potesse avere diversi effetti positivi negli aspetti del sé in bambini e adolescenti, promuovendo la capacità di auto-espressione attraverso il corpo (Jounghwa et al., 2013).

Questo sviluppo positivo principalmente è associato alla possibilità che si crea grazie alla danza, di potersi esprimere in modo non verbale attraverso i movimenti del corpo con conseguente miglioramento della percezione su di esso.

Nonostante questo, è opportuno sottolineare come il fenomeno analizzato sia molto complesso, e alcuni studi hanno riscontrato anche dei risultati incoerenti per quanto riguarda il costrutto dell'autostima.

Due studi riportano effetti positivi (Connolly et al., 2011; Backe e Graefe, 2004) e due non mostrano particolari effetti sia positivi che negativi (Blackman et al., 1988; Jago et al., 2015). Nel complesso però, questo lavoro nonostante alcuni dati non eterogenei tra loro, ha riscontrato come gli aspetti creativi di questo sport abbiano un grosso potenziale per migliorare l'autostima, la fiducia in sé stessi e la percezione della capacità dei soggetti (Zitomer e Reid, 2011; Duberg et al., 2016).

La danza creativa può permettere lo sviluppo di processi di creazione/improvvisazione (Zitomer e Reid, 2010; Duberg et al., 2016) e lavori di gruppo cooperativi offrendo lo spazio per diverse modalità esecutive basate su interessi e capacità fisiche (Zitomer e Reid, 2010); per questo motivo essa è considerata anche una buona possibilità d'intervento per adolescenti.

Oltre alla danza svolta in gruppo, è stata analizzata anche quella in coppia (Pinniger et al., 2012) in quanto prevede che sia presente una buona consapevolezza del proprio corpo e di quello del partner, riscontrando risultati più che positivi.

In conclusione, la revisione di 24 studi ha indicato come la danza influisca nei partecipanti in diversi aspetti del sé e sarebbe auspicabile poterla considerare come una possibile modalità d'intervento per adolescenti.

2.4 Relazione tra danza improvvisata e creatività

L'arte della danza è stata scoperta da molto tempo, evolvendosi poi con il progresso della società umana (H'Doubler, 1957).

La relazione tra creatività e psicologia è stata ampiamente studiata, e questi due costrutti sembrano avere una correlazione significativamente positiva (Lauronen et al., 2004, Fink e Woschnjak, 2011, Gillam, 2013).

All'interno della danza, è presente anche la danza improvvisata, che è un'abilità che ogni ballerino deve avere, essendo espressione emotiva dell'impulso che suscita l'istinto in un determinato momento. Questa tecnica è la più difficile, ed è la più reale esternalizzazione emotiva che integra corpo e mente. L'importante valore dell'improvvisazione nella danza e la conseguente relazione tra danza improvvisata e creatività sono stati studiati nel tempo anche attraverso teorie come "La Creatività Inconscia Psicoanalitica" di Freud e altre correlate, che ad oggi sono state arricchite (De Oliveira & Drawin, 2015).

La danza improvvisata è correlata alla teoria di Freud in quanto essa rappresenta un riflesso diretto del mondo interiore della comunicazione del ballerino; attraverso l'espressione del linguaggio del corpo è possibile scavare direttamente l'inconscio.

Attraverso risorse di dati di rete come "Library Genesis" e "JSTOR" è stata osservata la danza improvvisata, ed è risultato come i ballerini cooperino e creino all'interno di un'interazione di gruppo, e quindi lo sviluppo della creatività non è solo un processo interno di un singolo ballerino, ma un processo di gruppo (Lucznick, 2015).

Attraverso la ricerca della psicologia della danza e il rapporto tra l'insegnamento della danza e creatività, si è potuti arrivare alla conclusione che la danza improvvisata sia la miglior modalità di allenamento per coltivare la creatività, sia dei ballerini, che degli adolescenti/studenti (Deng et al., 2021).

Dal punto di vista della psicologia, questa tipologia di danza nella quale avviene l'espressione del mondo interiore del ballerino verso l'esterno, può essere interpretata come la coesistenza di conscio e inconscio (Fischer et al., 2019).

Studiosi come lo psicologo americano Gilford (1950) e Gardner (1983), hanno messo in relazione la creatività con l'intelligenza.

Gardner ha proposto il concetto d'intelligenza nel 1983, e dopo una continua esplorazione di essa sono state proposte nove tipologie d'intelligenza multipla (Fox, 2017), tra queste, la danza risultò in stretta relazione con l'intelligenza del movimento del corpo, l'intelligenza musicale, spaziale e dell'auto-introspezione.

La danza improvvisata permette di allenare l'autoesame nei soggetti, la percezione spaziale, la danza con la musica, la comunicazione emotiva e la coordinazione corporea, tutti elementi chiave utili per coltivare intelligenze multiple nella danza improvvisata (Cheedella et al., 2020).

Essa può essere utilizzata come modalità d'intervento per aiutare i giovani a sviluppare la capacità di esplorare cose nuove, arricchire l'immaginazione, migliorare la capacità di auto-riconoscimento, per raggiungere la coltivazione della creatività (Wu e Wu, 2017, Wu et al., 2020).

CAPITOLO 3

3.1 Possibili interventi di promozione

L'attività fisica si è rivelata un'efficace metodologia per ridurre diverse problematiche, come la depressione e le allucinazioni uditive, oltre ad essere una buona alternativa per il miglioramento dei livelli del sonno e l'autostima; per questo motivo è importante che ci siano interventi appropriati per la promozione dello sport, a tutte le età (Firth et al., 2015; Kimhy et al., 2015). Lo scopo principale è quello di garantirsi una buona salute mentale, che è definita come uno stato di benessere nel quale ogni individuo riesce a realizzare il proprio potenziale, affrontando il normale stress di vita, lavorando in modo produttivo ed essendo in grado di dare un contributo alla propria comunità (OMS, 2004).

In Australia attualmente viene utilizzato un approccio all'attività fisica che avvicina il corpo alla mente attraverso un "laboratorio clinico" nel quale sono presenti intervalli di attività fisica ad alta intensità, che fungono da "farmaco" per gestire i problemi di salute (Clarke, 2017).

I risultati di questo programma sono stati positivi, perché permettono ai pazienti di assumere il controllo della propria salute fisica e mentale (Clarke, 2017).

È stato ormai constatato che lo sport soprattutto in età adolescenziale abbia una grossa influenza positiva, purtroppo però non sempre i giovani ne sono a conoscenza, e sarebbe opportuno ci fossero dei programmi di promozione che riguardino l'attività fisica, ma anche un'alimentazione sana, e i rischi legati all'uso di tabacco, alcol e sostanze, elementi che sono sostanzialmente associati anche allo sport (Napoli, Marcotrigiano, Quaranta, Cinquetti & Montagna, 2014).

Attualmente in Italia è utilizzato un programma denominato "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" che è promosso dal Ministero della Salute, con l'obiettivo di diffondere informazioni e aiutare i giovani nell'attuazione di comportamenti che possano influire positivamente sul loro benessere.

Questo programma prevede un piano per l'avvio di interventi coordinati che si focalizzano su diverse aree, tra cui la promozione dell'attività fisica, con lo scopo d'informare e sensibilizzare gli adolescenti, i genitori e gli insegnanti.

Per sostenere l'ipotesi della rilevanza degli interventi che promuovono l'attività fisica tra gli adolescenti europei, è stata pubblicata una revisione (Meester et al., 2009) che offre il riassunto di studi svolti riguardanti la loro grande efficacia. I principali risultati hanno identificato come gli interventi, anche a livello scolastico, portino ad un miglioramento a breve termine dei livelli di attività fisica, con grandi differenze riguardo alle dimensioni degli effetti, e come un approccio multicomponente (comprese le componenti ambientali) porti a risultati positivi.

L'intervento risultava, però, un po' meno efficace quando mirava ad influenzare più comportamenti di salute oltre all'attività fisica (Meester, Van Lenthe, Spittaels, Lien, De Bourdeaudhuij, 2009). Lo scopo principale era quello di sottolineare l'importanza di questi interventi, specificando l'effetto positivo che ne conseguiva.

Un'ulteriore revisione (Vaquero-Solis, Galledo, Serrano, Pulido & Sánchez, 2020) è stata svolta sempre con lo scopo di mostrare come la PA (attività fisica), soprattutto durante l'adolescenza, possa contribuire ad uno sviluppo positivo. Esiste una forte evidenza dell'importanza delle PA nello sviluppo fisico e psicologico nei giovani, promuovendo un aumento dell'acuità mentale, l'acquisizione di abilità mentali e adozione di comportamenti più attivi e sani (Donnelly et al., 2016).

Tra gli studi presi in considerazione in questa revisione, quasi la metà ha studiato variabili psicosociali come l'immagine corporea, la qualità della vita, il benessere, il divertimento, la condizione psicologica, il supporto sociale e il comportamento prosociale e antisociale, identificando in ognuno un'influenza positiva derivante dallo sport (Sebire et al., 2016).

I possibili programmi di promozione sono utili non solo per i giovani, ma anche per la scuola e la famiglia, dato che sappiamo quanto il contesto sia importante e influente per l'adolescente.

I genitori per primi dovrebbero spronare i figli a praticare sport, senza pressioni o obblighi, ma aiutarli a comprendere l'importanza del ruolo che esso ricopre, riuscendo poi a fornirgli sostegno ed essendoci per lui.

3.2 Conclusioni e riflessione personale

L'obiettivo di questo elaborato era quello di sottolineare come l'attività fisica potesse avere una grande influenza nello sviluppo dell'individuo.

Il "protagonista" di questo scritto è l'adolescente, e questo perché egli sta attraversando un periodo particolare, di cambiamenti e difficoltà che possono influenzare il suo stato psicofisico, e risulta di grande importanza poter considerare i fattori che possano sostenerlo durante il suo sviluppo.

È stato confermato come lo sport abbia delle ripercussioni sull'adolescente sia a livello emozionale, permettendogli quindi di sviluppare una maggior autostima, d'imporsi degli obiettivi e d'impegnarsi per il raggiungimento di essi, sia a livello fisico.

Nonostante gli studi in questo ambito non siano ancora molti, quelli presenti finora, e sopra citati, identificano nel giovane sportivo delle caratteristiche positive; minori emozioni negative, miglior visione del proprio corpo ecc., che lo aiutano nella sua maturazione, fino all'età adulta.

Questo ambito non deve essere sottovalutato, ma anzi considerato come un buon punto di partenza per accompagnare e sostenere il giovane in questo percorso.

Attraverso gli studi esaminati, e in linea con la letteratura precedente, si è arrivati alla conclusione che l'appartenenza ad un club sportivo e l'attività fisica esponga l'adolescente a minor possibilità di sintomi depressivi e alla possibilità di sviluppare in modo ottimale capacità sociali/relazionali.

Nello specifico, è stato esaminato il ruolo della Danza, e come potesse influenzare il sé e la creatività del soggetto. I risultati degli studi hanno riscontrato come il movimento e la musica richiedano la capacità di unione di più sensi, sviluppando una grande capacità espressiva ed estetica.

L'adolescente tramite la Danza ha la possibilità di aver una maggior consapevolezza del proprio corpo e del suo sviluppo, e di sviluppare una buona comunicazione emotiva.

La danza improvvisata, ovvero quando il ballerino improvvisa dei passi di danza esclusivamente sentendo una canzone, è stata considerata anche da Freud come una modalità tramite la quale esprimersi, aumentando le capacità di autoesame, percezione spaziale e coltivando la propria creatività.

In questo elaborato è stata sottolineata inoltre l'importanza del contesto, sia scolastico che familiare, e del ruolo che ricoprono i genitori.

Essi non sempre sono attrezzati per poter sostenere il figlio studente-sportivo, e talvolta rischiano di essere o esageratamente apprensivi, o al contrario esageratamente severi.

Indubbiamente non è facile per i genitori relazionarsi nel migliore dei modi con gli adolescenti, ed è per questo che sono presenti anche dei programmi di supporto per essi, come il progetto EMPATIA.

Ritengo molto importante non sottovalutare lo sport, come ripetuto in precedenza.

Personalmente durante la mia adolescenza ho ricevuto un grosso supporto da esso, soprattutto a livello emotivo. Gli studi che sono stati svolti hanno confermato come lo sport possa sostenere la crescita dell'adolescente, permettendo la sperimentazione di svariate emozioni, creando, inoltre, una condizione nella quale egli è il 'protagonista'.

Ritengo, inoltre, che la motivazione di partenza sia fondamentale, e come riportato dai vari studi scientifici, possiamo affermare come sia essa a fornirci la possibilità di 'scegliere' come e quanto impegnarci nello sport che svolgiamo.

Lo sport aiuta a comprendere il valore di una vittoria, e ad accettare una sconfitta, ad affrontare la tensione e la paura, a mettersi in gioco e capire fino a dove il suo corpo può spingersi, con il sostegno di un allenatore, che ti accompagna in questi momenti.

I vari studi esaminati confermano l'importanza dello sport, e della Danza, e risulta quindi fondamentale poterli considerare come una RISORSA che tutti potrebbero "sfruttare", in modo da rendersi conto dell'effetto più che positivo che può avere su di noi.

BIBLIOGRAFIA

Akelaitis, A., & Lisinskiene, A. (2018). Social emotional skills and prosocial behaviour among 15-16-year-old adolescent. *European journal of contemporary education*, 21-28.

Carton, A., Barbry, A., Coquart, J., Ovigneur, H., Amoura, C., & Orosz, G. (2021). Sport-related affective benefits for teenagers are getting greater as they approach adulthood: A large-scale French investigation. *Frontiers in psychology*, 12.

Costa, S., & Tweet, C. Il ruolo dei genitori tra impegno sportivo e scolastico.

Crutzen, R. (2010). Adding effect sizes to a systematic review on interventions for promoting physical activity among European teenagers. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-5.

Dou, X., Jia, L., & Ge, J. (2021). Improvisational Dance-Based Psychological Training of College Students' Dance Improvement. *Frontiers in Psychology*, 12, 663223.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21, 98

Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9(9), e028555.

Karteroliotis, K., Psychountaki, M., Stavrou, N., & Skordilis, E. (2018). Sviluppo di modelli di riferimento per programmi di attività fisica, sport ed eventi sportivi. *Corpore Sano*, 42

Lucantoni, M., & Transillo, F. I benefici dello sport a livello psicologico.

Malina, R. M. (2009). Children and adolescents in the sport culture: the overwhelming majority to the select few. *Journal of exercise science & fitness*, 7(2), S1-S10.

Montolli, V. L'importanza del movimento per il benessere dell'individuo con focus sulle attività outdoor: un'analisi della letteratura.

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130.

Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 4-5.

Vassalli, V. (2013). *Il ruolo dello sport nello sviluppo socio-emotivo dei preadolescenti* (Doctoral dissertation, Scuola universitaria professionale della svizzera italiana (SUPSI)).

Vaquero-Solís, M., Iglesias Gallego, D., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 999.