



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione - DPSS

Corso di laurea in scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità e
delle relazioni interpersonali

Elaborato finale

***ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE PSICOLOGICO: COME LA
PANDEMIA DA COVID-19 HA INFLUITO SUGLI ATLETI E SULLE
ATLETE***

Relatrice Prof.ssa Irene Leo

Laureanda: Verdiana Munini

Matricola: 1221355

Anno Accademico 2021/2022

Indice

1. Introduzione	3
2. Capitolo 1 – Come l’isolamento ha influito sui livelli di attività fisica della popolazione generale e l’impatto psicologico che ne consegue.....	5
3. Capitolo 2 – L’impatto psicologico dell’autoisolamento e delle restrizioni sportive sugli atleti.....	10
4. Capitolo 3 – Rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020: conseguenze per gli atleti.....	15
5. Conclusioni	22
6. Bibliografia e sitografia	23

Introduzione

L'obiettivo di questo elaborato è quello di fornire una visione globale riguardo la situazione psicologica della popolazione durante e dopo il periodo di lock-down causato dall'emergenza pandemica Covid-19, prestando particolare attenzione agli atleti e alle dinamiche legate al posticipo delle Olimpiadi di Tokyo 2020.

In particolare, si vuole evidenziare la relazione tra la salute mentale e il cambiamento dei livelli di attività fisica durante l'autoisolamento.

I primi casi di malati di Covid-19 si sono verificati a Wuhan (Cina), nel dicembre del 2019. Di lì a pochi giorni il virus si è espanso a livello mondiale costringendo diversi Stati a mettere in atto misure restrittive per cercare di fermare la rapida diffusione dei contagi. In particolare, in Italia, a partire dall'8 marzo 2020, si sono verificati i primi "blocchi" per alcune regioni, i quali poi in poco tempo si sono estesi a tutta la penisola. Questa situazione ha portato enormi cambiamenti nelle abitudini di vita delle persone, le quali sono state costrette all'isolamento domiciliare. Ciò ha compromesso la possibilità di svolgere una regolare attività fisica, in quanto non era possibile uscire dalla propria abitazione, frequentare palestre o centri sportivi; di conseguenza le persone hanno dovuto trovare nuove modalità e creare nuove abitudini per potersi mantenere ugualmente attivi. Sono stati condotti diversi studi con l'intenzione di capire come le abitudini sportive siano cambiate durante il confinamento e come questo abbia avuto un impatto sulla salute mentale delle persone, tenendo conto dell'appartenenza di questi a diverse "categorie classificatorie": atleti d'élite e atleti amatoriali, donne e uomini, giovani e adulti, atleti di sport di squadra o individuali.

Effettuare una regolare attività sportiva è rilevante in quanto *consente di mantenere un metabolismo attivo, una regolare circolazione cardiovascolare, la flessibilità delle articolazioni, una rilassatezza a livello mentale, migliorando notevolmente alcune funzioni neuropsicologiche (attenzione, memoria, concentrazione, etc.) e favorendo la formazione di riserva cognitiva, che sarà utile nella prevenzione del deterioramento cognitivo* [10].

Come riportato dal *Journal of Mental Health and Physical Activity* (MENPA), svolgere una regolare attività fisica, oltre ad avere un'evidente efficacia nella prevenzione e nel

trattamento delle malattie mentali, è un ottimo strumento in alternativa o in supporto ai trattamenti farmacologici o psicoterapeutici in quanto è più economico, permette di evitare l'uso di farmaci per chi non desidera assumerli, ha minimi effetti collaterali negativi rispetto all'assunzione di psicofarmaci, permette di migliorare contemporaneamente sia la salute fisica che mentale ed inoltre può essere mantenuta costantemente nel tempo (non è un trattamento che ha un inizio e una fine. La massima ambizione sarebbe quella di far diventare la pratica di un'attività sportiva un'abitudine). È noto che, se sottoposti a un intenso e prolungato stress fisico e psicologico, si ha un'alterazione dei livelli di serotonina e dopamina [10]. Questa condizione, a causa della situazione pandemica può verificarsi con maggior frequenza e come conseguenza può dar luogo a reazioni aggressive. Dunque, praticare attività sportiva, può fungere da mezzo utile per incanalare questa aggressività, e poterla così esprimere in una modalità socialmente accettata, ritornando poi ad un adeguato equilibrio psicofisico.

Analizzeremo alcune ricerche basate su un campione formato dalla popolazione generale, per poi andare più nello specifico ad osservare, prima, le conseguenze che il lockdown ha avuto sugli sportivi e poi approfondire l'effetto che il rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020 ha avuto sugli atleti interessati a questo evento.

Gli strumenti più utilizzati per raccogliere i dati necessari per effettuare le ricerche sono stati i questionari online, diffusi tramite piattaforme web, social, e-mail o messaggi. Data la situazione contestuale era la modalità più facilmente realizzabile.

Capitolo 1 - Come l'isolamento ha influito sui livelli di attività fisica della popolazione generale e l'impatto psicologico che ne consegue

Ad oggi diverse ricerche hanno dimostrato l'esistenza di un legame tra l'attività fisica e la salute mentale [2], ad esempio, si può vedere come la pratica di uno sport possa avere delle ripercussioni positive sui livelli d'ansia e di depressione, sull'umore e sull'autostima; è presente una forte correlazione positiva soprattutto nei soggetti con bassa autostima e dunque più predisposti a depressione. Si può concludere che aumentando i livelli di attività fisica, l'autostima accresce e il rischio di depressione diminuisce. Per quanto riguarda la gestione dei livelli di stress, l'attività sportiva ha un ruolo preventivo piuttosto che risolutivo [2].

Facendo una considerazione generale si può dire che una regolare attività fisica migliora la qualità della vita del soggetto, sia a livello fisico che mentale, ritardando il declino cognitivo e riducendo del 20-30% il rischio di demenza e depressione negli adulti.

Per queste varie ragioni il legame tra attività fisica e salute mentale è una tematica di grande interesse scientifico.

È stato dimostrato che anche una breve camminata apporta beneficio all'umore; dunque, è importante chiarire che per "attività fisica" non si intende solo l'esercizio fisico ma *ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo, incluse quindi le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative* (OMS, 2014).

A partire da Marzo 2020, a causa della situazione pandemica, la popolazione ha dovuto riorganizzare la propria routine quotidiana, riadattandola alle indicazioni fornite dalle normative emanate dallo Stato. Questo cambiamento, inerente al proprio stile di vita, ha influito anche sulle abitudini motorie e sportive dei cittadini.

I livelli di attività fisica durante il periodo di autoisolamento hanno subito un calo significativo, infatti, non avendo più la possibilità di accedere ai centri sportivi, alle palestre, ai parchi pubblici e agli altri luoghi destinati alle pratiche sportive, molte persone si sono ritrovate impossibilitate nel proseguire l'abituale esercizio fisico; ma anche i livelli di attività fisica in senso più ampio (per esempio gli spostamenti quotidiani

associati agli impegni giornalieri) hanno subito cambiamenti rilevanti, in quanto la popolazione non poteva uscire dalla propria abitazione se non per precise e particolari esigenze.

Per avere invece una visione più completa, realistica e approfondita della situazione, sono stati effettuati diversi studi con l'obiettivo di comprendere meglio come sono cambiati i livelli di attività fisica durante il confinamento domiciliare e quali sono stati i riflessi psicologici di tali cambiamenti. Alcune di queste ricerche sono state svolte basandosi sulla popolazione generale, altre invece si sono focalizzate sugli atleti a diversi livelli.

Nello studio di Maugeri et al. (2020) [9], condotto in Italia nella metà del 2020, è stato indagato il cambiamento dei livelli di attività fisica durante l'autoisolamento e l'impatto che l'esercizio fisico ha sulla salute mentale.

Al campione, composto da 2524 persone, raggruppate in cluster per età, è stato somministrato un questionario che comprende: 55 domande inerenti a tematiche generali; una versione breve e adattata dell'“*International Physical Activity Questionnaire*” (IPAQ-SF), con il quale si ottengono delle informazioni sui minuti di attività fisica settimanali svolti prima del Covid-19 e su quelli svolti nelle ultime quattro settimane in modo tale da poter poi classificare l'attività svolta come: bassa, moderata o alta, e dunque poterla confrontare tra i diversi periodi. Ed infine il “*Psychological General Well Being Index*” (PGWBI) ovvero una scala che permette di valutare il benessere psicologico generale al quale viene associato un valore che va da 0 a 110, dove 110 è il massimo livello di benessere.

Dall'analisi dei punteggi dell'IPAQ-SF è emerso che l'attività fisica durante il periodo di lockdown è diminuita significativamente per le persone attive, ovvero chi prima svolgeva un'attività alta o moderata, ora ha ridotto i minuti di attività settimanale dell'11% e del 5% circa (**Tabella 1**) (**Figura 1**). Questo dato interessa tutte le fasce d'età e in particolar modo gli uomini, in quanto tendenzialmente praticano sport per motivi sociali e preferiscono allenarsi in luoghi dedicati a questo tipo di attività piuttosto che a casa (**Figura 2**).

Siccome è stata trovata una correlazione positiva tra la variazione di attività fisica e il benessere mentale, si ha che al diminuire dell'attività sportiva svolta, il benessere mentale ne risente negativamente [9].

Al contrario è emerso che le persone sedentarie, durante l'isolamento, hanno aumentato il loro livello di attività fisica (*Tabella 1*), questo probabilmente perché svolgono più attività domestiche (attività a bassa intensità), le quali vengono conteggiate nei minuti di attività settimanale.

	Physical activity level before COVID-19 quarantine		Physical activity level during COVID-19 quarantine	
	n	%	n	%
Low active	582	23.06	1000	39.62
Moderate active	888	35.18	751	29.75
High active	1054	41.76	773	30.63

n, number; %, percentage.

Tabella 1 - Classificazione dei partecipanti sulla base del confronto dei punteggi IPAQ ottenuti prima e durante il Covid-19.

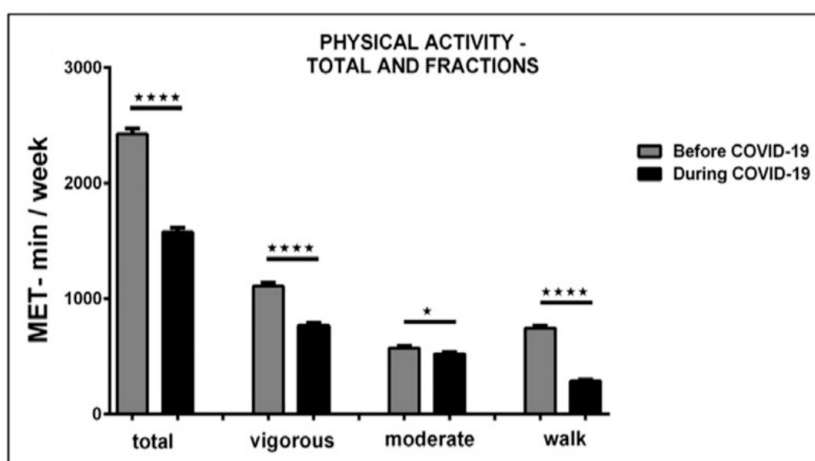


Figura 1 – Grafico che illustra il cambiamento dei livelli di attività fisica settimanali prima e durante il Covid-19.

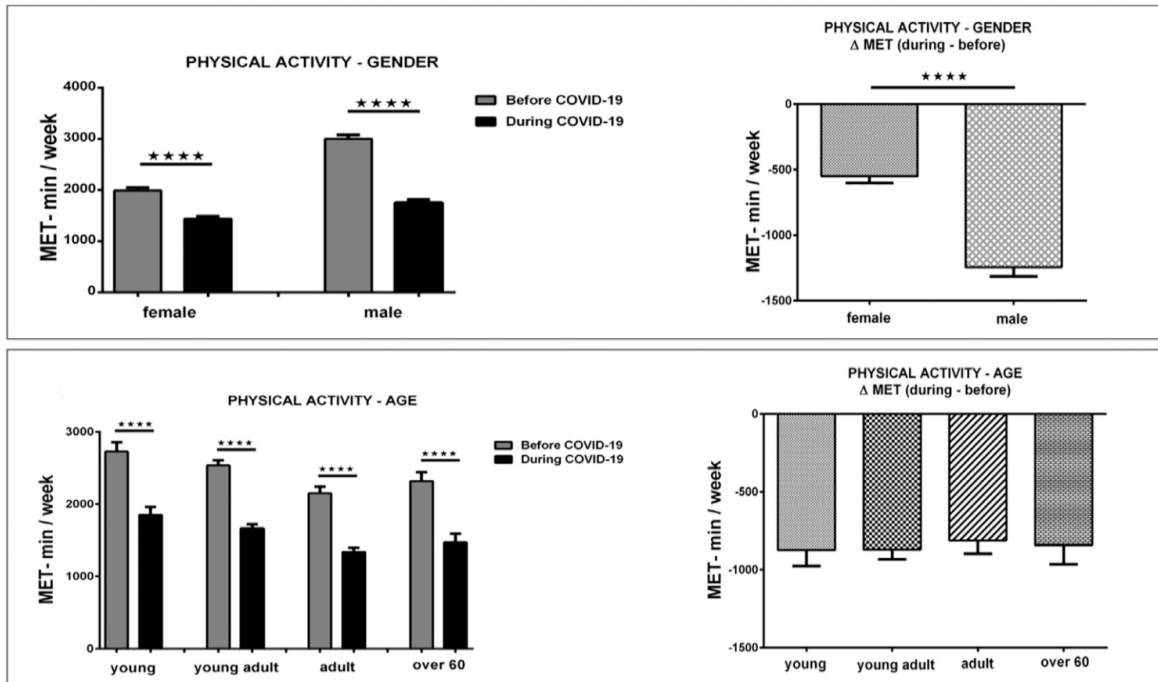


Figura 2 - Confronto minuti di attività fisica settimanali prima e durante il Covid-19 sulla base del genere e dell'età.

Osservando invece i punteggi della scala PGWBI si può vedere che le donne, con un valore pari a 72,00, e i soggetti con basso livello di attività, con un valore pari a 71,94, vivono un disagio moderato. Si può intuire quindi che il benessere psicologico delle donne è maggiormente influenzato dal livello di attività fisica svolta rispetto agli uomini. Si nota inoltre una correlazione positiva significativa tra livelli di attività sportiva svolta e benessere psicologico nei giovani adulti e nei soggetti altamente e moderatamente attivi.

Altri ricercatori si sono soffermati sull'analisi degli effetti dell'isolamento sull'attività e sull'inattività fisica dei bambini italiani [16]. Somministrando un questionario online a 184 famiglie, per un totale di 215 bambini e bambine in età prescolare (0 – 12 anni). È emerso che durante le restrizioni si è verificata un'importante diminuzione dei livelli di attività fisica anche in questa fascia d'età e di conseguenza c'è stato un aumento dei livelli di sedentarietà. Questo dato negativo, in quanto va ad impattare sullo sviluppo dei bambini, è però accompagnato da un aumento delle interazioni tra genitori e figli, agevolato dal fatto che il 53,90% dei caregivers, durante l'isolamento, svolgeva il proprio

lavoro da casa. È stato rilevato anche un altro dato positivo, ovvero un aumento delle ore di sonno.

Un importante fattore da considerare è l'appartenenza a un diverso gruppo socioeconomico, infatti, anch'esso va ad influenzare i livelli di attività motoria svolta. Da uno studio condotto nel Regno Unito [8], risulta che i gruppi più svantaggiati o le classi operaie, hanno minori possibilità di accedere a centri sportivi. Tendenzialmente i soggetti appartenenti a questi gruppi sono anche quelli che durante il periodo di isolamento hanno dovuto recarsi sul posto di lavoro in quanto la loro mansione non poteva esser svolta in smart working. Questo, oltre ad esporli ad una maggior probabilità di contrarre il virus, li porta ad avere una minore offerta e accesso a centri sportivi dove poter praticare attività fisica. Concludendo si può dire che le minoranze e le classi socioeconomiche più svantaggiate, insieme a coloro che non possiedono spazi privati utili per fare movimento, sono portati a praticare meno attività fisica durante la pandemia. Questa situazione è aggravata anche dal fatto che le difficoltà economiche nazionali portano ad una riduzione degli investimenti fatti in ambito sportivo e dunque l'offerta comunitaria riguardo alle convenzioni e agli spazi destinati a tali pratiche risulta limitata.

Svolgere attività sportiva in questo periodo particolare, risulta più importante che mai, in quanto è stato dimostrato che chi è allenato è esposto a un minor rischio di sviluppare i sintomi più gravi dell'infezione da Coronavirus [7]; dunque, è importante cercare di promuovere l'adesione della popolazione alla pratica di attività fisica, così da poter favorire un'adeguata salute psicologica e fisica.

Capitolo 2 – L’impatto psicologico dell’autoisolamento e delle restrizioni sportive sugli atleti

Risulta interessante indagare l’impatto psicologico che le restrizioni dovute al Coronavirus hanno avuto sugli atleti, i quali si sono trovati impossibilitati nello svolgere le loro quotidiane routine di allenamento.

Uroh e Adewunmi (2021) [17], con il loro studio, hanno dimostrato che l’identità atletica e l’appartenenza a una diversa categoria sportiva (sport individuale o di squadra) hanno un ruolo determinante nel predire il disagio psicologico durante il blocco causato dalla pandemia.

Le restrizioni influiscono negativamente sulla salute mentale degli atleti, ma allo stesso tempo, praticare uno sport, è un importante fattore protettivo verso i disturbi mentali in quanto limita sia i sintomi depressivi gravi che quelli d’ansia [17].

Dallo studio è emerso che gli atleti che praticano uno sport individuale hanno bisogno di un maggior supporto psicologico rispetto agli atleti che fanno parte di una squadra, questo perché i primi non godono di una responsabilità condivisa e quindi devono affrontare in autonomia i successi, ma anche le sconfitte e in generale hanno minori opportunità sociali. Queste caratteristiche li rendono più predisposti a provare disagio psicologico [17].

L’insoddisfazione verso la propria performance sportiva e la riduzione delle possibilità di praticare sport portano a conseguenze negative per il benessere psicologico degli atleti, il quale è influenzato anche dai livelli di identità atletica.

Per “identità atletica” si intende il grado con cui un soggetto si identifica con il suo ruolo atletico. Si è visto che durante il periodo di isolamento questo è diminuito e di conseguenza la salute mentale degli atleti ne ha risentito negativamente.

Il riscontro che l’atleta riceve dall’esterno influenza il livello di identità atletica, la quale va a determinare un maggiore o minore impegno verso la disciplina praticata. È quindi da considerare anche l’impatto dell’assenza degli spettatori dal momento che, per un certo periodo, le gare sportive hanno potuto riprendere ma a porte chiuse. Infatti, la mancanza dei tifosi, che influenzano la performance degli atleti e non solo (es. scelte degli arbitri), ha portato alla perdita del fattore “benessere” correlato alla loro presenza dal vivo, non permettendo il verificarsi dell’effervescenza collettiva tipica dei rituali come le gare sportive (Durkheim, 1912).

L' "effervescenza collettiva" è quella reazione amplificata, quella forza vitalizzante [8], che si verifica quando un gruppo di persone sperimenta insieme qualcosa di emotivo e che rafforza e ravviva il legame tra gli individui riuniti, caricandoli di energia tale che le identità dei vari partecipanti vengono plasmate per dar vita a un'identità, appunto, collettiva. L'effervescenza collettiva va a beneficio non solo degli atleti, ma di tutta la collettività in quanto è un elemento positivo per affrontare la quotidianità.

Altri studi sono stati svolti con l'intento di verificare se il periodo di isolamento avesse avuto delle ripercussioni sullo stato di salute mentale degli atleti professionisti.

Şenişik, Denerel, Köyağasıoğlu e Tunç (2020) [13] hanno cercato di chiarire questo quesito somministrando un questionario online a 612 persone di cui 418 erano atleti. Il questionario è composto da tre scale: la *Depression - Anxiety - Stress Scale 21* (DASS-21) per valutare i livelli di depressione, ansia e stress; l'*Impact of Events Scale-Revised* (IES-R) per valutare i sintomi post traumatici da stress, ovvero per misurare l'angoscia che segue l'esposizione a gravi eventi di vita; l'*International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-SF) per valutare il livello di attività fisica svolta durante l'isolamento.

Il loro obiettivo era quello di verificare se esiste un'associazione tra i livelli di attività fisica e lo stato di salute mentale durante il periodo di restrizioni causate dal Coronavirus per capire se il benessere psicologico degli atleti d'élite è stato influenzato dal periodo d'isolamento.

I risultati hanno confermato l'esistenza di una correlazione positiva tra il livello di attività fisica e la salute mentale; dunque, l'attività fisica è un importante fattore protettivo per la salute mentale. Allo stesso tempo hanno notato che questo beneficio permane anche durante il periodo di isolamento, durante il quale la pratica di uno sport risulta molto limitata se non assente. La pratica di una regolare attività fisica è dunque da considerarsi anche un fattore preventivo per il benessere psicologico.

I ricercatori hanno constatato che i sintomi depressivi e d'ansia sono inferiori negli atleti rispetto ai non atleti. Dato che i sintomi depressivi risultano minori nei soggetti che hanno maggiori interazioni sociali, se ci soffermassimo ad osservare la differenza tra gli atleti che praticano sport di squadra e quelli che praticano sport individuali, in un periodo di non emergenza Covid, troveremmo che i primi hanno livelli più bassi di depressione.

Questa evidenza di una miglior influenza positiva per la salute mentale da parte della pratica di uno sport di squadra rispetto che individuale, supporta i risultati ottenuti dallo studio di Uroh e Adewunmi (2021) [17]. È da considerare, però, che durante l'isolamento anche gli atleti di squadra hanno dovuto ridurre le interazioni sociali, questa condizione ha fatto in modo che, durante il periodo di lockdown i sintomi di depressione e d'ansia risultassero simili per tutte le tipologie di atleti.

Per quanto riguarda i livelli di stress, questi sono risultati simili sia negli atleti che nei non atleti.

Nel complesso, dato che i livelli di depressione, ansia e stress sono correlati positivamente tra loro e con i livelli dei sintomi post traumatici da stress, possiamo dedurre che un atleta, rispetto ad un non atleta, abbia goduto di una migliore salute mentale durante tutto il periodo di isolamento forzato.

È da considerare però che se un soggetto pensa in maniera assidua a eventi negativi, questo può limitare l'effetto positivo e protettivo legato al praticare attività fisica, tanto che, se un atleta individuale venisse sopraffatto da pensieri negativi, potrebbe presentare sintomi post traumatici da stress simili a quelli provati dai non atleti [13].

I ricercatori hanno provato a verificare anche la possibile presenza di differenze di genere, trovando che i sintomi d'ansia, quelli depressivi e quelli post traumatici da stress sono simili tra maschi e femmine, ma gli ultimi, se si considerano solo gli atleti che praticano sport di squadra, sono maggiori per le atlete femmine e per coloro che non praticano sport senza distinzione di genere.

I livelli di attività fisica totale durante l'isolamento in questo caso sono risultati maggiori nei maschi rispetto che nelle femmine sia se si considerano atleti che praticano sport di squadra sia se si considerano i non atleti; mentre rimangono invariati per coloro che praticano sport individuali, ciò è probabilmente dovuto al fatto che in quest'ultimo caso i livelli di autodisciplina degli atleti e delle atlete sono pari.

Il 71% degli atleti che hanno partecipato allo studio ha espresso la convinzione che la loro performance avrebbe subito un peggioramento nel momento in cui sarebbero tornati alla normalità [13]. Questo a mio parere potrebbe avere un'influenza negativa sull'identità atletica.

A un mese dall'inizio del lockdown, i livelli di stress percepito e gli stati psicobiosociali disfunzionali degli atleti che hanno continuato ad allenarsi sono risultati più alti rispetto al periodo pre-Covid, invece gli stati psicobiosociali funzionali si sono ridotti [5], provocando così maggiori stati di ansia, angoscia e preoccupazione.

Il cambiamento del livello di stress è sicuramente influenzato dall'incertezza della propria carriera e del proprio contratto, e dal rinvio delle gare (per esempio, le Olimpiadi di Tokyo 2020), ma si è visto che in particolare sono state le donne ad essere colpite più pesantemente da questi cambiamenti (**Tabella 2**). Probabilmente perché differiscono nella modalità di risposta a situazioni stressanti: le donne tendono a ruminare maggiormente quando si trovano in situazioni negative mentre gli uomini tendono a mettere in atto strategie di evitamento per distrarsi dalla fonte di stress (teoria degli stili di risposta, Nolen-Hoeksema, 1990). Le donne inoltre vivono una maggiore incertezza contrattuale e quindi devono far fronte all'instabilità economica tipica del mondo dello sport femminile [5]. Tutti questi fattori le rendono più vulnerabili alla depressione.

	Prior to COVID-19		During COVID-19	
	Women	Men	Women	Men
Perceived stress	13.70 (6.60)	12.10(5.90)	19.50 (5.86)	16.63 (5.58)
Functional psychobiosocial states	2.56 (0.53)	2.65 (0.60)	1.86 (0.69)	2.04 (0.72)
Dysfunctional psychobiosocial states	0.87 (0.46)	0.87 (0.51)	1.46 (0.73)	1.29 (0.74)

Notes: Prior to COVID-19 sample for perceived stress: Women = 926, Men = 1406; prior to COVID-19 sample for functional psychobiosocial states and dysfunctional psychobiosocial states: Women = 70, Men = 181; during COVID-19 sample for perceived stress, functional, and dysfunctional psychobiosocial states: Women = 595, Men = 537. Perceived stress could range between 0 and 40; functional/dysfunctional psychobiosocial states could range between 0 and 4.

Tabella 2 – Medie e deviazioni standard dello stress percepito e degli stati psicobiosociali funzionali e disfunzionali prima e durante la pandemia per uomini e donne.

Di Fronso et al. (2022) [5] hanno rilevato che gli atleti d'élite, rispetto ai principianti, hanno livelli più bassi di stress percepito e maggiori stati psicobiosociali funzionali (gli stati psicobiosociali disfunzionali risultano uguali), ma contrariamente agli studi riportati precedentemente, non hanno rivelato alcuna differenza sulla base del tipo di sport praticato, questo potrebbe essere giustificato dal fatto che le figure di riferimento degli atleti (come, per esempio, gli allenatori) siano riusciti a dare un adeguato supporto per affrontare questo periodo delicato.

Si può concludere affermando che si dovrebbe prestare particolare attenzione e fornire maggiore supporto alle atlete donne e agli atleti principianti in quanto soggetti più vulnerabili.

Anche Fiorilli et al. (2021), con il loro studio [6], hanno ottenuto risultati in accordo con questi dati, infatti le donne, che siano atlete o allenatrici, risultano più stressate degli uomini e gli atleti di medio livello hanno livelli di ipereccitazione più elevati rispetto a quelli di alto livello. I manager e gli allenatori sono tendenzialmente più stressati degli atleti e i gruppi di sportivi di mezza età sono più preoccupati per la loro carriera rispetto sia ai giovani, i quali vedono la possibilità di recuperare il tempo perso appena possibile e quindi hanno una prospettiva futura ottimista, sia rispetto agli atleti più anziani che in ogni caso sono vicini alla conclusione della loro carriera sportiva.

Anche i loro risultati supportano l'ipotesi che gli sport di squadra, caratterizzati dalle interazioni sociali, promuovono la resilienza e la salute mentale.

È molto diffusa l'erronea credenza che gli sportivi siano meno colpiti a livello psicologico dal difficile periodo d'isolamento; si deve dunque tenere in considerazione lo stereotipo che deriva dalla “*Mental Toughness*” (MT) degli atleti, il quale ha portato a pensare che loro siano in grado di affrontare le restrizioni legate al coronavirus con maggior facilità, o che non ne vengano psicologicamente toccati.

Nella psicologia dello sport viene definita come “durezza mentale” o “forza mentale” *la capacità di ottenere costantemente buone performance (cognitive e motore) nonostante le richieste elevate, pressioni e stress derivanti dalla pratica sportiva e non, che l'atleta deve imparare a gestire per raggiungere prestazioni efficaci* [12], dunque si intende la combinazione di abilità mentali che danno come risultato una mentalità vincente.

Essa si compone di 5 dimensioni: capacità di recuperare, attivazione, concentrazione, sicurezza e motivazione [4].

Questa credenza ha portato di conseguenza ad una dinamica di sotto-diagnosi degli atleti rispetto alla popolazione generale [17], i quali vengono appunto considerati come più abili nel reagire alla particolare situazione pandemica.

Capitolo 3 - Rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020: conseguenze per gli atleti

Una situazione di grande impatto emotivo è stata sicuramente il rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020, annunciato dal Comitato Olimpico Internazionale (CIO) il 24 marzo 2020. La decisione di posticipare questo evento all'estate 2021 ha avuto un drastico impatto psicologico sugli atleti coinvolti, in quanto hanno visto il loro obiettivo traslare di un anno. Questa cosa potrebbe sembrare non molto grave, ma considerando gli anni di attesa e di intensa preparazione che precedono questo tipo di evento, non dovrebbe risultare difficile immaginare come la modifica della calendarizzazione delle performance abbia un impatto significativo sulla vita degli atleti. Tuttavia, la posticipazione dell'evento, è stata una scelta inevitabile e considerata corretta anche da parte degli atleti nonostante le annesse conseguenze, in quanto la salute della popolazione generale, e quindi anche la loro, sarebbe stata esposta ad un rischio troppo elevato. Da un sondaggio svolto dai Comitati Olimpici e Paralimpici americani è infatti emerso che il 92,8% degli atleti americani era favorevole al rinvio dei Giochi [3].

Gli atleti, dunque, si sono ritrovati in una situazione che li ha portati a sperimentare una sensazione di perdita di controllo, tensione e di forte stress, obbligandoli ad una ridefinizione delle loro aspettative e la riprogrammazione dei loro piani, così da poterli adattare al nuovo calendario olimpico.

In particolare, coloro che stavano ancora effettuando le qualificazioni (al momento dell'annuncio del rinvio si erano già qualificati ufficialmente solo il 57% degli atleti che avrebbero partecipato alle Olimpiadi [1]), hanno dovuto confrontarsi con una situazione davvero delicata in quanto piena di incertezze.

Il rinvio del Giochi Olimpici è stato vissuto ed affrontato in modi molto diversi dagli atleti, alcuni hanno visto nel rinvio la possibilità di migliorare la loro preparazione fisica e mentale così da ottimizzare ulteriormente il loro picco prestazionale, per altri il rinvio ha influito invece sui progetti di vita personale, che non riguardano la loro carriera sportiva; ad esempio, alcune atlete avevano dichiarato di voler fare un figlio in seguito alle Olimpiadi di Tokyo 2020, altri avevano l'intenzione di concludere la loro carriera con questo evento, e riflettendo sull'ipotesi di dover mantenere ritmi così intensi e stressanti di allenamento per un altro anno, alcuni di loro hanno preso in considerazione il ritiro [1].

Inoltre, si deve tenere presente che ci sono altre figure che subiscono questo posticipo. Le persone vicine agli atleti, come i compagni o le compagne di vita, i figli e altri parenti, spesso fanno delle rinunce personali pur di supportare il familiare nel raggiungimento del Sogno Olimpico. Questa dinamica “pesa” e si riversa sulle responsabilità dello sportivo, aggravando lo stato di stress da lui provato.

È bene tenere presente che il rinvio dei Giochi Olimpici comporta non solo un grande investimento fisico da parte degli atleti, ma anche psicologico ed emotivo; in quanto la partecipazione alle Olimpiadi è la massima ambizione professionale per questi sportivi, i quali si trovano dunque ad affrontare un lutto che comprende non solo le aspettative rivolte a questo evento, ma anche quelle inerenti alla programmazione degli allenamenti, alla loro condizione fisica e rispetto ai fattori che in precedenza erano controllabili [1]. Per fronteggiare questa situazione, la forte identità atletica tipica degli atleti olimpionici è indispensabile, in quanto li porta a focalizzarsi sul problema da risolvere. È da tenere in considerazione però che la situazione contestuale del Coronavirus può portare a una ridefinizione delle priorità personali in quanto rende visibile agli occhi di tutti quanto la salute sia importante e debba essere messa al primo posto; può quindi subentrare la preoccupazione per la propria salute e per quella dei cari, la quale può influire negativamente sul già teso stato psicologico degli atleti. Inoltre, a causa del fatto che non si possono più allenare come sempre e che le competizioni sono interrotte, l'identità atletica rischia di essere messa in discussione, diventando così più fragile. Per limitare questa conseguenza risulta importante affidarsi a un supporto psicologico [15].

Oltre a questo, la mancanza di senso di controllo, fattore che permette di affrontare in maniera efficace i cambiamenti, incrementa lo stress andando a interferire con il raggiungimento di risultati ottimali.

Caratteristica essenziale di un atleta, è la capacità di saper individuare quelli che sono i fattori sotto al suo controllo e quelli su cui invece non può agire, questo perché in tal modo può capire cosa deve fare per poter raggiungere il proprio obiettivo e di conseguenza può stilare un programma d'azione [1].

Per cercare di mantenere ed incrementare il senso di controllo degli atleti, così da limitare la frustrazione e il senso di incertezza, il CIO raccomanda di affidarsi ai servizi psicologici

e di sfruttare la community online chiamata “Athlete365” dedicata appositamente al supporto degli atleti d’élite durante la loro carriera Olimpica.

È stato riscontrato un aumento dell’utilizzo dei servizi di social network (SNS) [15] per poter far fronte all’impossibilità di entrare in interazione fisicamente con i compagni di squadra, gli allenatori e le altre figure rilevanti della società e del contesto sportivo. Questo mezzo è sicuramente utile per poter mantenere un contatto con le persone che normalmente erano coinvolte nella routine dell’atleta. Allo stesso tempo però è possibile che il supporto e l’incoraggiamento che ricevono gli sportivi da parte dei tifosi tramite questi servizi comportino non solo aspetti positivi, come il senso di connessione e il sentimento di orgoglio, ma siano anche fonte di stress e di aumento dei livelli d’ansia per gli atleti, i quali si sentono sopraffatti dalla situazione e carichi di responsabilità e aspettative. È da considerare poi che i commenti che possono ricevere online non sono solo positivi: commenti negativi e dure critiche, ricevuti in un momento di fragilità come questo, possono influenzare notevolmente i loro valori personali e sportivi [15].

In questo periodo la preoccupazione per il doping è incrementata [15], in quanto molti dei test che venivano solitamente effettuati sono stati sospesi. Questo potrebbe portare gli atleti a pensare all’utilizzo di farmaci per cercare di trarre un beneficio per le loro prestazioni. Contemporaneamente, questa preoccupazione, causa un incremento di ansia negli altri atleti che invece si astengono dal doping.

È presente anche il timore per i farmaci che potrebbero dover assumere nel caso in cui si ammalassero di Covid-19, in quanto non è ancora noto se questi potrebbero in qualche modo andare ad interferire con la loro idoneità medica per le Olimpiadi [15].

La motivazione è alimentata dalla presenza di obiettivi ben definiti, i quali vengono determinati sulla base dei valori, e spinge l’atleta a fare ciò che è necessario per poter raggiungere i traguardi prefissati [15]. La situazione pandemica ha avuto delle ripercussioni sui valori degli atleti, andando ad alterare non solo i valori che esso e la società attribuiscono allo sport, ma anche quelli personali. Nel momento in cui i valori personali e quelli sociali non sono in armonia tra loro, diviene difficile mantenere il focus sull’obiettivo e quindi la motivazione cala.

È stato svolto uno studio qualitativo per poter comprendere come gli atleti e gli allenatori austriaci hanno percepito personalmente il rinvio delle Olimpiadi di Tokyo e quali conseguenze si aspettano da tutto questo [11].

Il campione selezionato, composto da 21 atleti (di cui 13 erano maschi e 8 femmine) e 6 allenatori maschi, ha risposto brevemente in forma anonima a delle domande aperte, accedendo a una piattaforma online. Come già riportato da [1], è emerso che il rinvio dei Giochi è stato vissuto in molteplici modi; gli autori però hanno raggruppato i risultati in tre temi generali composti a loro volta da diverse unità di significato e astrazione. I temi sono: le reazioni emotive immediate, le conseguenze percepite del rinvio e la gestione della situazione.

Il primo tema comprende tre categorie al suo interno che sono: la confusione, la delusione e il sollievo. Dalle risposte dei partecipanti è infatti emerso che alcuni di questi, come prima reazione all'annuncio del rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020, hanno provato una sensazione di confusione e di shock con conseguente incertezza, la quale era difficile da accettare ed affrontare. Un'altra reazione emotiva ricorrente è stata la delusione; per alcuni il posticipo è stato vissuto come una "tragedia" in quanto ormai il percorso di qualificazione stava giungendo al termine e l'obiettivo risultava molto vicino. Tuttavia, alcuni dei soggetti rispondenti hanno vissuto con sollievo l'annuncio ufficiale del rinvio dei Giochi in quanto, a causa della situazione pandemica, le possibilità di allenarsi non erano eque tra atleti appartenenti a diverse nazioni (ogni nazione aveva delle sue personali norme e regole per cercare di contenere la diffusione del virus) e questo andava a discapito di alcuni atleti piuttosto che altri.

Il tema inerente alle conseguenze percepite del rinvio comprende invece sei sottocategorie:

- La pressione fisica e psicologica prolungata – nelle risposte hanno spesso parlato di dolore cronico ed esaurimento da stress come elementi ricorrenti del periodo di preparazione che precede le Olimpiadi, tanto che alcuni hanno dichiarato che il pensiero di dover reggere per un ulteriore anno queste pressioni li porta a considerare l'ipotesi di ritirarsi dalle competizioni;
- La mancanza di motivazione – legata alla stanchezza accumulata nel periodo di preparazione ai Giochi Olimpici e alla mancanza di obiettivi ben definiti e dunque programmabili. In assenza di obiettivi, i quali vengono stabiliti sulla base dei

propri valori, si ha come conseguenza la perdita dello scopo racchiuso nella pratica di uno sport;

- La preoccupazione per le prestazioni future – dovuta al fatto di non poter pianificare e organizzare la propria preparazione e al fatto di non potersi confrontare con altri atleti. Inoltre, c'è la paura di esser sottoposti a maggiori restrizioni rispetto ad altri avversari (mancanza di equità);
- La preoccupazione per la vita e la carriera professionale – c'è timore per la propria carriera sportiva futura, ma anche per i progetti personali già programmati. Anche la condizione finanziaria personale causa preoccupazione (tema rimarcato anche dagli allenatori);
- L'opportunità di migliorare le prestazioni – alcuni vedono in questo posticipo l'opportunità di migliorare la loro preparazione (soprattutto per gli atleti più giovani). Gli allenatori devono cercare di promuovere questa visione;
- L'opportunità di recupero – sfruttare il rinvio per cercare di recuperare fisicamente e mentalmente dalla quotidianità stressante.

L'ultimo tema cerca di capire come le persone hanno affrontato la situazione che gli è stata imposta. Alcuni hanno apprezzato la possibilità di allontanarsi dallo sport per dedicarsi e riflettere anche su altri ambiti della propria vita e non solo sugli allenamenti e le performance (strategia di coping evitante tipica delle situazioni in cui si ha bassa possibilità di controllo). Altri hanno utilizzato la tecnica del reframing situazionale per poter vedere la situazione da un'altra prospettiva, per esempio considerando che il rimando delle Olimpiadi permetterà a tutti di allenarsi nelle stesse condizioni garantendo così l'equità (strategia di coping incentrata sul significato).

Un'altra modalità utilizzata per affrontare la situazione è “l'appello all'accettazione”, alcuni cercano di trarre ciò che di positivo si può ottenere dalla situazione e di sfruttare poi questi elementi come spinta motivazionale per non lasciarsi abbattere dal periodo difficile. Questa modalità rischia però di trasformarsi in un “ottimismo autoimposto” dovuto alla consapevolezza dei doveri sociali a cui un atleta ideologicamente deve rispondere [11].

La pianificazione del comportamento, dunque usare la pianificazione come strategia per affrontare la posticipazione delle Olimpiadi, può essere un buon metodo che si rifà alla

strategia di coping focalizzata sul problema, con la quale si cerca di modificare la relazione presente tra persona e ambiente.

Queste diverse modalità di reazione all'annuncio del rinvio delle Olimpiadi al 2021, fanno capire che si deve offrire un supporto personalizzato ai diversi atleti e alle altre figure di riferimento che partecipano a questo evento; infatti, per alcuni potrebbe essere necessario stabilire nuovi obiettivi sportivi, per altri invece potrebbe essere utile vivere un periodo di minori tensioni e stress cercando di non focalizzarsi solamente sull'ambito sportivo. È necessario quindi aiutarli a capire quale sia, tra questi, il percorso migliore per loro.

Altri autori hanno posto la loro attenzione sulle strategie di coping utilizzate [14], ma non solo, infatti, hanno preso in considerazione anche il senso di coerenza e la speranza di successo (convinzione di possedere le qualità e le risorse necessarie per ottenere il successo desiderato; questo va ad influire sull'interpretazione che il soggetto fa della situazione). Il loro intento era quello di capire come questi fattori andassero ad influenzare l'umore degli atleti olimpici, i quali dovevano confrontarsi con la situazione causata dal Coronavirus.

Hanno trovato che la speranza e il senso di coerenza comportano maggiore affettività positiva e possibilità di successo, mentre correlano negativamente con ansia, depressione e altre emozioni negative. Vanno dunque a limitare gli effetti dello stress e ad aumentare la soddisfazione per la vita. Le strategie di coping da preferirsi sono quelle che si focalizzano sul problema piuttosto che sulle emozioni in quanto, le prime vanno a diminuire i livelli d'ansia e permettono una miglior tolleranza all'incertezza, favoriscono una performance più ottimale ed incrementano l'autostima dell'atleta. L'ultimo fattore considerato, ovvero il senso di coerenza, influenza la capacità di affrontare adeguatamente lo stress e prende forma sulla base della capacità di comprendere gli stimoli, sulla valutazione che il soggetto fa sulle risorse da lui possedute per poter affrontare lo stressor e sulla base del grado di significatività che associa alla situazione che sta affrontando. È stato riscontrato che i soggetti che hanno un buon senso di coerenza hanno un umore migliore in quanto valutano meno frequentemente gli stimoli come stressanti; quindi, questo fattore potrebbe essere una risorsa ottimale per affrontare lo stress pandemico e favorire la salute mentale.

Gli autori hanno diffuso un questionario online a cui hanno aderito 57 potenziali atleti olimpici. Il questionario si componeva di quattro scale: *Sense of Coherence Questionnaire* (SOC 29) per stimare il senso di comprensibilità, gestibilità e significatività; la versione breve dell'*Inventory for Measuring Coping with Stress* (brief COPE) per misurare diverse strategie di coping; il *Mood Profile Questionnaire* (POMS) che permette di valutare i diversi umori e il livello generale di umore negativo; *Hope for Success Questionnaire* (HSQ) che valuta con quanta convinzione il soggetto crede di poter raggiungere il suo obiettivo e quanto questo sia legato alle sue competenze personali, inoltre, permette di calcolare un indice generale a riguardo della speranza di successo.

Dall'analisi dei questionari è emerso che l'uso di sostanze ha come conseguenza la rabbia, la cui intensità è legata al senso di comprensibilità; che la confusione e il livello della gravità della depressione sono influenzati dal disimpegno comportamentale (con il quale si intende che il soggetto smette di impegnarsi per raggiungere l'obiettivo) e che la fatica dipende dal senso di significatività, dall'autocompiacimento (che abbassa l'umore) e dalle strategie di reframing positivo (che promuovono un umore positivo). In conclusione, si può affermare che il senso di coerenza (e in particolare la sua componente: il "senso di significatività", che va a predire molti stati d'animo) e le strategie di coping utilizzate, vanno a predire l'umore degli atleti durante la pandemia.

L'unica strategia di coping che si è dimostrata efficace nell'incrementare l'umore positivo quando c'è la sensazione di perdita di controllo (come nel caso attuale della pandemia) è il reframing positivo che consiste nel cercare di vedere la situazione stressante in maniera più ottimistica. Inoltre, è da considerare che lo sport, per le sue caratteristiche, può favorire un incremento del senso di coerenza, il quale è fortemente associato allo stato d'animo generale degli atleti durante la pandemia.

Alla luce di tutto questo risulta chiaro quanto sia importante andare ad analizzare quali strategie di coping sono utilizzate dagli atleti durante il lockdown per cercare di indirizzarli verso le strategie che sono risultate più vantaggiose in questa determinata situazione, evitando quindi l'autocompiacimento e il disimpegno sociale. Inoltre, si dovrebbe cercare di favorire un rafforzamento del senso di coerenza.

Conclusioni

Alla luce della conferma dell'esistenza di una relazione tra l'attività fisica e la salute mentale, risulta necessario prestare attenzione alla condizione psicologica della popolazione, la quale, a causa della situazione pandemica, ha ridotto notevolmente i livelli di esercizio fisico svolto. È stato evidenziato, infatti, che le persone che normalmente effettuavano un'attività fisica intensa o moderata, durante l'isolamento, hanno ridotto la quantità di minuti di esercizio. Come conseguenza si ha avuto un incremento dei livelli di stress, ansia e depressione e dunque un peggioramento dello stato di salute mentale.

Anche la popolazione sportiva, nonostante fosse agevolata dalla funzione protettiva e preventiva associata alla pratica di una regolare attività fisica, ha subito gli effetti delle chiusure dei centri sportivi. Infatti, l'impossibilità di praticare sport, l'insoddisfazione verso la performance e l'instabilità dell'identità atletica, legata anche alla mancanza della tifoseria, hanno avuto delle conseguenze negative sul benessere psicologico degli atleti, causando un incremento dei livelli di stress percepito e degli stati psicobiosociali disfunzionali, ed una diminuzione degli stati psicobiosociali funzionali.

Il rinvio delle Olimpiadi di Tokyo 2020 ha causato incertezza, tensione e un elevato stress per gli atleti coinvolti, i quali hanno dovuto confrontarsi con una dinamica da loro incontrollabile. Nonostante ciò, è emerso che gli sportivi hanno reagito in modi molto diversi tra loro in base a fattori personali e di carriera, e dunque, hanno utilizzato svariate strategie di coping (scelte sulla base della valutazione delle conseguenze e delle risorse a propria disposizione).

L'umore degli atleti è stato predetto dal senso di coerenza e dalla strategia di fronteggiamento utilizzata. Le strategie ad esser risultate più efficaci sono state quelle che si focalizzano sul problema, come il reframing positivo e la ricerca di supporto sociale (tramite diverse piattaforme online, per esempio).

In generale le donne sono risultate il gruppo più colpito da questi cambiamenti e dunque quello più vulnerabile ai sintomi depressivi e che necessita di maggior supporto.

Si può affermare, in conclusione, che la promozione dell'attività fisica sia di fondamentale importanza in quanto è una consistente promotrice della salute mentale, ciò risulta evidente dalle ricerche qui riportate.

Bibliografia e sitografia

- [1] Cerulo I. (2020). Impact and meaning of the postponement of Tokyo 2020 from an athlete perspective. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*, 4 Spec No 1: 28-36.
- [2] Cesaroni, F., Morici, M. e Gherardi, G. (2018). 04 Il ruolo Preventivo dell'Attività Fisica per la Salute Mentale. *Mental European Network of Sports*, 72-86
- [3] Corriere della sera, URL: https://www.corriere.it/sport/20_marzo_24/olimpiadi-parola-atleti-usa-pericoloso-allenarsi-ora-spostate-giochi-tokyo-f0f75d9c-6db9-11ea-9b88-27b94f5268fe.shtml
- [4] Di Benedetto, M. (2017). Psicologia dello sport: Sei mentalmente "duro"? *Runners.it Atletica e Podismo*. URL: <http://www.runners-tv.it/upload/articoli/Art-DurezzaMentale20170125.pdf>
- [5] Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C. e Bertollo, M. (2022). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20:1, 79-91, DOI: 10.1080/1612197X.2020.1802612, URL:<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- [6] Fiorilli, G., Grazioli, E., Buonsenso, A., Di Martino, G., Despina, T., Calcagno, G. e di Cagno, A. (2021). A national COVID-19 quarantine survey and its impact on the Italian sports community: Implications and recommendations. *PLoS ONE* 16(3): e0248345. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248345>
- [7] Fondazione Umberto Veronesi. Magazine il portale di chi crede nella ricerca. URL: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/covid-19-il-decorso-della-malattia-e-piu-grave-se-si-e-sedentari>

- [8] Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H. e Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13:1, 1-12, DOI: 10.1080/19406940.2020.1851285, <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- [9] Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. e Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon. Elsevier Ltd.* URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- [10] Mesemi, T., Navalesi, E., Bettanini, M. e Capogreco, V. (2020). Lo sport dilettantistico e il fitness ai tempi del lockdown. Tra l'arresto e il cambiamento. *Tre... due... uno... Start! Lo sport ai tempi del Coronavirus, tra arresti e ripartenze. Ordine degli psicologi della Liguria*, 27, 29
- [11] Oblinger-Peters, V. e Krenn, B. (2020). "Time for Recovery" or "Utter Uncertainty"? The Postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 11:610856, DOI: 10.3389/fpsyg.2020.610856
- [12] Psicologi dello sport Italia, URL: <https://www.psicologidelloport.it/mental-toughness/>
- [13] Şemşik, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O. e Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49:2, 187-193, URL: <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- [14] Szczypińska, M., Samełko, A. e Guskowska, M. (2021). What Predicts the Mood of Athletes Involved in Preparations for Tokyo 2020/2021 Olympic Games During the Covid – 19 Pandemic? The Role of Sense of Coherence, Hope for Success and Coping Strategies. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20, 421-430, DOI: <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.421>

[15] Taku, K. e Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on Athletes and Coaches, and Their Values in Japan: Repercussions of Postponing the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 25:8, 623-630, DOI: 10.1080/15325024.2020.1777762, URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>

[16] Tortella, P., Schembri, R. e Fumagalli, G. (2020). Covid-19 and the effects of isolation on the sedentariness and physical activity of children: an Italian study. *Pensa MultiMedia Editore, Formazione & Insegnamento XVIII*, 3, 101-108

[17] Uroh, C. C. e Adewunmi, C. M. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3:603415. DOI: 10.3389/fspor.2021.603415