

Salute

«La salute è un atto di equilibrio tra benessere e malessere, tra salute e malattia, con l'obiettivo di essere e rimanere capaci di agire.»

(Antonovsky, 1987)



(Phil Hubbe)

Salute – «Il movimento e lo sport mi fanno bene»

Sentirsi bene quando si fa sport e sapere perché lo si fa, promuove la consapevolezza della salute. Stiamo quindi parlando di come l'attività fisica e lo sport possono influenzare positivamente la salute. Attraverso l'insegnamento di pratiche per il mantenimento della salute, l'attenzione agli aspetti del benessere fisico e l'acquisizione di conoscenze sulla salute fisica e mentale, si sviluppano comportamenti salutari. Si tratta di migliorare la forma fisica attraverso attività individuali e di gruppo, ma anche di sapersi rilassare, riequilibrare e ridurre lo stress.

Che cosa significa salute?

La salute non è una semplice assenza di malattia. Una salute completa si contraddistingue per il benessere fisico, psichico e sociale che si ottiene quando la persona si trova in armonia con le condizioni di vita interne ed esterne (World Health Organization, 1986). Può essere intesa come una capacità di risoluzione dei problemi e di regolazione delle emozioni, «che consente di mantenere o ripristinare uno stato mentale e fisico positivo, in particolare una buona autostima, e una rete di relazioni sociali di supporto» (Badura, Walter & Hehlmann, 2010).

Essere sani è un atto di equilibrio tra benessere e malessere, tra salute e malattia, con l'obiettivo di essere e rimanere capaci di agire (Antonovsky, 1987). Risorse e carichi a livello fisico, psichico, sociale e ambientale influiscono su questo equilibrio dinamico. Un fattore essenziale per rafforzare le risorse è la fiducia in sé e il sentimento di sentirsi all'altezza delle esigenze della vita.

Questa certezza è definita da Antonovsky come «senso di coerenza» e comprende tre aspetti (Associazione svizzera di educazione fisica a scuola, 2002):

- + comprensibilità: la misura in cui è possibile spiegare le difficoltà che si presentano e anticiparle con l'aumentare dell'esperienza. In questo modo è possibile strutturare e gestire meglio i compiti.
- + gestibilità: l'entità e la disponibilità di risorse e strategie d'azione promettenti che danno la certezza di superare le difficoltà / i compiti.
- + significatività: il grado di motivazione ad accettare le difficoltà / i compiti come sfide e a trovarvi un significato nel proprio concetto di vita

Attività fisica e sport come risorsa per la salute

L'attività fisica regolare è considerata positiva per la salute. Le raccomandazioni elaborate nel 2013 su incarico dell'Ufficio Federale dello Sport (UFSP) e dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP) per un'attività fisica efficace per la salute sotto forma di attività quotidiane o sport possono essere riassunte come segue:

- + adulti: almeno 150 minuti a settimana a intensità moderata (respirazione leggermente accelerata) o 75 minuti a intensità elevata (respirazione accelerata e sudorazione). Le attività che durano più di 10 minuti possono essere sommate nel corso della giornata.
- + bambini e ragazzi: almeno 60 minuti di attività o sport in aggiunta alle attività quotidiane. I bambini in età scolare dovrebbero muoversi molto di più.

Il movimento e lo sport rafforzano le risorse fisiche, psichiche e sociali della salute in vari modi:

- + aspetti fisici: rafforzamento dei muscoli e delle ossa, miglioramento della forma e della coordinazione e quindi anche delle prestazioni generali e della resistenza in situazioni di stress (resilienza). L'attività garantisce preziosi stimoli allo sviluppo in età pediatrica e adolescenziale, previene infortuni e malattie e ritarda l'insorgere di limitazioni funzionali e disturbi.
- + aspetti psichici: rafforzamento dell'autocoscienza e dell'autostima attraverso la presa di coscienza della propria fisicità e il sostegno alla fiducia nelle proprie capacità. Aumento del benessere, della soddisfazione e dell'equilibrio grazie a un maggiore rilascio di neurotrasmettitori come la serotonina, la dopamina, l'adrenalina e la noradrenalina, nonché di cannabinoidi dell'organismo (sostanze che possono portare il corpo in uno stato di ebbrezza).
- + aspetti sociali: rafforzamento di reti sociali solide attraverso esperienze personali direttamente e fisicamente sperimentabili. Sostegno dello sviluppo di un senso di appartenenza e di sicurezza.

«Il movimento è il mezzo di contatto e comunicazione più originale. Nel confronto dinamico ed emozionante con l'ambiente si sviluppano le nostre funzioni corporee e le nostre strutture corporee, così come i modelli psichici e cognitivi individuali. Il movimento è nutrimento per il corpo, l'anima e il cervello». (Häusermann, Bläuenstein & Zibung, 2014).

Persone con disabilità

Lo sport e l'attività fisica possono contribuire in modo significativo ad affrontare la disabilità. Per affrontare situazioni di vita stressanti (coping) si possono sperimentare diverse strategie e tecniche che contribuiscono all'integrazione della disabilità come parte del sé, aumentando così il benessere. Diverse sfide (limitazioni motorie, dolori, stress psichico, barriere ambientali, ecc.) ostacolano una partecipazione autonoma e attiva a offerte di attività fisica e sportiva che abbiano effetti sulla salute. Ad esempio, un quinto della popolazione si sente limitato nella vita di tutti i giorni a causa di problemi fisici cronici e con l'avanzare dell'età i problemi di salute con limitazioni diventano più frequenti (Schuler, Tuch & Peter (2020). Ciò comporta un aumento del rischio di sovrappeso, diabete e malattie cardiovascolari.

Le persone con disabilità tendono a perdere la propria autonomia e le proprie capacità fisiche rispetto alle persone senza disabilità. Per questo motivo, considerata l'intera durata della vita, l'attenzione si concentra fin dall'inizio sul mantenimento della capacità funzionale e dell'autonomia.

Bibliografia utilizzata e di approfondimento

Andreani, T., Marquis, J.F. (2019). Gesundheitsstatistik 2019. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik (BFS)

Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. The Journal of Mind-Body Health, 4, 47-55.

Badura, B., Walter, U. & Hehlmann, T. (2010). Betriebliche Gesundheitspolitik: Der Weg zur gesunden Organisation (2ed.). Heidelberg: Springer Verlag

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Consultato il 24. 11. 2020 su https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b_19|0&la=yes

Häusermann, S., Kiselev, N. (2020). Sport ohne Grenzen – Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E. & Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Häusermann, S., Bläuenstein, C. & Zibung, I. (2014). Sport erst recht - Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (a cura di), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (pagg. 162 – 172), Amburgo: Czwilina.

Mitmannsgruber, P. (2005). Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik. Lehrbehelf zum Seminar. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems. Consultato il 25.11.2020 su <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/H-4-Lehrbehelf.pdf>

Rete Svizzera Salute e Movimento hepa.ch (2013). Muoversi fa bene alla salute – Raccomandazioni per la Svizzera. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPPO.

Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2020. (Obsan Bericht 15/2020). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, SVSS (Hrsg.) (2002). Bewegung und Gesundheit: Lehrmittel für das 5.-9. Schuljahr. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

World Health Organization (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO

Zihlmann, I., Häusermann, S., Bigler, H., Guélat, N., Jaquet, M. & Marti, C. (2013). Gesund leben mit Behinderung – Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung. Olten: Procap Schweiz.