



Edu4Impact - Adult Education Through Sport as a mean to Enhance Social Inclusion

Una selezione di 3 buone prassi

The project is co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. The content of this document represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains



**Co-funded by
the European Union**

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Titolo dello studio di caso	Leisure time e sviluppo socio-emotivo : i benefici dell'attività sportiva
Partner	Vancouver Board of Education (VSB), il United Way of the Lower Mainland (UWLM) e l'Human Early Learning Partnership (HELP) dell'università della British Columbia
Contesto	Studenti delle scuole medie del Canton Ticino, in Svizzera
Professionista coinvolto	- Ricercatori e Accademici: La professoressa Kimberly Schonert-Reichl, dell'Università della British Columbia, è una delle principali ricercatrici che ha sviluppato il progetto originale. Il suo lavoro ha fornito la base teorica per la ricerca. - Educatori e Insegnanti: Gli insegnanti delle scuole medie che hanno collaborato alla somministrazione del questionario e alla raccolta dei dati. In particolare, l'autrice della ricerca, Elisa Cereda, ha cercato la collaborazione dei suoi colleghi per somministrare il questionario nelle classi di prima e seconda media. - Psicologi e Professionisti della Salute: Professionisti specializzati nel benessere psicologico e sociale dei bambini e adolescenti possono contribuire alla progettazione dello studio e all'interpretazione dei risultati, in particolare in relazione alla salute mentale dei preadolescenti. - Rappresentanti delle Istituzioni Educative e Sociali: Le istituzioni come il Vancouver Board of Education e il United Way of the Lower Mainland hanno collaborato al progetto originale, e analoghi enti educativi e sociali in Ticino potrebbero essere coinvolti nella ricerca per implementare le scoperte e migliorare il benessere degli studenti. - Statistici e Analisti di Dati: Professionisti che si occupano dell'analisi dei dati raccolti attraverso il questionario, utilizzando strumenti statistici per garantire l'affidabilità e la validità dei risultati. - Politici e Amministratori Scolastici: Le autorità locali e regionali potrebbero essere coinvolte per adottare politiche e programmi basati sui risultati della ricerca, mirando a migliorare la salute e il benessere degli studenti.
Gruppo target	preadolescenti, in particolare studenti di prima e seconda media del Canton Ticino
Paese	Canton Ticino
Competenze SEL	Le competenze SEL possono essere identificate in diverse aree, che possono essere correlate alle dimensioni studiate nel questionario e ai risultati emersi. Ecco alcune delle competenze SEL che possono essere associate: -Autoconsapevolezza: Riconoscere e comprendere le proprie emozioni, pensieri e valori, e come influenzano il comportamento.

	-Autoregolazione: Gestire le proprie emozioni e comportamenti in modo efficace. -Empatia: Comprendere e condividere i sentimenti degli altri. -Competenze relazionali: Stabilire e mantenere relazioni sanamente interpersonali e costruire reti sociali -Responsabilità sociale: Riconoscere l'importanza di contribuire al benessere della comunità e avere un senso di appartenenza. -Decisione responsabile: Prendere decisioni costruttive riguardo al comportamento personale e sociale. -Gestione delle relazioni: Capacità di comunicare in modo efficace e di lavorare in gruppo.
Obiettivi del caso	-Verificare la relazione tra sviluppo socio-emotivo e utilizzo del tempo libero. -Confrontare il benessere socio-emotivo di studenti sedentari e attivi. -Indagare sull'importanza dello sport e delle attività organizzate. -Fornire indicazioni per future politiche e interventi educativi. In sintesi, la ricerca si proponeva di esplorare e analizzare le relazioni tra il tempo libero, le attività praticate dai preadolescenti e il loro benessere socio-emotivo, con l'obiettivo di fornire spunti per migliorare le politiche educative e le pratiche scolastiche nel contesto ticinese.
Metodologia	Fase 1: Somministrazione del questionario e raccolta dati Tipo di Strumento: È stato utilizzato un questionario simile al "Middle Years Development Instrument" (MDI), adattato per la realtà ticinese. Campione: Il questionario è stato distribuito a 645 studenti di prima e seconda media in dodici sedi di Scuola Media nel Canton Ticino. Fase 2: Analisi dei dati raccolti I dati ottenuti sono stati analizzati attraverso un'analisi descrittiva per fornire una panoramica dei risultati. Successivamente, l'analisi è diventata interpretativa, con particolare attenzione alle relazioni tra le variabili studiate e le domande di ricerca formulate.
Risultati chiave	-Relazione tra sviluppo socio-emotivo e tempo libero: È emersa una forte relazione tra come i preadolescenti impiegano il loro tempo libero e il loro sviluppo socio-emotivo. Gli studenti che partecipano a programmi di doposcuola e attività strutturate mostrano un benessere socio-emotivo migliore rispetto a quelli che passano il tempo libero in solitudine o in attività passive. -Impatto dell'attività sportiva: Gli studenti che praticano attività sportive, sia individuali che di gruppo, tendono a essere più soddisfatti della loro vita, mostrano maggiore autostima e ottimismo rispetto a quelli che conducono uno stile di vita sedentario. L'attività sportiva promuove anche la socializzazione e sviluppa un senso di collaborazione e altruismo.

	-Sedentarietà e negatività: Gli studenti che conducono una vita sedentaria e solitaria mostrano segni di maggiore tristezza e preoccupazione per il giudizio degli altri. -Preoccupazioni per il benessere: Una percentuale significativa di studenti (59.4%) non pratica attività sportive, il che solleva preoccupazioni sul loro benessere socio-emotivo e sulla loro condotta sedentaria. -Necessità di interventi: La ricerca sottolinea l'importanza di interventi mirati da parte delle istituzioni educative, familiari e sanitarie per promuovere attività sportive e stili di vita attivi tra i preadolescenti. In sintesi, la ricerca evidenzia l'importanza di un uso costruttivo del tempo libero e dell'attività sportiva per il benessere socio-emotivo dei preadolescenti, suggerendo interventi e collaborazioni per migliorare la situazione attuale.
Le sfide affrontate	Sono stati identificati limiti nella ricerca, come il campione limitato e la possibilità che la consapevolezza di essere studiati possa influenzare le risposte degli studenti.
Lezioni apprese	-Relazione tra tempo libero e sviluppo socio-emotivo: È emerso un forte legame tra come i preadolescenti occupano il loro tempo libero e il loro benessere socio-emotivo. -Importanza dell'attività fisica: La pratica sportiva è stata identificata come un fattore chiave per migliorare la soddisfazione personale, l'autostima e l'ottimismo. Questo suggerisce la necessità di interventi mirati per promuovere uno stile di vita attivo. -Ruolo della scuola e delle istituzioni: È fondamentale una collaborazione tra scuola, famiglia e sanità per sensibilizzare e implementare programmi che incoraggino l'attività fisica e il benessere emotivo.
Feedback dei partecipanti	
Metodi di valutazione	È stato utilizzato un questionario strutturato, simile a quello impiegato nel progetto "Middle Years Development Instrument". Questo questionario includeva sei sezioni che trattavano vari aspetti dello sviluppo socio-emotivo e del benessere degli studenti, come l'empatia, l'ottimismo, l'autostima, la tristezza, la preoccupazione del giudizio di terzi, la soddisfazione personale e i comportamenti pro-sociali. Le domande erano suddivise in gruppi tematici per facilitare l'analisi. Per valutare l'affidabilità delle scale utilizzate nel questionario, è stata calcolata l'Alfa di Cronbach. Questo coefficiente misura la coerenza interna di un gruppo di domande. Infine i dati raccolti sono stati analizzati attraverso un'analisi descrittiva e interpretativa.
Capacità/competenze necessarie	Competenze di ricerca: Capacità di progettare e condurre uno studio, inclusa la formulazione di domande di ricerca pertinenti e la

	scelta di una metodologia adeguata. -Competenze statistiche: Abilità nell'analizzare i dati quantitativi ottenuti dal questionario. -Capacità di adattamento: La ricerca ha richiesto la traduzione e l'adattamento del questionario originale canadese per il contesto ticinese, che implica una comprensione delle differenze culturali e sociali. -Competenze comunicative: Abilità nel comunicare chiaramente i risultati della ricerca, sia nella scrittura del rapporto finale che nella presentazione dei dati e delle conclusioni -Competenze interpersonali: Capacità di collaborare con colleghi e altri professionisti (ad esempio, insegnanti di altre classi) per la somministrazione del questionario e la raccolta dei dati. -Competenze critiche e analitiche: Capacità di analizzare criticamente i risultati emersi e di fare collegamenti tra i dati raccolti e le teorie esistenti sullo sviluppo socio-emotivo e il benessere. -Capacità di problem-solving: Abilità nel gestire eventuali ostacoli durante la ricerca. -Consapevolezza culturale e sociale: Comprensione delle dinamiche sociali e culturali del Ticino, che ha influenzato l'interpretazione dei risultati e le raccomandazioni per future azioni e interventi. -Capacità di sensibilizzazione: Abilità di progettare attività e campagne di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisica e della socializzazione, che possono essere implementate nelle scuole e nelle comunità.
Risorse educative mancanti	-La mancanza di programmi sportivi accessibili e ben strutturati nelle scuole o nelle comunità che può limitare le opportunità per i ragazzi di socializzare, sviluppare competenze motorie e migliorare il loro benessere emotivo. -La scarsità di spazi sicuri e accoglienti per i giovani, dove possano incontrarsi e socializzare al di fuori della scuola, può contribuire all'isolamento e alla vita sedentaria. -La mancanza di campagne informative e di sensibilizzazione che promuovano uno stile di vita attivo e l'importanza del benessere socio-emotivo che può portare a una scarsa consapevolezza tra studenti e famiglie. -La formazione continua dei docenti su come integrare l'educazione socio-emotiva nei curricula scolastici è fondamentale. -La disponibilità di risorse di supporto psicologico all'interno delle scuole è cruciale. La presenza di psicologi scolastici o di consulenti potrebbe aiutare gli studenti a gestire le proprie emozioni e a sviluppare competenze relazionali. -Una comunicazione e una collaborazione più forte tra famiglie e scuole che può contribuire a creare un ambiente di supporto per gli studenti.

	-La mancanza di progetti che colleghino diverse discipline scolastiche all'educazione socio-emotiva e all'attività fisica può limitare le opportunità di apprendimento esperienziale. -E' anche importante fornire un accesso equilibrato a risorse digitali per favorire un utilizzo costruttivo e creativo della tecnologia, che possa rafforzare le competenze sociali e cognitive.
Uso delle Tecnologie	I dati raccolti sono stati analizzati utilizzando metodi statistici, come il calcolo dell'Alfa di Cronbach per valutare l'affidabilità delle scale utilizzate nel questionario.
Conclusione	Le conclusioni della ricerca possono essere riassunte nei seguenti punti chiave: -Relazione tra tempo libero e sviluppo socio-emotivo: È stata evidenziata una forte relazione tra l'uso del tempo libero da parte dei preadolescenti e il loro sviluppo socio-emotivo. Le modalità di occupazione del tempo libero influenzano direttamente gli atteggiamenti e i comportamenti dei ragazzi, suggerendo che attività più attive e socialmente coinvolgenti portano a un migliore benessere emotivo. -Importanza dell'attività sportiva: Gli studenti che praticano sport mostrano un livello di soddisfazione della vita più elevato, una migliore autostima e un atteggiamento più ottimista rispetto a quelli che conducono una vita sedentaria. L'attività sportiva favorisce anche la socializzazione e lo sviluppo di comportamenti prosociali, come la collaborazione e l'altruismo. -Rischi della vita sedentaria: Al contrario, i preadolescenti che trascorrono molto tempo in attività passive, come l'uso eccessivo di tecnologia e Internet, tendono a sviluppare un atteggiamento più negativo, una maggiore tristezza e preoccupazione per il giudizio altrui. Questo comportamento può portare a un isolamento sociale e a una mancanza di esperienze di vita significative. -Necessità di interventi e collaborazioni: La ricerca sottolinea l'importanza di un intervento coordinato tra scuola, famiglia e istituzioni sanitarie per promuovere l'attività fisica e il benessere socio-emotivo dei giovani. È necessario implementare campagne di sensibilizzazione e attività sportive di doposcuola. In sintesi, la ricerca indica chiaramente che l'occupazione del tempo libero e l'attività fisica hanno un impatto significativo sul benessere socio-emotivo dei preadolescenti, ponendo l'accento sulla necessità di interventi mirati per promuovere stili di vita più attivi e socialmente coinvolgenti.

Source: https://tesi.supsi.ch/855/1/LD_Elisa_Cereda.pdf

Titolo dello studio di caso	Lo sport che educa: tra miti e realtà
Partner	World Anti-Doping Agency (WADA) United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO)



	International Olympic Committee (IOC) International Paralympic Committee (IPC) International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) International Fairplay Committee (IFPC) Inoltre, il progetto è condotto da un gruppo internazionale di ricercatori universitari e docenti di educazione fisica, che fanno riferimento all'Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique (AIESEP), e coordinato dal professor Attilio Carraro dell'Università di Padova.
Contesto	Si concentra sull'educazione attraverso lo sport, esplorando il potenziale educativo di quest'ultimo come strumento per la trasmissione di valori, comportamenti e competenze utili nella vita sociale.
Professionista coinvolto	-Allenatori e istruttori sportivi: hanno la responsabilità di guidare gli atleti e i partecipanti nelle attività sportive. Devono avere una formazione adeguata non solo nelle tecniche sportive, ma anche nelle metodologie educative e pedagogiche per promuovere valori come il rispetto, la responsabilità e il fair play. -Insegnanti di educazione fisica nelle scuole: hanno un ruolo fondamentale nell'integrare l'educazione ai valori attraverso il movimento e lo sport. Devono essere in grado di progettare attività che non solo sviluppino abilità motorie, ma anche competenze sociali e relazionali. -Psicologi dello sport: lavorano per migliorare le prestazioni degli atleti e il loro benessere mentale. Possono fornire supporto nella gestione delle emozioni, nello sviluppo della resilienza e nell'ottimizzazione dell'esperienza sportiva come opportunità di crescita personale. -Sociologi dello sport: studiano le dinamiche sociali e culturali che influenzano il comportamento degli atleti e il contesto sportivo. Le loro ricerche possono contribuire a capire come lo sport possa essere utilizzato per promuovere l'inclusione sociale e affrontare problematiche come il razzismo o la violenza. -Professionisti della salute: Medici, fisioterapisti e nutrizionisti sportivi collaborano per garantire la salute e il benessere degli atleti. La loro esperienza è fondamentale per promuovere stili di vita sani e prevenire infortuni, contribuendo così a un'esperienza sportiva positiva e formativa. -Organizzazioni e associazioni sportive: svolgono un ruolo cruciale nella promozione di programmi educativi, nella creazione di linee guida etiche e nel supporto della formazione degli allenatori e degli educatori. -Ricercatori e accademici: conducono ricerche per valutare l'efficacia dei programmi educativi e sviluppare nuove metodologie. Le loro scoperte possono informare le pratiche future e migliorare gli interventi educativi. -Genitori e tutori
Gruppo target	Bambini e adolescenti
Paese	un focus significativo sembra essere sull'Italia, ma il contesto è globale, considerando che si parla di pratiche educative attraverso lo sport in vari paesi e culture. Pertanto, si può dedurre che lo studio e i progetti menzionati hanno una dimensione internazionale, ma con collegamenti specifici all'Italia attraverso l'Università di Padova e i suoi progetti.
Competenze SEL	- Ruolo attivo dell'allievo nel processo di apprendimento; - Potenziamento del dialogo fra i soggetti coinvolti nel processo di insegnamento/apprendimento; - Utilizzo di attività basate su un approccio ludico e sportivo non competitivo; - Sviluppo e potenziamento di life skills (empatia, pensiero critico, problem

	solving, comunicazione efficace, gestione delle emozioni, decision making, relazioni interpersonali); – Utilizzo di strategie di apprendimento attivo; – Strutturazione di un clima di cura legato al miglioramento e alla soddisfazione personale; – Progettazione di interventi sulla base di un approccio olistico, allievo centrico e cross-curricolare; – Attivo e consapevole coinvolgimento del docente/allenatore; – Formazione di base degli operatori
Obiettivi del caso	Come l'attività sportiva può essere utilizzata come strumento per la trasmissione di valori, competenze e comportamenti positivi? Questo approccio si basa su una serie di principi educativi e metodologici che mirano a sfruttare il potenziale dello sport per influenzare positivamente lo sviluppo personale e sociale degli individui, in particolare dei giovani
Metodologia	cooperative learning, role playing e apprendimento attivo
Risultati chiave	efficacia degli interventi nel miglioramento di variabili quali: empatia, responsabilità sociale, capacità di settaggio obiettivi, comportamenti pro-sociali e all'insegna del fair play (rispetto avversari e compagni, rispetto delle regole, rispetto delle convenzioni sociali, rifiuto dell'imbroglio) e life skills.
Le sfide affrontate	(a) la presenza di molteplici approcci all'educazione attraverso lo sport; (b) la grande eterogeneità delle variabili osservate per identificare le componenti dell'educazione su cui impattano gli interventi; (c) la carenza di dettagli sui modelli e i contenuti caratterizzanti gli interventi; (d) la carenza, o la scarsa reperibilità, di report che informino sull'efficacia di grandi progetti internazionali o nazionali sull'educazione ai valori attraverso lo sport
Lezioni apprese	- Non è il tipo di gioco o di sport che determina l'educazione ma il "come è strutturato" e il "chi lo conduce" che influenzano gli esiti, siano questi positivi o negativi. - I risultati sono stati ottenuti grazie ad una implementazione del modello originale attraverso: la progettazione di programmi cross-curricolari nella scuola; l'alternanza fra teoria e pratica con buona prevalenza di giochi di squadra e di discussioni di gruppo; l'integrazione di attività scolastiche ed extrascolastiche; la dimostrazione dei comportamenti positivi; l'uso di tecniche di rinforzo e premi; l'attivazione di strategie di insegnamento quali riflessioni, studio di casi e dilemmi morali, attività cooperative. - presenza di docenti/coach esperti nel loro utilizzo
Feedback dei partecipanti	
Metodi di valutazione	la valutazione può essere complessa e richiede un approccio sistematico
Capacità/competenze necessarie	-Life Skills come: Empatia, pensiero critico, problem solving, Comunicazione efficace, Gestione delle emozioni, Decision making, relazioni interpersonali, responsabilità sociale, Autocontrollo. -Auto-efficacia: Sviluppo della fiducia nelle proprie capacità, attraverso esperienze di successo e feedback positivi. -Cooperazione e lavoro di squadra: Abilità di lavorare efficacemente con gli altri verso obiettivi comuni, comprendendo l'importanza della collaborazione. -Capacità di adattamento: Flessibilità nell'affrontare situazioni nuove o imprevedibili, sia in contesti sportivi che nella vita quotidiana. -Leadership: Sviluppo di competenze di guida e ispirazione degli altri, spesso

	enfaticizzato nei ruoli di capitano o allenatore.
Risorse educative mancanti	-Formazione degli Educatori: È essenziale che allenatori e educatori siano adeguatamente formati riguardo alle metodologie di insegnamento e all'importanza della trasmissione di valori attraverso lo sport. La formazione dovrebbe includere strategie pedagogiche, gestione delle dinamiche di gruppo e tecniche di feedback. -Sistemi di Valutazione: Mancano strumenti di valutazione standardizzati per misurare l'impatto educativo degli interventi sportivi. L'assenza di report dettagliati sull'efficacia di programmi educativi sportivi rende difficile generalizzare le buone pratiche e identificarne le caratteristiche di successo. -Approcci Pedagogici Chiari: La varietà di approcci all'educazione attraverso lo sport può generare confusione. È importante sviluppare linee guida chiare che definiscano gli obiettivi educativi e le metodologie da seguire, facilitando così la coerenza e l'efficacia degli interventi. -Collaborazione Interdisciplinare: Spesso manca una sinergia tra le diverse discipline coinvolte nell'educazione, come la psicologia, la sociologia e la pedagogia. Una maggiore collaborazione potrebbe portare a sviluppi più integrati e completi delle pratiche educative. -Strumenti Pratici e Risorse: La disponibilità di toolkit pratici e risorse accessibili per educatori e allenatori è limitata. Creare materiali che possano essere facilmente implementati nei contesti scolastici e sportivi sarebbe un passo importante per facilitare l'adozione di buone pratiche. -Ricerca e Documentazione: È cruciale incentivare la ricerca sull'educazione attraverso lo sport per documentare casi di successo e sviluppare una base di evidenze solide. Ciò potrebbe includere studi longitudinali che seguano gli effetti dell'educazione sportiva nel tempo. -Inclusività e Accessibilità: È necessario garantire che le pratiche educative sportive siano inclusive e accessibili a tutti, indipendentemente dalle capacità fisiche o socio-economiche. Questo richiede attenzione alle barriere strutturali e culturali che possono limitare la partecipazione. -Cultura del Fair Play: Promuovere una cultura del fair play e dei comportamenti etici nello sport è fondamentale. Ciò richiede un impegno costante da parte di educatori, allenatori e organizzazioni sportive per creare un ambiente in cui valori come il rispetto, la responsabilità e l'integrità siano al centro dell'esperienza sportiva. -Sperimentazione di Metodologie Innovative: È importante incoraggiare l'innovazione nelle pratiche educative attraverso lo sport, testando nuove metodologie e approcci che possano emergere come efficaci nel promuovere l'apprendimento e la crescita personale.
Uso delle Tecnologie	
Conclusione	L'importanza dell'educazione attraverso lo sport come strumento potente per trasmettere valori e comportamenti positivi, ma evidenzia anche le complessità e le sfide associate a questa pratica. Non è sufficiente che lo sport venga semplicemente praticato; è cruciale che sia strutturato e condotto in modo consapevole, con particolare attenzione alle metodologie utilizzate e agli obiettivi educativi perseguiti. Il documento sottolinea che l'efficacia dei programmi di educazione attraverso lo sport dipende da vari fattori, tra cui il ruolo attivo degli educatori, l'uso di strategie di apprendimento attivo, la creazione di un ambiente favorevole e il focus sullo sviluppo delle competenze trasversali, come l'empatia e le abilità di problem solving. Queste caratteristiche devono essere

	integrate in un approccio olistico e centrato sull'allievo. Inoltre, il documento fa riferimento alla necessità di una maggiore ricerca e valutazione riguardo all'efficacia degli interventi educativi attraverso lo sport. La mancanza di dati concreti e report sulle esperienze passate rende difficile generalizzare i risultati e comprendere appieno l'impatto di tali iniziative. Infine, si evidenzia un crescente interesse internazionale verso l'educazione attraverso lo sport, con lo sviluppo di progetti e toolkit che mirano a supportare educatori e operatori nel promuovere valori positivi attraverso la pratica sportiva. Tuttavia, resta aperta la questione su come garantire che le pratiche siano implementate in modo efficace e che contribuiscano realmente allo sviluppo educativo dei partecipanti.
--	---

<https://bia.unibz.it/esploro/outputs/journalArticle/Lo-sport-che-educa-tra-miti/991005772792101241>

Titolo dello studio di caso	LO SPORT PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE NEGLI ADOLESCENTI
Partner	Nel progetto "Hooray" sono coinvolti otto partner europei, tra cui il Centro SCIC dell'Istituto Superiore di Sanità, guidato dalla responsabile scientifica Francesca Cirulli. Per il progetto "Cavalli & Friends", i partner comprendono la Comunità terapeutica "Madre Chiara Ricci" (Roma) e il Centro di Riabilitazione Equestre (CRE) "Girolamo De Marco" Onlus (Roma), coordinato dalla European Culture and Sport Organization (ECOS). Inoltre, il progetto è parte di un network più ampio chiamato EASMH-European Alliance for Sport and Mental Health, cofinanziato dalla Commissione Europea attraverso il programma Erasmus+ Sport
Contesto	La ricerca si propone di esplorare come l'attività fisica e lo sport possano fungere da strumenti di promozione della salute mentale, contribuendo a mitigare i sintomi di disagio psicologico e favorendo le interazioni sociali. In particolare, viene esaminato il ruolo delle attività all'aperto e degli sport, come il volteggio equestre, nel migliorare il benessere psicologico e le abilità sociali degli adolescenti, specialmente per coloro che presentano disturbi psicologici.
Professionista coinvolto	Psicologi e psichiatri, educatori e operatori giovanili, insegnanti di educazione fisica, preparatori atletici e allenatori sportivi, specialisti in riabilitazione equestre, ricercatori e scienziati, medici di famiglia e pediatri, assistenti sociali
Gruppo target	adolescenti e giovani adulti, in particolare quelli di età compresa tra i 10 e i 24 anni.
Paese	Italia
Competenze SEL	Empatia, Regolazione delle emozioni, Abilità sociali, Consapevolezza emotiva, Controllo degli impulsi, Capacità di ragionare criticamente.
Obiettivi del caso	-Un obiettivo chiave è la creazione di una risorsa online che fornisca raccomandazioni basate su evidenze scientifiche su come utilizzare l'attività fisica e lo sport per promuovere la salute mentale e mitigare i disturbi mentali. -Individuare buone pratiche già esistenti in Europa per migliorare l'approccio all'attività fisica e al supporto psicologico per gli adolescenti. Un focus particolare è sulla valutazione dell'efficacia di pratiche innovative. -Promuovere programmi di inclusione sociale: Un obiettivo più ampio è quello di promuovere l'inclusione sociale e il benessere tra gli adolescenti, contribuendo a prevenire l'emergere di disturbi mentali e a migliorare la qualità della vita. -Supportare la resilienza agli stress ambientali. Valutare l'impatto dell'attività fisica e dello sport sulla salute mentale degli adolescenti: La ricerca mira a esaminare come l'attività fisica e la partecipazione a sport possano influenzare il benessere psicologico e la salute mentale degli adolescenti, in particolare tra i 13 e i 19 anni.
Metodologia	Raccolta di evidenze scientifiche riguardanti i benefici dell'attività fisica e dello sport sulla salute mentale degli adolescenti. Sviluppo di risorse online: Nel progetto "Hooray", è prevista la creazione di una piattaforma online che fornisce raccomandazioni basate su evidenze scientifiche per l'uso dell'attività fisica e dello sport nella promozione della salute mentale. Questa risorsa è destinata a insegnanti, educatori e genitori. Coinvolgimento diretto degli adolescenti.

	Interventi pratici e stimolazione emotiva: L'integrazione di attività fisica con stimolazione emotiva, come nel caso del volteggio equestre, è un approccio innovativo. Monitoraggio e valutazione: È previsto un approccio scientifico per valutare gli effetti dell'attività fisica sul benessere e sulla salute mentale degli adolescenti. Ciò implica la raccolta di dati prima e dopo gli interventi per misurare i cambiamenti nelle competenze sociali, nelle funzioni esecutive e nella regolazione emotiva.
Risultati chiave	I risultati chiave emersi dal contesto descritto riguardano l'importanza dell'adolescenza come fase critica dello sviluppo, la vulnerabilità degli adolescenti a fattori di rischio per la salute mentale, l'impatto della pandemia COVID-19 sulla loro salute psicologica, e il ruolo positivo dello sport nella promozione della salute mentale
Le sfide affrontate	-Durante la pandemia, le restrizioni di mobilità e le misure di distanziamento sociale hanno reso difficile reclutare e coinvolgere adolescenti e giovani adulti nelle attività di ricerca. -La raccolta dei dati è stata compromessa a causa della chiusura delle scuole e della limitazione delle interazioni sociali. -Variabilità delle Risposte: La pandemia ha colpito gli adolescenti in modi diversi, con esperienze di stress e impatti sulla salute mentale che variano notevolmente a seconda di fattori individuali, familiari e sociali. Questa variabilità ha reso complesso analizzare e generalizzare i risultati. -Stigmatizzazione: La stigmatizzazione associata ai problemi di salute mentale può aver ostacolato l'apertura e la volontà degli adolescenti di partecipare a studi o di cercare aiuto. -Adattamento degli Interventi: La necessità di adattare gli interventi sportivi e di socializzazione alle nuove condizioni imposte dalla pandemia ha rappresentato una sfida. Le attività che normalmente si svolgevano in gruppo sono dovute essere riformulate per rispettare le misure di distanziamento. -Efficacia a Lungo Termine: La pandemia ha reso difficile monitorare e valutare gli effetti a lungo termine di queste iniziative. -Integrazione di Diverse Discipline: La ricerca sull'interazione tra sport e salute mentale richiede un approccio multidisciplinare, che può presentare difficoltà nel coordinamento tra diversi esperti (psicologi, educatori sportivi, medici, ecc.) e nella condivisione di metodologie. -Risorse Limitate: La pandemia ha imposto una crisi economica che ha limitato le risorse disponibili per la ricerca, riducendo la capacità di implementare progetti su larga scala e di garantire un adeguato supporto ai partecipanti.
Lezioni apprese	La salute mentale degli adolescenti è influenzata da una combinazione di fattori biologici, sociali ed esperienziali, e la promozione di connessioni sociali, attività fisica e interventi terapeutici innovativi sono essenziali per affrontare le sfide attuali e future.
Feedback dei partecipanti	non sono stati specificamente dettagliati nel testo fornito
Metodi di valutazione	il testo non specifica dettagliatamente i metodi di valutazione adottati nei progetti menzionati
Capacità/competenze necessarie	-Competenze Individuali: Intelligenza Emotiva, Resilienza, Competenze Sociali, Autoregolazione, Capacità di Empatia. -Competenze Professionali: Formazione in Psicologia e Salute Mentale. Competenze in Educazione Fisica e Sportiva.

		-Competenze Comunitarie e Sociali: Capacità di costruire reti di supporto e collaborare con vari attori (scuole, famiglie, comunità) per creare un ambiente favorevole alla salute mentale. Abilità di promuovere la consapevolezza sulla salute mentale e combattere lo stigma, facilitando l'accesso a risorse e supporti. Capacità di affrontare e risolvere conflitti in modo costruttivo, importante per il mantenimento di relazioni positive in contesti sociali e familiari. -Competenze di Ricerca e Valutazione: Capacità di condurre ricerche e valutazioni per monitorare l'efficacia degli interventi e migliorare le pratiche esistenti. Flessibilità e capacità di adattare le strategie di intervento in base ai feedback e ai risultati ottenuti.
Risorse mancanti	educative	Risulta fondamentale integrare programmi di educazione sulla salute mentale nelle scuole, in modo che gli adolescenti possano riconoscere i segnali di disagio emotivo e sapere come cercare supporto. Integrazione delle esperienze di vita reale: Molti programmi si concentrano su aspetti teorici o su studi clinici, mentre potrebbero mancare risorse pratiche che collegano l'educazione al mondo reale. Sostegno alle famiglie: Le risorse educative dovrebbero includere anche informazioni e supporto per i genitori, affinché possano comprendere e affrontare le sfide della salute mentale dei propri figli. Strumenti che aiutano i genitori a riconoscere i segnali di difficoltà emotiva e a promuovere un ambiente di sostegno a casa sono cruciali. Approcci innovativi e multidisciplinari: ci sono opportunità per esplorare ulteriori approcci innovativi che combinano diverse discipline, come arte, musica e sport, per il supporto della salute mentale. Focus su gruppi vulnerabili: È importante dedicare risorse educative specifiche a gruppi di adolescenti più vulnerabili, come quelli con disabilità, quelli che vivono in contesti socioeconomici svantaggiati o minoranze etniche. Questi gruppi possono affrontare sfide uniche e richiedere strategie di intervento mirate. Valutazione e monitoraggio: Manca spesso un sistema standardizzato per valutare l'efficacia delle iniziative e dei programmi di salute mentale. Ricerche longitudinali: Ci sono opportunità per condurre studi longitudinali che esaminano gli effetti a lungo termine delle attività fisiche sulla salute mentale degli adolescenti, per comprendere meglio come le esperienze durante l'adolescenza influenzino il benessere mentale nell'età adulta.
Uso delle Tecnologie		Il testo non specifica dettagliatamente quali tecnologie siano state impiegate.
Conclusione		La ricerca evidenzia l'importanza cruciale dell'adolescenza come periodo di sviluppo neurocomportamentale, caratterizzato da cambiamenti significativi che influenzano la salute mentale e il comportamento degli individui. Durante questa fase, le esperienze sociali, le connessioni interpersonali e l'attività fisica giocano un ruolo fondamentale nel promuovere il benessere psicologico e nel mitigare i rischi associati a disturbi mentali. In particolare, la pandemia da COVID-19 ha amplificato le vulnerabilità degli adolescenti, portando a un aumento dei problemi di salute mentale a causa di isolamento sociale, interruzione delle routine quotidiane e limitazione delle attività fisiche. È emerso quindi un bisogno urgente di sviluppare strategie di intervento che includano la promozione dell'attività fisica e dello sport come strumenti efficaci per migliorare la salute mentale. Progetti come Erasmus+ Sport e iniziative come "Horses & Butterflies" e

	"Cavalli & Friends" dimostrano come l'attività fisica, in particolare attraverso l'interazione con gli animali e la partecipazione a sport, possa avere effetti positivi sulla regolazione emotiva e sulle competenze sociali degli adolescenti. La ricerca sottolinea l'importanza di approcci che uniscano stimolazione emotiva e attività fisica per affrontare le problematiche di salute mentale in questa popolazione, suggerendo che tali programmi possano costituire un'importante risorsa per promuovere il benessere psicologico e sociale degli adolescenti e garantire loro un percorso di sviluppo sano e resiliente.
--	--

Source:

<https://www.iss.it/documents/20126/6683812/Lo+sport+per+la+promozione+della+salute+mentale+ne+gli+adolescenti.pdf/2387a23f-b4d8-bb92-7338-aa767a64eea2?t=1695046809195>