

ATTIVIAMO I GIOVANI PER PROMUOVERE LA LORO SALUTE MENTALE: il Progetto Europeo “Hooray - Youth for Youth's Mental Health Through Physical Activity”



Chiara Ciacchella, Barbara Collacchi, Nadia Francia, Gemma Calamandrei e Francesca Cirulli
Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, ISS

RIASSUNTO - Il Progetto Europeo Hooray, di cui l'Istituto Superiore di Sanità è partner, ha lo scopo di esaminare la relazione tra attività fisica e salute mentale negli adolescenti al fine di promuovere il loro benessere psicofisico. Nell'ambito del Progetto sono state condotte indagini per raccogliere dati scientifici, diffondere Buone Prassi Europee e dare voce all'opinione degli adolescenti, evidenziando come l'attività fisica possa essere un valido strumento per contrastare gli effetti negativi dei disturbi mentali e favorire l'inclusione sociale dei giovani a rischio di marginalizzazione. Sono state elaborate una guida e un modello di autovalutazione per garantire che le attività sportive giovino alla salute mentale degli adolescenti, oltre a essere inclusive e accessibili.

Parole chiave: giovani; attività fisica; salute mentale

SUMMARY (*Activating young people to promote their mental health: the European project “Hooray - Youth for Youth's Mental Health Through Physical Activity”*) - The European Hooray project, in which the National Institute of Health in Italy (ISS) is involved as a partner, explores the relationship between physical activity and adolescents' mental health, providing educational resources to promote their psychophysical well-being. Surveys were conducted to collect scientific data, disseminate European good practices, and hear youth's voices, confirming that physical activity is an effective tool to counteract the negative effects of mental disorders and promote the social inclusion of young people at risk of marginalization. In addition, the project developed a guideline and a self-review framework to ensure that activities undertaken are positive for young people's mental health, inclusive and accessible.

Key words: youth; physical activity; mental health

chiara.ciacchella@iss.it

La pratica regolare di attività fisica rappresenta un fattore determinante per la salute mentale dei giovani, in grado di prevenire i rischi di uno stile di vita sedentario e contrastare gli effetti negativi associati ai disturbi mentali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), infatti, include l'attività fisica tra le iniziative finalizzate alla promozione del benessere (designate come “strategie di prescrizione sociale”), in quanto può rappresentare un valido strumento d'intervento a integrazione di quelli offerti dai servizi di salute mentale. Tramite l'attività fisica e lo sport è possibile facilitare l'inclusione sociale di individui a rischio di marginalizzazione in contesti di supporto demedicalizzati e fortemente radicati nelle comunità locali (1). Nonostante ciò, oltre l'80% degli adolescenti nel mondo non pratica regolarmente

l'esercizio fisico, così come raccomandato dall'OMS, e la percentuale tende a incrementare in maniera proporzionale all'età (2). Inoltre, i recenti dati italiani dell'indagine Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) mostrano un significativo divario di genere, con le ragazze che partecipano ad attività sportive o fisiche in misura inferiore rispetto ai ragazzi (3). Ad aggravare ulteriormente il quadro, si inseriscono i dati dell'OMS, di recente pubblicazione, che attestano come 1 giovane su 7, tra i 10 e i 19 anni, abbia sperimentato almeno una qualche forma di disagio mentale (4). Non intervenire tempestivamente su tali problematiche comporta la cronicizzazione del disagio, compromettendo la salute e limitando le opportunità di condurre una vita soddisfacente da adulti (4). I dati ottenuti indicano la necessità ►

di invertire questo andamento, riducendo il tasso di sedentarietà e mettendo in campo risorse concrete per facilitare l'accesso a programmi sportivi e di attività fisica, capaci di promuovere il benessere mentale degli adolescenti (5).

All'interno di questa tematica si inserisce il Progetto Erasmus+ Sport Hooray (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity, <https://engsoyouth.eu/hooray/>), coordinato dalla European Non-Governmental Sport Organization, che coinvolge otto partner europei, tra cui il Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale (SCIC) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Gli obiettivi principali del Progetto sono stati un approfondimento del legame tra attività fisica e salute mentale dei giovani e lo sviluppo di una piattaforma online contenente risorse informative utile a promuovere il benessere mentale e l'inclusione sociale dei giovani attraverso l'implementazione di programmi basati sull'esercizio fisico e sullo sport. Tali risorse informative includono:

- gli studi “Cosa funziona” (What works) e “Le voci dei giovani” (Youth voices);
- il “Compendio di Buone Prassi e Modello di Autovalutazione”;
- la “Guida per club sportivi, organizzazioni giovanili e istituti scolastici”.

Comprendere la relazione tra attività fisica e salute mentale.

Cosa funziona?

Come punto di partenza del Progetto Hooray, è stata fatta una revisione sistematica della letteratura scientifica, focalizzandosi sulle connessioni tra attività fisica e salute mentale negli adolescenti (6, 7). Lo studio ha confermato il potenziale dell'attività fisica come intervento non farmacologico per contrastare i sintomi depressivi negli adolescenti (7). Interventi basati su sport ed esercizio fisico possono essere impiegati efficacemente per migliorare la gestione dell'ansia e ridurre il rischio di ideazione e comportamento suicidario (6), evidenziando i fattori che concorrono a tali effetti positivi (Figura 1). Al fine di promuovere la salute mentale dei giovani è necessario educare precocemente ad abitudini di esercizio equilibrate, dando priorità al benessere dei ragazzi/e coinvolti/e, piuttosto che alla prestazione sportiva. Inoltre, affinché si riscontrino effetti positivi, è di fondamentale importanza personalizzare l'intervento, offrendo la possibilità di scelta tra differenti attività fisiche e tra diversi livelli di intensità. Tale approccio, oltre a favorire una maggiore autonomia nella modalità di partecipazione, valorizza le capacità individuali, tenendo conto, caso per caso, di esigenze specifiche e preferenze individuali. Solo in questo modo è possibile ►

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE MENTALE: COSA FUNZIONA?

- Educare a un'attività fisica **equilibrata**
- Enfasi sul **benessere** e non sulla performance
- Livelli d'**intensità personalizzata**
- Sondare **preferenze individuali**
- **Ambiente inclusivo** di ogni fragilità o minoranza
- Fattore **sociale**

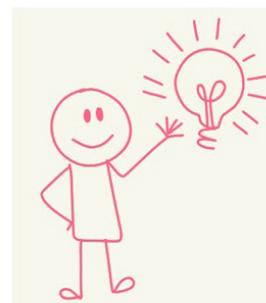


Figura 1 - Fattori determinanti degli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute mentale dei giovani

creare i presupposti per un ambiente inclusivo in cui promuovere le interazioni sociali tra pari, contrastando l'isolamento sociale e la marginalizzazione di persone vulnerabili (6).

Come gli adolescenti percepiscono l'attività fisica a supporto della salute mentale: "Le voci dei giovani"

Uno degli obiettivi primari del Progetto Hooray è stato quello di dare voce all'opinione dei giovani riguardo i benefici dell'attività fisica per la loro salute mentale. Lo studio "Le voci dei giovani" è stato condotto dal Gruppo di ricerca della Technical University of Munich, con il supporto dei partner del Progetto tra cui il Centro SCIC dell'ISS, e ha avuto lo scopo di individuare quali fossero i fattori rilevanti per il benessere degli adolescenti che praticano sport a livello amatoriale in diversi Paesi europei (8). La loro esperienza è stata rilevata mediante interviste semi-strutturate che sono state analizzate in accordo con il modello PERMA, il cui acronimo fa riferimento alle 5 dimensioni associate al benessere: emozioni positive (Positive emotions), coinvolgimento (Engagement), relazioni (Relationships), significato (Meaning) e realizzazione (Accomplishment) (9).

L'analisi tematica delle 47 interviste raccolte ha rivelato risultati inerenti a tutte le dimensioni del modello PERMA (Figura 2) (8). È opinione dei giovani intervistati che l'attività fisica, oltre a migliorare lo stato di salute, permette di sperimentare una vasta gamma di emozioni positive (P), di impegnarsi in attività coinvolgenti in cui sentirsi completamente assorbiti e di trovare sollievo dallo stress quotidiano (E). I giovani riportano, inoltre, di trarre beneficio dalla rete sociale di sostegno (R), formata da coetanei e adulti, che viene a consolidarsi nel contesto sportivo. Quest'ultimo, pertanto, per essi può diventare un punto di riferimento, in quanto favorisce l'inclusione e il senso di appartenenza. Infine, i ragazzi hanno descritto l'attività fisica come qualcosa di significativo e stimolante (M) che contribuisce ad aumentare il senso di realizzazione personale e lo sviluppo di nuove abilità (A).

Compendio di Buone Prassi e Modello di Autovalutazione

La raccolta di evidenze ottenute dalla letteratura scientifica e dalle interviste semi-strutturate conferma il ruolo determinante che l'attività fisica può svolgere nel promuovere la salute mentale degli adolescenti. ►



Figura 2 - Risultati dello studio "Le voci dei giovani"

Tuttavia, va sottolineato che i benefici dipendono dalle modalità con cui l'attività viene offerta agli adolescenti. Per tale motivo, nell'ambito del Progetto Hooray il Gruppo italiano del Centro SCIC dell'ISS ha avuto il ruolo di capofila nelle attività inerenti allo sviluppo del "Compendio di Buone Prassi Europee & Modello di Autovalutazione" (10) in cui sono stati raccolti 11 programmi di attività fisica e sportiva, attualmente implementati in Europa, incentrati sulla promozione della salute mentale e inclusione sociale dei giovani, insieme a un modello auto-valutativo delle attività pianificate.

I lettori del Compendio possono trarre ispirazione da un'ampia gamma di programmi e attività sportive, le cui procedure sono state opportunamente formalizzate in piani di intervento, e replicare il programma più adatto al loro contesto (Figura 3). L'elemento che accomuna le Buone Prassi raccolte in diversi Paesi europei è sicuramente il carattere inclusivo delle attività, che mirano a tener conto delle minoranze, valorizzandone le diversità, e a favorire l'inserimento dei giovani in una rete sociale di sostegno. Ognuna delle Prassi è stata condotta dal lavoro sinergico di professionisti afferenti a diversi settori (sportivo, educativo, medico e psicologico), in grado di sostenere lo sviluppo psicofisico dei ragazzi/e coinvolti/e e il perseguimento degli obiettivi prefissati.

A complemento delle Buone Prassi, il documento presenta un modello di autovalutazione destinato a tutti coloro che intendono condurre programmi spor-

tivi di promozione della salute mentale dei giovani (10). Il quadro di riferimento per l'autovalutazione è costituito da un insieme di domande utili a identificare gli elementi essenziali per garantire il loro benessere mentale. L'obiettivo del processo di autovalutazione è quello di perseguire un approccio proattivo e di prestare la giusta attenzione ai temi di salute mentale, con la raccomandazione di completare l'autovalutazione con regolarità, preferibilmente prima dell'implementazione di qualsiasi attività pianificata.

Guida per club sportivi, organizzazioni giovanili e istituti scolastici

Tra le risorse educative sviluppate all'interno del Progetto Hooray è presente una guida (11) sviluppata dalla Budapest Association for International Sports con il supporto di ciascun partner europeo tra cui il Centro SCIC dell'ISS, contenente le raccomandazioni per garantire che le attività sportive praticate dai giovani siano benefiche per la loro salute mentale, coinvolgenti e accessibili.

Affinché le raccomandazioni rispecchino le esigenze dei ragazzi/e, è stato creato un questionario *ad hoc*, anonimo e online, rivolto ad adolescenti di età compresa tra i 13 e i 19 anni. Al sondaggio hanno preso parte 133 adolescenti provenienti da diversi Paesi europei che praticano regolarmente attività fisica al di fuori ►



Figura 3 - Iniziative italiane incluse nel Compendio di Buone Prassi Europee

dell'orario scolastico. Attraverso tale sondaggio è emerso che la maggior parte degli adolescenti considera gli amici e i compagni di squadra un elemento di grande valore e che la fiducia nell'istruttore e nella squadra gioca un ruolo fondamentale per la loro salute mentale. Un ambiente sportivo funzionale può, quindi, supportarli sia dal punto di vista fisico che mentale (11).

Le raccomandazioni raccolte nella guida sono state categorizzate secondo il modello PERMA e sono rivolte principalmente al personale di club sportivi, organizzazioni giovanili e istituti scolastici, ma anche a chiunque fosse interessato a sviluppare programmi sportivi per gli adolescenti con un approccio mirato a supportare la loro salute mentale (11). Queste conoscenze verranno utilizzate per incentivare lo sviluppo di linee guida ufficiali affinché i professionisti dello sport e della salute mentale possano pianificare interventi personalizzati incentrati sulle esigenze specifiche degli adolescenti. ■

Ringraziamenti

Si ringraziano per il supporto scientifico le associazioni: *European Non-Governmental Sports Organisation-Youth (Svezia)*; *International Sport and Culture Association (Danimarca)*; *Technical University of Munich (Germania)*; *Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities (Croazia)*; *Sport Algés e Dafundo (Portogallo)*; *Monaliiku (Finlandia)*; *Budapest Association for International Sports (Ungheria)*; *Education and Sport Ltd (Inghilterra)*.

Si ringraziano, inoltre, per il supporto tecnico-scientifico alle attività di divulgazione previste dal Progetto: *Stella Falsini, Irene Pistella e Antonio Maione (Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, ISS)*; *Giuseppina Mandarinò (Servizio Relazioni Esterne e Centro Rapporti Internazionali, ISS)*; *Sandra Salinetti, Vittorio Ponzani (Servizio Comunicazione Scientifica, ISS)*.

Dichiarazione sui conflitti di interesse

Gli autori dichiarano che non esiste alcun potenziale conflitto di interesse o alcuna relazione di natura finanziaria o personale con persone o con organizzazioni, che possano influenzare in modo inappropriato lo svolgimento e i risultati di questo lavoro.

Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization (WHO), Western Pacific Region. A toolkit on how to implement social prescribing. Manila: WHO; 2022 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765>). 45 p.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4(1):23-35 (doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2).

3. Gruppo di coordinamento HBSC-Italia. Attività fisica e sedentarietà. Epicentro ISS; 2022 (<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/temi2022/attivita-fisica-2022.pdf>).
4. World Health Organization. Mental health of adolescents; 2024 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>).
5. Francia N, Borgi M, Cirulli F, et al. Lo sport per la promozione della salute mentale negli adolescenti. *Not Ist Super Sanità* 2023;36(7-8):3-7.
6. Bailey RP. What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents; 2023 (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).
7. Samsudin N, Bailey RP, Ries F, et al. Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: a rapid review. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 2024;16:107 (doi:10.1186/s13102-024-00895-5).
8. Glibo I, Yang J, Koenigstorfer J. Youth voices: how do adolescents perceive physical activities that support mental health; 2023 (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>).
9. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *J Posit Psychol* 2018;13(4):333-5 (doi:10.1080/17439760.2018.1437466).
10. Ciacchella C, Collacchi B, Mandarinò G, et al. Compendio di Prassi Europee & Modello di Autovalutazione; 2024 (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/05/ITALIAN-Compendio-di-Prassi-Europee-Modello-di-Autovalutazione-1-1.pdf>).
11. Budapest Association for International Sports. Guide for sport clubs, youth organisations and educational institutions. And anyone guiding teens on their physically active sports journey; 2024 (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/10/HOORAY-guidelines-for-sport-clubs-2.pdf>).

Il presente contributo è stato realizzato nell'ambito delle iniziative di divulgazione previste dal Progetto Hooray, finanziato dalla Commissione Europea tramite il programma Erasmus+ Sport.

TAKE HOME MESSAGES

- L'attività fisica è una risorsa da mettere in campo per promuovere il benessere dei giovani e contrastare i fattori di rischio associati alla sedentarietà e al disagio mentale.
- La condivisione di buone prassi che impieghino efficacemente l'attività fisica per sostenere lo sviluppo psicofisico e l'inclusione sociale dei giovani è fondamentale per la diffusione di un approccio integrato alla salute mentale.
- Linee guida, raccomandazioni e modelli di valutazione delle attività sono necessarie per pianificare interventi personalizzati che rispecchino le esigenze degli adolescenti.