



Il progetto Sport per Crescere

Sport e salute mentale per la
generazione olimpica

Promotori del progetto:



Con la collaborazione di:



Con il sostegno di:



Il progetto «Sport per Crescere»



Contesto

I **disturbi mentali** coinvolgono una quota rilevante della popolazione giovanile, interessando circa il 7% dei bambini tra i 5 e i 9 anni e il 14% degli adolescenti tra i 10 e i 19 anni. Negli ultimi anni il disagio psicologico è aumentato in modo significativo, in particolare tra adolescenti e giovani adulti. Parallelamente, si registra una crescente **riduzione della pratica sportiva** nella fascia 11-14 anni, una tendenza che può incidere negativamente sul benessere fisico e mentale, aumentando il rischio di stress, isolamento sociale e fragilità emotiva.

*Fonti: IHME, 2024; ISTAT, 2023

Per rispondere a questa problematica è stato avviato il progetto **“Sport per Crescere”** che, in occasione delle Olimpiadi Invernali 2026, ha coinvolto gli studenti di alcune delle scuole secondarie di primo grado della Lombardia, nei territori di Milano Municipio 9, Bormio e Livigno. L’iniziativa mira a promuovere lo **sport come strumento di prevenzione del disagio giovanile, contrasto all’isolamento sociale e sostegno alla salute mentale**, prevedendo anche la formazione di educatori e allenatori e il coinvolgimento delle famiglie.



Progettazione evidence-based: le fasi

1

Maggio – Novembre 2025

Analisi dei bisogni e raccolta dei dati utili al progetto tramite la somministrazione di un questionario a circa 4.300 studenti delle scuole medie del Municipio 9 del Comune di Milano, del Comune di Bormio e Livigno.

2

Settembre 2025 – Aprile 2026

Avvio di un percorso formativo rivolto a oltre 80 educatori e allenatori sportivi, per rafforzare le competenze necessarie a riconoscere e gestire il disagio psicologico negli adolescenti. La formazione ha integrato metodologie basate su apprendimento esperienziale, neuroscienze applicate, mindset di crescita e tecniche di mindfulness e regolazione emotiva, valorizzando il ruolo dello sport come strumento educativo e relazionale.

3

Dicembre – Maggio 2026

Realizzazione di una campagna di comunicazione multicanale rivolta ad adolescenti, famiglie, educatori e istituzioni per promuovere il ruolo dello sport come strumento di benessere psicologico, con l'obiettivo di raggiungere oltre 50.000 persone.

Il progetto «Sport per Crescere»



Risultati

Gli adolescenti che praticano **sport almeno 3 volte alla settimana** mostrano indicatori più favorevoli di salute fisica, benessere emotivo, relazioni sociali, comportamenti prosociali, capacità attentive rispetto ai coetanei meno attivi.

Lo sport emerge, quindi, come un importante fattore di promozione della salute e del benessere psicologico in età adolescenziale.



I promotori del progetto

Fondazione Ospedale Niguarda, nata nel giugno 2022, è l'Ente del Terzo Settore a sostegno delle attività civiche, di solidarietà e di utilità sociale dell'ASST Niguarda, il **Grande Ospedale Metropolitano di Milano**. Obiettivo della Fondazione è quello di accorciare le distanze, di lavorare come ponte tra l'Ospedale Niguarda e il tessuto territoriale con cui l'ente, i suoi professionisti e tutte le sue persone ogni giorno si relazionano.

Fondazione Patrizio Paoletti ETS è un Ente Filantropico iscritto al Registro Unico del Terzo Settore ed è un Ente di Ricerca iscritto all'Anagrafe del MIUR. Da oltre 20 anni la Fondazione Patrizio Paoletti è attiva nella **ricerca** e promozione della **salute globale** per il benessere dell'individuo e dell'insieme, **integrandolo in un'ottica interdisciplinare di prevenzione**.

milano

sondalo

bormio

livigno

Grazie dell'attenzione



Promotori del progetto:



Con la collaborazione di:



Con il sostegno di:

