



milano

sondalo

bormio

livigno

Il Progetto Sport per Crescere

Sport e Salute Mentale per la Generazione Olimpica

Promotori del progetto:



Con la collaborazione di:



Con il sostegno di:





Fondazione Ospedale Niguarda ETS

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**.

Casa di tutte le specialità mediche e chirurgiche, l'Ospedale rappresenta un polo di eccellenza in Italia e nel mondo, centro di ricerca e applicazione medica di frontiera, e la Fondazione ne affianca e promuove lo sviluppo sociale, culturale e scientifico.

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.

Priorità d'azione della Fondazione:

- **WELFARE E SOSTEGNO** - Miglioramento e cura dell'ambiente ospedaliero
- **RICERCA E INNOVAZIONE** - Sviluppo dei progetti tecnologici e scientifici in essere e futuri
- **PROMOZIONE E RETI** - Comunicazione e attivazione di progettualità civiche



Fondazione Patrizio Paoletti ETS

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 una ottica interdisciplinare di prevenzione**.

Negli anni la Fondazione con un impatto su oltre **400.000 bambini e famiglie** e grazie al supporto di oltre 100.000 sostenitori, ha realizzato numerose ed innovative iniziative in ambito scientifico, divulgativo, formativo, pedagogico, didattico e sociale per il completo **benessere** personale.

Dal 2022 più di 5000 adolescenti, genitori e insegnanti in 12 regioni italiane e 25 scuole tra medie e superiori hanno partecipato a ***Prefigurare il Futuro*** con un programma che ha ricaduta positiva in termini di:

- Autodeterminazione e Resilienza
- Autoefficacia nella gestione delle emozioni positive e negative e controllo degli impulsi
- Autocompassione, in particolare auto gentilezza e senso di umanità comune.



Contesto e il partenariato

Il progetto nasce in Lombardia, nei territori del Municipio 9 di **Milano**, **Bormio** e **Livigno**, in corrispondenza con le sedi dei Giochi Olimpici Invernali 2026, e si rivolge alla **popolazione scolastica 11–14 anni** delle scuole secondarie di primo grado.

L'iniziativa si colloca nel quadro delle attuali priorità sanitarie e sociali, in risposta al crescente **disagio psicologico tra gli adolescenti** e alla correlata **riduzione della pratica sportiva** nella fascia 11–14 anni.

- ✓ **Fondazione Ospedale Niguarda**
- ✓ **Fondazione Patrizio Paoletti**
- ✓ **Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze – ASST GOM Niguarda**

Obiettivi principali del progetto



Promuovere lo sport negli adolescenti come strumento di:

- ✓ **PREVENZIONE**
- ✓ **contrasto all'ISOLAMENTO**
- ✓ **supporto alla SALUTE MENTALE negli adolescenti**

potenziando le **COMPETENZE** degli educatori e allenatori sportivi e
SENSIBILIZZANDO le famiglie.

**PROPONENDO UN MODELLO DI INTERVENTO *EVIDENCE-BASED* E
DUNQUE REPLICABILE**



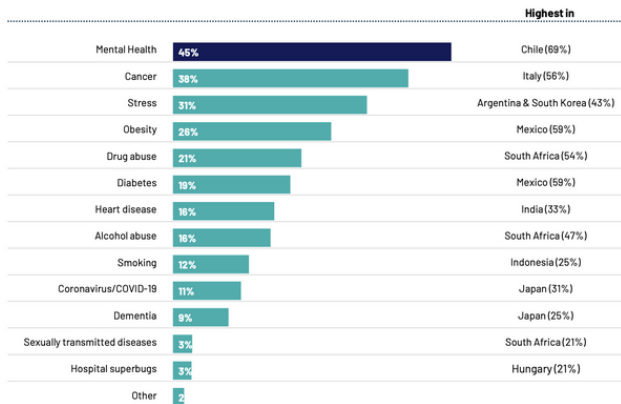
Rapporto IPSOS - Sistemi Sanitari - 2024

Thinking generally, which of the following, if any, do you see as the biggest health problems facing people in your country today?

Global Country Average

For more details, see the Ipsos Health Service Report 2024

Base: 23,667 online adults under the age of 75 across 31 countries, interviewed 29 July - 9 August 2024.



Analisi approfondita delle percezioni e delle preoccupazioni della popolazione relative alla salute in 31 paesi:

- Salute mentale vista come la sfida sanitaria più urgente
- Per la prima volta, la salute mentale è considerata il problema di salute più importante a livello globale: circa il 45% degli intervistati la indica come prioritaria, rispetto al 27% del 2018.
- In Italia il dato si attesta al 35%.



Salute mentale negli adolescenti e giovani adulti



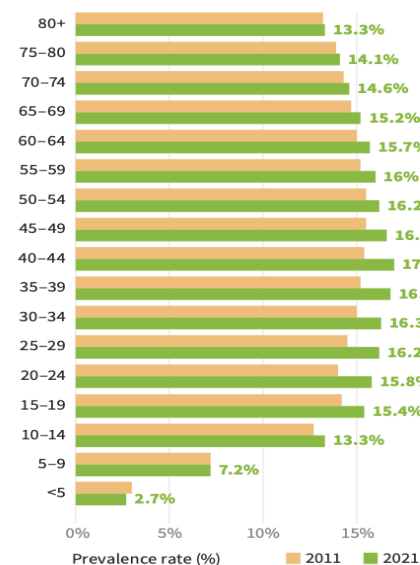
- Oltre 1 miliardo di persone in tutto il mondo convive con un disturbo mentale nel 2021 – **circa 1 persona su 7**.
- I **disturbi d'ansia** e la **depressione** rappresentano più dei due terzi di tutte le condizioni mentali.
- La prevalenza complessiva standardizzata per età è circa **13,6%** della popolazione mondiale.



Salute mentale negli adolescenti e giovani adulti

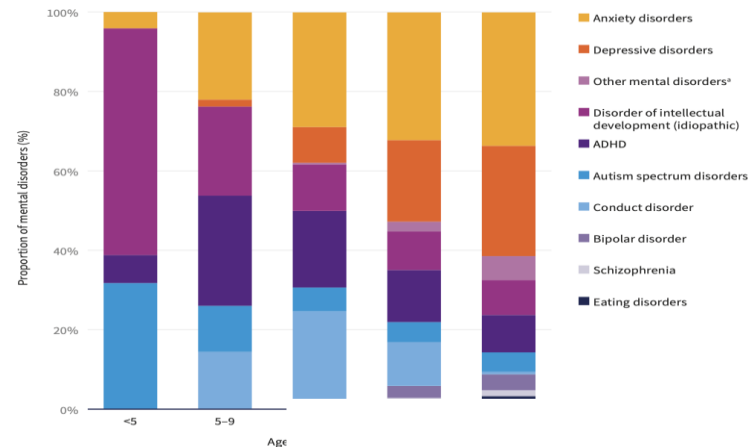
- Giovani adulti (20-29 anni) costituiscono la fascia di maggior aumento di disturbi mentali.
- Tra i bambini e gli adolescenti, circa il 7% dei bambini (5-9 anni) e il 14% degli adolescenti (10-19 anni) vive con un disturbo mentale.

FIG. 2.1
The global prevalence of mental disorders in 2021



Source: IHME, 2024 (3).

FIG. 2.6
Global prevalence of mental disorders among children and young people (2021)



Source: IHME, 2024 (3).
Notes: * A residual category within GBD21 which includes

Razionale

milano

sondalo

bormio

livigno

«L'infanzia e l'adolescenza sono periodi caratterizzati da una rapida evoluzione, non solo per lo sviluppo fisico, ma anche per quello emotivo e cognitivo»

Kit sulla salute mentale a scuola, Istituto Superiore di Sanità (ISS – Italia)



Razionale

milano

sondalo

bormio

livigno

Attività fisica e generazioni a confronto

asics
more mind. more body.

Global State of
Mind Study 2024

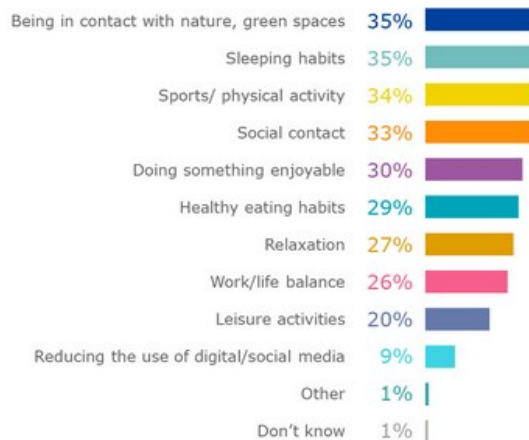
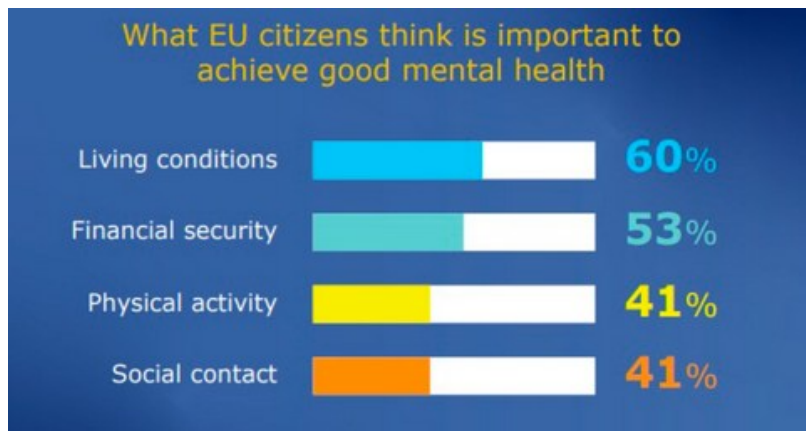
Risultati

- L'82% della Generazione Silenziosa (oltre 78 anni) praticava attività fisica più volte a settimana durante la gioventù, rispetto al 55% della Generazione Z (18-27 anni). (ASICS, 2024)
- Il 57% della Generazione Silenziosa ricorda di aver svolto attività fisica quotidianamente durante l'infanzia, rispetto al 19% della Generazione Z. Questi dati evidenziano una diminuzione significativa dell'attività fisica tra le generazioni più giovani (ASICS, 2024).
- Gli italiani si trovano al 20° posto per benessere mentale, nonostante praticino attività fisica a livelli leggermente superiori alla media globale.
- Tuttavia, tra i 15 e i 17 anni, i giovani italiani tendono ad abbandonare l'attività fisica, con conseguenti impatti negativi su concentrazione, fiducia e calma, rispetto a chi ha mantenuto una routine sportiva durante l'adolescenza

Razionale



Rapporto IPSOS – Sport - 2024



Base: all respondents (n=26 501)

Il rapporto IPSOS evidenzia l'importanza dell'attività fisica sia per il benessere fisico che mentale. *«Promuovere l'esercizio fisico è considerato un mezzo efficace per migliorare la salute generale e ridurre lo stress. È fondamentale trattare la salute mentale e fisica come aspetti ugualmente importanti, sostenendo politiche che supportino entrambi, in particolare per le fasce di popolazione più giovani»* (IPSOS, 2024).

Razionale

milano

sondalo

bormio

livigno

Attività fisica e salute mentale: evidenze in letteratura

Children and Young People's Mental Health and Physical Activity

*An Independent Evidence Review
Commissioned by Sport England*

Professor Andy Smith, Professor Stuart Fairclough,
Professor Axel Kaehne, Dr Shaun Liverpool
and Dr Michelle Maden

September 2024



Risultati della review

- Esistono evidenze robuste secondo cui sport e attività fisica migliorano i disturbi di salute mentale nei giovani.
- Gli interventi di gruppo mostrano maggiore efficacia rispetto a quelli individuali nel promuovere benefici mentali.
- L'esercizio aerobico esercita un effetto moderato sui sintomi depressivi.
- Le combinazioni di aerobico + esercizi di resistenza sono associate a effetti più intensi sui sintomi depressivi.
- L'attività fisica a intensità moderata-alta risulta la modalità più efficace nel trattamento della depressione adolescenziale.
- Il dosaggio d'intervento ottimale si colloca tra: 4 sessioni da 30 minuti alla settimana per almeno 6 settimane; oppure 3 sessioni da 20-60 minuti alla settimana per almeno 12 settimane.



I benefici dello sport

Meta-Analysis > Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jul 19;2006(3):CD004691.

doi: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people

L Larun ¹, L V Nordheim, E Ekeland, K B Hagen, F Heian

DOI: 10.13187/ejoed.2018.1.21 • Corpus ID: 51938190

Social Emotional Skills and Prosocial Behaviour among 15-16-Year-Old Adolescents.

Arturas V Akelaitis, Aušra Usinskienė • Published 2018 • Psychology • European Journal of Contemporary Education

Effect of Team Sport Participation on Genetic Predisposition to Adolescent Smoking Progression

Janet Audrain-McGovern, PhD; Daniel Rodriguez, PhD; E. Paul Wileyto, PhD ; [et al](#)

High school athletes' perspectives on character development through sport participation

Martin Camiré [✉] & Pierre Trudel

Pages 193-207 | Received 05 May 2008, Published online: 25 Jan 2010

Riduzione sofferenza psicologica

- Efficacia dell'esercizio fisico nell'abbassare i livelli e sintomi di ansia e depressione
- Riduzione dei comportamenti a rischio o autolesionistici

Riduzione di problemi psicologici e comportamentali

Lo sport influenza positivamente lo sviluppo della personalità con benefici quale l'aumento dell'autostima, l'empatia, la diminuzione dei rischi di comportamenti delinquenti

I benefici dello sport di squadra

► J Sports Sci Med. 2019 Aug 1;18(3):490-496.

Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes

[Emily Pluhar](#)^{1,✉}, [Caitlin McCracken](#)², [Kelsey L Griffith](#)³, [Melissa A Christino](#)³, [Dai Sugimoto](#)³, [William P Meehan III](#)^{1,3}

► JAMA Pediatr. 2019 Jul 1;173(7):681-688. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.1212.

Association of Team Sports Participation With Long-term Mental Health Outcomes Among Individuals Exposed to Adverse Childhood Experiences

[Molly C Easterlin](#)^{1,2}, [Paul J Chung](#)^{3,4,5,6}, [Mei Leng](#)⁷, [Rebecca Dudovitz](#)^{4,5}

Sviluppo di abilità personali e sociali

- Lo sport di squadra aumenta la resilienza, la fiducia in sé stessi, l'empatia e il senso di empowerment.
- Il lavoro di squadra e il senso di responsabilità sociale sono ulteriori benefici degli sport per la salute mentale.

Riduzione di problemi psicologici e comportamentali

- Riduce il tasso di stress, ansia, depressione, problemi di immagine corporea e comportamenti suicidari.
- Lo sport riduce il rischio di abuso di sostanze tra gli adolescenti e altri comportamenti rischiosi, e inoltre riduce il tempo passato sui social media, aumentando il benessere percepito.

I benefici dello sport sul sistema nervoso centrale

Original article
School Sport Participation During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood



Rachel Jewett^a, Catherine M. Sabiston, Ph.D.^{a,*}, Jennifer Brunet, Ph.D.^b, Erin K. O'Loughlin, M.A.^{c,d}, Tanya Scarapicchia, M.A.^a, and Jennifer O'Loughlin, Ph.D.^{c,e}

Prospective reciprocal relations between physical activity and depression in female adolescents.

EXPORT Add to My List REQUEST PERMISSIONS Database: APA PsycArticles Journal Article

BMJ Open. 2019 Sep 4;9(9):e028555. doi: 10.1136/bmjopen-2018-028555.

Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey

Maren Hjelle Guddal^{1,2}, Synne Øien Stensland^{1,3}, Milada Cvancarova Småstuen^{1,4}, Marianne Bakke Johnsen^{1,2}, John-Anker Zwart^{1,2}, Kjersti Storheim^{1,4}

Benefici chimici e fisiologici

- influisce positivamente sui livelli di serotonina e stimola il neurotrasmettitore noradrenalina, che migliora l'umore.
- rilascia endorfine, sostanze "della felicità" naturali del corpo, e riduce i livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo.
- migliora il sonno, importante poiché è essenziale per mantenere la salute mentale.

Miglioramento delle funzioni cognitive

- praticare sport migliora le funzioni esecutive, la creatività, lo sviluppo cognitivo e l'autoregolazione.
- lo sport, così come altre attività all'aperto, porta gli adolescenti fuori casa, permettendo di ridurre l'isolamento e di godere dei benefici del tempo trascorso nella natura.
- gli effetti dello sport nell'adolescente creano un immediato effetto calmante sul sistema nervoso con conseguente diminuzione dello stress e dell'ansia, focalizzazione dell'attenzione e della concentrazione e miglioramento della salute mentale a lungo termine

Verso un intervento efficace e accessibile: le evidenze dalla letteratura

- Attività a basso rischio e costo: l'attività fisica è accessibile, sicura ed efficace come prevenzione e supporto (Bell et al., 2019; Smith et al., 2024).
- Evidenze e raccomandazioni: programmi strutturati 3–4 sessioni/settimana, 30–60 minuti, per ≥ 6 –12 settimane (Smith et al., 2024).
- Contesto scolastico e comunitario: scuole e spazi aggregativi come setting chiave di intervento (Smith et al., 2024).



Razionale



La promozione del benessere psico-fisico della popolazione è una sfida strategica per il sistema di welfare, mirata a migliorare la qualità della vita e a controllare i costi sociali.

Secondo il Ministero della Salute, l'attività fisica in età evolutiva promuove la crescita e lo sviluppo, con benefici per la salute fisica, mentale e cognitiva. (pnrr.salute.gov.it)





Progettazione evidence-based: le fasi



● Fase 1

Mappatura
dei bisogni e
rilevazione
scientifica

● Fase 2

Progettazione e
calibrazione dei
percorsi
educativi e
formativi
(febbraio 2026)

● Fase 3

Campagna di
comunicazione
integrata per
coinvolgere famiglie e
comunità educanti

FASE 1



Obiettivi della ricerca



1. Realizzare una **mappatura della popolazione scolastica** di età compresa tra 11 e 14 anni, al fine di rilevare i livelli di attività fisica praticata e la percezione del suo impatto sul benessere psicologico.
2. Confrontare i dati raccolti con le **evidenze della letteratura scientifica** di riferimento, per verificare la coerenza tra il contesto osservato e i modelli teorici attuali.

Il confronto con la letteratura consente di:

- confermare o meno i modelli teorici esistenti;
- individuare eventuali scostamenti o criticità specifiche del contesto osservato.

Materiali e metodi

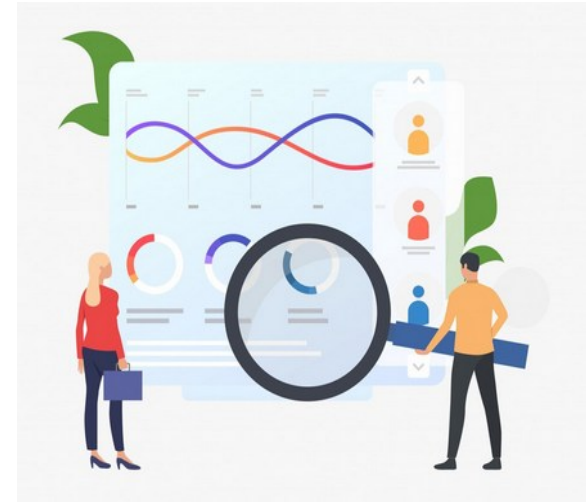
milano

sondalo

bormio

livigno

- Studio **trasversale multicentrico**
- Raccolta dati con strumenti validati:
 - **Questionario PAQ-A** (Physical Activity Questionnaire for Adolescents): frequenza, regolarità e tipologia di attività fisica negli ultimi 7 giorni, inclusi sport, giochi e attività ricreative.
 - **Questionario SDQ-ITA** (Strengths and Difficulties Questionnaire): Misura punti di forza e difficoltà comportamentali ed emotive in bambini e adolescenti, correlando benessere psicologico e pratica sportiva. Somministrazione ai genitori.
 - **Questionario insegnanti/allenatori**: percezioni e atteggiamenti di allenatori e insegnanti sul ruolo dello sport nel benessere dei ragazzi, motivazione personale, gestione del gruppo, riconoscimento di segnali di disagio.
- Somministrazione online (REDCap) novembre-marzo 2026
- Analisi: calcolo score PAQ-A, descrittive, t-test e c^2 con SAS®



Risultati: PAQ-A caratteristiche attività sportiva (1)



- **1278** risposte (50.2% Milano città, 43.1% provincia/hinterland, 6.7% Valtellina), 48.2% femmine, 70.8% del totale è iscritto a società sportiva
- **641** (50.16%) praticano sport assiduamente (3+ volte/settimana) senza distinzione di genere ($p=0.1275$). Il 60.8% del campione pratica sport di squadra ($n=777$), spesso tre o più volte la settimana ($n=396$, 61.8%)
- Punteggio PAQ-A medio=3.4 \pm 1.0 (buona attività) più alto tra gli assidui ($p<0.001$)

Sport più praticati (alcuni praticano più sport)

Attività	Praticanti %	3+ volte/ <u>sett</u> (% sul totale risposte)	<3 volte/ <u>sett</u> (% sul totale risposte)
Gioco	91,6	92,8	90,0
Saltare	80,0	82,1	72,5
Camminare	75,3	74,0	74,4
Jogging/corsa	67,6	72,4	58,7
Pallavolo	63,8	68,0	56,6
Calcio	49,7	56,5	36,6
Pallacanestro	44,6	48,3	36,7
Bicicletta	43,1	44,6	40,6
Nuoto	31,6	35,9	24,1
Pattinaggio ghiaccio	24,6	26,6	20,5

Risultati: PAQ-A caratteristiche attività sportiva (2)

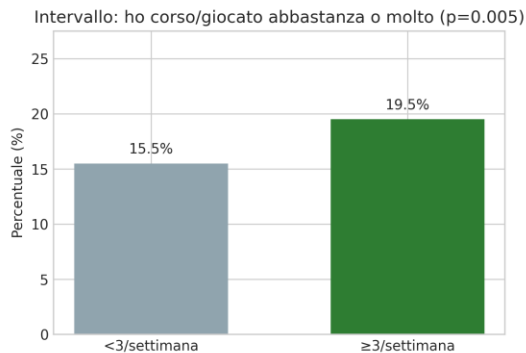
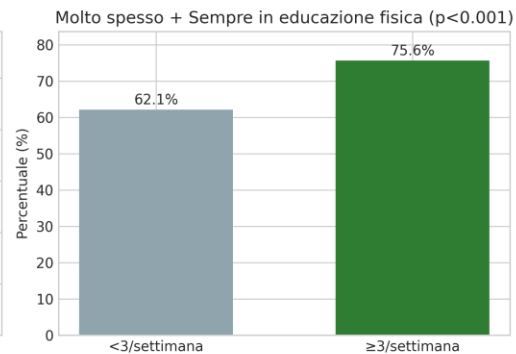
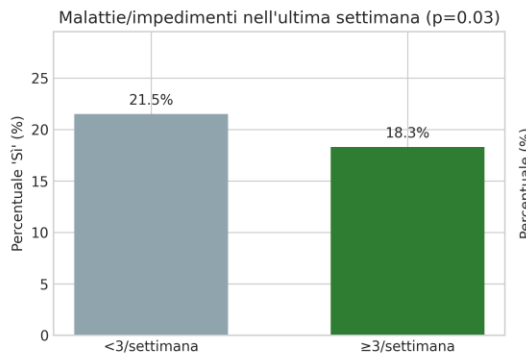


- I praticanti assidui (3+ volte/settimana) riportano una percentuale di **malattie o impedimenti significativamente inferiore** a quella dei praticanti saltuari ($p=0.03$)
- I ragazzi che praticano assiduamente sono **significativamente più attivi degli altri durante le ore di educazione fisica** ($p<0.001$) e durante l'intervallo a scuola ($p=0.005$).
- Mancata pratica nell'ultima settimana: **motivi di salute** ($n=188$, 88.7%), carico scolastico di compiti ($n=7$, 3.3%), altre motivazioni (es. impegni in famiglia, mancata disponibilità dei genitori a portare i ragazzi a fare sport) $n=10$ (4.7%), "niente" ($n=7$, 3.3%).

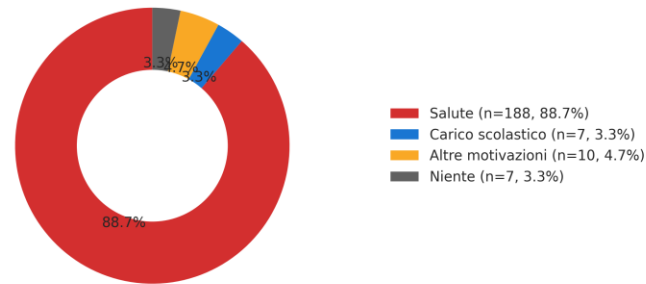
Risultati: PAQ-A caratteristiche attività sportiva (3)



Attività fisica e partecipazione: confronto tra praticanti assidui e saltuari



Mancata pratica nell'ultima settimana: motivi (n=212)



Risultati: SDQ-ITA punti di forza e debolezza (1)



1175 questionari. In base alle risposte «Assolutamente vero»:

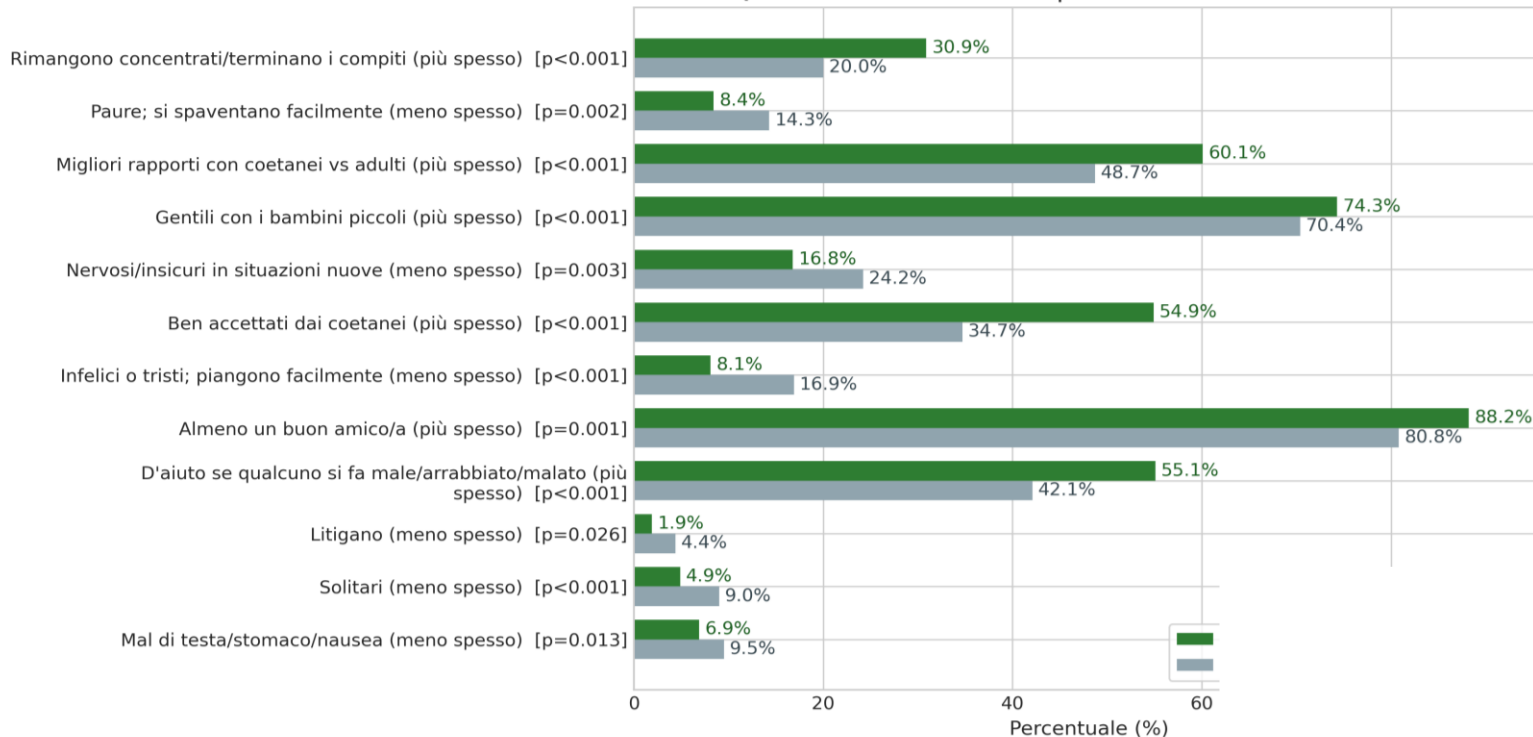
- I praticanti assidui hanno meno spesso mal di testa, mal di stomaco e nausea (6.9 vs 9.5%, $p=0.013$)
- Sono meno solitari (4.9 vs 9.0%, $p<0.001$)
- Litigano meno (1.9% vs 4.4%, $p=0.026$)
- Sono più spesso d'aiuto se qualcuno si fa male, è arrabbiato o malato (55.1 vs 42.1%, $p<0.001$)
- Hanno almeno un buon amico o una buona amica in più casi (88.2 vs 80.8%, $p=0.001$)
- Sono più raramente infelici o tristi, piangono meno facilmente (8.1 vs 16.9%, $p<0.001$)
- Generalmente sono meglio accettati dalle persone della loro età (54.9 vs 34.7%, $p<0.001$)
- Le situazioni nuove li rendono meno spesso rendono nervosi e insicuri (16.8 vs 24.2%, $p=0.003$)
- Sono più spesso gentili con i bambini piccoli (74.3 vs 70.4%, $p<0.001$)
- Hanno migliori rapporti con le persone della propria età rispetto agli adulti (60.1 vs 48.7%, $p<0.001$)
- Hanno meno paure, si spaventano meno facilmente (8.4 vs 14.3%, $p=0.002$)
- Rimangono più spesso concentrati per tutto il tempo necessario (30.9 vs 20.0%, $p<0.001$)



Risultati: SDQ-ITA punti di forza e debolezza (2)



Esiti SDQ-ITA e indicatori sociali: praticanti assidui vs altri



Nota: per alcune voci un valore più basso indica esito migliore (es. "meno spesso"). Confronto tra ≥ 3 volte/settimana vs < 3 volte/settimana.

Risultati: SDQ-ITA punti di forza e debolezza (3)



Confronto dei punteggi SDQ del campione con dati di letteratura

Gli score SDQ sono stati calcolati secondo le seguenti regole: somma di 5 item per sottoscala (0–10), reverse scoring per gli item 7, 11, 14, 21, 25, e Total difficulties come somma di Emotional+Conduct+Hyperactivity+Peer (0–40).

1. Punteggi SDQ nel campione (descrittive)

Dominio	Nostro (media±ds)	Letteratura self-report (media±ds)	Δ (nostro-letteratura)	p-value
Emotional symptoms	3.11±2.46	3.70±2.45	-0.59	0.061
Conduct problems	2.14±1.67	2.94±1.90	-0.80	0.032*
Hyperactivity/inattention	3.91±2.13	3.60±1.99	+0.31	0.076
Peer problems	2.00±1.73	1.83±1.75	+0.17	0.120
Prosocial behaviour	7.11±1.98	7.70±n.r.	-0.59	0.064
Total difficulties	11.16±5.66	12.07±5.73	-0.91	0.067

n.r.=non riportato nel testo estratto dalla fonte; per Prosocial behaviour la media complessiva è stata ricostruita come media ponderata delle medie per genere (F=219; M=221) riportate nello studio.

Gli score sono significativamente migliori tra i praticanti assidui ($p=0.023$) e tra i praticanti di sport di squadra vs individuali, anche se il vantaggio è meno marcato ($p=0.044$).

Risultati: SDQ-ITA punti di forza e debolezza (2)



Confronto con letteratura self-report italiana (15–18 anni)

Riferimento: Corvasce et al., studio su 440 adolescenti italiani (15–18 anni) con SDQ self-report e descrittive per sottoscale.

Dominio	Nostro (media±ds)	Letteratura self-report (media±ds)	Δ (nostro-letteratura)	p-value
Emotional symptoms	3.11±2.46	3.70±2.45	-0.59	0.061
Conduct problems	2.14±1.67	2.94±1.90	-0.80	0.032*
Hyperactivity/inattention	3.91±2.13	3.60±1.99	+0.31	0.076
Peer problems	2.00±1.73	1.83±1.75	+0.17	0.120
Prosocial behaviour	7.11±1.98	7.70±n.r.	-0.59	0.064
Total difficulties	11.16±5.66	12.07±5.73	-0.91	0.067

n.r.=non riportato nel testo estratto dalla fonte; per Prosocial behaviour la media complessiva è stata ricostruita come media ponderata delle medie per genere (F=219; M=221) riportate nello studio.

Lo score totale risulta comparabile coi dati di letteratura; il campione può dirsi rappresentativo. Il dominio “conduct problems” ha score più bassi nel nostro campione. In linea coi risultati di Corvasce et al., la differenza tra maschi e femmine è statisticamente significativa nei domini emotional symptoms ($p=0.023$), hyperactivity ($p=0.03$) e nello score totale ($p=0.021$).



Conclusioni

- Il campione è ampio e appare rappresentativo della popolazione oggetto di studio per caratteristiche demografiche e distribuzione geografica
- Il livello di attività fisica nel campione è buono in base ai punteggi del questionario PAQ-A; la metà dei ragazzi pratica attività 3 o più volte la settimana. Quasi due terzi praticano sport di squadra.
- I praticanti assidui hanno meno problemi di salute, sono più sicuri di loro stessi e meno paurosi, hanno migliori rapporti coi coetanei rispetto ai praticanti saltuari, amicizie più solide, maggior propensione alla socializzazione e minore tendenza al litigio.

milano

sondalo

bormio

livigno

Ricadute attese dal lavoro di ricerca

- Supportare la promozione dell'attività fisica come strumento di benessere psicologico nelle scuole medie.
- Contribuire all'aggiornamento e all'applicazione pratica delle evidenze scientifiche.
- Fornire una base conoscitiva utile per la progettazione e l'orientamento di interventi educativi e preventivi.



FASE 2



Obiettivi

I dati emersi offrono una panoramica finalizzata a modulare una risposta mirata per gli operatori adulti (allenatori, docenti, educatori).

Insegnamento **soft skills relazionali, motivazionali e regolative**, per potenziare la consapevolezza del proprio ruolo sociale e delle evidenze sui benefici della pratica sportiva, insieme alle capacità relazionali e regolative in contesti sportivi e scolastici.

Finalità:

- Rafforzare consapevolezza e ruolo educativo degli adulti;
- Prevenire il disagio giovanile attraverso il potenziamento della pratica sportiva attraverso l'innalzamento della consapevolezza ed il potenziamento delle soft skills per la relazione con se stessi e l'insieme;
- Costruire un modello replicabile di formazione continua nel tempo.

FASE 3



Obiettivi

Estendere i benefici del progetto alla comunità educante più ampia (famiglie, cittadini, operatori del terzo settore) attraverso una campagna di comunicazione integrata.

La campagna prevede la sensibilizzazione sul progetto ed i suoi scopi attraverso la produzione e diffusione di contenuti video, social e divulgativi, storytelling partecipativo con testimonianze di adolescenti, docenti e allenatori, attraverso conferenze stampa, canali web, piattaforma e-learning, social media, eventi locali, collaborazione con le istituzioni territoriali.

Finalità:

- Rafforzare la percezione pubblica dello sport come fattore di benessere mentale;
- Stimolare la replicabilità del modello in altri territori;
- Favorire la nascita di una cultura condivisa della prevenzione e dell'educazione integrata.



Elementi innovativi del progetto

Ampliamento della rete

- Raggiungere educatori e allenatori entrando in contatto con scuole secondarie di primo grado e società sportive locali
- Raggiungere adolescenti 9 – 14 anni direttamente attraverso reti sul territorio
- Piano editoriale composto da «contenuti in pillole» sostenuto da CONI per la divulgazione su ampia scala

Elementi di innovazione

- Intervento che integra pedagogia, psicologia e neuroscienze in una prospettiva unitaria di crescita personale e relazionale
- Trasferimento di metodologie per la gestione dello stress, la motivazione e la regolazione emotiva nei contesti sportivi
- Ampliamento impatto del «Progetto Truk» di Niguarda nel periodo delle Olimpiadi



Conclusion

Il progetto si configura come un modello multidisciplinare di azione preventiva, basato su un forte impianto scientifico e una metodologia educativa in grado di produrre impatto tangibile e sostenibile per le nuove generazioni, in un periodo particolarmente rilevante quale quello delle Olimpiadi Milano-Cortina 2026.

Le evidenze raccolte e gli strumenti messi a disposizione rappresentano un'eredità operativa che potrà essere estesa su scala nazionale.

milano

sondalo

bormio

livigno

Grazie dell'attenzione



Promotori del progetto:



Con la collaborazione di:



Con il sostegno di:

