

Gestire lo stress: Il movimento elimina lo stress?

Il movimento è considerato un elemento importante nella gestione dello stress. Migliore è il benessere fisico e psichico, maggiore è la tolleranza allo stress. Inoltre delle attività sportive permettono di confrontarsi in maniera ludica con il tema «Stress e gestione dello stress».



«Non vi è nessun altro medicinale con così tanti effetti positivi come l'allenamento fisico», afferma il medico dello sport austriaco Paul Haber. Lo sport e il movimento in generale possono servire anche per sconfiggere lo stress?

All'inizio vi era l'uomo di Neandertal

Anche i nostri antenati preistorici non erano vaccinati contro lo stress. Allora a preoccupare non erano i corsi delle azioni in ribasso o gli appuntamenti, bensì pericolosi animali che digrignavano i denti. Simili situazioni di stress, che potenzialmente potevano costare la vita, lasciavano aperte due possibilità: la lotta o la fuga.

Per combattere e lottare, il nostro corpo impiega molta energia. La frequenza cardiaca e la pressione aumentano, la tensione muscolare pure. Anche se nel corso dei secoli le minacce sono cambiate, il nostro corpo reagisce sempre nello stesso modo. Una disputa con il nostro capo o il ritrovarsi in colonna con l'auto, non richiedono però uno sforzo fisico. L'energia liberata non viene utilizzata, ma vagabonda nel nostro corpo e viene percepita come una fonte di agitazione. Un'attività fisica (ad esempio dello sport) permette di utilizzare questa energia e di raggiungere così uno stato di rilassamento.

Oltre a questo approccio evolutivo, gli scienziati dello sport studiano anche altri meccanismi fisici, psicologici e sociali. Ad esempio, si presume che le persone fisicamente attive godano di una migliore salute fisica e che siano così meglio protette dagli effetti negativi dello stress. Inoltre, le attività sportive offrono la possibilità di distrarsi, di forgiare delle competenze mentali e di avere uno scambio con altre persone. Il movimento favorisce gli incontri!

Non vi è uno sport anti-stress in particolare! Dipende piuttosto dal carattere di ogni individuo. Alcuni trarranno grande beneficio da una passeggiata nei boschi, altri da un'ora di lezioni di yoga. Altri ancora riusciranno a rilassarsi con una partita di bowling.

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP