

Sport e intelligenza

Francesco Perrotta

Lo sport aiuta l'intelligenza

L'associazione "*muscoli pieni - testa vuota*" sembra non avere più una correlazione. In effetti parecchi studi hanno dimostrato che gli sport di resistenza, come la corsa a piedi, il ciclismo o lo sci di fondo, quando sono praticati in modo ragionevole, facilitano il trasporto dell'ossigeno dai polmoni fino ai territori più profondi dell'organismo ed eccitano così efficacemente il comando cerebrale. Jean Ferniot, giornalista e scrittore, in questo senso scrive: "*Trovo che la passeggiata solitaria, al mattino presto, mi favorisce nel pensare. Improvvisamente, le idee diventano più nitide, le immagini più colorate, i concatenamenti più rigorosi, le parole più saporite. Come se l'intelligenza mi venisse dalle gambe*".

Lo studio.

Alcuni autori canadesi, H. Lavallée, R.J. Shepard (e collaboratori), hanno studiato l'influenza di un programma di attività fisica di un'ora al giorno, integrato al programma scolastico sullo sviluppo fisico ed intellettuale nei bambini della scuola primaria. Questo lavoro si è sviluppato su un periodo di sette anni (1971-1977) presso l'Università della città di Trois-Rivières nello Stato del Québec (Canada). 546 bambini dei due sessi, di età compresa tra i 6 e i 12 anni, provenienti da un ambiente urbano (Trois-Rivières) e da uno rurale (Pont-Rouge), sono stati reclutati tra il 1969 e il 1971. Sono stati costituiti due gruppi. Un primo gruppo ha svolto l'attività fisica abituale integrata alla scolarità, ossia 45 minuti per settimana: mini-basket, pallamano, danza ritmica, esercizi al suolo. Un secondo gruppo ha praticato attività fisiche per cinque ore alla settimana. Il ventaglio proposto era molto più ampio: atletica, corsa di velocità, staffette, mini-basket, pallamano, hockey in palestra, ginnastica al suolo, iniziazione al nuoto, attività di plein air (bicicletta), pattinaggio artistico, ecc. Dallo studio canadese emerge che, contrariamente ad un'opinione molto diffusa, la sostituzione di un'ora di corso giornaliero con un'ora di attività fisiche, non porta alcun pregiudizio nel rendimento scolastico. Si è anche constatato che, in certe materie, come per esempio in matematica, la prestazione dei bambini del gruppo sperimentale è superiore a quella del gruppo di controllo. D'altronde tutte le discipline sono favorevolmente influenzate, malgrado la riduzione del numero di ore d'insegnamento. Infine, lo stato di salute dei due gruppi - confrontato su un anno - si rivela identico e sembra chiaro che un programma di attività fisiche integrato, non influenza molto il tasso di frequenza delle malattie correnti dell'infanzia (Tratto da: Lavallée H., Shepard R.J. et al.: *Activité physique, croissance et développement*, in "*Le sport e l'enfant*". - Montpellier, éd. Euromed, 1980, p. 483, pp. 117-140).

Lo sport stimola l'immaginazione

Lo spirito, come il corpo, trae dei benefici da un'attività fisica sostenuta: questa è la conclusione di una serie di test effettuati dall'équipe americana del Baylor College of Medicine. Quarantotto veterani sportivi, in particolare praticanti la corsa a piedi, hanno rivelato una condizione fisica equivalente a quella dei loro colleghi di 20 anni, ed in buona forma, ma anche maggiore intelligenza, immaginazione, indipendenza e lealtà rispetto alla media della popolazione. Le

qualità d'indipendenza e d'immaginazione non sono innate negli sportivi, ma aumentano proporzionalmente con il livello di pratica. Anche i meno dotati, ma a condizione che siano assidui, non sono esclusi da questo bonus poiché l'immaginazione cresce ugualmente in relazione alla distanza percorsa: quella dei maratoneti è superiore rispetto a quella dei corridori di mezzofondo, e quest'ultima supera quella degli sprinter.

Lo sport aiuta a riflettere

La pratica regolare di un esercizio fisico, in particolare delle attività di resistenza come il jogging, il ciclismo, lo sci di fondo, sembrano sviluppare efficacemente le capacità di ragionamento. Un'esperienza ha rivelato che in seguito ad un programma d'allenamento di 4 mesi per 3 sedute settimanali, soggetti di età matura potevano ottenere migliori risultati in una serie di test matematici e di ragionamento logico rispetto a prima dell'inizio dello studio.

Lo sport permette di ritrovare la ragione

Lo sport è eccellente per la salute mentale. In un articolo di inizio '900, tratto dalla rivista "*La Vie au Grand Air*" si legge: "In Germania si sta provando un trattamento per i pazzi. Qualcuno di loro ha imparato ad andare in bicicletta e si è constatato un miglioramento sensibile del loro stato dopo qualche tempo. La guarigione delle malattie mentali fa, come si vede, molta strada grazie allo sport". (*La Vie au Grand Air*, n. 708, 13.04.1912).

Lo studio.

Le persone in perdita d'autonomia sono sovente abbandonate alle sole cure mediche, escludendo qualsiasi attività esterna. La Federazione francese di educazione fisica e di ginnastica volontaria, si è interessata a questo pubblico ed ha dato una formazione specifica alle sue animatrici. Una di esse, la *Sig.ra Biurrarena*, ha presentato un bilancio relativo a sei mesi di attività, nel corso della Giornata di medicina dello sport della Settimana medica di Parigi. Ventiquattro persone anziane su 201, provenienti da 5 case di riposo, hanno seguito il corso di ginnastica volontaria (GV) per sei mesi. Tra gli esclusi dal corso, 19 uomini di 78 anni e 47 donne di 85 anni, hanno accettato di svolgere dei semplici test. Il primo test consisteva nel gettare una palla da tennis sopra gli occhi con la mano destra, la sinistra o con entrambe le mani, secondo la consegna, e di riprenderla. La percentuale di prove riuscite riflette la lateralizzazione e la coordinazione oculo-manuale. Il secondo test esplorava la comunicazione motoria: un soggetto al centro di un cerchio doveva scambiare la palla con altri partecipanti disposti attorno a lui. Ai partecipanti venne proposto inoltre un questionario, al fine di farsi un'idea sullo stato psichico dei soggetti. Sette domande riguardavano l'umore, mentre altre 5 esploravano i rapporti con il mondo esterno (comportamento verso gli altri pensionati, il personale curante e la rete di circolazione nell'istituzione). I risultati mostrarono un miglioramento molto netto della forza e della precisione del gesto: all'inizio dello studio la consegna di lanciare (mano destra, mano sinistra) non era rispettata dalla metà dei soggetti, mentre sei mesi più tardi il 95% di loro non commetteva più errori. All'inizio il gesto era tecnicamente corretto solo nel 20% dei casi, contro il 40% alla fine del periodo. Una sola persona era capace di fare 10 passaggi consecutivi contro i 25 di sei mesi più tardi. Anche le risposte al questionario sono ugualmente interessanti. All'inizio dello studio si evidenziò una depressione latente, mentre

alla fine del programma i punteggi si abbassarono nettamente, con un miglioramento della stima e del comportamento relazionale. Il perimetro di spostamento risultò ugualmente migliorato e si videro uscire dalla loro camera soggetti che in precedenza vi restavano confinati. Questo miglioramento è certamente multifattoriale: le qualità proprie dell'animatrice comunque, che seppe andare a cercare le persone anziane con gentilezza, inserendole nel programma, contribuì in modo notevole al successo dell'attività proposta. Ciò non toglie che il programma d'attività fisica contribuisca anche ad un miglioramento delle capacità dell'individuo, tanto sul piano fisico che psichico. È quindi auspicabile sviluppare questi progetti per gli anziani nelle istituzioni preposte, formando gli animatori per questo specifico pubblico, come avvalorò il caso della GV (Panorama Méd., 03.10.1994).