

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

 **CONAD**
Persone oltre le cose

BPER:


**TEATRO COMUNALE
DI MODENA**
fondazione


140^{LE} LEGACOOP
ESTENSE


MODENA FC
1912


**CONSORZIO TUTELA
ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE
DI MODENA D.O.P.G.**


**CITTADELLA
VIS MODENA**

Sport, costi e troppi impegni Molti adolescenti smettono

L'attività fisica apporta benefici modificando lo stato di salute anche emotivo. Ma per varie ragioni, tra cui l'elevata competitività, i giovani interrompono la pratica

Al giorno d'oggi, i ragazzi fra i dieci e dodici anni praticano uno sport agli estremi del coinvolgimento. Nella fase dell'adolescenza molti atleti decidono di abbandonare lo sport, soprattutto le ragazze per diversi motivi tra cui i costi; infatti dal 2019 i costi sono aumentati del 46%. Altre cause sono impegni scolastici e mancanza di voglia o dedizione.

In un'attività il coinvolgimento può migliorare l'umore nonché la possibilità di poter creare rapporti amichevoli tra compagni creando nuove amicizie col vantaggio che l'attività risana il corpo e rinforza il sistema immunitario.

In quest'ultimo periodo lo sport è diventato sempre più competitivo e di conseguenza le persone si stancano più velocemente ignorando i fondamentali dello sport; per questo motivo molti ragazzi di questa generazione tendono a non collaborare e fare gioco di squadra.

Insomma tra tutti gli sport esistenti i ragazzi d'oggi non riescono a praticarne uno almeno fino ai tredici anni.

Nel corso della nostra vita lo sport ricopre un ruolo fondamentale, molti adolescenti abbandonano il proprio sport senza però considerare i molteplici benefici che pos-



sono modificare positivamente il loro stato di salute ed emotivo rinforzando il corpo e sviluppando un sistema di autocontrollo, riportando un meccanismo di sfogo durante l'allenamento, ponendosi obiettivi e superando limiti e record, migliorando se stessi e sforzandosi al massimo per riconoscere il valore della propria persona emotiva.

Importante nello sport è anche

DIETA 'ENERGETICA'

Proteine, idratazione, carboidrati complessi e solo grassi sani
Un'alimentazione equilibrata e leggera per favorire il movimento e il recupero muscolare

l'alimentazione, la quale deve essere equilibrata e leggera: secondo alcuni scienziati la dieta dello sportivo deve essere ricca di carboidrati complessi per l'energia, proteine per il recupero muscolare e grassi sani. L'idratazione è cruciale, con un consumo di 2-3 litri di acqua al giorno. Pasti completi vanno consumati 2-3 ore prima dell'attività sportiva.

Sacro Cuore di Carpi

SCUOLA SACRO CUORE

Articoli realizzati da giovani croniste

Gli articoli di questa pagina sono stati realizzati da studentesse che frequentano la scuola Sacro Cuore di Carpi, che hanno scelto di riflettere sul tema dello sport analizzando anche i danni di una vita più sedentaria, dietro lo schermo di un cellulare. Le 'croniste' della scuola Sacro Cuore sono Laura Baldoni, Asia Lucchiarri De Salvo e Letizia Rizzati.

[Dietro lo schermo](#)

I social e l'AI ci rendono più dipendenti e danneggiano il nostro fisico

Perché parliamo sempre meno dello sport? Lo sport sta diventando sempre meno un argomento su cui discutere a causa del fatto che i giovani preferiscono guardare lo sport attraverso video brevi e reel sui social media.

Un'altra causa del poco interesse verso lo sport è legata al costo sovrappeso delle piattaforme televisive e non, per lo sport. In questo ultimo periodo si è notata una carenza di interesse nell'intrattenimento sportivo, essendo i ragazzi giovani sempre dietro a uno schermo. Netflix e altre piattaforme simili suscitano di più l'attenzione dei ragazzi, facendo concorrenza alla visione di eventi sportivi. Secondo alcuni dati al Sud e Centro Italia l'attenzione verso lo sport è minore rispetto ai paesi delle regioni Nordiche. Per colpa



di questo fenomeno molti ragazzi hanno sempre meno amici, perché non praticando più attività non si creano più amicizie. Ultimamente sta aumentando sempre di più il fenomeno della depressione, infatti nella generazione Z 1 su 4 ragazzi considera AI (intelligenza artificiale) come il proprio migliore amico. I ragazzi stanno subendo delle conseguenze negati-



ve per via della dipendenza dal telefono: non solo non riescono più a stare concentrati per 10/15 secondi ma subiscono anche degli effetti fisici, come stanchezza continua. Nonostante questo calo di interesse 'narrativo' su alcuni sport, i dati del 2025 indicano che il numero di persone che praticano sport con continuità è aumentato rispetto al 2015, segnalando

che, sebbene se ne parli meno o in modo diverso, la pratica sportiva è ancora viva. Il corpo cambia quando fa sport, e questo rappresenta un effetto positivo.

Ma lo sport può anche portare problemi se praticato in maniera sbagliata, un esempio conosciuto è quello di una famosa pattinatrice che ha sofferto di profondo stress e ossessività per il pattinaggio portando se stessa all'anorexia da sport, dal momento che voleva essere perfetta in tutto durante l'esibizione. Nonostante i suoi salti quadrupli perfetti, il secondo posto non le andava bene e ha avuto un esaurimento nervoso in pubblico durante un'intervista. Come abbiamo notato lo sport ossessivo può provocare anorexia (una malattia che porta la gente a non mangiare fino a farla diventare magrissima).

Scuola Sacro Cuore di Carpi