

Beatrice Corsale^{1,2}, Antonio Gianfelici^{1,3}

¹ Federazione Italiana Badminton, Roma, Italia

² Scuola di Formazione in Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva, Milano, Italia

³ Istituto di medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando", CONI, Roma, Italia

INTRODUZIONE

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattia, secondo la definizione che già l'Organizzazione Mondiale della Sanità aveva dato nella Conferenza Internazionale del 6 settembre 1978 ad Alma Ata, nell'allora URSS¹. Nel senso più ampio del concetto di benessere, sia psicologi che specialisti di altri ambiti sanitari sanno che il benessere soggettivo è la risultante di una molteplice combinazione di fattori biopsicosociali. Tra i fattori favorevoli la sensazione di benessere gioca un ruolo centrale la pratica sportiva²

Pertanto è stata condotta una ricerca volta a valutare il livello di benessere in chi pratica attività sportiva, il badminton, in modo regolare.



1. Nelle ultime 4 settimane, come si è sentito in generale?	5
Di buon umore	5
Si sente energico e capace di fare tutto ciò che si desidera	5
Con molti altri a fare le cose	5
Con il controllo del maggior parte del tempo	5
Con il controllo di tutto	5
2. Nelle ultime 4 settimane, è stato infastidito da malattie, disturbi fisici o dolori?	5
Di buon umore	5
Quasi tutti i giorni	5
Per la maggior parte del tempo	5
Più volte, ma per meno di metà del tempo	5
Raramente	5
3. Nelle ultime 4 settimane, si è sentito depressi?	5
Di buon umore	5
Si è sentito triste e triste per la maggior parte del tempo	5
Si sono sentiti piuttosto depressi parecchie volte	5
Si sono sentiti depressi per la maggior parte del tempo	5
Non sono mai sentiti depressi	5

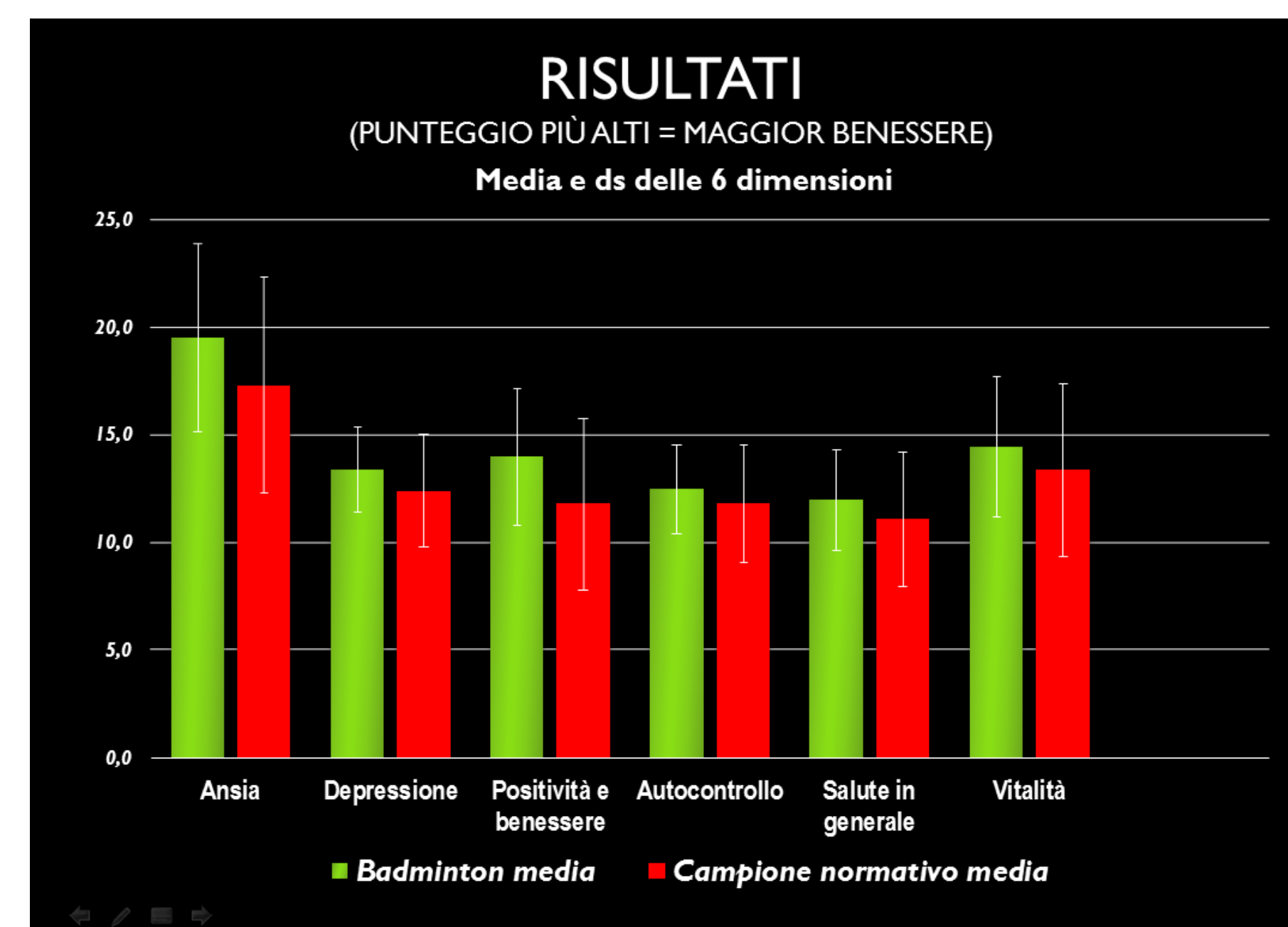
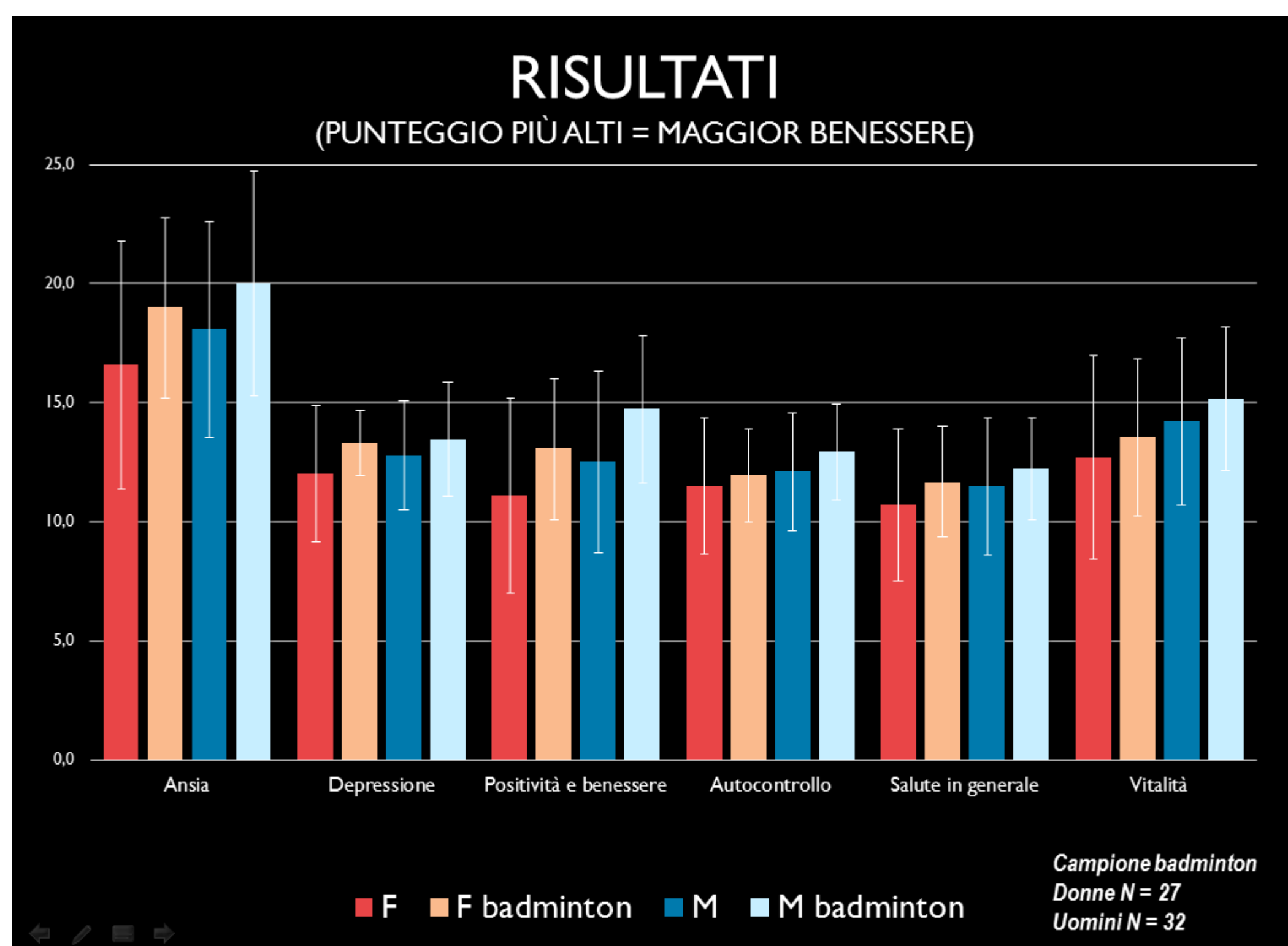
Fig. 1 Esempio delle domande riportate nel questionario Valutazione dello stato generale di Benessere Psicologico (PGWBI, MIOS, 2000 - Istituto Farmacologico Mario Negri)

METODO

Durante un campionato "over" di badminton, a cui hanno partecipato atleti dilettanti di oltre 35 anni, è stato somministrato il Questionario per la Valutazione dello stato generale di Benessere Psicologico^{3,4} (Psychological General Well-Being Index, PGWBI) a 59 giocatori (27F, 32M; età media: F=46,9 ± 5,9; M=49,5 ± 6,6).

RISULTATI

Il livello medio di benessere dei giocatori di badminton è più elevato di quello della media della popolazione generale. Saranno illustrati i risultati in relazione alle diverse caratteristiche anagrafiche e allo stile di vita dei soggetti esaminati (88% non fumatori; 10% vive in una grande città, 36% in una città di medie dimensioni; 54% in un paese; il 76% pratica anche altri sport).



DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

L'analisi dei risultati conferma quanto già evidenziato da altri lavori per altre popolazioni o per altre discipline sportive: la pratica del badminton sembrerebbe favorire il benessere soggettivo, quando la popolazione sportiva è confrontata con i valori di riferimento della letteratura⁴

Alla dimensione soggettiva del benessere concorrono probabilmente altri elementi impliciti nello sport tra cui: impiego attivo del tempo libero, componente sociale, corretto rapporto con il proprio corpo.

La migliore comprensione dei fattori specifici che correlano positivamente con il benessere è di estrema utilità per promuovere interventi, anche di natura preventiva, volti a migliorare il livello di benessere soggettivo e la Qualità della vita.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - World Health Organization (1978), *Primary Health Care: Report of the International Conference on Primary Health Care, Alma Ata USSR, WHO Geneva.*
- 2 - [Wellbeing, health and autonomy in old age: the Basal IDA Study (Interdisciplinary Aging Study)]. Perrig-Chiello P, Perrig WJ, Stähelin HB, Krebs-Roubicek E, Ehrsam R. *Z Gerontol Geriatr.* 1996 Mar-Apr;29(2):95-109.
- 3 - Dupuy HJ. *The Psychological general Well-Being (PGWB) Index.* In: *Assessment of Quality of Life in clinical trials of cardiovascular therapies.* Edited by Wenger NK, Mattson ME, Furberg CD, Elinson J. Le Jacq Publishing 1984; Chap 9:170-183
- 4 - Grossi, E; Mosconi, P.; Groth, N.; Niero, M.; Apolone, G. *Questionario Psychological General Well-Being Index. Versione Italiana.* Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" Milano, Maggio 2002.

Si ringraziano la Federazione Italiana Badminton e gli atleti che hanno gentilmente partecipato alla ricerca.