

Lo schermo che allena (e che spaventa)

I social media hanno trasformato il modo in cui i ragazzi si avvicinano allo sport. **Ma a quale prezzo, per la loro salute mentale e fisica?**

Ogni mattina, prima ancora di allacciare le scarpe da ginnastica, milioni di adolescenti scorrono il feed dei loro social. Guardano atleti professionisti con addominali scolpiti, campioni che condividono routine di allenamento elaborate, influencer del fitness che mostrano corpi apparentemente perfetti. Poi vanno in palestra, in piscina, sul campo. E portano con sé tutto quello che hanno visto.

I social media sono diventati uno degli strumenti più potenti - e ambivalenti - nella vita dei giovani sportivi. Possono accendere la motivazione, costruire comunità, diffondere conoscenze preziose. Ma possono anche diventare fonte di pressione psicologica, distorsioni dell'immagine corporea e burnout precoce. Comprendere questa doppia natura è oggi una priorità per

genitori, allenatori e istituzioni sportive.

LA SPINTA POSITIVA: MOTIVAZIONE, COMUNITÀ, CONOSCENZA

Partiamo da ciò che funziona, perché i dati sono chiari su questo punto. Una ricerca pubblicata sul Journal of Sports Science da Sun e colleghi (2024) ha documentato come l'esposizione a contenuti sportivi positivi sui social media rafforzi le credenze di salute degli adolescenti, aumentando concretamente la loro disponibilità a fare esercizio fisico. Non si tratta di un effetto marginale: lo studio su circa 500 ragazzi di scuola superiore ha rilevato una correlazione positiva significativa tra la frequenza d'uso dei social e la partecipazione sportiva.

IL MECCANISMO DELL'IMITAZIONE

Vedere atleti o influencer mostrare le loro routine può motivare i fan a

2^h

tempo medio
sui social
tra gli
adolescenti
nel 2024

70%

dei giovani
cinesi usa
i social oltre
due ore
al giorno

0^{,68}

correlazione
positiva tra uso
dei social e
partecipazione
sportiva ($p < 0,01$)

65%

dei giovani atleti
si sente sotto
pressione per
mantere una
presenza on line



replicare comportamenti simili. Tra i ragazzi attratti da immagini corporee positive, il 67% pratica esercizio regolare.

Il meccanismo è triplice. Prima di tutto, c'è la **diffusione di informazioni**: attraverso piattaforme come Instagram, YouTube o TikTok, i ragazzi accedono a video di allenamento, consigli nutrizionali e aggiornamenti su eventi sportivi che altrimenti non raggiungerebbero mai. Oltre il 60% dei giovani ha dichiarato di aver aumentato la propria partecipazione sportiva proprio grazie a informazioni ricevute sui social.

Poi c'è la **dimensione sociale**. Le comunità online permettono ai giovani di connettersi con pari che condividono le stesse passioni, di scambiarsi incoraggiamenti, di partecipare a sfide collettive. Questo senso di appartenenza a un gruppo, ciò che gli studiosi chiamano "identità sociale" è un potente motore di motivazione. Chi riceve riconoscimento dalla propria comunità è molto più propenso a mantenere costanti le proprie abitudini sportive.

Infine, c'è l'effetto **imitazione**. Gli adolescenti, per natura e per fase di sviluppo, sono particolarmente sensibili ai modelli di riferimento. Vedere un atleta professionista o uno sportivo della propria età raggiungere traguardi significativi può trasformarsi in ispirazione concreta. Tra i ragazzi con un'elevata autoefficacia — ossia la fiducia nelle proprie capacità, spesso rafforzata dall'ambiente social — il 79% ha registrato miglioramenti nelle prestazioni fisiche.

I social media non aumentano solo l'interesse dei giovani per lo sport: ne rafforzano la motivazione su più livelli, dalla conoscenza alla fiducia in sé stessi, fino al senso di appartenenza a una comunità. - Piao Chengquan et al., *Journal of New Media and Economics*, 2025

L'ALTRA FACCIA: PRESSIONE, CONFRONTO E SALUTE MENTALE

Ma il quadro si complica non appena si guarda al costo emotivo di questa esposizione costante. I social media non trasmettono la realtà dello sport: ne trasmettono la versione più curata, più spettacolare, più invidiabile. Quello che i giovani atleti vedono è una sequenza infinita di highlight, di momenti perfetti, di corpi ideali.

Non gli allenamenti faticosi, non le sconfitte, non i dubbi. Uno studio del 2021 dell'Università di Toronto ha rilevato che oltre il 65% dei giovani atleti si sente sotto pressione per mantenere una presenza online attiva e coinvolgente, temendo che trascurare la propria immagine digitale possa compromettere opportunità di sponsorizzazione, selezione o sostegno dei tifosi. I ragazzi si trovano così a svolgere due lavori simultanei: atleta e creatore di contenuti. Un doppio ruolo che può generare esaurimento emotivo.

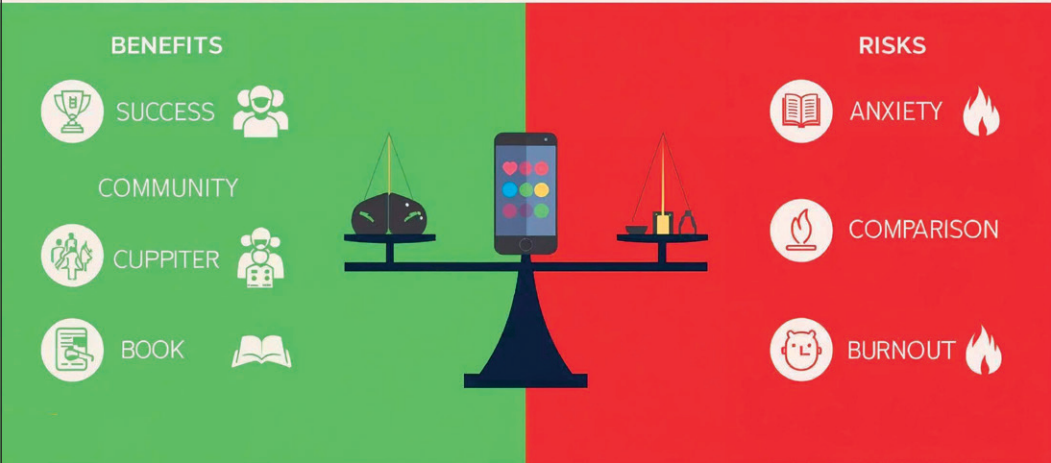
I RISCHI PRINCIPALI DOCUMENTATI DALLA RICERCA

- **Insoddisfazione corporea**: il 45% dei giovani atleti maschi riferisce disagio legato all'immagine del corpo, influenzato dai canoni promossi online
- **Sovraallenamento e burnout** causati dal tentativo di replicare routine progettate per atleti professionisti
- **Pressione psicologica** amplificata dalle critiche di persone vicine (familiari, compagni di squadra) sui social



SOCIAL MEDIA AND SPORTS

THE PROS AND CONS



■ **Identità fragile:** quando la fiducia in sé stessi dipende dai "mi piace" e dai follower

■ **Rischio di acquisire informazioni sportive errate o fuorvianti** in assenza di adeguata alfabetizzazione mediatica

Il confronto costante con standard irrealistici ha conseguenze concrete. Una ricerca pubblicata nel Journal of Sports Sciences nel 2022 ha riscontrato che quasi il **45% degli atleti maschi riporta insoddisfazione per il proprio corpo**, in larga parte influenzata dai canoni fisici promossi online. Questi standard spingono i ragazzi verso comportamenti a rischio: diete restrittive, allenamenti eccessivi, utilizzo di integratori non appropriati.

C'è poi la questione delle **critiche**. Per un atleta adulto, un commento negativo da parte di uno sconosciuto sul web è fastidioso ma gestibile. Per un adolescente, le stesse parole pronunciate, o scritte, da un compagno di scuola, un ex allenatore, un membro della famiglia possono avere un peso emotivo profondamente diverso. La ricerca psicologica ha dimostrato che le critiche provenienti da persone all'interno del proprio cerchio sociale attivano risposte emotive più intense, perché il cervello le interpreta come giudizi sul valore personale, non soltanto sulla prestazione sportiva.

IL RUOLO DELL'ALFABETIZZAZIONE MEDIATICA

Non tutti i ragazzi reagiscono allo stesso modo ai contenuti dei social. Un elemento chiave, sottolineato da più studi, è la capacità di leggere criticamente i media — quello che gli esperti chiamano media literacy o alfabetizzazione mediatica. Un giovane con un'alta alfabetizzazione mediatica sa distinguere un contenuto autentico da uno costruito ad arte, riconosce i filtri e la post-produzione nelle foto, è consapevole che i video delle star dello sport mostrano il meglio di mesi di allenamento in pochi secondi. Un ragazzo con bassa alfabetizzazione mediatica, al contrario, tende a prendere quei contenuti come specchio della realtà e a misurare su di essi la propria adeguatezza. Questo significa che insegnare ai giovani a leggere i media non è un

lusso culturale: è una componente essenziale della formazione sportiva moderna. Allenatori e insegnanti che integrano l'educazione critica ai media nei loro programmi forniscono ai ragazzi uno strumento di protezione psicologica concreto.

Un atleta che sa distinguere la realtà curata dei social dalla propria realtà quotidiana è un atleta più resiliente. La media literacy è ormai una competenza sportiva a tutti gli effetti. — Liang (2025)

COSA POSSONO FARE ALLENATORI, GENITORI E ISTITUZIONI

La ricerca, pur evidenziando i rischi, non suggerisce di bandire i social

accessibili supporti psicologici per i giovani atleti, normalizzando la conversazione sulla salute mentale nello sport. In molti paesi, questo è ancora un tabù: ammettere di soffrire di ansia da prestazione o di disagio emotivo è visto come un segno di debolezza. Cambiare questa cultura — partendo dai modelli di riferimento, dai campioni che parlano apertamente delle proprie difficoltà — è uno dei lavori più importanti che il mondo dello sport possa fare oggi. *I social media sono uno specchio deformante, ma anche una finestra aperta sul mondo dello sport. Tutto dipende da come i giovani atleti imparano a guardarci dentro — e da quanto adulti consapevoli stanno loro accanto mentre lo fanno.*



media dalla vita degli atleti giovani. Suggerisce invece di usarli in modo più consapevole e di costruire intorno ai ragazzi una rete di supporto adeguata.

Gli allenatori hanno un ruolo fondamentale nel ridefinire i criteri di successo: celebrare il progresso individuale, l'impegno e la resilienza anziché i risultati estetici o i numeri di follower cambia la prospettiva dei ragazzi su cosa significhi "essere un buon atleta". I genitori, dal canto loro, possono modellare abitudini digitali sane, conversare apertamente con i propri figli sulla differenza tra contenuti autentici e costruiti, e promuovere un'identità personale che non dipenda dalla validazione online. Le organizzazioni sportive hanno la responsabilità di rendere

Fonti
Piao Chengquan, Chen Tong, Liu Zhaoxia, Mu Qichen, Zhang Yali, Liang Xiaoli. "The Impact of Social Media on Youth Sports Participation." Journal of New Media and Economics, Vol. 2 No. 1, 2025.

Skanda Tangirala. "The Impact of Social Media on Athlete Mental Health." Simply Sport Foundation, luglio 2025.

Sun H., Li D., Yu X. et al. "The Interaction Between Health Communication on Sports Social Media and Youth Sports Behavior." Journal of Sports Science, 44(5), 2024.

Liang A. "A Study on the Correlation Between Youth Media Literacy and Idol Worship in the New Media Environment." Hebei University, 2025.

Zhao Y. & Sun Y. "The Chain Reaction of Youth Sports and Health Promotion Enabled by Social Media." Journal of Shenyang Sports University, 41(6), 2022.