



**Holistic sport-based Rehabilitation programs  
to support youth  
Impacted by COVID-19  
HRIC**

**Codice del Progetto: 101090110**

**Deliverable 3.2  
Policy Recommendations**

# SOMMARIO

<b>Introduzione.....</b>	<b>1</b>
<b>Politiche europee.....</b>	<b>2</b>
<b>Raccomandazioni per nuove politiche a livello europeo .....</b>	<b>2</b>
<b>Contesti politici a livello nazionale e raccomandazioni....</b>	<b>4</b>
<b>Italia.....</b>	<b>4</b>
<b>Croazia.....</b>	<b>5</b>
<b>Portogallo.....</b>	<b>6</b>
<b>Slovenia.....</b>	<b>7</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>8</b>
<b>Disclaimer .....</b>	<b>9</b>

# POLICY RECOMMENDATIONS

## Introduzione

Il progetto HRIC, cofinanziato dal programma Erasmus+ Sport, affronta le pressanti esigenze psicosociali dei giovani di età compresa tra i 16 e i 30 anni in tutta Europa che sono stati colpiti negativamente dalla pandemia di COVID-19. I giovani hanno dovuto affrontare sfide sempre più difficili legate all'ansia, alla depressione, allo stress post-traumatico e all'isolamento sociale a causa dell'interruzione dei servizi, dei lockdown e dell'incertezza economica. Queste condizioni non solo hanno influito sul loro benessere mentale, ma anche sulla loro inclusione sociale e sul loro sviluppo a lungo termine. Attraverso l'integrazione dell'Educazione attraverso lo Sport (ETS) con metodologie informate sul trauma, il progetto introduce un approccio innovativo, inclusivo e non stigmatizzante alla riabilitazione della salute mentale. Responsabilizzando gli attori locali - allenatori, educatori, operatori giovanili e comuni - HRIC offre un modello strutturato che trasforma lo sport in uno strumento di resilienza psicologica, reinserimento sociale e sostegno alla comunità.

### HRIC si basa su tre obiettivi principali:

- Incoraggiare la partecipazione allo sport tra i giovani vulnerabili attraverso lo sviluppo di un manuale e di un formato di formazione per allenatori sportivi e operatori sociali incentrato sul supporto psicofisico.
- Creare sinergie tra il settore sportivo e quello dei servizi sociali attraverso la produzione di un manuale sui programmi integrati di salute mentale e sport.
- Elaborare raccomandazioni politiche rivolte alle parti interessate e ai decisori politici per l'adozione sistematica di interventi di salute mentale basati sull'ETS.

Questo documento di policy recommendations, basato su ricerche e collaborazioni tra Italia, Croazia, Portogallo e Slovenia, guida i responsabili politici europei e nazionali nell'integrazione dell'Educazione attraverso lo Sport (ETS) nelle strategie a lungo termine per la salute mentale dei giovani.

Il progetto HRIC introduce un approccio innovativo che combina lo sport con metodi psicologici e basati sul trauma per sostenere il recupero, la resilienza e l'inclusione sociale dei giovani vulnerabili. Attraverso la formazione dei professionisti, lo sviluppo di programmi inclusivi e la promozione di un cambiamento sistemico, HRIC mira a istituzionalizzare gli interventi di salute mentale basati sull'ETS. Queste raccomandazioni forniscono una tabella di marcia per trasformare gli sforzi di recupero a breve termine in soluzioni sostenibili e basate sulla comunità che promuovono il benessere dei giovani in tutta Europa.



## Politiche europee

Diversi quadri normativi dell'UE riconoscono l'importanza del benessere dei giovani, della salute mentale e dello sport inclusivo. La strategia dell'UE per i giovani (2019-2027) chiede una maggiore inclusione e responsabilizzazione attraverso lo sport e l'impegno della comunità. Il piano di lavoro dell'UE per lo sport (2021-2024) promuove lo sport come mezzo di coesione sociale e benessere mentale, ma manca di meccanismi specifici per integrare l'ETS nei programmi di salute mentale. Il programma EU4Health sostiene iniziative di salute mentale, ma non include specificamente metodi di educazione non formale basati sullo sport come quelli sviluppati dall'HRIC.

## Raccomandazioni per nuove politiche a livello europeo

L'educazione attraverso lo sport (ETS), promossa dal progetto HRIC, offre un approccio strutturato e inclusivo per migliorare il benessere psicosociale. Le attuali strategie dell'UE, come la Strategia dell'UE per la gioventù (2019-2027) e il Piano di lavoro dell'UE per lo sport (2021-2024), riconoscono l'importanza della salute mentale e dello sport, ma non arrivano a riconoscere ufficialmente l'ETS come metodo di intervento specifico per la salute mentale.

Riconoscendo formalmente l'ETS nei futuri aggiornamenti di queste strategie, o in nuovi strumenti come un piano d'azione europeo dedicato alla salute mentale, i programmi ETS potrebbero acquisire maggiore legittimità, visibilità e ammissibilità ai finanziamenti. Questo riconoscimento aiuterebbe anche i governi nazionali a integrare l'ETS nei propri quadri di riferimento per la gioventù e la salute, creando un approccio europeo armonizzato.

Attualmente, Erasmus+ sostiene un'ampia gamma di progetti sportivi e di inclusione dei giovani, ma i finanziamenti per iniziative che combinano il sostegno alla salute mentale con approcci basati sullo sport rimangono limitati o sporadici. Analogamente, il programma EU4Health, pur impegnandosi a favore della salute mentale, non finanzia esplicitamente interventi sportivi non formali o basati sulla comunità come quelli sviluppati attraverso l'HRIC.

La creazione di linee di finanziamento dedicate all'interno di questi programmi garantirebbe la sostenibilità finanziaria a lungo termine delle iniziative ETS. Ciò consentirebbe ai comuni, alle ONG e alle federazioni sportive di elaborare programmi che offrano sostegno terapeutico e preventivo ai giovani che soffrono di ansia, depressione e traumi. L'HRIC ha già sperimentato con successo un quadro di riferimento che può servire da modello di riferimento per questi criteri di finanziamento.

Uno dei principali risultati dell'HRIC è la formazione di allenatori sportivi e operatori sociali in metodi di supporto psicofisico che combinano psicologia e sport. Tuttavia, in Europa non esiste attualmente una certificazione standardizzata che qualifichi un allenatore per fornire supporto alla salute mentale attraverso lo sport. Lo sviluppo di una certificazione riconosciuta a livello europeo, possibilmente in linea con il Quadro europeo delle qualifiche (EQF), professionalizzerebbe il ruolo emergente dell'"allenatore sportivo come facilitatore psicosociale". Garantirebbe inoltre coerenza e qualità in tutti gli Stati membri. I professionisti certificati ETS potrebbero essere impiegati nelle scuole, nei centri giovanili, nei club sportivi e nelle strutture di salute mentale, colmando efficacemente il divario tra i sistemi di assistenza formale e il sostegno basato sulla comunità.

L'HRIC ha dimostrato che l'educazione attraverso lo sport (ETS) migliora la resilienza, riduce l'isolamento e sostiene il recupero della salute mentale dei giovani. Sulla base di queste prove, l'UE dovrebbe finanziare partenariati di ricerca transnazionali, coinvolgendo università, comuni e società civile, per raccogliere dati a lungo termine sull'efficacia dell'ETS. I risultati serviranno a informare politiche basate su dati concreti, attività di sensibilizzazione e standard di formazione. Programmi come Horizon Europe e COST Actions possono sostenere questa ricerca multidisciplinare in diversi contesti europei.

L'UE dovrebbe investire in consorzi di ricerca transnazionali che coinvolgano istituti di istruzione superiore, comuni e organizzazioni della società civile per raccogliere dati longitudinali sull'efficacia dell'ETS per la salute mentale. Questa ricerca può alimentare l'elaborazione di politiche basate su dati concreti, sostenere la difesa dei diritti e informare gli standard di formazione. Programmi come Horizon Europe e COST Actions potrebbero essere sfruttati per tali sforzi di ricerca multidisciplinare.



## Raccomandazioni per la riforma delle politiche nazionali – Italia

- Integrare la ETS nelle strategie nazionali per i giovani, l'istruzione e la salute come metodo validato di sostegno alla salute mentale.
- Sviluppare piani d'azione nazionali per il recupero della salute mentale che includano programmi basati sulla ETS come componente centrale.
- Finanziare programmi pilota regionali e comunali che applichino il modello HRIC per raggiungere i giovani vulnerabili.
- Istituire task force interministeriali per coordinare l'attuazione tra i settori della salute, dello sport e dell'istruzione.
- Promuovere campagne nazionali di sensibilizzazione dell'opinione pubblica sui benefici per la salute mentale della partecipazione inclusiva allo sport.

## Contesto politico a livello nazionale e raccomandazioni

### Italia

L'Italia ha compiuto sforzi notevoli per affrontare il problema della salute mentale dei giovani, in particolare a seguito della pandemia di COVID-19. Il **Piano nazionale di prevenzione 2020-2025** dà priorità al benessere psicologico e sottolinea l'importanza di risposte preventive e basate sulla comunità per gli adolescenti e i giovani adulti. I servizi di salute mentale sono disponibili a livello nazionale e regionale, ma sono spesso sovraccarichi e non collegati strutturalmente alle istituzioni sportive o educative.

Sebbene alcune iniziative utilizzino lo sport per sostenere il benessere dei giovani, esse tendono ad essere **frammentate, di breve durata o guidate da ONG**, prive di un sostegno sistemico. Manca ancora **l'integrazione formale dell'Educazione attraverso lo Sport (ETS)** nelle politiche sanitarie o educative. La collaborazione intersettoriale è limitata e la formazione degli allenatori e degli operatori giovanili sulle tecniche di sostegno alla salute mentale è inadeguata. Le disuguaglianze economiche ostacolano ulteriormente l'accesso agli sport extrascolastici e molte politiche locali continuano a concentrarsi prevalentemente sullo sport agonistico, piuttosto che su forme inclusive o terapeutiche.



### Raccomandazioni per la riforma della politica nazionale – Croazia

- Incorporare formalmente l'ETS nei quadri nazionali per la salute e lo sviluppo dei giovani.
- Incoraggiare programmi pilota pluriennali finanziati dal governo che combinino lo sport e il sostegno alla salute mentale.
- Stabilire partnership tra ministeri e amministrazioni locali per allineare le azioni basate sull'ETS agli obiettivi di salute pubblica.
- Creare un percorso di certificazione per allenatori ed educatori sportivi che ricevano una formazione sulle pratiche informate sul trauma.
- Sviluppare una campagna nazionale di sensibilizzazione per promuovere lo sport come strumento di resilienza mentale, rivolta alle scuole e ai comuni.

## Contesto politico a livello nazionale e raccomandazioni

### Croazia

La **Strategia nazionale per lo sport 2019-2026** e il **Piano nazionale per lo sviluppo della salute 2021-2027** della Croazia riconoscono il legame tra attività fisica e benessere mentale. Tuttavia, l'integrazione dell'ETS nella programmazione nazionale strutturata rimane limitata. Sebbene alcune ONG e comuni locali ricorrano a interventi basati sullo sport, tali iniziative sono spesso **temporanee, sottofinanziate e non vengono formalmente valutate** in termini di impatto.

Il settore dell'istruzione include l'attività fisica nelle scuole, ma i programmi scolastici mirano principalmente alla forma fisica senza collegare lo sport allo sviluppo emotivo o psicologico. Manca inoltre una formazione in materia di **salute mentale per i professionisti dello sport** e non esistono meccanismi formali di collaborazione tra le istituzioni sanitarie e sportive.



## Raccomandazioni per la riforma delle politiche nazionali – Portogallo

- istituzionalizzare la ETS nelle strategie nazionali in materia di gioventù, salute e istruzione per garantirne un'attuazione strutturata
- fornire finanziamenti mirati ai comuni per potenziare i programmi di ETS inclusivi e accessibili
- garantire la collaborazione intersettoriale tra scuole, club sportivi e servizi di salute mentale
- lanciare iniziative nazionali per promuovere il ruolo dello sport comunitario nel rafforzamento della resilienza psicologica e della coesione sociale.

## Contesto politico a livello nazionale e raccomandazioni

### Portogallo

L'impegno del Portogallo per il benessere dei giovani è evidente attraverso programmi come **Caudate+**, coordinato dall'**Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)**, che promuove la salute dei giovani attraverso lo sport e interventi sullo stile di vita. Tuttavia, la sua portata è ampia e **gli interventi sportivi specifici per la salute mentale non sono chiaramente definiti né diffusi a livello nazionale.**

Il **programma FRIENDS, riconosciuto dall'OMS**, è un esempio di buona pratica, ma rimane limitato nella sua portata geografica e istituzionale. Inoltre, il Portogallo deve affrontare un persistente **divario tra aree urbane e rurali**, con molte zone svantaggiate che non hanno accesso a infrastrutture sportive di qualità o a servizi di sostegno psicologico. Le scuole spesso non integrano il sostegno socio-emotivo nelle lezioni di educazione fisica e i programmi sportivi rimangono in gran parte separati dai servizi sanitari.



### Recommendations for National Policy Reform – Slovenia

- Introdurre la ETS come componente riconosciuto delle strategie nazionali in materia di sport e salute mentale.
- Finanziare programmi pilota nelle regioni svantaggiate per garantire un accesso equo ad attività sportive inclusive e attente alla salute mentale.
- Facilitare la collaborazione tra comuni, scuole, club sportivi e professionisti della salute mentale.
- Sviluppare moduli di formazione nazionali per i professionisti dello sport incentrati sul primo soccorso psicologico e sull'allenamento sensibile al trauma.
- Incorporare la ETS nelle campagne esistenti in Slovenia per l'empowerment e il benessere dei giovani con messaggi mirati.

## Contesto politico a livello nazionale e raccomandazioni

### Slovenia

La Slovenia presenta pratiche promettenti attraverso iniziative come **Sport for All**, che promuove l'accesso inclusivo allo sport a livello comunitario. Il Paese dispone anche di un **Programma nazionale per la salute mentale (2018-2028)** che mira a decentralizzare e migliorare l'erogazione dei servizi. Tuttavia, non esiste un **collegamento esplicito tra sport e salute mentale** all'interno di questi quadri. Nonostante la diffusa partecipazione allo sport, **manca un coordinamento formale tra il settore sportivo e quello della salute mentale** e la formazione psicologica dei professionisti dello sport non è ancora standardizzata.

Sebbene le politiche pubbliche sostengano l'attività fisica, i meccanismi di finanziamento spesso danno priorità allo sport d'élite e agonistico, mentre le iniziative sportive incentrate sulla salute mentale ricevono un sostegno strutturale minimo. Inoltre, l'accesso ai programmi varia da una regione all'altra, lasciando indietro i giovani di alcune zone rurali o socioeconomicamente svantaggiate.



## Conclusioni

Il progetto HRIC presenta un modello sostenibile per affrontare le conseguenze a lungo termine del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani in Europa. Integrando l'educazione attraverso lo sport nei sistemi sanitari, educativi e giovanili, HRIC consente alle comunità di fornire un sostegno strutturato, inclusivo e trasformativo ai giovani vulnerabili. Il progetto utilizza la ETS per affrontare le sfide di salute mentale post-pandemia nei giovani. L'integrazione della ETS nelle politiche a livello sia europeo che nazionale può istituzionalizzare una risposta efficace in termini di costi e basata sulla comunità che promuove il benessere psicosociale e l'inclusione a lungo termine.

Le raccomandazioni politiche delineate in questo documento offrono soluzioni pratiche e scalabili per colmare il divario tra i sistemi sportivi, sanitari ed educativi a livello locale. Dall'integrazione della ETS nelle strategie per i giovani e la salute, al lancio di programmi pilota, alla formazione dei professionisti, alla garanzia di un accesso equo e alla creazione di solidi meccanismi di monitoraggio, ogni proposta si basa sulla ricerca, sull'esperienza progettuale e su approfondimenti transnazionali. Nel loro insieme, queste misure contribuiscono a un cambiamento di paradigma: da interventi frammentati e temporanei a modelli di sostegno sistemici e inclusivi.

Adottando queste raccomandazioni, le autorità locali e regionali possono garantire che i giovani, in particolare quelli affetti da ansia, depressione e stress post-pandemico, abbiano accesso a percorsi sicuri, responsabilizzanti e trasformativi per la ripresa e la partecipazione. Il progetto HRIC rappresenta un modello per le future iniziative politiche che danno priorità alla resilienza, all'inclusione e all'innovazione incentrata sui giovani nelle comunità europee.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

#### Disclaimer

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.