

Bruxelles, 24 aprile 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTA

Origine:	Presidenza
Destinatario:	Comitato dei rappresentanti permanenti/Consiglio
Oggetto:	La salute mentale nello sport: dalla resilienza individuale alla responsabilità di sistema - <i>Scambio di opinioni</i>

Si allega per le delegazioni una nota di indirizzo della presidenza sul tema in oggetto, in vista dello scambio di opinioni che si terrà nella sessione del Consiglio "Istruzione, gioventù, cultura e sport" del 12 maggio 2026.

La salute mentale nello sport: dalla resilienza individuale alla responsabilità di sistema**Contesto**

La salute mentale nello sport è una priorità emergente in tutta l'Unione europea. Nel piano di lavoro dell'UE per lo sport 2024-2027, la salute mentale è riconosciuta come una dimensione importante della politica dello sport, legata alla pratica, alle prestazioni e alla sostenibilità a lungo termine del settore dello sport¹. Gli scambi tra gli Stati membri in occasione della riunione dei direttori generali per lo sport del febbraio 2026 hanno ulteriormente evidenziato la necessità di rafforzare gli approcci coordinati alla salute mentale nello sport in tutta Europa.

La salute mentale nello sport va oltre l'assenza di malattie mentali²: comprende componenti affettive, cognitive e funzionali, tra cui la capacità delle persone di reagire, mantenere relazioni e funzionare efficacemente nei loro ruoli quotidiani. Sebbene sia ampiamente riconosciuto che lo sport può dare un contributo positivo al benessere mentale lungo tutto l'arco della vita, nella suddetta riunione gli Stati membri hanno osservato che i problemi di salute mentale possono incidere sulla pratica, sulle prestazioni e sulla partecipazione a lungo termine nello sport.

¹ Consiglio dell'Unione europea, *Risoluzione del Consiglio e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri, riuniti in sede di Consiglio, sul piano di lavoro dell'Unione europea per lo sport (1° luglio 2024 - 31 dicembre 2027)* (C/2024/3527), 2024, GU C, C/2024/3527, 3.6.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2024/3527/oj>.

² Organizzazione mondiale della sanità, *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Promuovere la salute mentale: concetti, evidenze emergenti, pratica), 2004, [Organizzazione mondiale della sanità](#).

Le evidenze scientifiche e le discussioni strategiche indicano che la partecipazione ad ambienti competitivi può esporre gli atleti, gli allenatori e la forza lavoro sportiva in generale a notevoli pressioni psicologiche³. Tali problemi sono spesso segnalati in relazione a momenti di transizione chiave, quali i processi di selezione e deselection degli atleti, i periodi di infortunio e riabilitazione e la transizione in uscita dalle carriere sportive, nonché durante le fasi di aumento delle esigenze in termini di prestazioni, con implicazioni per il benessere psicologico e la salute mentale. Ne risentono anche gli allenatori e gli ufficiali di gara (giudici e arbitri), che operano in ambienti molto stressanti caratterizzati da carichi di lavoro pesanti, ruoli complessi e, in alcuni casi, precarietà lavorativa. Tali condizioni possono contribuire al burnout, alla riduzione del benessere e ad altri problemi di salute mentale, con implicazioni per il mantenimento della pratica e potenzialmente per l'assunzione e lo sviluppo della forza lavoro sportiva.

In tutta l'UE è stata sviluppata una serie di iniziative per far fronte a tali sfide, tra cui attività di sensibilizzazione, corsi e formazioni per gli allenatori, l'accesso a servizi di sostegno psicologico, misure di salvaguardia e il sostegno alla doppia carriera. Tali sforzi hanno contribuito al crescente riconoscimento della salute mentale quale dimensione importante della politica dello sport; almeno uno Stato membro ha introdotto stanziamenti di finanziamento pluriennali per intensificare gli sforzi volti ad affrontare i problemi di salute mentale negli ambienti sportivi.

Verso una prospettiva strategica più ampia

Nella riunione dei direttori generali per lo sport del febbraio 2026, gli Stati membri hanno riconosciuto che la salute mentale nello sport è strettamente legata non solo a fattori individuali, ma anche agli ambienti in cui lo sport è praticato. Le condizioni di allenamento, le culture delle organizzazioni, il modo in cui le competizioni sono strutturate, le pratiche di governance e i percorsi professionali sono tutti elementi che plasmano le esperienze di atleti, allenatori e ufficiali di gara.

³ Presidenza cipriota del Consiglio dell'Unione europea, *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper* (Salute mentale di atleti e allenatori nel corso della pratica e dell'arco della vita: documento informativo), riunione dei direttori generali per lo sport dell'UE, Centro congressi Filoxenia, Nicosia, Cipro, 5 febbraio 2026.

Sebbene gli approcci attuali si concentrino spesso sul rafforzamento della resilienza individuale e delle capacità di reagire, è sempre più riconosciuto che tali misure da sole potrebbero non essere sufficienti. Inoltre, la stigmatizzazione associata alla salute mentale nei contesti sportivi, che comprende le percezioni della debolezza, può scoraggiare la ricerca di aiuto e limitare l'efficacia delle misure esistenti. L'esperienza acquisita in altri settori strategici indica che, affinché vi siano miglioramenti duraturi nell'ambito di problemi sociali complessi, come l'attività fisica e il benessere, è spesso necessario prestare attenzione alle condizioni strutturali oltre che ai comportamenti individuali. La salute mentale è influenzata dalle condizioni create all'interno dei sistemi sportivi, tra cui l'intensità e l'organizzazione delle competizioni, le aspettative sulle prestazioni e il livello di sostegno disponibile lungo tutto il percorso sportivo. Ove tali sistemi obblighino costantemente le persone che ne fanno parte a mantenere livelli elevati di resilienza, occorre esaminare le condizioni che determinano tale necessità.

Da questo punto di vista, emerge una considerazione strategica fondamentale: in che modo i sistemi sportivi possono essere concepiti o adattati per riconoscere le capacità e i limiti umani in relazione a carico di lavoro, recupero ed esigenze in termini di prestazioni, e per garantire che essi siano rispettati? Ciò comprende il sostegno a condizioni in cui il benessere e le prestazioni possono rafforzarsi reciprocamente, riducendo in tal modo la necessità di un costante adattamento psicologico da parte di atleti, allenatori e ufficiali di gara.

In quest'ottica, l'attenzione al benessere degli atleti, degli allenatori e degli ufficiali di gara migliora lo sviluppo e i risultati delle prestazioni invece di indebolirli. Come osservato durante la riunione dei direttori generali per lo sport di febbraio, è importante distinguere tra comportamenti legati alle prestazioni e salute mentale, sottolineando che l'attenzione alla salute mentale non compromette le prestazioni.

L'approccio strategico proposto integra gli sforzi attuali ponendo maggiormente l'accento sulla prevenzione, sulla responsabilità delle organizzazioni e sulla qualità degli ambienti sportivi. Invita inoltre a riflettere sull'equilibrio tra il rafforzamento della resilienza individuale e la risposta alle condizioni strutturali che determinano la salute mentale, quali la partecipazione, le prestazioni, il benessere e il mantenimento della pratica. Sottolinea altresì l'importanza di considerare la salute mentale nello sport come una responsabilità condivisa tra diversi soggetti e settori d'intervento, comprese le organizzazioni sportive, i sistemi di istruzione e le strutture sanitarie pubbliche, riconoscendo nel contempo il ruolo dei sistemi sportivi nella definizione di dette condizioni. Rafforzare il coordinamento tra tali settori può favorire approcci più sostenibili e preventivi alla salute mentale nello sport.

Ruolo dell'Unione europea e degli Stati membri

Nell'ambito delle sue competenze, l'Unione europea può sostenere gli Stati membri agevolando la cooperazione, lo scambio di conoscenze e lo sviluppo di approcci condivisi, per esempio mediante:

- la promozione dello scambio di approcci e pratiche, basati su dati concreti, che sono stati monitorati e valutati;
- il rafforzamento dei legami tra la politica dello sport e le più ampie iniziative dell'UE in materia di salute, istruzione e inclusione sociale;
- il sostegno allo sviluppo di capacità per gli allenatori, gli ufficiali di gara e le organizzazioni sportive;
- l'incoraggiamento di un approccio coordinato al safeguarding, alle condizioni di lavoro e al benessere di atleti, allenatori e ufficiali di gara.

Tali azioni possono contribuire a un approccio più coerente e integrato alla salute mentale nello sport in tutta l'UE.

Scambio di opinioni

Si invitano i ministri a esprimere il loro parere sui seguenti quesiti (i contributi non dovrebbero superare i tre minuti):

1. In che modo gli Stati membri possono sviluppare o rafforzare ulteriormente le politiche e le pratiche in materia di sport per garantire che gli ambienti sportivi siano concepiti in modo da ridurre la pressione psicologica, sostenendo nel contempo il benessere mentale di atleti, allenatori, ufficiali di gara e della forza lavoro sportiva in generale? Disponete di buone pratiche o esempi in questo settore che potrebbero essere condivisi con gli altri Stati membri?
2. Quali azioni o forme di cooperazione dell'UE potrebbero sostenere al meglio gli Stati membri nell'affrontare i problemi di salute mentale e nel promuovere il benessere nello sport?