



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA TEMATICA 1

Informazioni su unicità e diversità dell'immagine e della struttura corporea

Ogni persona ha una struttura corporea unica, determinata anche da fattori che non possono essere modificati. Queste schede aiutano atleti e genitori a riconoscere e accettare le differenze individuali come parte dell'identità di ciascuno, superando l'idea che esista un solo modello corporeo "giusto".

IN QUESTA AREA:

- Scheda 1** Esistono diverse forme corporee
- Scheda 2** Il corpo ha una funzionalità
- Scheda 3** Valorizzazione delle differenze individuali



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 • UNICITÀ E DIVERSITÀ CORPOREA — SCHEDA 1

Esistono diverse forme corporee

Le forme corporee non sono tutte uguali: le caratteristiche di partenza di una persona rispetto a un'altra non sono uguali e ci sono aspetti del fisico, come la struttura ossea, che non si possono cambiare.

Anche le caratteristiche fisiche individuali che non si possono modificare determinano l'aspetto di ciascuno e la forma corporea.

Il corpo, quindi, ha una sua struttura di partenza che viene in parte modellata anche dall'attività sportiva che una persona pratica.

Lo sport agisce sulla forma corporea, per esempio sviluppando maggiormente alcune parti del fisico, ma non può cambiarne totalmente la struttura.

È importante accettare la propria forma corporea e renderla parte della propria identità e unicità.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 • UNICITÀ E DIVERSITÀ CORPOREA — SCHEDA 2

Il corpo ha una funzionalità

Il corpo viene spesso considerato come un involucro che deve essere bello e rispondere unicamente a parametri estetici.

Il corpo svolge però molte altre funzioni che implicano che si modifichi. Per esempio, non si può pretendere di avere la pancia completamente piatta dopo un pasto, perché i processi digestivi rendono normale un lieve gonfiore. Se questo viene interpretato come qualcosa di sbagliato, perché si tiene conto solo dell'aspetto esteriore, possono nascere pensieri pericolosi come quello di evitare di mangiare.

Per uno sportivo la muscolatura è fondamentale e ogni parte del corpo ricopre una funzione precisa all'interno di una disciplina sportiva. Bisogna tenere in considerazione la funzione svolta dai muscoli e non soltanto desiderare, per esempio, di avere gambe esili perché è uno standard di bellezza.

In generale è fondamentale considerare il corpo nella sua interezza, non solo per la sua funzione estetica, e comprendere che il suo aspetto rispecchia anche l'attività che una persona svolge.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 • UNICITÀ E DIVERSITÀ CORPOREA — SCHEDA 3

Valorizzazione delle differenze individuali

L'identità di una persona è costituita dalle sue caratteristiche individuali, sia caratteriali sia fisiche.

Il processo di omologazione porta spesso a considerare le caratteristiche individuali come un elemento negativo se non corrispondono ai modelli proposti.

Il risultato è che molte persone, soprattutto ragazze e ragazzi, si considerano inadeguate e sono alla continua ricerca di un cambiamento che le possa avvicinare alle immagini proposte di continuo dai social media.

Sarebbe importante invece invertire questo modo di pensare e dare valore alle differenze individuali, perché sono quelle che definiscono una persona e le permettono di essere unica.

La varietà è positiva e l'originalità è un modo per esprimere il proprio modo di essere e la propria creatività. Non è necessario essere tutti uguali per essere accettati.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.