

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**L'EFFETTO DEL COVID-19 SULLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA NEI
BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA**

Relatore: Prof. Massimiliano Marino

Laureando: Silvia Ederle

N° di matricola: 1224200

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

ABSTRACT.....	3
1. INTRODUZIONE.....	5
1.1 Sedentarietà e attività fisica.....	5
1.2 Pandemia	6
1.3 Drop out sportivo.....	8
1.4 Obesità.....	9
1.5 Sport genitori e figli	10
1.6 Benessere.....	11
1.7 Obiettivi e domande di ricerca	13
2. RISULTATI	14
2.1 Indagine	14
2.2 Risultati	16
2.2.1 Sedentarietà e attività fisica	17
2.2.1.1 Lo sport ad Albignasego ora.....	17
2.2.1.2 Sport più praticati ad Albignasego	18
2.2.1.3 Stili di vita attivi	20
2.2.1.4 Attività sedentarie pre e post-pandemia	23
2.2.2 Pandemia.....	25
2.2.2.1 Differenze pratica sportiva prima e dopo la pandemia.....	25
2.2.3 Drop out sportivo	27
2.2.3.1 Motivazione della non pratica sportiva	27
2.2.3.2 Motivazioni della pratica sportiva	28
2.2.4 Genitori	30
2.2.4.1 Bisogni della cittadinanza e consigli all'amministrazione comunale.....	31
2.2.4.2 Bisogni della cittadinanza e consigli all'istituto scolastico.....	33
2.2.5 Benessere	35
3. DISCUSSIONE.....	37
3.1 Sedentarietà e attività fisica.....	37
3.1.1 Pratica sportiva attuale	37
3.1.2 Disciplina più praticata	37
3.2 Pandemia	38
3.2.1 Praticanti sportivi prima e dopo il covid.....	38
3.2.2 Sport con contatto e senza contatto	39

3.3	Drop out sportivo.....	40
3.3.1	Motivazioni che favoriscono il drop out sportivo.....	40
3.3.2	Motivazioni che favoriscono la pratica sportiva.....	41
3.4	Benessere.....	42
3.4.1	Attività fisica settimanale.....	42
3.4.2	Benessere generale percepito.....	43
3.4.3	Attività sedentarie.....	44
3.5	Obesità.....	44
3.6	Genitori.....	45
3.6.1	Sport genitori e figli.....	45
3.6.2	Bisogni dei cittadini e azioni dell'amministrazione comunale.....	46
3.6.3	Bisogni dei cittadini e azioni dell'istituto scolastico.....	47
3.7	Limiti dell'indagine.....	49
4.	CONCLUSIONE.....	50
	BIBLIOGRAFIA.....	52
	SITOGRAFIA.....	54
	ALLEGATI.....	56
	RINGRAZIAMENTI.....	58

ABSTRACT

BACKGROUND. Nel marzo 2020 il covid, ha causato una pandemia mondiale. Il covid ha modificato le abitudini dei cittadini causando l'abbandono della pratica di sport, riducendo, di conseguenza le occasioni di attività fisica. Le scarse occasioni di movimento hanno obbligato le persone alla sedentarietà, causando, specialmente, nei bambini una drastica riduzione delle occasioni per socializzare e fare attività.

SCOPO. Questa indagine è rivolta agli studenti delle scuole primarie di Albignese della provincia di Padova al fine di valutare come sono cambiate, nel periodo post pandemia, le abitudini dei bambini legate alla pratica di attività fisica e come è stato condizionato il benessere psicofisico. A tal proposito, è stato elaborato un questionario *ad hoc* per osservare la frequenza di attività fisica svolta durante la settimana, com'è cambiata quest'ultima rispetto al periodo precedente la pandemia e se il covid ha influito sulla frequenza e sulla scelta della disciplina sportiva.

Una parte del questionario si rivolgeva ai genitori, veniva chiesto loro l'opinione relativa alla pratica di attività fisica proposta dalle scuole e dall'amministrazione comunale e quali azioni dovrebbero essere messe in atto al fine di soddisfare i bisogni dei loro figli e favorire la pratica sportiva.

METODI. La ricerca è stata svolta a febbraio 2022 attraverso la compilazione di un questionario rivolto ai genitori da compilare assieme ai figli delle scuole primarie del comune di Albignese di età compresa tra i 5 e gli 11 anni. I questionari sono stati poi catalogati su un file Excel e poi analizzati in maniera organica attraverso l'utilizzo di un software di analisi statistica grazie al quale è stato possibile leggere i risultati complessivi.

RISULTATI. I risultati più significativi evidenziano che c'è un'alta percentuale di bambini che praticano sport ad Albignese (83.2%).

Tra gli sport più praticati emerge il calcio e il covid non ha inciso sulla scelta della disciplina sportiva.

Tra le motivazioni che spingono i bambini alla pratica sportiva emergono al primo posto il piacere personale e il divertimento con il 63.1% e per solo il 3% la causa dell'abbandono è il covid.

Più della metà dei bambini è attivo e solo il 5% dei bambini risulta essere completamente sedentario.

Analizzando il benessere generale, la differenza tra le due medie, prima e dopo la pandemia, è statisticamente significativa ($p < .001$), lo stato di benessere percepito risulta essere peggiorato nel periodo post-pandemia. Tutte le variabili del benessere generale tranne quella relativa all'alimentazione registrano medie significativamente più alte nel pre-pandemia ($p < .001$), in particolare il benessere generale percepito dopo la pandemia ha un valore medio significativamente più alto nel gruppo dei praticanti sportivi ($p < .01$).

La media del tempo sedentario è aumentata di 5 minuti giornalieri, le differenze delle due medie pre e post-pandemia sono risultate tutte statisticamente significative ($p < .01$).

Le azioni proposte dai genitori all'Amministrazione Comunale e agli istituti scolastici riguardano l'organizzazione di giornate dedicate allo sport, un aiuto economico, favorire la conoscenza di più discipline sportive, riorganizzare le ore di educazione fisica e farle condurre da personale esperto.

CONCLUSIONE. In conclusione, il covid ha inciso in minima parte sulla perseveranza alla pratica sportiva e sulla voglia dei bambini di Albignasego ad approcciarsi allo sport; infatti, l'aumento della partecipazione agli sport di squadra conferma che i bambini non sono stati bloccati dalla paura del contagio e le motivazioni principali che portano al drop out sportivo non sono legate al covid. Il soddisfacimento dei bisogni dei bambini è reso possibile dai genitori, i quali però chiedono fortemente che venga dato loro un supporto di tipo economico. Grazie a questa indagine l'Amministrazione Comunale e gli istituti scolastici possono mettere in atto azioni per favorire la pratica sportiva.

1. INTRODUZIONE

1.1 Sedentarietà e attività fisica

La sedentarietà, definita dal Ministero della salute come l'insieme di attività caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a quello di riposo, è contrastata dall'attività fisica abituale cioè l'insieme di movimenti non strutturati eseguiti dal sistema muscolo scheletrico che porta a un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo. L'attività fisica (Ministero della Salute, 2017), nei bambini dai 6 agli 11 anni, porta con sé molti benefici per lo sviluppo del bambino, in particolare consente la funzionalità del movimento, la costruzione dell'immagine di sé, la coordinazione motoria, l'organizzazione spazio-temporale, lo sviluppo dell'equilibrio e della lateralizzazione, la coordinazione statica e dinamica. Oltre a benefici strettamente legati allo sviluppo fisico lo svolgimento e la partecipazione ad attività fisiche e motorie svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo sociale (Istituto Superiore di Sanità, 2018) favorendo l'espressione personale, la costruzione dell'autostima, l'interazione e l'integrazione sociale. La sedentarietà, invece, risulta essere uno dei fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche e metaboliche come malattie cardiovascolari, diabete e cancro. L'OMS (Ministero della Salute, 2017), per contrastare il fenomeno della sedentarietà, ha divulgato alcune linee guida sull'attività fisica minima da compiere: nel 2017 raccomandava per i bambini dai 5 ai 17 anni la pratica di almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo scheletrico almeno 3 volte a settimana; ulteriori benefici per la salute derivano dalla quantità di attività fisica superiore a 60 minuti. Nel 2022, oltre alle precedenti raccomandazioni, l'OMS (Sport e Salute, 2022) aggiunge la raccomandazione di limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo definendo il limite a non più di 2 ore al giorno. Nel 2018 (Istituto Superiore di Sanità, 2018) i bambini in Italia che trascorrono più di 2 ore al giorno davanti a TV, videogiochi, tablet e cellulari sono il 41% e i bambini che hanno la TV nella propria camera da letto sono il 44%.

1.2 Pandemia

L'epidemia del nuovo coronavirus SarsCov2 diffusasi in Italia a partire dal 9 marzo 2020 ha determinato dei cambiamenti nelle abitudini della popolazione senza nessuna eccezione di età e genere. In Italia, con l'emanazione di diversi DPCM da parte del presidente del consiglio, il popolo italiano si è ritrovato ad abbandonare le proprie abitudini lavorative ed extra lavorative, i bambini hanno dovuto seguire le lezioni al computer, i ragazzi hanno dovuto abbandonare tutte le loro interazioni sociali; quindi, tutti si sono ritrovati confinati dentro le mura di casa. Il lockdown è stato allora l'occasione di riscoprire passioni e hobby che erano stati dimenticati. Il molto tempo trascorso in casa ha causato la scarsa partecipazione ad attività fisiche a favore di un aumento dei comportamenti sedentari; infatti, come emerge da un'indagine nazionale di "okkio alla salute", nel 2019 (Istituto Superiore di Sanità, 2019) il 44.5% dei bambini trascorrevano più di 2 ore al giorno davanti a TV/Tablet/Cellulare. Le ridotte opportunità di socializzazione e la chiusura forzata delle palestre e degli spazi di pratica sportiva, secondo il rapporto di Ipsos hanno determinato nei bambini la riduzione alla partecipazione sportiva (Ipsos, 2021): in particolare, il 48% dei bambini di età compresa tra i 6 e i 13 anni dichiara di aver dovuto sospendere ogni tipo di attività, uno su 3 circa (35%) ha potuto continuare in modo saltuario, mentre il restante 17% ha avuto la possibilità di praticare regolarmente. Un dato discordante, riguardo la tendenza degli ultimi anni, si trova, invece, in un'indagine Istat del 2020 (ISTAT, 2022): (vedi figura 1) il 34.5 % della popolazione italiana risultava essere sedentaria mentre nel 2021 si passa al 32.5%. Secondo l'indagine condotta da Open polis (Openpolis, 2022), nel periodo pre-pandemia un giovane su 5 era sedentario, dato che corrisponde al 18% tra i bambini dai 6 ai 10 anni; il dato corrispondente alla sedentarietà registra un peggioramento nel 2021 passando secondo il report ISTAT condotto nel 2022 dal 18.3% nell'anno 2019 al 24.4% nel 2022. Per quanto riguarda i bambini dai 6 i 10 anni 2020 il dato registrato dei praticanti sportivi in modo continuativo risulta essere del 58%. Secondo un'indagine ISTAT (ISTAT, 2020) condotta nel 2021 sui bambini di età dai 3 anni e più il dato peggiora passando al 34.5%, mentre il restante 31.7% pratica qualche

attività fisica non strutturata; in Veneto invece i bambini dai 3 ai 10 anni che praticano sport corrispondono al 55.1% della popolazione.

L'attività fisica svolta da un gruppo di bambini di Verona (Schmidt S. et al., 2020) tra i 6 e i 18 anni durante la pandemia ha subito una diminuzione di 2.5 ore alla settimana; dato che contrasta invece l'aumento di 36.2 minuti di attività fisica abituale di un gruppo di bambini dai 4 ai 17 anni in Germania (Schmidt S. et al., 2020) (in particolare il gioco all'aperto è aumentato di 21.4 minuti, il giardinaggio è aumentato di 6.7 minuti, i lavori domestici sono aumentati di 4 minuti).

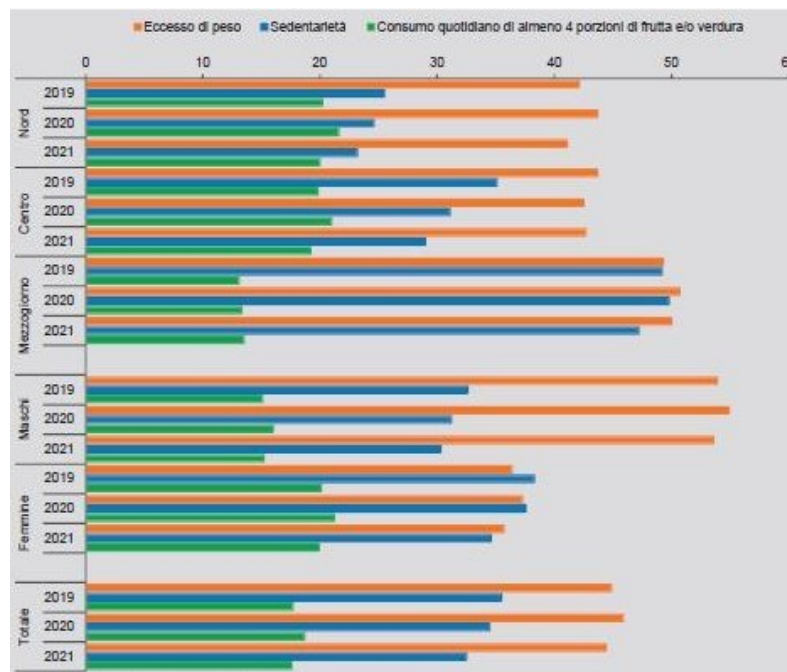


Figura 1. Dati Istat sedentarietà, 2020

1.3 Drop out sportivo

Le motivazioni che spingono i ragazzi a praticare sport, secondo quanto dichiarato dal progetto di Sport e Salute (Sport e Salute, 2021) nel 2021, sono per il 37% il piacere della pratica, per il 17% passare il tempo con gli amici, per il 17% il mantenersi in forma, per il 10% l'aspirazione di diventare un campione e per il 19% altre motivazioni.

Sport e Salute ha individuato che tra le discipline favorite quella che presenta il maggior numero di praticanti risulta essere il calcio, con una percentuale che corrisponde al 23%, seguito dalla pallavolo (10%), nuoto (8%), danza, sci/snowboard, basket e atletica leggera. Per quanto riguarda i bambini dai 6 a 10 anni il dato registrato dei praticanti sportivi in modo continuativo risulta essere del 58% (ISTAT, 2022).

Il 33% degli intervistati dichiara di non praticare sport, di cui il 25% dichiara di aver smesso principalmente a causa del covid. Sport e Salute nel 2021 (Sport e Salute, 2021) ha indagato quali sono le diverse motivazioni che determinano il drop out sportivo e ha individuato che il 18% dichiara che la motivazione dell'abbandono sportivo risulta essere il troppo tempo richiesto in termini di tempo, per il 15% la motivazione è il cambio di interessi, per il 10% la causa sono i troppi compiti, l'8% sostiene che non gli piaceva lo sport praticato, per l'8% il problema era il trasporto, per il 3% i genitori hanno preferito altre attività e per il 2% il bambino veniva preso in giro.

Oltre alle motivazioni non legate alla pandemia, troviamo una percentuale di bambini che si sente poco sicuro di tornare a praticare attività fisica e/o sportiva come era solito fare prima dello scoppio della pandemia; infatti, secondo quanto indagato dall'indagine Ipsos sull'impatto del covid sullo sport (Ipsos, 2021), il 32% dei bambini e il 40% dei ragazzi ritengono poco o per nulla probabile il ritorno immediato alla pratica sportiva per mancanza di voglia o entusiasmo.

1.4 Obesità

La diminuzione della frequenza di attività sportiva e fisica si concretizza nell'aumento dello stato ponderale dei bambini, i quali si troveranno più probabilmente, quindi, in stato a rischio di obesità.

Secondo un'indagine Istat (ISTAT, 2021), la percentuale di persone obese in Italia ha subito un aumento registrando il 10.5% nel 2019, il 10.9% nel 2020 ed infine l'11.4% nel 2021. In Italia (Ministero della Salute, 2016), la percentuale di bambini e adolescenti obesi è aumentata di quasi 3 volte nel 2016 rispetto al 1975 e con i valori di 10.4% delle femmine e 14.5% dei maschi di età 5-19 anni, l'Italia (Ministero della Salute, 2019) si posiziona a livello mondiale, rispettivamente, al 46° posto e al 61° posto. Nel 2019 il report regionale condotto dal sistema di sorveglianza "okkio alla salute" (Ministero della Salute, 2019) ha evidenziato come l'1% dei bambini risulta in condizioni di obesità grave, il 5% risulta obeso, il 19% sovrappeso, totalizzando il valore del 25% di bambini che presenta un eccesso ponderale comprendente sia la condizione di sovrappeso sia di obesità.

Le cause dell'obesità sono molteplici: quelle descritte secondo il modello ecologico di Davison (Krushnapriya Sahoo et al., 2015) sono l'assunzione eccessiva di cibo, la scarsa attività fisica e il comportamento sedentario causando così uno squilibrio tra apporto e dispendio energetico. Anche le caratteristiche famigliari, intese come genetica e stile di vita dei genitori, sono dei fattori importanti che determinano l'incidenza o meno del fenomeno dell'obesità; è stato riscontrato che nelle famiglie in cui vi è almeno un genitore obeso la prevalenza di bambini in eccesso di peso è maggiore (Lazzeri G. et al., 2011) e la relazione risulta più forte tra figli di madri in sovrappeso registrando il dato del 16.7% a fronte del 10.8% dei figli di padri in sovrappeso (Ministero della Salute, 2016). Nella regione Veneto è stata individuata una relazione tra figli e genitori obesi grazie all'indagine (Ministero della Salute, 2019) del 2019 di "okkio alla salute" (vedi figura 2), osservando che quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso, il 20% dei bambini risulta in sovrappeso e il 6% obeso, invece,

quando almeno un genitore è obeso il 25% dei bambini è in sovrappeso e il 14% obeso.

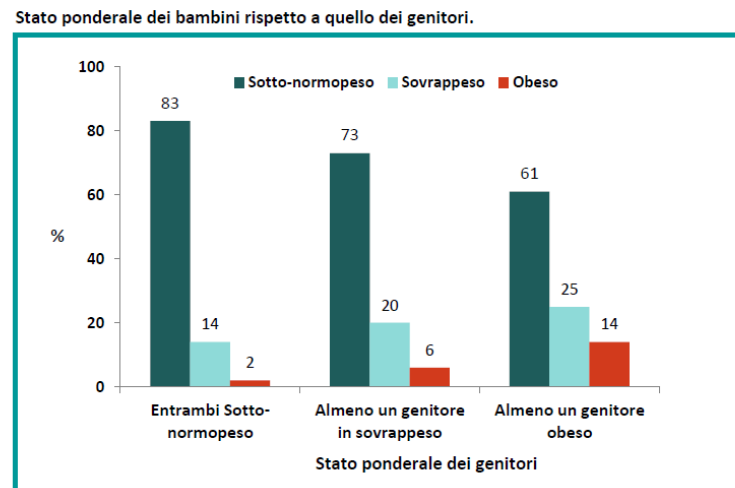


Figura 2. Stato ponderale dei bambini rispetto a quello dei genitori, "Okkio alla salute", 2019

1.5 Sport genitori e figli

L'ipotesi che i genitori svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo e nella scelta dell'attività fisica e dei comportamenti sedentari dei figli è avvalorata da diversi studi presenti in letteratura. Dall'indagine Istat (ISTAT, 2022) del 2021 è emerso che 8 ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori sono sportivi, percentuale che corrisponde al 77.6%, mentre il restante 34.5% dei bambini pratica sport ma i genitori non lo praticano (vedi figura 3). Da una revisione del 2013, su 14 articoli, inclusi nel database dal 1998 al 2013 (Xu H. et al., 2015), 8 articoli hanno evidenziato un'associazione positiva tra il livello di attività fisica dei genitori e quello dei figli.

Un ulteriore studio condotto in Portogallo (Rodrigues D. et al., 2018) nel 2017 ha evidenziato una forte relazione in base al genere tra figli e genitori che praticano sport, sottolineando che le ragazze avevano 2.480 probabilità in più di praticare uno sport se avessero una madre attiva ($p = .034$) rispetto a se avessero due genitori inattivi, e per i ragazzi, le probabilità di essere impegnati in uno sport

extrascolastico erano associate all'averne un padre attivo ($p = .005$) o entrambi i genitori attivi ($p = .005$).

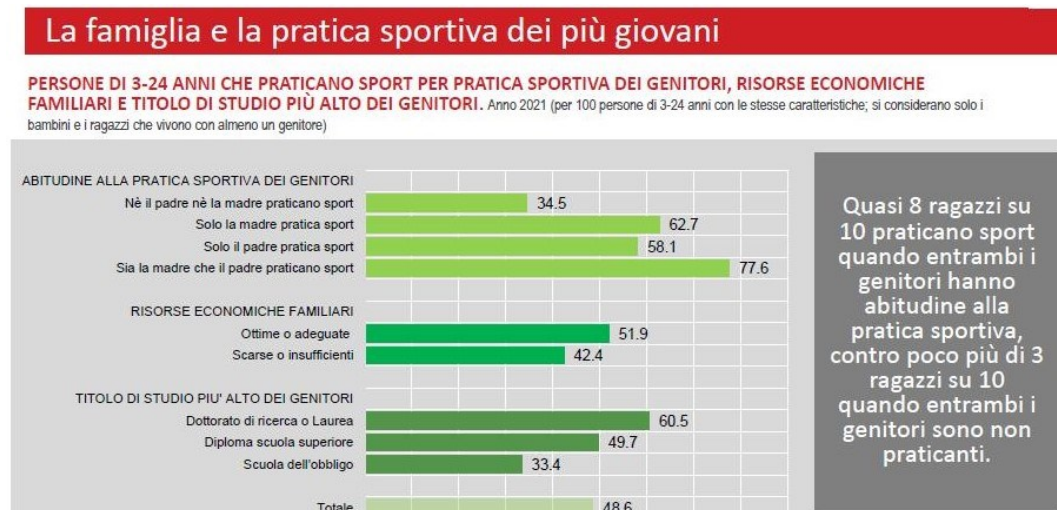


Figura 3. La famiglia e la pratica sportiva in Italia, Istat, 2022

1.6 Benessere

Come sostenuto dal ministero della salute (Ministero della Salute, 2017), l'adozione di uno stile di vita sano e attivo, perciò svolgere attività fisica e sportiva, comporta molti vantaggi quali la riduzione delle patologie da inquinamento atmosferico e può, indirettamente, stimolare altri comportamenti salutari come seguire una dieta alimentare più sana e non fumare, inoltre accresce le opportunità per socializzare e migliora la qualità del sonno.

I genitori, come precedentemente dichiarato, sono le figure fondamentali che inducono il figlio ad adottare uno stile di vita sano e la loro percezione ha una ricaduta sul successivo comportamento. Un rapporto del 2019 di "okkio alla salute" (Istituto Superiore di Sanità, 2020) ha dichiarato che tra i genitori di bambini in sovrappeso o obesi, il 69.9% pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva e il 59.1% dei genitori di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata. Per quanto riguarda l'alimentazione, i genitori sostengono che il consumo non quotidiano di frutta e/o

verdura rimane elevato registrando il 24.3%, diminuisce, invece, al 25.4% l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.

I dati raccolti durante il periodo pandemico vogliono rappresentare alcuni dei fattori che determinano il benessere generale della persona, quindi, quanto la mancanza dell'adozione di uno stile di vita sano vada ad incidere sullo stato di salute della persona, favorisca l'insorgenza di disturbi del sonno e l'aumento di sensazioni negative. Secondo quanto riportato dal report di Sport e Salute (Ipsos, 2021) (vedi figura 4), nel 2021 il 31% dei bambini e dei ragazzi intervistati ha presentato disturbi del sonno, il 55% ha percepito l'aumento della sensazione di tristezza, il 53% della sensazione di apatia, infine l'aumento di ansia è stato percepito dal 37% dei bambini dai 6 ai 10 anni e dal 45% dei ragazzi dagli 11 ai 13 anni.



Figura 4. Effetti del Covid sul benessere psicofisico, "Sport e salute", 2021

1.7 Obiettivi e domande di ricerca

Il comune di Albignasego in collaborazione con le scuole primarie locali e l'università di Padova, ha voluto indagare le abitudini e gli stili di vita attivi dei bambini in età scolare nei periodi pre e post-pandemia.

L'obiettivo principale della ricerca è quello di comprendere se, e come, la pandemia da Covid-19 abbia impattato sugli stili di vita attivi dei bambini con il fine ultimo di mettere in atto politiche sociali ed economiche a supporto di eventuali bisogni emergenti.

I punti chiave che vuole analizzare questa ricerca riguardano i cambiamenti della pratica di attività fisica sportiva ed extra-sportiva, le motivazioni che incentivano i bambini alla costante pratica e quali invece determinano l'abbandono sportivo, infine in che modo il covid ha impattato sui bambini in termini di salute psico-fisica, confrontando i dati con le linee guida dell'OMS e i dati nazionali.

Le domande di ricerca vengono così sintetizzate:

- quanto è cambiata l'aderenza alla pratica sportiva nei periodi pre e post-pandemia ad Albignasego?
- quali sono le discipline maggiormente praticate? Ci sono motivazioni strettamente legate al covid?
- quali sono le motivazioni che spingono i bambini di Albignasego alla pratica sportiva? Quali invece all'abbandono sportivo?
- com'è cambiata il tempo dedicato alle attività sedentarie post pandemia?
- quanto è influenzante lo stile di vita dei genitori su quello dei figli?
- come ha impattato il covid sulla salute psico-fisica dei bambini di Albignasego?

2. RISULTATI

2.1 Indagine

Nel mese di febbraio 2022 è stata condotta un'indagine nelle sette scuole primarie del Comune di Albignasego, in Provincia di Padova, consistente in un questionario redatto durante il primo quadrimestre sulla base delle necessità di indagine del Comune e dell'Istituto Scolastico per trovare proposte che favoriscano la pratica di attività fisica e sportiva dei ragazzi del territorio.

Il questionario è stato proposto in forma anonima a tutti i genitori e gli studenti delle scuole "G. Rodari", "Raggio di Sole", "Falcone e Borsellino", "L. Da Vinci", "G. Marconi", "G. Bonetto", "A. Moro" e ha riscosso ampia partecipazione, segno di quanto le famiglie sentano vicino e importante il tema in questione, in quanto sono state raccolte 1061 risposte su 1512 studenti totali (Istituto Comprensivo Statale di Albignasego, 2022) (oltre il 70%).

Il questionario è stato accompagnato da una lettera di presentazione, firmata dal Comune di Albignasego e dall'Istituto Comprensivo di Albignasego, che presentava l'indagine (*vedi allegato finale n.1*). La lettera delinea eventuali danni indiretti causati dal periodo pandemico partendo dal presupposto che questo ha influito sicuramente sulle condizioni fisiche e psicologiche dei ragazzi, modificando in maniera significativa abitudini e stili di vita. Partendo dalla consapevolezza che già prima dell'esordio della pandemia, diversi studi segnalavano un'involuzione delle capacità motorie nei soggetti in età evolutiva, la lettera torna a far presente alle famiglie che tra i fattori di rischio modificabili all'origine di importanti patologie frequenti nella società occidentale, quali i tumori, il diabete o le malattie cardiovascolari, c'è la sedentarietà, aumentata esponenzialmente negli ultimi due anni, gioco forza con l'aumento di tempo trascorso davanti lo schermo. L'obiettivo di questo progetto, quindi, è quello di creare una sinergia di intenti tra Istituti Scolastici, Amministrazione Comunale e Associazioni Sportive del territorio per aiutare i ragazzi ad acquisire abitudini e stili di vita sani, dove l'attività fisica possa diventare pratica quotidiana, accrescendo la consapevolezza che ha un ruolo dominante nel migliorare la

qualità della vita.

Il questionario prevede un totale di 14 domande miste a risposta chiusa e aperta (*vedi allegato finale n.2*). La prima domanda mira a raccogliere dati di tipo demografico quindi età, sesso, altezza e peso. Le domande successive indagano circa la pratica o meno di attività sportiva da parte degli studenti chiedendo di specificare i motivi della scelta o della rinuncia di un determinato sport e, eventualmente la frequenza. La domanda numero 3 fa poi un paragone tra il periodo attuale con il periodo prima del Covid-19 (in particolare, prima di febbraio 2020), chiedendo se i bambini praticavano uno sport e, in caso, se è lo stesso di quello praticato al momento del sondaggio o uno diverso e indicarne eventualmente quale. C'è poi una sezione di domande a risposta multipla (domande numero 4-5-6) che indaga sulle abitudini giornaliere e settimanali dei bambini, prima e dopo il covid, chiedendo una stima di quanto tempo viene trascorso nella pratica di specifiche attività non collegate allo sport. La domanda numero 4, in particolare, chiede di quantificare quanto tempo settimanale si dedica a determinate attività che sono state scelte come indicatori di stili di vita attivi a partire dalla definizione di Attività Fisica data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: «qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo» (Ministero della Salute, 2021). Le domande numero 5 e numero 6, invece, servono a capire come tipici comportamenti determinanti il tempo di sedentarietà sono variati da prima a dopo la pandemia. La domanda numero 7 prevede dieci variabili, ognuna con tre opzioni di risposta, con le quali si indaga come è variato il benessere psicofisico percepito (secondo delle stime dei genitori) da prima a dopo la pandemia. Nelle domande successive, dalla 8 alla 12, c'è una sezione rivolta interamente al genitore, chiedendo età, sesso, altezza, peso e se ha praticato in passato o pratica attualmente attività fisica, chiedendo di specificare, eventualmente, quale, la frequenza e il livello di competitività raggiunto. L'ultima sezione, infine, prevede due domande aperte con le quali si chiede al genitore pareri e consigli rivolti all'amministrazione comunale e alla scuola per favorire e aumentare la pratica di attività fisica e sport dei giovani tra i 6 e i 14 anni.

I questionari sono stati distribuiti agli studenti con la consegna di portarli a casa e

farli compilare ai genitori insieme con i propri figli; ogni domanda, infatti, è rivolta all'adulto. Dopo essere stati completati e raccolti, i questionari sono stati catalogati inserendo tutte le risposte su un format Excel appositamente predisposto in modo da ordinare i dati. In questa fase c'è stata già una prima suddivisione dei dati, infatti, dopo aver inserito la risposta a quale sport veniva praticato dagli studenti, è stato indicato se questo è uno sport di squadra o se è individuale e se c'è contatto fisico o meno. Questo passaggio è stato ripetuto anche dopo la risposta allo sport praticato in passato, in modo da avere un veloce riscontro di come è cambiata la scelta dello sport in questo senso dopo la pandemia.

Una volta inseriti tutti i questionari su Excel, i dati sono stati poi analizzati in maniera organica attraverso l'utilizzo del software statistico IBM SPSS (IBM SPSS statistic for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.) grazie al quale è stato possibile leggere i risultati complessivi.

2.2 Risultati

Hanno partecipato allo studio 1061 studenti tra i 5 e gli 11 anni con un'età media di 8.22 anni ($SD = 1.41$) e suddivisi in 519 maschi e 540 femmine (2 dati mancanti).

È stato calcolato anche l'indice di massa corporea che, su 902 rispondenti, ha un valore medio di 17.0074, oscillando da un minimo di 10.50 ad un massimo di 31.40 ($SD = 2.75757$). A questa età però, il BMI è poco indicativo perché per verificare se la crescita del bambino è nella media, si usano le curve di crescita e i percentili per i quali però servirebbero delle rilevazioni periodiche. I dati sullo stato ponderale dei bambini, quindi, non vengono trattati in questo documento perché sono ancora in fase di elaborazione.

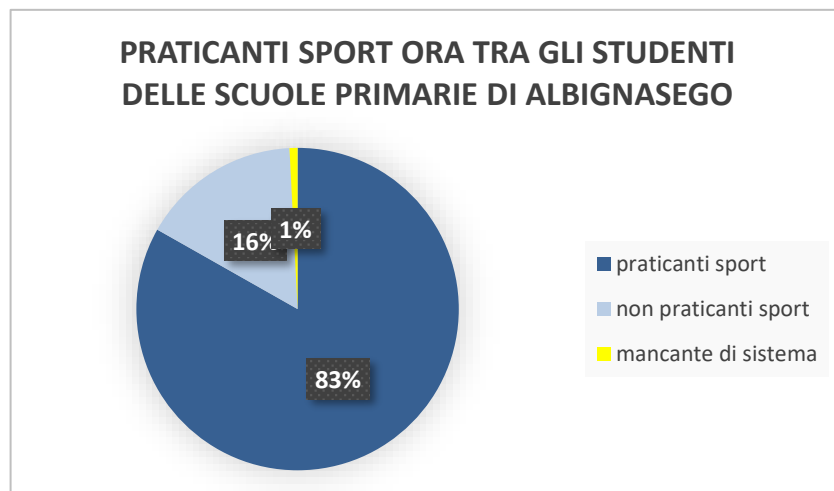
2.2.1 Sedentarietà e attività fisica

2.2.1.1 Lo sport ad Albignasego ora

All'interno del campione totale, 883 studenti (83.2%) dichiarano di svolgere attività sportiva mentre 170 non svolgono alcuno sport (16%); i restanti 8 questionari non presentano risposta.

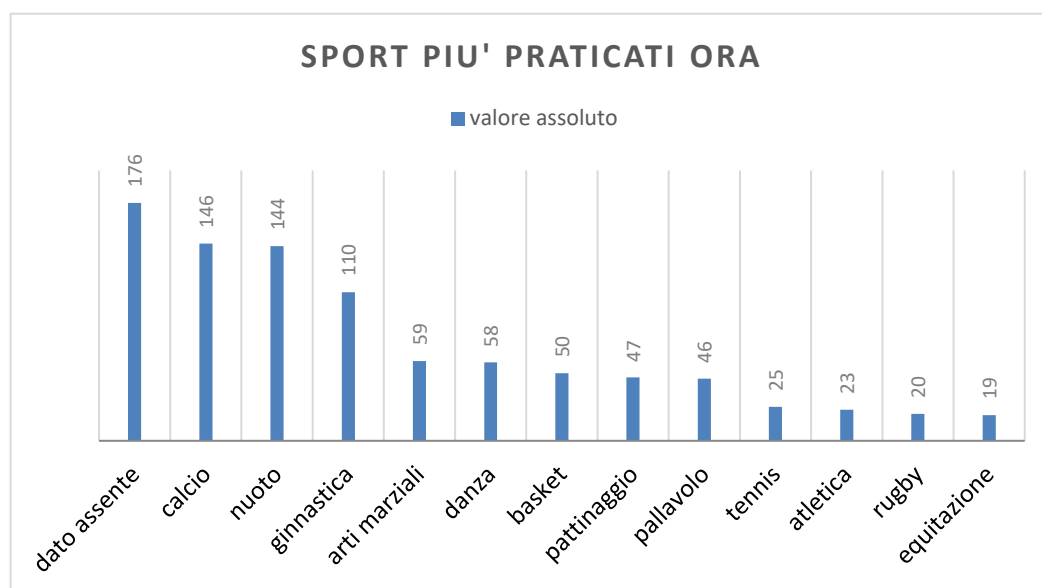
Su 883 praticanti, 443 sono maschi e 440 sono femmine, valori sostanzialmente uguali.

Un t-test per campioni indipendenti non ha evidenziato differenze di genere significative in nessuna variabile indagata.



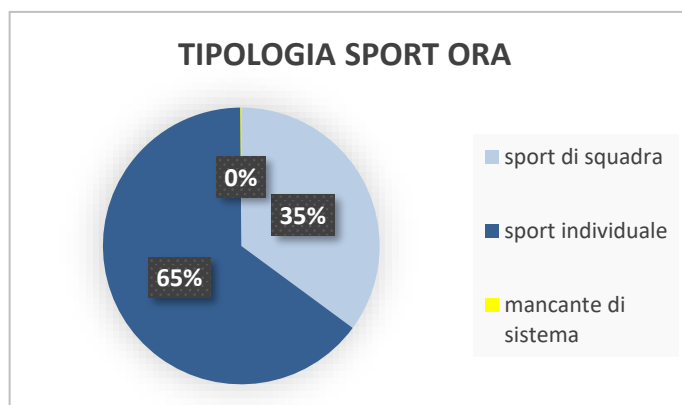
2.2.1.2 Sport più praticati ad Albignasego

Tra coloro che hanno dichiarato di praticare sport, 176 non hanno indicato quale (19%); lo sport più praticato risulta essere il calcio con 146 preferenze (15.8%) e il secondo, subito sotto, il nuoto dichiarato da 144 studenti (15.6%). Al terzo posto c'è la ginnastica con 110 preferenze pari all'11.9% seguita dalle discipline di arti marziali (59; 6.4%), dalla danza (58; 6.3%) e dal basket (50; 5.4%). Tra gli sport citati con meno frequenza ci sono pattinaggio (47; 5.1%), pallavolo (46; 5%), tennis (25; 2.7%), atletica (23; 2.5%), rugby (20; 2.2%) e, infine, equitazione (19; 2.1%). La somma totale di tutte le preferenze degli sport fa 923, ovvero 40 in più

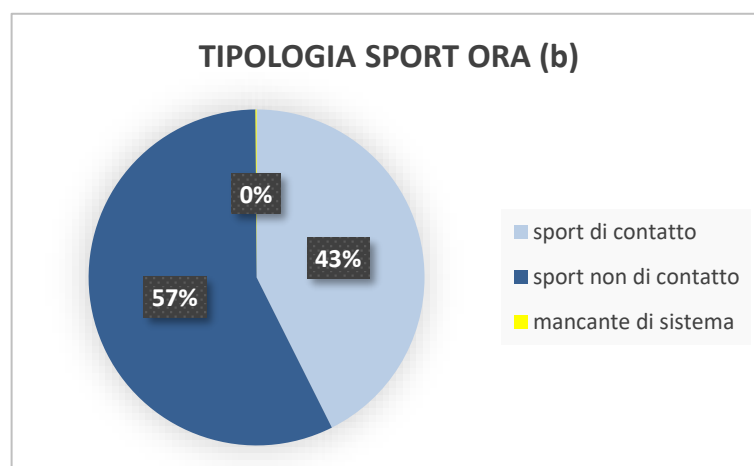


rispetto ai soggetti che hanno dichiarato di praticare sport; questo perché alcuni studenti sostengono più di un'attività sportiva e sono state registrate entrambe.

Nella catalogazione della tipologia di sport svolti, è emerso che 572 degli sportivi (64.8%) pratica uno sport individuale mentre 310 praticano sport di squadra (35.1%) con 1 dato mancante. In questo caso, se uno studente aveva indicato più di uno sport, è stato tenuto conto solo del primo scritto.



Lo stesso criterio è stato utilizzato per determinare se è uno sport di contatto o meno: 376 bambini praticano uno sport di contatto (42.6%) mentre 506 praticano uno sport senza contatto (57.3%); 1 dato mancante.



Riguardo ai dati sulla frequenza degli allenamenti è risultato che i bambini, in media, si allenano 2,2 volte alla settimana e la durata degli allenamenti è variabile: 110 studenti dichiarano che l'allenamento dura meno di un'ora (12.5%), per 347 dura un'ora (39.3%), 351 hanno indicato che si allenano in sessioni di un'ora e mezza (39.8) mentre per 73 bambini l'allenamento dura 2 ore o più (8.3%); 2 dati mancanti.

Tra gli 881 bambini che hanno indicato la durata degli allenamenti, quindi, è emersa una durata media di un allenamento di 73.2 minuti che per 2.2 allenamenti a settimana di media, implicano un totale di 161 minuti alla settimana di media

(2h 41') i quali equivalgono a circa 23' minuti al giorno (sempre di media) di attività sportiva.

Il 15.1% (n. 133) dei praticanti sport aggiunge la gara o l'incontro nel fine settimana.

2.2.1.3 Stili di vita attivi

La tabella alla domanda numero 4 del questionario riguarda gli stili di vita attivi degli studenti, quindi tutta l'attività fisica praticata al di fuori dello sport strutturato. Questa tabella è stata creata a partire dalla definizione di Attività Fisica data dall'OMS («qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo») (Ministero della Salute, 2021) e dagli stili di vita sani promossi. Nella domanda a risposta chiusa bisognava indicare quanto tempo a settimana, tra le variabili “mai”, “meno di un'ora”, “da 1 a 2 ore”, “da 3 a 4 ore” e “più di 4 ore”, si spende a compiere azioni come camminare, andare in bicicletta, portare a spasso il cane, svolgere lavori domestici, giocare al parco, giocare in gruppi organizzati (come parrocchia, scout...) e, infine, veniva data la possibilità di indicare un'altra attività.

Dai risultati del campione totale è emerso questo: alla voce “camminare” hanno risposto 907 persone con una media totale di 89.17 minuti alla settimana, con “meno di un'ora” (47.4% dei rispondenti) e “1-2 ore” (35.4% dei rispondenti) gli intervalli di tempo più frequenti.

Tra i 900 che hanno risposto all'attività di andare in bici o usare il monopattino, la media è di 74.67 minuti alla settimana e gli intervalli di tempo più segnati sono “meno di un'ora” (51.3% dei rispondenti) e “1-2 ore” (30% dei rispondenti).

Alla voce di portare a spasso il cane ci sono 708 dati validi ma la maggioranza non lo fa mai (n. 501, pari al 70.8% dei rispondenti), motivo per cui la media totale risulta essere di soli 24.15 minuti settimanali.

Alla variabile “lavori domestici” hanno risposto 736 genitori ma 339 hanno segnato “mai” (pari al 46.1% dei rispondenti) mentre 296 lo fanno per meno di un'ora a settimana (40.2% dei rispondenti) per una media totale di 41.66 minuti

settimanali.

“Gioco libero” è stato segnato da 903 individui anche se 131 hanno segnato “mai” mentre gli intervalli di tempo più frequenti sono “meno di un’ora” (30.2% dei rispondenti) e “1-2 ore” (39.9% dei rispondenti); il tempo medio settimanale speso nel gioco libero dai bambini è, dunque, di 95.48 minuti.

Per quanto riguarda i giochi in gruppi invece, su 703 risposte, ben 483 hanno segnato “mai” mentre 117 hanno messo “meno di un’ora” (16.6% dei rispondenti) per un tempo totale medio di soli 29.79 minuti settimanali.

Alla voce finale “altro” hanno risposto 224 persone, alcuni dei quali hanno anche specificato cosa fanno. Il tempo medio totale di queste attività è 71.52 minuti settimanali e la variabile di tempo più frequente è “1-2 ore” (24.6% dei rispondenti) dopo “mai” (43.8%). Questa voce però è stata estromessa dal conteggio totale delle attività extra-sportive perché all’interno di “altro”, non avendo indicazioni sull’attività, non possiamo essere sicuri che si tratti di attività fisica.

Facendo la somma delle medie di tutte le attività catalogate qui come stili di vita attivi, risulta come il campione totale di 1061 individui dichiara di impegnare circa 355 minuti alla settimana in attività fisica extra-sportiva.

- Il 63% (n. 668) del campione indagato (n.1061) dichiara un tempo medio di attività fisica a settimana di 6h, quindi, coloro che dichiarano di essere attivi (extra sport), raggiungono, globalmente 6h di attività a settimana.
- Il 37% (n. 392) del campione dichiara 0 minuti di AF a settimana extra sportiva.

Bisogna tenere conto che sono tutti valori medi quindi i dati possono essere anche molto distanti tra loro, infatti, come si può notare dalla tabella riassuntiva dei valori, la deviazione standard è molto ampia in tutte le variabili.

Attività	Numero rispondenti	Media (min/settimana)	Deviazione standard
Camminare	907	89,17	49,737
Andare in bici-monopattino	900	74,67	46,597
Portare a spasso il cane	708	24,15	41,869
Fare lavori domestici	736	41,66	45,042
Gioco libero	903	95,48	58,798
Giochi in gruppi	703	29,79	50,421
Altre attività	224	71,52	75,462

Relativamente agli stili di vita attivi e alle attività extra-sportive, si è voluto fare anche il paragone tra il gruppo che pratica uno sport in maniera strutturata e chi non pratica sport.

Del gruppo che non pratica sport (n. 170), il 68% (n. 115) dichiara un tempo medio di attività fisica a settimana di 6h 20' mentre il restante 32% (n. 54) del campione dichiara 0 minuti di attività fisica risultando, quindi, completamente sedentario. Coloro che dichiarano di non praticare sport ma che fanno attività non strutturata, invece, raggiungono, mediamente, le 6h di attività fisica settimanali consigliate nelle linee guida dell'OMS. C'è un dato mancante.

Del gruppo di praticanti sport (n. 883), è emerso che il 62% (n. 547) dichiara un tempo medio di attività fisica settimanale di 6 ore, mentre il restante 38% (n. 335) del campione praticanti attività sportiva totalizza, mediamente, 0 minuti di attività fisica extra-sportiva. C'è un dato mancante.

Questi risultati evidenziano che il 5% (ovvero 54 bambini) del campione totale (n. 1061) risulta completamente sedentario in quanto non pratica sport e non svolge alcuna attività fisica extra-sportiva durante la settimana. Il 10.8% del campione totale, equivalente a 115 bambini, raggiunge le linee guida dell'OMS sull'attività fisica (6 ore settimanali) pur non praticando sport in maniera strutturata, quindi

solo con dell'attività fisica generica. 547 bambini (51.6% del campione totale), oltre a praticare sport, in media 2h 40' a settimana, svolgono anche attività fisica extra-sportiva, mediamente per 6 ore settimanali, per una media totale di 8h 40' di attività fisica sportiva ed extra-sportiva settimanali. Il 31.6% dei bambini (n. 335) praticano sport per una media di 2h 40' a settimana ma non aggiungono nessun'altra attività fisica, quindi, non raggiungono la quantità di attività fisica settimanale minima consigliata dalle linee guida dell'OMS.

2.2.1.4 Attività sedentarie pre e post-pandemia

Le tabelle delle domande numeri 5 e 6 del questionario indagano come sono variate le attività sedentarie dei bambini da prima a dopo la pandemia, in particolare, da prima del covid-19 al periodo dell'ultimo anno, a partire da 1° settembre 2021. La tabella si ripete quindi nelle due domande dove bisognava indicare quanto tempo al giorno veniva dedicato e viene dedicato a determinate attività: "studio/lettura personale", "suonare uno strumento musicale", "utilizzo di smartphone/tablet", "guardare la TV", "utilizzo del PC", "hobby". I vari intervalli di tempo tra i quali scegliere invece sono: "meno di un'ora", "da 1 a 2 ore", "da 2 a 3 ore", "da 4 a 5 ore", "più di 5 ore".

Lo studio e la lettura personale, calcolati su 953 rispondenti, sono passati da una media di 98.78 minuti al giorno (SD = 45.929) a 108,73 minuti giornalieri (SD = 47.846).

Il tempo giornaliero dedicato al suonare uno strumento musicale, che ha avuto 244 rispondenti, è rimasto pressoché invariato: da 68.36 minuti di media (SD = 22.199) è andato a 68.85 (SD = 23.314).

L'utilizzo di smartphone e tablet, invece, ha registrato un aumento in quanto, su 777 rispondenti, il tempo medio giornaliero da 83.09 minuti (SD = 38.041) è arrivato a 94.15 minuti (SD = 46.696).

983 individui hanno risposto all'attività di guardare la TV che ha avuto un aumento, infatti, da una media di 100.47 minuti (SD = 43.738) è passato a 105.35 minuti giornalieri (SD = 46.247).

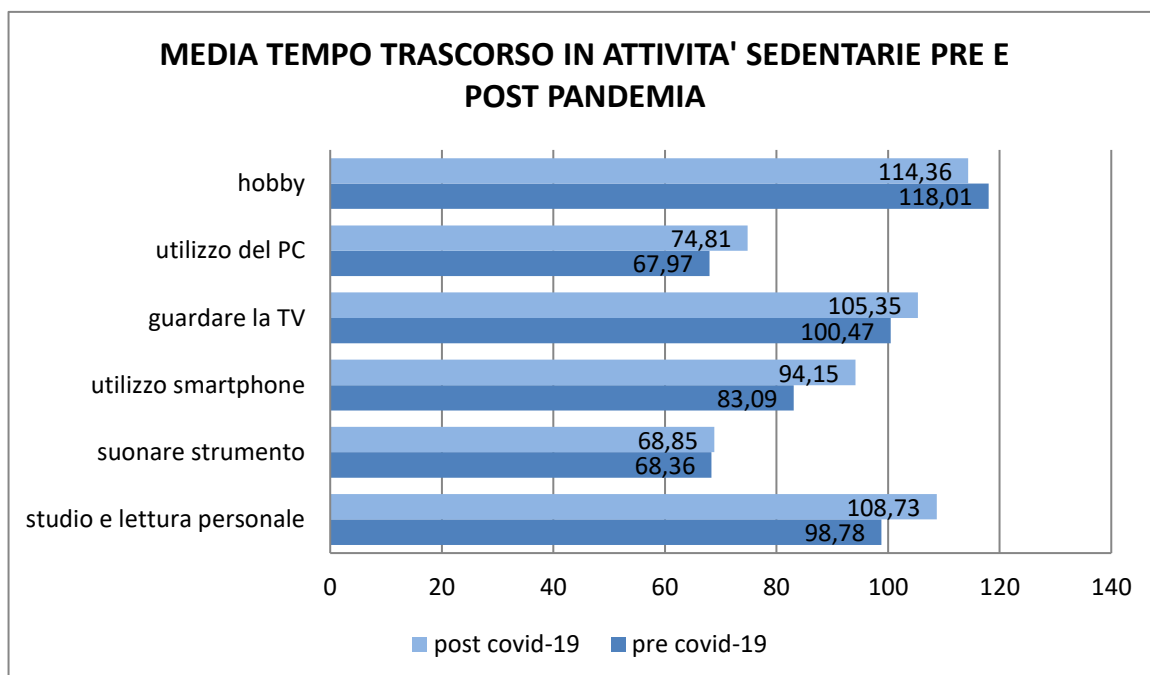
Anche il tempo trascorso ad utilizzare il PC, di cui si hanno 474 dati, ha registrato

un aumento in quanto da 67.97 minuti giornalieri di media (SD = 24.463), si è passati a 74.81 (SD = 34.910).

L'ultima categoria, dedicata agli hobby vari, a cui hanno risposto 362 persone, invece, ha segnato una diminuzione, infatti, i 118.01 minuti giornalieri di media (SD = 51.271), sono calati a 114.36 (SD = 48.595).

Calcolando una media totale del tempo trascorso in sedentarietà a praticare queste attività, si arriva alla conclusione che, generalmente, la media del tempo sedentario è aumentato di 5.0781 minuti giornalieri, infatti, su 1039 rispondenti totali, il tempo medio usato per queste attività prima del covid era 93.0934 minuti giornalieri (SD = 28.085) mentre dopo il covid si è registrata una media totale di 98.1715 minuti giornalieri (SD = 28.965). Questa conclusione è facilmente intuibile già dai singoli dati in quanto il tempo dedicato a tutte queste attività è aumentato, tranne nella variabile hobby che ha avuto una leggera flessione.

Applicando ai dati delle singole variabili un test per campioni appaiati della stessa attività prima e dopo il covid, le differenze delle due medie sono risultate tutte statisticamente altamente significative ($p < .01$) tranne in due casi: la differenza della coppia "suonare uno strumento musicale" ($t = .471$; $p = .638$) e "avere un hobby" ($t = -1.852$; $p = .065$).



2.2.2 Pandemia

2.2.2.1 Differenze pratica sportiva prima e dopo la pandemia

Sulle domande relative a prima del periodo del covid, 921 genitori hanno risposto che i bambini praticavano sport (86.8%) contro 132 che non praticavano alcuna attività sportiva (12.4%); 8 sono risposte vuote. Se si guarda la differenza dei praticanti sport tra prima e dopo il covid, si nota una lieve flessione del 3.6% (si passa dall'86.8% all'83.2%) ma se si leggono più attentamente i dati, si nota che questo minimo calo è dovuto a coloro che hanno iniziato a praticare attività sportiva dopo il covid mentre prima non facevano sport. La quantità di bambini che ha abbandonato lo sport, infatti, è più sensibile: 103 soggetti, pari all'11% dei praticanti sport prima del covid. Ci sono quindi 103 bambini che facevano sport prima della pandemia che hanno abbandonato; le cause (per le quali non viene praticato alcuno sport o per le quali è stato abbandonato) sono state chieste nella domanda 2.5 del questionario e verranno trattate più avanti nel capitolo, al paragrafo 3.3.1.

Dei 132 che prima non praticavano alcuno sport, invece, 64 hanno intrapreso un'attività sportiva dopo il covid (48.5%) mentre 63 sono rimasti inattivi (47.7%);

5 sono dati mancanti.

Tra i praticanti sport prima del covid (921), in 913 hanno indicato se dopo il covid hanno continuato con la stessa pratica sportiva o se l'hanno cambiata: 479 hanno mantenuto lo stesso sport (52.5%) mentre 434 ne fanno uno diverso (47.5%).

Entrando più nel dettaglio per studiare come è cambiata la scelta dello sport tra prima e dopo la pandemia, dai dati raccolti è emerso che, tra coloro che avevano indicato lo sport praticato prima della pandemia (921), 642 facevano sport individuale, pari al 69.7% mentre, nel post pandemia, la scelta di sport individuale è calata in quanto è praticato da 572 bambini, pari al 64.8% dei rispondenti (883). Lo sport di squadra, invece, nel pre-pandemia aveva un'incidenza del 28.6% (263 bambini su 921 rispondenti) e ha avuto un aumento nel post-pandemia arrivando al 35.1% (310 su 883).

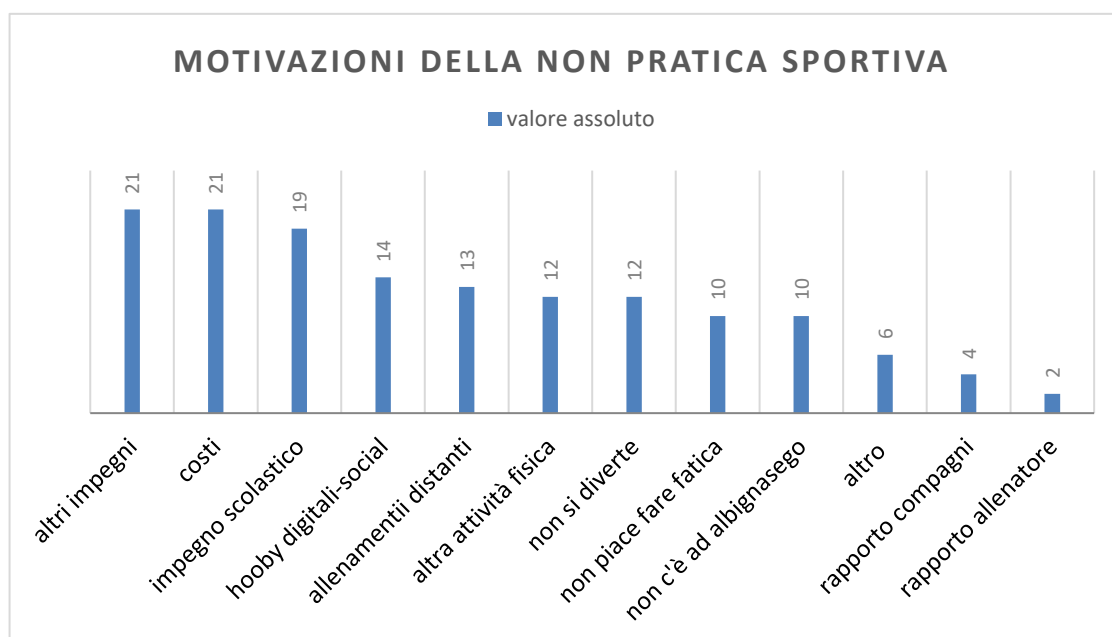
Tra i 1061 questionari, relativamente allo sport svolto prima del covid, 249 bambini praticavano uno sport con contatto fisico tra giocatori (34.7% su 717 dati validi), mentre 468 bambini facevano uno sport senza contatto (65.3% su 717 dati validi); 344 sono dati assenti. Facendo un confronto con la pratica di sport svolti dopo il covid, è emerso che, su 883 risposte, 376 studenti ora fanno uno sport di contatto, pari al 42.6% (quindi un aumento di 7.9 punti percentuali), mentre 506 bambini svolgono uno sport senza contatto fisico, registrando un calo di 8 punti percentuali (ora sono il 57.3%).

Per quanto riguarda la differenza della frequenza di allenamenti tra prima a dopo la pandemia, è stato registrato che, prima della pandemia, 170 bambini si allenavano 1 volta a settimana, 533 si allenavano 2 volte a settimana, 174 studenti andavano al campo di allenamento 3 volte o più a settimana e 18 hanno aggiunto anche la partita o la gara nel fine settimana. Da questo quadro emerge che, in media, settimanalmente, i bambini facevano 2.04 allenamenti. Confrontando questo dato con quello aggiornato a dopo la pandemia, si può notare un leggero aumento, in quanto ora si allenano, in media, 2.2 volte a settimana.

2.2.3 Drop out sportivo

2.2.3.1 Motivazione della non pratica sportiva

Il questionario indaga anche le cause per cui i bambini ora non praticano alcuna attività sportiva. Di 170 studenti che non fanno sport, in 100 hanno indicato la motivazione. Le risposte totali sono risultate 144 perché alcuni individui hanno segnato più di una causa e sono state registrate tutte. Le percentuali sono calcolate sul totale di rispondenti (100) quindi la somma supererà il 100%. I motivi più frequenti, citati 21 volte ciascuno (quindi un'incidenza del 21%) che spingono i bambini a non fare sport sono il costo troppo elevato dell'iscrizione e l'aver altri impegni (come, ad esempio, strumento musicale, ripetizioni, gruppo scout, gruppo parrocchiale...). Un altro motivo importante sono i troppi compiti e l'impegno scolastico con 19 dati a supporto (19%). L'aver hobby digitali come usare videogiochi, stare sui social o al computer è presente 14 volte (14%). La distanza dalla sede di allenamento è un altro motivo, menzionato da 13 genitori (13%). "Non si diverte" e il fatto di praticare altra attività fisica non in società sportive sono dichiarate da 12 persone ciascuno, che equivale ad un'incidenza del 12%. Alla voce "lo sport che gli/le piace non viene praticato ad Albignasego" hanno segnato in 10 (10%) e 10 rispondenti hanno segnato anche che non praticano attività sportiva perché non piace fare fatica. Tra i motivi minori ci sono poi i rapporti con i compagni (4; 4%) e il rapporto con gli allenatori (2; 2%). Alla voce "altri motivi", invece, hanno risposto sei bambini, tre dei quali hanno specificato che il motivo per cui non praticano sport è il covid.



2.2.3.2 Motivazioni della pratica sportiva

Alla domanda 2.4 il questionario indaga anche le motivazioni che spingono i bambini a praticare un determinato sport. Hanno dato almeno una risposta alla motivazione per cui fanno sport 826 soggetti. La somma totale delle motivazioni fa 1563 perché alcuni hanno scritto più di un motivo (massimo tre) e sono stati contati tutti. La percentuale di riferimento per ogni variabile è calcolata sul totale di rispondenti (826) quindi la somma totale dei valori percentuali verrà un valore più grande dell'intero 100%. Al primo posto tra i motivi principali c'è il piacere personale e il divertimento citato 521 volte, pari a ben il 63.1% delle volte. Il secondo motivo più scritto è la volontà di socializzare, stare con i coetanei o, più in generale, stare in compagnia, scritto 124 volte (15%). Al terzo posto è risultata la necessità di fare movimento (121; 14.6%) mentre la passione per una determinata pratica sportiva ha 118 preferenze, pari al 14.3%. La ricerca del benessere psicofisico è stata scritta dal 14% (n. 116) dei rispondenti mentre la volontà di stare con gli amici viene citato 102 volte, pari al 12.3% delle preferenze. Il bisogno di cercare una valvola di sfogo, un momento di svago per scaricare la

tensione viene scritto dal 7.1% dei rispondenti (n. 59) mentre il desiderio di imparare uno sport nuovo (in particolare il nuoto) ha 58 preferenze (7%). La scelta di uno sport completo e utile allo sviluppo è il motivo scritto da 45 rispondenti (5.4%) mentre il fatto che è un gioco di squadra lo è per 43 persone (5.2%). Il fatto che lo sport sia all'aperto è il motivo per cui viene praticato per 40 individui (4.8%). Subito dopo, tra le motivazioni, c'è la ricerca di sviluppare il fisico e le capacità motorie con 39 preferenze (4.7%) e poi, 34 risposte (4.1%) sono state date per lo sviluppo della disciplina, il rispetto delle regole e la maturazione dal punto di vista dell'attenzione e della concentrazione in questo senso. Un altro motivo discretamente presente che motiva la pratica sportiva è la comodità logistica e la vicinanza della sede di allenamento, citato 33 volte, pari al 4% dei rispondenti. Altre motivazioni meno frequenti sono il perseguimento del desiderio dei bambini (3.3%), seguire fratelli o genitori negli allenamenti (2.1%), accontentare i genitori in un'attività sportiva da loro richiesta (1.9%), la predisposizione per un determinato sport, e quindi risultare bravi in quello (1.8%). Agli ultimi posti, tra le motivazioni che spingono gli studenti a praticare attività sportiva, infine, troviamo la volontà di stare a contatto con gli animali, prevalentemente cavalli (1.4%), la spinta del valore formativo e educativo dello sport (1.3%), il bell'ambiente di allenamento e il buon rapporto con l'allenatore (1.1%) e il modello del campione da perseguire (0.4%).



2.2.4 Genitori

L'ultima parte del questionario è rivolta esclusivamente ai genitori. Su 1061 questionari totali catalogati, non tutti sono completati anche nella parte riservata agli adulti. 1041 hanno indicato il genere: 255 maschi e 786 femmine e, di questi, 1038 hanno segnato l'età, facendo registrare una media di 42.89 anni (SD = 5.243). L'altezza media è di 1.7501 mt (SD = 2.0875), calcolata su 1011 rispondenti e il peso medio è 66.72 kg (SD = 13.315) calcolato su 986 rispondenti. All'interno del campione totale, calcolato su 1038 rispondenti, 828 genitori (79.8%) dichiarano di praticare uno sport mentre 210 (20.2%) non pratica alcuna attività sportiva; 23 dati assenti.

Studiando le correlazioni tra la pratica di sport da parte del genitore e lo sport praticato dal figlio ora, sono emerse delle correlazioni moderate (.143) e anche la correlazione tra pratica sport del genitore e pratica sport del figlio prima della pandemia, ha un coefficiente di correlazione moderato (.093). Questo indica che la correlazione tra pratica di sport del genitore e pratica di sport del figlio non è del tutto casuale, quindi c'è una correlazione causa-effetto, però è comunque medio-debole.

2.2.4.1 Bisogni della cittadinanza e consigli all'amministrazione comunale

La domanda numero 13 del questionario prevede una risposta aperta da parte delle famiglie in merito alle azioni che l'amministrazione comunale potrebbe intraprendere per incentivare l'attività fisica e la pratica di sport tra i bambini del comune di Albignasego. Su 1061 questionari, hanno risposto 648 persone anche se alcune risposte non sono state catalogate in quanto non inerenti al progetto. Il totale delle risposte valide è 613 e le percentuali sono calcolate sulla base di questo valore.

Al primo posto, scritto 148 volte (24.2%) è emersa la richiesta di organizzare eventi nei parchi pubblici e giornate o feste dello sport in modo da promuovere momenti di aggregazione coinvolgendo gruppi di bambini che si divertono all'aperto praticando giochi liberi ma anche attività più strutturate.

Al secondo posto, con 130 preferenze, pari al 21.2% delle risposte valide, c'è la richiesta di contributi economici e incentivi per le famiglie per agevolare le iscrizioni alle società sportive che spesso hanno quote troppo alte e difficilmente sostenibili per le famiglie. Per sgravare le famiglie di alcune spese per lo sport, altre 18 persone (3%), hanno richiesto contributi economici rivolti alle società sportive in modo che queste possano abbassare le rette di iscrizione.

Risulta molto frequente (presente 117 volte, pari al 19.1%) anche la richiesta di costruire nuove palestre, una pista di atletica, ammodernare alcune strutture fatiscenti, differenziare centri sportivi in modo da comprendere diversi sport ma, soprattutto costruire una piscina comunale, ancora assente nel territorio comunale e molto richiesta dalla cittadinanza.

89 genitori (14.5%) hanno chiesto di organizzare più attività promozionali e lezioni prova gratuite per far conoscere, pubblicizzare e far provare gli sport meno praticati.

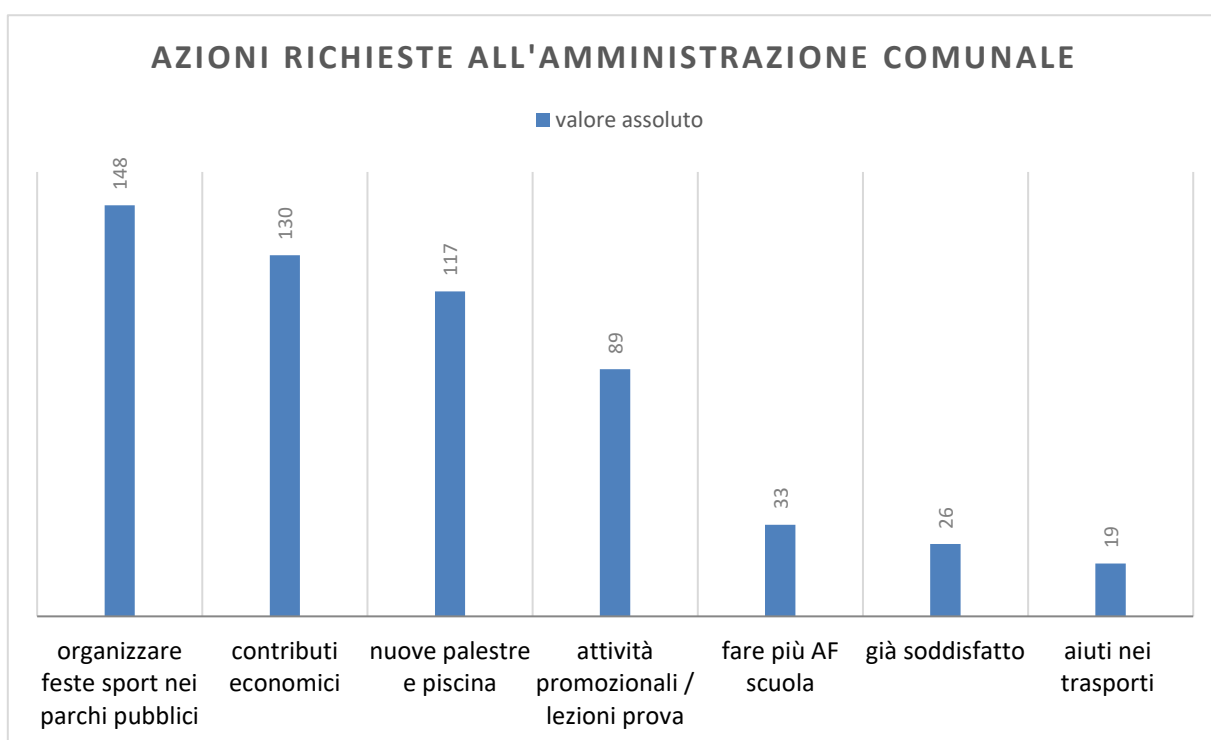
Il 5.3% delle richieste (n. 33) riguarda la scuola e la maggior collaborazione tra Comune e Istituto: si chiede che venga fatta più attività fisica a scuola, che venga seguita da esperti o laureati in scienze motorie e che vengano organizzate manifestazioni tra istituti per stimolare maggiormente i bambini.

26 rispondenti, invece, pari al 4.2% delle risposte valide, si dichiarano già

soddisfatti della situazione locale attuale segno che l'amministrazione comunale, comunque, è già attiva nel promuovere l'attività sportiva tra i giovanissimi del comune di Albignasego.

Un'altra richiesta presente 19 volte (3.1%) riguarda l'organizzazione di trasporti e navette per accompagnare i bambini agli allenamenti in quanto le famiglie spesso sono impegnate e fanno fatica a seguire le attività pomeridiane dei figli. Questa richiesta può essere associata anche ad un'altra, scritta 18 volte (3%), che prevede l'organizzazione di attività sportiva subito dopo l'orario scolastico in modo da sollevare le famiglie dagli impegni delle attività dei figli.

Sono emerse poi anche altre richieste, in misura minore, come l'eliminazione delle restrizioni dovute al covid (n. 8), seguire più precauzioni covid (n. 4) e organizzare delle campagne per consapevolizzare dei benefici dell'attività fisica (n. 3).



2.2.4.2 Bisogni della cittadinanza e consigli all'istituto scolastico

La domanda numero 14 del questionario prevede una risposta aperta da parte delle famiglie in merito alle azioni che l'istituto scolastico primario potrebbe intraprendere per aumentare l'attività fisica e la pratica di sport tra gli studenti delle proprie scuole elementari. Su 1061 questionari, hanno risposto 699 persone anche se alcune risposte non sono state catalogate in quanto non inerenti al progetto. Il totale delle risposte valide è, perciò, 673 e le percentuali sono calcolate sulla base di questo valore.

La risposta scritta più volte (159, pari al 23.6% del totale delle risposte valide) è far conoscere, provare e praticare più sport diversi possibili agli studenti durante le ore di educazione fisica, anche invitando esterni, provenienti da associazioni del territorio, per promuovere determinate discipline o attraverso testimonianze di campioni.

Al secondo posto, citato 93 volte (13.8%), tra le azioni che dovrebbe attuare la scuola c'è l'aumento delle ore di educazione fisica. Le famiglie chiedono, quindi, che, all'interno del monte ore scolastico, vengano aggiunte almeno una o due ore settimanali all'educazione fisica oltre alle due canoniche già presenti.

L'11.3% delle risposte, equivalente a 76 persone, invece, chiede che le lezioni di educazione fisica siano condotte da personale qualificato e laureato. Vengono quindi richiesti dei professionisti del settore, alla pari delle altre materie scolastiche e non che le lezioni vengano condotte da insegnanti non formati.

In 67 casi, pari al 9.9% delle risposte valide totali, si legge la richiesta di proporre più sport al pomeriggio all'interno delle strutture scolastiche. La necessità di attività sportiva doposcuola individua anche il problema delle famiglie di organizzare i pomeriggi secondo le esigenze di impegni dei figli. Questo risultato può essere ricollegato alla richiesta di organizzare attività subito dopo l'orario scolastico emersa nella sezione rivolta all'amministrazione comunale.

61 persone (9.1%) chiedono, invece, che la scuola componga delle squadre di istituto e organizzi dei tornei interscolastici con le squadre degli altri istituti o eventi, come la "giornata dello sport", con tutte le scuole insieme, in modo da stimolare maggiormente i bambini a mettersi in gioco.

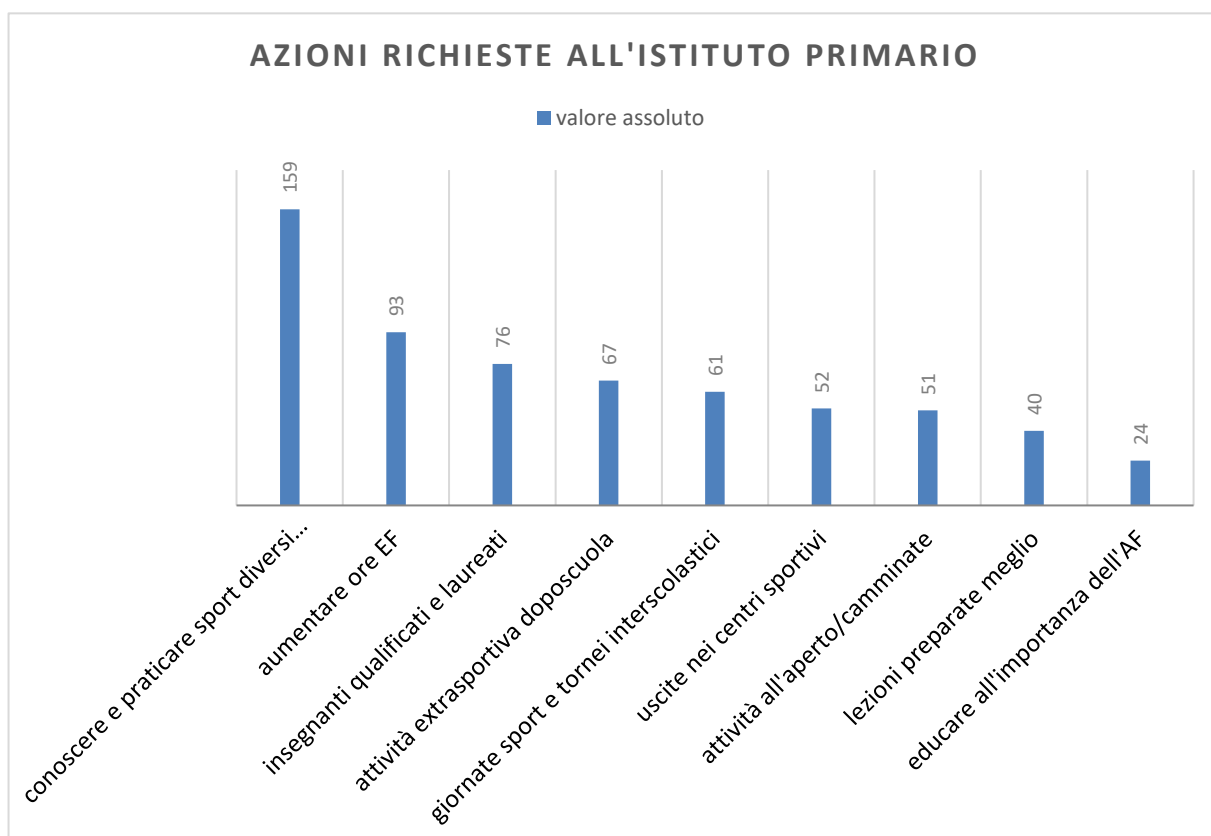
Compare 52 volte, pari al 7.8% delle risposte valide, la richiesta di organizzare uscite e gite nei centri sportivi del territorio per provare sport diversi ma anche e, soprattutto, per promuovere il nuoto, fortemente richiesto dai genitori.

Si trova in 51 risposte (7.6%) la proposta di organizzare più attività all'aperto come semplici camminate.

40 risposte, invece, pari al 5.9%, riguardano la qualità delle lezioni di educazione fisica svolte a scuola: si richiede che siano preparate meglio e che si faccia più pratica e meno teoria in modo da renderle anche più divertenti e piacevoli per i bambini.

Tra tutti i rispondenti, 24 (3.6%) hanno esposto la richiesta di educare all'importanza dell'attività fisica e alla buona alimentazione in modo da motivare i bambini a praticare sport e adottare degli stili di vita sani.

Tra le proposte meno presenti ci sono, poi, la richiesta di dare meno compiti (10), adeguare palestre e strutture scolastiche (10) e una quota di rispondenti che si ritiene comunque già soddisfatta (10). Infine, alcuni chiedono di introdurre attività come teatro e musica (7), fare ginnastica prima di iniziare le lezioni alla mattina o durante la ricreazione (6), rispettare le norme covid (4) e togliere le norme anti-Covid (2).



2.2.5 Benessere

Grazie alla tabella a completamento della domanda numero 7 è stato possibile studiare lo stato di benessere generale dei bambini, secondo la percezione dei genitori, e fare dei paragoni tra prima e dopo la pandemia. Le tre possibilità di risposta hanno un punteggio di 1, 2 o 3 punti, quindi, sono state calcolate le medie delle variabili su un massimo di 3 punti.

È emerso che il benessere generale percepito prima della pandemia da 1061 rispondenti aveva un punteggio più elevato ($\mu = 1.6301$ con $SD = .56266$) rispetto al benessere generale percepito dopo la pandemia ($\mu = 1.3195$ con $SD = .47089$). La differenza tra le due medie, prima e dopo la pandemia (.31062 punti con $SD = .64130$), è statisticamente altamente significativa, infatti, ha un *p-value* < 0.01 ($t = 15.777$; $p = .000$).

In particolare, analizzando le singole coppie di variabili, si può notare che hanno avuto tutte un calo dopo la pandemia tranne la voce “mangiare in modo più sano prima o dopo il covid” che, su 1008 rispondenti, è rimasto invariata (punteggio medio di 1.32 sia prima che dopo il covid). “Fare più attività fisica”, su 1013 rispondenti, è calata passando da un punteggio medio di 1.89 a 1.46 e sono calati anche i punteggi medi di “essere più in forma” (da 1.6 a 1.39 con 1012 dati validi), “dormire meglio” (da 1.43 a 1.29 con 1007 dati contati) mentre quello che ha registrato il calo maggiore è “essere più sereno” che prima della pandemia aveva un punteggio medio di 2.04 mentre dopo la pandemia è sceso a 1.33 contando 1011 risposte.

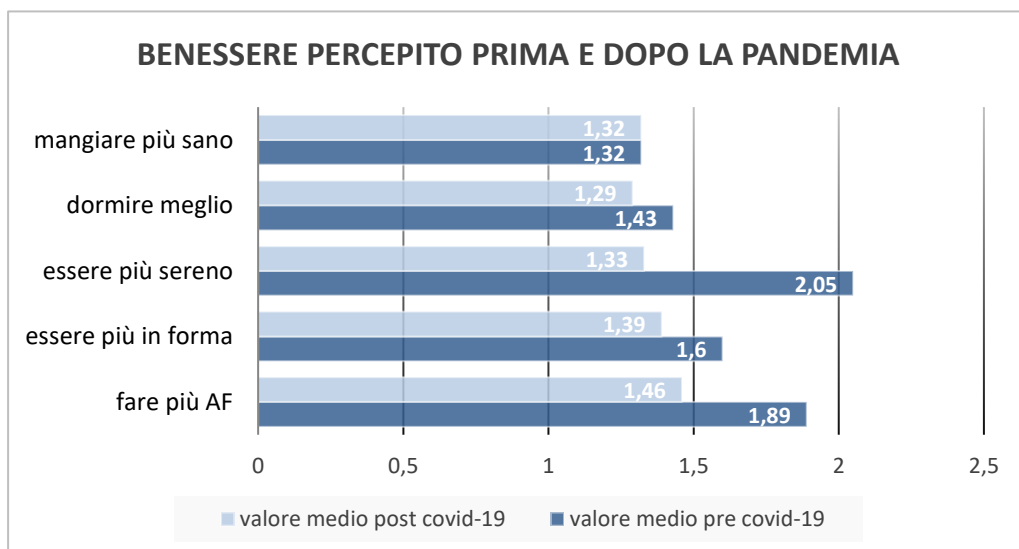
Facendo un test per campioni appaiati con i valori delle medie della stessa variabile calcolata prima e dopo la pandemia, sono emerse differenze statisticamente altamente significative in tutte le variabili ($p = .000$) tranne che in quella dell'alimentazione che non è significativa ($t = -.133$; $p = .894$).

Il software utilizzato per leggere i dati dell'indagine ha permesso anche di mettere a confronto le variabili del benessere percepito tra il gruppo dei praticanti sport e quello dei non praticanti. È emerso che il gruppo di praticanti sport ha valori medi più alti nelle variabili “fare più attività fisica” con un punteggio di 1.4 ($SD = .617$), su 855 rispondenti, contro 1.32 ($SD = .569$) dei non praticanti (n. 157) e

“mangiare meglio” con una media di 1.51 (SD = .739) su 858 dati disponibili contro una media di 1.16 (SD = .420) di 158 rispondenti del gruppo no sport. Il gruppo dei praticanti sport però registra valori più bassi nelle altre tre variabili: “essere più in forma” è più alto tra i non praticanti (n. 155) con un valore medio di 1.36 (SD = .580) contro 1.32 (SD = .542) dei praticanti (n. 848), “essere più sereno” tra i non praticanti (n. 155) registra un valore medio di 1.33 (SD = .560) contro 1.28 (SD = .540) dei praticanti (n. 845) e “dormire meglio” tra i non praticanti (n. 158) ha un punteggio medio di 1.37 (SD = .602) contro 1.31 (SD = .552) dei praticanti (n. 850).

Grazie ad un test per campioni indipendenti, prendendo in esame le singole variabili e i gruppi di praticanti e non praticanti sport, è emerso che non ci sono correlazioni significative tra la pratica dello sport e le variabili del benessere (tutte le coppie hanno $p\text{-value} > 0.05$) tranne che nell'accoppiamento praticanti sport e mangiare meglio che risulta essere statisticamente altamente significativo avendo $p = .000$.

È statisticamente significativa invece la differenza tra il gruppo praticanti sport e chi non lo pratica nella variabile benessere generale (quindi comprendente la somma di tutte le singole variabili medie) percepito dopo la pandemia in quanto è stato registrato un $p\text{-value} = .009$. Da questo campione è emerso che il benessere generale percepito dopo la pandemia ha un valore medio più alto nel gruppo praticanti sport (n. 883; $\mu = 1.3357$; SD = .46495) rispetto al gruppo dei non praticanti sport (n. 170; $\mu = 1.2324$; SD = .49552).



3. DISCUSSIONE

3.1 Sedentarietà e attività fisica

3.1.1 Pratica sportiva attuale

Dall'analisi dei dati emerge subito che ad Albignasego un'alta percentuale di bambini dichiara di praticare sport, infatti, i bambini che praticano sport attualmente ammontano all'83.2%. La partecipazione alla pratica sportiva risulta essere più elevata rispetto a quanto osservato in letteratura, infatti, i dati registrati evidenziano che in Veneto il 55.1% dei bambini tra i 3 e i 10 anni pratica sport e a livello nazionale il 58% dei bambini tra i 6 e i 10 anni pratica sport. Il dato riguardante i bambini che praticano sport in Veneto non è molto preciso per confrontare i due campioni in quanto le età dei bambini non sono perfettamente sovrapponibili. E' interessante sottolineare che non è stata rilevata una differenza di genere nell'aderenza alla pratica, infatti, le bambine praticanti risultano essere 440 a fronte dei 443 maschi; questo ci permette di affermare che l'adesione alla pratica sportiva dei bambini di Albignasego è considerata importante per la crescita dei bambini senza distinzione di genere, anche se non è stata valutata la differenza nell'adesione alle specifiche discipline, quali per esempio la danza e il calcio, solitamente caratterizzate da stereotipi.

3.1.2 Disciplina più praticata

La disciplina preferita dai bambini di Albignasego risulta essere il calcio con un dato corrispondente al 15.8%, dato che conferma quanto osservato nel report "Sport e salute" in cui è emerso che il 23% dei bambini pratica calcio appunto; al secondo posto invece, contrariamente a quanto osservato in letteratura, troviamo il nuoto con il 15.6% delle preferenze, mentre al secondo del report "sport e salute" la pallavolo si trova al secondo posto (10%) e il nuoto al terzo posto (8%). Gli sport meno praticati risultano essere le arti marziali, danza, basket e atletica; dati

che risultano essere in linea con le statistiche nazionali. L'atletica risulta essere uno degli sport meno praticati ad Albignasego probabilmente a causa del fatto che, come è emerso dalle richieste da parte dei genitori rivolte all'amministrazione comunale, non è presente una pista di atletica che permetta lo svolgimento di tale disciplina, perciò, gli interessati, per praticarla, devono spostarsi e trovare una struttura fuori dal Comune, ma, secondo quanto osservato dalle motivazioni che portano al drop out sportivo, tale spostamento non è possibile per tutti. Possiamo ipotizzare che il calcio venga praticato molto perché favorito dalla presenza di numerose società sportive e strutture adeguate (7), così come le arti marziali che contano 6 società (Comune di Albignasego, 2022). È interessante notare come ci sia un'alta partecipazione al nuoto anche se i genitori chiedono all'amministrazione comunale la costruzione di una piscina comunale come citato nel paragrafo 3.6.2, forse perché considerato uno sport che sviluppa le capacità motorie e favorisce lo sviluppo fisico (paragrafo 2.2.3.2).

3.2 Pandemia

3.2.1 Praticanti sportivi prima e dopo il covid

La percentuale dei praticanti sportivi prima e dopo il covid osserva un leggero aumento corrispondente al 3.6%, grazie al fatto che dei 132 bambini che prima dell'inizio della pandemia non praticavano nessuno sport, 64 bambini hanno intrapreso un'attività sportiva dopo il covid (48.5%) mentre 63 sono rimasti inattivi (47.7%). Osservando tali dati, possiamo confutare l'ipotesi che la percentuale dei bambini di Albignasego che praticano sport sia diminuita nel periodo dopo il covid.

L'11% dei praticanti prima del covid (103 soggetti) ha dichiarato di aver sospeso l'attività e non averla ripresa dopo la pandemia; la letteratura suggerisce che la motivazione principale di drop out sportivo sia stata il covid per il 25% degli intervistati. I dati registrati grazie alla nostra indagine non risultano essere in linea con i dati nazionali in quanto solo una piccola quantità di bambini ha abbandonato

lo sport e non l'ha ripreso a causa del covid.

921 bambini hanno dichiarato di praticare una disciplina sportiva già prima del covid, 479 hanno mantenuto lo stesso sport, mentre 434 l'hanno cambiato. Il 69.7% dei bambini, nel periodo pre-pandemia praticava uno sport individuale mentre il restante 28.6% praticava uno sport di squadra; la percentuale corrispondente allo sport individuale ha subito un calo del 4.9%, totalizzando un dato pari al 64.8%, mentre la percentuale dello sport di squadra ha subito un aumento del 6.5%, totalizzando un dato del 35.1%. Un aspetto che sarebbe interessante analizzare sarebbe capire perché i bambini hanno scelto di cambiare sport e in particolare qual è stata la motivazione così forte da sovrastare la paura del contagio che, come è già ben noto, è più probabile negli sport di squadra, specialmente quelli con contatto fisico.

3.2.2 Sport con contatto e senza contatto

Distinguendo le discipline sportive tra quelle con contatto e senza contatto è stato osservato che 249 bambini (su 717 rispondenti) praticavano uno sport con contatto fisico, mentre 468 bambini praticavano uno sport senza contatto, 344 non hanno fornito risposta. I dati relativi alla partecipazione agli sport con contatto e senza risultano essere in controtendenza, infatti, nel periodo post pandemia, la percentuale di praticanti sportivi di discipline con contatto ha subito un aumento di 7.9 punti percentuali mentre lo sport senza contatto ha registrato un calo di 8 punti percentuali. Questo dato risulta essere interessante in quanto indica che le norme di distanziamento sociale anti covid non hanno influenzato la volontà dei bambini di praticare sport di squadra o sport di contatto.

3.3 Drop out sportivo

3.3.1 Motivazioni che favoriscono il drop out sportivo

I motivi più frequenti per non praticare sport risultano essere il costo elevato dell'iscrizione e l'aver troppi impegni (21%), al secondo posto troviamo l'impegno scolastico e i troppi compiti (19%) e il 14% ha dichiarato che la causa principale è l'aver degli hobby digitali. Si può velocemente notare, quindi, che la motivazione maggiormente condivisa che favorisce il drop out non è legata al covid; infatti solo il 3% ha dichiarato che il motivo principale è legato al covid. Successivamente troviamo che il 13% sostiene che la causa principale sia la distanza dalla sede di allenamento, problema che potrebbe venire risolto costruendo nuove palestre nel territorio come richiesto dai genitori ed esposto nel paragrafo 3.6.2; per il 10% lo sport che piace non si trova ad Albignasego, mancanza che verrebbe sopperita costruendo nuove strutture, e al 10% non piace fare fatica. Il 4% sostiene che la motivazione è legata al rapporto con i compagni, mentre il 2% ha un cattivo rapporto con gli allenatori e, infine, il restante 6% non ha specificato quale sia la motivazione. I dati corrispondono abbastanza a quanto osservato nel report del 2021 di Sport e Salute nel quale la prima motivazione risultava essere il troppo tempo richiesto, con il dato corrispondente al 18%, successivamente troviamo il cambio di interessi, probabilmente di tipo digitale che favoriscono la sedentarietà, al terzo posto l'impegno scolastico con un dato del 10%, mentre la motivazione legata al trasporto è segnata dall'8% dei rispondenti e per il 2% la motivazione principale risulta essere il rapporto con i compagni. Possiamo quindi affermare che la causa principale del drop out sportivo non sia legata alla pandemia ma ci sono altre motivazioni dettate specialmente dalla disponibilità e dal volere dei genitori; la domanda che viene spontanea, quindi, è capire se un eventuale intervento sui genitori in termini di aiuti economici e promozione della pratica sportiva tra gli adulti, aumenterebbe di conseguenza anche l'adesione dei bambini allo sport e diminuirebbe il drop out.

3.3.2 Motivazioni che favoriscono la pratica sportiva

L'indagine ha inoltre l'obiettivo di comprendere le motivazioni che spingono i partecipanti a continuare la pratica sportiva. Degli attuali praticanti sportivi, 826 bambini hanno fornito una motivazione; con un dato corrispondente al 63.1% la motivazione più frequente risulta essere il piacere personale e il divertimento, mentre la volontà di socializzare e stare in compagnia risultano al secondo posto con il 15% delle preferenze; la necessità di fare movimento si trova al terzo posto segnato dal 14.6% degli intervistati; con il 14.3% delle preferenze troviamo "la passione" per un determinato sport, mentre il benessere psicofisico è segnato dal 14% dei rispondenti e la volontà di stare con gli amici invece registra il 12.3% delle risposte. Possiamo ipotizzare che la volontà di socializzare e di stare con gli amici siano tra le motivazioni più frequenti in quanto a causa delle restrizioni per contenere il contagio del covid i bambini non abbiano avuto molte occasioni di socializzazione, perciò, questo bisogno emerge e si concretizza attraverso lo sport. Una delle motivazioni meno citate riguarda: cercare uno sport completo e utile allo sviluppo (5.4%), motivazione che possiamo ipotizzare spinga molti bambini a scegliere il nuoto come sport, come osservato nel paragrafo 2.2.3.2. La motivazione legata al piacere personale e al divertimento corrisponde a quanto osservato in letteratura, infatti, secondo il report Sport e Salute del 2021, il motivo che registra la percentuale più alta è il piacere della pratica con il dato del 37%; al secondo posto, con il 17% delle preferenze, troviamo "voler trascorrere del tempo con gli amici", anch'essa in linea con quanto registrato nel questionario e allo stesso livello troviamo la volontà di mantenersi in forma, motivazione che possiamo includere nella "volontà di fare movimento". I dati ci permettono di affermare che i bambini di Albignasego sentono un gran bisogno di fare movimento e di stare in compagnia; ancora una volta, queste motivazioni ci permettono di dire che l'entusiasmo dei bambini rispetto alla pratica sportiva e alla socializzazione non è stata smorzata dalle restrizioni di distanziamento sociale per contenere il contagio del virus.

3.4 Benessere

3.4.1 Attività fisica settimanale

Il 63% degli intervistati risulta essere attivo quindi raggiunge un tempo medio di attività fisica settimanale di 6 ore mentre il restante 37% dichiara di non dedicare tempo all'attività fisica extra sportiva. Distinguendo il campione preso in esame in due sottogruppi osserviamo che la percentuale di bambini attivi, quindi che rispetta le raccomandazioni dell'OMS, risulta essere più elevata nel gruppo dei non praticanti sportivi con un dato del 68% rispetto al 62% dei praticanti sportivi; possiamo ipotizzare che questo fenomeno sia dovuto al fatto che per sopperire alla mancata pratica sportiva viene praticata più attività fisica durante la settimana.

Andando ad analizzare il campione totale, osserviamo che il 5% dei bambini risulta essere completamente sedentario perché non pratica nessuno sport e non raggiunge la frequenza di attività fisica raccomandata dall'OMS, il 10.8% risulta essere attivo, il 51.6% pratica sport e svolge anche attività fisica extra-sportiva per un totale di 8 ore e 40 minuti e il restante 31.6% pratica sport per 2 ore e 40 minuti ma non risulta essere sufficientemente attivo in quanto, non svolgendo attività fisica extra sportiva, non raggiunge le quantità di attività fisica consigliata dall'OMS. I risultati non confermano quanto osservato a livello nazionale: il 18% dei bambini di età compresa tra i 6 i 10 anni risultava essere sedentario nel periodo pre-pandemia, nel 2019 il dato sale al 18.3% e nel 2022 si attesta al 24.4%. Possiamo quindi affermare che i bambini del comune di Albignasego risultano essere più attivi rispetto alla media nazionale.

3.4.2 Benessere generale percepito

Alle domande dedicate al benessere generale hanno risposto 1061 genitori. Per quanto riguarda il benessere generale percepito dai figli, il valore medio della popolazione risulta essere più elevato nel periodo pre-pandemia e la differenza tra le medie nei periodi pre e post-pandemia risulta essere statisticamente significativa; quindi, possiamo accettare l'ipotesi che afferma che il benessere generale dei bambini percepito dai genitori era migliore prima dell'avvento della pandemia. Analizzando nel dettaglio le variabili che riguardano il benessere generale, confrontando le medie nei periodi pre e post pandemia, è emerso che le medie risultano essere più elevate nel periodo prima del covid tranne che per la variabile "alimentazione". Il punteggio medio rilevato riguardo la domanda "vostro figlio/a mangiava in modo più sano prima o dopo il covid" risulta essere 1.32 sia nel periodo pre che post pandemia.

Raggruppando i rispondenti in due categorie è emerso che il gruppo dei bambini che praticano sport raggiunge dei valori medi più alti ma questi dati non risultano statisticamente significativi, tranne per la domanda riguardante l'alimentazione, perciò, si può affermare che chi pratica sport sceglie, in media, un'alimentazione più sana. Infine, è emerso che il gruppo formato da bambini che praticano sport ha registrato una media più alta per quanto riguarda il benessere generale percepito nel periodo post pandemia: questo conferma la teoria che chi pratica sport beneficia di un benessere psicofisico migliore. I dati nazionali raccolti nel 2021 da "Sport e Salute" dichiarano che il 31% degli intervistati presenta disturbi del sonno, il 55% ha percepito l'aumento della sensazione di tristezza, il 53% l'aumento dell'apatia e il 37% dei bambini ha percepito l'aumento di ansia; questi dati confermano, ancora una volta, che nel periodo dopo la pandemia il benessere psico-fisico dei bambini è peggiorato ma non risultano essere in linea con quanto emerso dal nostro questionario quindi i bambini di Albignasego, in particolare coloro che praticano sport, hanno una percezione del benessere più elevata rispetto alla media nazionale.

3.4.3 Attività sedentarie

Sono state analizzate nel dettaglio le attività sedentarie quali lo studio e la lettura personale, suonare uno strumento musicale, utilizzare smartphone e tablet, guardare la TV, utilizzare il PC e avere hobby vari. Il tempo medio dedicato ad ogni attività è aumentato nel periodo post pandemia tranne che per le variabili “suonare uno strumento musicale” e “avere un hobby”; questo ci permette di affermare che il covid ha favorito l’aumento del tempo di sedentarietà dei bambini, come confermato inoltre dai dati nazionali dell’ISTAT che ha registrato un tasso di sedentarietà del 18.3% nei bambini tra i 6 e i 10 anni nel 2019 e del 24.4% nel 2022. L’aumento dell’utilizzo del PC è stato favorito dalla didattica a distanza utilizzata durante il periodo covid; si poteva ipotizzare che nel periodo post covid il tempo di utilizzo diminuisse ma non è stato così; possiamo quindi affermare che la necessità di utilizzare video terminali per seguire le lezioni si è trasformata in abitudine, cambiamento che può diventare deleterio per la salute se questa abitudine si trasformasse in dipendenza. Sarebbe interessante capire se c’è una differenza tra il tempo dedicato alle attività sedentarie durante la settimana o nel weekend così da comprendere se concentrare le attività di promozione sportiva maggiormente durante la settimana o nel weekend.

3.5 **Obesità**

Calcolando i valori medi dei 1041 genitori rispondenti è emerso che l’età media è di 42.89 anni, l’altezza media di 1.7501 metri e il peso medio è di 66.72 kg. Calcolando il BMI sui valori medi viene registrato il dato di 21.79 kg, rivelando che i genitori, generalmente, sono normopeso. Il calcolo non può essere applicato ai bambini perché non attendibile; è più indicativo fare riferimento alle curve di crescita ma i dati sono ancora in fase di elaborazione.

3.6 Genitori

3.6.1 Sport genitori e figli

Sui 1061 questionari catalogati, 1038 genitori hanno risposto alle domande nella sezione riguardante la pratica sportiva, ed è emerso che il 79.8% pratica uno sport mentre il restante 20.2% non ne pratica alcuno. Osservando la quantità di bambini che ora praticano sport e i genitori praticanti è emersa una correlazione moderatamente significativa. Tali dati sono parzialmente in linea con quanto emerso dall'indagine ISTAT del 2021: 8 bambini su 10 praticano sport se anche il genitore lo pratica; dato confermato, inoltre, da uno studio effettuato in Portogallo nel 2017 che ha registrato una correlazione forte tra genere del figlio/a e del genitore. Possiamo quindi affermare che la correlazione tra genitore attivo-figlio attivo risulta essere moderata ad Albignasego quindi il bambino che pratica sport è motivato ad iniziare una disciplina sportiva grazie alle abitudini trasmesse dai propri genitori ma non solo, ci sono anche altre motivazioni, forse più determinanti, che favoriscono la pratica sportiva, ciò ci permette di affermare che un intervento efficace per favorire la pratica sportiva riguarda sia i genitori sia permettere la soddisfazione degli altri bisogni.

3.6.2 Bisogni dei cittadini e azioni dell'amministrazione comunale

Ai genitori era dedicata una sezione finale nella quale veniva chiesto loro di esprimere le loro richieste inerenti ai bisogni e alle possibili azioni dell'amministrazione comunale e della scuola per favorire la pratica sportiva. Dei 1061 questionari, sono state ritenute valide 613 risposte; il 24.2% dei rispondenti ritiene importante organizzare eventi nei parchi pubblici e giornate dedicate allo sport e al gioco all'aperto. Se conoscessimo il dato relativo alla differenza del tempo dedicato alle attività sedentarie nel weekend o durante la settimana, l'amministrazione comunale potrebbe organizzare le attività precedentemente proposte nei giorni con il tasso più alto di sedentarietà. Per il 21.2% un modo per favorire la pratica sportiva risulta essere un aiuto economico in modo da contribuire alla quota di iscrizione, in particolare il 3% ha richiesto contributi economici rivolti anche alle società sportive al fine di abbassare la retta di iscrizione; possiamo affermare quindi che il problema riguardante la situazione economica è molto sentito dai genitori e necessita di una soluzione immediata. Per il 19.1% l'amministrazione comunale dovrebbe sopperire alla mancanza di infrastrutture dedicate allo sport costruendo nuove palestre, una pista di atletica, una piscina comunale, ammodernare le strutture già presenti e inserire nei centri sportivi già presenti altre discipline. L'adesione alla pratica sportiva e la frequenza di attività fisica dipendono dalle strutture che favoriscono tali attività, perciò, i genitori ritengono importante la costruzione di nuove palestre e l'adattamento di quelle già presenti. Il 14.5% vorrebbe che venissero organizzate attività promozionali e lezioni di prova gratuite per favorire la conoscenza delle diverse discipline. Il 5.3% chiede che venga praticata più attività fisica a scuola e che venga eseguita da un esperto o laureato in scienze motorie e che vengano organizzati dei tornei tra gli istituti scolastici. La richiesta riguardante la presenza di un esperto di scienze motorie viene citata anche nel paragrafo 2.2.4.1 dedicato alle azioni dell'istituto scolastico, questo ci porta a dire che questa proposta viene condivisa da molti genitori. Il 3.1% dei genitori chiede un supporto per quanto riguarda il trasporto verso la struttura dove si pratica sport, il 3% chiede che l'attività sportiva venga praticata subito dopo la fine dell'orario scolastico in

modo da sollevare le famiglie dagli impegni delle attività dei figli e ridurre il problema legato al trasporto. Il 4.2% dei rispondenti risulta essere soddisfatto delle azioni attualmente messe in atto dall'amministrazione comunale mentre una percentuale minore chiede che vengano eliminate le restrizioni dovute al covid, richiesta che va in contrasto con "seguire più precauzioni covid". Una percentuale di genitori chiede che vengano organizzate campagne per sensibilizzare i cittadini alla pratica sportiva facendo conoscere loro i benefici dell'attività fisica; i destinatari di tali campagne sarebbero non solo i bambini ma anche gli adulti così da rendere più possibile il raggiungimento del 100% della popolazione attiva.

3.6.3 Bisogni dei cittadini e azioni dell'istituto scolastico

673 genitori hanno fornito delle proposte dirette all'istituto scolastico al fine di favorire la pratica sportiva e la frequenza di attività fisica. Per la maggior parte dei genitori (23.6%) l'azione più efficace potrebbe essere far provare e praticare più discipline sportive durante le ore di educazione fisica; l'11.3% dei genitori ha specificato la volontà che le lezioni di educazione fisica siano condotte da insegnanti qualificati o laureati in scienze motorie o che vengano invitati esperti esterni provenienti dalle associazioni presenti nel territorio e dei campioni sportivi. Questa forte richiesta da parte dei genitori di condurre le lezioni da parte di esperti e laureati ci permette di dire che il valore formativo della pratica sportiva è percepito come fattore importante per la crescita e formazione del bambino tanto quanto le altre materie scolastiche insegnate a scuola. Il 13.8% dei genitori ha proposto l'aumento delle ore di educazione fisica di una o due ore settimanali. La richiesta di svolgere sport al pomeriggio dopo la fine dell'orario scolastico è stata presentata dal 9.9% dei genitori; indirettamente verrebbe risolto il problema legato al trasporto e all'organizzazione della giornata dei genitori. La "giornata dello sport" o le manifestazioni tra gli istituti scolastici è stata proposta dal 9.1% dei genitori, proposte che favorirebbero l'unione e la socializzazione dei bambini dello stesso o di diverso istituto. Il 7.8% dei genitori chiede di organizzare uscite e gite nei centri sportivi del territorio per favorire la conoscenza delle diverse discipline e delle strutture presenti sul territorio e il 7.6% chiede che siano

organizzate più attività all'aperto in compagnia, motivazione forse legata alla paura del contagio o per le troppe ore passate in aula anche durante le ore di educazione fisica; infatti riguardo la struttura della lezione di educazione fisica, il 5.9% dei genitori chiede che venga dedicato più tempo alla parte di pratica rispetto alla parte dedicata alla teoria. Una percentuale minore (2.4%), ha chiesto di educare i bambini all'importanza della pratica dell'attività fisica e alla scelta di una sana alimentazione; le richieste meno frequenti risultano essere adeguare le palestre e le strutture scolastiche, fare esercizi di ginnastica prima dell'inizio delle lezioni o durante la ricreazione, rispettare le norme covid, togliere le restrizioni anti covid; infine, un'ulteriore richiesta riguarda la diminuzione della quantità di compiti da eseguire a casa. Una parte dei rispondenti risulta essere già soddisfatta. La forte richiesta da parte dei genitori riguardante l'organizzazione di attività all'aperto in compagnia e la riduzione del tempo dedicato alla parte teorica favorendo invece quella pratica soddisfano i bisogni di socializzazione e di movimento dei bambini precedentemente citati e che fanno parte delle motivazioni che spingono i bambini alla pratica sportiva. Dalle richieste emerse da parte dei genitori riguardo la diminuzione del carico di compiti da eseguire a casa e l'adeguamento delle palestre, possiamo affermare che la scuola risulta essere una barriera alla pratica di attività fisica e sportiva. La riduzione del carico di compiti per casa permetterebbe una diminuzione del tempo dedicato allo studio personale, e si presume che il tempo dedicato a questa attività sedentaria venga impegnato in attività che favoriscono il movimento.

3.7 Limiti dell'indagine

I dati emersi dall'indagine provengono dalle risposte fornite dai genitori in merito alle abitudini dei loro figli; questo risulta essere un limite allo studio in quanto le risposte fornite sono frutto della percezione dei genitori, perciò, i dati non risultano essere completamente oggettivi, anche in virtù del fatto che il questionario stesso, come metodo di indagine non è completamente attendibile.

Agli intervistati è stata chiesto quanto tempo dedicano all'attività fisica: anche questo dato non risulta essere oggettivo in quanto non è stata effettuata una misura diretta ma le risposte venivano fornite in base alla percezione soggettiva; inoltre non è stata misurata l'intensità dell'attività fisica, dato che potrebbe risultare utile per definire quanto tempo viene dedicato alle attività di intensità vigorosa quindi capire in modo più preciso se vengono rispettate le raccomandazioni dell'OMS sulla pratica di attività fisica settimanale.

È stata rilevata l'adesione alla pratica sportiva ma non è stato chiesto dove si trova la struttura che permette la pratica di quello specifico sport; questo dato aiuterebbe a capire quale struttura e palestra costruire per favorire la pratica della disciplina che attualmente ad Albignasego non viene praticata.

Nel questionario sono stati chiesti l'età e il peso corporeo del bambino al fine di osservare l'indice di massa corporea; a questa età non si parla di BMI ma è più opportuno parlare di curve di crescita in quanto i bambini sono in fase di sviluppo. Per calcolare le curve di crescita sono necessarie delle misurazioni periodiche e la conoscenza della data di nascita precisa; dati che nel questionario non sono stati forniti quindi non è stato possibile definire se la crescita dei bambini è regolare per età in peso e altezza.

4. CONCLUSIONE

L'indagine promossa dall'Amministrazione Comunale e dagli istituti scolastici di Albignasego ha fornito una visuale della situazione post pandemia, in ambito di attività fisica e stili di vita attivi, di un campione composto da bambini delle scuole primarie, utilizzabile come stima della popolazione di bambini della Regione Veneto dai 5 agli 11 anni.

L'indagine ha voluto analizzare diversi aspetti, quali l'adesione alla pratica sportiva e la frequenza di attività fisica, osservando com'è cambiata l'abitudine a praticare sport in seguito ad un periodo dettato da norme e regole per ridurre il contagio di un virus che ha condizionato la vita di tutta la popolazione mondiale per tre anni.

Lo studio ha indagato le motivazioni che spingono i bambini alla pratica sportiva e al fenomeno opposto definito "drop out sportivo"; e, inoltre, permette di capire come agire al fine di favorire e incentivare questa sana abitudine, agendo principalmente attraverso un supporto ai genitori. Grazie a questo studio è stato possibile comprendere che il covid ha inciso in minima parte sulla perseveranza alla pratica sportiva e sulla voglia dei bambini di Albignasego ad approcciarsi allo sport. Ora l'amministrazione comunale e gli istituti scolastici possono capire come agire per risolvere i problemi che impediscono la pratica sportiva e possono anche mettere in atto azioni per prevenire l'abbandono sportivo, favorendo così la pratica sportiva e l'attività fisica con il fine ultimo di avere una popolazione attiva e sana.

Lo studio ha permesso di avere una visione globale dei bisogni dei bambini e dei genitori del campione preso in considerazione, capendo quindi come si possono sentire i bambini nel post pandemia, osservando anche la situazione in termini di benessere psicofisico. I dati raccolti a livello nazionale e del presente studio definiscono che il benessere psicofisico è cambiato da prima a dopo la pandemia; in particolare è emerso che i bambini che praticano sport e conducono uno stile di vita attivo stanno meglio. Grazie a questo studio possiamo confermare l'importanza dello sport e richiamare l'attenzione delle istituzioni al fine di chiedere loro azioni che favoriscano l'adesione allo sport.

Un'altra importante richiesta è rivolta alla scuola, ente che favorisce lo sviluppo dei bambini e che forma i nuovi cittadini, luogo dove vengono offerte opportunità di crescita e maturazione personale, luogo, inoltre, dove i bambini passano la maggior parte delle ore della giornata. La scuola in primis, a causa del covid, ha dovuto modificare la struttura delle lezioni scegliendo come mezzo di insegnamento la didattica a distanza, azione che ha portato ad un aumento del tempo medio sedentario, specialmente quello trascorso davanti allo schermo. Alla scuola viene chiesto di modificare l'attuale struttura delle lezioni e della giornata in generale, al fine di favorire il movimento e ridurre la sedentarietà. Viene chiesto inoltre, che vengano inseriti insegnanti qualificati favorendo così la conoscenza dei benefici legati alla pratica sportiva, con l'obiettivo finale di favorire l'adesione ad abitudini sane e promuovere la crescita di bambini attivi e consapevoli.

BIBLIOGRAFIA

Ipsos. 2021. *L'impatto del covid sullo sport fase bambini e ragazzi*.
file:///C:/Users/caned/Downloads/IPSOS%20-%20l'impatto%20del%20covid%20sullo%20sport%20-%20gennaio%202021.pdf

Ipsos. 2021. *L'impatto del covid sullo sport fase bambini e ragazzi*.
https://www.sport.governo.it/media/2670/20-097842-limpatto-del-covid-sullo-sport__fase-bambini-e-ragazzi_report.pdf (pagina 8)

ISTAT. 2020. *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo*
https://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/SPORT_14lug_v8.pdf
(pagina 2 e 8)

ISTAT. 2021. *Salute*. <https://www.istat.it/it/files//2022/04/1.pdf> (pagina 16 e 17)

Istituto Comprensivo Statale di Albignasego. *Piano dell'Offerta Formativa 2021-2022*
file:///C:/Users/giova/Downloads/Attuazione%20PTOF%20IC_22.pdf (pagina 3)

Lazzeri G., Pammolli A., Pilato Va., Giacchi M.V. *Rapporto tra BMI dei bambini di 8/9 anni, BMI dei genitori e livello di istruzione: un'indagine trasversale*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21771312/>

Ministero della Salute. 2019. *Okkio alla Salute. Risultati dell'indagine del 2019. Regione Veneto*. <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/report-regionale-2019/veneto-2019.pdf> (pagina 17 e 19)

Ministero della Salute. 2017. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione*.
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf (pagina 22)

Ministero della Salute. 2016. P. Nardone, A. Spinelli, M. Buoncristiano, L. Lauria, D. Pierannunzio e D. Galeone. *Il Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati* 2016.

https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/ONLINE_OKKIO_ALLA_SALUTE.pdf (pagina 19)

Ministero della Salute. 2017. *Stili di Vita*.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_navigazioneSecondariaRelazione_2_listaCapitoli_capitoliItemName_1_scarica.pdf (pagina 4)

Openpolis 2022. *I minori e lo sport*

<https://www.conibambini.org/wp-content/uploads/2021/06/I-minori-e-lo-sport-18-giugno-2021.pdf> (pagina 6 e 7)

Rodrigues D., Padez C., Machado-Rodrigues A.M., *Genitori attivi, bambini attivi: L'importanza dell'attività fisica organizzata dai genitori nella partecipazione sportiva extrascolastica dei bambini*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.. /29166768/>

Sahoo K., Sahoo B., Sofi N.Y., Choudhury A.K., Kumar R., Bhadoria A.S., *Childhood obesity: causes and consequences*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4408699/>

Schmidt S.C.E., Anedda B., Burchartz A., Eichsteller A., Kolb S., Nigg C., Niessner C., Oriwol D. e Woll A., Oriwol D. e Worth A. *Attività fisica e tempo davanti allo schermo di bambini e adolescenti prima e durante il lockdown COVID-19 in Germania: un esperimento naturale*. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-78438-4>

Sport e Salute. 2021. *Il drop-out sportivo nelle Z- generation*. <file:///C:/Users/caned/Downloads/SPORT%20E%20SALUTE%20-%20offside%20-%20giugno%202021%20.pdf> (pagina 13 e 16)

Sport e Salute. 2022. *Linee guida OMS per l'attività fisica.*”
file:///C:/Users/Silvia/Downloads/Linee-guida-OMS-ita%20.pdf (pagina 1)

Xu H., Wen Li M., Rissel C. *Associazioni delle influenze dei genitori con l'attività fisica e il tempo sullo schermo tra i bambini piccoli: una revisione sistematica.*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4383435/>

SITOGRAFIA

Comune di Albignasego.
<https://comune.albignasego.pd.it/associazioni/categorie/37564>
(data consultazione: 7 settembre 2022)

Ipsos. 2021. Dipartimento per lo sport della presidenza del consiglio dei ministri.
L'impatto del covid sullo sport. <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3336-l-impatto-del-covid-sullo-sport.html>
(data consultazione: 1 settembre 2022)

Istituto Superiore di Sanità. 2018. Cattaneo C., Nardone P. *Attività fisica e salute: bambini e adolescenti.* https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti (data consultazione: 3 settembre 2022)

Istituto Superiore di Sanità. 2019. *Indagine nazionale 2019: i dati nazionali.*
<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

Istituto Superiore di Sanità. 2020. *Indagine nazionale 2019: i dati nazionali.*
<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>
(data consultazione: 7 settembre 2022)

Ministero della Salute. 2017. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.*

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf (pagina 22)
(data consultazione: 29 agosto 2022)

Ministero della Salute. 2019. *Stili di vita e obesità nei bambini, l'indagine OKkio alla salute* 2019.
https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5159 (data consultazione: 2 settembre 2022)

Ministero della Salute italiano. 2021.

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=&id=5567&area=stiliVita&menu=attivita#:~:text=Secondo%20l'OMS%2C%20per%20%E2%80%9C,quello%20delle%20condizioni%20di%20riposo%E2%80%9D.
(data consultazione: 6 settembre 2022)

ALLEGATI

1.



Città di Albignasego

Data _____

Istituto Comprensivo Albignasego



“ATTIVITA’ FISICA DAI 6 AI 14 ANNI E CONSEGUENZE DEL PERIODO COVID-19”

Indagine nel territorio di Albignasego - Scuola primaria

Carissimi genitori, vi chiediamo gentilmente di compilare il seguente questionario anonimo in ogni sua parte. Le risposte che ci fornirete contribuiranno a migliorare le proposte del territorio dedicate allo sport e alla salute dei vostri figli. Nel caso di più figli, vi preghiamo gentilmente di compilare un questionario per ciascuno di essi. Consigliamo di condividere la compilazione del documento con il/la figlio/a interessato/a.

1. Età del figlio/a _____ Maschio Femmina Altezza (mt.) _____ Peso (kg.) _____
2. Vostro figlio/a, sta praticando qualche sport (dal 1° settembre ad oggi)? Sì No
 - 2.1. Se ha risposto Sì, indichi quale sport sta praticando: _____
 - 2.2. Quante volte a settimana?

 1 2 3 o più Partita/incontro nel weekend
 - 2.3. Quanto dura l’allenamento?

 Meno di un’ora Un’ora Un’ora e mezza 2 ore o più
 - 2.4. Quali sono i motivi per cui vostro figlio/a pratica questo sport (scrivi due / tre motivi)?

 - 2.5. Se vostro figlio/a non sta praticando nessuno sport, ne indichi i motivi (può indicare più risposte)

Pratica altra attività fisica ma non in società sportive (quale attività?) _____	Ha smesso perché gli allenatori lo trattavano male	
Non gli piace fare fatica	Ho smesso perché i compagni/e lo trattavano male	
Non si diverte	La scuola lo impegna troppo	
Distanza dalla sede di allenamento	Preferisce i videogiochi, computer, smartphone	
L’iscrizione costa troppo	Preferisce stare sui social	
Noi genitori siamo contrari	Ha altri impegni (strumento musicale; ripetizioni; gruppo scout/parrocchia; amici; ...)	
Lo sport che gli/le piace non viene praticato ad Albignasego (quale sport?) _____	Nostro figlio/a presenta bisogni particolari che non trovano spazio nelle società sportive del territorio	
Altri motivi (scriva quali):		

3. Prima dell’emergenza COVID-19 (prima di febbraio 2020) vostro figlio/a praticava uno sport? Sì No
 - 3.1. Quale sport praticava? Lo stesso di adesso Diverso (indichi quale) _____
 - 3.2. Quante volte a settimana?

 1 2 3 o più Partita/gara nel weekend
4. Dal 1° di settembre ad oggi, vostro figlio/a sta facendo qualche altro tipo di attività fisica? Indichi quale attività e quanto tempo a settimana viene dedicato a quell’attività.

	Mai	Meno di 1 ora	Da 1 a 2 ore	Da 3 a 4 ore	Più di 4 ore
Camminare/passeggiare					
Andare in bicicletta/monopattino					
Portare a spasso il cane					
Lavori domestici (pulizie, giardinaggio, ...)					
Giocare al parco					
Giocare in gruppi organizzati (scout, parrocchia, ...)					
Altre attività (massimo una) _____					

5. Dal 1° di settembre ad oggi, vostro figlio/a, quanto tempo passa al giorno facendo queste attività?

	Meno di 1 ora	Da 1 a 2 ore	Da 2 a 3 ore	Da 4 a 5 ore	Più di 5 ore
Studio / Lettura personale					
Suonare uno strumento musicale (quale? _____)					
Utilizzo dello Smartphone / tablet					
Guardare la TV					
Utilizzo del PC					
Hobby (quale? _____)					

6. Prima del Covid-19, vostro figlio/a, quanto tempo passava al giorno facendo queste attività?

	Meno di 1 ora	Da 1 a 2 ore	Da 2 a 3 ore	Da 4 a 5 ore	Più di 5 ore
Studio / Lettura personale					
Suonare uno strumento musicale (quale? _____)					
Utilizzo dello Smartphone / tablet					
Guardare la TV					
Utilizzo del PC					
Hobby (quale? _____)					

7. Legga le seguenti affermazioni e indichi quanto è d'accordo con ognuna di esse

Vostro figlio/a ...	Per niente d'accordo	In parte d'accordo	Del tutto d'accordo
Prima del Covid faceva <u>più attività fisica</u> di adesso			
Prima del Covid era <u>più in forma</u> rispetto ad adesso			
Prima del Covid era <u>più sereno</u> rispetto ad adesso			
Prima del Covid <u>dormiva meglio</u> rispetto ad adesso			
Prima del Covid <u>mangiava</u> in modo più sano rispetto ad adesso			
In questo periodo è <u>più in forma</u> rispetto a prima del Covid			
In questo periodo è <u>più sereno</u> rispetto a prima del Covid			
In questo periodo <u>dorme meglio</u> rispetto a prima del Covid			
In questo periodo <u>mangia</u> in modo più sano rispetto a prima del Covid			
In questo periodo fa <u>più attività fisica</u> rispetto a prima del Covid			

Ora le chiediamo di rispondere ad alcune domande rivolte al genitore.

8. Età del genitore _____ Maschio Femmina Altezza (mt.) _____ Peso (kg.) _____
9. Attualmente o in passato, pratica o praticava sport / attività fisica? Sì No
10. Se Sì, quale sport/attività fisica pratica o praticava? _____
11. Quante volte a settimana? _____
12. Quale livello di pratica massimo ha raggiunto? Amatoriale Agonistico Professionistico

13. A suo parere, quali sono le azioni che l'amministrazione comunale potrebbe promuovere per favorire la pratica di attività fisica/sport dei giovani fra i 6 e 14 anni?

14. Quali azioni, invece, potrebbe introdurre la scuola?

2.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei innanzitutto ringraziare il mio relatore Massimiliano Marino che, spinto dalla voglia di conoscenza e amore per il proprio lavoro, mi ha seguito, passo dopo passo, nella stesura di questa tesi. Voglio ringraziare, inoltre, l'amministrazione comunale del Comune di Albignasego e le scuole primarie che hanno reso possibile la realizzazione di questa indagine, e di conseguenza i genitori e i bambini che si sono resi disponibili alla compilazione dei questionari per la raccolta dei dati.

Ringrazio poi i miei genitori che mi hanno sostenuta in questo viaggio, permettendomi di studiare e di realizzare questo sogno. Ringrazio mio fratello che mi ha aiutata a prepararmi per alcuni esami a me difficili.

Un grazie è rivolto ai miei amici che sono ancora sani e salvi anche in seguito alle mie mille lamentele e disperazioni. Ai miei compagni dell'università: Lisix (Lisa), Jova (Giovanni), Marcone, Gio, "la Fede", Ricky e Chele, che mi facevano ridere ma anche arrabbiare ogni volta che urlavano "Caaamp"; con i quali ho condiviso dei martedì pomeriggi infiniti "post Marino" e in generale gioie e dolori, ringraziandoli di cuore perché hanno reso questo anno stupendo. Voglio dedicare un grazie speciale ai miei amici Lisa e Giovanni con i quali ho condiviso questa tesi, ma specialmente tre anni di Università.

A te Lisa, per i mercoledì pomeriggio passati a studiare, ma soprattutto trascorsi a chiacchierare per tirarci su di morale e affrontare le difficoltà che, a questa età, sembrano dei muri invalicabili.

A te Giovanni che, con la tua immensa pazienza, mi hai aiutata nella stesura di questa tesi, correggendo il mio italiano carente, e mi hai sostenuta in questi mesi difficili ma altrettanto belli.

Infine ringrazio il mio allenatore Renzo Peretti che ha condiviso con me la passione per l'atletica leggera ed è stata una spinta fondamentale che mi ha convinta a studiare scienze motorie.