

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**L'ATTIVITA' FISICA PRIMA E DOPO IL COVID-19:  
UN'INDAGINE PRESSO LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO  
GRADO DI ALBIGNASEGO**

Relatore: Prof. Marino Massimiliano

Laureando: Tognetto Lisa

N° di matricola: 1221779

Anno Accademico 2021/2022



## INDICE

<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>BACKGROUND</b> .....	5
<b>1. INTRODUZIONE</b> .....	6
<b>DOMANDE DI RICERCA</b> .....	6
<b>2. ATTIVITA' FISICA E SEDENTARIETA'</b> .....	7
<b>2.1 GLI ANNI PRECEDENTI ALLA PANDEMIA</b> .....	8
<b>2.2 L'ITALIA DURANTE LA PANDEMIA</b> .....	11
<b>2.4 LE PERCENTUALI DEI PRATICANTI ATTUALI</b> .....	14
<b>2.5 I MINUTI DI ATTIVITA' FISICA</b> .....	15
<b>3. LA TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE E LE MOTIVAZIONI ALLA PRATICA E SEDENTARIETA'</b> .....	17
<b>3.1 LA TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE</b> .....	17
<b>3.2 LE MOTIVAZIONI</b> .....	18
<b>4. ATTIVITA' EXTRA SPORTIVA ABITUALE</b> .....	23
<b>5. RELAZIONE GENITORE ATTIVO FIGLIO ATTIVO</b> .....	26
<b>6. ANALISI DEI RISULTATI</b> .....	28
<b>6.1 MATERIALI E METODI</b> .....	28
<b>SEZIONE 1</b> .....	28
<b>SEZIONE 2</b> .....	29
<b>SEZIONE 3</b> .....	29
<b>SEZIONE 4</b> .....	29
<b>SEZIONE 5</b> .....	30
<b>6.2 RISULTATI</b> .....	31
<b>6.2.1 PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVA ATTUALE</b> .....	31
<b>6.2.2. PRATICA SETTIMANALE (MEDIA)</b> .....	33
<b>6.2.3. CONFRONTO PRE-PANDEMIA</b> .....	34
<b>6.2.4. DISCIPLINE FAVORITE</b> .....	37
<b>6.2.5. MOTIVAZIONI PRATICA</b> .....	37
<b>6.2.6. MOTIVAZIONI STOP PRATICA</b> .....	38
<b>6.2.7. STILI DI VITA ATTIVI</b> .....	39
<b>6.2.8. ATTIVITA' SEDENTARIE</b> .....	41
<b>6.2.9. BENESSERE</b> .....	42
<b>6.2.10. RELAZIONE TRA PRATICA SPORT E BENESSERE</b> .....	43
<b>6.2.11. GENITORI</b> .....	44

6.2.12. CORRELAZIONE GENITORE ATTIVO FIGLIO ATTIVO .....	45
7. DISCUSSIONE .....	46
LIMITI DELLO STUDIO .....	50
8. CONCLUSIONI.....	52
BIBLIOGRAFIA.....	54
SITOGRAFIA.....	57
ALLEGATI .....	60
ALLEGATO 1.....	60
ALLEGATO 2.....	61
RINGRAZIAMENTI.....	62

## ABSTRACT

**BACKGROUND.** L'arrivo del Coronavirus in Italia ha causato grandi difficoltà, specialmente nei giovani ragazzi che si sono visti costretti a restare a casa, non poter socializzare e svolgere attività fisica come erano soliti praticare.

**INTRODUZIONE.** Questo studio, in collaborazione con il comune di Albignasego e l'Università di Padova, vuole analizzare i cambiamenti messi in atto dagli studenti della scuola secondaria di primo grado di Albignasego (PD) e la loro propensione allo svolgimento di attività fisica e altre abitudini svolte in casa e all'aria aperta, prima e dopo il Covid-19.

**OBIETTIVI.** Vogliamo indagare nel concreto se la pratica di attività fisica è realmente diminuita, quali sono le motivazioni che spingono gli studenti a continuare o interrompere la pratica, e se, a causa del Covid-19, vengono preferiti gli sport individuali. Ricerchiamo poi lo svolgimento delle attività extra-sportive atte al raggiungimento delle linee guida dettate dall'OMS e, infine, se esiste una relazione tra il genitore attivo e il figlio attivo.

**METODI.** In collaborazione con il comune di Albignasego, sono stati predisposti dei questionari ad hoc per indagare quale sia stato l'impatto del COVID-19 con l'obiettivo secondario di promuovere politiche sociali rispondenti ai mutati bisogni. I 761 questionari, compilati dagli allievi/e dell'IC Albignasego, hanno permesso di confrontare il periodo pre-pandemico e post-pandemico in merito a quantità e tipologia di attività fisica, motivazioni all'aderenza e all'abbandono dell'attività, stili di vita attivi e sedentari dei giovani e il ruolo del genitore nella promozione dell'attività fisica.

**RISULTATI.** I risultati dimostrano un effettivo calo di attività fisica dal 90% prima del coronavirus al 74% attuale. Si evidenziano poi come motivazioni principali alla pratica, il piacere e il mantenersi in forma; al contrario, come motivazione di mancanza di pratica vediamo i compiti e la noia. Si denota un aumento significativo per la maggior parte delle variabili riguardanti la sedentarietà. Prendendo in considerazione gli stili di vita attivi, si dichiara una buona partecipazione alle attività extra-sportive. Infine, notiamo la presenza di una correlazione moderata statisticamente significativa tra genitore attivo e figlio attivo.

**DISCUSSIONE.** Nonostante l'attività fisica risulti diminuita e le attività sedentarie aumentate, sembra che il comune di Albignasego sia un ottimo centro di promozione al movimento, in quanto le percentuali di praticanti sport superano quelle relative ai dati regionali e nazionali. È possibile notare come la frequenza alle discipline segua, quasi per tutti gli sport, la presenza di un numero elevato di strutture dedicate a questi; ciò non vale per il nuoto, pattinaggio e arti marziali. Tra le motivazioni alla mancanza di pratica più interessanti troviamo i compiti e la scuola come barriera, la quale ipotizziamo, influenzi gli studenti a comportamenti sedentari. Infine, si evidenzia una buona pratica di attività extra-sportive, questo dovuto probabilmente alla elevata disponibilità del comune di parchi e piste ciclabili.

**CONCLUSIONI.** I dati raccolti hanno permesso, non solo di indagare le abitudini e gli stili di vita dei giovani in relazione al Covid-19, ma anche di rilevare importanti informazioni in merito ai bisogni della cittadinanza in ottica di promozione di politiche economiche e sociali del comune di Albignasego.

## **BACKGROUND**

Il 2020 è stato un anno di cambiamento per tutta la popolazione mondiale a causa dell'arrivo del coronavirus, un'infezione virale che ha fortemente cambiato le abitudini e lo stile di vita di ogni persona.

Arrivato in Italia nel mese di marzo 2020, il Covid-19 è stato dichiarato subito come epidemia internazionale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per poi degenerare in pandemia a livello globale a causa della sua velocità di diffusione e sintomi sulla salute.

Per contrastare questa situazione senza precedenti, si sono attuate delle misure di contenimento quali la chiusura di scuole, luoghi pubblici ed esercizi commerciali.

Ci sono state inoltre limitazioni di mobilità e attività fisica. Solamente gli spostamenti per necessità lavorative o attività essenziali erano consentiti.

Questi cambiamenti hanno inevitabilmente avuto conseguenze significative sulla quotidianità di ciascun individuo a causa dell'aumento del tempo trascorso a casa, riduzione dei contatti con il mondo esterno, socializzazione e meno attività fisica svolta.

## **1. INTRODUZIONE**

Il presente studio promosso dall'amministrazione comunale di Albignasego, in collaborazione con il rispettivo Istituto Comprensivo e l'Università di Padova, ha voluto indagare le abitudini e gli stili di vita attivi dei giovani in età scolare pre e post-pandemia.

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

La ricerca mira quindi ad indagare come l'attività fisica sportiva ed extra-sportiva abbia subito variazioni all'interno della vita quotidiana dei giovani confrontando i dati con le linee guida dell'OMS ed esplorando le motivazioni che li incentivano a mantenere la pratica costante e, allo stesso tempo, quelle che li spingono a interrompere la pratica, il cosiddetto fenomeno del drop-out.

### **DOMANDE DI RICERCA**

- La pratica di attività fisica è realmente diminuita nel periodo post-pandemico?
- Quali sono le motivazioni principali che spingono i giovani a continuare, cambiare o interrompere la pratica sportiva? Vengono preferiti gli sport individuali?
- I ragazzi svolgono attività extra-sportive? Se sì, quali e con che frequenza? Raggiungono le raccomandazioni dettate dall'OMS?
- C'è una relazione tra il genitore attivo e il figlio attivo?



## 2. ATTIVITA' FISICA E SEDENTARIETA'

Iniziamo da un'analisi della letteratura focalizzandoci sull'attività fisica in generale.

É utile ricordare che per attività fisica (Thivel, D. et al., 2018) si intende “*qualsiasi movimento del corpo generato dalla contrazione dei muscoli scheletrici, che aumenta il dispendio energetico al di sopra del tasso metabolico a riposo*” (dispendio energetico di un equivalente metabolico MET) ed è caratterizzato dalla sua modalità, frequenza, intensità, durata e contesto di pratica.

I comportamenti sedentari, invece, sono “*tutti i comportamenti di veglia caratterizzati da un dispendio energetico  $\leq 1,5$  METs, in posizione seduta o sdraiata*”.

L'attività fisica e la sedentarietà non sono perciò l'opposto l'uno dell'altro: gli individui sono considerati attivi quando raggiungono le raccomandazioni di attività fisica per la loro età, il che non impedisce loro di dedicare una parte della loro giornata anche a comportamenti sedentari. In altre parole, ciascuna persona può essere classificata sia come attiva che sedentaria.

Un'ulteriore precisazione sulla definizione di AF, rilevante per questa ricerca, arriva ancora dall'OMS precisando quanto segue:

“For children and young people, physical activity includes play, games, sports, transportation, chores, recreation, physical education, or planned exercise, in the context of family, school, and community activities.”<sup>1</sup>

Il tempo dell'attività fisica, quindi, non è soltanto quello dedicato ad attività strutturate (sport, ed. fisica scolastica, ...) ma comprende tutto ciò che, nella quotidianità, implica un dispendio energetico.

---

<sup>1</sup> “Per i bambini e i giovani, l'attività fisica comprende il gioco, i giochi, gli sport, i trasporti, le faccende, la ricreazione, l'educazione fisica o l'esercizio pianificato, nel contesto della famiglia, della scuola e delle attività della comunità”

È importante comprendere come l'attività fisica possa impattare negativamente sulla salute psicofisica dell'individuo in quanto una drastica riduzione dell'attività fisica può portare ad ormai ben note conseguenze negative: invecchiamento precoce, obesità, vulnerabilità cardiovascolare, atrofia muscolare, perdita ossea e diminuzione della capacità aerobica, ... (Bortz W. M. et al., 1984).

In letteratura inoltre, è ormai assodato il ruolo protettivo dell'AF nel migliorare la salute generale, agendo sulla funzione cardiaca, circolatoria e respiratoria, oltre che immunitaria (Romeo J. et al., 2010); fare movimento fin dall'infanzia e acquisire uno stile di vita attivo, è essenziale per una crescita sana.

Considerando quanto emerso dalla letteratura di riferimento (Dallolio L. et al., 2022), possiamo quindi affermare che vi siano state importanti modifiche nella pratica di attività fisica con conseguente aumento significativo della sedentarietà a causa delle limitazioni di spostamento, delle limitazioni imposte alla pratica delle varie discipline sportive, alla chiusura di strutture dedicate e la riduzione del tempo di attività fisica conseguente all'introduzione della didattica a distanza (DAD).

Le limitazioni conseguenti all'applicazione dei protocolli hanno, difatti, portato ad una riduzione generale nell'attività fisica quotidiana sbilanciando il rapporto fra tempo di attività e tempo di sedentarietà.

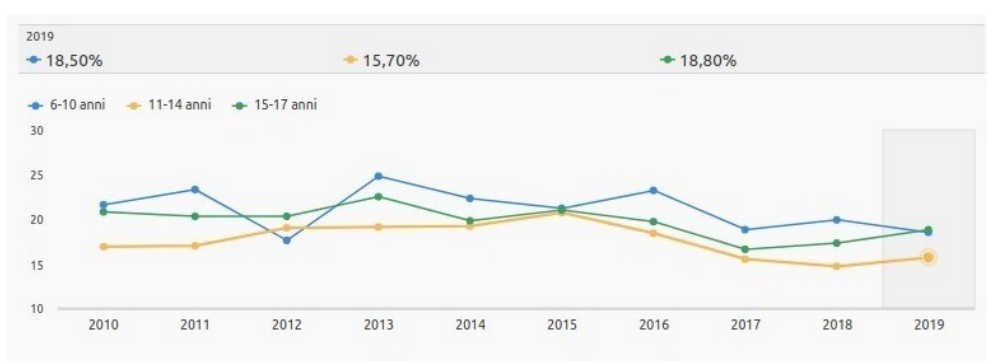
Esplorando la letteratura in merito alla pratica generale di attività fisica nel periodo pre-pandemico, abbiamo potuto rilevare come ci fosse una maggior adesione alla pratica sportiva negli anni antecedenti il coronavirus.

## **2.1 GLI ANNI PRECEDENTI ALLA PANDEMIA**

Il rapporto nazionale sui minori e lo sport, realizzato dall'Osservatorio #conibambini promosso da "Con i Bambini" e "Openpolis" (2021) nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile mette in luce l'aumento dell'attività fisica negli anni pre-pandemici.

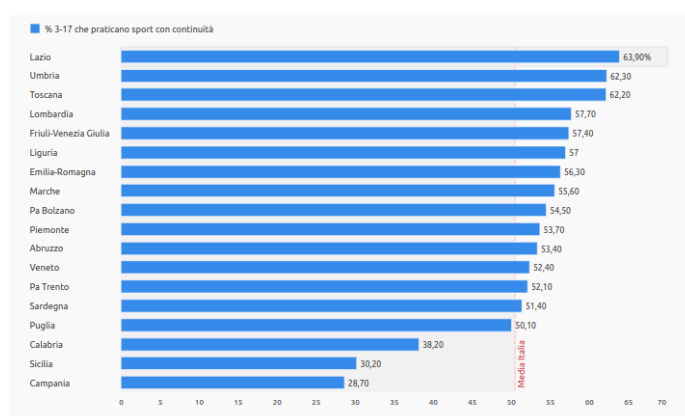
In particolare, questo rapporto ha dimostrato come, già nel 2019, prima della pandemia, il 18,6% dei giovani tra 6 e 24 anni non praticava nessuno sport o attività fisica (quasi un ragazzo su cinque). Questi dati raccolti sembravano comunque essere un miglioramento rispetto agli anni precedenti.

La pandemia è quindi intervenuta in un contesto dove la sedentarietà tra i minori stava leggermente diminuendo, in favore della pratica sportiva, come si può vedere dal grafico seguente (grafico 1), nel quale si nota un aumento di attività fisica dal 2018 al 2019 nei ragazzi dagli 11 ai 14 anni.



**Grafico 1:** Percentuale di minori che non svolgono attività fisica, fonte: Openpolis, Con i bambini su dati Istat “I minori e lo sport”.

Inoltre, nella stessa indagine, è stato elaborato un confronto tra regioni relativo all’anno 2015, il quale ha messo in luce il Veneto come dodicesima regione con percentuale più alta di praticanti di attività fisica dentro una fascia di età dai 3 ai 17 anni (52,4%), considerando la media nazionale circa il 50,5% (grafico 2).



**Grafico 2:** Percentuale di minori che svolgono attività fisica con continuità, fonte: Openpolis, Con i bambini su dati Istat “I minori e lo sport”.

Questa percentuale riferita alla regione Veneto è fortunatamente aumentata con il passare degli anni, come si può vedere dalla ricerca portata avanti dalla Regione del Veneto (2022), secondo gli ultimi dati Istat disponibili, riferiti al 2020, dal titolo “Lo sport e l’attività motoria in Veneto”.

Il 43,8% della popolazione totale pratica sport in modo continuativo o saltuario, mentre la sedentarietà raggiunge il 21,5% (contro un dato nazionale rispettivamente del 36,7% e 35,2%), quest’ultimo è il secondo valore più basso in Italia dopo il Trentino Alto Adige.

Praticano sport di più i maschi (50,5%) rispetto alle femmine (37,2%), e soprattutto in giovane età (la fascia più numerosa è quella 11-19 anni con il 69,8%).

In tutto il Veneto, Padova mostra numeri leggermente inferiori alle sole provincie di Verona e Treviso, al pari di Vicenza.

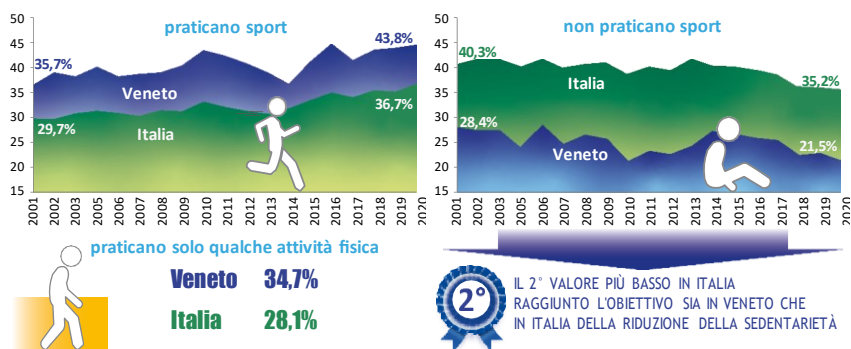


Grafico 3: Percentuale di persone che praticano sport, non praticano sport e praticano solo qualche attività fisica, fonte: la Regione del Veneto, Statistiche flash.

	Italia	Veneto
<b>Praticanti sport</b>	36,7%	43,8%
<b>Sedentari</b>	35,2%	21,5%

Tabella 2.1.1: Tabella riassuntiva per praticanti sport e sedentari a confronto tra Italia e regione Veneto.

Concentrandosi invece sui ragazzi compresi tra gli 11 e i 14 anni di età, secondo i dati Istat aggiornati al 2021, le percentuali nazionali sono diverse ancora e mostrano

un complessivo 46% di ragazzi compresi in età 11-14 anni che pratica sport in modo continuativo, rispetto al 21% che non pratica alcuna attività (nel 2020 si dichiara un 60% praticante sport continuativo contro un 15% sedentario).

	2020	2021
<i>Praticanti sport</i>	60%	46%
<i>Sedentari</i>	15%	21%

*Tabella 2.1.2: Tabella riassuntiva per praticanti sport e sedentari (età 11-14 anni) nel 2020 e 2021 in Italia.*

## **2.2 L'ITALIA DURANTE LA PANDEMIA**

Il Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei ministri ha promosso l'indagine conoscitiva “*L'impatto del Covid sullo sport*” realizzata in collaborazione con il Centro di ricerca Ipsos, l'Istituto Nazionale Malattie Infettive dello Spallanzani, il Policlinico Gemelli e l'Ospedale Pediatrico del Bambino Gesù (2021), al fine di valutare e analizzare le conseguenze delle limitazioni adottate a causa del Covid-19 e di sostenere nel migliore dei modi la ripartenza della pratica sportiva e dell'attività fisica nel periodo post-pandemia.

L'indagine, avviata a gennaio del 2021, ha fornito una fotografia generale della popolazione sportiva italiana che, a causa della pandemia, è stata costretta a cambiare improvvisamente il proprio stile di vita.

Questo grafico (grafico 4) mostra come nel periodo pre-pandemico il 59% dei ragazzi praticassero sport abitualmente, diversamente al periodo successivo, il quale pone in evidenza come un 30% di questi ragazzi non svolga più alcun tipo di attività sportiva.

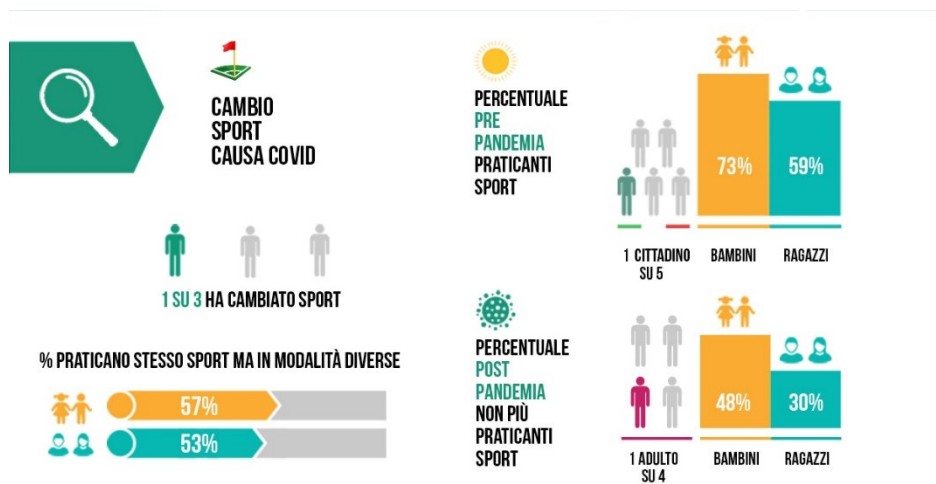


Grafico 4: Fotografia dell'Italia durante il Covid-19, fonte: Sport e Salute, "L'impatto del Covid sullo sport".

### 2.3 CONFRONTO PERIODO PRE-PANDEMICO E POST-PANDEMICO

Altri dati di particolare rilievo sono emersi dalla ricerca di Maugeri G. et al. (2020) che, partendo dall'ipotesi della diminuzione di AF, hanno indagato l'effettivo svolgimento di pratica sportiva in base al genere e all'età, confrontando le differenze dal periodo pre-pandemico al periodo durante la pandemia in Italia.

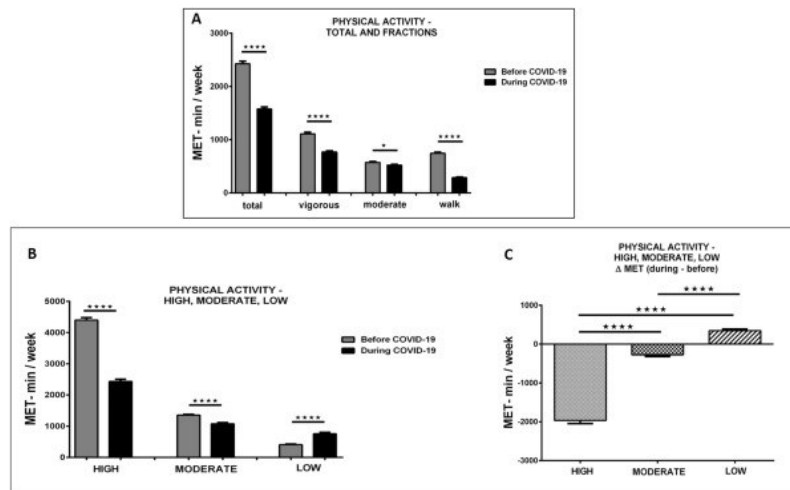
Il questionario è stato sviluppato dagli autori, sulla base delle raccomandazioni nazionali generali, al quale hanno risposto 2524 partecipanti. Di questi, 346 (14%) rientrano nella fascia di età presa in esame dal presente studio di tesi, i "giovani" di età inferiore ai 21 anni.

I partecipanti alla ricerca di Maugeri et al., hanno fornito informazioni (prima e durante la quarantena Covid-19) relative all'attività fisica svolta ad intensità vigorosa e moderata, nonché all'attività deambulatoria e ai comportamenti sedentari.

Le attività fisiche di intensità vigorosa comprendono: *"il sollevamento di carichi pesanti, l'uso di macchine da palestra in casa, allenamenti/corsi online e altri strumenti di fitness e richiedono uno sforzo fisico intenso che aumenti la frequenza respiratoria più frequentemente del normale"*.

Le attività fisiche di intensità moderata possono includere: “il trasporto di un carico leggero o l'esecuzione di esercizi aerobici a intensità modesta”.

Dalle analisi è emerso che l'attività fisica generale ha subito un netto calo, in special modo si pongono in rilievo una riduzione importante di attività vigorosa e di camminata, ma non significative variazioni della attività moderata (grafico 5).



**Grafico 5:** Attività fisica generale, vigorosa, moderata e camminata (MET-min/sett), fonte: Maugeri, Castrogiovanni et al., “The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy”.

Per quanto riguarda la differenza di genere, sono emerse importanti e significative riduzioni di pratica sportiva, ma il genere femminile ha evidenziato un calo meno drastico rispetto al genere maschile.

Infine, l'attività fisica nel gruppo dei giovani ha subito una forte diminuzione, considerando quasi 3000 METs (min/sett) iniziali nel periodo pre-pandemico, diventati circa 2000 METs (min/sett) durante la pandemia (grafico 6).

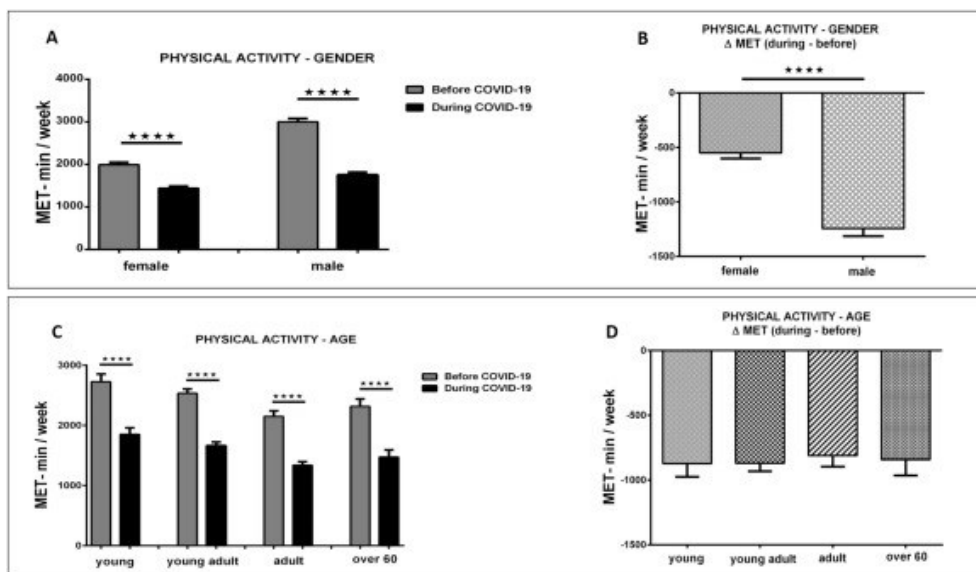


Grafico 6: Attività fisica per genere ed età, fonte: Maugeri, Castrogiovanni et al., “The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy”.

## 2.4 LE PERCENTUALI DEI PRATICANTI ATTUALI

Dall’analisi della letteratura, è emersa un’ulteriore importante ricerca riguardante i giovani della scuola secondaria di primo e secondo grado in Italia, la quale si focalizza sull’effettiva percentuale di praticanti attività fisica e sedentari, andando ad indagare questi dati attraverso dei questionari distribuiti agli studenti in modalità telematica.

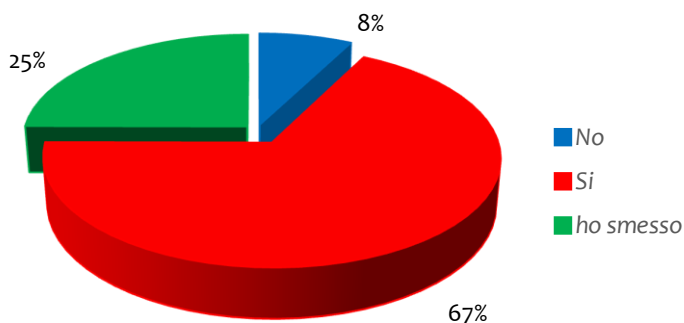
“OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”, promossa dagli Enti di Promozione Sportiva ASC (Attività Sportive Confederato) e CSI (Centro Sportivo Italiano), rientra nell’ambito dei progetti finanziati nel 2020 da Sport e Salute (2022); questa raccoglie i dati di 705 ragazzi, appartenenti alla fascia d’età presa in considerazione (11-13 anni).

Come si può notare dal grafico 7, due studenti su tre (67%) stanno praticando sport; una percentuale che appare molto significativa, considerando l’attuale situazione pandemica non ancora conclusa.

Il 25% dei ragazzi hanno smesso di praticare sport, tra questi un numero non esiguo ha dichiarato di aver interrotto la pratica proprio a causa del Covid-19.



L'8% non ha mai praticato sport.



*Grafico 7: Percentuale di attuale pratica di attività fisica, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, "OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z".*

Viene poi chiesto agli studenti se la loro pratica sportiva ha subito variazioni nel periodo successivo al coronavirus. Il 66% dei praticanti dichiara di aver continuato o ripreso a fare attività sportiva, come prima della pandemia, il restante ha optato per continuare a farla attraverso modalità, sport o società/associazioni differenti e il 34% degli ex praticanti sostiene di essere comunque intenzionato a voler riprendere la pratica.

## **2.5 I MINUTI DI ATTIVITA' FISICA**

Un altro studio di Dallolio L. et al. (2022), già citato precedentemente, svolto in Italia va ad analizzare i cambiamenti causati dal coronavirus prima e dopo quest'ultimo.

Attraverso le misurazioni eseguite con l'actigraph, un piccolo dispositivo da polso utilizzato per la misurazione continua dell'attività o del movimento, emergono risultati volti tutti in direzione negativa.

Un significativo peggioramento si denota nei minuti giornalieri e settimanali trascorsi praticando attività fisica. Questi sono diminuiti rispettivamente di 15,32 e 30,59 min da prima a durante Covid-19.

Altri due fattori che hanno subito un calo sono stati la durata del tempo di attività fisica a diverse intensità (intensità moderata quella più colpita) e il conteggio dei passi settimanali, dove il 57,1% dei ragazzi non ha raggiunto il livello di pratica raccomandato e questa percentuale è aumentata significativamente a gennaio 2021, con un totale dell'88,3% di bambini che non hanno raggiunto i livelli di attività fisica raccomandati.

Dallo studio emerge un'interessante differenza di genere.

Una diminuzione più marcata nei ragazzi nel tempo trascorso svolgendo attività fisica, rispetto alle ragazze, le quali hanno dimostrato un leggero aumento durante il Covid-19.

Entrambi i gruppi però hanno ridotto l'attività fisica giornaliera; in particolare i ragazzi e il numero totale che non ha raggiunto le linee guida di  $\geq 60$  min/giorno è aumentato nel nostro campione con valori significativi per le ragazze.

Un fattore aggiuntivo preso in considerazione da questo studio è il BMI, Body Mass Index o Indice di Massa Corporea, dove si è notata una riduzione dei bambini con peso normale (71,1% contro 68,4 % durante la pandemia) e aumento dei bambini in sovrappeso (21,1% pre-pandemia contro 26,3%) nel periodo post-pandemico.

Di conseguenza a ciò, si è notato un ingente aumento delle attività sedentarie, di circa 1196,01 minuti alla settimana.

	<i>Prima</i>	<i>Dopo</i>
<b><i>MVPA SETTIMANALE (min)</i></b>	332,9 min	302,95 min
<b><i>MVPA GIORNALIERA (min)</i></b>	55,44 min	40,13 min
<b><i>ATTIVITA' SEDENTARIA (min)</i></b>	6605 min	7801 min

*Tabella 2.5.1: Tabella riassuntiva per MVPA settimanale, giornaliero e attività sedentaria(min).*

### **3. LA TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE E LE MOTIVAZIONI ALLA PRATICA E SEDENTARIETA'**

La letteratura fornisce dati riguardanti le motivazioni per le quali i giovani sono incentivati a praticare sport e, allo stesso tempo, a smettere la pratica.

#### **3.1 LA TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE**

La teoria dell'autodeterminazione di Deci & Ryan (2002) (Calvo T., 2010) è utile per spiegare questo fenomeno di persistenza sportiva e abbandono, in quanto distingue tre tipi di regolazione comportamentale che sono associati con vari gradi di motivazione autodeterminata.

Una prima forma di motivazione è la motivazione intrinseca che si riferisce a quelle circostanze in cui le persone scelgono liberamente di impegnarsi in attività che trovano interessanti, piacevoli e che forniscono l'opportunità per l'apprendimento. Le persone intrinsecamente motivate sono impegnate in attività specifiche per il piacere, il divertimento e la soddisfazione inerenti alla loro partecipazione.

Un secondo tipo di motivazione è la motivazione estrinseca in cui gli individui si impegnano in attività perché valutano i risultati associati. Tali risultati potrebbero includere premi estrinseci, il riconoscimento pubblico e lode.

Queste espressioni coinvolgono tutte forme inizialmente esterne di regolamento. In ogni circostanza, le persone agiscono in modo tale da raggiungere un risultato desiderato, una ricompensa o per evitare una potenziale punizione.

Una terza categoria di motivazione è nota come amotivazione. Questa costituisce uno stato psicologico in cui la gente manca di un senso di efficacia o di un senso di controllo per quanto riguarda il raggiungimento di un risultato desiderato. In altre parole, non sono in grado di regolarsi rispetto al loro comportamento e il controllo deriva dall'esterno.

La teoria dell'autodeterminazione propone che gli esseri umani abbiano tre esigenze fondamentali che devono essere soddisfatte.

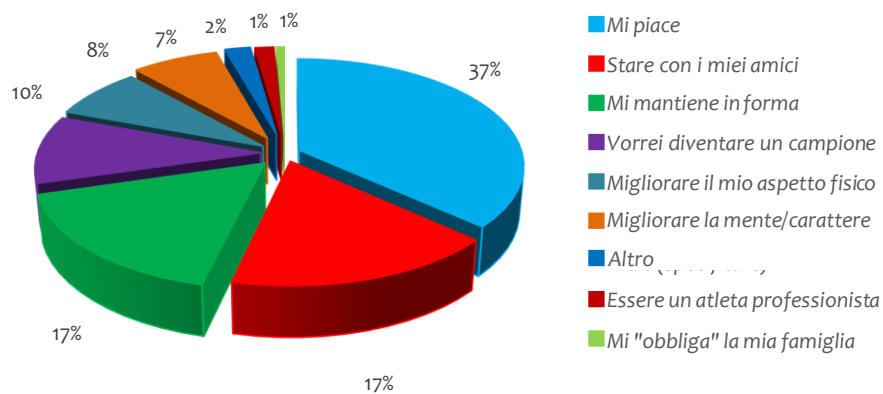
Il primo bisogno è quello di sentirsi autonomi nello svolgere un'attività.

La seconda necessità è di percepire la relazione con gli altri nella comunità di coinvolgimento.

Una terza esigenza fondamentale è quella di relazione con l'attività. Questa competenza è ampiamente considerata come fondamentale per l'espressione della motivazione nello sport.

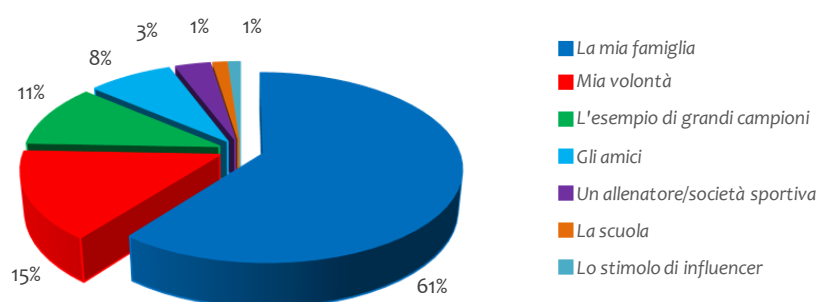
### 3.2 LE MOTIVAZIONI

Successivamente, nella ricerca di *“OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”* (Sport e Salute, 2022), già citata precedentemente, si analizzano nel vivo le motivazioni dei giovani (grafico 8). Risulta come prima motivazione il piacere della pratica (37%), questo dato evidenzia l'importanza del tema appena presentato della motivazione intrinseca, seguito a pari percentuale dal passare del tempo con gli amici (prevalente risposta femminile) e per mantenersi in forma (17%), mentre il 10% vorrebbe diventare un campione (prevalente risposta maschile).



**Grafico 8:** Motivazioni alla pratica sportiva, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, *“OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”*.

Per quanto riguarda l'incoraggiamento alla pratica (grafico 9), il 61% degli studenti praticanti sono stati incoraggiati dai propri genitori (evidenziando ancora una volta come sia la famiglia a spingere i giovani all'attività sportiva), seguiti dalla scelta personale espressa in altro (15%) e dall'esempio di campioni (11%). Quest'ultimo dato appare molto importante, dal momento che la volontà di emulare propri idoli o riferimenti (di fatto gli sportivi in molti casi equivalgono a influencer) rappresenta una percentuale sempre più in crescita negli ultimi anni, andando anche a superare la spinta dettata dagli amici (8%).



*Grafico 9: Incoraggiamento alla pratica sportiva, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, "OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z".*

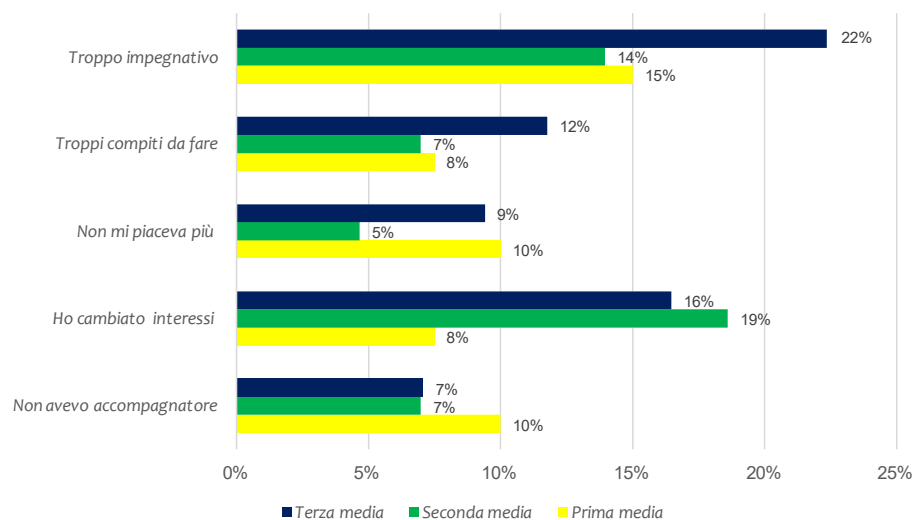
Concentrandosi invece su coloro che hanno cessato la pratica sportiva, la causa maggiore viene riscontrata al troppo impegno in termini di tempo (18%), dai cambi di interesse (15%), dai troppi compiti da fare (10%), non piaceva lo sport praticato (8%) e per problematiche relative al trasporto (8%).

Si evidenziano inoltre, altre risposte interessanti con una percentuale minore:

- Perché i miei genitori hanno preferito altre attività (3%);
- Perché i compagni di squadra mi prendevano in giro (2%);
- Perché per l'allenatore non ero abbastanza bravo, perché nessun amico ha continuato con la pratica e perché non giocavo mai in partita (1%).

Infine, altre motivazioni che hanno portato all'abbandono della pratica sportiva sono state espresse liberamente in "altro" (35%), in cui viene sottolineata come causa principale l'emergenza da Covid-19, a seguire infortuni o problemi fisici.

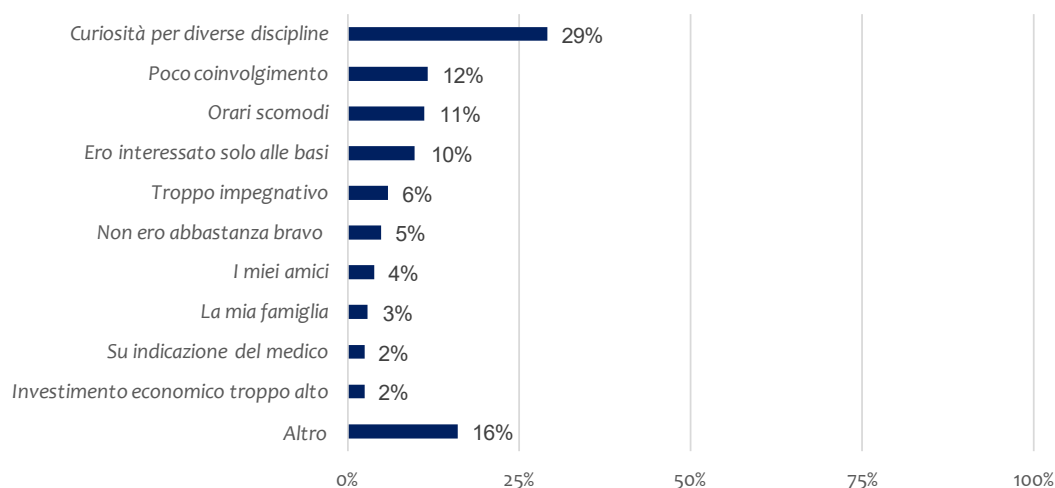
Entrando invece nel dettaglio delle motivazioni di abbandono della disciplina sportiva in riferimento alle diverse fasce d'età (grafico 10) si notano alcune principali evidenze: nei più grandi, lo sport diventa impegnativo e complicato da gestire con lo studio (risposta principalmente femminile) e il cambio di interesse si verifica con l'aumento dell'età, in questo caso non appare nessuna differenza tra maschi e femmine.



*Grafico 10: Relazione motivazioni abbandono pratica sportiva- età, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, "OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z".*

Quasi la metà degli studenti facenti parte di questo campione dichiarano inoltre di aver praticato più discipline nel loro passato sportivo.

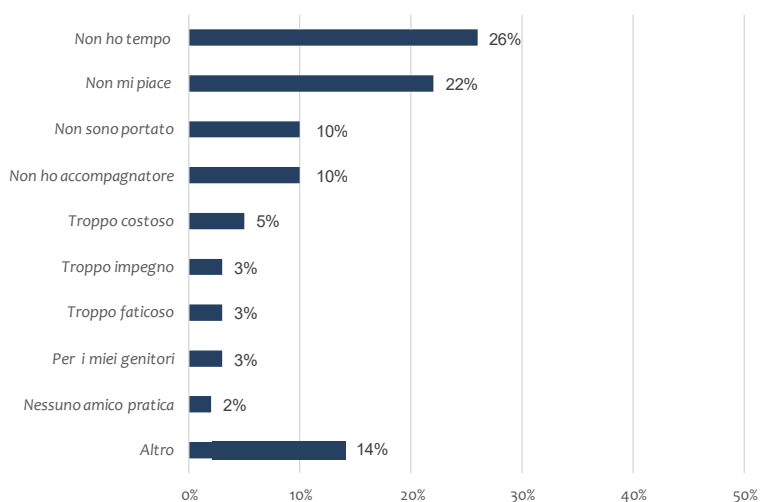
Ne emerge come il 68% di questi ha abbandonato la pratica di almeno uno sport, principalmente a causa della curiosità verso altre discipline (29%), il poco coinvolgimento (12%) e gli orari scomodi (11%).



**Grafico 11:** Motivazioni abbandono disciplina sportiva, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, “OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”.

Successivamente, hanno analizzato il campione che non pratica sport.

Viene indicata come prima causa la mancanza di tempo per poter svolgere attività sportiva (26%), al 22% invece, non piace praticare sport, seguita dalla sensazione di non sentirsi portato alla pratica e non trovare un accompagnatore, entrambi con una percentuale del 10%.



**Grafico 12:** Motivazioni abbandono pratica sportiva, fonte: ASC, CSI, Sport e Salute, “OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”.

In minor percentuale emerge il costo (5%), la troppa fatica (3%), la preferenza dei genitori per altre attività (3%), il troppo impegno richiesto dalla disciplina (3%) e non avere amici praticanti sport (2%).

Possiamo quindi affermare che i due fattori predominanti che portano gli studenti delle scuole secondarie di primo grado a non praticare sport, oltre la chiusura delle strutture a causa del Covid, sono: la mancanza di tempo e il poco interesse verso lo sport.

Un altro articolo che mette in luce gli aspetti principali per i quali i giovani praticano sport è stato portato avanti da “Terre des Hommes” e “OneDay” che intervista direttamente mille giovanissimi, tra i 13 e i 23 anni, provenienti da tutta Italia attraverso l’Osservatorio Permanente sullo Sport e le Nuove Generazioni (2022).

Emerge come 6 ragazzi su 10 (60%) sostengano che il motivo per cui fanno attività fisica sia per scaricare stress, ansie e fatiche scolastiche, il 50% per la forma fisica, un buon 42% per il benessere e la salute personale e solo il 37% racconta che pratica sport per passione.



#### 4. ATTIVITA' EXTRA SPORTIVA ABITUALE

Per comprendere se vengono raggiunti i livelli richiesti dalle raccomandazioni nazionali di attività fisica, si analizzano in letteratura le abitudini quotidiane extra-sportive svolte dai ragazzi.

L'OMS (2020) si impegna a redigere delle linee guida e raccomandazioni per bambini e adolescenti (5-17 anni):

- raggiungere una media di 60 minuti di attività fisica quotidiana, nel corso della settimana, di intensità moderata-vigorosa
- esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

L'OMS specifica poi di limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo.

L'OMS (2020) precisa inoltre che praticare un po' di attività fisica è meglio di niente, aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute e "*every move counts*", ossia qualsiasi tipo di movimento conta.

Uno studio di Schmidt S. et al. (2020) ha svolto un'indagine nei ragazzi di età compresa tra 4 e 17 anni durante il periodo più rigido del primo blocco Covid per comprendere questi aspetti.

Hanno eseguito un confronto in ambito di attività sportiva tra sport organizzati e non organizzati prima e durante la pandemia.

I partecipanti hanno riportato un aumento generale degli sport non organizzati, comprendente tutte le fasce di età, di circa 17,7 minuti al giorno.

Focalizzandoci sulla fascia d'età di nostro interesse (11-13 anni), si evidenzia un aumento di circa 23 minuti al giorno, eseguendo la media di maschi e femmine.

Per quanto riguarda invece l'attività fisica abituale, sono state analizzate le differenze nel gioco all'aperto, camminata e bicicletta, giardinaggio e lavori domestici prima e durante la pandemia.

Complessivamente, si dimostra un aumento significativo dell'attività abituale extra-sportiva totale di circa 36,2 minuti al giorno, passando da circa 107,3 minuti al giorno prima del blocco a 143,5 minuti al giorno durante il blocco. Focalizzandoci sulla fascia d'età interessata (11-13 anni) si nota un aumento di 19,3 minuti al giorno per queste attività.

Entrando poi nel dettaglio di ciascuna attività sempre a livello generale, il gioco all'aperto è risultato essere quello maggiormente aumentato, da 56,9 a 78,3 minuti al giorno, seguito dal giardinaggio con un aumento di circa 6,7 minuti al giorno, poi dai lavori domestici, aumentati di 4 min/giorno e infine, dalle attività in camminata e in bicicletta, con un aumento di 1,8.

	<i>Pre-Covid</i>	<i>Post-Covid</i>
<i><b>Giocare all'aperto</b></i>	56,9 min	78,3 min
<i><b>Attività a piedi e in bicicletta</b></i>	39,2 min	41,0 min
<i><b>Giardinaggio</b></i>	6,9 min	13,6 min
<i><b>Lavori domestici</b></i>	7,8 min	11,8 min
<i><b>Attività abituale extra-sportiva</b></i>	107,3 min	143,5 min

*Tabella 4.1: Tabella riassuntiva per attività abituali extra-sportive pre e post-Covid (min).*

Nei ragazzi compresi tra 11 e i 13 anni invece, l'attività che risulta più incrementata è il giardinaggio, con 6,1 minuti in aggiunta a quelli precedenti al covid. Seguono poi i lavori domestici, con un aumento di 5,6 minuti al giorno, successivamente c'è il gioco all'aperto, aumento di 5,5 min/giorno e le attività a piedi o in bicicletta aumentate di 0,9 minuti al giorno.

Questi risultati mostrano quindi un calo dell'attività sportiva nei ragazzi e ragazze di tutte le età, parallelamente a un aumento di attività fisica abituale.

	<i>Pre-Covid</i>	<i>Post-Covid</i>
<i>Giocare all'aperto</i>	41,8 min	47,3 min
<i>Attività a piedi e in bicicletta</i>	38,0 min	38,9 min
<i>Giardinaggio</i>	5,3 min	11,4 min
<i>Lavori domestici</i>	8,4 min	14,0 min
<i>Attività abituale extra-sportiva</i>	91,8 min	111,1 min

*Tabella 4.2: Tabella riassuntiva per attività abituali extra-sportive (giovani di 11-13 anni) pre e post-Covid (min).*

## 5. RELAZIONE GENITORE ATTIVO FIGLIO ATTIVO

La letteratura evidenzia come ci sia una correlazione tra un genitore attivo praticante sport e, conseguentemente, il figlio sportivo.

Uno studio che mette in luce questa relazione è stato eseguito da Rodrigues D. et al. (2018).

Hanno esaminato, attraverso la compilazione di questionari, se la partecipazione dei genitori all'attività fisica fosse associata alla partecipazione dei bambini allo sport extracurricolare. Ai genitori è stato chiesto se svolgessero attività fisica organizzata e non organizzata, i minuti e la frequenza settimanale.

Un totale di 176 ragazze (41,5%) e 197 ragazzi (48,0%) praticavano uno sport extracurricolare, 109 ragazze (25,7%) e 82 ragazzi (20,0%) praticavano due o più sport extracurricolari a settimana, mentre 139 ragazze (32,8%) e 131 ragazzi (32,0%) non praticavano alcuno sport.

La frequenza della partecipazione allo sport è risultata simile tra maschi e femmine, con la maggior parte dei bambini che pratica sport extracurricolare 1 o 2 volte a settimana.

I dati di attività fisica di padri e madri erano simili tra ragazze e ragazzi, con la maggior parte dei genitori che non praticavano alcuna disciplina.

Le ragazze avevano più probabilità di praticare uno sport 1-2 volte a settimana se avessero avuto una madre attiva, rispetto a due genitori inattivi e la pratica di sport  $\geq 3$  volte a settimana era più alta se entrambi i genitori fossero stati attivi.

Per i ragazzi, le probabilità di essere impegnati in uno sport extrascolastico erano associate all'avere un padre attivo o entrambi i genitori.

La pratica di almeno due sport extracurricolari era associata all'avere un genitore dello stesso sesso fisicamente attivo o entrambi i genitori attivi, entrambi per le ragazze e per i ragazzi.

Allo stesso modo, c'era una forte associazione tra l'attività fisica svolta dai genitori e la frequenza della partecipazione dei bambini a sport extracurricolari, in particolare nelle relazioni padre-figlio e madre-figlia.

Aumentare le probabilità che i ragazzi pratichino uno sport 1–2 volte a settimana e  $\geq 3$  volte a settimana sono stati associati ad avere rispettivamente padri attivi o entrambi i genitori attivi.

Inoltre, avere una madre attiva ha aumentato le probabilità che i ragazzi pratichino uno sport 1–2 volte a settimana, ma l'associazione non era significativa per la pratica sportiva  $\geq 3$  volte a settimana.

Il tipo di sport praticato dalla madre o dal padre non era associato alla partecipazione dei ragazzi a sport extracurricolari.

Un altro studio che prende in considerazione l'associazione genitore attivo- figlio attivo e ricerca il ruolo del genitore nella pratica sportiva dei figli è stato eseguito da Garriguet D. et al. (2017).

Complessivamente, è stata evidenziata un'associazione significativa tra la pratica di attività fisica del genitore e del figlio riguardo tutti i giorni, compresi i weekend e i giorni feriali dopo le ore 15.00 (dopo scuola).

C'è stato un aumento di 5/10 minuti in più di pratica per chi avesse il genitore attivo per almeno 20 minuti. Queste associazioni persistevano per le ragazze indipendentemente dal periodo di tempo, ma solo nei giorni feriali dopo le ore 15.00 per ragazzi.

I passi compiuti al giorno dal genitore sono stati anch'essi associati ai passi del bambino per tutti i giorni, nei fine settimana e dopo la scuola. L'associazione è stata significativa per i ragazzi e le ragazze.

Nel complesso della letteratura è emersa un'associazione significativa tra genitore e figlio, sia per quanto riguarda la pratica sportiva, che per il tempo sedentario.

## 6. ANALISI DEI RISULTATI

### 6.1 MATERIALI E METODI

Nei mesi di Gennaio e Febbraio 2022, in collaborazione con il Comune di Albignasego e l'Università di Padova, la Scuola Statale Secondaria di primo grado "Manara Valgimigli", facente parte dell'Istituto Comprensivo Statale Albignasego, ha somministrato questionari cartacei a ciascuno studente frequentante la scuola, di età compresa tra gli 11 e 13 anni, indifferentemente se maschi o femmine.

Sono state coinvolte tutte le 39 classi presenti, dalla prima alla terza, con rispettive sezioni dalla A alla O.

I questionari sono stati preparati precedentemente durante il primo quadrimestre seguendo le necessità di indagine del comune e dell'Istituto scolastico e basandosi sulle raccomandazioni dettate dall'OMS.

Il questionario prevedeva **5 SEZIONI** (Allegato 1 e 2).

#### **SEZIONE 1**

Informazioni personali e dati anagrafici generali dello studente:

- Età;
- Sesso;
- Altezza;
- Peso.

Peso e altezza sono stati richiesti al fine di capire l'indice di massa corporea dell'alunno, che permette di comprendere se lo studente è in un range salutare di peso corporeo, relazionato alla propria altezza e se questo può rappresentare un possibile fattore di rischio per la salute.

## **SEZIONE 2**

Domande riguardanti la pratica sportiva (svolta dal 1° settembre ad oggi):

- Se si pratica sport;
- Tipo di sport (se individuale o di squadra e quale);
- Frequenza;
- Svolgimento di partite/ gare;
- Durata dell'allenamento
- Motivazione dell'aderenza;
- Motivazione dell'inattività (tabella)

## **SEZIONE 3**

Domande riguardanti il periodo antecedente la pandemia (fino a prima di Febbraio 2020):

- Se si praticava sport;
- Se lo sport praticato era lo stesso o diverso;
- Frequenza;
- Svolgimento di partite/ gare
- Motivazione dell'inattività sportiva.

## **SEZIONE 4**

Tabelle a risposta multipla da completare (domande 4/5/6/7 vedi allegato) riguardanti le attività abituali extra-sportive (camminare, andare in bicicletta, portare a spasso il cane, lavori domestici, giocare al parco, giocare in gruppi organizzati ed altre attività) e i comportamenti quotidiani sedentari (studio, suonare uno strumento musicale, utilizzo dello smartphone, guardare la televisione, utilizzo del PC, hobby) dei ragazzi svolti in casa, all'aria aperta o in altre strutture.

Il tempo si calcolava sulla base di crocette: “Mai”, “Meno di 1 ora”, “Da 1 a 2 ore”, “Da 2 a 3 ore”, “Da 4 a 5 ore”, “Più di 5 ore”.

Un' altra tabella successivamente è stata predisposta in riferimento al benessere di ciascun ragazzo, confrontando il periodo antecedente il coronavirus e quello attuale. Le domande poste agli studenti riguardavano sensazioni personali, quali la maggior pratica di attività fisica, il sentirsi più in forma, la serenità percepita, la qualità del sonno e l'alimentazione sana.

A queste affermazioni si rispondeva con “Per niente d'accordo”, “In parte d'accordo”, “Del tutto d'accordo”.

### **SEZIONE 5**

Domande riguardanti i genitori, ponendo a confronto i due periodi pre- e post-pandemico:

- Pratica di attività fisica attuale;
- Pratica di attività fisica passata;
- Tipo di sport;
- Frequenza.

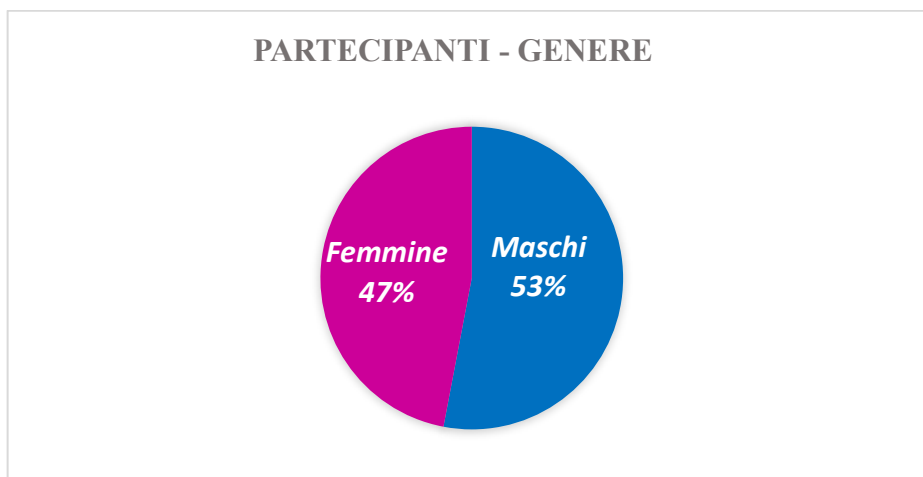
I dati di ciascun questionario sono stati raccolti su una tabella Excel appositamente predisposta e le successive analisi si sono condotte attraverso l'utilizzo del software statistico IBM SPSS (IBM SPSS statistic for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.).

Non ci sono stati particolari criteri di inclusione o esclusione poiché l'esperienza e l'opinione di ciascuno studente risultava utile ai fini dello studio.



## 6.2 RISULTATI

Complessivamente, hanno partecipato allo studio 761 studenti con una età media di 12.4 anni (SD = 0.9) e suddivisi in 405 maschi (53%) e 355 femmine (47%) (grafico 13).

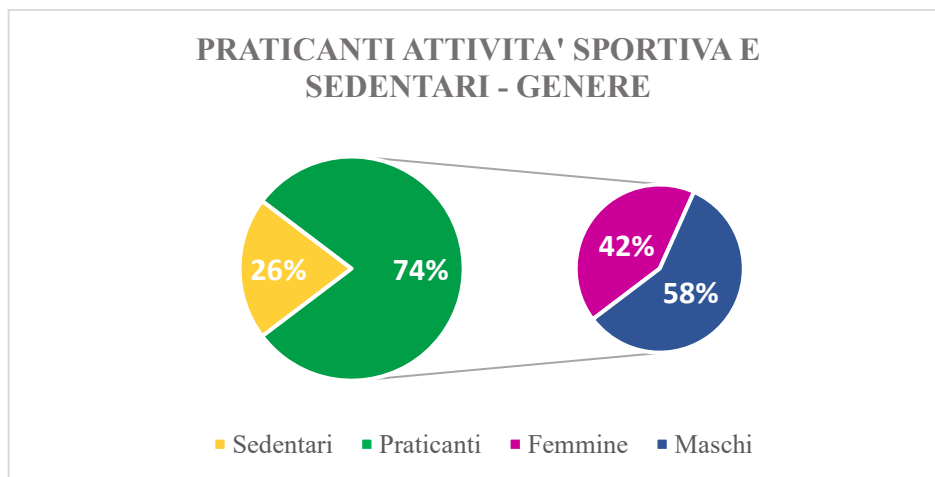


*Grafico 13: Percentuale partecipanti per genere.*

Indagando poi il peso e l'altezza di ciascuno studente, abbiamo calcolato l'indice di massa corporea generale e ne consegue una media di 18.58 (SD= 2.86); gli alunni risultano essere, in linea generale, normopeso. Questo dato, tuttavia, deve essere considerato con la dovuta cautela, essendo poco significativo in questa fascia d'età. I dati raccolti in merito ad altezza e peso saranno oggetto di una successiva valutazione in relazione alle curve di crescita.

### 6.2.1 PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVA ATTUALE

All'interno del campione totale, attualmente, 565 studenti (74%) dichiarano di svolgere attività sportiva, di questi 326 sono di sesso maschile (58%) e 239 di sesso femminile (42%). 196 studenti (26%) affermano di non praticare alcun tipo di sport (grafico 14).



*Grafico 14: Percentuale praticanti attività sportiva e sedentari ora, divisi per genere.*

Per quanto riguarda le differenze di genere, un *t-test* per campioni indipendenti rileva delle differenze significative nella variabile “tempo dedicato all’attività fisica non sportiva (TAF)”. I maschi riportano punteggi significativamente più alti delle femmine: TAF ( $t_{745} = 3.9, p < .001$ ) (tabella 6.2.1.1).

Non sono emerse ulteriori differenze significative rispetto alle altre variabili indagate.

	Maschi		<i>p</i>	Femmine	
	M	SD		M	SD
<b>Tempo AF</b>	393	220	< .001	329	230

**Tabella 6.2.1.1.** Differenze di genere tramite t-test per campioni indipendenti.

Si nota una preferenza a livello generale per gli sport individuali pari al 57% (n.319) rispetto a quelli di squadra che raggiungono il 43% (n.243).

Particolare però risulta la distinzione di genere tra maschi e femmine: nei primi si evidenzia una lieve maggioranza per la pratica di sport di squadra (58%), mentre le seconde praticano in grande maggioranza sport individuali (78%) (tabella 6.2.1.2).

	<b>Tot</b>	<b>Maschi</b>	<b>Femmine</b>
<b>Attività sportiva</b>	565 (74%)	326 (58%)	239 (42%)
<b>Sport individuali</b>	319 (57%)	131 (40%)	187 (78%)
<b>Sport di squadra</b>	243 (43%)	190 (58%)	51 (21%)

**Tabella 6.2.1.2.** Distribuzione degli alunni praticanti sport individuali e di squadra.

La stessa peculiarità viene messa in luce nel confronto tra le attività di contatto e senza contatto.

Complessivamente, c'è una preferenza per gli sport senza contatto (57.5%); ma analizzando separatamente il campione di maschi e femmine, i primi mostrano una piccola superiorità nello svolgimento di sport con contatto (66%), al contrario le seconde dichiarano una preferenza quasi netta per lo sport senza contatto (92.5%) (tabella 6.2.1.3).

	<b>Tot</b>	<b>Maschi</b>	<b>Femmine</b>
<b>Attività sportiva</b>	565 (74%)	326 (58%)	239 (42%)
<b>Sport di contatto</b>	232 (42%)	215 (67%)	17 (7%)
<b>Sport senza contatto</b>	325 (58%)	104 (41%)	221 (93%)

**Tabella 6.2.1.3.** Distribuzione degli alunni praticanti sport di contatto e senza contatto.

## **6.2.2. PRATICA SETTIMANALE (MEDIA)**

Andando ad osservare nello specifico la pratica settimanale, mediamente vengono praticati 92 minuti a sessione per una media di 2.4 volte; ciò significa una media totale di 220 minuti a settimana (3h40') che corrispondono circa a 30 minuti al giorno.

Analizzando poi nel dettaglio la frequenza settimanale, troviamo 35 studenti (15%) che praticano sport una volta a settimana, 93 studenti (39%) praticano 2 volte e 110 alunni (46%) praticano 3 volte a settimana (tabella 6.2.2.1).

	<b>Tot (%)</b>
<b>1 volta</b>	35 (15%)
<b>2 volte</b>	93 (39%)
<b>3 volte</b>	110 (46%)

Tabella 6.2.2.1. Distribuzione della frequenza sportiva settimanale.

Per quanto riguarda invece la durata dell'allenamento, 19 studenti (8%) dichiarano una durata di 30 minuti, 36 studenti (15%) affermano una durata di 60 minuti, 82 alunni (35%) praticano 90 minuti di attività e 101 (42%) svolgono attività per 120 minuti (tabella 6.2.2.2).

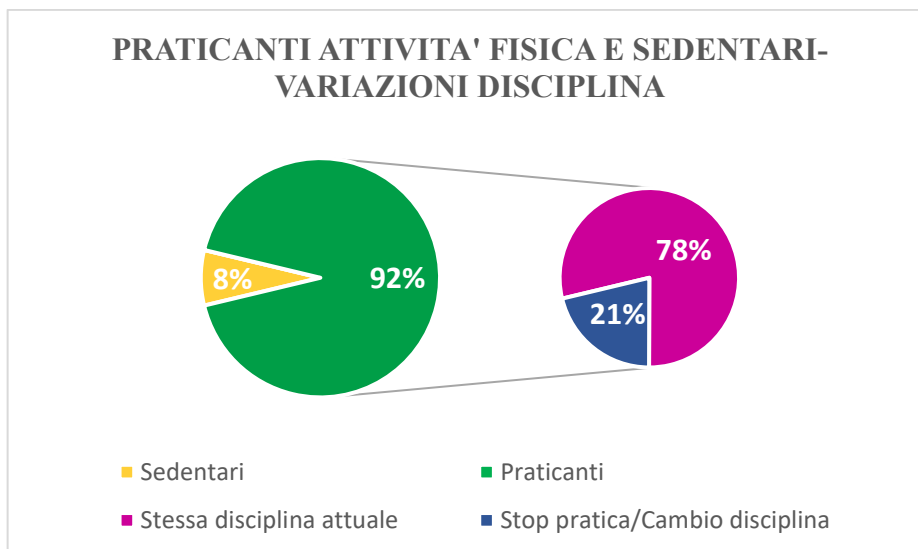
	<b>Tot (%)</b>
<b>30 minuti</b>	19 (8%)
<b>60 minuti</b>	36 (15%)
<b>90 minuti</b>	82 (35%)
<b>120 minuti</b>	101 (42%)

Tabella 6.2.2.2. Distribuzione della durata di sessione di allenamento.

Rispetto alla partecipazione a gare/competizioni, 49 studenti (20.5%) dichiarano di parteciparvi mentre 187 di loro (78%) dichiara l'opposto.

### 6.2.3. CONFRONTO PRE-PANDEMIA

Confrontiamo poi i dati di attività sportiva attuale con il periodo pre-pandemico. Precedentemente, risultavano svolgere attività sportiva ben il 92% degli studenti totali (n.700 studenti/ 756). Di questi, il 78% (n.549) continua con la stessa disciplina attuale, mentre il 21% (n.150) abbandona la pratica o cambia sport nel post-pandemia (grafico 15).



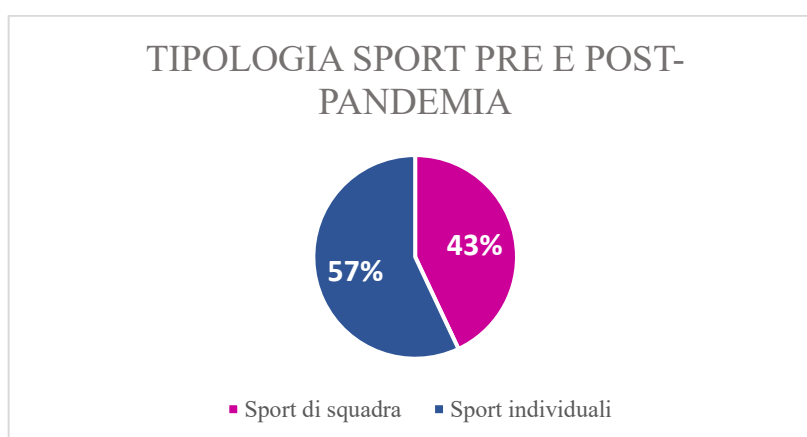
*Grafico 15: Percentuali praticanti e sedentari - Variazioni discipline sportive.*

Non risultano esserci variazioni significative per la frequenza settimanale.

Fin da prima della pandemia si preferivano, a livello generale, gli sport senza contatto (67%) a quelli di contatto (33%).

Inoltre, sempre a livello globale, il campione si distribuisce in ugual modo pre e post- pandemia per quanto riguarda la tipologia di sport:

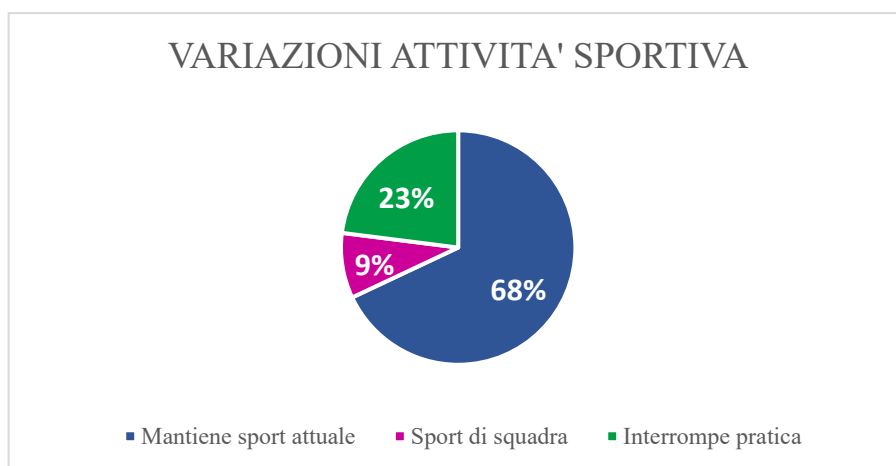
sport di squadra 43%; sport individuale 57% (grafico 16).



*Grafico 16: Percentuale sport di squadra e individuali pre e post-pandemia.*

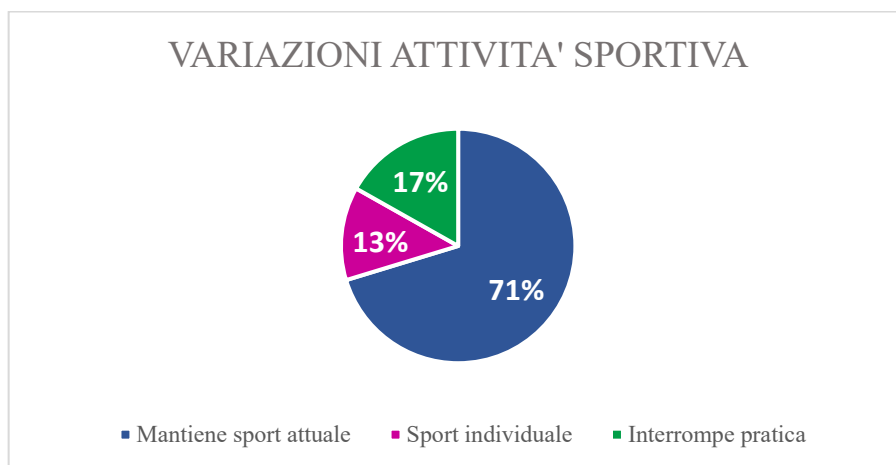
Successivamente, per esaminare più approfonditamente il cambiamento di attività sportiva, si prende in considerazione il campione diviso per tipologia di sport praticato.

Iniziamo con coloro che precedentemente al Covid-19 praticavano uno sport individuale (n.397): il 68% di loro mantiene quello attuale (n.270), il 9% (n.35) cambia e sceglie uno sport di squadra e il 23% (n.92) interrompe la pratica (grafico 17).



*Grafico 17: Percentuali variazioni di attività sportiva da sport individuali.*

Esaminando invece il gruppo che praticava sport squadra nel pre-pandemia (n.292) si evidenzia che il 71% mantiene la stessa disciplina (n.207), il 13% (n.36) cambia sport e ne favorisce uno individuale mentre il 17% (n.49) interrompe del tutto la pratica (grafico 18).



*Grafico 18: Percentuali variazioni di attività sportiva da sport di squadra.*

#### 6.2.4. DISCIPLINE FAVORITE

Ponendo a confronto le diverse discipline sportive e analizzando le più praticate, ne consegue che il calcio risulta essere la disciplina favorita (26%), seguita poi dal nuoto, dalla pallavolo e dalla ginnastica. Altre discipline praticate in minor numero sono: tennis, basket, danza, boxe ed equitazione (grafico 19).

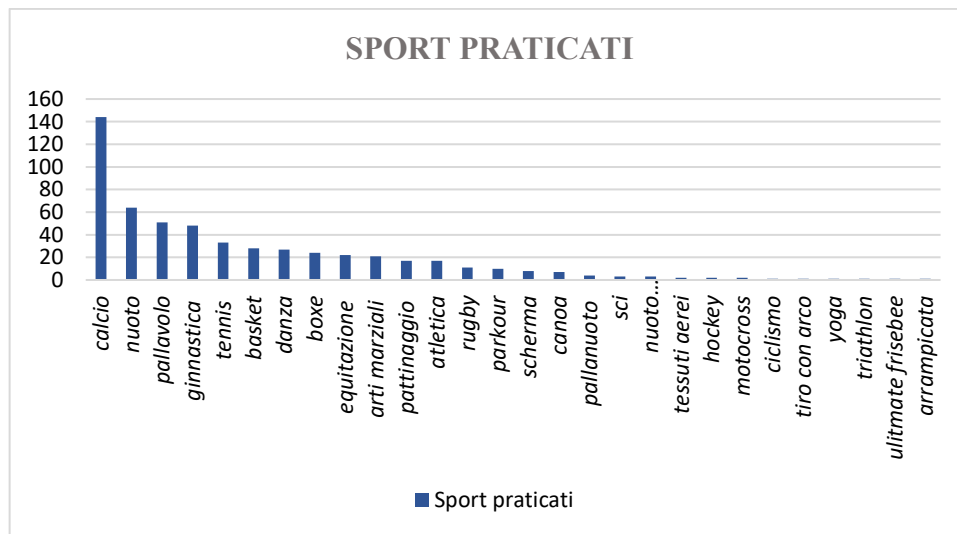


Grafico 19: Preferenza sport praticati (in valore assoluto).

#### 6.2.5. MOTIVAZIONI PRATICA

Vengono analizzate poi le motivazioni principali all'adesione alla pratica sportiva che incentivano i ragazzi a svolgere attività fisica.

Di 565 praticanti sport, sono state raccolte 1121 risposte, in quanto quasi ciascuno di loro ha emesso più di una risposta ed è stato tenuto conto di ognuna di esse.

Tra le motivazioni più gettonate troviamo il piacere/ divertimento, il mantenersi in forma, la compagnia e la passione; il tutto risulta essere in linea con la letteratura, come analizzato precedentemente (grafico 20).



*Grafico 20: Motivazioni alla pratica (in valore assoluto).*

### 6.2.6. MOTIVAZIONI STOP PRATICA

Esaminiamo poi le motivazioni alla mancanza/ abbandono della pratica.

Su 140 rispondenti sono state raccolte 441 risposte, in quanto ciascuno studente forniva più motivazioni ed è stato tenuto conto di ognuna di esse.

La motivazione più gettonata risulta essere la scuola come fonte di maggior dispendio di tempo (9.2%), seguita da altri impegni, quali strumento musicale, ripetizioni, gruppi e amici (7.9%), la noia nello svolgere attività fisica (6%) e il covid (5.4%), anche queste motivazioni seguono la letteratura, in quanto la mancanza di tempo e di divertimento sono risultate le più frequenti (grafico 21).





Grafico 21: Motivazioni alla non pratica (in valore assoluto).

### 6.2.7. STILI DI VITA ATTIVI

Analizzando il campione totale nella sua globalità, si dichiara un tempo medio di 363'/settimana (6h) dedicato alla pratica di attività fisica media extra-sportiva.

Di tutto il campione, il 56% dichiara un tempo medio di AF a settimana di 6h. Coloro che dichiarano di essere attivi (extra sport), raggiungono, globalmente 6 ore di attività a settimana.

Il 31% del campione invece dichiara 0 minuti di AF a settimana extra sportiva (tabella 6.2.7.1).

<i>Tipo di attività</i>	<i>Rispondenti</i>	<i>Media (min)</i>	<i>tempo</i>	<i>Deviazione standard</i>
<i>Camminare/Passeggiare</i>	715	76.74		67.74
<i>Andare in bicicletta/monopattino</i>	708	77.37		76.378
<i>Portare a spasso il cane</i>	657	32.05		58.705
<i>Lavori domestici</i>	721	51.01		54.26
<i>Giocare al parco</i>	721	67.66		78.43
<i>Giocare in gruppi organizzati</i>	698	25.7		53.44
<i>Altre attività</i>	410	88.68		85.205
<i>Tempo attività fisica</i>	748	362.607		227.006

Tabella 6.2.7.1. Distribuzione del campione totale degli stili di vita attivi.

Prendendo in considerazione poi il singolo campione di studenti non praticanti attività sportiva (n.196), il 44% (n.86) mostra un tempo medio settimanale di 330' (5h30') di pratica settimanale extra-sportiva, perciò riescono a raggiungere globalmente in media le 6 ore di attività settimanali pur non praticando alcuno sport. Dei ragazzi inattivi, il 29% dimostra di essere sedentario e praticare 0 minuti di attività fisica (tabella 6.2.7.2).

<b><i>Tipo di attività</i></b>	<b><i>Rispondenti</i></b>	<b><i>Media (min)</i></b>	<b><i>tempo</i></b>	<b><i>Deviazione standard</i></b>
<b><i>Camminare/Passeggiare</i></b>	187	78.45		68.307
<b><i>Andare in bicicletta/monopattino</i></b>	182	65.44		61.60
<b><i>Portare a spasso il cane</i></b>	169	30.71		60.882
<b><i>Lavori domestici</i></b>	182	56.21		64.323
<b><i>Giocare al parco</i></b>	181	50.72		69.306
<b><i>Giocare in gruppi organizzati</i></b>	173	17.34		48.858
<b><i>Altre attività</i></b>	98	97.35		89.320
<b><i>Tempo attività fisica</i></b>	194	330.928		242.760

*Tabella 6.2.7.2. Distribuzione del campione di non praticanti sport degli stili di vita attivi.*

Considerando invece il campione di dati riguardanti gli studenti che svolgono sport (n.565), il 50% (n.282) dichiara un tempo medio settimanale di 373' (6h10') di attività sportiva, che si aggiunge al tempo medio dedicato allo sport, con un totale di 593'/sett.

Il 30% (n.170) del gruppo di praticanti attività sportiva, totalizza, mediamente, 0 minuti di AF extra sportiva e non raggiunge i livelli raccomandati di AF, pur praticando sport (tabella 6.2.7.3).

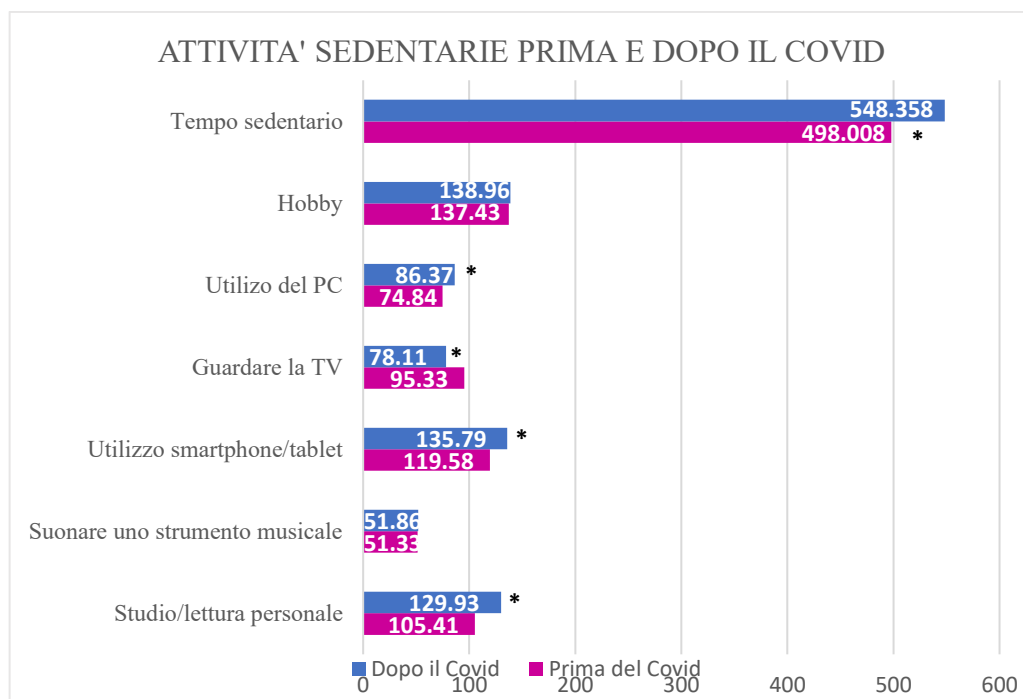
<i>Tipo di attività</i>	<i>Rispondenti</i>	<i>Media tempo (min)</i>	<i>Deviazione standard</i>
<i>Camminare/Passeggiare</i>	528	76.14	67.592
<i>Andare in bicicletta/monopattino</i>	526	81.50	77.601
<i>Portare a spasso il cane</i>	488	32.52	57.988
<i>Lavori domestici</i>	539	49.26	50.358
<i>Giocare al parco</i>	540	73.33	80.525
<i>Giocare in gruppi organizzati</i>	525	28.46	54.630
<i>Altre attività</i>	312	85.96	83.864
<i>Tempo attività fisica</i>	554	373.70	220.378

*Tabella 6.2.7.3. Distribuzione del campione di praticanti sport degli stili di vita attivi.*

### **6.2.8. ATTIVITA' SEDENTARIE**

Il test per campioni appaiati ha rilevato differenze statisticamente significative per quanto riguarda le variabili del tempo dedicato alle attività sedentarie (studio, musica, tempo allo smartphone, tv, pc e hobby), le quali, post-coronavirus, risultano essere maggiori rispetto a quelle pre-pandemia con una media globale di 548 minuti a settimana (prima erano 498 minuti a settimana).

Le singole categorie mostrano tutte un aumento significativo del tempo sedentario, esclusi musica e hobby. Un'altra differenza è il tempo dedicato alla televisione che risulta più elevato prima del coronavirus (grafico 22).



*Grafico 22: Tempo medio dedicato alle attività sedentarie prima e dopo il coronavirus (min/sett).*

Questi dati confermano quanto scritto negli articoli della letteratura in quanto l'aumento della sedentarietà si è dimostrato un punto di centrale importanza dopo il coronavirus, principalmente a causa del maggior dispendio di tempo davanti a smartphone e PC, come dimostra la ricerca di Xiang M. et al. (2020), nella quale si evidenzia come il tempo settimanale davanti allo schermo sia aumentato da 610 minuti prima della pandemia a 2340 minuti dopo questa. Anche il tempo libero sullo schermo è passato da 170 minuti a settimana a 450.

### **6.2.9. BENESSERE**

Il test per campioni appaiati ha rilevato differenze statisticamente significative per quanto riguarda le variabili delle tabelle di benessere personale percepito, le quali mostrano in generale una migliore percezione nel periodo pre-pandemico rispetto a quello post.

Tutte le singole categorie mostrano una differenza significativa in direzione di una miglior percezione prima del blocco, tranne l'alimentazione, la quale sembra essere più sana nel post- pandemia. La qualità del sonno subisce lievi modifiche non significative (grafico 23).

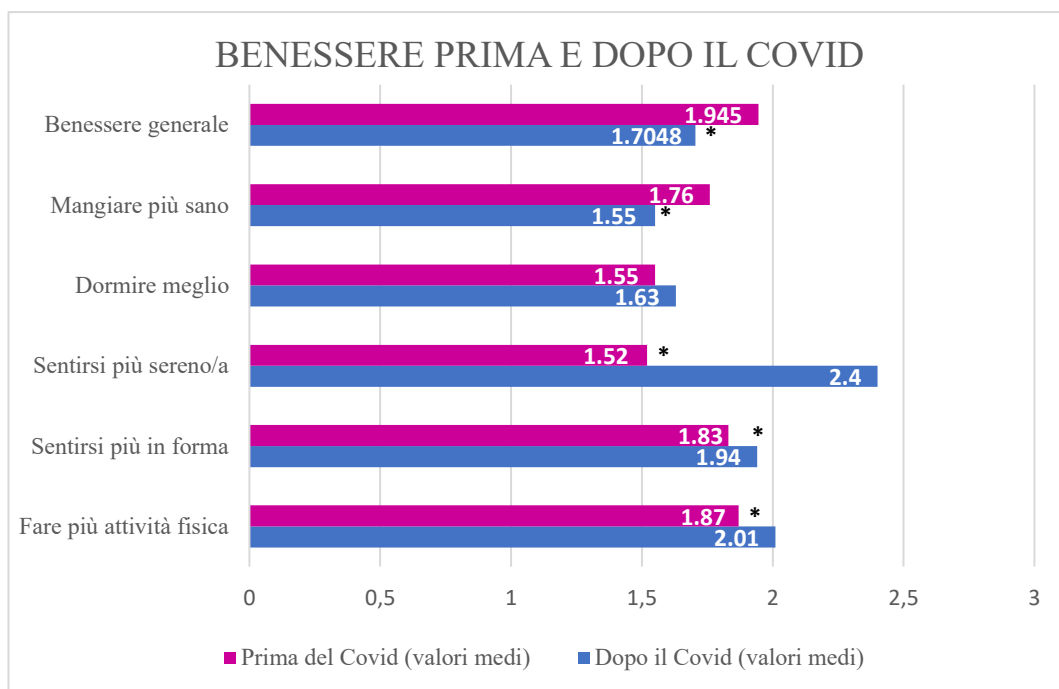


Grafico 23: Benessere percepito prima e dopo il coronavirus.

#### 6.2.10. RELAZIONE TRA PRATICA SPORT E BENESSERE

Si evidenziano differenze statistiche significative fra il gruppo che pratica attività sportiva e chi non lo pratica, in relazione alla variabile “*benessere generale*”.

Coloro che praticano sport mostrano medie più elevate rispetto a chi non pratica alcuna attività.

Emerge un'importante differenza statistica significativa anche nella variabile “*tempo attività fisica*” (vedi paragrafo precedente stili di vita attivi): chi pratica sport mostra livelli di attività extra sportiva più alti di chi non lo pratica (tabella 6.2.10.1).

	<i>Praticanti</i>		<i>p</i>	<i>Non praticanti</i>	
	M	DS		M	DS
<i>Benessere generale</i>	1.8	.5	<.001	1.5	.4
<i>Attività fisica</i>	2	.8	<.001	1.4	.7
<i>Stato di forma</i>	1.9	.8	<.001	1.6	.7
<i>Alimentazione</i>	1.8	.7	<.001	1.6	.7
<i>Tempo AF minuti a settimana</i>	374	220	<.001	331	243

*Tabella 6.2.10.1. Percezione di benessere e tempo AF non strutturata, confronto fra praticanti e non praticanti.*

Emergono ulteriori differenze statistiche significative collegate ad altre variabili del benessere: “*mangiare più sano*”, “*sentirsi più in forma*” e “*fare più attività fisica*”. Il gruppo che pratica sport dichiara medie più elevate rispetto a chi non pratica alcuna attività (tabella 6.2.10.1.). La variabile dell'alimentazione viene confermata da uno studio svolto all'Università del Texas (LILT, 2019). In questa indagine, i partecipanti, svolgendo attività fisica aerobica 3 volte a settimana, hanno spontaneamente modificato il loro piano alimentare, preferendo cibi più sani<sup>19</sup>.

### **6.2.11. GENITORI**

Esaminiamo ora il campione dei genitori sulla pratica sportiva attuale.

Si dichiara un 52% di praticanti attività fisica (n.396) contro un 41,5% che non pratica nessun' attività (n.315); il 6,5% non ha fornito risposta.

Si denota una grande differenza del campione in confronto al periodo precedente al coronavirus, in quanto il campione si vedeva suddiviso in un 82% di praticanti

attività fisica (n.623), contro l'8% di sedentari (n.61); il 10% (n.77) non ha fornito risposta.

### 6.2.12. CORRELAZIONE GENITORE ATTIVO FIGLIO ATTIVO

Si evidenzia una moderata correlazione di genitori attivi e figli attivi.

Nel campione generale, possiamo evidenziare una moderata correlazione positiva fra la variabile “sport ora” e la variabile “*sport genitore ora*” ( $r = .148, p < .001$ ) e “*sport genitore prima*” ( $r = .142, p < .001$ ) (tabella 6.2.12.1).

	<i>Sport prima</i>	<i>Sport genitore ora</i>	<i>Sport genitore prima</i>
<i>Sport ora</i>	.331**	.148**	.142**
<i>Sport prima</i>		.087*	

Note: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Tabella 6.2.12.1. Correlazioni bivariate di Kendall tra genitore attivo e figlio attivo.

Anche questi dati confermano la letteratura, seppur deboli, in quanto come affermano nello studio di Garriguet D. et al. (2017), già esposto in precedenza, esiste un'associazione tra genitori attivi e figli attivi, nella quale si evidenzia l'aumento dell'attività fisica da moderata a vigorosa (MVPA) misurata dai genitori attraverso l'accelerometro, in relazione all'MVPA dei figli. L'aumento di 20 minuti dell'MVPA di un genitore, metteva in luce un conseguente aumento dell'MVPA del bambino da 5 a 10 minuti.

## 7. DISCUSSIONE

Riconducendoci alle nostre ipotesi di ricerca iniziali, possiamo affermare che il coronavirus ha effettivamente compromesso la pratica sportiva, causandone una diminuzione: si dimostra un 92% di praticanti attività fisica prima della pandemia, contro un 74% post-pandemia.

Di conseguenza a ciò, gli studenti passano quindi maggior tempo in sedentarietà dopo il coronavirus, come viene confermato dai nostri risultati; queste attività sedentarie risultano essere praticate con una media maggiore rispetto a quella pre-pandemica: vediamo circa 548 minuti a settimana attuali, rispetto a 498 minuti a settimana prima del Covid-19. Tra le principali notiamo come l'utilizzo dello smartphone, con i relativi social networks, siano diventati quasi una dipendenza per la maggior parte degli adolescenti; infatti, come afferma lo studio portato avanti da Marengo D. et al. (2022), la percentuale di tempo speso davanti al telefono è notevolmente aumentato durante il lockdown e questa, cresce a sua volta in relazione all'utilizzo di specifici social networks (nello specifico Whatsapp, Instagram e TikTok). La fonte più associata alla dipendenza da smartphone risulta, quindi, essere strettamente associata all'uso dei social media (Csibi S. et al., 2018).

Nonostante questi dati evidenti, possiamo ipotizzare che il comune di Albignasego (PD) risulti essere un grande centro di promozione dello sport all'interno della regione Veneto, poiché si notano delle percentuali maggiori rispetto ai dati regionali e nazionali: si denota un 74% di praticanti nel comune di interesse, rispetto ad un 43,8% della regione Veneto; questo dato è riferito all'anno 2020; inoltre i dati incontrati si dimostrano superiori anche alla media nazionale del 46% di praticanti sportivi per questa fascia d'età, riferiti al 2021. Questo incremento di praticanti potrebbe essere a favore di tutte le strutture presenti nel comune (Città di Albignasego, 2022). Infatti, ad Albignasego vediamo la presenza di svariate strutture: tra le più frequenti troviamo 7 società dedicate al calcio, il quale risulta essere infatti lo sport più praticato in zona; troviamo poi il nuoto e notiamo come nel territorio siano presenti solamente 2 strutture dedicate ai corsi di nuoto e queste sono piscine private aperte al pubblico. Ci sono poi la pallavolo e la ginnastica,



entrambe con 3 società, le quali vedono una buona partecipazione di giovani; molti atleti praticano poi tennis, nonostante la società disponibile nel comune sia solamente una. Al contrario per le discipline come il pattinaggio e le arti marziali, notiamo come nel comune ci siano rispettivamente 5 e 6 società, ma una scarsa partecipazione tra i giovani compresi in questa fascia d'età. Non in tutte le discipline, perciò, la presenza di strutture dedicate a queste, risultano essere indicatori di effettiva pratica; solo per alcune si conferma questa supposizione. Albignasego vanta inoltre, dell'utilizzo di palasport, palatenda e palestre scolastiche per le attività sportive pomeridiane e serali.

Interessante è il rapporto degli sport individuali e di squadra e, più in generale, quelli di contatto e senza contatto. Infatti, c'è una differenza sostanziale tra maschi e femmine; i primi dimostrano più partecipazione agli sport di squadra e di contatto, le seconde invece, preferiscono gli sport individuali e senza contatto. Ipotizziamo che ci possa essere una conferma dei classici "stereotipi" secondo i quali, la maggior parte delle ragazze praticano e preferiscano gli sport più "delicati" come la danza e meno fisici, mentre i ragazzi siano più coinvolti e interessati ad attività più dinamiche.

Inoltre, come citato secondo la letteratura, le attività extra-sportive mostrano un aumento a livello generale. Collegandoci ai nostri risultati, queste attività dimostrano una buona partecipazione, con circa 362.607 minuti settimanali spesi a praticare queste attività.

Vediamo come, secondo la letteratura, i giovani mostrino un aumento del tempo speso praticando sport non organizzato e attività extra-sportive, quali il giardinaggio, i lavori domestici, il gioco all'aria aperta e le attività in piedi o in bicicletta. Possiamo ricondurre tali affermazioni, ai risultati ottenuti, i quali mostrano una pratica di stili di vita attivi abbastanza elevata, con il maggior numero di minuti spesi in attività in bicicletta/ monopattino, a camminare e a giocare al parco. Ipotizziamo quindi, che con l'arrivo della pandemia, i ragazzi si siano adattati alla impossibilità di praticare sport attraverso lo svolgimento di lavori in casa, giochi al parco, giri a piedi e in bicicletta.

Anche sotto questo punto di vista, il comune di Albignasego risulta essere ricco in termini di spazi verdi, vediamo infatti la presenza di circa una ventina di parchi nella zona di Albignasego e limitrofi; tra questi è in progetto il nuovo parco a Padova di circa 150.000 mq il quale raggruppa 2 parchi attuali (uno di questi è il parco di Albignasego, l'aera verde più grande di Padova e l'unica che si stabilizza su due comuni) e una zona verde limitrofa del comune (Padovaoggi, 2021). Inoltre, si osserva una grande quantità di piste ciclabili, le quali mettono in collegamento il comune con il centro di Padova e anche, dal lato opposto della città, con Abano. Si evidenziano infine le manifestazioni atte alla promozione del movimento, un esempio è la manifestazione “*Sportivando*” (Città di Albignasego, 2022), ripartita dallo scorso giugno; questa manifestazione pone al centro la pratica di attività motoria all'aria aperta, andando a toccare tutti i parchi del comune e proponendo diverse attività.

Interessante notare ed evidenziare la correlazione positiva tra il benessere e la pratica sportiva; infatti i giovani studenti che dichiarano di praticare sport, affermano anche di sentirsi più in forma, di mangiare più sano e percepiscono un maggiore benessere. Possiamo confermare perciò, che l'attività fisica sia strettamente legata alla salute psico-fisica e inoltre, alle relazioni che i giovani instaurano in ambito sportivo, alle amicizie e, soprattutto, perché praticando sport riescono a sfogarsi.

Le raccomandazioni dettate dall'OMS, fondamentali per mantenere uno stile di vita sano, vengono raggiunte nella maggior parte degli studenti della scuola secondaria di primo grado. Tra i giovani che dichiarano di praticare sport, il 30% (n.170) non svolge alcuna attività extra-sportiva e non raggiunge perciò le raccomandazioni indicate. La sola attività sportiva non si dimostra perciò sufficiente a garantire il successo di queste raccomandazioni, ma è necessario affiancarla ad attività extra-sportive.

Coloro che dichiarano di non praticare sport raggiungono, globalmente, 6 h di attività a settimana e solamente il 29% (n.56) del gruppo che non pratica sport risulta sedentario dichiarando 0 minuti di attività extra-sportiva.

Solamente il 22% degli studenti praticanti sport fanno eccezione e raggiungono le indicazioni dell'OMS praticando sport 3 volte a settimana per 120 minuti a sessione, senza dover aggiungere attività extra-sportive.

Un'ulteriore ipotesi era quella della pandemia come causa di transizione dalla pratica di uno sport di squadra verso quelli individuali; questo per evitare contatti durante il gioco e l'incontro ravvicinato con i compagni di squadra. Come possiamo vedere dai risultati, ciò è stato smentito e si può invece notare una costante preferenza a livello globale per gli sport individuali fin da prima della pandemia.

È ragionevole dedurre perciò che non vi sia una sostanziale e significativa differenza nella scelta della tipologia di sport a causa del Covid quanto, piuttosto, la riduzione/abbandono della pratica sportiva in generale. Tra le motivazioni della mancanza di pratica più interessanti, emerse nel capitolo dei risultati, troviamo in primo luogo i compiti e quindi la scuola come barriera allo sport; infatti, quest'ultima incentiva sempre di più gli studenti all'utilizzo di dispositivi informatici e tecnologici, non solo in presenza, ma anche con le consegne di compiti a casa e ricerche personali. La scuola, da questo punto di vista si dimostra promotrice della sedentarietà, non solo per il digitale, ma anche per le ore che gli studenti trascorrono seduti in aula; si ipotizza quindi che dopo il coronavirus, la scuola possa aver aumentato il carico didattico, mancando di attenzione ai reali bisogni degli studenti, i quali non riescono perciò a conciliare lo studio e lo svago e dovendo mettere quindi da parte quest'ultimo aspetto. Si evidenzia poi lo sport considerato lontano, nonostante Albignasego vanta di ottime strutture e proponga una grande varietà di discipline all'interno del comune stesso, come già visto in precedenza. Da ciò ne consegue e si presuppone la mancanza di informazione, anch'essa una motivazione interessante. Molti studenti potrebbero non essere aggiornati su tutte le offerte sportive presenti nel comune.

Inoltre, un altro punto confermato dalla letteratura e dai risultati ottenuti, anche se con minor forza di quella aspettata, è stata l'associazione di pratica sportiva tra genitori e figli. L'ipotesi riconduceva alla correlazione di genitore attivo sportivamente e, di conseguenza, anche il figlio. Si dimostra come il genitore svolga perciò un ruolo importante nella vita sportiva del figlio. Oltre a questo fattore, ipotizziamo come la disponibilità economica della famiglia e la partecipazione alla

stessa disciplina, di amici e compagni, possano influenzare e incentivare il figlio a praticare maggiormente sport o a sperimentarne di nuovi.

Proponiamo di seguito alcune possibili soluzioni utili alla ricerca, alla scuola e al comune stesso.

Per quanto riguarda la ricerca, si potrebbe analizzare nel vivo la quantità e l'intensità di attività fisica attraverso l'utilizzo di dispositivi elettronici specifici distribuiti ai partecipanti e integrare quindi il nostro progetto a questa nuova indagine.

Focalizzandoci sulla scuola, si potrebbero introdurre delle pause attive tra le lezioni, ovvero dei brevi intervalli di pochi minuti per lo svolgimento di veloci movimenti, i quali stimolano gli studenti e li incentivano a mantenere la mente attiva, la concentrazione e favoriscono l'apprendimento (Regione Lazio, s.d.). Queste pause attive supportano quindi la riduzione della sedentarietà.

Per il comune, si potrebbero organizzare, con i genitori e i figli interessati, delle riunioni e incontri, nei quali si evidenziano tutte le strutture e società presenti nel comune per lo svolgimento di pratica sportiva, ma anche gli spazi verdi, le palestre e tutti i progetti del comune stesso che pongono al centro il movimento.

## **LIMITI DELLO STUDIO**

I limiti dell'indagine riguardano principalmente il margine di incertezza e credibilità, poiché nel concreto, sviluppare e raccogliere dati sulla base di un questionario può sempre lasciare il dubbio per quanto riguarda l'attendibilità e, inoltre, l'effettiva pratica di attività fisica svolta non è riconducibile a nessun dispositivo, ma solo alla quantità di tempo che viene auto-dichiarata dagli studenti. Questo fattore viene però discretamente confutato dai grandi numeri di partecipanti coinvolti nello studio e la misurazione della reale intensità di attività fisica può essere oggetto di studi futuri.

Un'altra considerazione riguarda il BMI, poiché di questo non è stato indagato quello precedente alla pandemia, ma solo quello attuale e sarebbe risultato utile e

interessante avere il confronto tra i due per capire ulteriormente il cambiamento fisico degli studenti presi in questione a seguito del periodo di blocco.

Lo stesso discorso del BMI è possibile farlo per gli stili di vita attivi, in quanto non sono stati esaminati i minuti settimanali spesi nelle attività extra-sportive prima del Covid-19, ma solo quelli attuali.

Infine, essendo la ricerca in collaborazione con il comune di Albignasego, ed essendo Albignasego un comune ricco in termini di popolazione e spazi aperti, sarebbe stato utile chiedere se per svolgere attività sportiva gli studenti rimangono all'interno del comune o escono da questo, per capire l'effettivo contributo del comune stesso.

## 8. CONCLUSIONI

In conclusione, questo studio nel complesso è risultato utile ai fini di analisi e creazione di una visione generale dei giovani d'oggi, conseguentemente al periodo di pandemia e dell'importanza che essi danno all'attività fisica.

Questo progetto è stato realizzato in collaborazione con il comune di Albignasego e l'Università di Padova sulla base dei bisogni degli studenti, in linea con le raccomandazioni dell'OMS e applicando i modelli derivanti delle teorie dell'enjoyment e dei suoi correlati all'attività fisica (Armstrong N. et al., 1997; Sallis J.F. et al., 2000) e della motivazione all'attività fisica di Deci & Ryan (2002) per la creazione del questionario stesso.

Si è dimostrato rilevante capire l'effettivo tempo speso dai giovani a praticare attività sportive ed extra-sportive e come vengono loro stimolati o bloccati per lo svolgimento di queste.

In primo luogo, la riduzione di attività fisica non dichiara il coronavirus come causa principale, ma i giovani sostengono la scuola come troppo impegnativa, insieme al carico didattico che ne consegue. Gli istituti scolastici, in questi ultimi anni, hanno sicuramente incentivato la sedentarietà con la didattica a distanza e il tempo necessario speso davanti al computer. Sarebbe importante, superata la pandemia, di cambiare questi squilibri e porre al centro la salute e il benessere degli studenti.

Tramite questa indagine inoltre, si sono potuti comprendere gli stati d'animo e di benessere degli studenti, i quali hanno risposto affermando una sensazione positiva maggiore prima della pandemia. Le affermazioni di coloro che svolgono attività sportiva risultano molto rilevanti ai fini dello studio generale, in quanto il benessere maggiore percepito da chi pratica sport è un messaggio importante da trasmettere a tutti i giovani sedentari, attraverso una promozione adeguata e mirata che incentivi i giovani di questa fascia d'età a riprendere e portare avanti la pratica.

I dati raccolti hanno permesso, non solo di esaminare le abitudini e gli stili di vita degli studenti dopo il periodo del Covid-19, ma anche di individuare importanti informazioni e proposte relative al comune di Albignasego, alla scuola e alla ricerca.

Il comune infatti, si dimostra incoraggiare molto la pratica sportiva, benché le famiglie possano sempre necessitare di aiuti economici, spese minori o l'organizzazione di trasporti pubblici pomeridiani per la partecipazione alle attività dei figli.

L'impegno e le attenzioni dimostrate dal comune stesso per quanto riguarda le strutture proposte, le piste ciclopedonali e i parchi appaiono essenziali poiché rendono i giovani felici di praticare attività fisica e ciò permette loro uno sviluppo adeguato e di ricevere il supporto e gli stimoli appropriati per permettergli una crescita migliore e sana.

Infine, è quindi importante far praticare ai giovani ragazzi attività fisica, di qualunque tipo, dallo sport per sfogarsi, per stare bene e in compagnia, alle attività pomeridiane extra-sportive; il tutto ovviamente, dedicando il giusto tempo alla scuola e allo studio personale.

L'obiettivo è quello di riuscire ad avere una popolazione completamente attiva e sicuramente, ci saranno ulteriori studi o sviluppi di questo per poter esaminare ancora meglio gli stili di vita attivi e sedentari, cercando sempre di far riuscire a stare in costante movimento più persone possibili.

## BIBLIOGRAFIA

Armstrong, N., & Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Oxford University Press, USA.

Bortz W. M. (1984). *The disuse syndrome. The Western journal of medicine*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1011199/>

Calvo T., Cervelló E., Jiménez R., Iglesias D., & Murcia J. (2010). *Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. The Spanish Journal of Psychology*.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010\\_CalvoCervello\\_SJP.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_CalvoCervello_SJP.pdf)  
(pagina 17)

Csibi S., Griffiths M.D., Cook B., Demetrovics Z., & Szabo A. (2018). *The Psychometric Properties of the Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS). International journal of mental health and addiction*.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-017-9787-2#citeas>

Dallolio L., Marini S., Masini A., Toselli S., Stagni R., Bisi M. C., Gori D., Tessari A., Sansavini A., Lanari M., Bragonzoni L., & Ceciliani A. (2022). *The impact of COVID-19 on physical activity behaviour in Italian primary school children: a comparison before and during pandemic considering gender differences. BMC Public Health*.  
<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12483-0>  
(pagina 8/15-16)



Garriguet, D., Colley, R., & Bushnik, T. (2017). *Parent-Child association in physical activity and sedentary behaviour. Health reports.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28636068/> (pagina 27/45)

Marengo D., Fabris M.A., Longobardi C., & Settanni M. (2022). *Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. Addictive behaviors.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460321003890?via%3Dihub#b0060>

Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., Di Rosa M., & Musumeci G. (2020). *The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. Heliyon.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592> (pagina 12-13)

Osservatorio permanente sullo Sport e le Nuove Generazioni, & Terre des hommes. (2021). *Inclusion & Diversity nello Sport: cosa ne pensa la GenZ.* [https://terredeshommes.it/pdf/Osservatorio\\_OneDay\\_%26\\_TDH.pdf](https://terredeshommes.it/pdf/Osservatorio_OneDay_%26_TDH.pdf) (pagina 22)

Osservatorio povertà educativa #conibambini. (2021). *I minori e lo sport.* <https://www.conibambini.org/wp-content/uploads/2021/06/I-minori-e-lo-sport-18-giugno-2021.pdf> (pagina 8)

Regione del Veneto, & Osservatorio regionale per lo sport. (2022). *Lo sport e l'attività fisica in Veneto, Statistiche flash.*

[https://statistica.regione.veneto.it/Pubblicazioni/StatisticheFlash/statistiche\\_flash\\_giugno\\_2022.pdf](https://statistica.regione.veneto.it/Pubblicazioni/StatisticheFlash/statistiche_flash_giugno_2022.pdf) (pagina 10)

Rodrigues D., Padez C., & Machado-Rodrigues A. M. (2018). *Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. Journal of child health care: for professionals working with children in the hospital and community.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29166768/> (pagina 26)

Romeo J., Wärnberg J., Pozo T., & Marcos A. (2010). *Physical activity, immunity and infection. The Proceedings of the Nutrition Society.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20569522/>

Sallis J. F., Prochaska J. J., & Taylor W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and science in sports and exercise.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10795788/>

Schmidt S., Anedda B., Burchartz A., Eichsteller A., Kolb S., Nigg C., Niessner C., Oriwol D., Worth A., & Woll A. (2020). *Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. Scientific reports.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33311526/> (pagina 23-24)

Sport e salute, CSI, & ASC. (2022). *“OFFSIDE: il drop-out sportivo nella Generazione Z”.* [https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE\\_-\\_Report\\_scuole\\_secondarie\\_di\\_primo\\_grado.pdf](https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE_-_Report_scuole_secondarie_di_primo_grado.pdf) (pagina 14-15/ 18-22)

Thivel D., Tremblay A., Genin P. M., Panahi S., Rivière D., & Duclos, M. (2018). *Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. Frontiers in public health.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30345266/> (pagina 7)

Xiang M., Zhang Z., & Kuwahara K. (2020). *Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. Progress in cardiovascular diseases.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32360513/> (pagina 42)

## SITOGRAFIA

Città di Albignasego. (2022). *Associazioni.* Retrieved 07/09/2022, from <https://comune.albignasego.pd.it/associazioni/categorie/37564> (pagina 45)

Città di Albignasego. (2022). *Torna Sportivando nei parchi.* Retrieved 07/09/2022, from <https://comune.albignasego.pd.it/contenuti/1355621/10-06-2022-torna-sportivando-parchi> (pagina 47)

Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei ministri, Centro di ricerca Ipsos, Sport e Salute. (2021). *L'impatto del Covid sullo sport.* Retrieved 07/09/2022, from <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3336-l-impatto-del-covid-sullo-sport.html> (pagina 11)

Istat. (2020/ 2021). *Aspetti della vita quotidiana: Sport - età dettaglio,* Retrieved 07/09/2022, from <http://dati.istat.it/Index.aspx?QueryId=24358#> (pagina 10)

LILT, Associazione provinciale di Palermo (ASP). (2019). *Fare sport e mangiare cibo sano: le due attività sono strettamente legate*. Retrieved 07/09/2022, from <https://liltpalermo.it/chi-fa-sport-e-piu-stimolato-a-scegliere-cibo-sano/#:~:text=Studi%20dimostrano%20che%20praticare%20attivit%C3%A0,un%20corretto%20stile%20di%20vita> (pagina 44)

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). (2020). *Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari*. Retrieved 07/09/2022, from <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2478-linee-guida-per-l-attivita-fisica-e-i-comportamenti-sedentari.html> (pagina 23)

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Retrieved 07/09/2022, from [https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=&id=5567&area=stiliVita&menu=attivita#:~:text=L'OMS%20consiglia%20di%20svolgere,almeno%202%20volte%20a%20settimana](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=&id=5567&area=stiliVita&menu=attivita#:~:text=L'OMS%20consiglia%20di%20svolgere,almeno%202%20volte%20a%20settimana). (pagina 23)

Padovaoggi. (2021). *150mila metri quadrati di verde tra Padova e Albignasego: ecco il Parco Guizza*. Retrieved 07/09/2022, from <https://www.padovaoggi.it/politica/150mila-metri-quadrati-di-verde-tra-padova-e-albignasego-ecco-il-parco-guizza.html> (pagina 47)

Regione Lazio, fondazione Pfizer. (s.d). *Pause attive a scuola! Giochi, esercizi, sport e tanto altro*. Retrieved 07/09/2022, from <https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a->

scuola/#::~text=Cosa%20sono%20le%20pause%20attive,alle%20capacit%C3%A  
0%20fisiche%20di%20tutti. (pagina 49)

# ALLEGATI

## ALLEGATO 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 sec. I° grado

Carissimo/a studente/essa, ti chiediamo gentilmente di compilare il seguente questionario in ogni sua parte. Leggi con attenzione ogni domanda e rispondi con calma. Se hai qualche dubbio, chiedi chiarimenti al tuo prof. Rispondi con sincerità, il questionario è anonimo e nessuno saprà cosa hai risposto. Ti ringraziamo per il tuo tempo, ci aiuterai a migliorare le attività del territorio dedicate allo sport e alla salute di voi giovani.

1. Età \_\_\_\_\_  Maschio  Femmina  Altezza (mt.) \_\_\_\_\_  Peso (kg.) \_\_\_\_\_
2. Stai praticando qualche sport (dal 1° settembre ad oggi)?  Sì  No
  - 2.1. Se hai risposto Sì, indica quale sport stai 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 pratichi questo sport (scrivi due / tre motivi)?  
\_\_\_\_\_
  - 2.5. Se non stai praticando nessuno sport, prova a indicare con una X quali sono i motivi (puoi indicare più risposte)

Faccio altra attività fisica ma non in società sportive (dicci quale attività) _____	Ho smesso perché gli allenatori mi trattavano male
Non mi piace fare fatica	Ho smesso perché i compagni/e mi trattavano male
Non mi diverto	Ho troppo compiti / la scuola mi impegna troppo
Lo sport che mi piace è troppo lontano da casa	Preferisco i videogiochi, computer, smartphone
L'iscrizione costa troppo	Preferisco stare sui social
I miei genitori sono contrari	Ho altri impegni (studio strumento musicale; ripetizioni; gruppo scout/parrocchia; amici; ...)
Lo sport che mi piace non viene praticato ad Albignasego (quale sport?) _____	
Altri motivi (scrivi quali):	

3. Prima dell'emergenza COVID-19 (fino a prima di febbraio 2020) praticavi uno sport?  Sì  No
  - 3.1. Quale sport praticavi?  Lo stesso di adesso  Diverso (indica quale) \_\_\_\_\_
  - 3.2. Quante volte a settimana?  
 1  2  3 o più  Partita/gara nel weekend
  - 3.3. Se non praticavi nessuno sport, indica per quale motivo (prendi esempio dalla tabella sopra e ricopia alcune risposte che ritieni utili).  
\_\_\_\_\_
4. Dal 1° di settembre ad oggi, stai facendo qualche altro tipo di attività fisica? Scegli quale attività e indica quanto tempo a settimana dedichi 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					

## ALLEGATO 2

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

5. Dal 1° di settembre ad oggi, quanto tempo passi 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, quanto tempo passavi, 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. Leggi con attenzione le seguenti affermazioni e indica quanto se d'accordo con ognuna di esse

	Per niente d'accordo	In parte d'accordo	Del tutto d'accordo
Prima del Covid facevo più attività fisica di adesso			
Prima del Covid mi sentivo più in forma			
Prima del Covid mi sentivo più sereno			
Prima del Covid dormivo meglio rispetto ad adesso			
Prima del Covid mangiavo in modo più sano			
In questo periodo mi sento più in forma rispetto a prima del Covid			
In questo periodo mi sento più sereno rispetto a prima del Covid			
In questo periodo dormo meglio rispetto a prima del Covid			
In questo periodo mangio in modo più sano rispetto a prima del Covid			
In questo periodo faccio più attività fisica rispetto a prima del Covid			

8. Almeno uno dei tuoi genitori pratica attualmente sport / attività fisica?  Sì  No  Non lo so

9. Almeno uno dei tuoi genitori, in passato, praticava sport / attività fisica?  Sì  No  Non lo so

10. Se Sì, quale sport/attività fisica pratica o praticava? \_\_\_\_\_

11. Quante volte a settimana? \_\_\_\_\_

## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio, prima di tutti, il professor Marino, per la possibilità di partecipare a questo progetto e la sua disponibilità in questi mesi.

Ringrazio i miei genitori, per avermi permesso tutto in generale.

Mamma, sei forte. Papà, resta sempre così.

Ringrazio Eva, per le commissioni sui pacchi Vinted, per essere la mia sorella preferita e per ascoltarmi. La casa è un po' più vuota senza di te, ti voglio bene (quasi quanto ne voglio a Teo).

Ringrazio il nonno e la Emi, perché sono semplicemente i nonni e per aver imparato ad usare bene Whatsapp.

Ringrazio le mie compagne di hockey, in particolare Vero, Gio, Rugo e, soprattutto, Paola, per essere com'è (oltre che una ritardataria cronica) e per tutto quello che abbiamo sempre passato insieme.

Ringrazio Alessia per essere sempre stata la mia gemella diversa e per tutti i vestiti che ci siamo sempre prese uguali; fin da subito ci siamo trovate troppo in tutto.

Ringrazio Giulia e Virgi, perché siamo cresciute insieme e ci siamo sempre.

Ringrazio i micioni, Silivx, Giova, Marcone, Fede, Chele, Gio e Riki per questo ultimo anno in particolare. Le lezioni sappiamo che sono state poche, ma il divertimento per fortuna non è mai mancato, e nemmeno casa mia. Un grazie anche ad Aurora, per i riposini nel suo letto e la sua scrivania.

Vi voglio bene.

Ringrazio infine (ma per primo), Jacopo, per aver sopportato tanto e per avermi supportato tanto, ma questo già lo sai.