

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**L'impatto del Lockdown dovuto al Covid-19 sullo sport giovanile  
Conseguenze sulla partecipazione all'attività fisica dei bambini della  
scuola primaria**

Relatore: Prof. Marino Massimiliano

Laureando: Scagnellato Giovanni

N° di matricola: 1221787

Anno Accademico 2021/2022



## INDICE

INDICE .....	1
ABSTRACT .....	3
BACKGROUND .....	3
SCOPO .....	3
METODI .....	3
RISULTATI .....	4
CONCLUSIONE .....	4
1. INTRODUZIONE.....	7
1.1 L'IMPORTANZA DI ATTIVITÀ FISICA E SPORT NEI BAMBINI.....	7
1.2 L'ARRIVO DELLA PANDEMIA.....	8
1.3 OBIETTIVI E DOMANDE DI RICERCA DELL'INDAGINE.....	9
1.3.1. I praticanti sport in Italia.....	9
1.3.2. Gli sport più diffusi in Italia .....	10
1.3.3. Com'è cambiata la pratica sportiva dopo la pandemia .....	11
1.3.4. Le motivazioni della pratica e della non pratica di sport.....	12
1.3.5. Gli stili di vita attivi .....	13
1.3.6. La sedentarietà in Italia.....	14
1.3.7. Il benessere generale percepito .....	15
1.3.8. Correlazione genitore-figlio nell'attività fisica.....	16
1.3.9. Quali politiche sociali adottare? .....	17
2. RISULTATI.....	19
2.1 L'INDAGINE.....	19
2.2 I RISULTATI.....	21
2.2.1. Lo sport ad Albignasego ora.....	21
2.2.2. Gli sport più praticati ad Albignasego .....	22
2.2.3. Differenze nella pratica sportiva prima e dopo la pandemia .....	24
2.2.4. Motivazioni della non pratica di sport e della pratica sportiva.....	26
2.2.5. Gli stili di vita attivi.....	29
2.2.6. Attività sedentarie pre e post pandemia.....	31
2.2.7. Benessere percepito pre e post covid.....	33
2.2.8. I genitori.....	35

2.2.9. Bisogni della cittadinanza e consigli all'amministrazione comunale e all'istituto comprensivo .....	36
3. DISCUSSIONE.....	41
3.1. I praticanti sport .....	41
3.2. Gli sport più diffusi.....	41
3.3. Com'è cambiata la pratica sportiva dopo la pandemia .....	42
3.4. Le motivazioni della pratica e della non pratica di sport.....	43
3.5. Gli stili di vita attivi .....	46
3.6. La sedentarietà .....	47
3.7. Il benessere generale percepito .....	48
3.8. Genitore-figlio .....	48
3.9. Politiche attive da adottare.....	49
3.10. LIMITI DELL'INDAGINE .....	50
4. CONCLUSIONI.....	53
BIBLIOGRAFIA .....	55
SITOGRAFIA.....	56
ALLEGATI.....	61
RINGRAZIAMENTI .....	65

## **ABSTRACT**

### **BACKGROUND**

Il COVID-19 ha rappresentato la sfida più grande per lo sport comunitario contemporaneo a livello globale. Il rispetto delle politiche di distanziamento sociale, con la chiusura di scuole, palestre ed impianti sportivi e i rigidi protocolli di ritorno al gioco alla riapertura hanno cambiato il modo in cui bambini e giovani si dedicano allo sport organizzato, individuale e di squadra.

### **SCOPO**

Si è voluto valutare come sono cambiate le abitudini nella pratica di attività fisica dopo il difficile periodo appena vissuto da tutta la popolazione a partire da un'analisi sui bambini delle scuole primarie del Comune di Albignasego (PD). Ci si è focalizzati su come sia variata la scelta dello sport da prima a dopo il periodo di restrizioni per capire se è aumentata la ricerca di sport individuali, di squadra o se c'è stato un totale abbandono e se queste scelte sono dovute ad un timore generale del Covid-19 o meno. Si è voluto studiare se l'interruzione della pratica sportiva dovuta al lockdown ha causato un aumento di bambini in sovrappeso facendo riferimento al BMI. Si è indagato su come è cambiato lo stile di vita dei bambini da prima a dopo il Covid-19 studiando il tempo passato al computer e alla tv, studiando le abitudini in termini di attività fisica ricreativa e studiando i cambiamenti comportamentali. È stato lasciato spazio, infine, alle iniziative che le famiglie propongono alle scuole e all'amministrazione comunale per favorire la pratica di attività fisica nel territorio.

### **METODI**

È stata condotta un'indagine nelle scuole primarie del Comune di Albignasego della Provincia di Padova proponendo un questionario ai bambini dai 6 ai 10 anni. La ricerca è stata svolta a febbraio 2022 sulla base di un questionario redatto durante il primo quadrimestre dell'anno scolastico 2021/2022. I risultati sono stati

catalogati su Excel e poi analizzati in maniera organica attraverso l'utilizzo di un software di analisi statistiche.

## **RISULTATI**

I risultati principali evidenziano che Albignasego è un Comune virtuoso in quanto ha molti più praticanti sport rispetto alle medie nazionali per questa fascia d'età mentre gli sport più praticati sono abbastanza in linea con i dati nazionali, fatta eccezione per lo sport del pattinaggio, molto più diffuso di quanto si possa pensare. In generale non c'è stato un abbandono di massa dello sport durante il periodo di pandemia anche se una certa percentuale di popolazione non irrilevante (11%) ha abbandonato la pratica sportiva e una più irrisoria (5%) è risultata completamente sedentaria. I motivi, però, in entrambi i casi, non sono da attribuire al Covid-19 ma ad altre cause come problemi economici, scuola e difficoltà organizzative delle famiglie. Per quanto riguarda il tempo sedentario, è stato registrato un aumento di tempo dedicato alle attività prese in esame, segno che il periodo di lockdown ha avuto un effetto non da poco nel tempo dedicato dai bambini a videogiochi, televisioni e smartphone. Il benessere generale percepito, al contrario, ha registrato una riduzione nei valori medi rispetto al periodo pre pandemico evidenziando che il periodo appena passato ha lasciato strascichi importanti nella salute psicofisica dei bambini. Studiando la correlazione tra genitore attivo e figlio attivo, sono emerse moderate correlazioni significative, segno che gli adulti fungono da esempi per i propri figli anche per quanto riguarda la pratica di attività fisica. Dall'ultima sezione, secondo quanto indicato dai genitori, è emerso che il territorio di Albignasego si impegna già in diverse iniziative per diffondere e promuovere l'attività fisica tra i bambini del territorio ma tanto si può ancora fare.

## **CONCLUSIONE**

Questo tipo di indagine si è rivelata essere innovativa e, per certi versi, più adatta rispetto alle tante già presenti in letteratura in quanto più vicina e diretta alle esigenze della popolazione. Le prime barriere alla pratica sportiva si sono rivelati essere problemi molto più pragmatici e vicini ai cittadini rispetto al Covid-19 come

invece si ipotizzava. Adesso che si conoscono queste motivazioni, ci sono le basi per poter attuare delle politiche di promozione e diffusione dello sport tra i bambini di tutta la popolazione in quanto i risultati emersi da questa indagine possono essere generalizzati per tutta la popolazione italiana di questa fascia d'età.



## 1. INTRODUZIONE

### 1.1 L'IMPORTANZA DI ATTIVITÀ FISICA E SPORT NEI BAMBINI

In ogni fase della vita e ad ogni età, svolgere attività fisica regolarmente significa fare una scelta a favore della propria salute: praticata con regolarità, infatti, l'attività fisica contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico riducendo i sintomi di ansia, stress, depressione e migliorando il sonno. Aiuta la riduzione della pressione arteriosa, il controllo del livello di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche, artrosi e contribuisce a ridurre il tessuto adiposo in eccesso. Comporta benefici evidenti anche per l'apparato muscolo-scheletrico e rallenta l'invecchiamento. Contribuisce, inoltre, a gestire le principali patologie croniche non trasmissibili e quindi a migliorare la qualità della vita (ISS, 2022).

Più in particolare della generica attività fisica, lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo soprattutto dei bambini, tanto da essere stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale. L'articolo 31 della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia (UNICEF, 1989), infatti, cita: *“Gli stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]”*. Nonostante in questo articolo non venga citato lo sport, la dottrina ha specificato successivamente che le parole riposo, svago, gioco e attività ricreative, benché sembrino apparentemente sinonimi, indicano importanti differenze e proprio sotto la dicitura “attività ricreative” rientrano le azioni svolte per libera scelta, il cui scopo è il piacere e il divertimento come appunto lo sport, ma poi anche le arti creative e i passatempi di carattere scientifico, tecnico, artigianale, agricolo.

Lo sport fa bene, e non solo al fisico, infatti l'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente: irrobustisce il fisico e ne previene le malattie, sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo, aiuta a controllare il peso corporeo promuovendo corrette abitudini alimentari, aiuta a ridurre il grasso, riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine; migliora il

rendimento scolastico, aiuta a controllare vari rischi comportamentali e previene l'uso di tabacco, droghe o di altre sostanze.

Attraverso lo sport, il divertimento e il gioco i bambini e gli adolescenti, inoltre, imparano alcuni dei valori più importanti della vita come la non violenza, la tolleranza e la pace. Insegna anche valori quali amicizia, solidarietà, lealtà, rispetto delle regole, lavoro di squadra, autodisciplina, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi. Tutti principi, questi, alla base della crescita. Oltre ad avere un ruolo fondamentale nell'accompagnare i bambini all'età adulta, lo sport riunisce i giovani, li aiuta ad affrontare le sfide quotidiane e a superare le differenze culturali, linguistiche, religiose, sociali, ideologiche. È un mezzo straordinario per allentare la tensione e favorire il dialogo. Su un campo di gioco le differenze culturali scompaiono.

## **1.2 L'ARRIVO DELLA PANDEMIA**

L'anno 2020 e, almeno in buona parte, anche il 2021 passeranno alla storia come uno dei periodi che più ci ha messo in discussione, cambiando tutte le nostre abitudini e certezze. Il Covid-19 si è insediato in maniera subdola nelle nostre vite colpendo indistintamente tutta la popolazione, senza badare a classi sociali, redditi o età. I ragazzi e gli adolescenti sono sicuramente tra le generazioni che ne hanno risentito maggiormente a causa della stroncatura improvvisa della possibilità di incontri e di socializzazione in quanto l'unica arma veramente efficace a limitare la diffusione del contagio, fin da subito, si è rivelata il distanziamento sociale. Anche quei luoghi tanto sicuri, abituali e scontati come la scuola o la propria squadra vengono resi infrequentabili dalla tanto frenetica quanto allarmante uscita di numerosi decreti governativi i quali, in breve tempo, hanno fatto crollare tutte le certezze. Sono sempre le stesse ordinanze che hanno, inoltre, imposto le chiusure forzate di tutte le palestre, le società e le associazioni sportive dilettantistiche fino anche a quelle professionistiche (anche se per meno tempo) [DPCM 8 marzo 2020: ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza

epidemiologica da Covid-19] segnando inevitabilmente una netta divisione tra prima e dopo il modo di fare sport e la concezione della pratica sportiva.

### **1.3 OBIETTIVI E DOMANDE DI RICERCA DELL'INDAGINE**

A causa di questa situazione che ha sconvolto tutti gli equilibri, il Comune di Albignasego, in collaborazione con l'istituto comprensivo locale, si è preposto di somministrare un questionario agli studenti della scuola primaria, quindi a bambini tra i 6 e i 10 anni. È stata organizzata un'indagine per capire che percentuali ha raggiunto l'abbandono sportivo, come sono cambiate le modalità di fare sport e che ripercussioni hanno avuto questi cambiamenti, spesso in negativo, come evidenziato dalla letteratura, sempre consapevoli che una pratica costante di attività fisica avrebbe assicurato tutti i benefici sopra elencati. Questa indagine ha anche lo scopo di conoscere il contesto reale in cui si opera, in modo da sviluppare le strategie decisionali più efficaci e per mettere a disposizione del comune e dell'istituto importanti strumenti conoscitivi per disegnare azioni, programmi e servizi per la pratica sportiva più adatti e consoni al territorio.

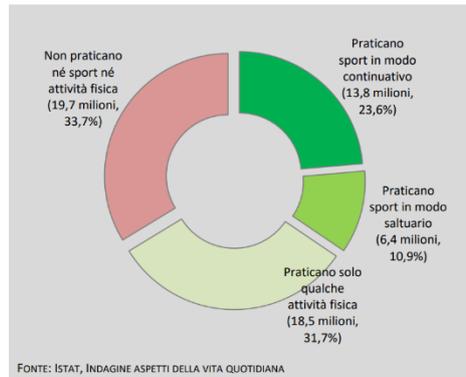
In particolare, a partire da dati e statistiche trovati in letteratura, dai quali si possono ipotizzare alcune situazioni, questo studio si propone di perseguire i seguenti scopi:

#### **1.3.1. I praticanti sport in Italia**

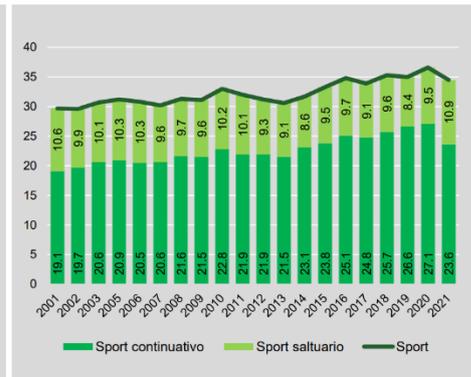
Si vuole capire la quantità di praticanti sport tra i ragazzi della fascia d'età 6-10 anni che frequentano le scuole primarie di Albignasego e se questa è in linea con le percentuali nazionali. Secondo un'indagine ISTAT del 2021, condotta a livello nazionale, in collaborazione con il CONI, le persone di 3 anni e più che praticano sport in modo continuativo o in modo saltuario sono il 34.5% della popolazione mentre il 31.7% della popolazione di questa fascia d'età pratica solo qualche attività fisica (ISTAT, luglio 2022) (*figura 1*). I dati relativi al territorio regionale, invece, risalenti a giugno 2022, indicano come tra i 3 e i 10 anni, pratica sport il 55.1% della popolazione della Regione Veneto (Regione del Veneto, giugno 2022).

## La pratica sportiva in Italia

**PERSONE DI 3 ANNI E PIU' CHE NEL TEMPO LIBERO PRATICANO SPORT, QUALCHE ATTIVITA' FISICA O SONO SEDENTARIE** Anno 2021 (per 100 persone di 3 anni e più)



**PERSONE DI 3 ANNI E PIU' CHE NEL TEMPO LIBERO PRATICANO SPORT** Anni 2001-2021 (per 100 persone di 3 anni e più)



ROMA, 14 LUGLIO 2022 | I NUMERI DELLO SPORT. DA DOVE RIPARIAMO

Figura 1: persone di 3 anni e più che praticano sport in modo continuativo o in modo saltuario. Fonte ISTAT. Rapporto di luglio 2022; dati risalenti al 2021.

### 1.3.2. Gli sport più diffusi in Italia

Si indagano quali tipologie di sport vengono praticate maggiormente tra i ragazzi e, in particolare, se vengono preferiti gli sport individuali o quelli di squadra nel post-pandemia. Un'indagine su scala nazionale condotta da IPSOS a gennaio 2021, tra le altre cose, ha rilevato anche gli sport più praticati da 1000 bambini nella fascia d'età tra i 6 e i 13 anni prima dello scoppio dell'emergenza sanitaria, quando non c'erano vincoli di alcun genere per praticare sport. È emerso che gli sport più praticati erano nuoto (22%), calcio (19%) e danza (11%). Tra gli altri, ci sono le arti marziali e la ginnastica, praticate entrambe dall'8% degli intervistati, il basket e la pallavolo, giocati dal 6% dei rispondenti, il tennis dal 5% e l'atletica dal 3%. Ci sono poi gli sport minori, come ciclismo (2%), equitazione (2%) e running (1%) e, infine, chi ha indicato "altro" (7%) (IPSOS, gennaio 2021). Secondo la stessa indagine IPSOS, inoltre, tra coloro che praticavano un qualche tipo di attività, circa il 30% ha dovuto cambiare sport o almeno la modalità (57%): i cambiamenti maggiori consistono nel preferire l'attività all'aria aperta (50% dei bambini e delle bambine che hanno continuato a praticare lo stesso sport ma in modo diverso), a cui seguono le lezioni online e l'home fitness (questo specialmente tra le ragazze) (IPSOS, gennaio 2021).

### 1.3.3. Com'è cambiata la pratica sportiva dopo la pandemia

Si studiano quali differenze ci sono nelle percentuali di praticanti sport tra prima e dopo la pandemia e quindi che livello ha raggiunto l'abbandono della pratica sportiva. Secondo un'indagine promossa dal Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri (2021), è emerso che, riguardo ai bambini di fascia 6-13 anni, il 48% dei praticanti ha abbandonato lo sport (*figura 2*); dato confermato anche da un'indagine IPSOS di gennaio 2021 che, in più, precisa che il 35% ha potuto continuare almeno in modo saltuario. Secondo un'indagine ISTAT del 2021, condotta a livello nazionale, in collaborazione con il CONI, invece, i bambini tra i 6 e i 10 anni che nel tempo libero praticano sport in modo continuativo o saltuario sono calati di circa il 15% (*figura 3*); una statistica, questa, molto diversa da quella precedente individuata dal Ministero ma comunque significativa nel dare un'idea dell'impatto che c'è stato (ISTAT, luglio 2022).

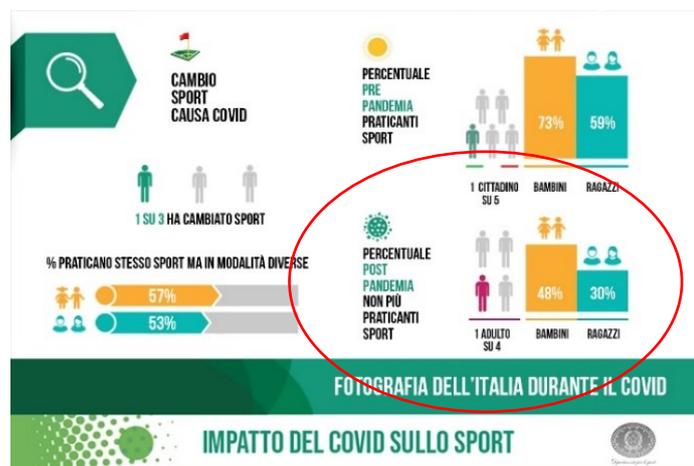


Figura 2: bambini di 6-13 anni che hanno abbandonato la pratica sportiva nel post pandemia. Fonte: sito Sport e Salute.

## La pratica sportiva per età

**PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE NEL TEMPO LIBERO PRATICANO SPORT (IN MODO CONTINUATIVO O SALTUARIO)  
PER GENERE E CLASSE DI ETÀ** Anni 2019 e 2021 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

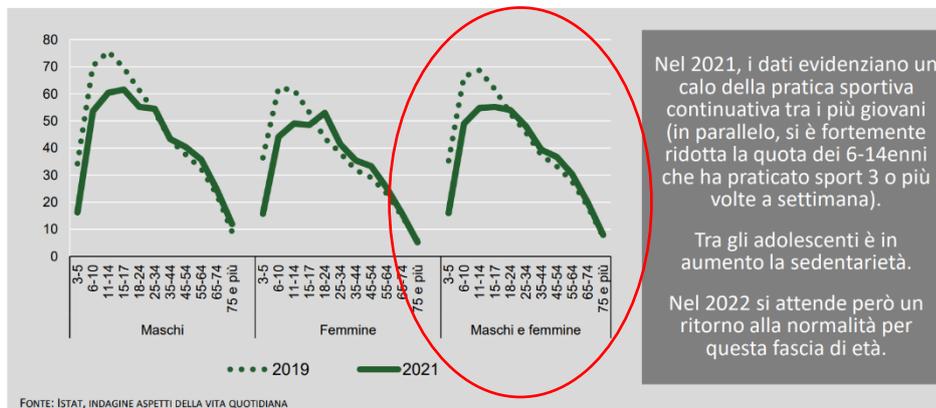


Figura 3: bambini di 3 anni e più che praticano sport (in modo continuativo o saltuario): differenza tra prima e dopo la pandemia. Fonte: ISTAT. Rapporto di luglio 2022; dati risalenti al 2021.

### 1.3.4. Le motivazioni della pratica e della non pratica di sport

Si analizzano quali sono i motivi per i quali i bambini di questa fascia d'età praticano sport e i motivi che invece li spingono a non praticarlo. Nel rapporto nazionale sui minori e lo sport, realizzato dall'Osservatorio #conibambini promosso da "Con i Bambini" e "Openpolis", aggiornato al 18 giugno 2021, è emerso che il fattore principale che impedisce la pratica di sport è la condizione economica del nucleo familiare (quasi il 30% dei bambini tra 6 e 10 anni). Un'altra causa importante è quella legata alla mancanza di impianti o alla scomodità degli orari delle strutture, poco compatibili con la vita familiare. I motivi principali che spingono i bambini a praticare sport, invece, si possono trovare su un'indagine proposta a 1000 giovanissimi tra i 13 e i 23 anni da "Terre des hommes" e "OneDay" a giugno 2021: è emerso che il 37% dei ragazzi pratica sport per passione, il 42% per ricercare uno stato di salute e benessere e che il 60% dei rispondenti pratica sport per scaricare stress, ansie e fatiche scolastiche. Questi risultati sono in parte in linea con i dati presenti su un rapporto stilato da Sport e Salute, in collaborazione con A.S.C. (Attività Sportive Confederato) e CSI (Centro Sportivo Italiano) a giugno 2021, in cui i primi tre motivi che spingono un ragazzo frequentante la scuola secondaria di primo grado a fare sport sono il piacere della pratica (37%), passare del tempo con gli amici (17%) e mantenersi in forma (17%).

Questo stesso rapporto, inoltre, indica che i praticanti sportivi di questa fascia d'età sono stati incoraggiati a fare sport principalmente dalla famiglia (61%), ma anche grazie ad una forte motivazione personale (15%).

#### 1.3.5. Gli stili di vita attivi

Si vuole scoprire quali sono gli stili di vita attivi dei bambini e se sono in linea con i dati nazionali presenti in letteratura. Per poter indagare quanto tempo viene dedicato all'attività fisica non strutturata, nel questionario, costruito ad hoc, sono state inserite delle domande in linea con la definizione di attività fisica formulata 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) includendo quindi non solo lo sport ma tutte le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva o attività motoria spontanea). In questa definizione rientrano quindi anche tutte le attività extra-sportive e le occasioni di movimento che permettono di raggiungere la quantità di attività fisica consigliata nelle nuove linee guida dell'OMS (2020) per la fascia d'età tra i 5 e i 17 anni: svolgere, durante la settimana, almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica, soprattutto aerobica, di intensità da moderata a vigorosa. Oltre a questo, si dovrebbero includere, almeno 3 volte a settimana, attività aerobica vigorosa ed esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico. Un'ulteriore raccomandazione è limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo. Secondo la "Carta di Padova: salute dei giovani e stili di vita" stilata dal Dipartimento Salute Donna e Bambino dell'Università di Padova e patrocinata dalla Società Italiana di Pediatria, «solo il 2% dei giovani europei e nordamericani al di sotto dei 30 anni ha uno stile di vita "sano", ossia svolge attività fisica per almeno un'ora al giorno, consuma frutta e verdura quotidianamente, trascorre meno di 2 ore al giorno davanti agli schermi e si astiene da alcol e tabacco» (Galderisi A. et al., 2022). I dati che emergono dal rapporto del 2019 di "Okkio alla salute", sistema di sorveglianza coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la

Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, sono allarmanti. Su un campione di circa 53.000 bambini frequentanti le scuole primarie, quelli in sovrappeso sono il 20.4% e gli obesi il 9.4% mentre il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno prima dell'indagine. Altri dati, inoltre, evidenziano come un bambino su quattro (24.3%) ha consumato frutta e verdura meno di una volta al giorno mentre il 48.3% dei bambini consuma snack industriali dolci e salati più di 3 giorni a settimana. Sempre nello stesso rapporto viene evidenziato come il 44.5% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti a televisione, tablet o cellulare e il 73.6% dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta ma trasportati in auto (ISS, novembre 2020).

#### 1.3.6. La sedentarietà in Italia

Vengono studiate le differenze tra prima e dopo la pandemia per quanto riguarda il tempo sedentario trascorso dai ragazzi. Nel 2019, quindi prima della pandemia, secondo il rapporto nazionale sui minori e lo sport realizzato da "Openpolis" e "Con i Bambini", quasi un giovane su cinque (oltre il 18%), tra 6 e 10 anni non praticava nessuno sport o attività fisica, risultando quindi come soggetto sedentario. Questo dato era in miglioramento rispetto agli anni precedenti: rispetto al 2015, questa fascia d'età aveva registrato un calo di 2.7 punti percentuali. Quando la pandemia è scoppiata, la sedentarietà tra i minori si stava riducendo ma, anche se è ancora presto per stimare con precisione l'effetto dell'emergenza in questo ambito, il nuovo scenario ha sicuramente reso più difficile la possibilità di fare sport per bambini e ragazzi incentivando un maggiore uso di dispositivi elettronici, per diversi usi, causando quasi sicuramente un aumento del tempo di sedentarietà (CON I BAMBINI, giugno 2021). Un dato affidabile si può trovare nel "Rapporto Annuale 2022", stilato dall'ISTAT e pubblicato da Sport e Salute, che ha registrato che dopo la pandemia si è verificato un sensibile aumento della sedentarietà tra i giovani tra 6 e 14 anni: è passata dal 18.3% del 2019 al 24.4% del 2021 (ISTAT, luglio 2022). Secondo uno studio britannico pubblicato sull'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (Salway R. et al., maggio 2022) che ha confrontato l'attività fisica di due gruppi di bambini di 10 e 11 anni prima e dopo

la pandemia, i momenti di sedentarietà sono aumentati di 25.4 minuti al giorno nei giorni feriali e 14 minuti al giorno durante i fine settimana. Anche se è uno studio che esce dai nostri confini nazionali, dal momento che prende in esame bambini della stessa età di quelli coinvolti nella nostra indagine, è ragionevole pensare che i dati siano compatibili con quello che si è verificato in Italia.

### 1.3.7. Il benessere generale percepito

Si vuole analizzare come è cambiata la percezione del proprio benessere generale da parte dei bambini da prima a dopo la pandemia. Secondo uno studio promosso dal Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri (2021), per quanto riguarda i risultati sulle ricadute che le restrizioni dovute al Covid-19 hanno avuto sotto l'aspetto psicologico, è emerso come queste hanno avuto un impatto sul ritmo sonno-veglia nel 31% dei bambini ma hanno anche influenzato lo stato d'animo su più dell'80% dei bambini; i sentimenti maggiormente provati, tra coloro che hanno dovuto smettere di fare sport, sono tristezza (55%), apatia (53%) e ansia (37%) (*figura 4*). Secondo il rapporto del 2019 di "Okkio alla salute", sistema di sorveglianza coordinato dal Centro Nazionale per la prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, riguardo la percezione materna dello stato di salute dei propri figli, i dati sono sconcertanti. È emerso, infatti, che il 40.3% dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito come sotto-normopeso e nel 69.9% dei casi, invece, le madri pensano che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva; un altro dato riguarda il 59.1% delle madri di bambini fisicamente poco attivi che ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata (ISS, novembre 2020).



Figura 4: Impatto del covid sullo sport; Effetti sul benessere psico-fisico di bambini di 6-13 anni. Fonte: sito Sport e Salute.

### 1.3.8. Correlazione genitore-figlio nell'attività fisica

Sono state indagate quali correlazioni ci sono nelle dinamiche familiari nel caso in cui un genitore sia attivo e se questo influenza lo stile di vita e le abitudini del figlio in questo senso. Secondo un'indagine ISTAT del 2021, condotta a livello nazionale, in collaborazione con il CONI, il 77.6% dei ragazzi tra i 3 e i 24 anni che praticano sport hanno entrambi i genitori che a loro volta praticano uno sport; interessante notare, invece, come i ragazzi della stessa fascia d'età che praticano sport con nessuno dei due genitori praticanti, calano addirittura al 34.5% (figura 5). Una revisione sistematica, presente sulla National Library of Medicine (Matos R. et al., novembre 2021), condotta tra ottobre 2020 e gennaio 2021 su diversi database online, ha esaminato 32 articoli scientifici per identificare l'associazione tra l'attività fisica dei genitori e quella dei bambini nel periodo tra il 2001 e il 2020. In totale sono stati coinvolti 37.960 partecipanti (18.693 bambini tra i 6 e i 12 anni e 19.267 genitori) con il supporto di diversi strumenti di misura: questionari, indagini, pedometro, accelerometro, contapassi. La maggior parte degli studi (n. 25) ha trovato una relazione tra l'attività fisica o la partecipazione allo sport dei genitori e il livello di AF o la partecipazione allo sport dei bambini. Quattro studi non hanno trovato questa relazione e gli altri tre hanno trovato relazioni tra le altre caratteristiche correlate all'AF (passeggiata del cane e AF, AF dei genitori e BMI dei bambini o grasso corporeo e prove di breve co-partecipazione tra genitore e figlio nel tempo di attività fisica). Nella revisione vengono infine evidenziati i

risultati dello studio di Dozier et al., i quali rivelano che i ragazzi i cui genitori rispettano le linee guida dell'AF hanno probabilità 3.8 volte maggiori di soddisfare le linee guida dell'AF. Singmundová et al. hanno mostrato, inoltre, che i figli di genitori che soddisfacevano la raccomandazione del fine settimana di 10.000 passi avevano 5.48 e 3.60 (rispettivamente padri e madri) di probabilità in più di raggiungere le raccomandazioni internazionali del fine settimana rispetto ai figli di genitori meno attivi.



Figura 5: persone di 3-24 anni che praticano sport per pratica sportiva dei genitori. Fonte: ISTAT. Rapporto di luglio 2022; dati risalenti al 2021.

### 1.3.9. Quali politiche sociali adottare?

Si è voluto coinvolgere direttamente le famiglie dei ragazzi delle scuole primarie di Albignasego chiedendo loro quali politiche e iniziative potrebbero intraprendere l'Amministrazione Comunale e l'Istituto scolastico primario per incentivare la pratica sportiva, l'attività fisica e la diffusione di stili di vita sani ed attivi tra i bambini e i ragazzi del territorio. Quali politiche sociali potrebbero risultare più efficaci a questo scopo? In letteratura è stato trovato che i motivi principali che impediscono la pratica di sport a questa età sono le condizioni economiche del nucleo familiare (quasi il 30% dei bambini tra 6 e 10 anni) e la scomodità di orari e trasporti per le famiglie o la mancanza di impianti (10% della stessa fascia d'età) (CON I BAMBINI, giugno 2021). Un'altra importante causa di abbandono di sport in questo periodo della vita, risulta essere la scuola, infatti da un'indagine fatta su 1000 ragazzi, promossa da "Terre des hommes" (giugno 2021) è emerso che 2 delle

5 risposte più frequenti tra le motivazioni a non fare sport sono il problema economico (che conferma lo studio precedente) e la difficile conciliazione degli impegni scolastici con quelli sportivi. Un'indagine condotta da Sport e Salute su ragazzi di scuole secondarie di primo grado a giugno 2021 ha chiesto quali azioni potrebbero favorire la pratica sportiva e le tre risposte degli studenti più frequenti sono state: più attività sportiva a scuola in orario extrascolastico (17%), maggiori aree attrezzate per lo sport diffuse e migliori strutture indoor (12%), orari più flessibili delle attività (13%). Sulla base di questi studi si vuole capire se le problematiche nel territorio di Albignasego coincidono con quelle nazionali ed eventualmente agire di conseguenza, attuando quegli accorgimenti migliorativi sul territorio e nelle scuole, al fine di diffondere maggiormente e rendere più accessibile a tutti la pratica sportiva.

## 2. RISULTATI

### 2.1 L'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 (oltre il 70%) (Istituto Comprensivo Statale di Albignasego, novembre 2021).

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 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 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 ed 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 indicare 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-19, 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, aprile 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 I 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).

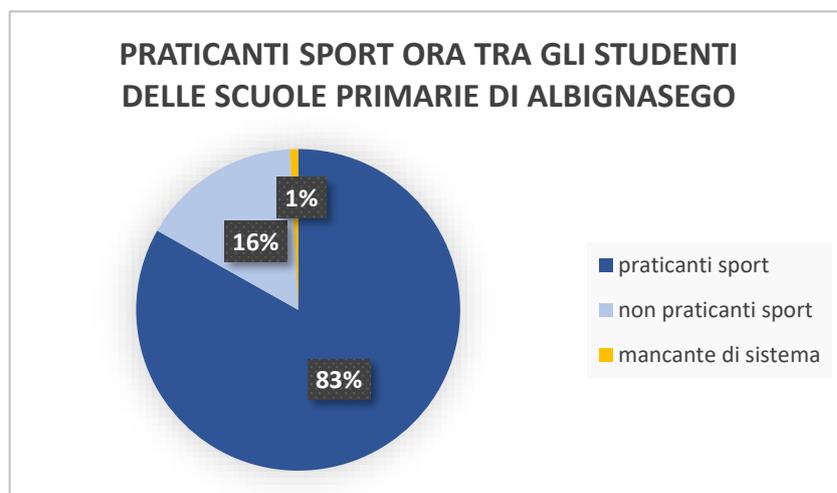
È stato calcolato anche l'indice di massa corporea che, su 902 rispondenti, ha un valore medio di 17.0074, oscillando da un minimo di 10.50 ad un massimo di 31.40 ( $SD = 2.75757$ ). A questa età però, il BMI è poco indicativo perché per verificare se la crescita del bambino è nella media, si usano le 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. 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.

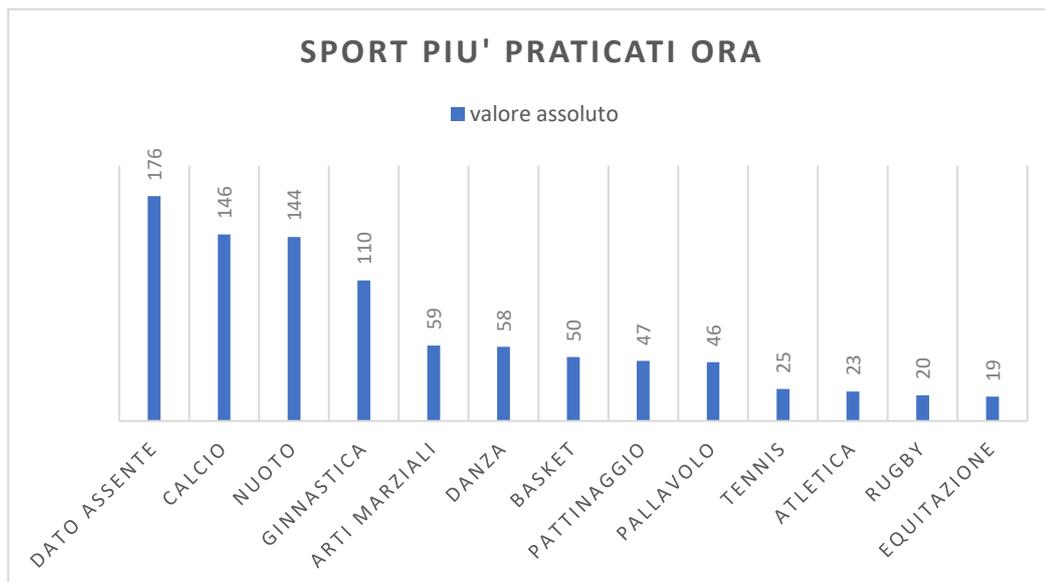
Su 883 praticanti, 443 sono maschi e 440 sono femmine, valori sostanzialmente uguali.

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

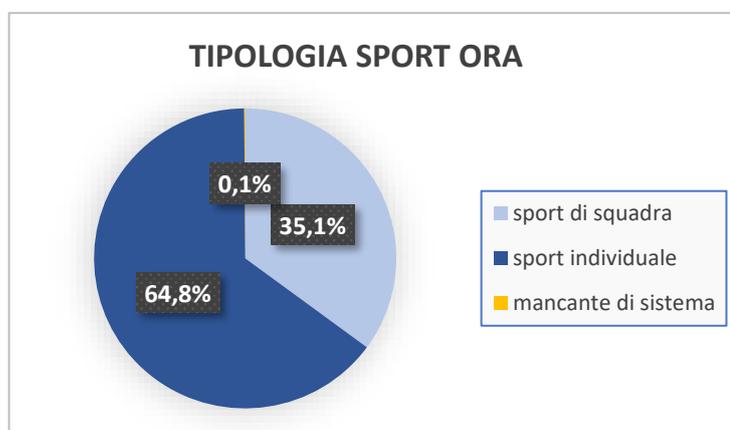


#### 2.2.2. Gli sport più praticati ad Albignasego

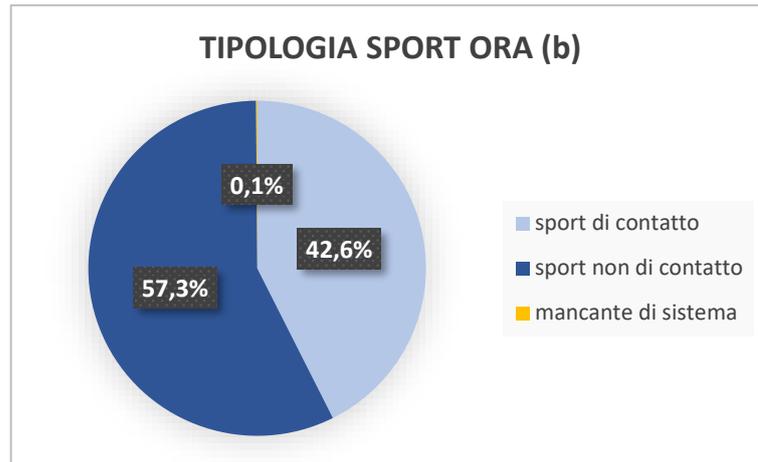
Tra coloro che hanno dichiarato di praticare sport, 176 non hanno indicato quale (19%); lo sport più praticato risulta essere il calcio con 146 preferenze (15.8%) e il secondo, subito sotto, il nuoto dichiarato da 144 studenti (15.6%). Al terzo posto c'è la ginnastica con 110 preferenze pari all'11.9% 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.

### 2.2.3. Differenze nella pratica sportiva prima e dopo la pandemia

Sulle domande relative a prima del periodo del Covid-19, 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-19 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-19. 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 2.2.4.

Dei 132 che prima non praticavano alcuno sport, invece, 64 hanno intrapreso un'attività sportiva dopo il Covid-19 (48.5%) mentre 63 sono rimasti inattivi (47.7%); 5 sono dati mancanti.

Tra i praticanti sport prima del Covid-19 (921), in 913 hanno indicato se dopo il Covid-19 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).

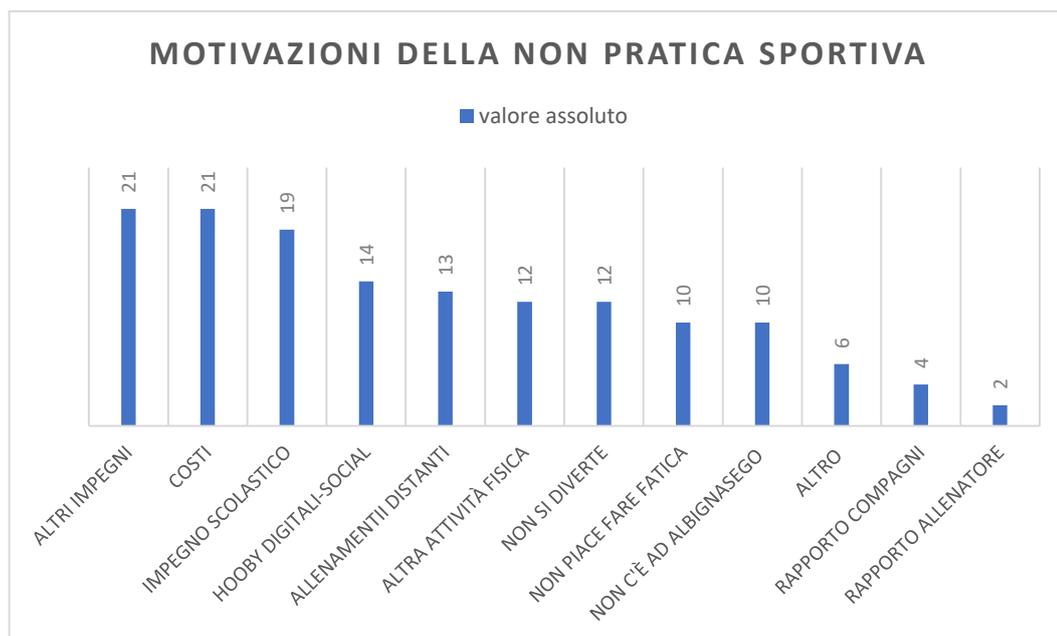
Tra i 1061 questionari, relativamente allo sport svolto prima del Covid-19, 249 bambini praticavano uno sport con contatto fisico tra giocatori (34.7% su 717 dati validi), mentre 468 bambini facevano uno sport senza contatto (65.3% su 717 dati validi); 344 sono dati assenti. Facendo un confronto con la pratica di sport svolti dopo il Covid-19, 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.

#### 2.2.4. Motivazioni della non pratica di sport e della 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-19.



La 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 avrà 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%. 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%).



### 2.2.5. Gli 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») 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, alcune delle 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.

<b>Attività</b>	<b>Numero rispondenti</b>	<b>Media (min/settimana)</b>	<b>Deviazione standard</b>
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.

#### 2.2.6. Attività sedentarie pre e post pandemia

Le tabelle delle domande numeri 5 e 6 del questionario indagano come sono variare 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 dal 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).

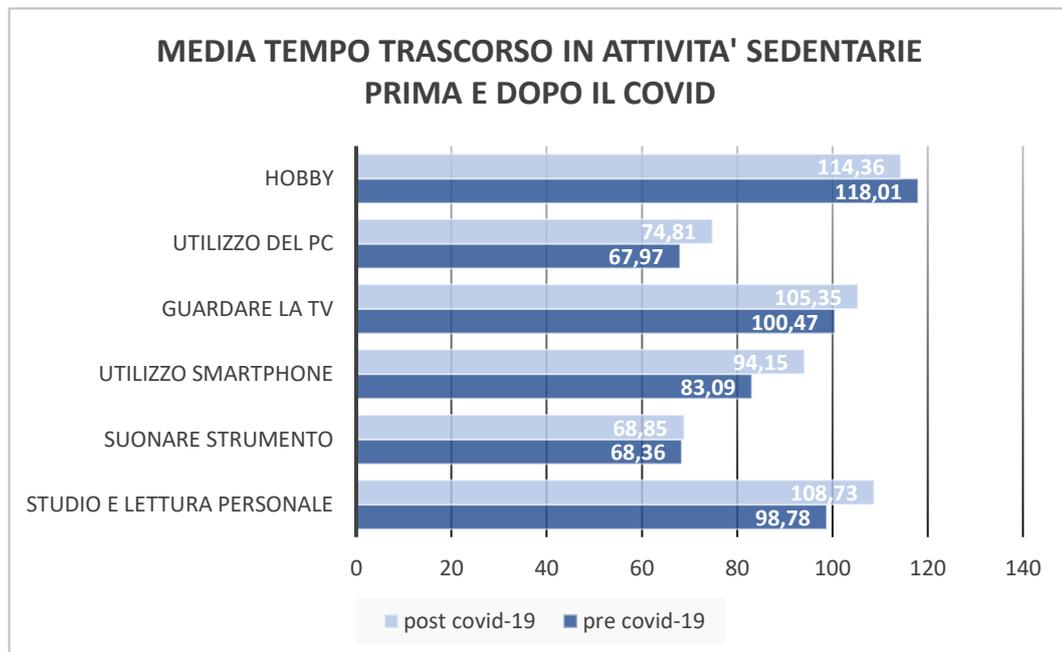
Anche il tempo trascorso ad utilizzare il PC, di cui si hanno 474 dati, ha registrato un aumento in quanto da 67.97 minuti giornalieri di media (SD = 24.463), si è passati a 74.81 (SD = 34.910).

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-19 era 93.0934 minuti giornalieri (SD = 28.085) mentre dopo il Covid-19 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-19, 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” ( $t = -1.852$ ;  $p = .065$ ).



### 2.2.7. Benessere percepito pre e post covid

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

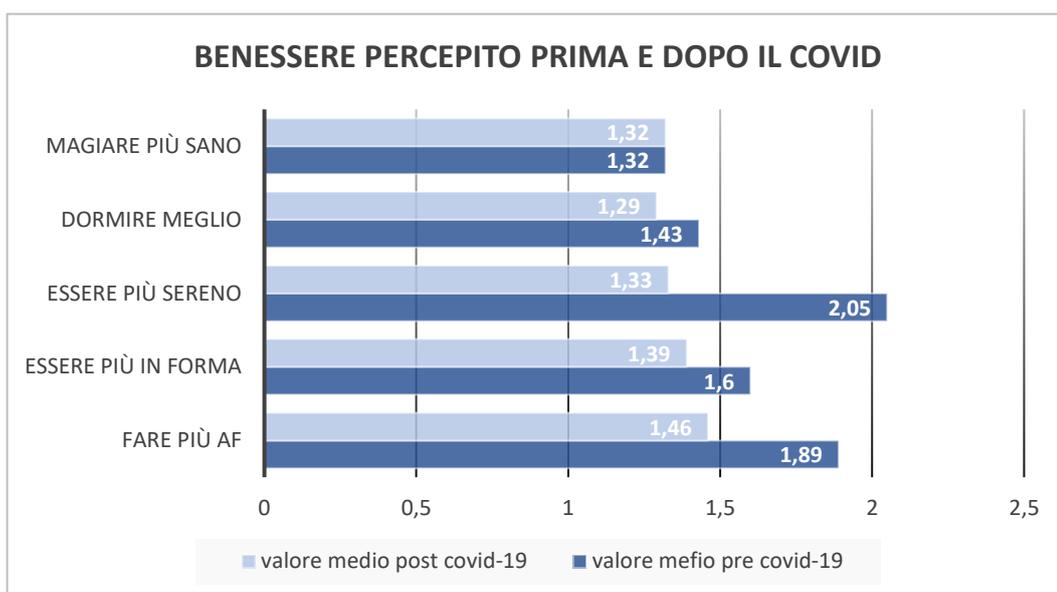
prima o dopo il covid” che, su 1008 rispondenti, è rimasto invariata (punteggio medio di 1.32 sia prima che dopo il Covid-19). “Fare più attività fisica”, su 1013 rispondenti, è calata passando da un punteggio medio di 1.89 a 1.46 e sono calati anche i punteggi medi di “essere più in forma” (da 1.6 a 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-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).



### 2.2.8. I 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.

#### 2.2.9. Bisogni della cittadinanza e consigli all'amministrazione comunale e all'istituto comprensivo

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 e molto richiesta dalla cittadinanza.

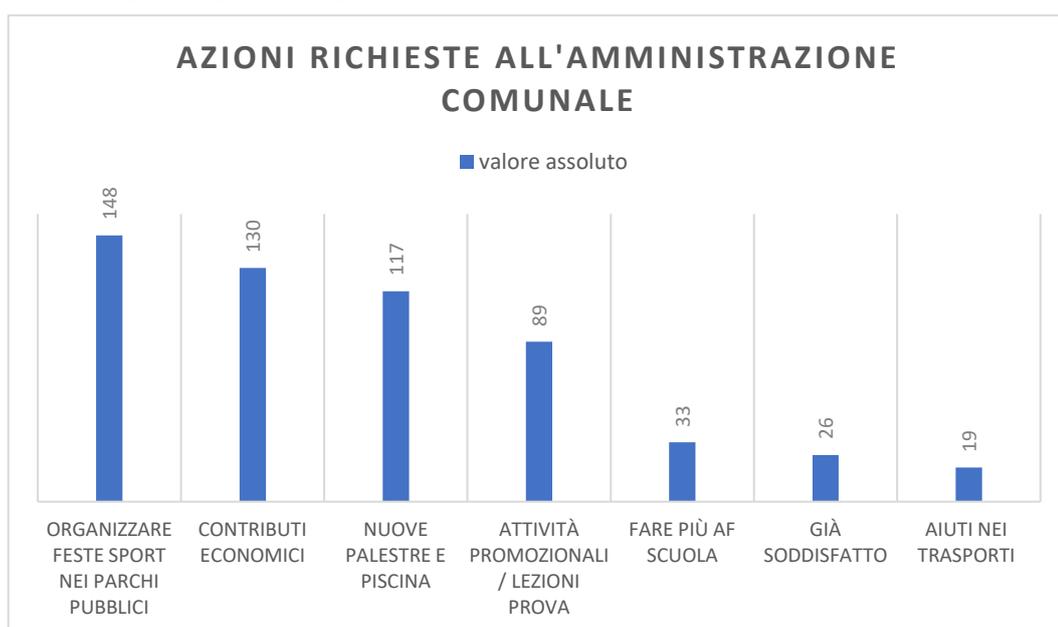
Ottantanove genitori (14.5%) hanno chiesto di organizzare più attività promozionali e lezioni prova gratuite per far conoscere, pubblicizzare e far provare gli sport meno praticati.

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.

Ventisei 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 faticano 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).



La domanda numero 14 del questionario prevede, infine, 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.

Sessantuno 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.

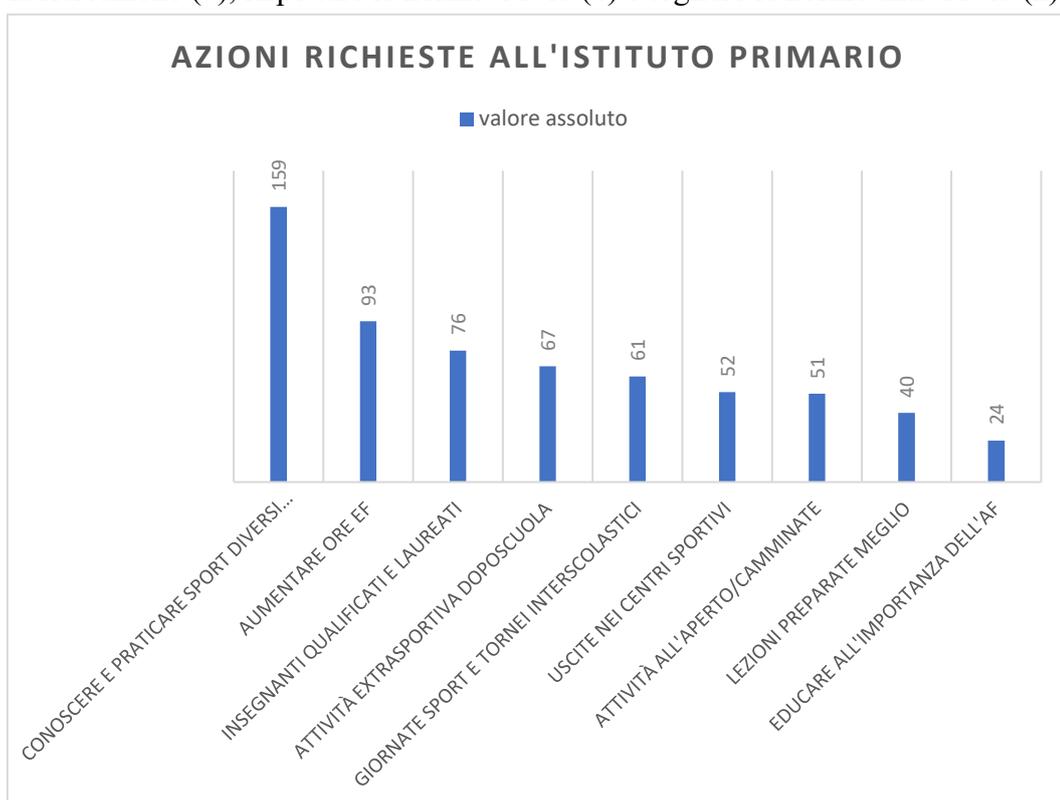
Compare 52 volte, pari al 7.8% delle risposte valide, la richiesta di organizzare uscite e gite nei centri sportivi del territorio per provare sport diversi ma anche e, soprattutto, per promuovere il nuoto, fortemente richiesto dai genitori.

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

Quaranta 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).





### 3. DISCUSSIONE

#### 3.1. I praticanti sport

È interessante notare come all'interno del nostro campione la percentuale di praticanti sport è molto più alta della media nazionale. Nella scuola primaria di Albignasego, infatti, si raggiunge l'83.2% di praticanti sport mentre in Italia, chi pratica sport in modo continuativo o saltuario è il 34.5% della popolazione. Il dato, comunque, non è completamente sovrapponibile, in quanto, il dato nazionale prende in esame la popolazione di 3 anni e più mentre la nostra indagine è concentrata su bambini da 6 a 10 anni. Questo può far presumere che prendendo un target di persone con un range di età più ampio, si va ad alterare la quantità di praticanti sport, segno che all'aumentare dell'età, la pratica sportiva, continuativa o saltuaria, diminuisce. Un dato più significativo e vicino al nostro può essere quello registrato dalla media regionale in quanto prende in esame bambini dai 3 ai 10 anni, infatti, la percentuale di praticanti sport si alza al 55.1%, comunque distante dal virtuosissimo Comune di Albignasego.

#### 3.2. Gli sport più diffusi

Un grosso dato mancante tra le risposte all'indagine che rischia di inficiare i risultati riguarda le preferenze degli sport più praticati: ben 176 rispondenti, tra quelli che hanno ammesso di praticare sport, non hanno specificato quale. Contando i dati validi, invece, si può notare che gli sport più praticati tra i bambini della scuola primaria, rispecchiano abbastanza i dati emersi da un'indagine nazionale svolta sui bambini tra i 6 e i 13 anni. I primi due sport, infatti, anche se con percentuali leggermente diverse, sono nuoto e calcio. Al terzo posto, nella classifica nazionale compare la danza con l'11% delle preferenze, mentre nella nostra indagine la danza è al quinto posto con il 6.3% delle preferenze. Il terzo e il quarto sport più diffusi ad Albignasego sono la ginnastica e le arti marziali, rispettivamente con l'11.9% e il 6.4% mentre nella classifica delle preferenze nazionali, questi sport sono al quarto posto, entrambi con l'8% della popolazione di questa età che li pratica. Anche la

pratica del basket e della pallavolo combacia tra l'indagine nazionale e la nostra in quanto la differenza è minima: rispettivamente 5.4% e 5% nella nostra indagine e 6% per entrambi in quella nazionale. Anche sport meno praticati come tennis e atletica, rispecchiano abbastanza i valori nazionali in quanto nell'indagine IPSOS sono segnati dal 5% e dal 3% dei rispondenti mentre nel comune di Albignasego dal 2.7% e dal 2.5%. Una voce degna di nota della nostra ricerca è il pattinaggio, scelto dal 5.1% dei rispondenti (47 bambini), posizionandosi come settimo sport più praticato all'interno della scuola primaria mentre nell'indagine nazionale non compare, segno che nel territorio si è investito in queste strutture in quanto sono presenti ben 5 società che promuovono, insegnano e fanno praticare pattinaggio e skateboard (Città di Albignasego).

### 3.3. Com'è cambiata la pratica sportiva dopo la pandemia

L'impatto del Covid-19 sulla pratica di sport tra i bambini c'è stato ovunque, anche nelle scuole primarie di Albignasego anche se qui è stato meno significativo rispetto all'impatto che c'è stato su scala nazionale. Tra i partecipanti alla nostra indagine, infatti, dopo la pandemia, c'è stato un abbandono della pratica sportiva pari all'11%, valore vicino ma comunque minore rispetto al 15% registrato dall'indagine ISTAT del 2021 su bambini tra i 6 e i 10 anni. Dato che si discosta molto, invece, dall'indagine promossa dal Ministero che ha individuato il 48% di ex sportivi tra i 6 e i 13 anni che hanno abbandonato la pratica continuativa.

Un altro dato curioso dell'indagine, riguardo i bambini di Albignasego, è rappresentato da 64 studenti che ora hanno intrapreso un'attività sportiva anche se prima della pandemia non praticavano alcuno sport.

Riferendosi ancora alle differenze della pratica sportiva tra prima e dopo la pandemia, è interessante notare come nella nostra indagine, addirittura il 47.5% dei rispondenti ha cambiato sport dopo il Covid-19, mentre l'indagine IPSOS aveva individuato che, tra 1000 ragazzi tra i 6 e i 13 anni, il 30% aveva cambiato sport mentre il 57% aveva cambiato la modalità, in gran parte preferendo discipline all'aria aperta.

Contrariamente a quanto si potesse pensare, l'influenza delle politiche di distanziamento sociale promosse dalle istituzioni per limitare la diffusione del contagio nei due anni di pandemia, non ha avuto ripercussioni sulla scelta della tipologia di sport; dalla nostra indagine, infatti, è emerso che dopo la pandemia, la pratica di sport di squadra è aumentata, passando dal 28.6% al 35.1% dei rispondenti, a scapito della scelta di sport individuali. Anche un altro dato si trova in controtendenza con quelle che potevano essere le aspettative dettate dal periodo appena vissuto: gli sport con contatto fisico sono aumentati del 7.9%, contando i rispondenti e i dati validi, mentre gli sport senza contatto sono diminuiti di 8 punti percentuali.

#### 3.4. Le motivazioni della pratica e della non pratica di sport

Le motivazioni che impediscono ai bambini di praticare uno sport coincidono abbastanza tra i risultati della nostra indagine e quelli registrati sui rapporti nazionali. I motivi principali individuati dal rapporto di "Openpolis" del 2021 sono la condizione economica del nucleo familiare, la mancanza di impianti e la scomodità degli orari e della distanza delle strutture di allenamento. Tutti questi motivi compaiono anche tra le risposte segnate dalle famiglie dei bambini della nostra indagine, infatti, il costo elevato delle iscrizioni è il primo motivo, citato dal 21% dei rispondenti, la distanza dalla sede dell'allenamento è stato scritto da 13 famiglie e la mancanza di impianti si può individuare nelle risposte "pratica altra attività fisica non in società sportive" (probabilmente perché non presenti sul territorio) o, più precisamente, anche in "non c'è ad Albignasego", segnato da 10 famiglie.

Interessante notare come nella nostra indagine siano emerse anche altre motivazioni che limitano la pratica sportiva dei bambini: tra i più citati troviamo l'aver altri impegni, l'impegno scolastico troppo importante, segno di come la scuola costituisca una barriera non indifferente all'attività fisica ed avere hobby digitali come giocare con i videogiochi, navigare sui social network e siamo consapevoli inoltre dell'aumento del tempo passato davanti al computer, ancora una volta a causa della digitalizzazione della scuola dovuta all'ultimo periodo.

Anche le motivazioni che spingono i bambini a praticare uno sport sono abbastanza in linea con le previsioni ipotizzate sulla base dei risultati di ricerche fatte su scala nazionale. Al primo posto, nella nostra indagine, compare il piacere e il divertimento della pratica che coincide con il primo motivo individuato dall'indagine promossa da Sport e Salute che poi cita il mantenersi in forma e passare del tempo con gli amici, motivi che sono presenti anche nella nostra indagine, al quinto e sesto posto. Nell'altra indagine, sviluppata da "Terre des hommes" e "OneDay", oltre alla ricerca di uno stato di salute e benessere, compaiono anche la passione per un determinato sport (37%) e il bisogno di scaricare ansie, stress e fatiche scolastiche (60%). Questi due ulteriori motivi sono presenti anche tra i risultati della nostra indagine, anche se con valori minori, rispettivamente 14.3% e 7.1%; questo, probabilmente è dovuto al fatto che l'indagine di "Terre des hommes" e "OneDay" è stata fatta su 1000 ragazzi tra i 13 e i 23 anni quindi gli impegni scolastici sicuramente sono diversi rispetto a quelli di una scuola primaria anche se, come è emerso anche dalle risposte alle domande aperte finali, le famiglie continuano a chiedere un minor impegno scolastico per favorire la pratica sportiva. Anche la passione per un determinato sport nell'indagine del Comune di Albignasego ha una percentuale molto minore, probabilmente sempre a causa dell'età: parlare di passione per uno sport a 6, 7 o 8 anni forse è ancora presto ed è difficile usarla come motivazione.

Interessante, invece, notare anche le differenze nei risultati tra le diverse indagini: nella nostra, tra le motivazioni principali, compaiono la volontà di socializzazione e stare con i coetanei e la necessità di fare movimento; queste risposte però si possono anche integrare, rispettivamente, con lo stare con gli amici e la ricerca dello stato di benessere psicofisico, risposte già presenti nei risultati nazionali e nei nostri questionari ma catalogate distintamente. Nei nostri risultati sono poi presenti anche diverse risposte che indicano una scelta dello sport più motivata: diversi prediligono uno sport nuovo per impararne sempre di più e avere una base di schemi motori più ampia, utile per il futuro; scegliere uno sport completo per sviluppare il più possibile le capacità motorie; scegliere uno sport di squadra per sviluppare al meglio capacità di relazione e condivisione di valori; scegliere uno sport all'aperto, molto probabilmente a causa del periodo appena passato. Altre due considerazioni trovate

nel rapporto di Sport e Salute sono che gran parte dei praticanti sport di questa fascia d'età sono incoraggiati a fare sport principalmente dalla famiglia ma anche grazie ad una forte motivazione personale. La spinta della famiglia non compare direttamente nella nostra indagine come una motivazione della pratica sportiva anche se, in minima parte, sono presenti l'accontentare le richieste dei genitori e il seguire lo sport praticato anche dai familiari. Si può dedurre che questo incoraggiamento da parte della famiglia avvenga anche in maniera indiretta studiando le correlazioni che ci sono tra genitore praticante sport e figlio praticante sport che sono state indagate in questo studio e che verranno trattate più avanti al paragrafo 3.8.

La forte motivazione personale trovata nel rapporto di Sport e Salute, invece, può essere ricondotta al motivo principale che spinge i bambini delle scuole primarie di Albignasego a praticare sport: il piacere della pratica. "Diversi autori (Deci, Ryan, 1985; Petellier et al., 1995), infatti, sottolineano come ci sia una stretta connessione tra piacere e motivazione intrinseca, quasi come i due costrutti fossero tra di loro intercambiabili. Ci si aspetta, quindi, che esperienze piacevoli durante l'attività motoria accrescano la motivazione intrinseca, sviluppino attitudini positive e promuovano l'aderenza a lungo termine alla pratica" (Carraro A., 2012). Questa ricerca del piacere nel fare attività fisica è confermata, ancora una volta, anche dalle risposte alle domande aperte rivolte all'istituto scolastico in quanto ben 40 rispondenti hanno invitato gli insegnanti ad aumentare la pratica e a preparare meglio le lezioni per renderle più divertenti e coinvolgenti in modo da stimolare al massimo i bambini. Allargando, inoltre, la panoramica alla Self-Determination theory, Deci e Ryan, prima di distinguere i diversi tipi di motivazione auto-determinata (intrinseca, estrinseca, esterna, amotivazione), partono dal fatto che in ogni persona ci sono tre bisogni innati fondamentali: bisogno di competenza, bisogno di autonomia e bisogno di relazione con gli altri (Gobbi E., 2019). Proprio queste tre necessità le abbiamo trovate tra le motivazioni principali che spingono i bambini a praticare sport.

### 3.5. Gli stili di vita attivi

Per stili di vita sani si intendono l'insieme di abitudini che una persona adotta nella quotidianità per condurre una vita più sana facendo attenzione al modo di mangiare, al tempo trascorso davanti ad uno schermo, al tempo dedicato all'attività fisica e al consumo di alcol e tabacco. Secondo il rapporto della "Carta di Padova" presente nell'introduzione, soltanto il 2% dei giovani sotto i 30 anni conduce uno stile di vita sano. Questo dato, molto probabilmente, è alterato dalla presenza nell'indagine di adolescenti e ventenni perché tra gli studenti delle scuole primarie non ci sono fumatori e consumatori di alcol quindi, per individuare chi segue uno stile di vita sano, si fa riferimento alla vita attiva dei bambini (anche al di fuori dello sport strutturato), al loro modo di mangiare e al tempo trascorso sui videogiochi e sui social network. Dalla nostra indagine è emerso che il 5% dei partecipanti è completamente sedentario mentre il 31.6% pratica sport ma non svolge sufficiente attività fisica extra-sportiva da raggiungere i livelli minimi consigliati dalle linee guida dell'OMS. Di conseguenza, c'è il 63.4% dei bambini che segue le linee guida dell'OMS praticando almeno 6 ore settimanali di attività fisica tra quella strutturata e quella non strutturata. Questo dato è molto distante da quello individuato dalla "Carta di Padova" ma questo è dovuto appunto al fatto che in questa indagine si considerano bambini con un range d'età ridotto e più basso e al fatto che si sta considerando solo l'attività fisica. Sempre per quanto riguarda l'attività fisica extra-sportiva, un dato in controtendenza lo possiamo constatare dai minuti medi settimanali dedicati a camminata e bicicletta dei bambini: rispettivamente 89.17 e 74.67. Questa tendenza a muoversi poco a piedi può essere confermata da quanto emerge nel rapporto di "Okkio alla salute" del 2019: il 73.6% dei bambini si reca a scuola trasportato in auto.

Se si va ad esaminare i risultati sul tempo trascorso davanti agli schermi dalle domande nella sezione della sedentarietà, troviamo invece dei dati meno confortanti. Tutte e tre le variabili di utilizzo di smartphone, visione della TV e tempo trascorso al PC, infatti, sono aumentate rispetto a prima la pandemia. Facendo una somma delle medie dei tempi trascorsi in queste attività, si raggiungono 274.31 minuti (4h 34' circa), quindi ben di più rispetto al "massimo due ore al giorno" citato nella "Carta di Padova" e rispetto all'invito delle linee

guida dell'OMS di limitare i tempi trascorsi davanti allo schermo. Nel rapporto di "Okkio alla salute" del 2019 emerge che il 44.5% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti agli schermi; noi non abbiamo una percentuale precisa di quanti bambini sfiorino questo limite ma, come abbiamo appena visto, anche la nostra indagine conferma questa tendenza a trascorrere molto più tempo di quanto consigliato, su cellulari, PC o alla TV.

Per quanto riguarda l'alimentazione, l'unica domanda del questionario che può darci un'indicazione in questo senso si trova nella parte dedicata al benessere generale quando viene chiesto al genitore se ha percepito cambiamenti nel modo di mangiare del figlio da prima a dopo la pandemia. Questa variabile è l'unica, tra quelle della domanda numero 7 del questionario, a non aver avuto variazioni, segnando, infatti, una media di 1.32 punti sia prima che dopo il Covid-19. Il rapporto di "Okkio alla salute" del 2019 specifica che, tra i bambini partecipanti alla loro indagine, il 24.3% consuma frutta e verdura meno di una volta al giorno mentre il 48.3% consuma snack dolci e salati più di tre giorni a settimana; la nostra indagine non presenta domande così specifiche e non ci dà indicazioni sulle diete dei bambini, quindi, forse non seguivano una corretta alimentazione già prima della pandemia ma almeno viene confermato che non è peggiorata.

### 3.6. La sedentarietà

Anche i risultati della parte dedicata allo studio delle attività sedentarie si colloca in linea con quanto trovato in letteratura. Il rapporto di "Openpolis" del 2019 ha registrato che oltre il 18% dei bambini tra 6 e 10 anni sono sedentari, segnando un calo di 2.7 punti percentuali rispetto al 2015 ma ipotizzando un aumento nel periodo dopo la pandemia. Dalla nostra indagine è emerso che, tra i bambini delle scuole primarie di Albignasego, "solo" il 5% dei rispondenti all'indagine è completamente sedentario ma la tendenza ad un aumento del tempo di sedentarietà è confermata dai valori del tempo medio trascorso in attività sedentarie che è aumentato in tutte le variabili, tranne che quella degli hobby, facendo registrare un aumento medio totale di 5.0781 minuti giornalieri. Questo aumento della sedentarietà registrato nella nostra indagine, comunque, è confermato anche dalla ricerca dell'ISTAT e

dallo studio britannico pubblicato sull'“International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity”, citati nell'introduzione, i quali hanno evidenziato che il tempo di sedentarietà tra i giovani e i giovanissimi è aumentato, rispettivamente dal 18.3% al 24.4% e di 25.4 minuti al giorno nei giorni feriali.

### 3.7. Il benessere generale percepito

Tra i risultati delle domande per indagare il benessere generale dei bambini secondo la percezione dei genitori, il dato più interessante riguarda la differenza statisticamente significativa tra il gruppo di praticanti sport e quello di non praticanti. È emerso, infatti, che gli studenti che praticano sport hanno un valore di benessere generale più elevato rispetto a chi non lo pratica, segno che l'attività fisica, comunque, ha un ruolo importante nella qualità della vita dei praticanti.

Altri risultati significativi, anche se meno collegati allo sport, sono le differenze tra prima e dopo la pandemia. Solo il “mangiare più sano” è rimasto invariato, mentre tutte le altre variabili hanno avuto un calo nei valori medi; in particolare “essere più sereno”. Questi dati confermano ancora una volta che la pandemia ha avuto un impatto notevole su tutta la popolazione e, in particolare, sui bambini, come anche testimoniato dallo studio del Ministero citato nell'introduzione al paragrafo 1.3.7.

### 3.8. Genitore-figlio

Dal nostro studio è emersa una moderata, ma significativa, correlazione tra la pratica sportiva del genitore e quella del figlio. Bisogna tener conto anche del fatto che ci sono tanti genitori che praticano o hanno praticato sport (828) e tanti figli che lo praticano, segno che forse c'è un'influenza, magari indiretta o inconsapevole. Questa correlazione tra genitori e figli in ambito di attività fisica è testimoniata dallo studio dell'ISTAT secondo il quale i bambini praticano sport più facilmente se anche i genitori praticano sport e dalla revisione sistematica presente su PubMed che conferma che avere dei genitori fisicamente attivi, aumenta le probabilità di avere figli attivi, secondo diversi parametri indagati. Alla luce della correlazione significativa emersa dal nostro studio e dalle evidenze presenti in letteratura,

intervenire sull'adulto, in termini di formazione e informazione e di possibilità alla pratica sportiva, può essere uno dei fattori cardine per la salute dei minori.

### 3.9. Politiche attive da adottare

Nell'ultima sezione, dalle domande rivolte ai genitori, sono emerse delle risposte in linea con le problematiche e le proposte riscontrate nelle indagini nazionali. Dal rapporto di "Con i bambini" la prima causa ad impedire la pratica di sport sono le condizioni economiche del nucleo familiare ed infatti, tra le richieste rivolte all'amministrazione comunale dai genitori di Albignasego, al secondo posto ci sono gli incentivi economici per sostenere le rette di iscrizione alle società sportive. Un altro grosso impedimento è la scomodità degli orari e dei trasporti che rendono difficile l'organizzazione della giornata delle famiglie; infatti, anche nella nostra indagine compare più volte la richiesta al Comune di aiuti nei trasporti o anche l'organizzazione di attività sportiva in orari subito dopo scuola in modo da venire incontro alle esigenze organizzative quotidiane delle famiglie. Questa conclusione è supportata anche da un rapporto di Sport e Salute, secondo il quale per favorire la pratica sportiva, tra le risposte più citate, compare la richiesta di orari più flessibili delle attività.

Sempre nello stesso rapporto, un'altra risposta frequente, tra le proposte che potrebbero favorire la pratica sportiva, è fare più attività fisica a scuola in orario extrascolastico che equivale alla richiesta delle famiglie al Comune di Albignasego di organizzare feste dello sport ed eventi nei parchi pubblici o anche, come richiesto alla scuola, proporre più sport al pomeriggio all'interno delle strutture scolastiche e organizzare tornei interscolastici.

Il rapporto di Sport e Salute evidenzia anche la necessità di avere maggiori aree attrezzate per lo sport e migliori strutture indoor; ciò compare anche nella nostra indagine dalla richiesta all'amministrazione comunale di costruire nuove palestre, ammodernare le strutture più vecchie e realizzare una piscina comunale, molto richiesta dai genitori ma ancora assente nel territorio. A questo proposito può risultare interessante citare il rapporto di "Openpolis" (marzo, 2020) secondo cui le

regioni dove le scuole non sono fornite di palestra e spazi per praticare attività fisica, sono le zone che hanno meno bambini praticanti sport.

Non è presente in nessuna indagine nazionale ma è interessante notare un'importante richiesta delle famiglie agli istituti scolastici: i genitori chiedono che a condurre le lezioni di educazione fisica sia personale qualificato e laureato e che le lezioni siano ben preparate in modo da coinvolgere i bambini a fare sempre più attività fisica o intraprendere uno sport.

È importante evidenziare, comunque, che una certa quota di genitori si ritiene già soddisfatto delle azioni promosse da scuola e Comune, segno che l'attività fisica, in certa misura, è già promossa sul territorio.

### 3.10. LIMITI DELL'INDAGINE

Un limite dello studio promosso dall'Amministrazione Comunale e dall'istituto comprensivo è il fatto che non si hanno riscontri diretti delle risposte dei bambini ma sempre una percezione degli adulti; ogni domanda infatti è rivolta ai genitori che rispondono per i loro figli e, anche se il questionario è stato compilato insieme, sono comunque risultati ricavati in maniera indiretta.

Questo passaggio intermedio può risultare un problema se si considera un rapporto di "Okkio alla salute" del 2019 (ISS, novembre 2020) secondo il quale le percezioni dei genitori sullo stato ponderale, sulla quantità di attività fisica e sull'alimentazione dei figli risultano alterate nella maggioranza dei casi e sempre in favore del bambino sottostimando il peso, sovrastimando la quantità di attività fisica e pensando che mangiano meglio di come avviene realmente.

Un altro limite di questa indagine è riconducibile sempre al metodo con cui è stata condotta: un questionario non è sempre completamente attendibile per ricavare dati sull'attività fisica perché non è una misura diretta ma una percezione dei rispondenti. A questo si ricollega anche il fatto che attraverso il questionario siamo riusciti a ricavare la quantità di attività fisica svolta dai ragazzi, o la quantità di tempo dedicato a certe attività, ma non l'intensità quindi non abbiamo dati completamente affidabili.

Un altro limite è rappresentato dalle conclusioni sull'indice di massa corporea dei ragazzi che si possono ricavare dai dati ricevuti. A questa età, infatti, il BMI è poco rappresentativo e per studiare la corretta crescita dei bambini si usano le curve di crescita che però necessiterebbero di più rilevazioni periodiche per raggiungere delle conclusioni sulla crescita dentro o fuori dalla media.



#### 4. CONCLUSIONI

Questa indagine ha fatto emergere il fatto che il Covid-19, con tutte le implicazioni che ha avuto in termini di malattia, restrizioni e lockdown, ha avuto un ruolo marginale nell'abbandono di sport da parte di bambini in età scolare nel contesto osservato. Le motivazioni che spingono i bambini a non praticare sport o ad abbandonarlo, infatti, sono altre: problemi economici, la difficile organizzazione della quotidianità delle famiglie degli impegni sportivi dei figli e la difficile conciliazione tra il sistema scuola e lo sport. La scuola, oltre a rendere più difficile la pratica di sport a causa dell'impegno richiesto dallo studio, rappresenta anche una barriera all'attività fisica in altro modo, questa volta sì, collegata al Covid-19, anche se indirettamente. È stato rilevato, infatti, un aumento del tempo medio sedentario dei bambini, specialmente quello trascorso davanti allo schermo e questo, evidentemente, è stato incentivato dalla didattica a distanza, gioco forza adottata negli ultimi due anni. Questo è segno, però, che la scuola ha saputo adattarsi per quanto riguarda il trovare nuovi metodi di fare lezioni a distanza ma non si è ancora riusciti a trovare un giusto equilibrio tra l'aumento del tempo sedentario e un necessario aumento del tempo di attività fisica. Queste conclusioni, raggiunte analizzando il campione preso in esame, possono essere generalizzate ed estese a tutta la popolazione, quantomeno italiana, della stessa età.

Questo studio si dimostra essere un utile strumento perché rileva la situazione riguardo l'attività sportiva in modo più capillare rispetto alle ricerche nazionali delle quali la letteratura presenta già molti esempi. Proporre un questionario di questo tipo, promosso dall'Amministrazione Comunale e dall'istituto scolastico, si rivela essere una mossa azzeccata perché permette di acquisire velocemente la situazione delle famiglie e dei bambini a livello locale e si può agire immediatamente con alcune politiche di miglioramento, specialmente agendo sulla scuola stessa che si è manifestata inadeguata. Un altro punto di forza del questionario sono le domande aperte finali tramite le quali le famiglie possono fornire direttamente dei consigli e delle proposte così da avere degli strumenti conoscitivi importanti per poter attuare delle proposte efficaci.

Ulteriori sviluppi di questa ricerca potrebbero essere legati all'approfondimento di alcune tematiche. Prima tra tutte, sarebbe importante riuscire a capire che livello di attività fisica viene praticata dai bambini quindi indagare l'intensità e non solo la quantità di tempo dedicato ad essa. Essendo un'indagine promossa anche dal Comune, un altro approfondimento, che si sarebbe potuto attuare, consiste nel domandare alle famiglie se lo sport praticato è in comune di Albignasego o fuori in modo da capire meglio i motivi per i quali le famiglie scelgono una determinata attività o un'altra e una determinata società sportiva o un'altra.

Dall'indagine è emerso che il Comune di Albignasego è un Comune virtuoso, come testimoniato dalle percentuali di praticanti sport ampiamente più alte delle medie nazionali e dal solo 5% dei bambini tra i 6 e i 10 anni che risulta completamente sedentario. Questo è segno che l'Amministrazione Comunale già si impegna per promuovere lo sport sul territorio, come anche confermato da alcune affermazioni dei genitori e da alcune politiche attive già in vigore.

Forse, allora, è già stato fatto tutto il possibile per coinvolgere i bambini; avendo, però, l'obiettivo di raggiungere il 100% di praticanti sport e, comunque, la diffusione massima di stili di vita sani e attività fisica, a questo punto bisogna intervenire sul mondo degli adulti e, quindi, su scuola, insegnanti e genitori. Alcune politiche di miglioramento possono riguardare la formazione degli insegnanti e l'introduzione nella scuola di personale qualificato e la diffusione, tra gli adulti, dei bisogni e delle necessità del territorio emersi dall'indagine, rendendo consapevoli che i genitori stessi sono utili esempi per la diffusione dell'attività fisica ai propri figli.

## BIBLIOGRAFIA

Carraro A., 2012. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa. Valutare il piacere nelle attività motorie: il PACES-It (pagina 262).*

Galderisi A. et al., aprile 2022. *Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries – The Padova Chart for Health in Children.* *Frontiers in Pediatrics.*

Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana. *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 8 marzo 2020. Ulteriori disposizioni del decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, recante misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19.* Retrieved from <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2020/03/08/20A01522/sg>

Gobbi E., Università degli Studi di Padova. *Motivare all'attività fisica. Lezioni di Teoria e Metodologia del Movimento Umano (A.A. 2019-2020).*

Matos R. et al., novembre 2021. *Associazione per l'attività fisica di genitori e figli (6-12 anni): una revisione sistematica dal 2001 al 2020.* National Library of Medicine.

Salway R. et al., maggio 2022. *Attività fisica e tempo sedentario misurati con l'accelerometro tra i bambini e i loro genitori nel Regno Unito prima e dopo i blocchi COVID-19: un esperimento naturale.* *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*

UNICEF, 1989. *Convenzione ONU sui Diritti del Fanciullo (pagina 14; art. 31).*

## SITOGRAFIA

Città di Albignasego, 2022. *Associazioni*. Retrieved from

<https://comune.albignasego.pd.it/associazioni/categorie/37564>

CON I BAMBINI, giugno 2021. *“I minori e lo sport”*: presentato il rapporto nazionale. Retrieved from

<https://www.conibambini.org/2021/06/18/i-minori-e-lo-sport-presentato-il-rapporto-nazionale/>

CON I BAMBINI, giugno 2021. *“I minori e lo sport”*: presentato il rapporto nazionale (pagine 6, 7). Retrieved from

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

Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, 2021. *L'impatto del Covid sullo sport*. Retrieved from

<https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3336-l-impatto-del-covid-sullo-sport.html>

IPSOS, gennaio 2021. *L'impatto del Covid sullo sport. Fase bambini e ragazzi* (pagina 6). Retrieved from

[https://www.sport.governo.it/media/2670/20-097842-limpatto-del-covid-sullo-sport\\_fase-bambini-e-ragazzi\\_report.pdf](https://www.sport.governo.it/media/2670/20-097842-limpatto-del-covid-sullo-sport_fase-bambini-e-ragazzi_report.pdf)

IPSOS, gennaio 2021. *L'impatto del Covid sullo sport. Fase bambini e ragazzi (pagina 14)*. Retrieved from

[https://www.sport.governo.it/media/2670/20-097842-limpatto-del-covid-sullo-sport\\_fase-bambini-e-ragazzi\\_report.pdf](https://www.sport.governo.it/media/2670/20-097842-limpatto-del-covid-sullo-sport_fase-bambini-e-ragazzi_report.pdf)

ISTAT, luglio 2022. *Rapporto annuale 2022; la situazione del Paese (pagina 107)*. Retrieved from

[https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/93-Rapporto\\_Anuale\\_2022.pdf](https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/93-Rapporto_Anuale_2022.pdf)

ISTAT, luglio 2022. *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo (pagina 2)*. Retrieved from

[https://www.coni.it/images/numeri\\_dello\\_sport/SPORT\\_14lug\\_v8.pdf](https://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/SPORT_14lug_v8.pdf)

ISTAT, luglio 2022. *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo (pagina 3)*. Retrieved from

[https://www.coni.it/images/numeri\\_dello\\_sport/SPORT\\_14lug\\_v8.pdf](https://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/SPORT_14lug_v8.pdf)

ISTAT, luglio 2022. *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo (pagina 8)*. Retrieved from

[https://www.coni.it/images/numeri\\_dello\\_sport/SPORT\\_14lug\\_v8.pdf](https://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/SPORT_14lug_v8.pdf)

Istituto Comprensivo Statale di Albignasego, novembre 2021. *Piano dell'Offerta Formativa 2021-22 (pagina 3)*. Retrieved from

[file:///C:/Users/giova/Downloads/Attuazione%20PTOF%20IC\\_22.pdf](file:///C:/Users/giova/Downloads/Attuazione%20PTOF%20IC_22.pdf)

Istituto Superiore di Sanità, 2022. *Attività fisica*. Retrieved from

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/#:~:text=Aiuta%20la%20riduzione%20della%20pressione,il%20raggiungimento%20del%20bilancio%20energetico](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/#:~:text=Aiuta%20la%20riduzione%20della%20pressione,il%20raggiungimento%20del%20bilancio%20energetico)

Istituto Superiore di Sanità, novembre 2020. *Indagine “Okkio alla salute 2019”*.

Retrieved from

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

Ministero della Salute, aprile 2021. *Attività fisica e salute*. Retrieved from

[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](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).

OPENPOLIS, marzo 2020. *Lo sport tra i minori e il ruolo delle palestre scolastiche*. Retrieved from

<https://www.openpolis.it/il-ruolo-delle-palestre-scolastiche-nelle-aree-dove-i-minori-praticano-meno-sport/>

Regione del Veneto, giugno 2022. *Statistiche flash. Numeri e grafici per capire il Veneto (pagina 3)*. Retrieved from

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

Sport e Salute, giugno 2021. *OFFSIDE. Il drop-out sportivo nella Z-generation (pagine 13, 15)*. Retrieved from

[https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE\\_-\\_il\\_Drop\\_Out\\_sportivo\\_nella\\_Z\\_Generation.pdf](https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE_-_il_Drop_Out_sportivo_nella_Z_Generation.pdf)

Sport e Salute, giugno 2021. *OFFSIDE. Il drop-out sportivo nella Z-generation* (pagina 22). Retrieved from

[https://www.sportosalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE\\_-\\_il\\_Drop\\_Out\\_sportivo\\_nella\\_Z\\_Generation.pdf](https://www.sportosalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/69-OFFSIDE_-_il_Drop_Out_sportivo_nella_Z_Generation.pdf)

Sport e Salute, novembre 2020. *Organizzazione Mondiale della Sanità: nuove linee guida per stare attivi e in salute*. Retrieved from

<https://www.sportosalute.eu/primo-piano/2345-organizzazione-mondiale-della-sanita-nuove-linee-guida-per-stare-attivi-e-in-salute.html>

Terre des hommes, giugno 2021. *Osservatorio permanente sullo sport e le nuove generazioni by OneDay e Terre des Hommes*. Retrieved from

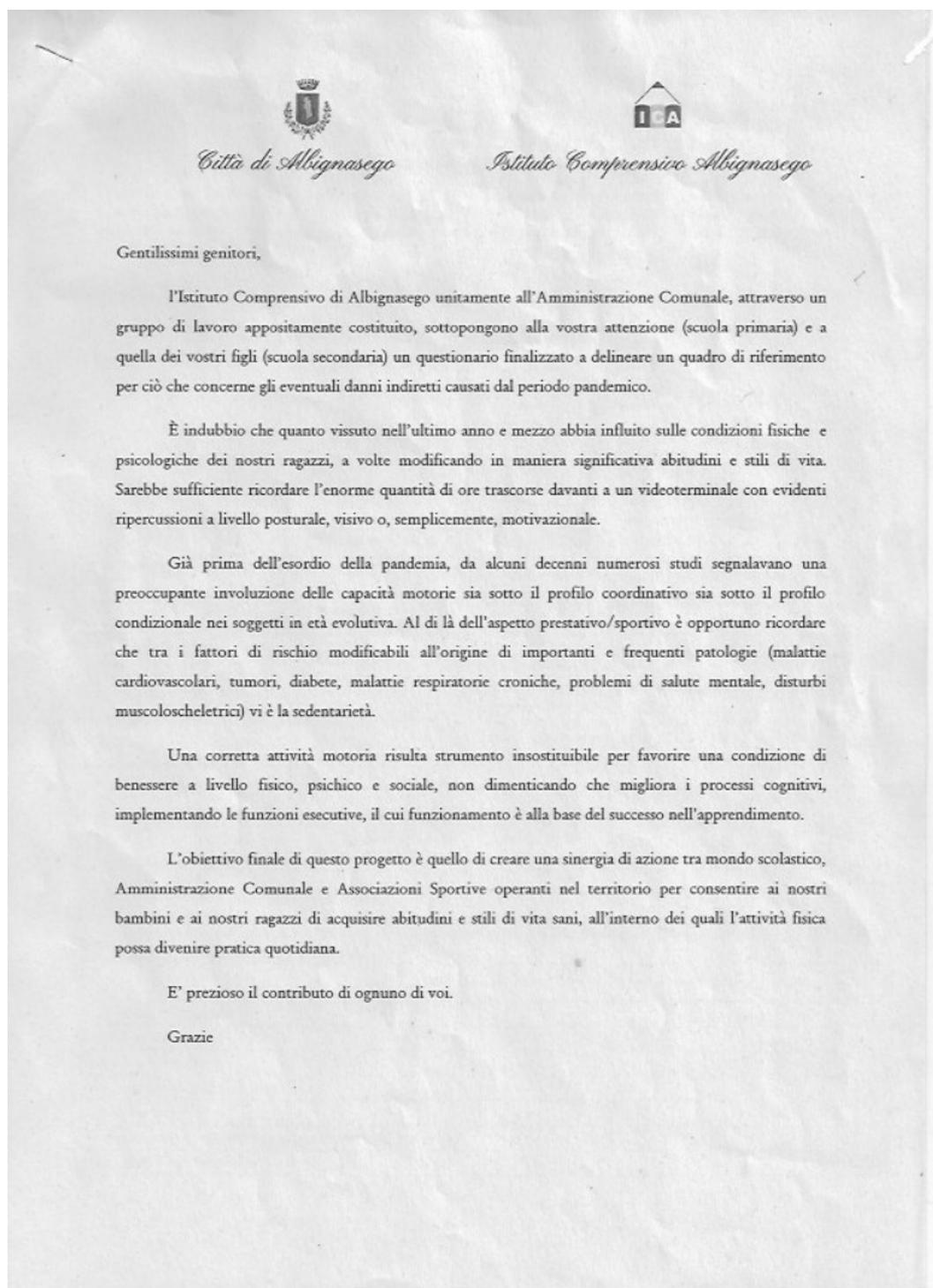
<https://terredeshommes.it/comunicati/osservatorio-permanente-sullo-sport-le-nuove-generazioni-by-oneday-terre-des-hommes/>

Terre des hommes & OneDay, giugno 2021. *Osservatorio permanente sullo Sport e le Nuove generazioni* (pagina 12). Retrieved from

[https://terredeshommes.it/wp-content/uploads/Osservatorio\\_OneDay\\_\\_TDH.pdf](https://terredeshommes.it/wp-content/uploads/Osservatorio_OneDay__TDH.pdf)



## ALLEGATI



*Allegato n. 1 – lettera di presentazione dell'indagine firmata dall'Amministrazione Comunale di Albignasego e dall'Istituto Comprensivo*



**“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?



## RINGRAZIAMENTI

Al prof. Marino per avermi proposto questo lavoro e avermi accompagnato nella sua realizzazione

Al Comune di Albignasego, all'Istituto Comprensivo Statale di Albignasego e a tutti i bambini e le famiglie che hanno partecipato alla ricerca per avermi dato la possibilità di realizzare questa indagine

Alla mia famiglia per non aver mai messo alcun tipo di pressione ma invece essere sempre stata di supporto lungo i tre anni. In particolare

Mio papà, primo e ultimo fedele lettore di ogni capitolo

Mio fratello, deus ex machina

A Silvia e Lisa, amiche speciali e compagne di un viaggio lungo tre anni, conclusosi con un lavoro comune fatto più che da semplici parole, ma di idee, pensieri ed emozioni

Agli amici di Camin, per avermi fatto laureare come primo del gruppo

Agli amici di Università, per un triennio indimenticabile, ma soprattutto per un terzo anno davvero divertente