

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA

Dipartimento di Medicina e Chirurgia

*Corso di Laurea Magistrale
in Scienze e Tecniche dello Sport (classe LM-68)*



*La percezione psicosociale della pratica sportiva:
studio osservazionale di popolazione*

RELATRICE

Prof.ssa Rosa Maria Muroli

CANDIDATA

Federica Risi La Fata

Anno Accademico 2022-2023

Indice

| | |
|---|------------|
| Indice | II |
| Sommario | III |
| Abstract | III |
| Introduzione | 1 |
| 1. L'attività fisica e la percezione del benessere | 4 |
| 1.1 L'importanza dell'attività fisica per la salute pubblica a livello mondiale | 6 |
| 1.1.1 I principali benefici connessi al praticare attività fisica | 8 |
| 1.2 L'attività fisica correlata alla salute psicologica | 9 |
| 1.2.1 I vantaggi dello sport per la psiche | 12 |
| 1.3 Il benessere sociale e la pratica sportiva | 13 |
| 1.3.1 La società e lo sport: esempi di sinergie costruttive | 15 |
| 2. Lo studio sperimentale osservazionale di popolazione | 17 |
| 2.1 L'ipotesi di ricerca | 17 |
| 2.2 I materiali e i metodi | 18 |
| 2.2.1 La descrizione dello strumento d'indagine | 18 |
| 2.2.2 La descrizione del campione oggetto di studio | 19 |
| 2.3 L'analisi dei dati e la discussione dei risultati | 22 |
| 3. Conclusioni | 33 |
| Bibliografia e Sitografia | 36 |
| Allegati | 41 |

Sommario

Il presente scritto di tesi si propone di esaminare come lo sport possa essere di aiuto e di supporto nella vita quotidiana del singolo individuo e, parimenti, si prefigge di indagare il ruolo dello stesso in qualità di strumento educativo e sociale. In particolare, mediante l'analisi della letteratura scientifica, con questo elaborato si vuole verificare il ruolo dello sport nella definizione e trasmissione di modelli di vita e pratiche di comportamento, evidenziandone il contributo costruttivo dello sport nei soggetti che praticano attività sportiva.

E' stato scientificamente provato come l'inerzia fisica rappresenti il quarto principale fattore di rischio per la mortalità globale, contribuendo al 6% dei decessi. Parimenti, la maggior parte degli studi scientifici che esplorano la connessione tra esercizio fisico e variabili psicologiche ha messo in evidenza come il praticare sport costantemente risulti fondamentale per raggiungere risultati positivi e consentire alla persona di sperimentare una condizione di benessere psico-fisico-sociale sport correlabile.

Abstract

This thesis paper aims to examine how sport can be of help and support in the daily life of the individual and, equally, aims to investigate its role as an educational and social tool. In particular, through the analysis of scientific literature, this thesis aims to verify the role of sport in the definition and transmission of life models and behavioral practices, highlighting the constructive contribution of sport in subjects who practice active activities. This thesis paper aims to propose to examine how sport can be of help and support in the daily life of the individual and, equally, aims to investigate its role as an educational and social tool. In particular, through the analysis of scientific literature, this paper aims to verify the role of sport in the definition and transmission of life models and behavioral practices, highlighting the constructive contribution of sport in subjects who practice sporting activities. sporting ty.

It has been scientifically proven that physical inertia represents the fourth main risk factor for global mortality, contributing to 6% of deaths. Likewise, the majority of scientific studies that explore the connection between physical exercise and psychological variables have highlighted how constantly practicing sport is fundamental to achieving positive results and allowing the person to experience a condition of psycho-physical-social well-being.

Introduzione

Lo sport ha il potere di cambiare il mondo.

Di unire la gente.

Parla una lingua che tutti capiscono.

Lo sport può creare la speranza laddove prima c'era solo disperazione.

Nelson Mandela

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'attività fisica come "ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico, l'attività può cambiare in base alla sua durata alla sua intensità, al tipo di gruppo muscolare interessato e alla frequenza, per cui, sono incluse, oltre alle attività sportive, intese nell'esercizio pianificato, strutturato e ripetitivo per il mantenimento della forma fisica, anche le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, camminare, andare in bicicletta, viaggiare e impegnarsi in attività ricreative" (Informativa OMS n. 387, 2014).

Il termine "sport" abbraccia tutte le forme di attività fisica, sia competitiva che non competitiva, con l'obiettivo principale di mantenere o migliorare le capacità fisiche umane. Tali attività vanno a coinvolgere, attraverso una varietà di esercizi, diverse parti e muscoli del corpo ma influenzano anche gli elementi psicologici dello sportivo, così come osservato nello studio di Duman (2005).

La percezione psicosociale della pratica sportiva è una tematica complessa che va a impattare su molteplici aspetti psicologici e sociali legati all'attività ginnica. Questo campo di studio si occupa delle influenze e delle interazioni tra i fattori psicologici e quelle sociali che incidono sull'esperienza individuale e collettiva nello sport. Alcuni punti chiave relativi alla percezione psicosociale della pratica sportiva includono certamente la motivazione, che rappresenta un elemento centrale della pratica sportiva, in quanto gli individui possono essere spinti da diverse motivazioni, quali il desiderio di competere, quello di migliorarsi personalmente, di mantenersi in buona salute o di soddisfare i propri bisogni sociali.

Un altro elemento che caratterizza la percezione psicosociale dello sport è quello relativo a società e cultura (Russo, 2013). La percezione della pratica sportiva, infatti, risulta essere fortemente influenzata dalla società e dalla cultura in cui essa si svolge in quanto le norme culturali, unitamente alle aspettative sociali e alle tradizioni possono plasmare l'approccio delle persone allo sport. Lo sport, poi, offre molto spesso opportunità per stabilire e mantenere relazioni sociali.

L'esperienza sportiva stessa può concorrere alla costruzione di legami sociali, promuovendo il senso di appartenenza a una comunità.

Il praticare sport può contribuire, inoltre, alla formazione dell'identità individuale e influenzare l'autostima della persona. Gli atleti, però, possono anche vivere e sperimentare stress e pressioni psicologiche legate alle aspettative personali, sociali o competitive: la gestione di queste pressioni può influenzare la percezione complessiva della pratica sportiva. Certo è che la partecipazione a uno sport può cooperare allo sviluppo personale del singolo individuo favorendo l'acquisizione di abilità, sostenendo la gestione delle emozioni e facilitando l'apprendimento dalle sfide. Infine, è bene evidenziare come la percezione della pratica sportiva possa essere influenzata dalla presenza o dall'assenza di inclusività e diversità nello sport. Questioni legate all'equità di genere, all'accessibilità e all'accettazione delle differenze possono giocare, infatti, un ruolo significativo nel migliorare l'aderenza e la qualità di vita delle persone.

Per condurre lo studio, inizialmente è stata effettuata una ricerca bibliografica attraverso la consultazione delle seguenti banche dati: PubMed, CINAHL, e Google Scholar. L'intento è stato quello di reperire articoli scientifici in inglese e in italiano che valutassero il fenomeno oggetto di studio. È stata fondamentale, inoltre, la consultazione di libri di testo e di sitografie relative alla percezione psicosociale della pratica sportiva.

Le parole chiave utilizzate sono state: sporting activity, well-being, social representation (attività sportiva, benessere, rappresentazione sociale), le quali sono state combinate tra di loro attraverso l'utilizzo di operatori booleani: AND e OR.

La tesi è suddivisa in tre parti ed è articolata nel seguente modo:

nella prima parte viene descritto il fenomeno oggetto di studio, correlandolo agli aspetti che caratterizzano il benessere e l'attività fisica, ivi compresi i risvolti psicologici dell'esercizio fisico e quelli sociali;

nella seconda parte viene presentato lo studio condotto. È stato somministrato un questionario alle persone che afferivano alla Struttura di Medicina dello sport ASL AT di Asti per verificare il ruolo dello sport nella definizione e trasmissione di modelli di vita e pratiche di comportamento, contribuendo a formare la personalità dei soggetti coinvolti, con l'obiettivo di rilevare il ruolo dello sport che, grazie all'impegno e alla costanza nella pratica quotidiana, mette alla prova gli individui, fornendo un aiuto per superare i limiti e realizzare i propri sogni, nonché promuovere lo sport come veicolo di aggregazione e partecipazione, per sviluppare capacità e abilità

essenziali per una vita equilibrata. Successivamente, i dati raccolti sono stati analizzati con metodi statistici e fenomenologici e discussi; infine, nella terza ed ultima parte, alla luce dei risultati ottenuti e verificata la congruenza di questi con la bibliografia consultata, sono stati formulati alcuni suggerimenti per proseguire la ricerca.

1. L'attività fisica e la percezione del benessere

Molteplici studi confermano l'importanza dell'attività fisica per il benessere fisico, psicologico e sociale nella vita degli individui in tutte le fasce d'età. Praticare con costanza attività fisica è, infatti, funzionale per la salute e limita l'insorgenza di molteplici patologie (Snyder et al., 2010). Numerose evidenze scientifiche confermano, inoltre, l'esistenza di una correlazione positiva tra esercizio fisico e benessere psichico. Ad esempio, Marcolongo e Mariani, nel loro studio effettuato nel 2018, hanno evidenziato la presenza di un rapporto direttamente proporzionale tra pratica sportiva, salute psicosociale e benessere percepito.

Tra le principali conseguenze dell'attività motoria, come ben sottolineato da Biddle (2000), si ritrovano anche elementi quali il buon umore, una migliore qualità di vita, l'incremento di emozioni positive, una stima positiva di sé e il miglioramento delle relazioni sociali, fattori certamente sufficienti per considerare la pratica sportiva una valida strategia preventiva per i disturbi mentali, non trascurando che praticarla riduce i sintomi d'ansia, lo stress e la depressione.

L'attività fisica impatta anche fortemente su molteplici aspetti metabolici, contribuendo al benessere attraverso la riduzione dello stress (Murray e Cardinale, 2015) e il potenziamento del sistema immunitario (Jonsdottir, 2000).

Una ricerca effettuata da Garcia-Falgueras A. (2015) ha messo in luce, inoltre, come coloro che si allenano regolarmente abbiano dichiarato che l'attività fisica è certamente correlata a una diminuzione dello stress individuale (100% dei partecipanti allo studio), mentre l'85% ha segnalato un percepito miglioramento del tono dell'umore e della sensazione di benessere.

Lo studio condotto da Cooney et al. (2013) ha dimostrato, invece, come i benefici sopradescritti fossero particolarmente evidenti in un gruppo di persone che praticava regolarmente l'esercizio fisico; parimenti la ricerca effettuata ha messo in evidenza come chi non pratica sport e attua uno stile di vita sedentario non gode degli elementi di benessere sport correlati. Inoltre, la serotonina, associata ai cambiamenti d'umore e agli effetti antidepressivi, è stato dimostrato essere aumentata dopo una sessione di esercizio fisico (Jonsdottir, 2000). L'inerzia fisica, infatti, è stata identificata come il quarto principale fattore di rischio per la mortalità globale, contribuendo al

6% dei decessi. Questo dato si posiziona dietro all'ipertensione (13%), all'uso di tabacco (9%) e all'elevata glicemia (6%), mentre il sovrappeso e l'obesità sono responsabili del 5% della mortalità globale.

Mikkelsen et al., (2017), poi, hanno indicato come l'esercizio fisico regolare possa migliorare la salute mentale, riducendo alcuni sintomi quali la depressione l'ansia e lo stress generale. Diverse ricerche hanno persino suggerito che l'attività fisica può apportare numerosi benefici al benessere mentale comparabili alla psicoterapia (Raglin, 2012; Mikkelsen et al., 2017), con impatti positivi non solo negli adulti, ma anche negli anziani e negli adolescenti (Lane e Lovejoy, 2001). L'esercizio fisico e lo sport, infatti, attiverebbero le aree motorie del cervello, con possibili benefici a lungo termine attraverso la sua plasticità e tale meccanismo è stato suggerito anche per le funzioni cerebrali generali (Swaab, 2011), mettendo in luce come l'attività fisica possa contribuire positivamente alla salute del cervello e, di conseguenza, al benessere della persona.

È importante, infine, sottolineare come la maggior parte degli studi scientifici che esplorano la connessione tra esercizio fisico e variabili psicologiche mettano in luce la necessità di una durata e intensità sufficienti per ottenere effetti psicologici positivi significativi (Cooney et al., 2013). Pertanto, la disciplina e la coerenza nell'allenamento sono fondamentali per raggiungere risultati ottimali e consentire alla persona di sperimentare una condizione di benessere sport correlabile.

È evidente, perciò, come l'attività fisica svolga un ruolo significativo nella percezione del benessere, andando a influenzare positivamente sia la salute fisica che quella mentale e sociale. La percezione del benessere a cui l'attività fisica contribuisce è, dunque, così riassumibile:

- salute fisica: l'esercizio regolare è associato a una migliore salute fisica, in quanto contribuisce al controllo del peso, al mantenimento di una buona salute cardiovascolare, all'aumento della resistenza e alla forza muscolare. Questi benefici fisici possono influire positivamente sulla percezione complessiva del benessere;
- miglioramento del sonno: l'attività fisica regolare può favorire un sonno più profondo e riposante. Un buon riposo notturno è essenziale per il benessere complessivo e influisce sulla capacità di affrontare lo stress quotidiano;
- rilascio di endorfine: l'esercizio stimola la produzione di endorfine, che sono delle sostanze chimiche presenti nel

cervello e che vengono associate al miglioramento dell'umore e alla riduzione dello stress; il rilascio di endorfine può portare a una maggiore sensazione generale di benessere e felicità;

- gestione dello stress: l'esercizio fisico può agire come uno sfogo per lo stress accumulato. Durante l'attività fisica, infatti, il corpo rilascia tensioni e il focus sull'attività può distrarre dalla fonte di stress, migliorando la gestione dello stress stesso;
- aumento dell'energia: nonostante la stanchezza iniziale durante l'effettuazione di pratica sportiva, nel lungo termine l'attività fisica contribuisce ad aumentare i livelli di energia. Una maggiore energia può tradursi anche in una sensazione di vitalità e benessere generale;
- autostima e immagine corporea: l'attività fisica può migliorare l'autostima e l'immagine corporea della persona. Vedere miglioramenti nella forma fisica e nella salute, infatti, può aumentare la fiducia in sé stessi e promuovere una percezione più positiva del proprio corpo;
- socializzazione: Partecipare a attività fisiche in gruppo offre l'opportunità di socializzare, creare legami con gli altri e sviluppare un senso di appartenenza. Le interazioni sociali positive sono fondamentali per il benessere emotivo.
- miglioramento della concentrazione e della produttività: L'esercizio può migliorare la concentrazione e la funzione cognitiva, contribuendo alla produttività e al benessere mentale complessivo.

In sintesi, perciò, è possibile evidenziare come l'attività fisica non solo apporti benefici fisici, ma abbia un impatto significativo sulla salute mentale e sulla percezione del benessere. Introdurre regolarmente l'attività fisica nella routine quotidiana può contribuire, dunque, a migliorare la qualità della vita in modo significativo

1.1 L'importanza dell'attività fisica per la salute pubblica a livello mondiale

Nel 1946 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha definito la salute come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste soltanto in un'assenza di malattia o infermità”. Questa definizione, che sposta l'accento dall'assenza di malattia al benessere, dalla cura alla prevenzione, mette bene in

evidenza come non si debba considerare solo ed esclusivamente il concetto di salute fisica, ma ribadisce come vadano presi in esame tutti gli aspetti della vita di un individuo, con un approccio globale alla persona, e si pone come obiettivo la promozione di benessere psicofisico.

Il concetto di benessere si correla, perciò, alle condizioni oggettive di vita dell'individuo (salute fisica e psicologica, indipendenza economica, lavoro, relazioni sociali, ambiente di vita) e alla valutazione soggettiva che egli stesso ne dà. Più recentemente l'O.M.S., nel 2001, ha aggiunto che fondamento del benessere debba essere la salute mentale positiva, o psicologia positiva, definita come uno stato che permette agli individui di realizzare le proprie abilità, di affrontare gli eventi stressanti della vita e di lavorare con produttività e profitto, dando un contributo alla propria comunità. Nel maggio 2004, durante la cinquantasettesima Assemblea Mondiale della Sanità, è stata approvata la risoluzione WHA57.17 che ha presentato la "Strategia globale su dieta, attività fisica e salute". In questo importante documento, gli Stati membri sono stati invitati a sviluppare piani d'azione e politiche nazionali sull'attività fisica per aumentare i livelli di attività fisica nelle loro popolazioni. Successivamente, nel maggio 2008, durante la Sessantunesima Assemblea Mondiale della Sanità, è stata approvata la Risoluzione WHA61.14, includendo l'attuazione della strategia globale e il piano d'azione ad essa associato.

Il piano d'azione del 2008 ha ben sottolineato la necessità per gli Stati membri di implementare le linee guida nazionali sull'attività fisica per la salute e incoraggia, inoltre, lo sviluppo e l'attuazione di politiche e interventi volti a promuovere l'attività fisica, inclusi aspetti come:

- sviluppare e attuare linee guida nazionali sull'attività fisica per la salute;
- introdurre politiche dei trasporti che promuovano metodi attivi e sicuri per gli spostamenti, come camminare o andare in bicicletta;
- assicurare che gli ambienti fisici supportino il pendolarismo attivo e sicuro, creando spazi per attività ricreative.

Tale piano d'azione ha esortato anche l'OMS a fornire un supporto tecnico a tutti i Paesi nell'attuazione o nel potenziamento di azioni a livello nazionale, azioni che debbono essere mirate a ridurre i fattori di rischio per le malattie non trasmissibili. In sintesi, si può ben sottolineare come queste risoluzioni abbiano promosso l'adozione di politiche e azioni concrete a livello nazionale, entrambe create per favorire l'attività fisica.

La mancanza di linee guida nazionali sull'attività fisica per la salute

nei Paesi a basso e medio reddito, unita all'importanza riconosciuta dell'attività fisica per la salute pubblica e ai mandati globali dell'OMS, ha evidenziato, quindi, la necessità di sviluppare raccomandazioni globali che affrontino gli aspetti chiave della frequenza, dell'intensità, della durata, della tipologia e della quantità totale di attività fisica necessaria per la prevenzione delle malattie non trasmissibili.

1.1.1 I principali benefici connessi al praticare attività fisica

L'importanza dell'attività fisica è un tema di grande rilevanza, poiché uno stile di vita sedentario è associato a molteplici rischi per la salute. Numerose ricerche scientifiche, infatti, hanno dimostrato che l'attività fisica regolare apporta una serie di benefici alla salute fisica delle persone.

Tra gli aspetti più salienti che è possibile evidenziare e correlare alla pratica sportiva costante si possono annoverare:

- prevenzione delle malattie croniche: l'attività fisica regolare è cruciale nella prevenzione di malattie croniche come, ad esempio, quelle legate allo sviluppo di patologie cardiache o quelle correlate a malattie metaboliche, come il diabete di tipo 2 (Snyder et al., 2010). La mancanza di movimento, infatti, è spesso associata a un aumento del rischio di sviluppare tali condizioni;
- prevenzione delle patologie tumorali: un considerevole numero di studi clinici, sia di coorte che caso-controllo, hanno valutato l'esistenza di una relazione tra l'attività fisica e il rischio di sviluppare varie forme di cancro. Esistono prove sufficienti per concludere che un'intensa attività fisica, se confrontata con un'attività moderata, possa ridurre del 20% la probabilità di contrarre il cancro al colon o quello alla mammella, anche se gli studi con migliori risultati sono stati effettuati per il tumore al colon. Sembrerebbe esservi anche una correlazione anche tra scarso esercizio fisico e il cancro dell'endometrio. Nella loro rassegna di articoli scientifici, Thune e Furberg (2001) hanno suggerito, inoltre, come siano necessarie "20-25 ore di dispendio metabolico" per ottenere un effetto preventivo sul cancro. Questa dose, in termini di attività fisica, equivale a circa 2,5 ore settimanali di esercizio fisico intenso (che produca un aumento della respirazione e della sudorazione, come durante la corsa o durante un'attività aerobica) o a 4-6 ore settimanali di attività fisica moderata (che produca un aumento della frequenza

respiratoria e della sudorazione modesto o insignificante, come durante le passeggiate a passo sostenuto);

- controllo del peso: il praticare attività fisica risulta fondamentale per mantenere un peso corporeo sano. L'obesità, infatti, è un problema globale in aumento ed è strettamente correlabile a una serie di patologie; promuovere uno stile di vita attivo è essenziale, quindi, per contrastare un eccessivo aumento ponderale (Capodaglio, 2018);
- potenziamento del sistema immunitario: l'attività fisica regolare può migliorare la funzione del sistema immunitario, rendendo l'organismo più resistente alle infezioni e alle malattie, così come ben dimostrato da Danieli e Giordano in uno studio del 2003;
- riduzione dei costi sanitari: promuovere uno stile di vita attivo può contribuire a ridurre i costi sanitari a livello globale. La prevenzione delle malattie attraverso l'attività fisica, infatti, può significativamente abbassare i costi associati alla gestione e al trattamento di malattie croniche (Piccinelli et al., 2015).

In sintesi, caldeggiare l'attività fisica significa promuovere numerosi benefici per la persona, in quanto è scientificamente dimostrato, come si può evincere da quanto sopradescritto, che praticare sport è essenziale per prevenire malattie, migliorare la salute e ridurre i costi sanitari. Gli sforzi per incoraggiare uno stile di vita attivo dovrebbero, perciò, coinvolgere governi, organizzazioni sanitarie, istituzioni educative e la società nel suo complesso.

1.2 L'attività fisica correlata alla salute psicologica

Sono sempre maggiori le evidenze scientifiche che correlano positivamente attività fisica e salute mentale, nonché sviluppo mentale e processi cognitivi. Molteplici studi longitudinali e trasversali enfatizzano l'utilità dell'attività fisica come strategia preventiva e trattamento aggiuntivo per la maggioranza delle patologie mentali. In particolare, è stato riscontrato che l'attività fisica influisce su un ampio spettro di fattori legati alla salute mentale che vanno dall'emozione all'umore, dall'autostima alla qualità della vita, dall'attività psicosociale al funzionamento cognitivo. Inoltre, effettuando analisi specifiche sulla auto-percezione, la resilienza e i livelli di ansia (che possono essere elementi predittivi per lo sviluppo di gravi patologie mentali), è stato evidenziato che le persone possono trarre benefici psicologici, oltre che fisiologici, dall'attività fisica,

dimostrando come la pratica sportiva possa risultare una indubbia strategia preventiva contro diversi sintomi di disturbi mentali.

Diverse ricerche, ad oggi, confermano l'esistenza di una forte correlazione tra attività fisica e una serie di dimensioni della salute mentale. La depressione, ad esempio, è una malattia mentale particolarmente diffusa; essa ha un enorme impatto sulla qualità della vita ed è associata a un aumento del rischio di patologie secondarie (es. le patologie cardiovascolari) e i suoi effetti avversi si estendono oltre la sfera individuale, principalmente in termini di carico assistenziale e costi sanitari per la comunità. Nello studio di Tremblay et al. (2016) è emerso come esista una relazione tra attività fisica e ridotto rischio di depressione. La promozione dell'attività fisica, infatti, può fungere da valida strategia di promozione della salute mentale al fine di ridurre il rischio di sviluppare patologie depressive. Nel 2012 Swan e Hyland hanno presentato una revisione sistematica completa della letteratura empirica inerente agli effetti benefici degli interventi basati sull'esercizio fisico per alleviare sintomi quali l'ansia e i disturbi dell'umore. Le dimostrazioni ottenute da queste ricerche, unitamente ai dati raccolti da studi trasversali controllati, hanno fornito supporto all'affermazione che la partecipazione regolare a attività fisiche può prevenire l'insorgenza di molteplici sintomi depressivi e ansiosi e portare a una salute mentale decisamente migliore. Inoltre, nel caso della depressione, questi miglioramenti sono almeno uguali a quelli osservati grazie all'utilizzo di trattamenti farmacologici. Vale la pena, poi, sottolineare come l'esercizio fisico e la pratica sportiva come trattamento dei disturbi psicologici sopradescritti siano completamente accessibili a tutti, abbiano costi associati limitati (qualora presenti) e non presentino nessun effetto collaterale. Zschucke et al. (2013), inoltre, hanno scoperto come gli esercizi aerobici e anaerobici abbiano un'efficacia simile alla terapia cognitiva-comportamentale nel trattamento dei disturbi d'ansia e siano più efficaci della maggior parte delle altre attività di riduzione dell'ansia stessa.

Si può vivere positivamente lo sport, in modo particolare per quanto concerne il suo beneficio emotivo, anche dopo aver camminato al parco o aver effettuato l'allenamento in palestra; inoltre, quasi senza soffermarsi più di tanto a riflettere sul perché, molte persone sentono il bisogno di praticare sport per rilassarsi dopo giornate stressanti o per cercare di gestire al meglio emozioni negative, quali, ad esempio, ansia, frustrazione e rabbia. Numerosi studi hanno messo in evidenza come già dopo poche settimane dal praticare un programma di esercizi fisici quotidianamente (camminare a passo lento o moderato)

fosse possibile rilevare una differenza significativa nei livelli di ansia di tratto e tono dell'umore nelle persone e, come osservato da De Maio (2019), tali livelli risultano più alti rispetto a quelli iniziali degli stessi partecipanti e a quelli di un gruppo di individui che non hanno seguito il programma, continuando a condurre uno stile di vita non fisicamente attivo. Anche Kanning e Schlicht (2010) hanno messo in evidenza come i soggetti appartenenti ad un campione che svolge attività fisica manifesti livelli di emozioni positive più elevati rispetto al gruppo di controllo degli inattivi. La persona che pratica sport, infatti, grazie all'allenamento, acquista una sempre maggiore sicurezza nelle cose che fa e verso sé stesso, rafforzando, parimenti, la fiducia nelle sue potenzialità.

Moljord et al. (2014) hanno dimostrato come l'attività sportiva possa costituire un fattore protettivo per l'individuo, fattore in grado di contribuire a potenziare il livello di resilienza. L'insorgenza e il mantenimento di alcuni disturbi psichici, come ad esempio la depressione, sembrano essere anche correlati alla percezione che l'individuo ha della propria identità corporea. A tal proposito numerose ricerche hanno messo in evidenza come l'attività fisica abbia un effetto positivo sulla depressione, paragonabile a quello della psicoterapia (Ströhle, 2009) e che chi effettua un'attività fisica regolare per lunghi periodi di tempo ha livelli di depressione significativamente più bassi, indipendentemente dall'età (Hassmen et al., 2000). Oltre a ridurre gli effetti negativi della depressione, poi, l'attività fisica contribuisce a migliorare le strategie di coping e le funzioni mnemoniche (Foley et al., 2008).

La pratica sportiva, come ben evidenziato da Lambourne (2006), può contribuire anche al rafforzamento di numerose funzioni cognitive: dallo studio sopracitato, infatti, emerge come l'esercizio fisico possa avere un impatto sulla working memory di giovani adulti; i risultati della ricerca hanno, altresì, confermato che la capacità di memoria di lavoro delle persone che soddisfacevano i requisiti di esercizio raccomandati differiva da quelli che non lo facevano. Differentemente, gli anziani addestrati aerobicamente hanno una maggiore attività nelle aree del cervello che si ritiene supportino le funzioni di controllo esecutivo (Colcombe et al., 2004).

Middleton et al., (2009) hanno poi dimostrato come l'attività possieda un effetto protettivo sul declino cognitivo; inoltre, uno studio condotto tra Finlandia, Carelia settentrionale e Kuopio ha messo in risalto come l'attività fisica, praticata da soggetti di mezza età, abbia diminuito il rischio di demenza e come le persone con uno stile di vita più attivo abbiano una probabilità inferiore di circa il 60% di

sviluppare malattia di Alzheimer rispetto agli individui sedentari. (Rovio et al., 2005). Anche per quanto riguarda alcune patologie i dati risultano incoraggianti: ad esempio il disturbo bipolare e la schizofrenia, condizioni psichiatriche debilitanti, nonostante risulti particolarmente complicato monitorare gli effetti della pratica sportiva in soggetti affetti da tali patologie, è stato osservato come in gruppi di soggetti schizofrenici l'attività fisica ha stimolato l'ottimismo, spronando le persone a raggiungere un risultato, a mantenere relazioni, ad assumere il controllo, a trovare dei significati e a vivere un senso di normalità (Hodgson et al., 2011); inoltre, è comprovato come l'attività fisica aiuti a ridurre le allucinazioni uditive, a migliorare il ciclo del sonno e a accrescere l'autostima (Callaghan, 2003).

Lo sport, infine, sembrerebbe essere correlabile anche a un miglior successo in ambito accademico (Ratey, 2008; Reilly et al., 2012). Alcuni studi, infatti, hanno messo in luce il legame esistente tra esercizio aerobico e punteggi ai test di profitto (Castelli et al., 2007): più i soggetti mantengono uno stile di vita fisicamente attivo più i loro punteggi nei test di profitto aumentano.

1.2.1 I vantaggi dello sport per la psiche

L'attività fisica svolge un ruolo significativo nella promozione della salute psicologica. Numerosi studi scientifici hanno evidenziato i benefici psicologici legati all'esercizio fisico regolare. Qui di seguito vengono presi in esame i principali elementi psicologici sui cui l'attività fisica può influire positivamente:

- riduzione della tensione stressogena: l'esercizio fisico è noto per ridurre i livelli di stress attraverso la liberazione di endorfine, sostanze chimiche che agiscono come analgesici naturali e migliorano l'umore della persona (Toller, 2011);
- miglioramento dell'umore: l'attività fisica stimola la produzione di neurotrasmettitori come la serotonina, che è associata al benessere e al miglioramento dell'umore. L'esercizio regolare può aiutare a combattere la depressione e l'ansia (Cesaroni et al., 2018);
- aumento della percezione di sé: partecipare a un'attività fisica regolare può portare a miglioramenti nella percezione di sé e nell'autostima. Il raggiungimento degli obiettivi di fitness può generare un senso di realizzazione e fiducia in sé stessi. Diversi tipi di esercizio fisico sono efficaci nel processo di

cambiamento della percezione di sé, ma la maggior parte dei gruppi di ricerca individuano, a questo scopo, l'esercizio aerobico e l'allenamento di resistenza, e mostrando, per quest'ultimo, una maggiore efficacia a breve termine (Bingham, 2009);

- maggior riposo notturno: l'esercizio fisico regolare può contribuire a migliorare la qualità del sonno. Un sonno adeguato è essenziale per la salute mentale e il benessere generale della persona. Programmi che richiedono da 100 min a 210 min di attività fisica settimanale, in periodi che vanno dalle 16 settimane a 54 settimane (Kelley et al., 2017), hanno dimostrato miglioramenti significativi nella qualità del sonno nei soggetti affetti da disturbi del sonno da “lievi” a “moderati”, oppure da sintomi “cronici” dell’insonnia. I programmi di attività fisica includevano la camminata, jogging, esercizi generici di resistenza o tai-chi (Smith et al., 2011);
- significativo aumento delle funzioni cognitive: l'attività fisica può migliorare le funzioni cognitive, inclusa l'attenzione, la memoria e la capacità di apprendimento. Ciò può essere particolarmente importante per prevenire o gestire alcuni disturbi cognitivi legati all'età (Strollo et al., 2011);
- gestione dell'ansia: l'esercizio fisico può essere un modo efficace per gestire l'ansia, poiché favorisce il rilassamento muscolare e riduce i sintomi legati allo stress (Marcolungo et al., 2018);
- prevenzione delle malattie mentali: l'attività fisica può contribuire alla prevenzione di alcune malattie mentali, come la depressione e l'ansia; inoltre, può essere utilizzata come parte integrante di un approccio terapeutico per coloro che già soffrono di tali disturbi (Brisichella et al., 2022).

È importante sottolineare, infine, come l'attività fisica debba sempre essere considerata parte di uno stile di vita complessivo, proprio per garantire un miglior beneficio anche a livello psicologico.

1.3 Il benessere sociale e la pratica sportiva

Storicamente, sin dall’Antica Grecia, lo sport e le competizioni sportive hanno favorito le relazioni, rinsaldando i legami umani; oggi, ancor più di allora, come ben sottolineò nel 1986 Papa Giovanni Paolo II, nel suo Discorso ai giocatori dell’Associazione Calcio

Milan, “esso, per le frequenti occasioni d’incontri tra popoli di stirpe diversa, è un coefficiente di amicizia senza frontiere, di convivenza al di là delle lingue, di armonia in nome di valori comuni, un elemento sicuro di pacificazione universale”. È risaputo, infatti, che un maggior beneficio si produce quando l’esercizio fisico viene svolto in un gruppo, poiché in tale modalità si ha la possibilità di condividere momenti piacevoli, di svago e di tempo libero, oltre a promuovere la socializzazione. Le persone che non hanno un’occupazione, che vivono poco la realtà in cui abitano, possono provare sensazioni di noia e stanchezza mentale legati alla sedentarietà. In questo caso svolgere un’attività di tipo fisico/motorio potrebbe dar loro una struttura stabile e motivante della propria giornata. L’attività fisica è un’esperienza immersiva che consente di sperimentare, oltre a dinamiche di socializzazione, elementi educativi come il confronto con norme di condotta e lo sviluppo del senso di appartenenza (Di Maglie, 2019); inoltre il praticare sport “Legittima l’agonismo e il conflitto, lo sfogo e l’esplicitazione di emozioni solitamente censurate nel quotidiano perché ritenute socialmente sconvenienti, quali rabbia, frustrazione, ansia, paura” (Ferrante e Sartori, 2011). Nel 1993 l’O.M.S. ha riconosciuto come fondamentale la valorizzazione del capitale umano lungo tutto il corso della vita e l’importanza dell’educazione che rende possibile lo sviluppo di questa dimensione. Per promuovere il benessere, assume un ruolo importante anche lo sport. La partecipazione ad un’attività sportiva in maniera costante è correlata, infatti, a migliori livelli di sviluppo cognitivo ed emotivo, a un profilo cardio-metabolico più favorevole ed una composizione corporea più sana.

Lo sport, poi, offre a ogni persona la possibilità di vivere meglio nella società: non vi sono dubbi, infatti, sul fatto che lo sport debba essere inclusivo, permettendo una piena integrazione sociale a tutte le persone, indipendentemente dalla loro origine e caratteristiche personali. L’idea di sport è strettamente associata a tutta una serie di valori positivi quali, ad esempio, l’accettazione, la diversità, il rispetto e l’inclusione, che rendono la pratica sportiva un importante veicolo per la promozione del benessere sociale inteso come promozione di relazioni sociali sane e positive con gli altri.

Occorre anche mettere in evidenza come l’inclusione sociale tramite lo sport possa essere intesa a almeno due livelli. Il primo livello, quello più ovvio e più immediato, è quello relativo al dare la possibilità di praticare attività sportiva a tutti. Purtroppo, il fatto che lo sport sia accessibile a tutti non è sempre scontato; occorre riflettere, ad esempio, su tutte quelle persone che vivono in condizioni di

svantaggio economico (non sempre praticare attività fisica risulta senza costi), o a chi convive con qualche tipologia di limitazione particolare (ad esempio, alcune forme di disabilità). Esiste, inoltre, un secondo livello, forse meno intuitivo, ma altrettanto, se non di più, importante del primo. Lo sport, infatti, può promuovere l'inclusione sociale non solo nell'ambito sportivo, bensì nella società più ampia. In questo caso, lo sport smette di essere solo "sport" e diventa uno strumento educativo fondamentale per educare le persone al rispetto e per promuovere l'accettazione delle diversità. Soprattutto nei Paesi con reddito basso sono stati sperimentati numerosi progetti inclusivi che utilizzano lo sport (ad esempio il calcio) per consentire ai ragazzi un migliore sviluppo fisico e sociale, diventando anche un'opportunità per un cambiamento. Inoltre, sono allo studio, ad esempio, alcuni progetti che utilizzano il calcio per arginare la piaga del bullismo (facendo in modo di sviluppare regole socialmente riconosciute contro l'abuso degli altri e promuovendo comportamenti di difesa, dentro e fuori dal campo), per combattere la violenza contro le donne (tramite la creazione di una rete che coinvolge le società sportive e i servizi sociali, così che le donne possano denunciare, senza timori, episodi di violenza diretti e indiretti ed essere sostenute legalmente e psicologicamente) e per avversare la radicalizzazione (creando una rete tra società di calcio professionistiche e ministeri nazionali per identificare procedure condivise dove i tifosi rappresentano un anello chiave per proporre iniziative anti-radicalizzazione nella società). Quelli proposti sono solo alcuni esempi, ma danno la dimensione di quanto praticare sport possa diventare un incredibile veicolo per l'inclusione sociale, in grado di trasformare quello che molti pensano sia un semplice divertimento in un ingranaggio decisivo per la società.

1.3.1 La società e lo sport: esempi di sinergie costruttive

Il benessere sociale e la pratica sportiva sono strettamente collegati, poiché l'attività fisica regolare può avere numerosi benefici sulla salute mentale e fisica delle persone, contribuendo in modo significativo al loro benessere complessivo e alla costruzione di comunità più sane. Ecco alcuni modi in cui la pratica sportiva può influenzare il benessere sociale:

- costruzione di relazioni sociali: lo sport spesso coinvolge l'interazione sociale. Partecipare a squadre sportive, club o eventi sportivi offre opportunità per stabilire nuove amicizie, costruire reti sociali e rafforzare i legami comunitari,

contribuendo alla coesione sociale e al senso di appartenenza (Hayes e Ciarrochi, 2017);

- etica del lavoro di squadra e leadership: gli sport di squadra insegnano importanti competenze sociali come la collaborazione, la comunicazione efficace, la leadership e la gestione dei conflitti. Queste abilità sono trasferibili alla vita quotidiana e al lavoro, contribuendo a una società più armoniosa (Guenzi et al., 2017);
- inclusività: l'attività sportiva può essere un veicolo per la promozione dell'inclusività e della diversità. Attraverso il supporto di programmi sportivi accessibili a tutti, infatti, si può lavorare per superare barriere sociali ed economiche, coinvolgendo persone di diverse fasce d'età, abilità e sfondi culturali, così come ben evidenziato da Di Palma e Ascione nel loro lavoro del 2017;
- riduzione dell'isolamento sociale: l'impegno nella pratica sportiva può contrastare l'isolamento sociale, specialmente in gruppi vulnerabili come anziani o giovani. L'accesso a programmi sportivi può offrire un maggior senso di appartenenza e di connessione (Ascanio et al., 2019);
- educazione e sviluppo giovanile: la partecipazione a programmi sportivi giovanili promuove la disciplina, l'autodisciplina e la responsabilità. Questi valori possono contribuire a formare una generazione più consapevole e socialmente impegnata (Madonna, 2019).

In sintesi, la pratica sportiva può avere un impatto significativo sul benessere sociale, promuovendo la coesione sociale, la diversità e l'inclusività. L'integrazione di programmi sportivi accessibili e sostenibili può essere un elemento chiave nella costruzione di comunità più forti e resilienti.

2. Lo studio sperimentale osservazionale di popolazione

L'esercizio fisico e la pratica sportiva rappresentano comportamenti di protezione della salute fisica, mentale e sociale per ogni essere umano. L'attività sportiva, se praticata regolarmente, aiuta anche a mantenere il peso forma o a ridurre un peso eccessivo, previene l'insorgenza di alcune patologie neuroendocrinologiche, rafforza il sistema immunitario e migliora la funzionalità del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. È importante sottolineare, inoltre, come l'aumento della massa e della forza muscolare abbiano un effetto protettivo sulle ossa, in quanto ne incrementano il contenuto minerale e la densità nella fase in cui si verifica il picco di accumulo di massa ossea. Questo fattore diviene fondamentale per la prevenzione dell'insorgenza di patologie come l'osteoporosi. Gli effetti benefici dell'esercizio fisico sono riscontrabili anche nel miglioramento del tono dell'umore (riducendo stati di stress e ansia), dell'autostima, della gestione dell'emotività e nell'incremento della consapevolezza del sé. L'attività fisica, poi, come già sottolineato nella prima parte di questo lavoro di tesi, incide positivamente anche sulle capacità cognitive e ciò si nota anche nel miglioramento delle prestazioni scolastiche, accademiche o delle competenze lavorative. Praticare sport, infatti, migliora l'attenzione, favorisce la concentrazione e stimola la memoria; inoltre, l'attività sportiva caldeggia la socializzazione e contribuisce alla formazione del buon cittadino anche attraverso la trasmissione di valori e principi etici.

Come già precedentemente evidenziato la letteratura scientifica è ricca di evidenze che dimostrano come lo sport e l'attività motoria contribuiscano a migliorare la qualità della vita e il benessere percepito in persone di qualsivoglia età. Numerose ricerche hanno dimostrato, infatti, l'influenza che di uno stile di vita fisicamente attivo riveste su alcuni indicatori di qualità della vita come autoefficacia, e caratteristiche di personalità e come queste, nella loro complessità, determinano una più alta percezione soggettiva di qualità della vita.

2.1 L'ipotesi di ricerca

La ricerca intende affrontare il tema di come lo sport possa essere di aiuto e supporto nella vita quotidiana e il ruolo dello stesso come

strumento educativo e sociale. In particolare, si intende verificare il ruolo dello sport nella definizione e trasmissione di modelli di vita e pratiche di comportamento, contribuendo a formare la personalità dei soggetti coinvolti. Si vuole anche rilevare ed evidenziare come lo sport possa diventare parte integrante dello stile di vita delle persone.

2.2 I materiali e i metodi

Il metodo di ricerca scelto per lo svolgimento di questo studio è di tipo quantitativo.

Per lo studio è stato scelto come campione quello relativo alle persone che si rivolgevano all'ASL AT di Asti, Struttura Medicina dello Sport, per effettuare specifiche visite mediche.

2.2.1 La descrizione dello strumento d'indagine

Ottenuto il consenso allo studio da parte della Direzione Generale dell'ASL AT, che si è anche dimostrata molto interessata al poter visionare i risultati della ricerca, per assicurare la maggior obiettività possibile dei dati ottenuti e minimizzare le possibili influenze derivanti dalle situazioni esterne, si è deciso di servirsi di uno strumento neutrale, come il questionario (vedi allegato 1), da somministrare a cura del personale infermieristico afferente alla Struttura succitata.

Le aree di indagine, a partire dai dati sociodemografici quali età, sesso, condizione lavorativa, titolo di studio, vanno a esplorare la/lee tipologia/e di sport praticato, nonché la frequenza degli allenamenti settimanali effettuati dal compilante.

Per ognuna delle sette domande a risposta multipla è stato chiesto all'intervistato di esprimere la propria valutazione per ogni voce, secondo il grado individuato. La valutazione è compresa in un range che va da 1 a 5, dove 1 sta per "Completamente in disaccordo", 2 per "Parzialmente in disaccordo", 3 per "né in accordo né in disaccordo", 4 per "Parzialmente in accordo", 5 per "Completamente in accordo". E' stata data la possibilità al compilante di esprimersi anche sul "Non sono in grado di rispondere" con il punteggio 6.

Le sette domande si interrogano sulle seguenti dimensioni:

- 1) Perché ha iniziato a praticare sport? Questo quesito vuole indagare se il soggetto che ha compilato il questionario ha una visione parziale del benessere raggiunto praticando attività sportiva (es: fisico) o globale;

- 2) Lo sport che pratica come impatta nella sua vita quotidiana? La domanda si pone l'obiettivo di valutare quanto il praticare sport possa facilitare o no le relazioni sociali e ridurre o no lo stress quotidiano;
- 3) Si reputa una persona competitiva? Che si tratti di raggiungere una vittoria sportiva, o un traguardo lavorativo, la competitività è una componente essenziale delle nostre giornate. Quello che si intende valutare è un atteggiamento che può essere declinato in una accezione positiva o, al contrario, negativa.
- 4) Come reagisce in caso di vittoria? Con questa domanda si vogliono valutare appagamento e spirito di gruppo/supporto positivo della relazione sociale grazie alla squadra/allenatore;
- 5) Come reagisce in caso di sconfitta? Questo quesito vuole indagare se il soggetto che ha compilato il questionario ha una visione della propria performance negativa o se colpevolizza anche il gruppo nel quale è inserito dei suoi scarsi risultati;
- 6) Come percepisce il tempo che dedica agli allenamenti? Qui si intende valutare se il compilante vive il praticare lo sport come un dovere per raggiungere il proprio obiettivo o se è consapevole della dimensione di benessere globale che la pratica sportiva permette di vivere;
- 7) Ritiene che il praticare attività sportiva abbia migliorato la sua vita sociale? La domanda vuole stabilire quanto lo sport possa aver migliorato la vita di relazione o, al contrario, quanto gli allenamenti e le gare impegnino troppo il soggetto per coltivare relazioni sociali.

Al termine del questionario è stata disposta una sezione libera per eventuali commenti e/o suggerimenti.

È stata predisposta sul retro delle copie del questionario l'informativa per la tutela dei dati personali, anche se non sono stati raccolti dati identificativi del paziente.

2.2.2 La descrizione del campione oggetto di studio

Lo studio è stato effettuato nel periodo compreso tra maggio e dicembre 2023.

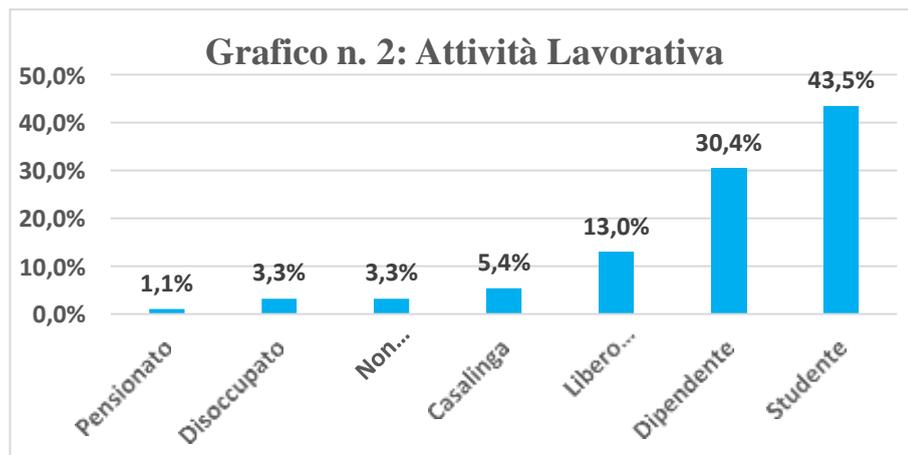
Il campione oggetto della presente analisi è rappresentato da 92 soggetti di cui il 63% di sesso maschile, con età media di $34,8 \pm 4,8$ anni.

Il livello di istruzione del campione analizzato è rappresentato nel

seguito grafico 1, nel quale è possibile evidenziare una sostanziale distribuzione tripartita in cui il 30,3% degli intervistati aveva una istruzione inferiore a quella secondaria superiore mentre il restante 69,6% era equamente suddiviso in diplomati e laureati (34,8% ciascuno).



Per quanto riguarda l'attività lavorativa, il 43,5% degli intervistati ha dichiarato di essere studente, il 30,4% lavoratore dipendente, il 13% libero professionista, il 5% casalinga (Grafico n. 2).



Fra i dipendenti, il 53,6% ha affermato di essere impiegato, il 3,6% dirigente, il 7,1% ferroviere, il 14,3% operaio e il 7,1% insegnante, come evidenziato nel seguente grafico n. 3.

2.3 L'analisi dei dati

I dati raccolti vengono sottoposti ad analisi descrittiva e per ogni item analizzato viene calcolata la media statistica del grado di accordo raggiunto. Ai fini dell'analisi si considerano completamente e parzialmente d'accordo come "in disaccordo", né in accordo né in disaccordo come "indifferente", parzialmente e completamente d'accordo come "in accordo" l'accordo, mentre non sono in grado di rispondere come "non risponde".

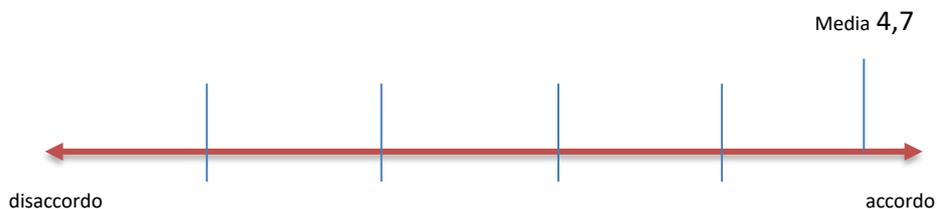
Domanda 1: *Perché ha iniziato a praticare sport?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|-----------------------|---------------|--------------|------------|--------------|
| Mi piace | 2,2 % | 1,1% | 93,5 % | 3,3 % |
| Benessere fisico | 2,2 % | 3,3% | 93,5 % | 1,1 % |
| Benessere psichico | 1,1 % | 5,4% | 91,3 % | 2,2 % |
| Mantiene forma fisica | 3,3 % | 5,4% | 90,2 % | 1,1 % |

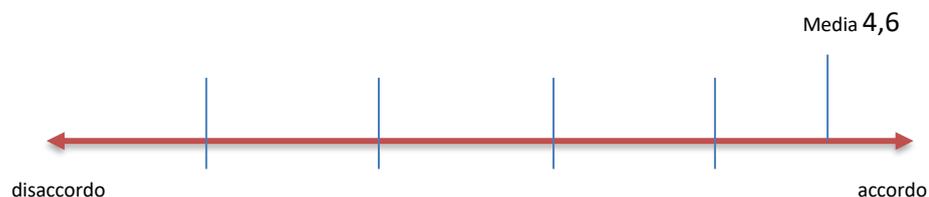
Vi è una convergenza plebiscitaria per ciascun item che porta a livelli di accordo totale superiore al 90%, tanto che è possibile affermare che il campione analizzato, oltre ad amare l'attività fisica (93,5%), ritiene che essa sia determinante per raggiungere il benessere psichico (91,3%) e fisico (93,5%) e per mantenere una buona forma fisica (90,2%).

Graficamente è possibile, assegnando arbitrariamente a ciascuna modalità di risposta un punteggio che va da 1 a 5 ed escludendo i non rispondenti, calcolare la media dell'accordo raggiunto:

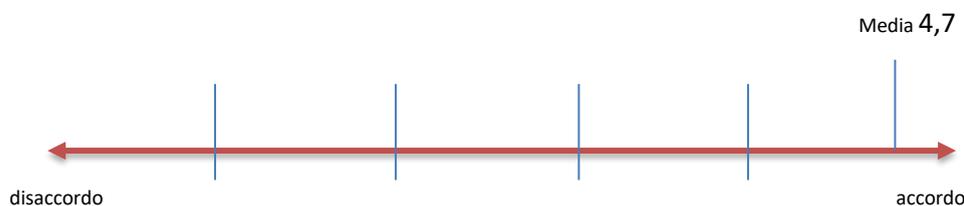
Item 1: *Perché mi piace*



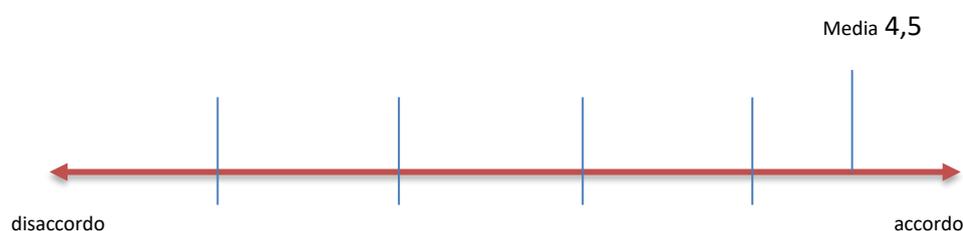
Item 2: *Perché mi fa sentire meglio fisicamente*



Item 3: *Perché mi fa sentire meglio psicologicamente*



Item 4: *Perché mi permette di mantenere una buona forma fisica*



Domanda 2: *Lo sport che pratica come impatta nella sua vita quotidiana?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|--|---------------|--------------|------------|--------------|
| Positivamente perché mi aiuta nella gestione dello stress quotidiano | 2,2% | 6,5% | 89,1% | 6,5% |
| Positivamente perché mi facilita la vita sociale e amicale | 5,4% | 22,8% | 71,7% | 0,0% |
| Non riduce il mio stress quotidiano | 76,1% | 5,4% | 17,4% | 1,1% |
| Non mi facilita nelle relazioni con gli altri | 83,7% | 8,7% | 7,6% | 0,0% |

Il campione analizzato converge nel ritenere lo sport un aiuto positivo alla gestione dello stress quotidiano (89,1%) e, seppure con un accordo inferiore (71,7%), nel considerarlo un elemento facilitante nella vita sociale e amicale.

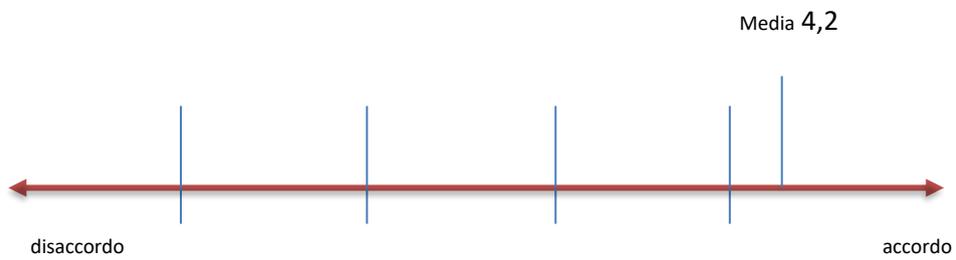
Tale propensione appare confermata dal disaccordo espresso alle stesse domande poste in maniera negativa: il 76,1% degli intervistati esprime, infatti, disaccordo nel ritenere che lo sport non sia in grado di ridurre lo stress quotidiano e, addirittura l'83,7%, esprime disaccordo con l'affermazione che vede lo sport come non facilitante le relazioni con altri.

Secondo quanto indicato in precedenza è stata calcolata la media dell'accordo raggiunto per ciascun item:

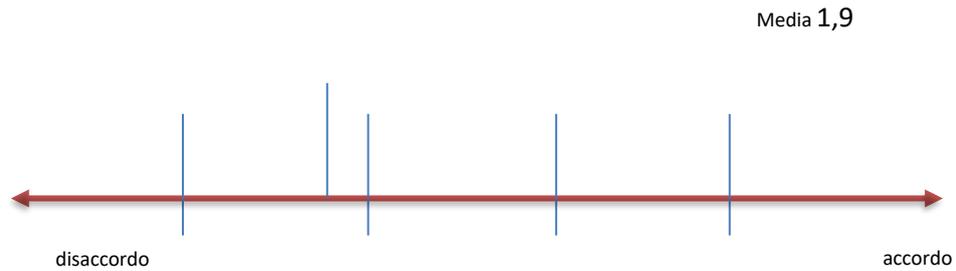
Item 1: *Positivamente perché mi aiuta nella gestione dello stress quotidiano*



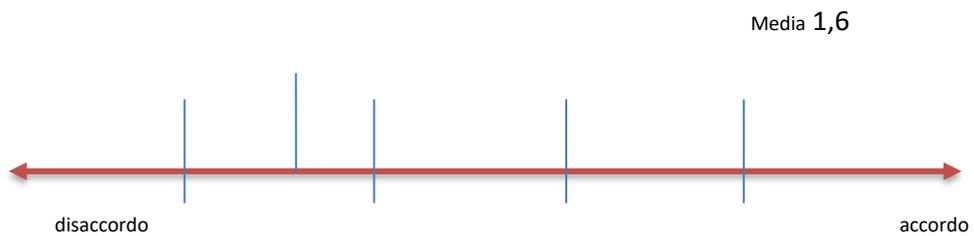
Item 2: *Positivamente perché mi facilita la vita sociale e amicale*



Item 3: *Non riduce il mio stress quotidiano*



Item 4: *Non mi facilita nelle relazioni con gli altri*



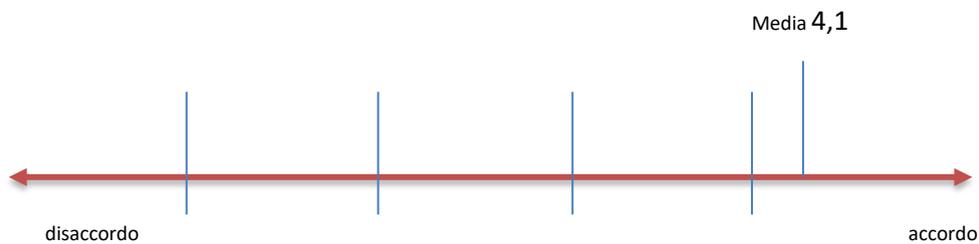
Domanda 3: *Si reputa una persona competitiva?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|--|---------------|--------------|------------|--------------|
| Si, apprezzo la competizione nello sport | 12,0% | 13,0% | 75,0% | 0,0% |
| No, non apprezzo la competizione nello sport | 76,1% | 8,7% | 14,1% | 1,1% |

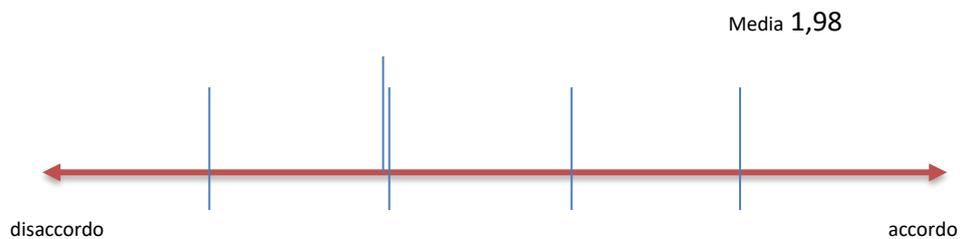
I tre quarti degli intervistati affermano di essere competitivi nell'attività sportiva (75%) ed esprimono, confermando tale propensione, disaccordo per il 76,1% quando interrogati sul mancato apprezzamento della competizione nello sport.

Le medie ottenute per questi due Item sono le seguenti:

Item 1: *Si, apprezzo la competizione nello sport*



Item 2: *No, non apprezzo la competizione nello sport*



Domanda 4: *Come reagisce in caso di vittoria?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|---|---------------|--------------|------------|--------------|
| Sono felice | 1,1% | 3,3% | 91,3% | 4,3% |
| Mi sento appagato per la prestazione effettuata | 1,1% | 1,1% | 93,5% | 4,3% |
| Credo che il mio allenatore mi abbia preparato adeguatamente | 3,3% | 15,2% | 68,5% | 13% |
| Credo che la squadra nella quale gareggio mi abbia supportato positivamente | 4,3% | 10,9% | 76,1% | 8,7% |

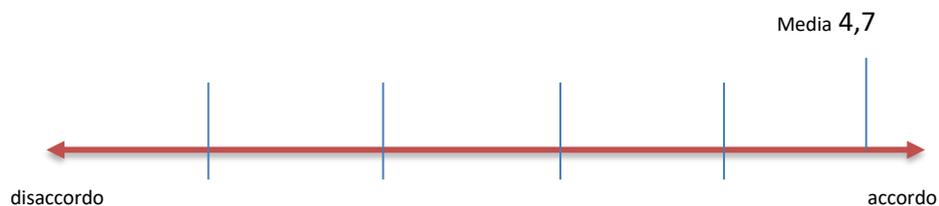
Per il campione oggetto di studio la vittoria in una competizione sportiva è in grado di determinare il manifestarsi di felicità (91,3%) e di appagamento per il risultato ottenuto (93,5%). Oltre i due terzi degli intervistati (68,5%) concordano nel ritenere che sia stata importante la preparazione atletica dovuta all'allenatore e, addirittura oltre i tre quarti dei partecipanti allo studio (76,1%), riconoscono il ruolo di supporter della squadra.

Il calcolo delle medie di accordo per ogni singolo item è il seguente:

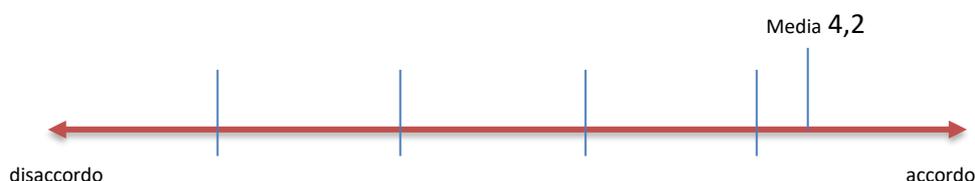
Item 1: *Sono felice*



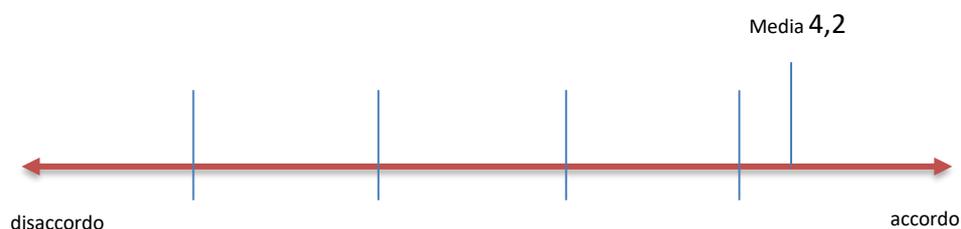
Item 2: *Mi sento appagato per la prestazione effettuata*



Item 3: *Credo che il mio allenatore mi abbia preparato adeguatamente*



Item 4: *Credo che la squadra nella quale gareggio mi abbia supportato positivamente*



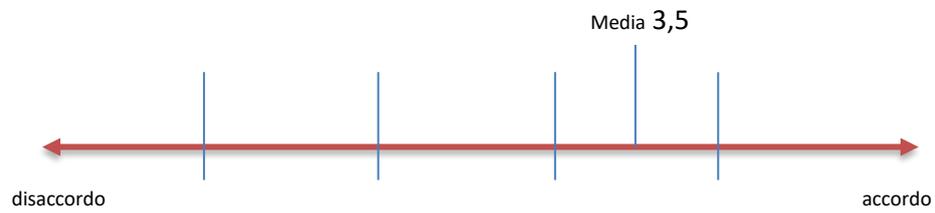
Domanda 5: *Come reagisce in caso di sconfitta?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|---|---------------|--------------|------------|--------------|
| Sono triste | 28,3% | 12,0% | 57,6% | 2,2% |
| Mi sento demotivato per la prestazione effettuata | 28,3% | 22,8% | 47,8% | 1,1% |
| Credo che il mio allenatore non mi abbia preparato in modo corretto alla gara | 52,2% | 18,5% | 20,7% | 8,7% |
| Credo che la squadra nella quale gareggio non mi abbia supportato adeguatamente | 59,8% | 20,7% | 13,0% | 6,5% |

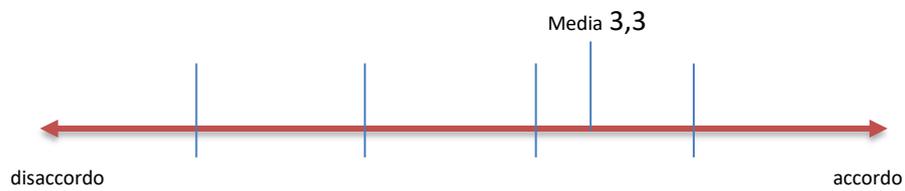
La sconfitta genera sentimenti di tristezza per il 56,7% del campione e di demotivazione per il 47,8%. E' da notare come il 28,3% dei rispondenti esprima, tuttavia, disaccordo per quest'ultima affermazione. Inoltre, oltre la metà degli intervistati (52,2%) manifesta disaccordo sulla mancata preparazione fornita dall'allenatore, mentre il 59,8% non ritiene insufficiente il supporto della squadra in caso di sconfitta.

Il calcolo delle medie di accordo per ogni singolo item è il seguente:

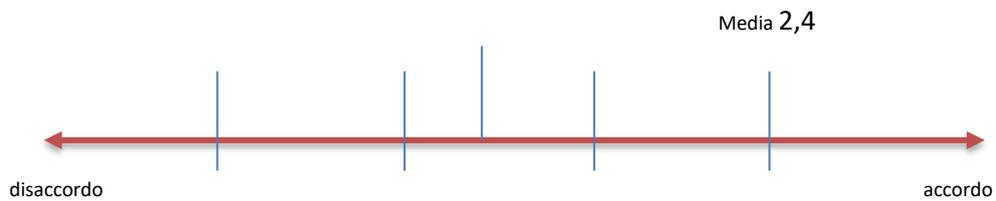
Item 1: *Sono triste*



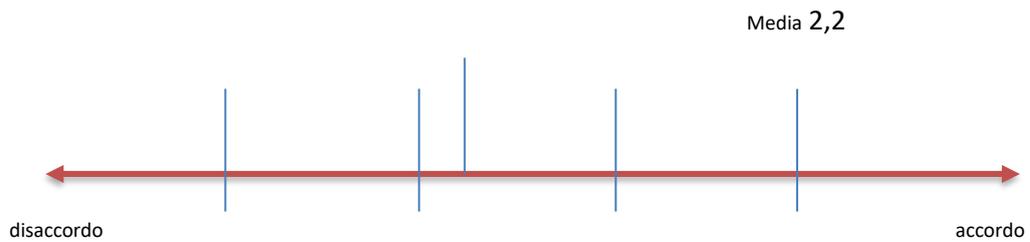
Item 2: *Mi sento demotivato per la prestazione effettuata*



Item 3: *Credo che il mio allenatore non mi abbia preparato in modo corretto alla gara*



Item 4: *Credo che la squadra nella quale gareggio non mi abbia supportato adeguatamente*



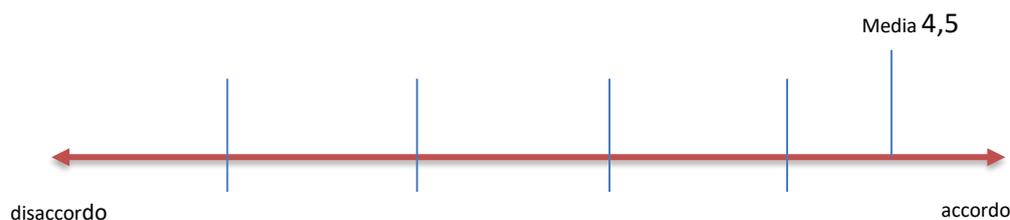
Domanda 6: *Come percepisce il tempo che dedica agli allenamenti?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|--|---------------|--------------|------------|--------------|
| Lo percepisco positivamente, perché mi aiuta a “essere in forma” fisicamente | 2,2% | 5,4% | 92,4% | 0,0% |
| Lo percepisco positivamente, perché mi dà una sensazione di benessere generale | 1,1% | 3,3% | 95,7% | 0,0% |
| Lo vivo come un dovere per mantenere gli standard richiesti nelle gare | 41,3% | 12,0% | 40,2% | 6,5% |
| Lo vivo come una riduzione del mio tempo libero | 85,9% | 2,2% | 12,0% | 0,0% |

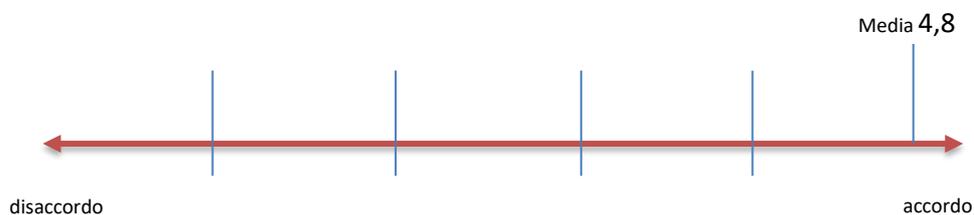
Il 92,4% degli intervistati percepisce positivamente il tempo utilizzato per gli allenamenti in quanto contribuisce al mantenimento della forma fisica e il 95,7% esprime accordo anche con l’affermazione che il tempo speso nelle attività sportive contribuisca a determinare una sensazione generale di benessere. Tuttavia, il 40,2% del campione sottolinea di vivere il tempo dell’allenamento come un dovere al quale è necessario sottostare per mantenere gli standard sportivi raggiunti e l’85,9% dei rispondenti non vive il tempo dedicato allo sport come una riduzione del proprio tempo libero.

Il calcolo delle medie di accordo per ogni singolo item è il seguente:

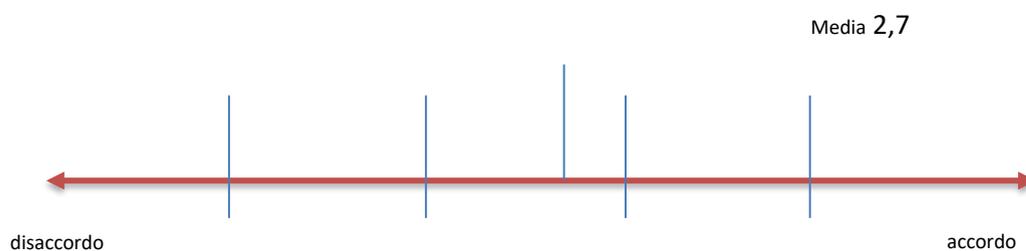
Item 1: *Lo percepisco positivamente, perché mi aiuta a “essere in forma” fisicamente*



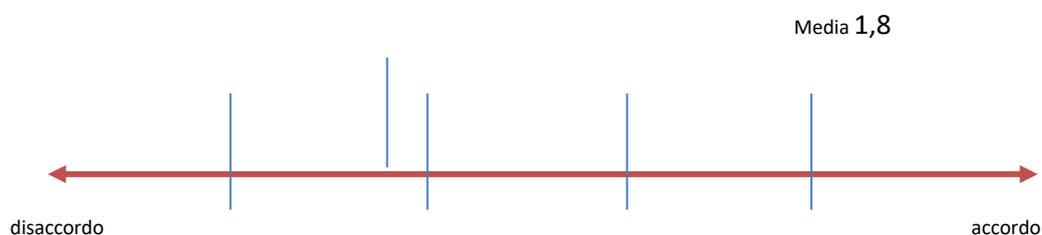
Item 2: *Lo percepisco positivamente, perché mi dà una sensazione di benessere generale*



Item 3: *Lo vivo come un dovere per mantenere gli standard richiesti nelle gare*



Item 4: *Lo vivo come una riduzione del mio tempo libero*



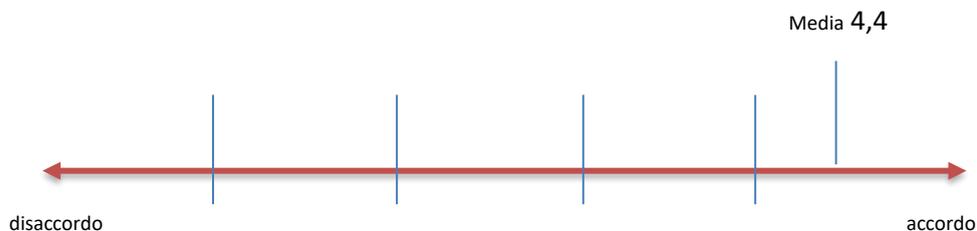
Domanda 7: *Ritiene che il praticare attività sportiva abbia migliorato la sua vita sociale?*

| | In disaccordo | Indifferente | In accordo | Non risponde |
|---|---------------|--------------|------------|--------------|
| Si, ritengo che lo sport mi abbia insegnato a relazionarmi meglio con gli altri | 3,3% | 10,9% | 84,8% | 1,1% |
| Si, ritengo che lo sport abbia migliorato la mia vita di relazione | 2,2% | 10,9% | 85,9% | 1,1% |
| No, gli allenamenti e le gare mi impegnano troppo per coltivare relazioni sociali | 79,3% | 8,7% | 5,4% | 6,5% |
| No, lo sport che pratico non mi permette di vivere relazioni sociali | 85,9% | 8,7% | 3,3% | 2,2% |

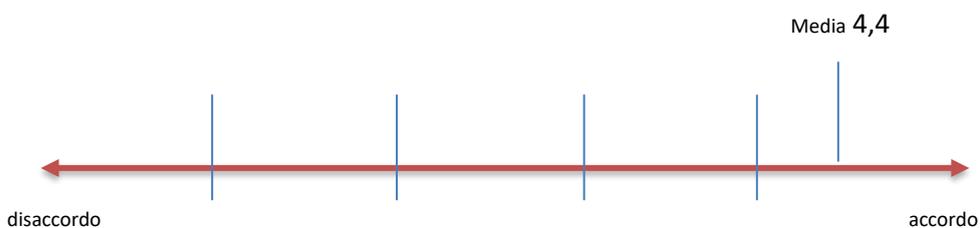
Per quanto riguarda l'impatto che l'attività sportiva ha sulla vita sociale degli intervistati il campione ritiene che essa abbia avuto un impatto positivo sia sulla capacità di relazionarsi con altri (84,8%) che sulla vita di relazione in generale (85,9%). Viceversa, il campione esprime disaccordo sugli item che valutano il concetto contrario.

Il calcolo delle medie di accordo per ogni singolo item è il seguente:

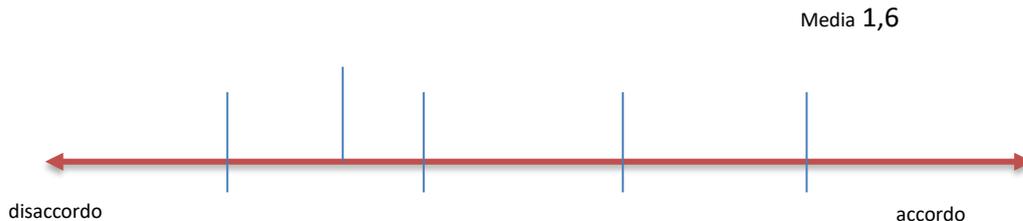
Item 1: *Si, ritengo che lo sport mi abbia insegnato a relazionarmi meglio con gli altri*



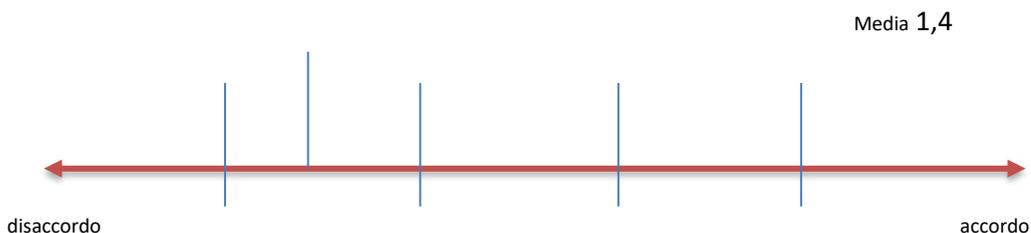
Item 2: *Si, ritengo che lo sport abbia migliorato la mia vita di relazione*



Item 3: *No, gli allenamenti e le gare mi impegnano troppo per coltivare relazioni sociali*



Item 4: *No, lo sport che pratico non mi permette di vivere relazioni sociali*



Nel questionario è stata predisposta anche una sezione libera per eventuali commenti e/o suggerimenti; questo quesito lascia libero spazio all'intervistato di aggiungere o meno i suoi pensieri in merito all'argomento, essendo una domanda svincolata da parole chiave che indirizzano il discorso e mira a una narrazione del

tutto sciolta. Sui 92 partecipanti allo studio hanno compilato la sezione libera solamente 15 persone.

Le osservazioni raccolte sono state analizzate utilizzando il metodo fenomenologico, basato sul paradigma interpretativo secondo cui i fatti sociali sono strettamente dipendenti dal contesto e che le variabili che li influenzano sono complesse, interconnesse e difficili da misurare. Le principali tematizzazioni individuate sono riassumibili secondo le seguenti unità di significato:

- lo sport è fondamentale per il benessere psicofisico;
- lo sport migliora la vita, spingendo la persona a impegnarsi sempre di più per raggiungere traguardi;
- lo sport è importante perché aiuta a migliorare dal punto di vista umano e a socializzare.

Le unità evidenziate risultano essere coerenti con quanto emerso nella ricerca bibliografica e confermano le risposte fornite dagli aderenti allo studio.

3. Conclusioni

La ricerca effettuata, in accordo con l'obiettivo iniziale, è volta a indagare come lo sport potesse risultare di aiuto e di supporto nella vita quotidiana del singolo individuo e, parimenti, è andata a esaminare il ruolo dello stesso in qualità di strumento educativo e sociale.

In particolare, sin dai primi dati emersi nell'analisi del questionario somministrato, è risultato evidente come anche il campione oggetto di studio ritenga che il praticare attività fisica possa essere decisivo per raggiungere una condizione generale di benessere, coerentemente con quanto evidenziato nella bibliografia consultata e, in particolare, così come messo in rilievo da Marcolongo e Mariani (2018), da Mikkelsen et al. (2017) e nella revisione sistematica di Swan et al. (2012).

I 92 soggetti coinvolti nell'indagine effettuata nel periodo compreso tra maggio e dicembre 2023 presso la Struttura di Medicina dello Sport dell'ASL AT di Asti rappresentano uno spaccato, seppur di dimensioni contenute, di come lo sport possa portare numerosi benefici fisici e psicologici, come osservato negli studi di Capodaglio (2018), De Maio (2019), Cesaroni et al. (2018), Toller (2011) e Bingham (2009) e di come il praticare attività sportiva possa influire positivamente sulla costruzione di reti sociali, di educazione e di inclusività, così come sottolineato anche nelle ricerche di Hayes e Ciarrochi (2017), Guenzi et al. (2017) e Madonna et al. (2019).

Anche nell'analisi della sezione libera del questionario, dedicata a eventuali commenti e/o suggerimenti, le categorizzazioni evidenziate hanno messo in luce una coerenza con la letteratura consultata, come, ad esempio, in quanto emerso negli studi di Ascanio et al. (2019), Di Palma ET AL. (2017), Russo (2013) e Tremblay et al. (2016).

Lo studio effettuato per questo elaborato di tesi può anche rappresentare, però, un punto di partenza per eventuali e ulteriori approfondimenti. Una prima area da analizzare potrebbe essere quella indirizzata a indagare quali tipologie di sport influenzino maggiormente il *locus of control* e cioè la percezione che ognuno di noi ha in merito alla possibilità di controllare gli eventi della propria vita, elemento che sembra essere positivamente influenzato dall'attività sportiva, in quanto gli sportivi tendono ad attribuire la responsabilità dei propri successi e dei propri fallimenti a sé stessi, al proprio impegno e alla dedizione con cui svolgono le attività, al contrario di chi vive una vita più sedentaria e tende a imputare i propri insuccessi al fato. Inoltre, sarebbe interessante mettere in evidenza eventuali differenze significative tra gli sport individuali o di gruppo, sempre in relazione al

locus of control o anche se ci sono differenze tra il *locus of control* adottato in seguito ai successi o ai fallimenti.

Infine, un'ulteriore ipotesi da testare nei futuri sviluppi si può correlare alla qualità di vita percepita da chi pratica costantemente uno o più sport, utilizzando specifiche sottoscale che analizzino aree come quella fisica, psicologica e ambientale.

Ringraziamenti

Alla mia vita, a tutte le cose belle che mi ha riservato,
grazie alle quali sono riuscita sempre a vedere il bicchiere mezzo pieno,
ai sorrisi inaspettati, alle sorprese e agli abbracci, ai sogni realizzati
e ai tanti ancora da realizzare, alle strade che non avrei mai pensato di percorrere
e a quelle che sapevo fin da subito che sarebbero state mie.

A tutti i “credo in te”, “continua così” “ce la farai”.

All’amore incondizionato della mia famiglia,
all’amicizia unica e sincera,

a Stefano e all’amore che sognavo fin da bambina.

A Tiziana e Alessandro che mi sono sempre stati vicino fin dal primo giorno
e che mi hanno guidato nel mio percorso.

Un grazie speciale va anche alla mia prof.ssa Rosa Maria Muroli, che mi ha
permesso di raggiungere questo traguardo da me desiderato.

Alla Medicina dello Sport dell’ASL di Asti che ha contribuito alla mia ricerca.

A tutte le mie insicurezze e al mio coraggio che mi hanno permesso di
affrontarle.

All’ansia che spesso mi ha sovrastata, alle mie paure
e alla mia testa dura grazie alla quale posso dire:

“non lasciare che sia la vita a viverti, sii in grado di scegliere e vincere le
vittorie che ritieni ti servano per essere felice”

Bibliografia e Sitografia

- 1) Ascanio JH. et al., 2019, Effectiveness of a multicomponent intervention to reduce social isolation and loneliness in community dwelling elders: A randomized clinical trial. Study protocol, *J. Adv. Nurs.*, 76(1), pagg. 337-346.
- 2) Biddle, S. (a cura di), 2000, *Psychology of Sport and Exercise-Present and Future*, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 1, Issue 1, pagg. 1-5.
- 3) Bingham P.B., *Minding Our Bodies: Canadian Mental Health Association*, Ontario, 2009, http://www.mindingourbodies.ca/sites/default/files/mob_literature_review_0.pdf, ultima consultazione 13 febbraio 2024.
- 4) Brisichella R., Dalia M., Favario F., Myszka A., Pastore M., 2022, "Fitwalking, camminata che cura" Promozione della salute attraverso l'attività fisica nell'ambito del servizio di salute mentale, *L'infermiere*, 59:4, pagg. 8-13.
- 5) Callaghan, P., 2004, Exercise: A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4), pagg. 476-483.
- 6) Capodaglio E.M., 2018, Attività fisica, strumento di prevenzione e gestione delle malattie croniche, *Giornale Ital. Med. Lav. Erg.*, 40:2, pagg. 106-119.
- 7) Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H., 2007, Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of sport & exercise psychology*, pagg. 239-252.
- 8) Cesaroni F., Morici M., Gherardi G., 2018, Il ruolo Preventivo dell'Attività Fisica per la Salute Mentale, *Mens Project Policy Papers*, pagg. 72-87.
- 9) Colcombe S.J., Kramer A.F., Erickson K.I., Scalf P., McAuley E., Cohen N.J., Webb A., Jerome G.J., Marquez D.F., Elavsky S., 2004, Fitness cardiovascolare, plasticità corticale e invecchiamento. *Atti della National Academy of Sciences*, 101, pagg. 3316-3321.
- 10) Cooney G.M., Dwan K., Greig C.A., Lawlor D.A., Rimer J., Waugh F.R., Mcmurdo M., Mead G.E., 2013, Exercise for depression, *Cochrane Database Systematic Reviews*, 12(9): CD004366.

- 11) Danieli M.G., Giordano P., 2003, Sistema immunitario ed esercizio fisico, CLUEB, Bologna, pagg. 1-6.
- 12) De Maio M., 2019, Sport e benessere: uno studio su variabili socioemozionali in giovani atleti, Università di Parma, Bachelor thesis, Dipartimento di Medicina e Chirurgia.
- 13) Di Maglie A., 2019, Le emozioni, Atti del Workshop.
- 14) Di Palma D., Ascione A., 2017, Le Scienze Motorie e Sportive per favorire un Sistema Inclusivo dei BES, Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics, Vol. 1, N. 3.
- 15) Duman R.S., 2005, Neurotrophic factors and regulation of mood: Role of exercise, diet and metabolism, Neurobiology of Aging, Vol. 26, Issue 1, Supplement, pagg. 88-93.
- 16) Ferrante, A., Sartori, D., 2011, Per un'analisi del dispositivo strutturale dell'educazione sportiva. Educazione fisica e sportiva ed educazione integrale della persona. Cqia Rivista, numero III, Università degli studi di Bergamo, Bergamo.
- 17) Foley, L. S., Prapavessis, H., Osuch, E. A., De Pace, J. A., Murphy, B. A., Podolinsky, N. J., 2008, An examination of potential mechanisms for exercise as a treatment for depression: A pilot study, Mental Health and Physical Activity, 1(2), pagg. 69-73.
- 18) Fox, K. R., The influence of physical activity on mental well-being, Public Health Nutrition, 1999, 2(3a), pagg. 411-418.
- 19) Garcia-Falgueras A., 2015, Psychological Benefits of Sports and Physical Activities, British Journal of Education, Society & Behavioural Science, 11(4), pagg. 1-7.
- 20) Giovanni Paolo II, 1986, Discorso ai giocatori dell'Associazione Calcio Milan, 20 dicembre 1986 in "Bellezza, ascesi, utilità: la sfida educativa nello sport, a cura di Lovecchio N. e Ronchi G., 2008, Ed. Ares., Milano, pag. 49.
- 21) Guenzi P., Ruta D., 2017, Team leadership: Idee e azioni tra sport e management, EGEA, Milano.
- 22) Hassmen, P., Koivula, N., Uutela A., 2000, Physical exercise and psychological wellbeing: A population study in Finland. Preventive Medicine, 30(1), pagg. 17-25.
- 23) Hayes L.L. e Ciarrochi J., 2017, Adolescenti in crescita: L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, Franco Angeli, Milano,
- 24) Hodgson, M. H., McCulloch, H. P., Fox, K. R., 2011, The

experiences of people with severe and enduring mental illness engaged in a physical activity programme integrated into the mental health service, *Mental Health and Physical Activity*, 4(1), pagg. 23-29.

- 25) https://www.cooss.it/wp-content/uploads/cooss.it/2019/01/MENS_PUBBLICAZIONE_policy-papers_IT-1.pdf, ultima consultazione 5 febbraio 2024.
- 26) https://www.salute.gov.it/resources/static/uffici/Regolamento_Sanit_ario_Internazionale-SITO-PDF.pdf, ultima consultazione 1° febbraio 2024.
- 27) Informativa OMS n. 387, 2014, ultima consultazione 4 febbraio 2024.
- 28) Jonsdottir I.H., 2000, Special feature for the Olympics: Effects of exercise on the immune system: Neuropeptides and their interaction with exercise and immune function, *Immunology & Cell Biology*, 78, pagg. 562- 70.
- 29) Kanning M. and Schlicht W., 2010, Be Active and Become Happy: An Ecological Momentary Assessment of Physical Activity and Mood, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 32, Issue 2, pagg. 253–261.
- 30) Kelley G. A., Kelley K. S., 2017, Exercise and sleep: a systematic review of previous meta-analyses. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10(1), pagg. 26-36.
- 31) Lambourne K., 2006, La relazione tra capacità di memoria di lavoro e tassi di attività fisica nei giovani adulti, *J. Sports Sci Med.*, 5 (1), pagg. 149–153.
- 32) Lane A., Lovejoy D., 2001, The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), pagg. 539–545.
- 33) Madonna G., 2019, Lo Sport come strumento di supporto per i giovani, *Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*, Vol. 3, N. 1.
- 34) Marcolongo F., Mariani A.M., 2018, La Relazione tra l'Attività Fisica e la visione di sé stessi: l'importanza dell'autostima, *Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*, Vol. 2, n.2.
- 35) Middleton L.E., 2009, Yaffe K., Promising strategies for the prevention of dementia, *Arch Neurol*, 66:1210–5.58.

- 36) Mikkelsen K., Stojanovska L., Polenakovic M., Bosevski M., Apostolopoulos V., 2017, Exercise and mental health. *Maturitas*, pagg. 48–56.
- 37) Moljord, I. E., Moksnes, U. K., Espnes, G. A., Hjemdal, O., & Eriksen, L., 2014, Physical activity, resilience, and depressive symptoms in adolescence. *Mental Health and Physical Activity*, 7, pagg. 79-85.
- 38) Murray A., Cardinale M., 2007, Cold applications for recovery in adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis, *Extreme Physiology & Medicine*, pagg. 4-17.
- 39) Piccinelli C, Pagano E, Segnan N., 2015, Un laboratorio di prevenzione quale strumento per ridurre le malattie croniche non trasmissibili e la spesa sanitaria, *Epidemiol. Prev.*, 39 (3).
- 40) Raglin J., 2012, Exercise and Mental Health. *Sports Medicine*, 9(6), pagg. 323–329.
- 41) Ratey, J. J., Spark J., 2008, *The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little Brown & Co, New York.
- 42) Reilly, E., Buskist, C., & Gross, M. K., 2012, Movement in the Classroom: Boosting Brain Power, Fighting Obesity, *Kappa Delta Pi Record*, 48, pagg. 62-66.
- 43) Rovio S., Kåreholt I., Helkala E.L., Viitanen M., Winblad B., Tuomilehto J. et al., 2005, Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease, *The Lancet Neurology*, Vol. 4, Issue 11, pagg. 705-711,
- 44) Russo G., 2013, *Questioni di ben-essere: pratiche emergenti di cultura, sport, consumi*, Franco Angeli, Milano, pag. 72.
- 45) Smith, V., Devane, D., Begley, C. M., & Clarke, M., 2011, Methodology in conducting a systematic review of systematic reviews of healthcare interventions. *BMC medical research methodology*, 11(1), pag.15.
- 46) Snyder A.R., Martinez J.C., Bay R.C., Parsons J.T., Sauers E.L., McLeod T.C.V., 2010, Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes, *Journal of Sport Rehabilitation*, 19, pagg. 237-248.
- 47) Ströhle, A., 2009, Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders, *Journal of Neural Transmission*, 116(6), pagg. 777-784.
- 48) Strollo F., Carucci I., Strollo G., Morè M., Gentile S., 2011, Miglioramento della qualità di vita dei diabetici anziani con il

supporto motivazionale all'attività fisica del tempo libero, G. It. Diabetol. Metab., 31, pagg. 10-15.

- 49) Swaab D.F., Bao A.M., 2011, Re-activation of neurons in aging and dementia: Lessons from the hypothalamus. *Experimental Gerontology*, 46, pagg. 178-184.
- 50) Swan J., Hyland P., 2012, A Review of the Beneficial Mental Health Effects of Exercise and Recommendations for Future Research, *Psychology & Society*, Vol. 5 (1), pagg. 1–15.
- 51) Thune I, Furberg A.S., 2001, Physical activity and cancer risk: Dose–response and cancer, all sites and site-specific, *Med Sci Sports Exerc.*, 33, pagg. 530–550.
- 52) Toller L., 2011, Che stress. Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out, Sovera Multimedia, Roma.
- 53) Tremblay M.S., Carson V., Chaput J.P., Hillipe, r Gorbe C., Thy S.D., Duggan M., Faulkner G., Gray C.E., 2016, Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, Volume 41, Number 6 (Suppl. 3).
- 54) Zschucke E., Gaudlitz K., Ströhle A., 2013, Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence, *J. Prev. Med. Public Health*, 46 (Suppl 1), pagg. 12–21.

Allegati

Allegato 1: Questionario per la Valutazione del ruolo dello sport nella vita quotidiana

Gentile Signora/Signore,

mi chiamo Federica Risi La fata e sto frequentando l'ultimo anno del corso di Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport presso Università degli studi di Genova.

In accordo con la mia relattrice di tesi, la prof.ssa Rosa Maria Muroli – docente di Psicologia dello Sport, ho elaborato un progetto che si pone l'obiettivo di valutare il ruolo dell'attività sportiva nella vita quotidiana e, nello specifico, la mia indagine si propone di determinare come lo sport possa rappresentare un valido strumento educativo e sociale.

Numerosi studi effettuati a livello internazionale hanno analizzato la correlazione tra sport e benessere sociale, ma sono ancora poche le ricerche "sul campo" che valutino come l'attività fisica possa rappresentare un modello di vita e di comportamento, contribuendo a formare la personalità dei soggetti coinvolti e a implementare corretti stili di vita. Si tratta, perciò, di una tematica attuale e il Suo contributo è prezioso, perché i risultati di questa ricerca saranno utilizzati per dimostrare, anche a livello locale, come il praticare sport rappresenti un percorso di salute estremamente importante per ognuno di noi.

All'uopo ho predisposto un questionario che Le chiedo di compilare. La Sua opinione è molto importante perché, grazie a Lei, è possibile raccogliere il pensiero di chi realmente pratica attività fisica.

Per rispondere alle domande Le chiedo di dedicare un momento di concentrazione e di riflessione; la compilazione è individuale e richiede circa 5 minuti. È fondamentale leggere con attenzione ogni domanda e seguire, prima di rispondere, le specifiche indicazioni. Le ricordo che non esistono risposte giuste o sbagliate: questa indagine vuole raccogliere le Sue opinioni.

È importante, ai fini del successo della ricerca, rispondere a tutte le domande.

Forse si chiederà che significato hanno tutti i numeri indicati fra parentesi, posti di fianco alle risposte. Si tratta di un sistema che mi permetterà di elaborare con accuratezza e precisione le risposte fornite.

Tutto quello che Lei dirà resterà strettamente confidenziale. I Suoi dati personali non saranno collegati in alcun modo con i risultati di questa indagine.

Sin da ora La ringrazio moltissimo per il Suo personale contributo alla realizzazione di questa ricerca e restio in attesa di ricevere le Sue risposte.

FEDERICA RISI LA FATA
Università degli studi di Genova

Aree di indagine

Anni: 18-30 ^[1] 31-40 ^[2] 41-50 ^[3] 51-60 ^[4] > 60 ^[5]

Sesso: M ^[6] F ^[7]

Condizione lavorativa _____ ^[8] **o Pensionato/a:** ^[9]

Titolo di studio: Licenza Elementare ^[10] Media Inferiore ^[11] Diploma superiore ^[12]
 Laurea ^[13]

Sport praticato: _____ ^[14]

Tipologia di attività: Agonistica ^[15] Amatoriale ^[16]

Allenamenti a settimana: 1 volta ^[17] due volte ^[18] tre volte ^[19]
 > 3 volte ^[20] tutti i giorni ^[21]

Numero di gare effettuate al mese:
^[22] _____

Completare ogni voce secondo il grado di accordo riportato nella seguente tabella:

**La Valutazione è compresa in un range che va da 1 a 5.
Il punteggio 6 va usato solo per la risposta “Non sono in grado di rispondere”**

| Completamente in disaccordo | Parzialmente in disaccordo | Né in accordo né in disaccordo | Parzialmente in accordo | Completamente in accordo | Non sono in grado di rispondere |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| 1) PERCHE' HA INIZIATO A PRATICARE SPORT? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1. Perché mi piace | <input type="checkbox"/> ^[1.11] | <input type="checkbox"/> ^[1.12] | <input type="checkbox"/> ^[1.13] | <input type="checkbox"/> ^[1.14] | <input type="checkbox"/> ^[1.15] | <input type="checkbox"/> ^[1.16] |
| 2. Perché mi fa sentire meglio fisicamente | <input type="checkbox"/> ^[1.21] | <input type="checkbox"/> ^[1.22] | <input type="checkbox"/> ^[1.23] | <input type="checkbox"/> ^[1.24] | <input type="checkbox"/> ^[1.25] | <input type="checkbox"/> ^[1.26] |
| 3. Perché mi fa sentire meglio psicologicamente | <input type="checkbox"/> ^[1.31] | <input type="checkbox"/> ^[1.32] | <input type="checkbox"/> ^[1.33] | <input type="checkbox"/> ^[1.34] | <input type="checkbox"/> ^[1.35] | <input type="checkbox"/> ^[1.36] |
| 4. Perché mi permette di mantenere una buona forma fisica | <input type="checkbox"/> ^[1.41] | <input type="checkbox"/> ^[1.42] | <input type="checkbox"/> ^[1.43] | <input type="checkbox"/> ^[1.44] | <input type="checkbox"/> ^[1.45] | <input type="checkbox"/> ^[1.46] |

| 2) LO SPORT CHE PRATICA COME IMPATTA NELLA SUA VITA QUOTIDIANA? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Positivamente, perché mi aiuta nella gestione dello stress quotidiano | <input type="checkbox"/> ^[2.11] | <input type="checkbox"/> ^[2.12] | <input type="checkbox"/> ^[2.13] | <input type="checkbox"/> ^[2.14] | <input type="checkbox"/> ^[2.15] | <input type="checkbox"/> ^[2.16] |
| 2. Positivamente, perché mi facilita la vita sociale e amicale | <input type="checkbox"/> ^[2.21] | <input type="checkbox"/> ^[2.22] | <input type="checkbox"/> ^[2.23] | <input type="checkbox"/> ^[2.24] | <input type="checkbox"/> ^[2.25] | <input type="checkbox"/> ^[2.26] |
| 3. Non riduce il mio stress quotidiano | <input type="checkbox"/> ^[2.31] | <input type="checkbox"/> ^[2.32] | <input type="checkbox"/> ^[2.33] | <input type="checkbox"/> ^[2.34] | <input type="checkbox"/> ^[2.35] | <input type="checkbox"/> ^[2.36] |
| 4. Non mi facilita nelle relazioni con gli altri | <input type="checkbox"/> ^[2.41] | <input type="checkbox"/> ^[2.42] | <input type="checkbox"/> ^[2.43] | <input type="checkbox"/> ^[2.44] | <input type="checkbox"/> ^[2.45] | <input type="checkbox"/> ^[2.46] |

| 3) SI REPUTA UNA PERSONA COMPETITIVA? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1. Sì, apprezzo la competizione nello sport | <input type="checkbox"/> ^[3.11] | <input type="checkbox"/> ^[3.12] | <input type="checkbox"/> ^[3.13] | <input type="checkbox"/> ^[3.14] | <input type="checkbox"/> ^[3.15] | <input type="checkbox"/> ^[3.16] |
| 2. No, non apprezzo la competizione nello sport | <input type="checkbox"/> ^[3.21] | <input type="checkbox"/> ^[3.22] | <input type="checkbox"/> ^[3.23] | <input type="checkbox"/> ^[3.24] | <input type="checkbox"/> ^[3.25] | <input type="checkbox"/> ^[3.26] |

| 4) COME REAGISCE IN CASO DI VITTORIA? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sono felice | <input type="checkbox"/> [4.11] | <input type="checkbox"/> [4.12] | <input type="checkbox"/> [4.13] | <input type="checkbox"/> [4.14] | <input type="checkbox"/> [4.15] | <input type="checkbox"/> [4.16] |
| 2. Mi sento appagato per la prestazione effettuata | <input type="checkbox"/> [4.21] | <input type="checkbox"/> [4.22] | <input type="checkbox"/> [4.23] | <input type="checkbox"/> [4.24] | <input type="checkbox"/> [4.25] | <input type="checkbox"/> [4.26] |
| 3. Credo che il mio allenatore mi abbia preparato adeguatamente | <input type="checkbox"/> [4.31] | <input type="checkbox"/> [4.32] | <input type="checkbox"/> [4.33] | <input type="checkbox"/> [4.34] | <input type="checkbox"/> [4.35] | <input type="checkbox"/> [4.36] |
| 4. Credo che la squadra nella quale gareggio mi abbia supportato positivamente | <input type="checkbox"/> [4.41] | <input type="checkbox"/> [4.42] | <input type="checkbox"/> [4.43] | <input type="checkbox"/> [4.44] | <input type="checkbox"/> [4.45] | <input type="checkbox"/> [4.46] |

| 5) COME REAGISCE IN CASO DI SCONFITTA? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sono triste | <input type="checkbox"/> [5.11] | <input type="checkbox"/> [5.12] | <input type="checkbox"/> [5.13] | <input type="checkbox"/> [5.14] | <input type="checkbox"/> [5.15] | <input type="checkbox"/> [5.16] |
| 2. Mi sento demotivato per la prestazione effettuata | <input type="checkbox"/> [5.21] | <input type="checkbox"/> [5.22] | <input type="checkbox"/> [5.23] | <input type="checkbox"/> [5.24] | <input type="checkbox"/> [5.25] | <input type="checkbox"/> [5.26] |
| 3. Credo che il mio allenatore non mi abbia preparato in modo corretto alla gara | <input type="checkbox"/> [5.31] | <input type="checkbox"/> [5.32] | <input type="checkbox"/> [5.33] | <input type="checkbox"/> [5.34] | <input type="checkbox"/> [5.35] | <input type="checkbox"/> [5.36] |
| 4. Credo che la squadra nella quale gareggio non mi abbia supportato adeguatamente | <input type="checkbox"/> [5.41] | <input type="checkbox"/> [5.42] | <input type="checkbox"/> [5.43] | <input type="checkbox"/> [5.44] | <input type="checkbox"/> [5.45] | <input type="checkbox"/> [5.46] |

| 6) COME PERCEPISCE IL TEMPO CHE DEDICA AGLI ALLENAMENTI? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Lo percepisco positivamente, perché mi aiuta a "essere in forma" fisicamente | <input type="checkbox"/> [6.11] | <input type="checkbox"/> [6.12] | <input type="checkbox"/> [6.13] | <input type="checkbox"/> [6.14] | <input type="checkbox"/> [6.15] | <input type="checkbox"/> [6.16] |
| 2. Lo percepisco positivamente, perché mi dà una sensazione di benessere generale | <input type="checkbox"/> [6.21] | <input type="checkbox"/> [6.22] | <input type="checkbox"/> [6.23] | <input type="checkbox"/> [6.24] | <input type="checkbox"/> [6.25] | <input type="checkbox"/> [6.26] |
| 3. Lo vivo come un dovere per mantenere gli standard richiesti nelle gare | <input type="checkbox"/> [6.31] | <input type="checkbox"/> [6.32] | <input type="checkbox"/> [6.33] | <input type="checkbox"/> [6.34] | <input type="checkbox"/> [6.35] | <input type="checkbox"/> [6.36] |
| 4. Lo vivo come una riduzione del mio tempo libero | <input type="checkbox"/> [6.41] | <input type="checkbox"/> [6.42] | <input type="checkbox"/> [6.43] | <input type="checkbox"/> [6.44] | <input type="checkbox"/> [6.45] | <input type="checkbox"/> [6.46] |

| 7) RITIENE CHE IL PRATICARE ATTIVITA' SPORTIVA ABBA MIGLIORATO LA SUA VITA SOCIALE? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sì, ritengo che lo sport mi abbia insegnato a relazionarmi meglio con gli altri | <input type="checkbox"/> [7.11] | <input type="checkbox"/> [7.12] | <input type="checkbox"/> [7.13] | <input type="checkbox"/> [7.14] | <input type="checkbox"/> [7.15] | <input type="checkbox"/> [7.16] |
| 2. Sì, ritengo che lo sport abbia migliorato la mia vita di relazione | <input type="checkbox"/> [7.21] | <input type="checkbox"/> [7.22] | <input type="checkbox"/> [7.23] | <input type="checkbox"/> [7.24] | <input type="checkbox"/> [7.25] | <input type="checkbox"/> [7.26] |
| 3. No, gli allenamenti e le gare mi impegnano troppo per coltivare relazioni sociali | <input type="checkbox"/> [7.31] | <input type="checkbox"/> [7.32] | <input type="checkbox"/> [7.33] | <input type="checkbox"/> [7.34] | <input type="checkbox"/> [7.35] | <input type="checkbox"/> [7.36] |
| 4. No, lo sport che pratico non mi permette di vivere relazioni sociali | <input type="checkbox"/> [7.41] | <input type="checkbox"/> [7.42] | <input type="checkbox"/> [7.43] | <input type="checkbox"/> [7.44] | <input type="checkbox"/> [7.45] | <input type="checkbox"/> [7.46] |

Commenti e/o suggerimenti

La ringrazio moltissimo per il Suo contributo alla realizzazione di questa ricerca.