

S. Ferraro · M.C. Patta · V. Tatti

studenti sport scuola stili di vita

Indagine sugli studenti degli Istituti Superiori
della provincia di Oristano

 Ufficio Scolastico Regionale della Sardegna
Centro Servizi Amministrativi di Oristano
Ufficio Studi • Consulta Provinciale degli Studenti

IL GRUPPO DI LAVORO

Salvatore Ferraro · (tofer@tiscali.it)

docente comandato presso l'Ufficio Studi del C.S.A. di Oristano

Maria Carla Patta · (carlapatta@hotmail.com)

psicologa

Virginia Tatti · (tattiv@tiscali.it)

docente scuola secondaria secondo grado

testi, elaborazione e analisi dei dati: *prof. S. Ferraro*

analisi psicologica: *d.ssa M.C. Patta*

coordinamento e gestione "focus group": *d.ssa V. Tatti*

Ufficio Studi C.S.A. di Oristano

via Carducci 9 · tel. 0783 773656

progetto grafico: *ADWM Oristano* · (www.adwm.it)

stampa: *Tipografia Ghilarzese* · Ghilarza



studenti
sport
scuola
stili di vita

Indagine sugli studenti degli Istituti Superiori
della provincia di Oristano

Giugno 2006

PRESENTAZIONE

La scuola deve aiutare gli studenti a mettersi davanti allo specchio per conoscersi. È un compito che spesso viene sottovalutato o lasciato ai margini delle attività didattiche e di una programmazione che deve fare anche i conti con problemi strutturali e limiti che affliggono il sistema scolastico regionale e nazionale. Eppure sapere chi sono i ragazzi, con cui ogni giorno si trascorrono in classe cinque ore di lezione, ma soprattutto capire che rapporto hanno con se stessi e, di conseguenza, con il mondo che li circonda, è indispensabile per realizzare un progetto formativo che riesca a fare andare di pari passo crescita culturale e sviluppo della persona e della società. L'indagine su "Studenti, Sport, Scuola, Stili di vita", condotta dall'Ufficio Studi del CSA di Oristano negli istituti superiori della provincia, ha il merito di aver messo in evidenza scenari e situazioni cui finora forse non abbiamo prestato sufficiente attenzione. Appaiono invece imprescindibili per progettare una scuola e percorsi formativi in grado di coinvolgere davvero i ragazzi, attraverso la capacità d'ascolto e una programmazione delle attività che sappia interpretare le loro esigenze e i loro interessi e, nello stesso tempo, anche le insicurezze, le inibizioni, le paure. L'aver affidato gran parte della raccolta ed elaborazione dei dati agli stessi studenti, grazie all'impegno dei rappresentanti di classe, alla Consulta provinciale e ai focus group è un altro dei meriti della ricerca. Un'iniziativa di questo tipo può rafforzare anche la collaborazione tra le scuole e le famiglie degli studenti che, davanti ai punti di vista di alunni e figli, possono mettere a punto strumenti per interrogarsi su quanto possono fare per garantire percorsi di crescita sani e i più sereni possibile. Devo essere sincera, la lettura del rapporto mi ha profondamente colpito e, in alcuni passag-



gi, turbato. Negli studenti intervistati non c'è inconsapevolezza la gran parte riconoscono l'importanza di una sana alimentazione e della pratica sportiva per vivere meglio ma una profonda difficoltà a far conciliare teoria e pratica di vita. C'è un materiale ricchissimo su cui riflettere. Lo devono fare gli insegnanti per capire come valorizzare la pratica sportiva a scuola, perché diventi un ulteriore momento di sviluppo psicofisico. Lo devono fare i genitori, d'intesa con le scuole, per aiutare i figli a fare attività sportiva, a trascorrere più tempo all'aria aperta e in compagnia. Lo deve, naturalmente, fare la politica, investendo più risorse nello sport di base, elemento fondamentale per uno sviluppo sano della popolazione sarda, migliorando la qualità degli impianti sportivi e sostenendo i progetti che consentano di rendere facilmente accessibili a tutti nuovi spazi per la pratica sportiva. È un impegno che richiede la condivisione di tutti e di cui i ragazzi per primi, con i loro suggerimenti così come con le loro critiche, dovranno essere protagonisti. Un apprezzamento va all'impegno e al lavoro dell'Ufficio Studi del CSA di Oristano che, dopo l'indagine sul pendolarismo, ha affrontato un altro tema di grande importanza come gli stili di vita e l'impatto che gli studenti hanno con lo sport, a scuola e fuori. Un ringraziamento è rivolto all'équipe di lavoro coordinata da Salvatore Ferraro, Carla Patta, Virginia Tatti.

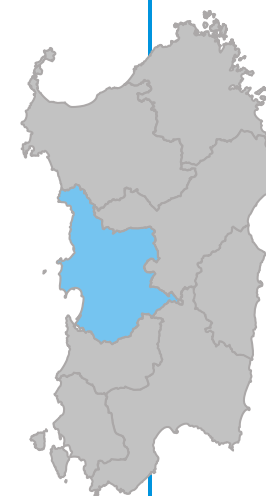
Elisabetta Pilia

Assessore della Pubblica Istruzione, Beni Culturali, Informazione, Spettacolo, Sport della Regione Autonoma della Sardegna

Gli scenari che offre attualmente il mondo sportivo, sempre più attratto dall'exasperato protagonismo, dalla corruzione e dalla violenza, ci deve far riflettere su come vivono lo sport e la motricità in generale i nostri giovani. Cosa fanno e come utilizzano il tempo libero e quali stili di vita hanno? È la prima volta che una ricerca così capillare sulle abitudini e le tendenze di giovani studenti, in riferimento alla pratica sportiva all'alimentazione e le nuove tecnologie, viene condotta con l'obiettivo di fornire una chiave di lettura della realtà oristanese. L'indagine presenta uno spaccato sul mondo dei nostri ragazzi tra i 15 e i 20 anni che tra famiglia scuola - mass media e mondo dei pari, cerca una propria dimensione e un proprio stile di vita. Ritengo questo lavoro utile e prezioso, e mi auguro che la lettura di grafici e tabelle, nonché delle riflessioni degli autori, inducano gli educatori e gli amministratori, a trovare risposte concrete ai bisogni dei giovani.

Dott. Armando Pietrella

Direttore Scolastico Generale della Sardegna



PREMESSA

I cambiamenti economici, tecnologici, sociali e culturali degli ultimi 50 anni, hanno rivoluzionato le abitudini giornaliere dell'uomo: dagli spostamenti a piedi o in bicicletta, all'utilizzo massiccio dell'auto e dei motorini, dal pranzo preparato con cura dalla padrona di casa e consumato intorno ad un tavolo raccontandosi le vicende della giornata, ai pasti fuori casa durante le brevi pause di lavoro nei bar o fast food ormai divenuti i luoghi di socializzazione e spazio abituale per l'incontro con gli amici. L'urbanizzazione selvaggia e l'intenso traffico nelle aree urbane ed extraurbane hanno generato ansie e paure nei genitori e di riflesso nei bambini sempre più indotti alla inattività e a lasciare sempre meno spazi ai giochi socializzanti e spontanei. Tutto ciò si riflette sugli attuali comportamenti e modelli di vita di bambini e adolescenti, per i quali si fa sempre più difficile l'acquisizione di corrette e motivate abitudini ad una vita attiva e ad una sana alimentazione. Tali abitudini risultano invece essenziali per la salute e il benessere della persona, in quanto proprio le scorrette scelte alimentari e la sedentarietà rappresentano non solo per gli adulti, ma anche per i ragazzi e i giovani, fattori elevati di rischio per l'insorgenza di sovrappeso, obesità anche infantili che a loro volta possono determinare ed aggravare diverse malattie, nonché per le possibili conseguenze di natura psicologica.

Per quanto riguarda specificatamente il diffondersi del fenomeno del sovrappeso e

dell'obesità, la comunità scientifica internazionale, pur essendo concorde nel ritenere che esso è causato da numerosi e complessi fattori che interagiscono tra loro (sesso, età, patrimonio genetico, condizioni socio-economiche, ambientali e culturali), è altresì concorde nel riconoscere un ruolo sempre maggiore agli scorretti stili di vita basati su una limitata attività fisica ed un corrispondente stile alimentare squilibrato.

Nel novembre 2004 è stato lanciato dal Ministero dell'Istruzione insieme alla Federalimentare e la collaborazione della Federazione Sportiva del CONI, la Federazione dei Medici Pediatri, l'Unione Nazionale Consumatori e i Forum Regionali dei Genitori il Progetto "Alimentazione, stili di vita: istruzioni per l'uso". Il progetto prendeva spunto dalle indicazioni dell'OMS che invitava gli stati a promuovere stili di vita salutari nelle scuole, per contribuire a ridurre i danni derivanti da una alimentazione non corretta e da una ridotta attività fisica. L'iniziativa che si inquadra in un percorso didattico per le scuole, prevedeva l'inserimento stabile nel curriculum del tema della corretta alimentazione correlata ad una sana attività motoria, visti unitariamente come componenti essenziali per uno stile di vita salutare. Da queste premesse prende spunto la ricerca che presentiamo che ha la particolarità di avere quali attori principali gli studenti di tutte le Scuole Superiori Oristanesi dei loro rappresentanti di classe e d'Istituto.



LA RICERCA

Nell'a.s. 2004/05 al termine di una iniziativa di formazione per i rappresentanti di classe di tutti gli Istituti Superiori della provincia, è stato proposto agli stessi rappresentanti la realizzazione di una ricerca finalizzata a conoscere gli stili di vita e il rapporto con il movimento e lo sport dei loro coetanei. Su queste tematiche si è basato il questionario distribuito agli studenti di tutti gli Istituti Superiori della Provincia e autocompilato sotto la guida dei rappresentanti di classe i quali avevano avuto le indicazioni in specifici incontri a livello d'istituto. Per questa indagine sono stati presi in considerazione alcuni temi relativi ai comportamenti più importanti che caratterizzano gli stili di vita: l'alimentazione, lo sport, gli impegni scolastici e il tempo libero, l'uso delle nuove tecnologie, l'autovalutazione delle proprie condizioni fisiche e l'eventuale uso di sostanze a supporto dell'attività fisica.

Il questionario era articolato prevalentemente in domande chiuse. Le poche domande aperte hanno permesso ai ragazzi di rispondere in modo più libero e spontaneo, consentendo di rilevare vissuti più personali, anche se hanno creato qualche difficoltà nella elaborazione e catalogazione delle risposte. Le prime domande sono volte a definire il profilo degli studenti vale a dire, l'età, il sesso, il tipo di scuola, il comune di provenienza ma anche dati antropometrici quali altezza e peso. Seguono le domande riguardanti i tempi della giornata tra scuola, computer e TV. Successivamente si focalizza l'attenzione sull'attività sportiva praticata presso le società sportive, segue l'attività sportiva svolta in ambito scolastico, e nelle palestre private e infine lo sport amatoriale o "fai da te". Le ultime domande sono dedicate all'utilizzo di integratori o altre sostanze da parte degli intervistati.

I rappresentanti di classe dopo aver presentato ai propri compagni il contenuto del questionario ne hanno poi curato il ritiro e la catalogazione degli stessi, ma il lavoro più "impegnativo" se lo so-

no sobbarcato alcuni rappresentanti della Consulta Provinciale che hanno passato molte mattinate del mese di luglio nella sala computer dell'Istituto "Mossa" a imputare i dati dei questionari. Successivamente si è proceduto alla "pulitura" e al controllo delle informazioni acquisite prima di procedere alla loro interpretazione. Dopo una prima lettura e analisi dei dati, per dare un riscontro significativo a numeri e percentuali è sembrato utile approfondire con i protagonisti alcune tematiche. A tal fine si sono tenuti tre "focus group" presso alcune sedi scolastiche (Istituto Magistrale "B. Croce", ITIS "Othoca" e Liceo Scientifico "Mariano IV" tutti ad Oristano) che hanno permesso al gruppo di lavoro di dare ai risultati numerici qualità per offrire informazioni sempre più attendibili. I ragazzi e le ragazze protagonisti dei "focus group" hanno dimostrato grande disponibilità a partecipare al dibattito e una notevole disinvoltura nel discutere i temi proposti, rendendo gradevole e stimolante il compito dell'equipe che ha coordinato i lavori. Le ricerche sono utili se da strumenti di conoscenza diventano studio preparatorio alla fase operativa. Dai "focus group" è emerso il bisogno di trattare questi temi molto delicati e importanti sia in ambito scolastico sia in quello familiare. Tutto ciò può aiutare i ragazzi in questo delicatissimo periodo di crescita in cui definiscono le loro scelte personali e stabiliscono abitudini e comportamenti che sono destinati a radicarsi. Ci auguriamo pertanto che le informazioni raccolte in questo lavoro possano diventare strumenti di conoscenza e di lettura del mondo giovanile oristanese ed essere utili a chi opera nel campo dello sport e dell'educazione motoria in generale ma anche alle famiglie e a chi amministra la cosa pubblica, ad interrogarsi sugli aspetti della diffusione della pratica sportiva, sia amatoriale che agonistica per promuoverne la valorizzazione degli aspetti educativi e formativi.

LA RISPOSTA DEGLI STUDENTI E IL CAMPIONE

La partecipazione alla ricerca era facoltativa e si è svolta nella fase conclusiva dell'anno scolastico in un periodo particolarmente ricco di impegni e a totale discrezione dei rappresentanti di classe, ai quali ci si è affidati per sensibilizzare i loro compagni alla compilazione del questionario. Nonostante ciò, si è avuta una risposta soddisfacente se si considera che a fronte di 360 classi hanno aderito alla ricerca 180, il 50,0% del totale. Un campione più che attendibile. Gli alunni che hanno contribuito all'indagine sono stati più di 3000, ma i questionari imputati sono stati 2783. I rappresentanti di classe coinvolti sono stati 360 ma solo di 245 conosciamo i nomi che abbiamo inserito in questa pubblicazione. Da notare che le scuole hanno risposto in maniera diversa con migliori risultati dove i rappresentanti di classe, i docenti e i dirigenti scolastici hanno dato la loro piena disponibilità. C'è da considerare anche che dopo la compilazione e il loro ritiro dalle classi, i questionari, in attesa di essere inviati al C.S.A. hanno fatto tappa in qualche sala professori o segreteria e in alcuni casi, di questi, si sono perse le tracce. La tabella mostra la percentuale di partecipazione dei diversi Istituti della Provincia. Soltanto 4 scuole non hanno superato il 50% del campione, mentre il Liceo Classico non riesce a raggiungere il 15%. La maggior parte delle scuole ha partecipato coinvolgendo tutte le sue componenti per un risultato che in alcuni casi ha raggiunto il 100%. Il campione è costituito da studenti degli Istituti Superiori della Provincia e in particolare 1221 ragazzi (43,9%) e 1562 ragazze (56,1%) per un totale di 2783.

Percentuale di partecipazione delle classi alla ricerca		
ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE	TERRALBA	100%
ISTITUTO MAGISTRALE «SAN GIUSEPPE»	ORISTANO	100%
ISTITUTO D'ARTE «CONTINI»	ORISTANO	82,2%
ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI SOCIALI	ORISTANO	77,8%
ISTITUTO MAGISTRALE « B. CROCE»	ORISTANO	75,0%
ISTITUTO PROFESSIONALE PER L'AGRICOLTURA «D. MELONI»	ORISTANO	57,1%
LICEO SCIENTIFICO «MARIANO IV»	ORISTANO	55,3%
ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE	MOGORO	54,5%
ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE «OTHOCA»	ORISTANO	52,1%
ISTITUTO TECNICO STATALE «L. MOSSA»	ORISTANO	51,9%
ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE 2	ORISTANO	35,9%
ISTITUTO GEOMETRI «F. BRUNELLESCHI»	ORISTANO	33,3%
LICEO SCIENTIFICO	GHILARZA	26,3%
LICEO GINNASIO «S.A. DE CASTRO»	ORISTANO	12,0%



I RISULTATI DELLA RICERCA

L'altezza e il peso

Quali sono le caratteristiche fisiche del ragazzo/a medio/a oristanese tra i 15 e i 20 anni? Dai dati ricavati dall'indagine la ragazza media della provincia di Oristano è alta 161,3 cm. e pesa 52 Kg., mentre il ragazzo medio è alto 172,5 cm. e pesa 63,5 Kg. In fase di conteggio, trattandosi di una autovalutazione, si è tenuto conto del fatto che normalmente si esagera nel dichiarare l'altezza. Nella tav. 1 sono indicate altezza e peso per anno d'età. Scendendo nel particolare per singolo comune, sono stati presi in considerazione i paesi più popolosi della provincia e come si può riscontrare dalla tabella che segue i ragazzi più alti vivono ad Arborea con una media di quasi 175 cm. per i maschi e di 163,2 per le ragazze. Per quanto concerne il peso i più grassi sono i ragazzi di Marrubiu.

Tav. 1 Altezza e peso del campione per anno di nascita				
ANNO DI NASCITA	ALTEZZA FEMMINE	ALTEZZA MASCHI	PESO FEMMINE	PESO MASCHI
1990	162,0	169,8	50,8	58,9
1989	162,6	172,7	51,0	62,1
1988	162,0	174,1	51,4	65,0
1987	162,6	174,5	52,9	65,9
1986	162,1	175,3	52,7	66,9

Tav. 2 Media dell'altezza e del peso degli studenti 15 / 20 anni residenti nei comuni con più di 3000 abitanti della Provincia di Oristano				
COMUNE DI RESIDENZA	ALTEZZA FEMMINE	ALTEZZA MASCHI	PESO FEMMINE	PESO MASCHI
ARBOREA	163,2	174,8	53,7	63,3
CABRAS	161,3	173,5	51,4	66,8
GHILARZA	161,0	172,2	51,9	64,3
MARRUBIU	161,0	172,7	52,8	66,9
MOGORO	160,9	170,9	52,3	63,8
ORISTANO	161,2	172,6	51,8	64,1
SAMUGHEO	161,5	170,9	50,6	64,9
SANTA GIUSTA	162,9	174,1	53,5	63,3
TERRALBA	160,9	171,7	51,6	62,7
URAS	162,6	173,6	53,4	62,9

I tempi della giornata

La sveglia per la maggior parte degli intervistati suona prima delle sette del mattino, si tratta nella maggior parte di pendolari che provengono dai vari comuni della provincia. All'interno di questo dato generale c'è da rilevare una maggior percentuale di ragazze mattiniere rispetto ai ragazzi, infatti solo il 7,3% delle ragazze si sveglia dopo le 7,30 contro il 14,6 dei ragazzi.

Se consideriamo la distribuzione percentuale nei vari comuni, scopriamo che gli studenti di Uras sono quelli più mattinieri con l'86,4% che si sveglia prima delle 7.00 mentre solo 1,7% lo fa dopo le 7,30. I più dormiglioni sono gli studenti di Oristano che avendo la scuola a pochi passi da casa possono restare sotto le coperte per più tempo.

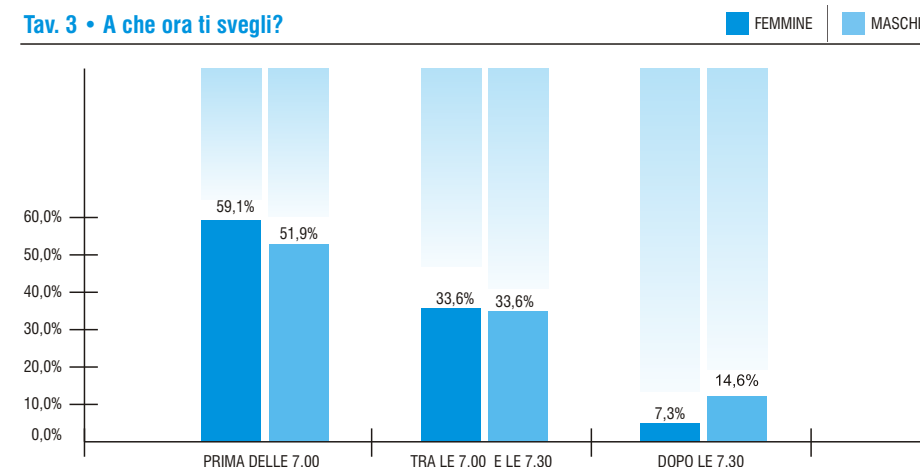
Ma a che ora vanno a dormire se si alzano così presto?

Le ragazze sono più accorte nel rispettare i tempi di riposo, infatti la maggior parte dichiara di andare a letto tra le 22,00 e le 24,00 (78,1%) e prima delle 22,00 (13,4%) e solo l'8,5% fa le ore piccole.

Sono i ragazzi a tirar tardi, infatti il 16,8% si trattiene dopo le 24.00. Nella disaggregazione per comune, agli studenti oristanesi spetta la palma dei nottambuli con oltre il 17% e i più dormiglioni sono quelli di Ghilarza dove solo il 3,8% va oltre le 24.00. Dai dati raccolti balza agli occhi la differenza di stile di vita tra i ragazzi che vivono in comuni con basso indice di pendolarismo rispetto a quelli dove i ragazzi devono svegliarsi molto presto per raggiungere la scuola. Facendo un confronto tra orario della sveglia e quello del riposo notturno, quasi il 10% degli studenti che si sveglia prima delle 7 va a letto dopo le 24,00 con una notte molto corta. La maggior parte di questi sono ragazzi.



Tav. 3 • A che ora ti svegli?



Lo studio, il computer e la lettura

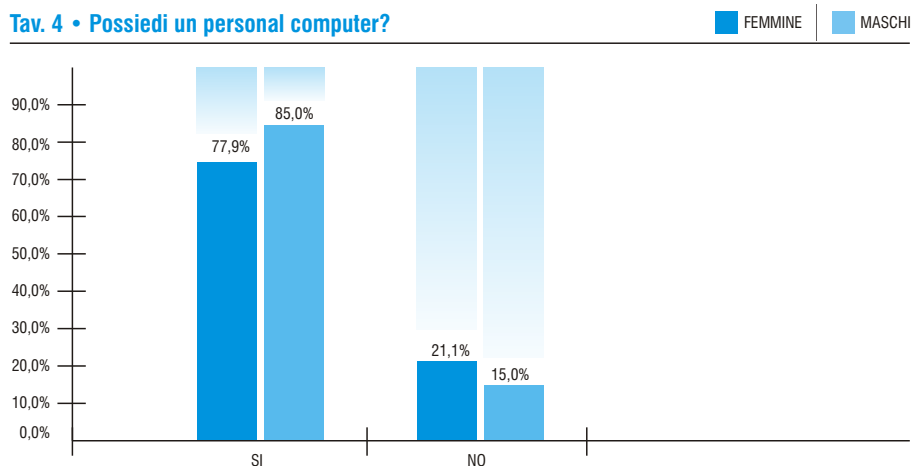
È risaputo che le ragazze sono più studiose rispetto all'altro sesso e i dati raccolti confermano il trend, infatti se escludiamo un 26,5% che dedica allo studio solo un'ora, il resto va dal 36,9% che lo fa per almeno due ore e un altro 25,5% tre ore, l'8,6% dichiara di studiare quattro ore e un 2,6% cinque ore. Discorso alquanto diverso tra i ragazzi che dimostrano minore affezione allo studio: infatti giusto la metà riesce a studiare un'ora l'altra metà si divide tra un 32,3% che arriva a due ore e il 12,0% tre ore. C'è una minima percentuale che studia tra le 4 e le 5 ore. Gli studenti pendolari riescono a dedicare meno tempo allo studio rispetto ai compagni che frequentano la scuola nello stesso comune di residenza.

Se il computer è entrato in modo graduale nella vita quotidiana di noi adulti e faticiamo ad abituarci, per i ragazzi d'oggi che li hanno da sempre conosciuti fanno parte del loro quotidiano. Infatti l'85% degli studenti maschi intervistati possiede un pc, contro il 77,9% delle ragazze e comunque anche chi non lo possiede ha la possibilità di poterne usufruire durante la giornata. Il tempo dedicato all'utilizzo del PC è limitato, ma analizzando i dati si può notare una tendenza ad un uso più diffuso da parte dei ragazzi e per più ore. Si presume che chi dichiara l'utilizzo per più di due ore del PC lo faccia anche in orari notturni.

Anche se è entrato ormai nel vissuto quotidiano dei ragazzi l'utilizzo del pc è ancora limitato a poche funzioni: gioco, internet e... studio. Lo studio in particolare è legato quasi sempre a ricerche internet. Riguardo alle diverse funzioni del PC c'è una certa differenza tra i due sessi. Infatti se la maggior parte delle ragazze lo utilizza per navigare su internet e per studiare, in minor percentuale per giocare, i ragazzi in maggioranza lo usano per giocare, poi per navigare su inter-



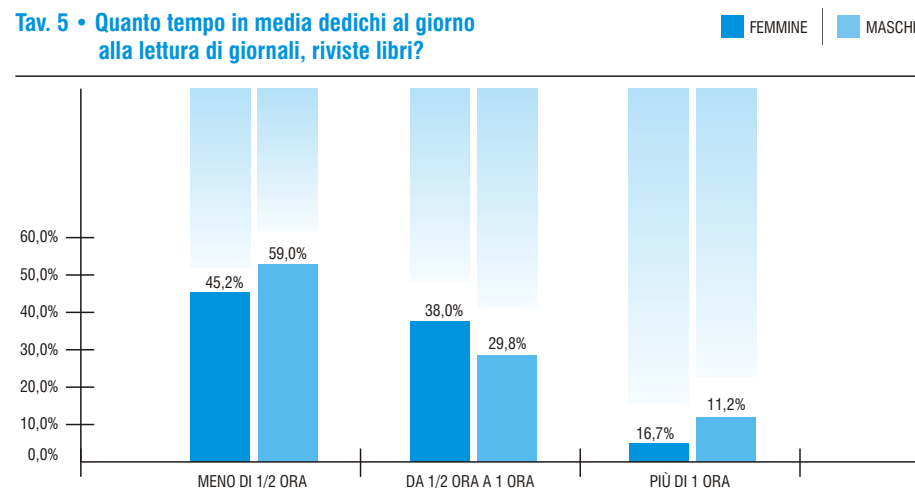
Tav. 4 • Possiedi un personal computer?



net e... poi... per lo studio. Facendo un distinguo tra i vari comuni il 18,2% dei ragazzi intervistati che abitano a Samugheo passano quattro ore davanti al PC e un 13% dei ragazzi del Montiferru ne passano cinque. A parte questi due picchi il resto dei ragazzi passa un tempo ragionevole (non superiore alle due ore) a trastullarsi davanti al PC. Il tempo che non si passa davanti al PC o a studiare come viene trascorso? Le ragazze stanno davanti alla TV dalle due alle tre ore di media al giorno, mentre i ragazzi la guardano al massimo per due ore.

Le ragazze come abbiamo visto risultano più teledipendenti rispetto ai ragazzi che amano passare più tempo fuori di casa. Anche la lettura non gode di grande spazio tra i giovani studenti. Più della metà infatti non dedica che pochi minuti alla carta stampata. In un mondo dove l'immagine è predominante, i libri, i giornali, le riviste non hanno grande appeal sui ragazzi. Le ragazze leggono di più e i più accaniti lettori sono i ragazzi di Santa Giusta con un 21,3% che dedica alla lettura più di un'ora al giorno seguita da quelli del Montiferru, Arborea e Uras.

Tav. 5 • Quanto tempo in media dedichi al giorno alla lettura di giornali, riviste libri?

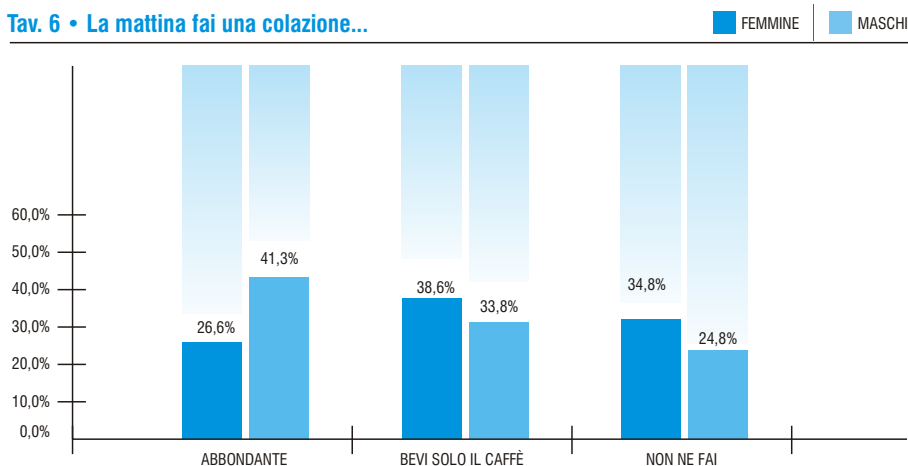


Le abitudini alimentari

Passando alle abitudini alimentari e in particolare alla colazione, circa un terzo non la fa (34,8% delle ragazze 24,8% dei ragazzi) e il 36,6% beve solo un caffè (anche in questo caso le ragazze prevalgono con un 38,6%) Si direbbe che i ragazzi abbiano abitudini alimentari diverse infatti il 41,3% di loro fa una colazione abbondante rispetto al 26,6% delle ragazze). Anche per quanto concerne il pranzo, il 72,9% dei ragazzi fa un pasto completo contro il 49,6% delle ragazze. Le ragazze si sa, badano di più alla dieta e perciò o mangiano solo il primo (34,2%), o solo il secondo (11,3%) o addirittura saltano il pranzo e mangiano solo uno yogurt... A cena si ripete lo stesso scenario del pranzo, con la variante che si riducono le percentuali di chi fa un pasto completo sia tra i ragazzi (64,3%) che tra le ragazze (37,8%). Aumentano coloro che bevono una tazza di latte o mangiano il solito yogurt con qualche variante. Alla domanda se

ritengono il loro stile alimentare più o meno corretto, una ragazza su tre ammette di avere uno stile disordinato per il 36,2% e molto disordinato nel 7,8% dei casi. I ragazzi invece, come risulta dalle domande precedenti, hanno uno stile alimentare più corretto, infatti solo un 25% ammette uno stile disordinato o molto disordinato, mentre la stragrande maggioranza lo reputa corretto o abbastanza corretto. Dallo stile alimentare alla percezione del peso la differenza tra i due sessi si fa sempre maggiore, infatti il 52,5% delle ragazze considera il proprio peso superiore alla norma, mentre il 16,9% si ritiene sottopeso. Nei ragazzi invece quasi la metà giudica il proprio peso giusto, il 26,9% pensa di dover ingrassare e il 24,5% si vede in sovrappeso. Le ragazze giudicano il loro corpo un po' grasso nel 41,4% dei casi, molto grasso (5,9%), mentre un 13,1% ritiene il proprio corpo un po' magro, e il 39,6% si ritiene di taglia giusta.

Tav. 6 • La mattina fai una colazione...

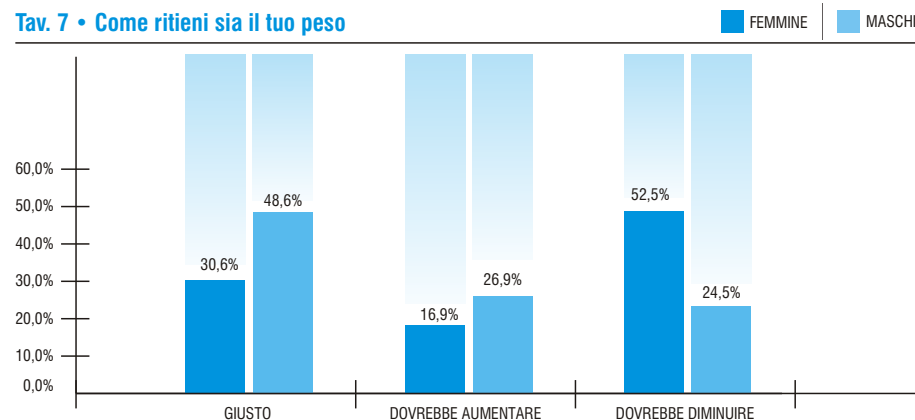


I ragazzi hanno una diversa visione del proprio peso, infatti la metà (50,0%) lo ritiene giusto e per il 27,5% dovrebbe aumentare mentre per il 19,4% sarebbe auspicabile una riduzione di peso, e per un 3,2% una drastica riduzione visto che si reputano molto grassi. In conseguenza anche la percezione del proprio corpo conferma le stesse differenze tra ragazzi e ragazze. Se quasi la metà delle ragazze ritiene di avere un corpo un po' grasso (41,4%) o molto grasso (5,9%), tra i ragazzi questa percezione la ha solo il 22% del campione. Anche per quanto riguarda la valutazione del proprio stato di salute le ragazze sono più pessimiste (o forse più realiste?) rispetto ai ragazzi, infatti è buona o eccellente per il 63% delle ragazze e per l'82% dei ragazzi. È naturale che tra questi ultimi vi siano coloro che fanno attività sportiva rispetto a chi non fa nessuna attività e la tavola (n.8) sottolinea questi parametri. Sulla base delle misure (peso e altezza) dichiarate dai ragazzi, abbiamo provato ad utilizzare l'indice di massa corporea IMC (BMI: body mass index) che è oggi il parametro più utilizzato per la valutazione di eventuale sovrappeso e di obesità. Tutto ciò per verificare se la

valutazione del proprio corpo sia supportato da dati di fatto. Dai risultati ottenuti utilizzando la formula sottoindicata, viene fuori che le sensazioni o le percezioni dei ragazzi non sono del tutto realistiche, infatti possiamo notare come sia il campione maschile che quello femminile rispecchi dei parametri decisamente nella norma o solo in minima percentuale in sovrappeso, in maggior misura tra i maschi.

CLASSIFICAZIONE INDICE DI MASSA CORPOREA • IMC (Kg/m ²)	
SOTTOPESO	< 18,5
NORMALE	da 18,5 a 24,9
SOVRAPPESO	da 25 a 29,9
OBESITÀ	> 30

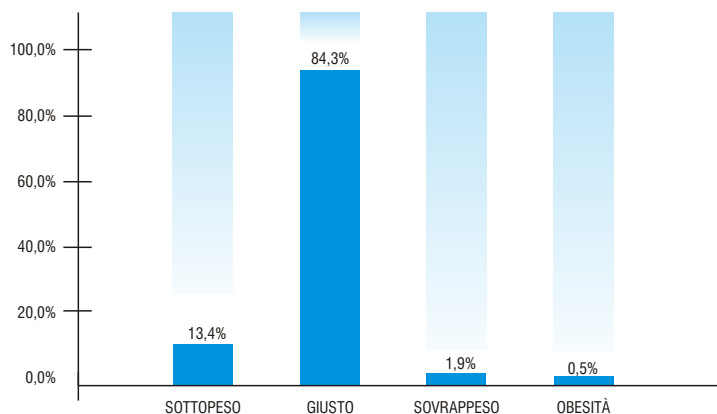
Tav. 7 • Come ritieni sia il tuo peso



Tav. 8 • Tipo di attività fisico / sportiva praticata in rapporto alla valutazione della salute

VAL. SALUTE	NESSUNA ATTIVITÀ		OCCASIONALE		REGOLARE RICREATIVA		REGOLARE AGONISTICA		INTENSA RICREATIVA		INTENSA AGONISTICA	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
ECCELLENTE	11,8%	29,0%	9,9%	26,0%	11,5%	28,5%	25,1%	33,1%	20,0%	44,9%	19,7%	38,3%
BUONA	46,8%	44,3%	49,9%	54,8%	56,5%	49,4%	42,7%	52,4%	55,0%	42,0%	64,8%	49,6%
DISCRETA	35,0%	17,5%	31,1%	14,7%	24,5%	15,8%	21,1%	9,7%	22,5%	10,1%	11,3%	9,2%
SCADENTE	6,4%	9,3%	7,0%	4,5%	7,5%	6,3%	11,1%	4,8%	2,5%	2,9%	4,2%	2,8%

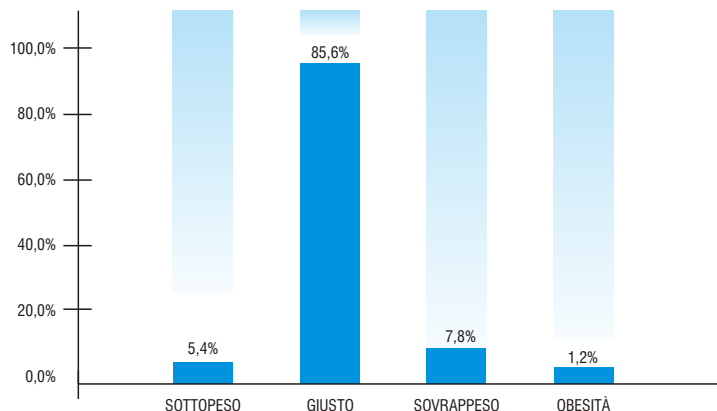
Tav. 9 • Suddivisione campione femminile per indice di massa corporea



Proprio tra le ragazze c'è una contraddizione palese tra la loro percezione e la realtà che proviene dalla rilevazione dei dati IMC.

Infatti, come si nota dai grafici, le ragazze rientrano per l'84,3% nella norma, solo l'1,9% è in sovrappeso e solo uno 0,5% sarebbe obeso. Addirittura un 13,4% risulta sottopeso. Abbiamo usato il condizionale perché trattandosi di un questionario auto-compilato e quindi dichiarato, ci potrebbero essere delle misure non del tutto rispondenti alla realtà. Anche se ciò fosse avvenuto, si tratterebbe di una percentuale non significativa considerando il campione di oltre 3000 ragazzi.

Tav. 10 • Suddivisione campione maschile per indice di massa corporea



Anche per quanto concerne i ragazzi i risultati dell'indice di massa corporea ci rimandano un quadro complessivamente nella norma. Rispetto al campione delle ragazze, c'è una percentuale minore di sottopeso e una maggiore quantità di sovrappeso e obesità. Lo stesso metro è stato utilizzato per verificare l'indice rispetto alle fasce d'età nei vari paesi della provincia.



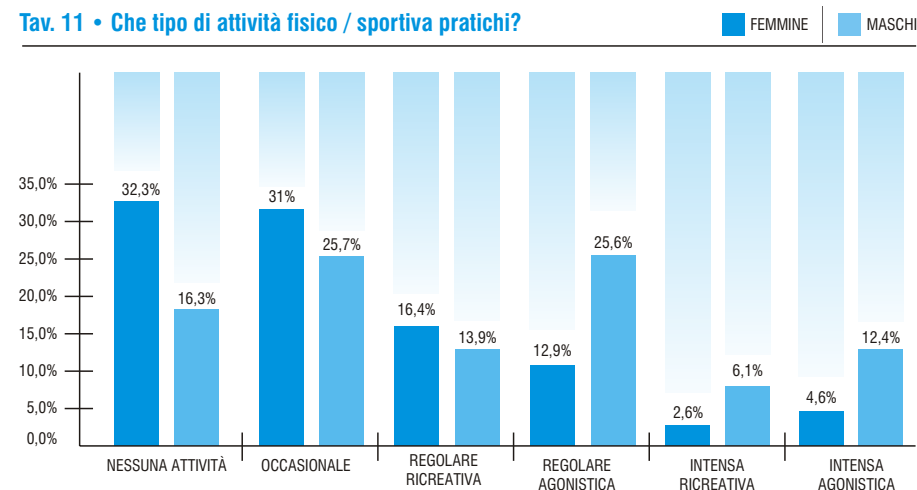
Il rapporto con lo sport e il movimento

Il 32,3% delle ragazze non pratica nessuna attività sportiva e un 31,2% la pratica solo occasionalmente. Un 16,4% pratica un'attività regolare ricreativa (2,6% intensa ricreativa) e solo il 12,9% pratica regolarmente un'attività agonistica (4,6% in maniera intensa). Diverso l'impegno dei ragazzi di cui 1 su 4 svolge attività agonistica regolare e un 12,4% in modo intensivo.

Questi dati evidenziano una scarsa propensione delle ragazze alla pratica di uno sport o in generale a fare movimento.

La fascia d'età che risulta meno propensa a muoversi è senz'altro quella delle 17enni con un 38,5% seguite dalle 18enni con 34,7% e anche tra i ragazzi sono i 18enni i più pigri con una percentuale del 20,1% e i 17enni con un 17,8%.

Tav. 11 • Che tipo di attività fisico / sportiva praticati?



Questa è la fascia d'età che corrisponde al penultimo anno delle scuole superiori, ad un periodo in cui il carico di studio risulta più gravoso, ma è anche il periodo dei primi amori e molto spesso il tempo libero si preferisce dedicarlo ad altri incontri. La fascia d'età che svolge un'attività agonistica regolarmente è quella dei 15 e 16 anni. Quanto possa aver inciso il fatto che i genitori abbiano o meno praticato attività sportiva, lo vediamo dal grafico sotto che ci dice che più della metà tra chi non svolge alcuna attività sportiva ha genitori che a loro volta hanno fatto altrettanto. Mentre chi ha un esempio di genitori sportivi nella maggior parte dei casi tende a seguire quel modello.

Tav. 12 Tipo di attività fisico / sportiva praticata in rapporto all'età

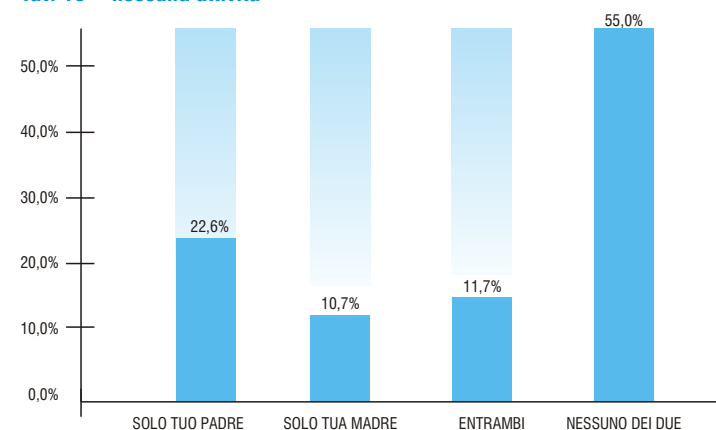
ANNI	NESSUNA ATTIVITÀ		OCCASIONALE		REGOLARE RICREATIVA		REGOLARE AGONISTICA		INTENSA RICREATIVA		INTENSA AGONISTICA	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
15	29,7%	10%	31,4%	21,3%	11,9%	13,3%	18,9%	30%	1,1%	8,7%	7%	16,7%
16	30,9%	15,2%	24,1%	24,6%	20,6%	11,2%	14,4%	28,6%	4,7%	5,4%	5,3%	14,9%
17	38,5%	17,8%	27,8%	24,3%	16,4%	14,4%	10,4%	27,2%	0,9%	5%	6%	11,4%
18	34,7%	20,1%	33,3%	24,1%	19,7%	16,5%	6,8%	18,5%	2%	7,2%	3,4%	13,7%
19	24,8%	11%	38,3%	37%	14,5%	18,5%	15,5%	21,2%	3,8%	5,5%	3,1%	6,8%
20	31%	17,2%	40,2%	25%	11,5%	12,5%	12,6%	32,8%	2,3%	4,7%	2,3%	7,8%
21	27,8%	15%	33,3%	30%	5,6%	10%	27,8%	40%	5,6%	5%	0%	0%

Se non fanno sport è perché non piace nel 16,0% dei casi, (15% ragazze e 18,2% ragazzi). Molti dichiarano di avere altri interessi (15,6%) o molto più semplicemente preferiscono non fare niente e poltrire (13,5%). Ma c'è anche un 9,6% che dichiara che è lo studio a non permettergli di svolgere attività (il 10,8% sono ragazze), e chi invece pone il problema della mancanza di strutture sportive nei paesi (12,2%) quale motivo della inattività.

Un ragazzo su due (45,0%) svolge attività sportiva presso una società sportiva ma anche senza strutture (27,8%) una piccola percentuale va in palestra (17,7%) e solo il 9,5% dichiara di svolgere attività presso il gruppo sportivo scolastico. Le ragazze invece preferiscono far ginnastica da sole (28,1%) o in una società sportiva (28,0%) ma anche in una palestra privata (26,9%) e una parte a scuola nel gruppo sportivo (17,1%).

Secondo la maggior parte delle ragazze che hanno risposto al questionario si pratica lo sport per fare movimento e vivere in modo più sano (43,0%) ma anche per mi-

Tav. 13 • nessuna attività

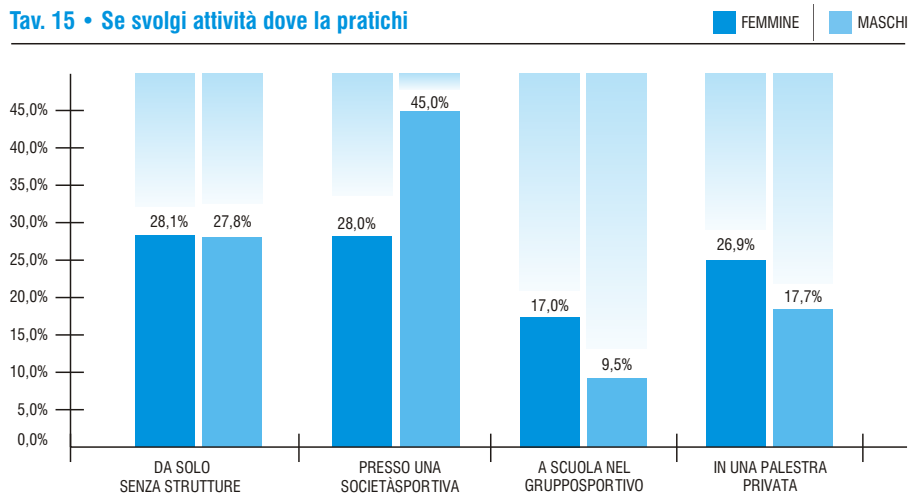


Tav. 14 Incidenza del modello genitoriale nella pratica sportiva

	SOLO TUO PADRE	SOLO TUA MADRE	ENTRAMBI	NESSUNO DEI DUE
NESSUNA ATTIVITÀ	22,6%	10,7%	11,7%	55,0%
OCCASIONALE	24,9%	10,4%	16,3%	48,3%
REGOLARE RICREATIVA	23,5%	10,5%	27,1%	38,9%
REGOLARE AGONISTICA	28,1%	13,9%	23,3%	34,7%
INTENSA RICREATIVA	28,8%	11,7%	29,7%	29,7%
INTENSA AGONISTICA	33,8%	9,5%	31,5%	25,2%

gliare il fisico (20,5%) e poi per divertirsi (19,0%). Per i ragazzi invece si fa sport per divertirsi prima di tutto (30,1%), in secondo luogo per vivere più sani (24,5%) poi per stare con gli amici (12,7%) e per ultimo per migliorare il fisico. Da quanto sopra si può constatare come sia diversa la visione dello sport tra ragazzi e ragazze. Se infatti per i ragazzi è importante il gruppo per divertirsi e fare movimento, per le ragazze fare movimento è finalizzato al vivere sani e migliorare il fisico.

Tav. 15 • Se svolgi attività dove la pratichi



Lo sport praticato

Lo sport più praticato dalle ragazze è la pallavolo (20,4%) seguita dalla ginnastica (16,6%) e dal nuoto (12,1%), ma stanno aumentando le ragazze che frequentano società che praticano la danza sportiva. Per quanto riguarda i ragazzi, uno su tre gioca a calcio (36,9%), seguono a debita distanza coloro che praticano l'atletica (9,8%), il nuoto (9,2%) ma anche le arti marziali (5,9%) pallacanestro (5,4%).

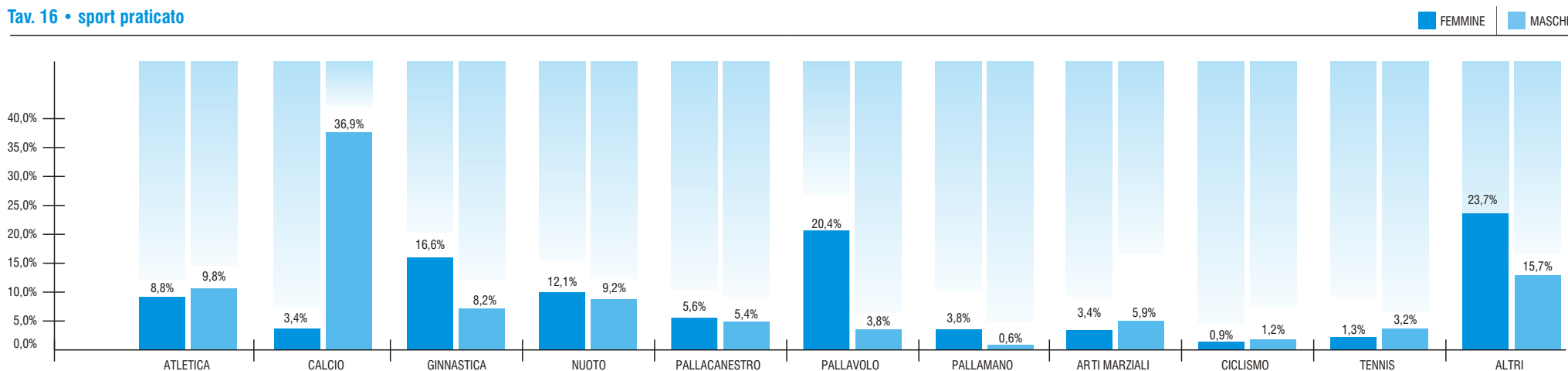
Per questa domanda c'è da fare una piccola precisazione, perché molti studenti sono stati tratti in inganno dalla domanda che chiedeva di rispondere a chi frequenta

Tav. 17 Sport praticati

CALCIO	26,6%	DANZA E BALLI VARI	4,9%	CANOTAGGIO / CANOA	0,7%
GINNASTICA	17,0%	PALLAMANO	2,9%	PALLATAMBURELLO	0,4%
PALLAVOLO	16,1%	TENNIS	2,9%	TIRO CON L'ARCO	0,3%
NUOTO	14,0%	BODY BUILDING	2,8%	MOTOCICLISMO	0,3%
ATLETICA	12,4%	EQUITAZIONE	1,7%	PUGILATO	0,2%
PALLACANESTRO	7,2%	CICLISMO	1,4%	BOCCE	0,1%
ARTI MARZIALI	6,7%	HOCKEY DU PRATO	0,9%	TIRO A VOLO	0,1%

va una società sportiva, considerato che molte palestre sono delle società sportive, molti ragazzi e ragazze hanno risposto barrando la casella Ginnastica che è un termine molto generico per indicare vari tipologie di ginnastica quali aerobica e artistica ma anche quella generale e fitness. Quindi nella percentuale dei praticanti la ginnastica vanno inserite tutte queste varianti. Ma a questa domanda altri studenti e studentesse hanno risposto inserendo altri tipi di sport che non erano catalogati nelle domande chiuse. Nella tavola n. 17 sono considerati tutti i tipi di sport che praticano gli studenti della Provincia di Oristano con la relativa percentuale.

Tav. 16 • sport praticato

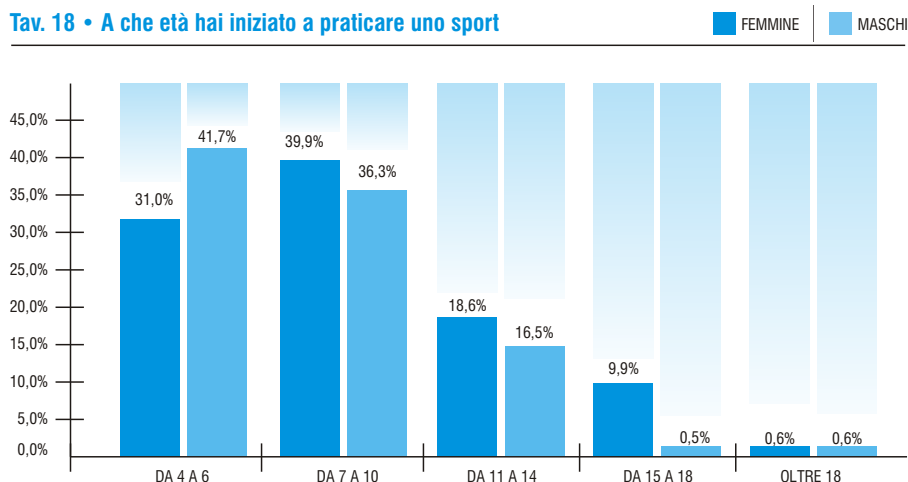


I ragazzi dedicano più tempo agli allenamenti durante la settimana, infatti il 40,5% ne fa tre o più di tre, il 37,1% ne fa due, mentre le ragazze che lo fanno tre volte sono il 35,1%, due volte sono il 38,0%. Si direbbe che i ragazzi sono più costanti negli allenamenti rispetto alle ragazze, infatti analizzando la domanda sulla durata, il 42,8% dedica più di 2 ore e un 25,7% un'ora e mezza. Invece le ragazze che fanno allenamenti di due ore sono il 31,5%, il 29,4% si ferma a un'ora e il 25,3% a un'ora e mezza. Per raggiungere gli impianti sportivi, le ragazze usano andare a piedi nel 40,9% dei casi, se sono molto distanti usano l'auto (33,1%) ma non disdegnano raggiungere la sede degli allenamenti in bicicletta (12,6%) e in motorino (9,6%). Anche i ragazzi preferiscono andare a piedi all'allenamento (31,7%) ma anche in macchina (25,1%) in bicicletta (23,7%) e in motorino (15,7%).



La nostra realtà permette di raggiungere gli impianti sportivi in poco tempo infatti il 69,1% dei ragazzi li raggiunge in meno di 10 minuti, il 21,3% tra i 10 e i 20 e solo un 9,6% ci mette più di 20 minuti. Le ragazze invece ci mettono qualche minuto in più, non perché sono più lente ma perché gli impianti per la pallavolo e le palestre non sono presenti in ogni paese come invece i campi di calcio, per cui il tragitto è più lungo. Comunque sono sempre tempi che nel 45,4% non superano i dieci minuti nel 37,8% i venti e nel 16,8% vanno oltre i venti. Hanno iniziato quasi tutti a far sport precocemente ma non manca chi (soprattutto tra le ragazze) ha iniziato tra i 15 e i 18. I ragazzi hanno iniziato a tirare i primi calci... tra i 4 e i 10 anni e risultano più precoci rispetto alle ragazze anche per la pratica di altri sport. Marrubiu Terralba e Uras sono i paesi con il tasso di avviamento allo sport più precoce, seguiti da Oristano mentre il paese dove vengono avviati più tardi allo sport è Samugheo.

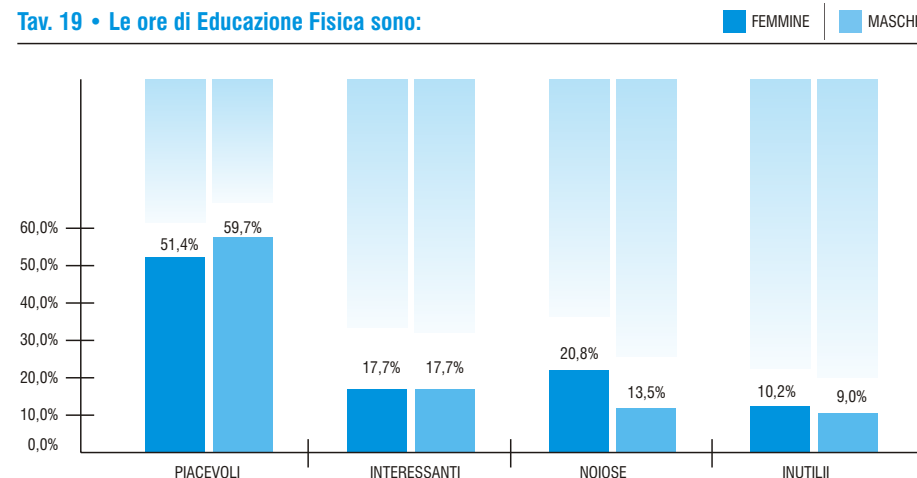
Tav. 18 • A che età hai iniziato a praticare uno sport



Se la maggior parte ha iniziato presto a praticare uno sport, nella stessa misura hanno l'abitudine a cambiarlo molto spesso ciò avviene con le ragazze nel 68,7% e con i ragazzi nel 59,3% dei casi. Si direbbe però che i ragazzi siano meno "ballerini" e più stabili quando scelgono uno sport, mentre le ragazze cambiano molto più frequentemente. Nonostante la stragrande maggioranza abbia scelto in autonomia lo sport che pratica, il 37,5% delle ragazze e il 42,8% dei ragazzi dichiara di aver cambiato almeno una volta tipo di attività, poi si va man mano a decrescere ma il resto del campione ha cambiato lo sport da due, tre volte fino a quattro volte il 16,3% delle ragazze e il 16,7% dei ragazzi.

Se praticano uno sport è perché piace nella maggioranza dei casi (75,5%), ma non manca anche chi segue le orme dei genitori (6,0%) o parenti (3,6%) o perché lo praticano gli amici (2,9%). C'è chi ha seguito il consiglio del medico (2,4%) e chi quello dell'insegnante di Educazione Fisica (1,3%). Quello che è certo che non fanno sport per socializzare (1,9%) né per guadagnare (1,3%)

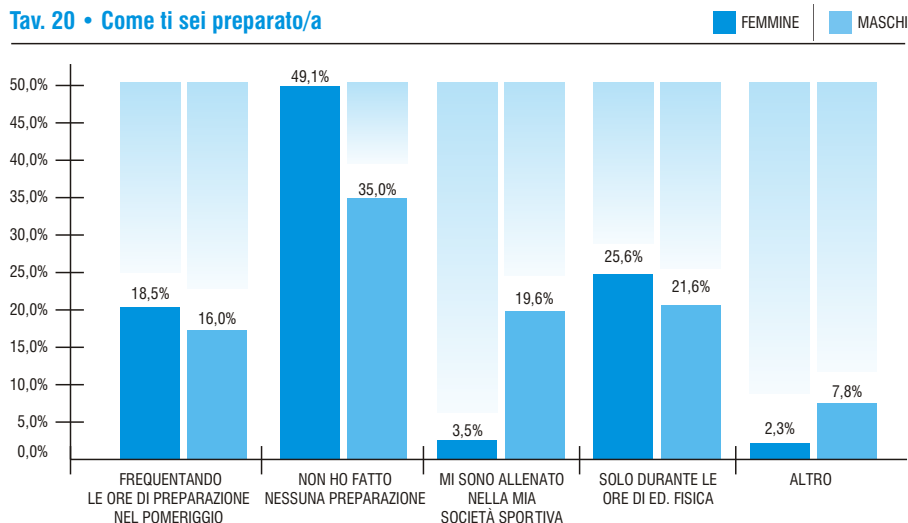
Tav. 19 • Le ore di Educazione Fisica sono:



Le ore di Educazione Fisica e Sportiva a scuola

Le ore di Educazione Fisica e Sportiva a scuola passano in modo piacevole e interessante per il 69,1% delle ragazze e il 77,4% dei ragazzi, mentre il resto le ritiene noiose o addirittura inutili. Chi le considera tali lo fa perché non piace la materia (29,8%) o perché non ci sono strutture per svolgere al meglio la lezione (26,7%). Ma una buona parte di loro vorrebbe un insegnamento diverso da quello che gli viene impartito.

Tav. 20 • Come ti sei preparato/a



Il 30,5% del campione femminile e il 40,9% di quello maschile ha partecipato ai campionati studenteschi, di questi solo il 17,9% ha frequentato le ore pomeridiane di preparazione, la maggioranza non ha svolto nessun tipo di preparazione, un 23,8% si è preparato durante le ore antimeridiane di Educazione Fisica e il resto (10,8%) ha svolto la preparazione nella sua società sportiva.

Coloro che partecipano ai gruppi sportivi studenteschi praticano per lo più Atletica leggera e pallavolo, ma anche calcio e ginnastica.

Un terzo di coloro che dichiarano di partecipare alle ore di pratica sportiva non svolge alcun allenamento specifico mentre svolgono un allenamento settimanale il 44% delle ragazze e il 28% dei ragazzi. Gli allenamenti durano in media 1 ora ma uno su 4 dichiara che gli allenamenti durano anche meno di un'ora.

Alla domanda se sono soddisfatti di come si svolgono le ore di pratica sportiva a scuola, 1 su tre risponde in modo negativo. La ragione di questo atteggiamento negativo è dovuta al fatto che si è in pochi a fare attività e perché l'ambiente è poco accogliente. Molti ragazzi e ragazze hanno abbandonato la pratica sportiva a scuola a causa della lontananza dalla sede scolastica, o perché i tempi dello studio non lo permettevano (soprattutto per le ragazze), ma anche per mancanza di motivazioni e in qualche caso si preferisce svolgere l'attività nelle società sportiva.



Le palestre private o Circoli Sportivi

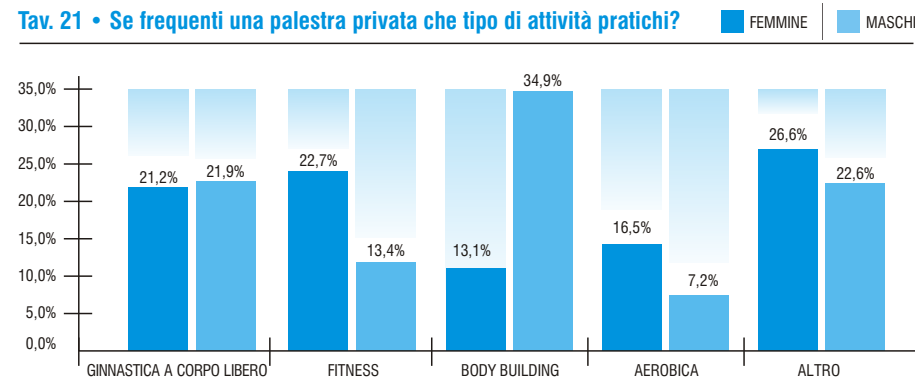
Il 22,8% del totale di coloro che hanno risposto al questionario frequentano palestre o circoli sportivi privati (26,9% ragazze e 17,7% ragazzi).

Sono per lo più le ragazze a frequentare i corsi di fitness o ginnastica generale ma anche danza e balli vari, ma senza trascurare di fare pesi (13,1%) o altri tipi di ginnastica.

Un ragazzo su tre frequenta corsi di body building e il resto ginnastica generale. La frequenza delle palestre private per la maggior parte degli studenti di entrambi i sessi non è costante, anche se una maggior percentuale di ragazzi frequenta per tre o quattro volte a settimana.

Raggiungono la palestra da soli e a piedi nella maggior parte dei casi (41,3%) ma anche in auto se la palestra non è presente nello stesso comune; utilizzano anche la bicicletta e i motorini (in misura maggiore i ragazzi) invece i mezzi pubblici non sono considerati perché solo un 3% li utilizza in quella fascia oraria.

Tav. 21 • Se frequenti una palestra privata che tipo di attività pratici?

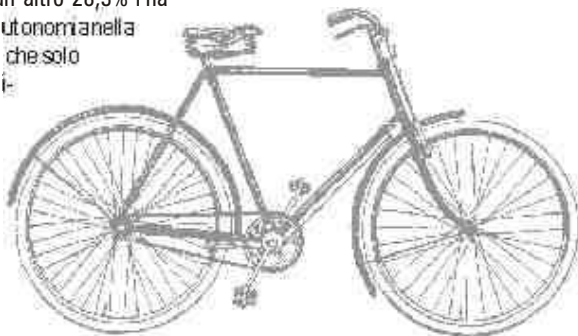


Nei comuni di media grandezza è funzionante almeno una palestra che serve il territorio di riferimento. Ciò si deduce anche dal tempo che chi frequenta queste palestre impiega per raggiungerle.

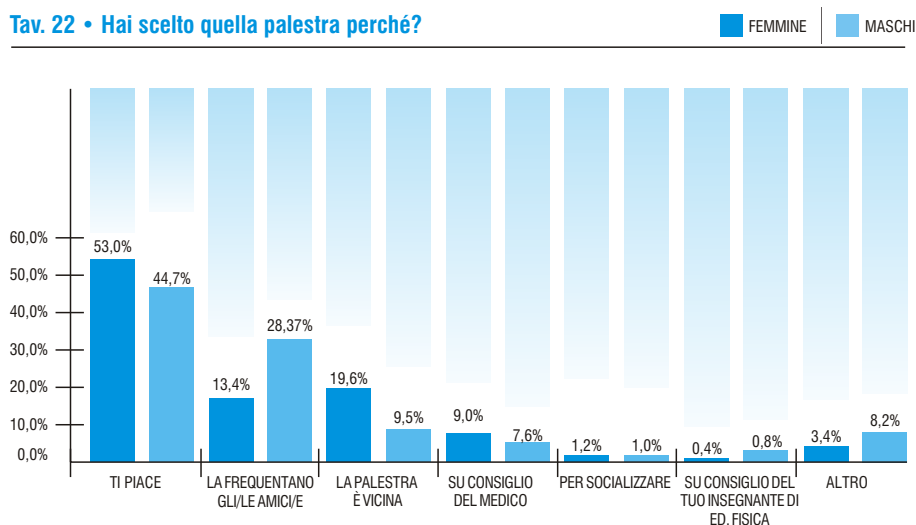
Nella maggior parte dei casi infatti il tempo impiegato è di 10 minuti, il resto impiega tra i 10 e i venti minuti. Il 49,1% delle ragazze e il 41,4% dei ragazzi dichiara di aver cambiato palestra, di questi quasi la metà l'ha cambiata almeno una volta, il 28,0% delle ragazze e il 24,2% dei ragazzi lo ha fatto due volte, il resto tre e quattro volte.

Questi dati confermano l'esistenza in provincia di una larga offerta di palestre private. Hanno scelto in piena autonomia la palestra che frequentano (78,1%), in qualche caso hanno assecondato la scelta dei genitori (12,9%) soprattutto i ragazzi. Solo in sporadici casi la palestra è stata scelta da amici o parenti.

Nella scelta della palestra le ragazze sembrerebbero più autonome infatti più della metà (53,0%) l'ha scelta perché piace, nel 19,6% è il fattore vicinanza che influenza e poi il fattore amiche. I Ragazzi invece sembrano più sensibili alle scelte della palestra in funzione degli amici, infatti, se nel 44,7% dei casi dichiarano di averla scelta perché piace, un altro 28,3% l'ha scelta perché è frequentata dagli amici. L'autonomia nella scelta della palestra è confermata dal fatto che solo qualcuno la frequenta perché lo ha consigliato il medico, mentre quasi nessuno è stato consigliato dagli insegnanti di Educazione Fisica. È singolare il fatto che nessuno o quasi (sia ragazzi che ragazze) frequenta palestre private per socializzare.



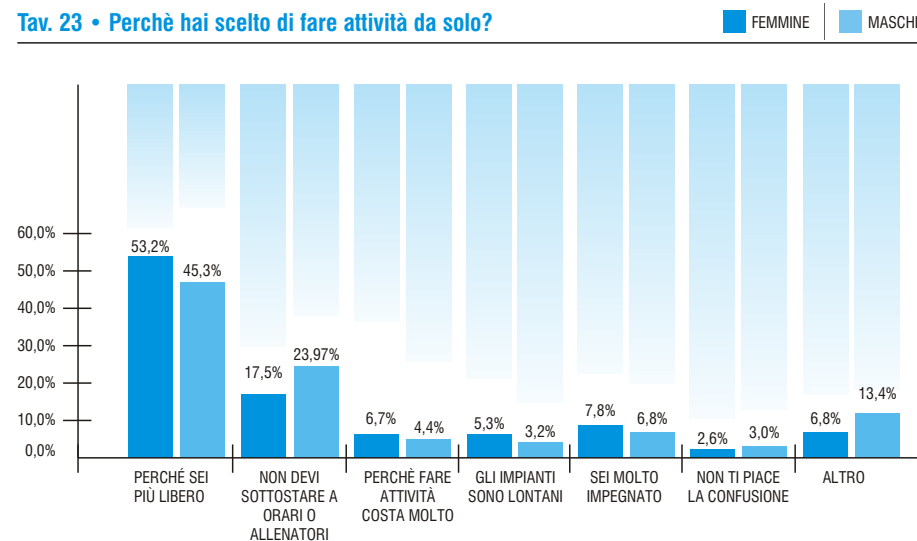
Tav. 22 • Hai scelto quella palestra perché?



Lo sport amatoriale o "fai da te"

La libertà di poter fare movimento o sport senza essere assillati da orari o da istruttori o insegnanti è il motivo che spinge una larga fascia di ragazzi e ragazze a fare movimento da soli e in particolare per le ragazze la ginnastica generale, ma anche jogging e lunghe passeggiate. I ragazzi vanno a giocare a calcio o calcio o fanno jogging o altri sport "fai da te".

Tav. 23 • Perché hai scelto di fare attività da solo?



Fanno movimento quando ne hanno voglia, ma almeno una volta la settimana, e c'è anche chi riesce a mantenere una media di tre volte.

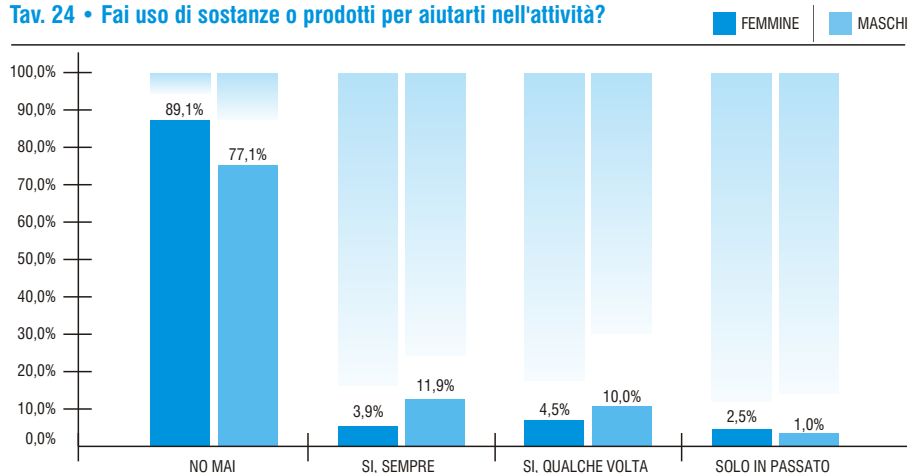
Il tempo di ogni seduta "fai da te" è variabile e va dalla mezz'ora, un'ora in molti casi, ma c'è anche chi ci dedica due o tre ore.

Abbiamo già detto della voglia di libertà che spinge tanti ragazzi a fare attività da soli, ma c'è anche chi dichiara di essere molto impegnato o che fare attività è molto costoso. C'è chi abita molto lontano da strutture sportive e chi odia la confusione.

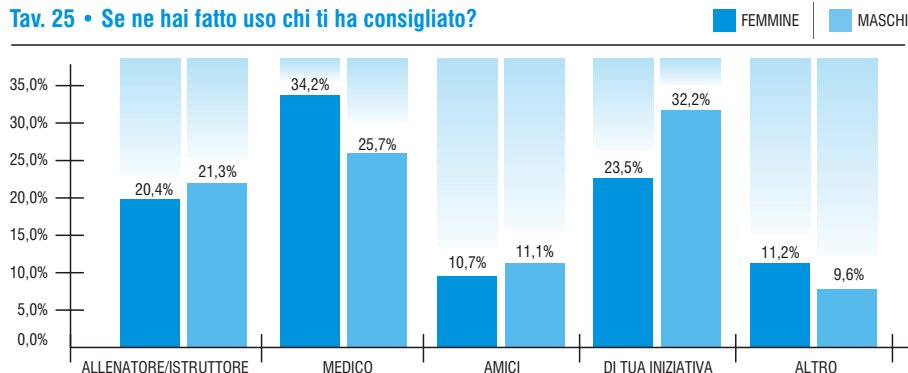
L'assunzione di integratori o altre sostanze

L'ultima parte del questionario era dedicata a quattro domande sulle sostanze che vengono utilizzate dai ragazzi che svolgono attività sportiva per integrare la normale alimentazione. Bisogna dire che la stragrande maggioranza l'83,5% non ne utilizza (89,1% f - 77,1% m), chi ricorre all'ausilio di qualche integratore sono i ragazzi e soprattutto coloro che fanno sport agonistico. Le sostanze a cui fanno ricorso sono nella maggior parte dei casi sali minerali e vitamine ma anche ferro. Chi utilizza aminoacidi è soprattutto chi fa body building ma anche chi fa sport agonistico intensivo. I ragazzi sono stati consigliati per utilizzare questi integratori dal medico per quanto riguarda il ferro e le vitamine, mentre per gli aminoacidi e i sali minerali hanno agito di testa loro o sotto consiglio dell'allenatore-istruttore o di qualche amico. Il 67,0% di chi ne ha fatto o ne fa uso dichiara di averne tratto beneficio.

Tav. 24 • Fai uso di sostanze o prodotti per aiutarti nell'attività?



Tav. 25 • Se ne hai fatto uso chi ti ha consigliato?



I FOCUS GROUP

I giovani e l'alimentazione

Dai focus condotti nei tre Istituti superiori, emerge che i ragazzi conoscono quale debba essere l'alimentazione corretta e quali siano i cibi sani, ma non tutti hanno consapevolezza del valore dell'alimentazione per il proprio corpo e dell'importanza di mangiare certi cibi piuttosto che altri. Da un lato si è consapevoli di non agire correttamente quando si salta qualche pasto principale, tuttavia, paradossalmente non si rinuncia a consumare nelle diverse ore della giornata vari prodotti industriali (patatine, merendine etc.) e comunque molti cibi non sani. È difficile resistere alle continue tentazioni di un mercato alimentare che si rivolge a giovani e adolescenti con proposte sempre più invitanti. Allo stesso tempo si sottovaluta l'importanza della prima colazione che si rivela una consuetudine sempre meno diffusa tra i giovani. Gli studenti pendolari per il fatto che si devono alzare presto, preferiscono "ritagliarsi" una mezz'ora in più di sonno piuttosto che fare colazione. Pochissimi studenti si riconoscono nella famiglia stile "Mulino Bianco" in cui si fa colazione seduti a tavola tutti insieme. Molti ragazzi affermano che gran parte delle informazioni che riguardano l'alimentazione arrivano dai mass media, ma si rendono conto che tali informazioni non sono sempre corrette. Per fortuna molti ragazzi hanno ricevuto informazioni anche all'interno della loro famiglia e dalla scuola (soprattutto elementare e media), e ritengono indispensabile che venga data una educazione alimentare sin da piccoli. L'esempio della famiglia è considerato determinante mentre i gusti sono un fattore del tutto personale. Tra gli studenti intervistati solo una ragazza riferisce che le informazioni corrette sull'alimentazione le sono state date dalla società sportiva, con un giusto connubio tra sport e alimentazione. Ma quante società sportive o palestre danno informazioni di questo tipo?

La percezione del proprio corpo

In generale gli studenti intervistati si accontentano del proprio corpo che ritengono "gradevole" ma riferiscono di qualche loro coetaneo che vorrebbe avere un corpo perfetto, in particolare le ragazze vorrebbero essere alte e magre, mentre i ragazzi vorrebbero essere più "robusti". Soprattutto le ragazze intervistate hanno posto in evidenza che molte delle loro coetanee tendono a fare confronti con le amiche o con le figure femminili proposte dai mass media. Riferiscono di amiche e conoscenti che si pongono problemi se non riescono ad essere come le altre e non possono infilarsi i jeans di una certa taglia e di un certo modello.



Le diete riscuotono un certo successo tra le adolescenti, con esiti però non sempre soddisfacenti. Dal dibattito è emerso che molte adolescenti fanno o hanno fatto dieta dimagrante con alterne fortune. Una ragazza intervistata, per esempio, ha dichiarato di avere iniziato a fare una dieta data dal medico ma quando si è accorta di aver perso molto peso, per paura che potesse degenerare in anoressia, ha ricominciato a mangiare normalmente. Un'altra ragazza ha raccontato di aver fatto una dieta ferrea, costretta dall'allenatore. Ancora oggi quando guarda le fotografie di quel periodo non riesce a capire come abbia potuto ridursi in quel modo. Qualche studente ha dichiarato, invece, di aver fatto dieta per ingrassare sotto prescrizione medica. Tutti i ragazzi intervistati hanno posto in evidenza che per stare bene bisogna condurre un certo stile di vita: mangiare sano e regolarmente, dormire bene, praticare attività sportiva e trascorrere più tempo all'aria aperta e non stare troppo tempo di fronte alla televisione o al computer... purtroppo non tutti sembrano mettere in pratica ciò che affermano.

I giovani e lo sport

I giovani sembrano cogliere la vera essenza dello sport: "lo sport è... importante per la socializzazione... un insegnamento di vita... una valvola di sfogo... e in generale uno strumento per il benessere psico-fisico della persona."

Emerge dai focus, in modo chiaro, l'importanza dello sport per gli adolescenti come fattore socializzante. Far parte di un gruppo, imparare a stare con gli altri e divertirsi, costituiscono motivazioni importanti per chi decide di praticare uno sport.

Anche lo sport individuale viene scelto perché oltre alla partecipazione individuale c'è sempre un gruppo società a cui far riferimento. Strettamente legato a queste riflessioni è il "tema del controllo" che è emerso in particolare modo dalle risposte dei ragazzi. Alcuni sport e alcuni ruoli nelle squadre permettono al giovane di poter avere il controllo di se stesso (es. arti marziali), o il controllo sui compagni (es. play maker nel basket e palleggiatore nella pallavolo). Molti adolescenti che non amano ricevere imposizioni, prediligono fare attività sportiva per conto proprio in qualche palestra.

Lo sport, per alcuni è un "insegnamento di vita": se fatto in gruppo ti insegna a rapportarti con gli altri e in generale fa capire che per raggiungere un obiettivo bisogna impegnarsi.

Anche il fattore psicologico sembra avere la sua importanza: lo sport praticato deve aiutare a "sentirsi bene". Qualche studentessa ha dichiarato di essere rimasta delusa dallo sport e attualmente non pratica alcuna attività sportiva.

Emerge quindi l'importanza di un corretto approc-

cio psicologico con i ragazzi da parte di allenatori e insegnanti. Molti studenti identificano il benessere fisico con "salute", "resistenza", "tonicità" con la differenza che i maschi si concentrano soprattutto sulla massa muscolare, necessaria per non essere troppo esili e per avere maggiori prestazioni nello sport che praticano (es. il ciclista deve avere una buona muscolatura nelle gambe) mentre le femmine sono più interessate ad avere un fisico magro e tonico che corrisponde ai modelli proposti dalla società. Nessuno di loro identifica l'eccesso di massa muscolare con la salute si sostiene piuttosto un giusto equilibrio con la resistenza.

Infatti quando uno sport viene fatto a livello agonistico sono indispensabili la massa muscolare e la perfetta forma fisica per migliorare le prestazioni. Se il livello è amatoriale prevale l'aspetto del divertimento e del benessere psichico. Quasi tutti gli studenti che hanno partecipato ai focus praticano attività sportiva sin dalla scuola elementare.

Le ragazze sottolineano l'importanza dell'educazione allo sport sin da piccoli perché aiuta ad apprezzare tutte le componenti (socializzazione, scuola di vita etc) che diventano parte integrante della personalità dell'individuo, mentre chi inizia a praticare l'attività sportiva da grande non riesce sempre a coglierne tutti gli aspetti.

Conforta ciò che è emerso, sia dai questionari che dai focus, riguardo all'utilizzo di integratori, sembrerebbe infatti che nella nostra provincia la maggior parte dei ragazzi non faccia uso di integratori di nessun tipo, coloro che lo fanno, utilizzano soprattutto vitamine, ferro ecc.



Gli anabolizzanti vengono utilizzati da una percentuale molto limitata di giovani, a questo proposito i ragazzi affermano che in Sardegna per molti sport non c'è nessun tipo di controllo per il fatto che non ci sono società sportive a grandi livelli e le competizioni sono al massimo a livello regionale. Alcuni ragazzi riferiscono di conoscere persone che praticano il body building e che utilizzano sostanze dopanti. Durante questi incontri è emerso che nella nostra società non viene dato il giusto valore all'attività motoria. Alla materia "Educazione Fisica" per esempio non si attribuisce la stessa importanza che viene data nei paesi anglosassoni e secondo molti insegnanti lo sport porta via tempo allo studio. Spesso come riferito dai ragazzi si utilizzano le ore di Ed. Fisica per ripassare le lezioni delle ore seguenti o per svolgere altre attività. Non meno importante sembra essere, per i giovani, il problema della competitività. A questo proposito lamentano che qualche insegnante di Educazione Fisica, pur di ottenere risultati positivi nelle competizioni sportive studentesche, preferisce far ricorso a ragazzi che fanno attività sportiva anche al di fuori della scuola, escludendo gli altri. Per questo in qualche caso sono emerse critiche da parte dei ragazzi nei confronti di qualche insegnante di educazione fisica. Questi problemi sembrano emergere anche in alcune società sportive. I giovani intervistati lamentano anche che in molte palestre "sei un numero" e si incentiva spesso il culto della "bellezza esteriore" senza pensare al benessere globale della persona. I ragazzi inoltre, sottolineano la mancanza di strutture in molti paesi della provincia, con conseguenti spostamenti in paesi vicini e relativo aumento delle spese per fare sport. Infine denunciano la mancanza di iniziative che possano avvicinare le persone alle varie discipline.



Le risposte date dai ragazzi degli Istituti superiori, sia nei questionari sia nei focus group, danno spunto ad alcune importanti riflessioni sulla nostra società. In particolare, ciò che immediatamente colpisce è il fatto che molti giovani mangiano male, soprattutto le ragazze, senza vere e proprie regole riguardo all'alimentazione. Ma, dato ancora più interessante è l'aspetto contraddittorio che emerge riguardo alle ragazze intervistate: più della metà di esse considera il proprio peso superiore alla norma e ritiene di voler dimagrire, ciononostante poche praticano attività fisica regolare. Inoltre gran parte delle ragazze che praticano attività sportiva lo fanno solo per migliorare l'aspetto fisico. Questi dati sono sorprendenti se si considera che l'84% delle ragazze intervistate ha un peso corporeo nella norma e ben il 13% è addirittura inferiore alla norma.

L'immagine che noi abbiamo del nostro corpo non è una percezione oggettiva di come realmente siamo, ma il risultato di una rappresentazione soggettiva di noi stessi che si inizia a costruire sin da piccoli, attraverso le relazioni con le altre persone, e alla quale partecipano anche aspetti interiori e socio-culturali. Ciò è dimostrato dal fatto che anche la persona cieca dalla nascita ha una propria immagine corporea.

In adolescenza entrano in crisi molte certezze. La prima e più evidente è quella relativa al proprio corpo che va incontro ad una serie di rapide e vistose trasformazioni, variabili da soggetto a soggetto, al di fuori di ogni possibilità di controllo, che sono fortemente risonanti nell'interiorità e nel comportamento dell'adolescente. Il giovane sente di perdere uno schema di riferimento e non sa come e quando la situazione si stabilizzerà. Tali aspetti possono influire sulla valutazione che l'adolescente può dare di se stesso e quindi sull'autostima. Il confronto con i coetanei e col mondo esterno è dunque inevitabile. I giovani,

soprattutto le ragazze, tendono a confrontarsi con i coetanei o con le figure proposte dai mass media.

Un altro importante aspetto dell'adolescenza è il passaggio dal pensiero concreto, tipico della fanciullezza, al pensiero astratto. Il ragazzo inizia così a mettere in discussione ciò che ha appreso dalla famiglia. Crolla il mito dei genitori onnipotenti e onniscienti e si ha la necessità di trovare nuove fonti di riconoscimento personale e professionale, per esempio nei coetanei, negli educatori, negli insegnanti e attraverso, in genere, identificazioni con modelli non familiari. In questo modo il ragazzo può verificare le norme trasmesse dai genitori ed eventualmente completarle, variarle o rifiutarle. In questa fase del ciclo di vita, il gruppo dei coetanei, acquista un'importanza decisiva. Inizialmente (all'incirca tra gli 11 e 15-16 anni) il gruppo è generalmente costituito da soli maschi o sole femmine. Sono gruppi che permettono molte identificazioni. Da 16 anni circa c'è il passaggio al gruppo adolescenziale vero proprio, formato da maschi e femmine. All'interno dei gruppi i ragazzi scoprono che le esperienze emotive generano ansia e che bisogna tollerare la confusione nella propria mente e risolverla. Gli adolescenti hanno la necessità di crearsi una propria personalità, diventare passo dopo passo adulti, imparare a essere individui con altri individui. Il gruppo permette il confronto e la possibilità di sviluppare proprie idee e di verificarle.

I conflitti, che più o meno affrontano tutti gli adolescenti, sono fisiologici e portano all'emergere di una personalità strutturata, che passa anche attraverso l'accettazione del proprio corpo e dei difetti, che invece in questa fase vengono esasperati. In adolescenza può accadere che tali cambiamenti e la perdita di controllo che si ha su di essi, non vengano accettati e si cerca di esercitare un controllo in altri modi tra i quali il cibo. Questa condizione psicologica può esse-

re una di quelle che favoriscono lo svilupparsi di problemi legati all'alimentazione. Ovviamente i disturbi del comportamento alimentare sono assai complessi e non si può cercare una causa specifica. La struttura familiare e le relazioni significative giocano un ruolo importante per lo sviluppo di questi disturbi. Ma è anche vero che essi trovano un terreno fertile nella nostra società. Infatti, i disturbi dell'alimentazione, anche se non sono tipici del nostro tempo (basti pensare alle cosiddette sante anoressiche in cui il digiuno aveva una funzione purificatrice), sono ormai molto diffusi nella nostra realtà e sono espressione dell'epoca in cui viviamo. Sono disturbi tipici della società occidentale e delle società occidentalizzate in cui vi è una preoccupazione ossessiva per la propria immagine corporea e per l'apparire. Ciò non significa che la causa dei disturbi alimentari è da rintracciare nei modelli che ci vengono proposti ma è come se la società ci dicesse "come ammalarci".

Non è un caso se la maggior parte delle persone che soffrono di disturbi alimentari sono adolescenti o iniziano a presentare il sintomo proprio in adolescenza. Infatti, se è vero che gli adolescenti hanno la necessità di trovare figure di riferimento e modelli non familiari è anche vero che la nostra società offre "falsi" modelli di identificazione fondati sull'apparenza e non sulla sostanza. La nostra è una società in cui l'immagine è fondamentale per avere successo, anche a livello relazionale. Vengono imposti dai mass media fisici perfetti: quante donne del mondo dello spettacolo, per esempio, ricorrono alla chirurgia estetica pur di apparire fisicamente perfette? Sono le stesse persone che quasi ogni giorno vediamo in trasmissioni televisive o in pubblicità, ospiti o conduttrici o protagoniste principali. Quanti servizi vengono fatti su di loro e sulle loro relazioni con uomini altrettanto belli? Non importa se non sono persone artisticamente valide, perché ciò che è importante real-

mente è l'immagine. E se prima l'intervento chirurgico veniva nascosto ora è diventato quasi un fatto normale. E qual è il messaggio che si trasmette? Veramente pensiamo che tutto ciò non possa influire sul nostro modo di pensare?

Anche i modelli di ciò che si indossa, come emerge anche dai focus group, sembrano condizionare la propria immagine corporea. Come affermano anche i nostri studenti, sono abiti spesso fatti per persone con una determinata forma fisica e mettono in evidenza pregi e difetti. Per cui è facile sentirsi inadeguati anche quando si va semplicemente a comprare un paio di jeans.

Il concetto di peso ideale è un aspetto importante nella nostra epoca e contribuisce a costruire e influenzare l'immagine corporea. È curioso pensare che tale concetto si è imposto nella nostra società in seguito a uno studio condotto da 25 compagnie di assicurazioni americane, nella seconda metà del Novecento, che si domandavano se il premio da pagare per stipulare un'assicurazione sulla vita dovesse variare in funzione del peso. Il risultato è stata la costituzione di tabelle che proponevano un peso ideale corrispondente all'indice di massa corporea compreso fra 21 e 22 Kg/m²: essere in sovrappeso o sottopeso aumenta il rischio di ammalarsi e riduce l'aspettativa di vita. Oggi si assiste all'emergere di una "cultura lipofobica" a cui hanno contribuito vari fattori tra i quali vi è, prima di tutto, l'aumento oggettivo del rischio di obesità, che è parallela al miglioramento delle condizioni di vita e all'aumento dell'offerta di cibo. Nella nostra epoca il sovrappeso, e maggiormente l'obesità, sono diventati gravi problemi medici mentre la magrezza è divenuto uno dei requisiti fondamentali della bellezza. Una gran parte dei giovani d'oggi sono insoddisfatti del proprio corpo: le ragazze vorrebbero essere alte e magre, i ragazzi vorrebbero essere più "grossi".

Per ottenere certi risultati si provano tante strade: diete ferree, spesso non seguite da medici, e intensa attività sportiva magari utilizzando integratori, compresi aminoacidi e anabolizzanti. Tutto è lecito pur di arrivare a certi risultati. In questa "confusione" si è perduto anche il vero significato dello sport, tema trattato ampiamente sia nei questionari che nei focus group. Qual è la relazione tra sport, alimentazione e immagine, nella nostra società è evidente. Molti ragazzi praticano sport solo per migliorare l'aspetto fisico, soprattutto le ragazze: i maschi per non essere troppo esili e per avere una buona muscolatura e le femmine per avere un fisico magro e tonico che corrisponde ai modelli proposti dalla società. Quante volte vediamo associati sport e bellezza esteriore? I mass media hanno trasformato gli sportivi, soprattutto calciatori, a volte neanche talentuosi, in modelli di bellezza, coloro che possono avere al loro fianco donne bellissime. Si perde di vista il vero significato dell'attività sportiva e così molti giovani praticano sport solo per scolpire il proprio fisico. Un racconto di una ragazza, che ha partecipato ai focus group, ha portato alla luce un altro problema legato allo sport, raccontando di aver fatto una dieta ferrea, costretta dall'allenatore. Fortunatamente è riuscita a fermarsi da sola. Ma quante non ci riescono? Non è un caso se tra le categorie più a rischio ci siano proprio sportivi e ballerine. A tal proposito si deve fare una riflessione importante sui medici e allenatori di società sportive: dovrebbero valutare se sottoporre un adolescente a dieta, prendendo in considerazione anche l'aspetto psicologico della persona.

Lo spirito dello sport, inoltre, per molti allenatori di varie società sportive è la competizione e si devono ottenere buoni risultati a tutti i costi. Quanti bambini e ragazzi si sentono inadeguati proprio mentre praticano sport, che, come dicono i ragazzi che hanno partecipato ai focus gro-

up, dovrebbe invece far star bene psicologicamente e darti un insegnamento di vita? Che cosa stiamo insegnando a questi giovani? Che pur di ottenere successo si può essere disposti a fare qualunque cosa?

Nella nostra società, inoltre, è sempre più diffusa l'idea che il nostro corpo sia una macchina che necessita solo di energia. Ingerire cibo si traduce, spesso, nell'introdurre una certa quantità di calorie a seconda del tipo di vita che si conduce e degli obiettivi da raggiungere.

Si dimentica così che ciò che noi mangiamo svolge un ruolo fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo, non solo in termini energetici, ma anche relativamente alle varie funzioni che i diversi sistemi del nostro corpo devono svolgere. La televisione, i giornali e i mass media in genere, rinforzano queste convinzioni scorrette sottolineando, per esempio, che un certo prodotto fa bene perché ha poche calorie e può addirittura sostituire un pasto.

Stiamo attenti alle calorie ma non a ciò che mangiamo. La nostra alimentazione sta diventando scorretta e i cibi che compriamo sono, sempre più, cibi prodotti industrialmente che puntano sul gusto, sui colori, sugli odori che spesso richiamano i cibi sani di un tempo.

Così, l'inganno è presto fatto. C'è la zuppa che contiene tutta la bontà di un tempo e che si cuoce solo in 5 minuti, e così via. D'altronde la vita che conduciamo è sempre più stressante, non si ha più tempo per cucinare, per sedersi a tavola e tutti hanno orari diversi.

Inoltre, vi è una grande disponibilità di cibo, con gusti diversi che attirano soprattutto i giovani che non riescono a resistere alle tentazioni.

Così da una parte gli adulti si lamentano che i giovani mangiano male dall'altra portano i distributori di merendine, cioccolati, patatine ecc nelle scuole. Da una parte si fanno trasmissioni e articoli di giornale sui disturbi del comportamento alimentare (obesità compresa) dall'altra

mostrano pubblicità allettanti e ragazze con fisici scolpiti o dicono che grasso è bello perché le persone obese sono più simpatiche.

Ma come fanno le persone, soprattutto bambini e adolescenti, a trovare un equilibrio in una società così "paradossale", costituita di opposti che sono diventati ormai quasi dei nuovi valori? Oggi l'adolescente fruisce di maggiore libertà rispetto al passato.

Essa però è accompagnata da un aumento delle responsabilità: il risultato è che l'adolescente è ancora più ansioso e insicuro.

Per questo motivo gli adulti di riferimento, soprattutto i genitori, hanno un compito importante con i loro figli: devono sostenere i giovani cercando di insegnar loro regole costanti e chiare e aiutandoli nelle scelte, ma lasciando loro la possibilità di scegliere, di conoscersi e di accettarsi. In tale confusione e contraddizioni i ragazzi devono vivere. Per cui è piacevole parlare con dei ragazzi come quelli che hanno partecipato ai focus, che riconoscono i problemi, denunciano la confusione e i falsi modelli imposti dalla società e sembrano aver trovato un giusto equilibrio accettando il loro corpo con pregi e difetti.



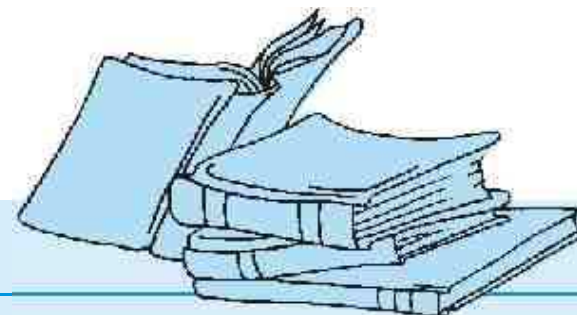
CONCLUSIONI

Il dato che balza subito agli occhi è quello che un terzo dei giovani che hanno risposto al questionario (soprattutto ragazze) non pratica nessuno sport e un altro terzo (sempre in maggioranza ragazze) lo fa in modo occasionale, il che equivale a una quasi ammissione di inattività.

È un dato che si commenta da solo e che porta a fare una amara considerazione, quella che la cosiddetta "globalizzazione" dei consumi ha investito anche il nostro territorio nel senso che anche i nostri giovani si muovono sempre meno per fare sport e sono sempre più presi da telefoni, mp3, ipod, videogiochi, televisione, internet; movimento "virtuale" che porta i ragazzi a vivere nella più completa apatia e noia, sprofondati nel comodo divano di casa. Lo sport agonistico attrae sempre meno, perché vuol dire sacrificio, impegno, rispetto delle regole e i nostri ragazzi non sono più tanto propensi a sacrificarsi per qualcosa che non dà loro soddisfazioni, che invece ricercano in altre attività che non prevedono grande dispendio di energie fisiche. Eppure lo sport praticato nella fase adolescenziale è antidoto efficace contro ogni forma di devianza e ricerca di paradisi artificiali. Ma la società attuale schiava del consumismo e del protagonismo esasperato, ci

presenta sempre più frequentemente il lato peggiore dello sport, caratterizzato da episodi di corruzione, di violenze sia tra atleti che tra tifosi, nonché dalla ricerca esasperata del risultato con ricorso a pratiche dopanti. Tutto questo riempie gli spazi dei mass media, sempre alla ricerca della notizia ad effetto, e non si dà peso e rilevanza a moltissime persone che nel mondo sportivo giovanile operano in silenzio e "forgiano" non solo campioni ma anche individui che credono nella competizione leale. Di fronte a questi messaggi contraddittori della nostra società diventa difficile per i ragazzi riuscire a decodificarli e a trovare adeguati modelli da seguire. E la scuola? È ora che la scuola faccia un esame di coscienza e abbandoni per sempre la "nozione" e sposi la "formazione", e che la smetta di credere che "mens sana in corpore sano" sia solo un detto latino. Abbiamo l'obbligo quali genitori, insegnanti e uomini di sport di restituire ai nostri giovani la gioia di provare le emozioni vere quelle che fanno palpitare e non quelle virtuali che portano alla solitudine e alla disgregazione.

Questi nostri ragazzi sono i genitori di domani, e se l'esempio della famiglia è fondamentale, quanti nostri nipotini praticheranno uno sport?



RINGRAZIAMENTI

Si esprime sincera gratitudine a quanti hanno reso possibile la realizzazione di questo volume:

i rappresentanti della Consulta Provinciale a.s. 2004/05:

Alfieri Mattia, Armas Diego, Cagli Andrea, Chillemi Valentina, Cuccu Matteo, Fadda Fabio, Filindeu Marta, Loddo Sandra, Mannai Davide, Meli Federico, Melis Mirko, Meloni Riccardo, Mura Gianluigi, Mura Sergio, Orgiu Fabrizia, Paolo Pili, Pinna Gianfranco, Piras Davide, Pisanu Alessandro, Porta Maura, Andrea Puddu, Saba Giorgia, Serra Angelo, Serra Nicola, Talloru Luigi,

i rappresentanti di classe degli Istituti Superiori della Provincia di Oristano a.s. 2004/05:

Abis Mattia, Allegretti Emanuela, Allegretti Silvia, Aramu Vanessa, Ardu Arianna, Ariu Federico, Ariu Rossella, Atzei Laura, Atzeni Valentina, Atzori Irene, Atzori Laura, Baraldo Michela, Barraccu Francesca, Battino Eleonora, Biddau Luca, Biondo Alessia, Blumenthal Alessandra, Blumenthal Martina, Boassa Samuele, Bovolenta Ivano, Busni Loris, Cabiddu Daniela, Caddeo Carla, Caddéo Valeria, Cadoni Claudia, Camedda Alessandra, Cannea Vania, Canu Paolo, Cao Stefania, Careddu Simone, Caria Eva, Caria Micaela, Carongiu Paolo, Carrus Francesco, Carrus Gianluca, Carta Eleonora, Carta Gabriele, Carta Marco, Carta Rossella, Casu Luigi, Casula Laura, Casula Marco, Cau Valeria, Cera Stefano, Cherchi Francesco, Chessa Anna, Chillemi Valentina, Cocco Giulia, Collu Francesco, Cominu Manuela, Congiu Luca, Contu Isaia, Corona Federica, Corriga, Emanuele, Corriga Roberto, Corriga Sabrina, Cossu Silvia, Costella Alessio, Cozzolino Alice, Cuccu Marco, Cuccu Matteo, David Camilla, Deias Patrick, Delugas Erika, Demontis Mario, Dessì Cinzia, Dessì Francesca, Dessì Nicola, Dessì Zaira, Di Blasi Roberta, Diana Andrea, Erdas Nicola, Fadda Michele, Fadda Rita, Fais Valentina, Falcomer Micaela, Fanari Alessio, Fanari Luca, Fanari Sara, Fatteri Emanuela, Fenu Giuseppino, Feurra Fabiola, Figus Giulia, Filindeu Anna, Firinu Anna, Flore Giulia, Flore Sheyla, Floris Antonella, Foglisci Luca, Fois Rita, Frau Carla, Frau Giorgia, Fulghesu Alessandra, Galisai Giulia, Garau Claudia, Ghelfi Paolo, Gioia Carlotta, Guzzardo Antonella, Innocenti Francesca, Lai Alessandra, Lai Elena, Largiu Mattia, Lecca Erika, Licheri Silvia, Lioi Riccardo, Loddo Federica, Loddo Francesca, Loi Chiara, Loi Francesca, Lonis Paolo, Lopiccolo Gianluca, Lotta Matteo, Lutzu Silvia, Lutzu Veronica, Maccioni Samantha Noemi, Manca Francesca, Manca Sara, Manca Serena, Manconi Norma, Marceddu Alessia, Marceddu Carla, Marceddu Claudia, Marchi Gianfrancesco, Marcialis Cristina, Marras Giorgia Rita, Marras Silvia, Martinez Anna, Masala Marta, Massa Alessandra, Mattiello Francesco, Maviglia Elisa, Mele Federica, Mele Patrizia, Meli Carlo, Melis Erika, Melis Nicola, Melis Valentina, Meloni Alessia, Montisci Silvia, Mura Alessandra, Mura Federica, Mura Roberta, Murgia Flavia, Murru Paolo, Murru Valeria, Muscas Chiara, Nurchi Luana, Obinu Claudia, Ollosu Jessica, Olmetto Alessandro, Onnis Erika, Orgiu Antonella, Orgiu Federica, Orgiu Michela, Orgiu Valentina, Orrù Gianpaolo, Orrù Martina, Orrù Silvia, Ortu Emanuela, Ortu

Gianluca, Ortu Simonetta, Paba Simone, Pala Martina, Palmas Alessandro, Palmas Davide, Pani Erika, Pasquini Sara, Pau Carla, Pau Sara, Pau Susanna, Perra Claudia, Pes Salvatore, Pes Simona, Peterle Alberto, Pia Matteo, Pili Elisabetta, Pilloni Stefano, Pinna Andreina, Pinna Daniele, Pippia Monica, Piras Alberto, Piras Andrea, Piras Luca, Piras Matteo, Piras Roberta, Piras Walter, Pireddu Simona, Piroddu Claudia, Pisano Stefania, Pisanu Roberta, Pischredda Laura, Pischredda Maria Veronica, Pisu Sara, Puligheddu Stefania, Putzolu Letizia, Ricci Marco, Rodai Alice, Ruggeri Luca, Saba Giacomo, Saba Giorgia, Saba Marianna, Salis Angela, Sanna Filippo, Sanna Giulia, Sanna Isabella, Sanna Rita, Sanna Simona, Sanna Simone, Scanu Alice, Schirru Laura, Sechi Maria Antonietta, Sechi Silvia, Serra Pietro, Serra Raffaele, Seruis Renato, Setzu Maurizio, Sheich Giacomo, Simbula Angelica, Sitzia Mario, Solinas Antonella, Solinas Fabio, Spanu Giancarlo, Spiga Samuel, Tatti Manuel, Tatti Mirko, Tedeschi Federico, Tendas Diego, Tendas Eleonora, Torrente Barbara, Tronci Laura, Turru Martina, Usai Eleonora, Usai Mauro, Uselli Sandra, Vargiu Salvatore, Vinci Veronica, Viola Davide, Viridis Alessandro, Zara Andrea, Zenda Simone, Zoccheddu Giulia

i dirigenti scolastici degli Istituti Superiori della Provincia di Oristano

i partecipanti ai Focus Group a.s. 2005/06

Silvia Allegretti, Valentina Chillemi, Giorgia Cotza, Marta Filindeu, Giorgia Foddis, Anna Messina Campanella, Silvia Lai, Federica Largiu, Eleonora Loi, Laura Piras, Ester Marotto, Flavia Matta, Enrica Tiana, Davide Viola, dell'Istituto Magistrale "B. Croce" di Oristano, Daniele Assorgia, Nicolò Cadeddu, Dino Ibba, Mario Frongia, Matteo Mara, Francesco Mattu, Simone Meli, Alessandro Palumbo, Maurizio Poddi, Giuliano Scalas, Federico Sercis, Alberto Todde, Giovanni Tuscano, Andrea Zichi, dell'Istituto Tecnico Industriale "Othoca" di Oristano, Paolo Cadeddu, Clarissa Casu, Alice Cozzolino, Agnese Fadda, Elena Fadda, Francesca Ghinami, Maurizio Manunza, Andrea Puddu, Elisa Scheich, Alessandro Serra, Joshua Thorp, del Liceo Scientifico "Mariano IV di Oristano.

Un grazie speciale a:

prof. Giuseppe Scarpa per il contributo alla stesura del questionario;
dott.sse Maria Silvia Soddu e Valeria Matteoli per l'opera di sensibilizzazione dei rappresentanti di classe nelle fasi della distribuzione dei questionari;
dott.sse Paola Piras e Simona Garau per il contributo dato nella fase di imputazione dei dati;
dott.ssa Cristiana Incani per i suggerimenti dati nella stesura dell'analisi psicologica.



APPENDICE

2	La mattina ti svegli	Femmine	Maschi	Gen.
a	prima delle 7,00	59,1%	51,9%	56,1%
b	tra le 7,00 e le 7,30	33,6%	33,5%	33,6%
c	dopo le 7,30	7,3%	14,6%	10,4%

3	La sera vai a letto	Femmine	Maschi	Gen.
a	prima delle 22,00	13,4%	11%	12,4%
b	tra le 22,00 e le 24,00	78,1%	72,2%	75,6%
c	dopo le 24,00	8,53%	16,8%	12%

4	Ogni giorno (escluse le ore a scuola) quante ore dedichi allo studio?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 ora	26,5%	50%	36,5%
b	2 ore	36,9%	32,3%	34,9%
c	3 ore	25,5%	12%	19,8%
d	4 ore	8,6%	3,3%	6,4%
e	5 ore	2,6%	2,3%	2,5%

5	Possiedi un Personal Computer?	Femmine	Maschi	Gen.
a	Si	77,9%	85%	81%
b	No	22,1%	15%	19%

6	Se hai risposto no, hai la possibilità durante la giornata di utilizzare un PC liberamente?	Femmine	Maschi	Gen.
a	Si	50,8%	52,4%	51,5%
b	No	49,2%	47,6%	48,5%

7	Lo utilizzi di solito per:	Femmine	Maschi	Gen.
a	per studiare	29,8%	23,8%	27,2%
b	per giocare	27,7%	45,5%	35,4%
c	navigare su internet	42,5%	30,7%	37,4%

8	Quanto tempo in media al giorno usi il computer?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 ora	65,5%	59%	62,7%
b	2 ore	17%	23,3%	19,7%
c	3 ore	7,6%	9,6%	8,5%
d	4 ore	5,2%	3,1%	4,3%
e	5 ore	4,7%	5,1%	4,9%

9	Quanto tempo in media al giorno passi davanti alla Tv?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 ora	19%	32,9%	24,9%
b	2 ore	30%	31,7%	30,7%
c	3 ore	28,6%	21,7%	25,7%
d	4 ore	12,5%	7,1%	10,2%
e	5 ore	9,9%	6,5%	8,5%

10	Quanto tempo in media al giorno dedichi alla lettura di giornali/riviste/libri?	Femmine	Maschi	Gen.
a	meno di 1/2 ora	45,2%	59%	51,1%
b	da 1/2 a 1 ora	38%	29,8%	34,5%
c	più di 1 ora	16,7%	11,2%	14,4%

11	La mattina fai una colazione:	Femmine	Maschi	Gen.
a	abbondante	26,6%	41,3%	32,8%
b	bevi solo caffè	38,6%	33,8%	36,6%
c	non ne fai	34,8%	24,8%	30,6%

12	A pranzo di solito mangi:	Femmine	Maschi	Gen.
a	pasto completo	49,6%	72,9%	59,5%
b	solo il primo	34,2%	18%	27,4%
c	solo il secondo	11,3%	5,4%	8,8%
d	altro	4,9%	3,7%	4,4%

13	A cena di solito mangi:	Femmine	Maschi	Gen.
a	pasto completo	37,8%	64,3%	49,1%
b	solo il primo	23,8%	17,3%	21%
c	solo il secondo	28,7%	12%	21,6%
d	altro	9,7%	6,3%	8,3%

14	Secondo te il tuo stile alimentare è:	Femmine	Maschi	Gen.
a	corretto	23,6%	30,4%	26,5%
b	abbastanza corretto	32,4%	44,2%	37,4%
c	disordinato	36,2%	20,8%	29,7%
d	molto disordinato	7,8%	4,6%	6,4%

15	Come ritieni sia il tuo peso?	Femmine	Maschi	Gen.
a	giusto	30,6%	48,6%	38,2%
b	dovrebbe aumentare	16,9%	26,9%	21,2%
c	dovrebbe diminuire	52,5%	24,5%	40,6%

16	Come giudichi il tuo corpo?	Femmine	Maschi	Gen.
a	un pò magro	13,1%	27,5%	19,2%
b	di taglia giusta	36,9%	50%	44%
c	un pò grasso	41,4%	19,4%	32,1%
d	molto grasso	5,9%	3,2%	4,8%

17	Come valuti la tua salute?	Femmine	Maschi	Gen.
a	eccellente	13,1%	31,3%	20,8%
b	buona	49,9%	50,3%	50,1%
c	discreta	29,8%	13,1%	22,7%
d	scadente	7,2%	5,3%	6,4%

18	Che tipo di attività fisico/sportiva pratichi?	Femmine	Maschi	Gen.
a	nessuna attività	32,3%	16,3%	25,6%
b	occasionale	31,2%	25,7%	28,9%
c	regolare ricreativa	16,4%	13,9%	15,3%
d	regolare agonistica	12,9%	25,6%	18,2%
e	intensa ricreativa	2,6%	6,1%	4,1%
f	intensa agonistica	4,6%	12,4%	7,9%

19	I tuoi genitori hanno praticato o praticano attività sportiva?	Femmine	Maschi	Gen.
a	solo tuo padre	22,2%	29,4%	25,2%
b	solo tua madre	13,2%	9,9%	11,8%
c	entrambi	19,6%	19,6%	19,6%
d	nessuno dei due	45,1%	41,1%	43,4%

20	Se hai risposto nessuna attività alla domanda 18 perché non pratichi attività?	Femmine	Maschi	Gen.
a	non ti piace lo sport	15%	18,2%	16%
b	i tuoi genitori sono contrari	5,6%	12,6%	7,8%
c	troppo faticoso	9,7%	12,3%	10,5%
d	preferisci non fare niente	14,2%	11,9%	13,5%
e	hai altri interessi	14,5%	18,2%	15,6%
f	lo studio non te lo permette	10,8%	6,9%	9,6%
g	gli impianti sono lontani	4,5%	2,2%	3,8%
h	nel mio paese non ci sono impianti per praticare lo sport che vorrei	14,7%	6,6%	12,2%
i	non ti sei trovato bene nel gruppo	3,9%	0,6%	2,9%
l	l'allenatore era troppo esigente	0,3%	0,3%	0,3%
m	altro	6,8%	10,1%	7,8%

21	Se svolgi attività dove la pratichi?	Femmine	Maschi	Gen.
a	da solo senza strutture	28,1%	27,8%	27,9%
b	presso una società sportiva	28%	45%	35,5%
c	a scuola nel gruppo sportivo	17,1%	9,5%	13,7%
d	in una palestra privata	26,9%	17,7%	22,8%

22	Secondo te perché si fa sport?	Femmine	Maschi	Gen.
a	per divertirsi	19,0%	30,1%	23,8%
b	per stare con gli amici	6,1%	12,7%	8,9%
c	per fare movimento vivere più sani	43,0%	24,5%	35%
d	per migliorare il fisico	20,5%	12,3%	17%
e	per conoscere persone nuove	2,2%	3,6%	2,8%
f	per misurarsi con sé e con gli altri	4,5%	7,1%	5,6%
g	per diventare campioni e avere successo	1,7%	4,8%	2,7%
h	altro	3,1%	4,8%	3,8%

23	Se frequenti una società sportiva quale disciplina pratichi?	Femmine	Maschi	Gen.
a	atletica	8,8%	9,8%	9,3%
b	calcio	3,4%	36,9%	19,9%
c	ginnastica	16,6%	8,2%	12,5%
d	nuoto	12,1%	9,2%	10,7%
e	pallacanestro	5,6%	5,4%	5,5%
f	pallavolo	20,4%	3,8%	12,3%
g	pallamano	3,8%	0,6%	2,2%
h	arti marziali	3,4%	5,9%	4,6%
i	ciclismo	0,9%	1,2%	1,1%
l	tennis	1,3%	3,2%	2,2%
m	altro	23,7%	15,7%	19,2%

24	Quante volte alla settimana ti alleni?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 volta	26,9%	22,4%	24,6%
b	2 volte	38%	37,1%	37,5%
c	3 volte e più	35,1%	40,5%	37,8%

25	Quanto dura ogni allenamento?	Femmine	Maschi	Gen.
a	meno di un'ora	13,8%	11,9%	12,8%
b	1 ora	29,4%	19,6%	24,3%
c	1 ora e mezza	25,3%	25,7%	25,5%
d	2 ore	31,5%	42,8%	37,3%

26	Con quale mezzo raggiungi l'impianto sportivo?	Femmine	Maschi	Gen.
a	a piedi	40,9%	31,7%	36,1%
b	in bicicletta	12,6%	23,7%	18,4%
c	motorino	9,6%	15,7%	12,8%
d	auto	33,1%	25,1%	29,0%
e	mezzi pubblici	3,8%	3,8%	3,8%

27	Quanto tempo impieghi per raggiungere l'impianto sportivo?	Femmine	Maschi	Gen.
a	meno di 10 min.	45,4%	69,1%	56,2%
b	tra 10 e 20 min.	37,8%	21,3%	30,3%
c	più di 20 min.	16,8%	9,6%	13,5%

28	A che età hai iniziato a praticare sport?	Femmine	Maschi	Gen.
a	da 4 a 6	31%	41,7%	36,2%
b	da 7 a 10	39,9%	36,3%	38,1%
c	da 11 a 14	18,6%	16,5%	17,6%
d	da 15 a 18	9,9%	5%	7,5%
e	oltre 18	0,6%	0,6%	0,6%

29	Hai mai cambiato disciplina sportiva?	Femmine	Maschi	Gen.
a	Sì	67,7%	59,3%	64,1%
b	No	31,3%	40,7%	35,9%

30	Quante volte:	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 volta	37,5%	42,8%	39,9%
b	2 volte	25,8%	18,9%	22,7%
c	3 volte	20,4%	21,7%	21%
d	4 volte	16,3%	16,7%	16,5%

31	Chi ha scelto la disciplina che pratichi o che hai praticato?	Femmine	Maschi	Gen.
a	da solo	89,4%	89,7%	89,5%
b	i tuoi genitori	6,9%	7,1%	7%
c	parenti o amici	3,7%	3,3%	3,5%

32	Hai scelto la disciplina che pratichi perché	Femmine	Maschi	Gen.
a	ti piace	75%	76%	75,5%
b	la praticava uno dei tuoi genitori	5,2%	6,7%	6%
c	la praticava un tuo parente	3,9%	3,3%	3,6%
d	l'impianto è vicino	2,9%	3%	2,9%
e	su consiglio del medico	2,7%	2,2%	2,4%
f	per socializzare	2,3%	1,5%	1,9%
g	lo praticano i tuoi amici	3,4%	2,4%	2,9%
h	su consiglio del tuo insegnante di Ed. Fisica	1,6%	1%	1,3%
i	per guadagnare	0,8%	1,9%	1,3%
l	altro	2,2%	2%	2,1%

33	Le ore di Educazione Fisica a scuola sono:	Femmine	Maschi	Gen.
a	piacevoli	51,4%	59,7%	55%
b	interessanti	17,7%	17,7%	17,7%
c	noiose	20,8%	13,5%	17,6%
d	inutili	10,2%	9%	9,7%

34	Se hai risposto inutili / noiose perché?	Femmine	Maschi	Gen.
a	non ti piace la materia	33,8%	22,4%	29,8%
b	non ci sono strutture	26%	28%	26,7%
c	vorresti un insegnamento diverso	34%	37,9%	35,4%
d	altro	6,2%	11,6%	8,1%

35	Hai partecipato ai campionati studenteschi?	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	30,5%	40,9%	35,1%
b	no	69,5%	59,1%	64,9%

36	Come ti sei preparato / a?	Femmine	Maschi	Gen.
a	frequentando le ore di preparazione nel pomeriggio	19,5%	16%	17,9%
b	non ho fatto nessuna preparazione	49,1%	35%	42,7%
c	mi sono allenato nella mia società sportiva	3,5%	19,6%	10,8%
d	solo durante le ore di Ed. Fisica	25,6%	21,6%	23,8%
e	altro	2,3%	7,8%	4,8%

37	Partecipi alle ore di avviamento alla pratica sportiva a scuola	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	11,5%	15,5%	13,3%
b	no	88,5%	84,5%	86,7%

38	Se hai risposto si, quale disciplina pratichi?	Femmine	Maschi	Gen.
a	atletica	19,4%	23,5%	21,4%
b	calcio	15,9%	16%	16%
c	ginnastica	10,3%	6,2%	8,3%
d	nuoto	2,8%	9,9%	6,3%
e	pallacanestro	8,3%	13,2%	10,7%
f	pallavolo	31,7%	14,8%	23,4%
g	pallamano	2,8%	4,1%	3,4%
h	altro	8,7%	12,3%	10,5%

39	Quante volte alla settimana ti alleni?	Femmine	Maschi	Gen.
a	neanche una volta	31,9%	34,4%	33,2%
b	1 volta	44,3%	28%	35,9%
c	2 volte	19,6%	22,8%	21,2%
d	3 volte	4,3%	14,8%	9,7%

40	Quanto dura ogni allenamento?	Femmine	Maschi	Gen.
a	meno di un'ora	23,3%	25,9%	24,8%
b	1 ora	41,6%	29,1%	34,3%
c	1 ora e mezza	13,4%	20,2%	17,4%
d	2 ore	21,8%	24,8%	23,6%

41	Sei soddisfatto di come si svolgi le ore di pratica sportiva nel pomeriggio?	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	67,3%	79,4%	73,9%
b	no	32,7%	20,6%	26,1%

42	Se hai risposto no perché?	Femmine	Maschi	Gen.
a	siete in molti	15,8%	17,3%	16,5%
b	siete in pochi	62,1%	64%	62,9%
c	la struttura è inadeguata	0%	2,7%	1,2%
d	l'ambiente è poco accogliente	8,4%	4%	6,5%
e	vorresti un insegnamento diverso	3,2%	2,7%	2,9%
f	altro	10,5%	9,3%	10%

43	Hai abbandonato gli allenamenti di pratica sportiva a scuola?	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	28,8%	23,6%	26,8%
b	no	71,2%	76,4%	73,2%

44	Se hai risposto si perché?	Femmine	Maschi	Gen.
a	eravate in molti	19,4%	15,7%	12,4%
b	eravate in pochi	13,9%	11,7%	12,9%
c	la struttura era inadeguata	8,6%	12,3%	10,4%
d	l'ambiente era poco accogliente	3,8%	3,5%	3,7%
e	avresti voluto un insegnamento diverso	13,2%	6,1%	9,8%
f	dovevi studiare	11,3%	8,5%	10%
g	abiti lontano	15,6%	11,2%	13,5%
h	non hai più motivazioni	6,7%	3,5%	5,2%
i	si gioca poco	1,7%	3,7%	2,7%
l	preferisci la Società sportiva	6,2%	8%	7,1%
m	altro	9,6%	15,7%	12,5%

45	Se frequenti una palestra privata che tipo di attività pratici?	Femmine	Maschi	Gen.
a	ginnastica a corpo libero	21,2%	21,9%	21,6%
b	fitness	22,7%	13,4%	18,1%
c	body building	13,1%	34,9%	23,9%
d	aerobica	16,5%	7,2%	11,9%
e	altro	26,6%	22,6%	24,6%

46	Quante volte alla settimana ti alleni?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 volta	25%	27,2%	26,1%
b	2 volte	41,5%	30,2%	35,7%
c	3 volte	17,5%	23,9%	20,8%
d	più di 3 volte	16,1%	18,7%	17,4%

47	Come raggiungi la palestra?	Femmine	Maschi	Gen.
a	da solo	51,9%	71,7%	61,8%
b	accompagnato	48,1%	28,3%	38,2%

48	Con quale mezzo raggiungi la palestra?	Femmine	Maschi	Gen.
a	a piedi	44,6%	38%	41,3%
b	in bicicletta	16,1%	19%	17,5%
c	motorino	5,4%	19,4%	12,4%
d	auto	30,1%	20,4%	25,3%
e	mezzi pubblici	3,8%	3,1%	3,4%

a	meno di 10 min.	59,9%	60%	60%
b	tra 10 e 20 min.	33,9%	30,5%	32,2%
c	più di 20 min.	6,2%	9,5%	7,8%

50	Hai mai cambiato la palestra?	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	49,1%	41,4%	45,3%
b	no	50,9%	58,6%	54,7%

51	Quante volte	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 volta	51,5%	47,7%	49,7%
b	2 volte	28%	24,2%	26,2%
c	3 volte	13,3%	13,2%	13,2%
d	4 volte	7,2%	14,8%	10,9%

52	Chi ha scelto la palestra che frequenti?	Femmine	Maschi	Gen.
a	da solo	76,6%	76,5%	78,1%
b	i miei genitori	10,9%	15,1%	12,9%
c	parenti o amici	9,5%	8,4%	9%

53	Hai scelto quella palestra perché:	Femmine	Maschi	Gen.
a	ti piace	53%	44,7%	49%
b	la frequentano gli/le amici/e	13,4%	28,3%	20,5%
c	la palestra è vicina	19,6%	9,5%	14,8%
d	su consiglio del medico	9%	7,6%	8,3%
e	per socializzare	1,2%	1%	1,1%
f	su consiglio del tuo insegnante di Ed. Fisica	0,4%	0,8%	0,6%
g	altro	3,4%	8,2%	5,6%

55	Quante volte alla settimana ti alleni?	Femmine	Maschi	Gen.
a	1 volta	21,5%	19,9%	20,8%
b	2 volte	19,7%	23,9%	21,7%
c	3 volte	14,9%	17,7%	16,2%
d	quando ne hai voglia	43,9%	38,5%	41,3%

56	Quante tempo dedichi ad ogni allenamento?	Femmine	Maschi	Gen.
a	meno di un'ora	38%	25,7%	32,1%
b	1 ora	35,5%	29,4%	32,6%
c	1 ora e mezza	15,1%	19,4%	17,2%
d	2 ore	11,3%	25,5%	18,1%

57	Perché hai scelto di fare attività da solo?	Femmine	Maschi	Gen.
a	perché sei più libero	53,2%	45,3%	49,6%
b	non devi sottostare a orari o allenatori	17,5%	23,9%	20,5%
c	perché fare attività costa molto	6,7%	4,4%	5,6%
d	gli impianti sono lontani	5,3%	3,2%	4,3%
e	sei molto impegnato	7,8%	6,8%	7,4%
f	non ti piace la confusione	2,6%	3,0%	2,8%
g	altro	6,8%	13,4%	9,8%

58	Fai uso di sostanze o prodotti per aiutarti nell'attività?	Femmine	Maschi	Gen.
a	no mai	89,1%	77,1%	83,5%
b	si, sempre	3,9%	11,9%	7,6%
c	si, qualche volta	4,5%	10%	7,1%
d	solo in passato	2,5%	1%	1,8%

59	Quali dei seguenti integratori utilizzi o hai utilizzato nell'attività sportiva?	Femmine	Maschi	Gen.
a	aminoacidi	17,9%	13,4%	15,2%
b	ferro	16,3%	9,5%	12,2%
c	vitamine	22,9%	21,3%	21,9%
d	creatina	5%	9%	7,4%
e	sali minerali	15,4%	16,8%	16,2%
f	anfetamina	2,5%	3,4%	3%
g	ormone della crescita	1,3%	3,1%	2,3%
h	eritropoietina	1,3%	2,5%	2%
i	anabolizzanti	1,3%	3,1%	2,3%
l	caffeine in compresse	1,3%	2,2%	1,8%
m	altro	15%	15,7%	15,4%

60	Se ne hai fatto uso chi ti ha consigliato?	Femmine	Maschi	Gen.
a	allenatore / istruttore	20,4%	21,3%	20,9%
b	medico	34,2%	25,7%	28,9%
c	amici	10,7%	11,1%	10,9%
d	di tua iniziativa	23,5%	32,3%	29,1%
d	altro	11,2%	9,6%	10,2%

61	Se ne hai utilizzato qualcuna, hai ricevuto un vantaggio?	Femmine	Maschi	Gen.
a	si	64,2%	68,7%	67%
b	no	35,8%	31,3%	33%