

RAPPORTO DI RICERCA

“Attività fisica e studenti universitari: impatto e connessioni con il percorso formativo e personale”

Indice

Prefazione

Capitolo 1 Introduzione

Capitolo 2 Obiettivi del progetto

Capitolo 3 I partner

Capitolo 4 Attività fisica e benefici connessi

Capitolo 5 La ricerca e l'analisi dei dati

Capitolo 6 Conclusioni

Bibliografia

Appendice

Prefazione

La presente ricerca realizzata in collaborazione da Opes ed il Centro di Ricerca Impresapiens di Sapienza Università di Roma è stata finalizzata alla rilevazione delle aspettative e del comportamento dei giovani rispetto allo sport.

Il Centro di Ricerca Impresapiens ha aderito convintamente al progetto coordinato da Opes, volto appunto ad indagare l'orientamento sportivo dei ragazzi e la potenziale connessione con le loro aspettative ed obiettivi di vita; un tema dunque particolarmente interessante, non soltanto in epoca Covid.

Come evidenziano diverse importanti ricerche, una in particolare (Gehrmann, Wicker 2021) sottolinea che sia il luogo di residenza che le origini sociali, hanno un notevole impatto sulla pratica sportiva, in particolare nelle aree del centro e sud Europa.

Pertanto, comprendere le variabili in campo risulta essere indispensabile per fornire una fotografia aggiornata e puntuale della relazione sport - salute - giovani.

Tale ricerca, svolta su un campione nazionale di circa 2000 utenti suddivisi per fascia di età, non ha la pretesa di fornire risultanze esaustive dell'intero fenomeno, ma un particolare punto di vista, mettendo in evidenza elementi interessanti, spunti di riflessione ed innegabili criticità.

Di sicura rilevanza risultano essere i riscontri sul positivo interesse alla pratica di uno sport o di un'attività fisica all'aria aperta, forse condizionati anche dal periodo pandemico.

Importanti riflessioni nascono dunque dal fatto che, soprattutto in Italia e purtroppo con notevole differenza tra nord e sud, non vi siano disponibili risorse naturali ben tenute ed aree attrezzate all'aperto per la pratica di attività outdoor.

D'altro canto, alle notevoli aspettative dei giovani spesso non corrisponde la presenza di strutture idonee, indoor e outdoor, dove praticare discipline sportive, in sicurezza e con il supporto di personale qualificato.

Prof. Andrea Rocchi - Direttore Centro di Ricerca Impresapiens

1. Introduzione

“Abbiamo bisogno che più paesi aumentino l’attuazione delle politiche per aiutare le persone a essere più attive con passeggiate, ciclismo, sport e altre attività fisiche. I benefici sono enormi, non solo per la salute fisica e mentale degli individui, ma anche per le società, l’ambiente e l’economia”.

Con queste parole, Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direttore generale dell’Istituto mondiale della Sanità (OMS) ha presentato il 13 ottobre scorso il **Rapporto sullo stato globale dell’attività fisica 2022**, che analizza la misura in cui i governi stanno attuando le raccomandazioni per aumentare l’attività fisica a tutte le età sulla base delle abilità di ciascuno.

Dai dati provenienti da 194 Paesi partner, tra cui l’Italia, si evince che:

- Meno del 50% dei Paesi ha una politica nazionale sull’attività fisica.
- Solo il 30% dei Paesi ha linee guida nazionali sull’attività fisica per tutte le fasce d’età.
- Mentre tutti i Paesi monitorano l’attività fisica negli adulti ma il 75% dei paesi monitora l’attività fisica tra gli adolescenti e meno del 30% monitora l’attività fisica nei bambini di età inferiore a 5 anni.
- Nelle aree politiche che potrebbero incoraggiare il trasporto attivo e sostenibile, solamente poco più del 40% dei paesi dispone di standard di progettazione stradale che rendono più sicuri gli spostamenti a piedi e in bicicletta.

Affinché sia possibile raggiungere l’obiettivo globale di una riduzione del 15% dell’inattività fisica entro il 2030, è evidente la necessità di operare verso una seria accelerazione che interessi lo sviluppo e l’attuazione di politiche allo scopo di aumentare i livelli di attività fisica e, di conseguenza, prevenire le malattie e ridurre il carico sui sistemi sanitari già in affanno.

Le tendenze attuali, prevedono che entro il 2030, circa cinquecento milioni di persone svilupperanno malattie NCD (malattie cardiache; obesità; diabete; malattie polmonari croniche ed altre malattie non trasmissibili) dovute all’inattività fisica, con costi relativi che si aggirano intorno ai ventisette miliardi di dollari l’anno, ovvero circa trecento miliardi di dollari complessivi.

Lo stesso rapporto sottolinea come la Pandemia del Covid-19 abbia influito negativamente, sia sulle campagne di comunicazione nazionale e/o l’organizzazione di eventi di attività fisica a partecipazione di massa, sia sull’attuazione di “politiche che hanno ampliato le disuguaglianze nell’accesso e nelle opportunità di impegnarsi nell’attività fisica per molte comunità” ed invita i Paesi di tutto il mondo a «dare la priorità all’attività fisica come chiave per migliorare la salute e affrontare le malattie non trasmissibili, integrare l’attività fisica in tutte le politiche pertinenti e sviluppare strumenti, guida e formazione per migliorarne l’attuazione».

Va detto che le politiche nazionali per affrontare le malattie non trasmissibili e l'inattività fisica sono aumentate negli ultimi anni ma, attualmente, il 28% delle politiche risulta non essere finanziato né attuato.

Una difficoltà ulteriore riguarda la carenza di dati mondiali relativamente alla tracciabilità dei progressi fatti su importanti azioni politiche, come la presenza di spazi pubblici aperti, di infrastrutture per passeggiate a piedi e in bicicletta, nonché la possibilità di fare sport ed educazione fisica nelle scuole. Tale mancanza di indicatori porta inevitabilmente ad una mancanza di responsabilità e spesso, alla mancanza di politiche mirate e di investimenti.

Questo rapporto costituisce quindi un'esortazione affinché paesi e partner possano costruire - queste le parole di Ghebreyesus - *“società più attive, più sane e più giuste per tutti”*.

Un elemento che dovremmo considerare e che non è stato nella presente analisi, riguarda l'impatto del Covid 19 su due ambiti congiunti: da una parte, legato al distanziamento e all'isolamento dei giovani rispetto ai propri colleghi, compagni, cerchia di amici con le relative criticità legate alla socialità e condivisione dello studio, del lavoro e di ogni attività in comune; dall'altra e più specificamente rispetto al presente lavoro, l'ambito riguardante i limiti importanti connessi alla pratica dello sport in gruppo, al chiuso o in generale delle strutture disponibili.

La salute, dunque, non solo riguarda direttamente la pratica sportiva ma, in periodi di forti limitazioni quale quelle avvenute durante la pandemia, è connessa certamente al mantenimento di una buona salute fisica ma anche mentale.

2. Obiettivo del progetto

Attraverso questa ricerca, si intende indagare se i giovani siano consapevoli del ruolo cruciale dell'attività fisica e/o della pratica sportiva e, in particolare, in che modo tra i giovani universitari questa abbia un impatto anche sul rendimento curricolare.

È ormai evidente che la pratica sportiva contribuisca in modo sensibile al superamento di barriere preconcette relative a razze, genere e condizione sociale e, va altresì sottolineato, l'importante contributo che lo sport ha nei processi di sviluppo della personalità e del benessere psicologico essendo noto l'effetto positivo delle attività fisiche sul concetto di sé, l'autostima, l'ansia, la depressione, la fiducia in se stessi, l'energia, l'umore, lo stress, l'efficienza e il benessere.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Salute (WHO), la salute è "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità" (World Health Organization, 1948). Tale definizione ha dato un "forte impulso in direzione del "raggiungimento per tutti del più alto livello possibile di salute".

L'Agenda ONU 2030 per lo sviluppo sostenibile dà una rilevanza cruciale all'attività fisica e a come questa sia strettamente connessa con l'idea di "Salute in tutte le politiche".

In via preliminare non dobbiamo dunque dimenticare, come il concetto di salute non riguardi soltanto le condizioni fisiche, né sia solo assenza di malattia, ma, come già evidenziato nel 1948 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), comprenda anche gli aspetti sociali. L'attività fisica aiuta il raggiungimento del senso di "dinamico benessere fisico, mentale e sociale" e la salute andrebbe considerata "una risorsa per la vita di ogni giorno, non l'obiettivo del vivere: un concetto positivo che enfatizza le risorse sociali e personali, come le capacità fisiche" (WHO, 1984).

Le numerose ricerche condotte sull'argomento hanno messo in luce i molti effetti positivi di una pratica regolare: i giovani atleti hanno voti più alti della media e finiscono prima della media il loro percorso accademico. Gli studi dimostrano che, anche dopo soli cinque minuti di attività fisica, gli studenti ottengono risultati migliori nei test che misurano abilità intellettuali.

Ma lo sport ha effetti positivi anche sull'impegno oltre che sulla qualità del rendimento: il 48% degli atleti si dedica allo studio a casa per tre ore in più alla settimana rispetto a coloro che non fanno attività extra-curricolare; gli studenti di medie e superiori che fanno sport perdono il 51% in meno di giorni di scuola e presentano il 42% in meno di assenze ingiustificate. Va inoltre sottolineato che i giovani atleti sono meno coinvolti in risse e atti vandalici.

Uno degli obiettivi primari del progetto è stato quindi valutare se, l'attività sportiva, rappresenti effettivamente una leva importante per lo sviluppo della personalità, non solo migliorando le performance accademiche o lavorative, ma anche aumentando la capacità relazionali e di integrazione, promuovendo il rispetto delle regole e la coesione e prevenendo la devianza precoce.

Infine, è stata data rilevanza all'indagine volta a comprendere se, effettivamente, l'offerta della pratica sportiva sia in linea con le reali esigenze del target intervistato, relativamente alla fruibilità dell'impiantistica pubblica e privata e relativamente all'impatto economico che la pratica comporta.

3. I partner

3.1 OPES – Organizzazione Per l'Educazione allo Sport

Opes nasce nel 1980 con l'obiettivo di rappresentare una realtà dinamica nel campo della Promozione Sociale e Sportiva.

Oggi è un Ente di Terzo Settore che promuove ed organizza, senza scopo di lucro, innumerevoli iniziative sportive, culturali, di promozione sociale, di volontariato, formative e ricreative a carattere locale, nazionale ed internazionale, in collaborazione con Istituzioni ed Enti Pubblici e Privati.

OPES organizza e promuove attività in ambito di:

- SPORT E ASSOCIAZIONISMO;
- LAVORO E FORMAZIONE;
- RAPPORTI INTERNAZIONALI ED UE;
- SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE;
- SCUOLA E UNIVERSITA';
- RESPONSABILITÀ SOCIALE;
- TURISMO SOCIALE E SPORTIVO;
- PROMOZIONE SOCIALE.

CERTIFICAZIONI E RICONOSCIMENTI:

Associazione di Promozione Sociale iscritta nel Registro Nazionale delle APS del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali con decreto del 10/04/2013 n. 44/II/2013 ai sensi e per gli effetti della legge 7 dicembre 2000, n. 383 con il n. 183 In fase di trasmigrazione nel RUNTS

Rete Nazionale Provvisoria di Terzo Settore riconosciuta dal MLPS con D.M. 106/2020 articolo 31, comma 12 e articolo 32, comma 1

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano con delibera n. 458 del 20 dicembre 2011 e ai sensi degli artt. 26 e 27 dello Statuto del CONI

Ente di Promozione Sportiva Paralimpica riconosciuto dal CIP con delibera del Consiglio Nazionale del 28-10-2021 ai sensi dell'art. 30 dello Statuto del CIP.

Ente di Servizio Civile Universale riconosciuto dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale.

Ente di Formazione Personale della Scuola di ogni ordine e grado riconosciuto dal MIUR con DDG 186 del 15/06/2016

Ente di Formazione Professionale accreditato dalla Regione Lazio con Determina n. G02518 del 6 marzo 2019

Componente italiano di ENGSO – European Non-Governmental Sports Organisation con delega del Presidente Malagò dell'8 giugno 2017

Ente accreditato U.N.A.R. (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali), iscritta al “Registro online delle associazioni e degli enti che svolgono attività nel campo della lotta alle discriminazioni” di cui all'articolo 6 del Decreto Legislativo 9 luglio 2003 n. 215 con il numero 1435.

3.2 Il Centro di Ricerca Impresapiens

Il Centro di Ricerca Impresapiens opera presso la Facoltà di Economia di "Sapienza" Università di Roma.

È stato istituito con decreto Rettorale N. 165/2009 Prot. N. 21311 del 10/04/2009 per riportare l'Università al centro della Ricerca e della Sperimentazione con un'attenzione particolare rivolta ai processi di placement, organizzazione aziendale, formazione continua, sicurezza sui luoghi di lavoro, domanda offerta di lavoro e tematiche connesse ai sistemi imprenditoriali e occupazionali.

Impresapiens, ha l'obiettivo di porsi come anello di congiunzione tra la formazione universitaria e la realtà imprenditoriale, sociale e civile; intende promuovere la valorizzazione delle attività e la diffusione, dei risultati delle ricerche.

La divulgazione rappresenta sicuramente la sede in cui i risultati possono essere condivisi e discussi dagli attori interessati (aziende, università, decisori politici), occasione questa per favorire una comune intesa e una proficua collaborazione.

4. Attività fisica e benefici connessi

4.1 I benefici dell'attività fisica

È ampiamente dimostrato che l'attività fisica e la pratica sportiva hanno effetti positivi notevoli sulle malattie croniche (malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori, malattie respiratorie croniche e diabete); sui valori della pressione arteriosa; sul livello di glicemia e colesterolo nel sangue; sulle malattie metaboliche; sui danni all'apparato muscolo-scheletrico; sulla riduzione del tessuto adiposo in eccesso; sugli stati d'ansia.

Importanti studi evidenziano che sono sufficienti appena 10 minuti di esercizio fisico giornaliero, per riscontrare effetti positivi significativi sul cervello; l'attività fisica aumenta infatti i livelli di BDNF, il fattore neurotrofico che stimola la produzione di nuove cellule cerebrali e rafforza quelle esistenti, aiutandoci ad apprendere più velocemente; a stimolare la memoria; a invecchiare più lentamente; a superare disturbi di ansia e di deficit dell'attenzione. In sostanza, il cervello di chi conduce una vita attiva, sviluppa una maggiore resistenza nei confronti dei danni da stress ossidativo, lesioni e malattie.

L'attività fisica stimola dunque l'intelligenza, attivando nuovi circuiti su cui si sviluppano capacità intellettive diverse e superiori ed è ormai dimostrato che, i ragazzi che praticano attività sportiva, non solo sanno affrontare meglio un insuccesso accademico o un brutto voto, ma addirittura gli atleti universitari ottengono voti uguali alla media se non più alti, pur dedicando allo studio mediamente 15/20 ore in meno alla settimana rispetto agli universitari non atleti; inoltre, gli studentiche praticano attività fisica soffrono in misura minore degli altri, di disturbi legati a stati ansiosi o depressivi e a insonnia.

4.2 Il piano d'azione globale

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica *“qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”*; dunque, ogni forma di movimento realizzata in qualunque ambito della vita quotidiana, è attività fisica.

Secondo i dati dell'OMS, circa 1 adulto su 4 nel mondo non segue i livelli raccomandati di attività fisica e più dell'80% degli adolescenti mondiali è insufficientemente attivo.

Nel periodo 2001-2016, nei Paesi ad alto reddito, la quota di popolazione inattiva ha subito un incremento a causa del cambiamento nei modelli di trasporto, del maggiore uso della tecnologia durante il lavoro e il tempo libero, dell'aumento dei comportamenti sedentari. Questo ha fatto sì che, nel mondo, si siano raggiunte punte di inattività che riguardano più del 50% della popolazione e, nella popolazione inattiva, il rischio di morte aumenta in una percentuale che va dal 20% al 30% in più rispetto alle persone attive.

Ma il dato forse più allarmante è che più dell'80% degli adolescenti della popolazione mondiale praticano attività fisica insufficiente.

Secondo lo studio australiano pubblicato su Lancet nel 2016 e recentemente aggiornato, la sedentarietà ha un impatto sull'economia globale pari a circa 54 miliardi di dollari di costi diretti nel solo 2013, con ulteriori 14 miliardi attribuibili alla perdita di produttività. Inoltre, più di cinque milioni all'anno sono i decessi complessivi associati alla sedentarietà. Chi pratica regolarmente attività sportiva, vede ridotta la propria spesa sanitaria di 97 euro l'anno, mentre i soggetti che non praticano attività sportiva vedono crescere la loro spesa sanitaria di 52 euro annui.

A novembre 2020, l'OMS ha aggiornato le linee guida che indicano i livelli di attività fisica raccomandati per ottenere benefici per la salute, distinguendo per fasce di età e per gruppi di popolazione specifici; per la prima volta viene messa in relazione l'inattività con lo stato di salute, e viene sottolineata la necessità di attività fisica per determinate categorie fragili.

In generale, gli adulti (18-64 anni) dovrebbero praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o, in alternativa, 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa; oppure combinazioni equivalenti delle due modalità. Per ottenere ulteriori benefici, dovrebbero eseguire attività di rafforzamento muscolare ad intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

4.3 Alcuni dati italiani

Nelle nuove Linee di indirizzo 2021 del Ministero della Salute, viene riconosciuta e approfondita l'importanza dell'attività fisica come:

- strumento di prevenzione e di gestione delle principali malattie croniche non trasmissibili (MCNT);
- strumento terapeutico necessario per migliorare lo stato di salute fisica e mentale individuale.
- strumento atto a garantire un maggiore benessere della popolazione e una migliore qualità della vita.

Nel 2021 solamente il 48% degli adulti tra i 18-69 anni e il 32,8% degli adulti in età maggiore di 64 anni, praticava attività fisica a livelli considerati sufficienti; addirittura, il tempo dedicato a questa attività diminuisce drasticamente nell'adolescenza.

Mediamente gli uomini praticano sport o attività fisica più delle donne, in particolare nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 24 anni.

Al Sud si registrano i picchi più bassi di attività sportiva continuativa e quelli più alti di sedentarietà, in particolare in Campania e in Sicilia con valori intorno al 23%, seguite da Calabria e Puglia. Questo dato è sicuramente collegato alla carenza dell'offerta di impianti sportivi pubblici. Nel Mezzogiorno, solamente il 30% circa dei fruitori, utilizza impianti pubblici. In Sicilia, ad esempio, quasi il 90% di chi pratica sport si deve rivolgere a strutture private. La Legge di Bilancio 2022 ha stanziato un bonus per l'attività fisica adattata, cioè programmi di esercizio fisico (non sanitari) svolti in gruppo e appositamente studiati per determinate condizioni croniche o disabilità. Tale iniziativa va nella direzione di migliorare l'accesso all'attività fisica per categorie più deboli, in particolare persone adulte o anziane.

Va rilevato che - come si evince dai dati dell'annuario ISTAT 2020 riferiti all'anno 2019 - in ambito sanitario, gli operatori del settore promuovono uno stile di vita attivo tra i malati cronici solamente nel 39% dei casi, quasi sempre a causa degli elevati costi che l'attività fisica adattata avrebbe per queste persone.

Gli investimenti nell'impiantistica sportiva appaiono dunque cruciali, non solo per favorire la pratica sportiva - in particolare di categorie di soggetti fragili e a rischio di esclusione sociale - e per incoraggiare e sostenere la pratica sportiva del target più giovane, ma anche per contenere la spesa pubblica. Basti pensare che nel nostro Paese, l'inattività fisica è costata nel 2013, 1 miliardo e 400 mila dollari, di cui 906 milioni di costi diretti e 498 milioni di costi indiretti.

Il sistema di sorveglianza PASSI raccoglie informazioni sulla popolazione adulta (18-69 anni) residente in Italia in merito allo stile di vita praticato; ai fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza di MCNT e al grado di conoscenza e adesione ai programmi di prevenzione nazionali. Tra i temi indagati c'è anche quello dell'attività fisica. Dai dati riportati si evince che, se nel 2020 si registra un notevole incremento della sedentarietà, presumibilmente dovuto anche all'impatto delle misure di contenimento adottate per contrastare la pandemia, nel 2021 c'è un ritorno ai valori in linea con quelli pre-pandemia. Va sottolineato però che vi è una percezione relativa alla quantità di attività fisica praticata, che non sempre corrisponde all'effettività della pratica svolta: 1 adulto su 3 fra i "parzialmente attivi", e quasi 1 su 4 tra i "sedentari", percepisce come sufficiente il proprio impegno.

La “vita attiva” deve diventare cultura sociale e strumento fondamentale per il benessere psico-fisico della cittadinanza. Promuovere l’attività fisica e lo sport deve essere un’azione prioritaria da realizzarsi attraverso politiche sinergiche e mirate. Gli interventi devono essere rivolti a tutta la popolazione ma soprattutto ai bambini, ai giovani e a chi vive in condizioni di svantaggio socio-economico e di fragilità.

Politiche sistematiche potrebbero portare benefici in termini di aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali; inclusione; solidarietà.

5. La ricerca e l'analisi dei dati

Tra i mesi di novembre 2021 e aprile 2022 è stato somministrato un questionario ad un campione di 2022 studenti di diverse università italiane con l'intento di studiare il rapporto con l'attività sportiva e la relazione tra quest'ultima ed il rendimento accademico.

I principali risultati sono riassumibili nei seguenti punti:

- I rispondenti mostrano chiaramente di ritenere che l'attività sportiva presenta effetti benefici su ogni aspetto della vita: dal miglioramento delle cosiddette soft skills (quali ad esempio capacità relazionali, capacità di concentrazione, capacità di lavorare in gruppo) ai più generali aspetti della vita (quali ad esempio il benessere psicofisico e l'inclusione sociale);
- Esiste una associazione statistica tra la frequenza con la quale viene svolta l'attività fisica e il miglioramento delle soft skills; tale associazione statistica esiste anche con il miglioramento degli aspetti della vita;
- La stragrande maggioranza del campione dichiara di fare sport ed il motivo più ricorrente per il quale pratica attività fisica è che ne trae piacere. Tra coloro che dichiarano di non fare attività sportiva, la mancanza di tempo è indicata come la causa principale;
- Lo sport è una parte integrante nella programmazione delle attività accademiche nel senso che più di un terzo dei rispondenti dichiara di programmare i propri esami in funzione degli impegni sportivi. E' anche vero il viceversa, cioè gli impegni accademici influenzano l'organizzazione delle attività sportive, per poco meno della metà dei rispondenti;
- La visione rispetto allo sport e rispetto agli aspetti organizzativi della vita è significativamente diversa tra maschi e femmine e tra le diverse classi di età;
- Emergono tre cluster di studenti con tipologie comportamentali ben distinte.

5.1 Caratteristiche strutturali del campione

In questo paragrafo analizzeremo le principali caratteristiche demografiche del campione dei rispondenti. La maggior parte degli intervistati (poco meno del 60%) sono femmine (Tab 5.1.1) con un'età media di poco superiore ai 22 anni ed una classe di età modale tra i 21 e 22 anni (Tab 5.1.2).

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Maschio	739	40.942
Femmina	1066	59.058
Non risponde	217	

Tab 5.1.2 – Distribuzione dei rispondenti per età

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
18-20	412	21.868
21-22	647	34.342
23-24	534	28.344
25-26	200	10.616
27 o più	91	4.83
Non risponde	138	

Le università alle quali i rispondenti sono iscritti sono distribuite sull'intero territorio nazionale e sono presenti nel campione anche studenti delle università telematiche. La maggior parte del campione (circa il 43%) è iscritto ad università appartenenti al centro Italia (Tab 5.1.3)

Tab 5.1. 3 - Distribuzione dei rispondenti per localizzazione geografica delle università di appartenenza

Ripartizione Geo. Università	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Nord-est	279	13.929
Nord-ovest	291	14.528
Centro	881	43.984
Sud	361	18.023
Isole	143	7.139
Telematiche	48	2.396
Non risponde	19	

5.2 Rendimento accademico degli intervistati

Il rendimento accademico, misurato sia in termini di numero di esami effettuati per sessione sia di voto medio, è più che soddisfacente. Infatti, se poco meno della metà dei rispondenti dichiara di fare da uno a tre esami per sessione, ben il 45% ne

dichiara tra tre e cinque (Tab. 5.2.1).

Tab 5.2.1 - Quanti esami sostieni in media, durante una sessione?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Da 1 a 3	895	48.352
Da 3 a 5	832	44.949
Più di 5	106	5.727
Altro	18	0.972
Non risponde	171	

Il voto medio dichiarato è di poco superiore al 26, con una deviazione standard di circa 2.4 (Tab. 5.2.2)

Tab 5.2.2 - Qual è la tua media di voto?

Voto medio	
Mean	26.343
Std.Dev	2.416
Min	18
Q1	25
Median	27
Q3	28
Max	30
N.Valid	1707
Pct.Valid	84.421

5.3 - Il rapporto con lo sport e la conciliazione delle attività sportive e universitarie

L'università e lo sport interagiscono in maniera evidente: gli studenti tengono conto degli impegni in un ambito allorché programmano gli impegni nell'altro. Ciò può essere chiaramente visto sia nella tabella 5.3.1 dove circa il 38% dei rispondenti dichiara di programmare spesso o sempre le sessioni degli esami in funzione degli impegni sportivi, sia nella tabella successiva (Tab. 5.3.2) dove poco meno della metà dei rispondenti dichiara che gli impegni universitari condizionano la pratica sportiva abbastanza o molto.

Tab 5.3.1 - Ti è mai capitato di programmare le sessioni d'esame tenendo conto dei

tuoi impegni sportivi?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Mai	378	20.566
Raramente	309	16.812
Qualche volta	444	24.157
Spesso	421	22.905
Sempre	286	15.560
Non risponde	184	

Tab 5.3.2 - I tuoi impegni universitari condizionano la tua pratica sportiva?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Per niente	299	16.339
Poco	632	34.536
Abbastanza	571	31.202
Molto	328	17.923
Non risponde	176	

La stragrande maggioranza dei rispondenti, circa l'81%, dichiara di fare sport (Tab 5.3.3)

Tab. 5.3.3. - Pratici attività sportiva?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
No	351	18.66
Sì	1530	81.34
Non risponde	141	

La motivazione principale addotta per non praticare sport è la mancanza di tempo seguita dalla mancanza di motivazione.

Tab 5.3.4 – Perché non pratici un'attività sportiva?

Perché non pratici sport	Freq
Mancanza di tempo	180
Mancanza di motivazione	140
Altro	135
Il costo è troppo oneroso	108
Mancanza di compagnia	86
Gli impianti / la palestra sono troppo distanti	37

Domanda con risposte multiple ammesse

Tra le motivazioni indicate per praticare attività sportiva, quella prevalente è il piacere seguita dalla influenza positiva sull'umore (Tab. 5.3.5).

Tab. 5.3.5 - Perché pratici un'attività sportiva?

	Freq
Perché mi piace	740
Influisce positivamente sul mio umore	683
Per Mantenermi in buona salute	640
Per migliorare la mia forma fisica	631
E' un modo di socializzare	341
Permette di non pensare ai problemi	329
Per risolvere problemi di salute	113
Altro	14

Circa il 45.5% del campione dichiara di fare sport dalle 5 alle 7 ore a settimana (Tab 5.3.6).

Tab. 5.3.6 - Quanto tempo dedichi all'attività fisica nel corso della settimana?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Meno di 2 hrs/sett	62	4.044
Da 2 a 4 hrs/sett	610	39.791
Da 5 a 7 hrs/sett	698	45.532
Da 8 a 10 hrs/sett	138	9.002
Altro	25	1.631
Non risponde	489	

Per gli studenti intervistati, uno stile di vita sano ed un'alimentazione bilanciata hanno un'importanza enorme: il 90% circa dei rispondenti assegna un punteggio di 4 oppure 5 a tale aspetto (Tab. 5.3.7).

Tab. 5.3.7 - Uno stile di vita sano ed un'alimentazione bilanciata sono importanti per te?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
1	19	1.240
2	15	0.979
3	117	7.637
4	648	42.298
5	733	47.846
Non risponde	490	

1=importanza minima; 5 importanza massima

Gli aspetti della vita dai quali gli intervistati traggono maggiore soddisfazione sono l'equilibrio, la salute e la vita sociale (Tab. 5.3.8).

Tab. 5.3.8 - Quale tra gli aspetti seguenti ti soddisfano di più nella tua vita, in questo momento?

	Freq
Il mio equilibrio	542
La mia salute	502
La mia vita sociale	469
La mia serenità	426
Il successo nello studio	375
Il mio aspetto fisico	316
I rapporti con la mia famiglia	311
La visione del futuro	294
La mia vita sentimentale	265
Altro	28

5.4 Gli aspetti sui quali il rispondente ritiene che la pratica sportiva abbia effetti positivi

La quasi totalità dei rispondenti ritiene che la pratica sportiva esercita molti o moltissimi effetti benefici sullo stato di benessere psicofisico (Tab. 5.4.1)

Tab 5.4.1 - Il proprio stato di benessere psicofisico (Dom 37a)

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	19	1.240
Abbastanza	96	6.266
Molto	345	22.520
Moltissimo	1072	69.974
Non risponde	490	

L'80% circa dei rispondenti, ovvero una percentuale di poco inferiore a quella della domanda precedente, afferma che lo sport contribuisce molto o moltissimo al senso di appartenenza ad un gruppo (Tab. 5.4.2).

Tab 5.4.2 - Il senso di appartenenza ad un gruppo

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	64	4.178
Abbastanza	230	15.013
Molto	418	27.285
Moltissimo	820	53.525
Non risponde	490	

Un ruolo benefico estremamente rilevante è attribuito allo sport anche per ciò che riguarda l'efficacia delle terapie riabilitative; infatti poco meno dell'86% dei rispondenti indica che il ruolo dello sport pesa molto o moltissimo nella riabilitazione (Tab 5.4.3)

Tab 5.4.3 - L'efficacia delle terapie riabilitative

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	29	1.893
Abbastanza	188	12.272
Molto	528	34.465
Moltissimo	787	51.371
Non risponde	490	

Lo sport è visto come elemento chiave da circa l'84.5% anche nell'inclusione sociale (Tab. 5.4.4).

Tab 5.4.4 - L'inclusione sociale

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	55	3.59
Abbastanza	182	11.88
Molto	521	34.008
Moltissimo	774	50.522
Non risponde	490	

Come era da attendersi, una percentuale elevatissima (92%) riconosce allo sport un ruolo chiave nel miglioramento o lo sviluppo della capacità fisica e motoria (Tab 5.4.5).

Tab 5.4.5 - La capacità fisica e motoria

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	19	1.24
Abbastanza	102	6.658
Molto	467	30.483
Moltissimo	944	61.619
Non risponde	490	

Lo sport aiuta molto o moltissimo nella focalizzazione e nel raggiungimento di un obiettivo secondo il 92% circa dei rispondenti (Tab 5.4.6.)

Tab 5.4.6 - Individuazione e il raggiungimento di un obiettivo

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	32	2.089
Abbastanza	93	6.070
Molto	461	30.091
Moltissimo	946	61.749
Non risponde	490	

Circa il 92% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisca molto o moltissimo nel miglioramento della determinazione (Tab. 5.4.7).

Tab. 5.4.7 - La determinazione

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	32	2.089
Abbastanza	91	5.94
Molto	394	25.718
Moltissimo	1015	66.253
Non risponde	490	

5.5 Le abilità sulle quali il rispondente ritiene che la pratica sportiva possa aiutare a sviluppare e/o migliorare

Questa sezione del questionario è di particolare interesse in quanto consente di valutare quanto, secondo i rispondenti, lo sport contribuisca allo sviluppo o al potenziamento delle cosiddette soft skills che tanta attenzione hanno da parte delle aziende. Se dovesse emergere un ruolo rilevante dello sport, questa potrebbe essere una chiave di lettura da offrire al policy maker sull'importanza di sostenere lo sport come pratica da estendere all'intera popolazione giovane.

Per più dell'80% degli intervistati, lo sport influisce sulla capacità di relazione molto o moltissimo (Tab. 5.5.1).

Tab 5.5.1 - La capacità di relazione

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	53	3.46
Abbastanza	209	13.642
Molto	590	38.512
Moltissimo	680	44.386
Non risponde	490	

Molto decisa anche la risposta sulla capacità di concentrazione: poco meno del 90% dei rispondenti ritiene che lo sport influenzi molto o moltissimo (Tab. 5.5.2).

Tab. 5.5.2 - La capacità di concentrazione

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	37	2.415
Abbastanza	147	9.595
Molto	513	33.486
Moltissimo	835	54.504
Non risponde	490	

Per il 68% circa dei rispondenti lo sport agisce molto o moltissimo anche sul rendimento nello studio (Tab. 5.5.3).

Tab. 5.5.3 - Il rendimento nello studio

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	141	9.204
Abbastanza	338	22.063
Molto	487	31.789
Moltissimo	566	36.945
Non risponde	490	

Tab 5.5.4 - La gestione delle emozioni

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	62	4.047
Abbastanza	232	15.144
Molto	564	36.815
Moltissimo	674	43.995
Non risponde	490	

Circa l'80% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo a gestire le emozioni (Tab. 5.5.4).

Circa l'81% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo al miglioramento del lavoro di gruppo (Tab. 5.5.5).

Tab 5.5.5 - Lavorare in gruppo

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	63	4.112
Abbastanza	214	13.969
Molto	494	32.245
Moltissimo	761	49.674
Non risponde	490	

Circa l'88% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo a gestire lo stress (Tab. 5.5.6).

Tab 5.5.6 – La gestione dello stress

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	41	2.676
Abbastanza	186	12.141
Molto	607	39.621
Moltissimo	698	45.561
Non risponde	490	

Circa l'80% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo a prendere decisioni (Tab. 5.5.7).

Tab 5.5.7 - La capacità di scegliere e o prendere decisioni

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	78	5.091
Abbastanza	228	14.883
Molto	542	35.379
Moltissimo	684	44.648
Non risponde	490	

Poco meno dell'80% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo a migliorare la capacità di risoluzione dei problemi (Tab. 5.5.8).

Tab 5.5.8 - La capacità di risoluzione dei problemi

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	94	6.136
Abbastanza	223	14.556
Molto	516	33.681
Moltissimo	699	45.627
Non risponde	490	

Circa l'82% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo ad agire in modo efficace (Tab. 5.5.9).

Tab 5.5.9 - Agire in maniera efficace

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	58	3.786
Abbastanza	218	14.23
Molto	533	34.791
Moltissimo	723	47.193
Non risponde	490	

Circa l'80% dei rispondenti ritiene che lo sport contribuisce molto o moltissimo al rispetto dei ruoli e delle gerarchie (Tab.5.5.4).

Tab 5.5.10 - Rispettare i ruoli e le gerarchie

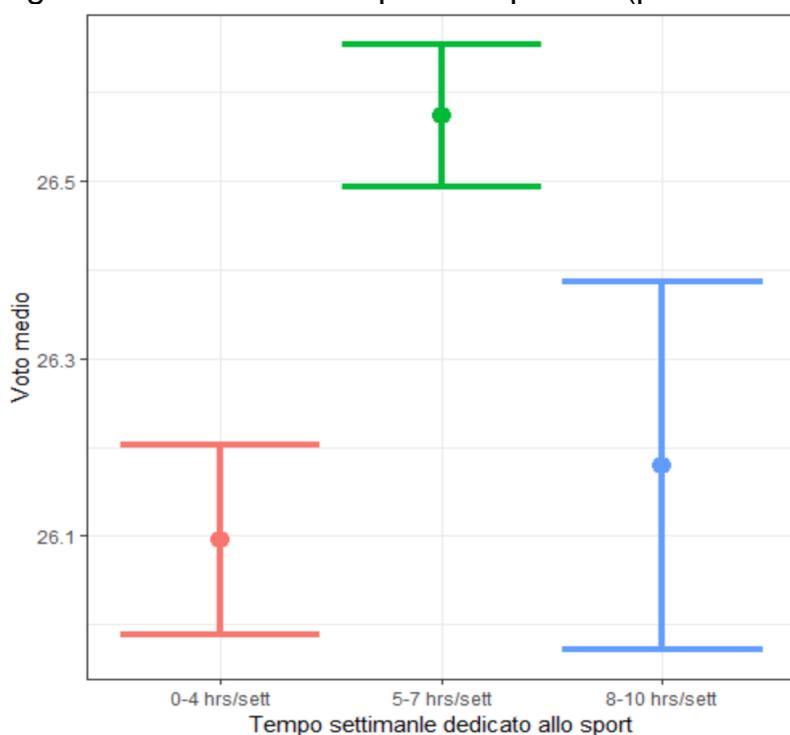
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	97	6.332
Abbastanza	193	12.598
Molto	451	29.439
Moltissimo	791	51.632
Non risponde	490	

5.6 L'associazione tra attività sportiva e rendimento accademico

In questo paragrafo analizziamo la dipendenza statistica tra attività sportiva e rendimento accademico. Tale associazione è stata misurata in due modi: il primo consiste nel verificare se esiste una differenza statisticamente significativa tra il numero di ore settimanali di sport praticate e la votazione media riportata agli esami curriculari; il secondo valuta se esiste associazione tra la quantità di sport praticata settimanalmente e gli aspetti della vita da un lato e tra sport praticato e capacità (soft skills). Per una descrizione dettagliata delle metodologie utilizzate in questo paragrafo si rimanda a Cicchitelli, D'Urso, Minozzo (2017).

La Fig. 5.6.1 riporta gli intervalli di confidenza del voto medio per i diversi livelli di sport praticato settimanalmente (asse orizzontale). Il punto al centro di ciascuna delle tre figure è la media aritmetica di gruppo (ad esempio coloro che praticano fino a 4 ore di sport settimanali hanno un voto medio di 26.1) ed i due baffi sono gli estremi dell'intervallo di confidenza. Allorché gli intervalli di confidenza non hanno punti di sovrapposizione possiamo concludere che la differenza sia statisticamente significativa. E' il caso del gruppo 5-7 ore settimanali di sport: l'intervallo in verde è completamente staccato dagli altri due e ciò significa che i ragazzi che praticano sport in questo ammontare hanno un voto medio significativamente più alto degli altri due gruppi.

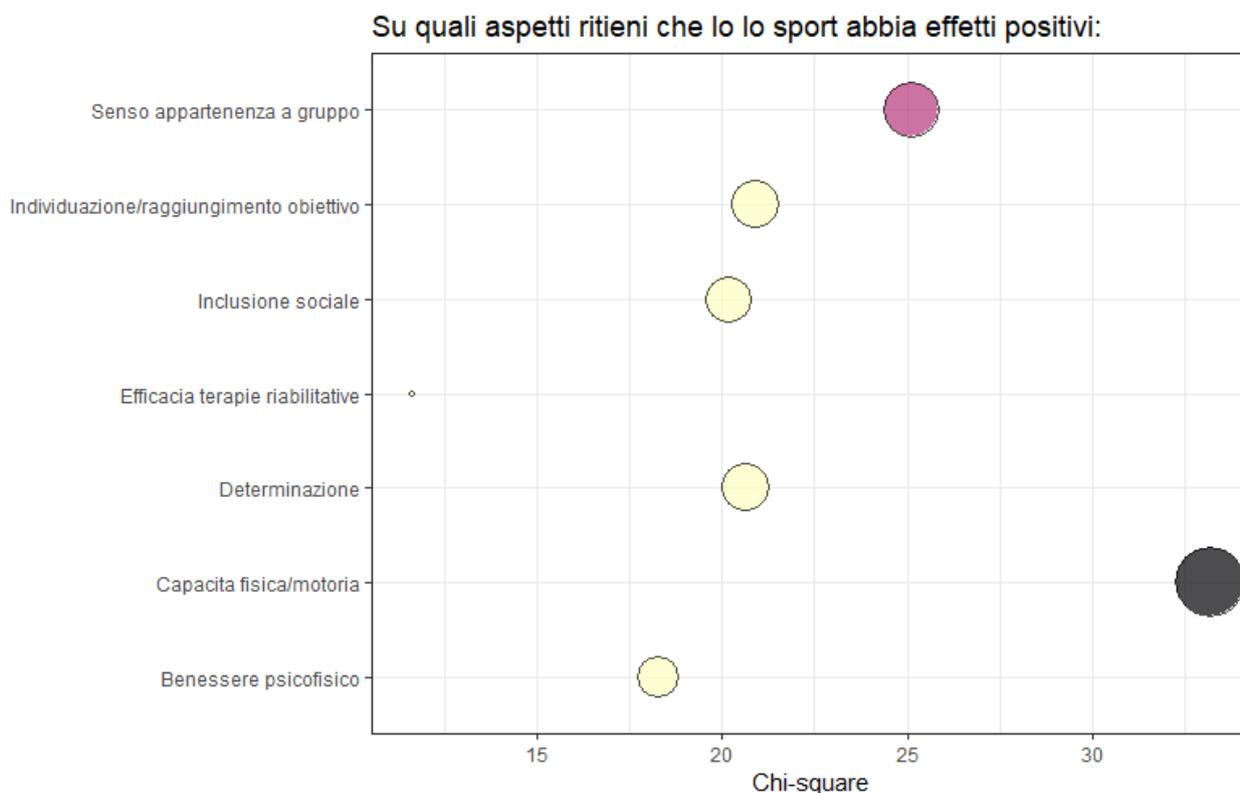
Fig 5.6.1 - Voto medio e pratica sportiva (post-hoc con intervalli di confidenza al 95%)



Per valutare la presenza di associazione statistica tra la frequenza settimanale di attività sportiva e ciascuno degli aspetti della vita considerati (i.e. senso di appartenenza ad un gruppo, individuazione/raggiungimento obiettivo, inclusione sociale, efficacia terapie riabilitative, determinazione, capacità fisica/motoria, benessere psicofisico), sono stati condotti un insieme di test statistici di associazione. La domanda tipica rivolta allo studente è: "Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi su...[aspetto della vita]". Le risposte possibili sono: "Poco o niente", "Abbastanza", "Molto", "Moltissimo". In Fig. 5.6.2 sono riportati i risultati. Ciascuna bolla è posta in corrispondenza di un particolare aspetto della vita e va letta secondo due dimensioni: quella del colore e quella della grandezza. Quest'ultima misura la forza dell'associazione tra quel determinato aspetto e la frequenza settimanale dello sport. Il colore misura la significatività statistica dell'associazione; l'ordine è nero (fortemente significativo), rosa (molto significativo) e giallo (significativo). La prima cosa da notare è che l'associazione è significativa con

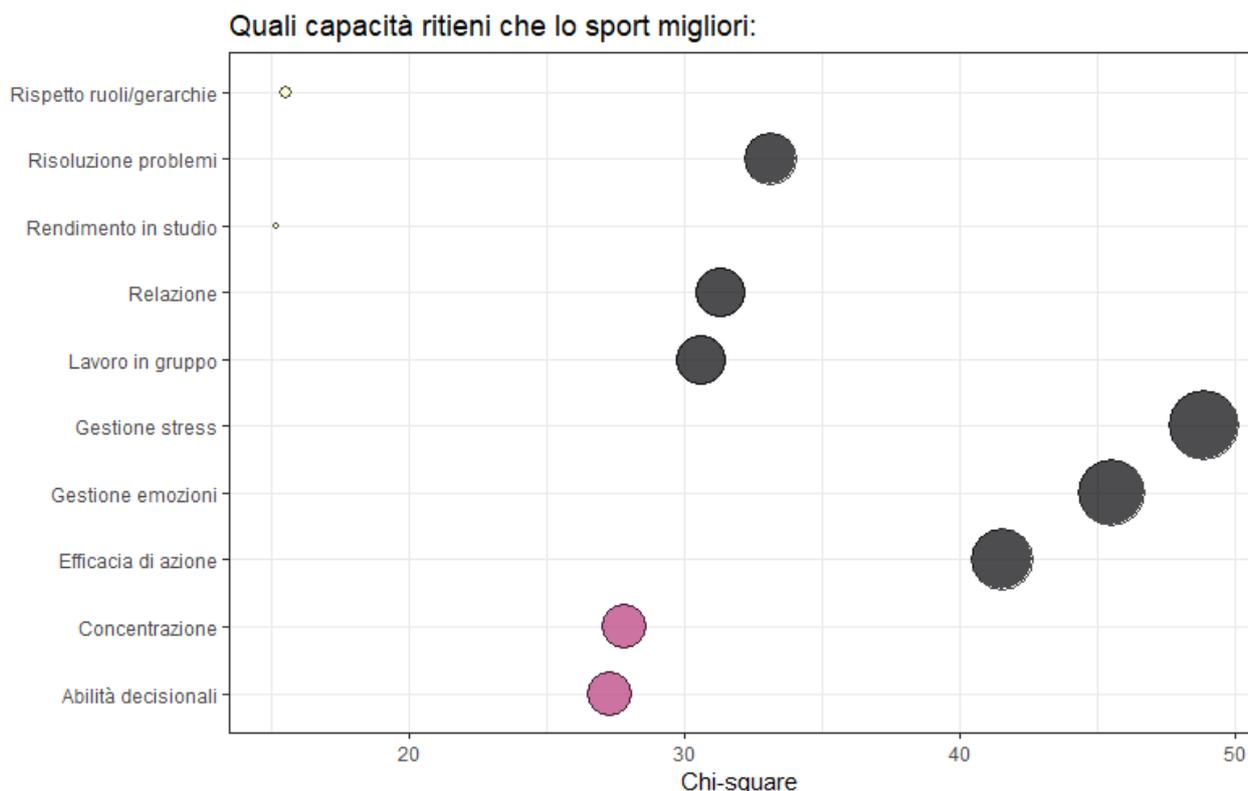
ciascun aspetto della vita considerato. La relazione è particolarmente forte, e quindi degna di nota, con il senso di appartenenza ad un gruppo e con la capacità fisica/motoria.

Fig 5.6.2 - frequenza settimanale sport e aspetti della vita (Il colore misura la significatività dell'associazione. Dimensioni della bolla proporzionali alla intensità dell'associazione.)



Lettura analoga va fatta per la Fig. 5.6.3. nella quale è rappresentata l'associazione tra la frequenza settimanale della pratica sportiva e le capacità. In particolare ai rispondenti è chiesto: "Ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare e/o migliorare tutte o alcune delle seguenti abilità?". Le risposte possibili sono: "Poco o niente", "Abbastanza", "Molto", "Moltissimo". Ancora una volta l'associazione è significativa con tutti gli aspetti esplorati ed è di intensità elevata con quasi tutti tali aspetti.

Fig 5.6.3. - Frequenza settimanale pratica e capacità migliorate dallo sport (Il colore misura la significatività dell'associazione. Dimensioni della bolla proporzionali alla intensità dell'associazione.)



5.7 Analisi delle distribuzioni doppie

5.7.1 LA DISTRIBUZIONE DELLE VARIABILI DI INTERESSE SUDDIVISE PER GENERE

La differenza nel comportamento maschile e femminile è statisticamente significativa ($p\text{-value} = 0.000003789$), il che indica che nella programmazione degli esami di profitto maschi e femmine tengono conto degli impegni sportivi in modo diverso. La verifica di tale ipotesi è stata fatta, sia per questa variabile che per tutte le altre presentate in questa seconda parte del report, utilizzando il test chi-quadro di omogeneità. Nel prosieguo riporteremo solamente il valore del $p\text{-value}$ che consente di capire se maschi e femmine hanno un comportamento significativamente diverso ($p\text{-value} < 0.01$) oppure no ($p\text{-value} > 0.01$). Poiché le differenze riscontrate sono sempre statisticamente significative, riportiamo solo i $p\text{-value}$ corrispondenti alle situazioni nelle quali maschi e femmine non differiscono tra loro.

Distribuzione delle risposte alla domanda *Ti è mai capitato di programmare le sessioni d'esame tenendo conto dei tuoi impegni sportivi?* per genere.

	Non			Totale
	Maschio	Femmina	risponde	
Mai	116	254	8	378
Raramente	131	168	10	309
Qualche volta	175	237	32	444
Spesso	161	249	11	421
Sempre	141	128	17	286

Totale	724	1036	78	1838
--------	-----	------	----	------

Distribuzione delle risposte alla domanda *I tuoi impegni universitari condizionano la tua pratica sportiva?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Per niente	113	170	32	315
Poco	292	305	35	632
Abbastanza	200	356	15	571
Molto	124	192	12	328
Non risponde	9	29	138	176
Totale	738	1052	232	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Pratichi un'attività sportiva?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
No	80	268	3	351
Sì	659	796	75	1530
Non risponde	0	2	139	141
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Perché pratici un'attività sportiva?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Altro	25	40	0	65
Per Mantenermi in buona salute	281	343	16	640
Per migliorare la mia forma fisica	64	75	3	142
Perché è un modo di socializzare/incontrare persone	97	101	26	224
Perché influisce positivamente sul mio umore	122	189	23	334
Perché mi piace	70	50	7	127
Totale	659	798	75	1532

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto tempo dedichi all'attività fisica nel corso della settimana?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Meno di 2 hrs/sett	10	52	0	62
Da 2 a 4 hrs/sett	203	377	30	610
Da 5 a 7 hrs/sett	364	291	43	698
Da 8 a 10 hrs/sett	69	67	2	138

Altro	13	11	1	25
Non risponde	80	268	141	489
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Uno stile di vita sano ed un'alimentazione bilanciata sono importanti per te?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
1	9	10	0	19
2	5	10	0	15
3	36	81	0	117
4	293	326	29	648
5	316	371	46	733
Totale	659	798	75	1532

Il test di uguaglianza dell'importanza media tra maschi e femmine è risultato non significativo (p-value = 0.09566) indicando che maschi e femmine assegnano la stessa importanza media ad uno stile di vita sana e un'alimentazione bilanciata.

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quale aspetto della tua vita ti soddisfa di più in questo momento?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Altro	21	38	0	59
Il mio aspetto fisico	149	156	11	316
Il mio equilibrio	40	43	3	86
Il successo nello studio	66	139	16	221
La mia salute	167	167	20	354
La mia serenità	65	79	7	151
La mia vita sentimentale	57	75	2	134
La mia vita sociale	94	101	16	211
Totale	659	798	75	1532

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sullo stato di benessere psicofisico?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	6	13	0	19
Abbastanza	37	59	0	96
Molto	180	149	16	345

Moltissimo	436	577	59	1072
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sul senso di appartenenza ad un gruppo?* per genere

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	17	47	0	64
Abbastanza	84	141	5	230
Molto	192	209	17	418
Moltissimo	366	401	53	820
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'efficacia delle terapie riabilitative?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	11	18	0	29
Abbastanza	85	98	5	188
Molto	244	257	27	528
Moltissimo	319	425	43	787
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'inclusione sociale?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	20	35	0	55
Abbastanza	59	119	4	182
Molto	258	247	16	521
Moltissimo	322	397	55	774
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sulla capacità fisica e motoria?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	6	13	0	19
Abbastanza	39	63	0	102

Molto	205	243	19	467
Moltissimo	409	479	56	944
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'individuazione e il raggiungimento di un obiettivo?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	10	22	0	32
Abbastanza	37	56	0	93
Molto	209	241	11	461
Moltissimo	403	479	64	946
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sulla determinazione?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	12	20	0	32
Abbastanza	42	47	2	91
Molto	189	195	10	394
Moltissimo	416	536	63	1015
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di relazione?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	15	38	0	53
Abbastanza	77	128	4	209
Molto	266	289	35	590
Moltissimo	301	343	36	680
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di concentrazione?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	18	19	0	37
Abbastanza	57	89	1	147

Molto	246	250	17	513
Moltissimo	338	440	57	835
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Per questa domanda il test chi-quadro ha un p-value pari a 0.06432 che suggerisce un comportamento analogo tra maschi e femmine.

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare il rendimento nello studio?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	73	64	4	141
Abbastanza	124	200	14	338
Molto	242	219	26	487
Moltissimo	220	315	31	566
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la gestione delle emozioni?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	26	36	0	62
Abbastanza	93	135	4	232
Molto	269	269	26	564
Moltissimo	271	358	45	674
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Anche per la percezione che lo sport ha nel migliorare la gestione delle emozioni, maschi e femmine non risultano significativamente diversi (p-value = 0.04211).

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare il lavoro di gruppo?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	20	43	0	63

Abbastanza	65	147	2	214
Molto	221	252	21	494
Moltissimo	353	356	52	761
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la gestione dello stress?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	21	20	0	41
Abbastanza	72	108	6	186
Molto	302	272	33	607
Moltissimo	264	398	36	698
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di prendere decisioni?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	28	48	2	78
Abbastanza	78	145	5	228
Molto	252	259	31	542
Moltissimo	301	346	37	684
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di risolvere problemi?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	37	55	2	94
Abbastanza	86	133	4	223
Molto	237	251	28	516
Moltissimo	299	359	41	699
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Il test chi quadro non ha rilevato differenze significative tra maschi e femmine (p-value = 0.09886).

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa*

sviluppare/migliorare la capacità di agire in modo efficace? per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	22	34	2	58
Abbastanza	78	136	4	218
Molto	239	265	29	533
Moltissimo	320	363	40	723
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

Anche in questo caso, non si rilevano comportamenti significativamente diversi tra maschi e femmine ($p\text{-value} = 0.02721$)

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di agire rispettare ruoli e gerarchie?* per genere.

	Maschio	Femmina	Non risponde	Totale
Poco o niente	43	54	0	97
Abbastanza	71	121	1	193
Molto	207	227	17	451
Moltissimo	338	396	57	791
Non risponde	80	268	142	490
Totale	739	1066	217	2022

LA DISTRIBUZIONE DELLE VARIABILI DI INTERESSE SUDDIVISE PER ETÀ

Il test chi-quadro sopra descritto rileva una differenza di risposta a tutte le domande in funzione dell'età; ciò indica chiaramente un'attitudine mentale che cambia a seconda dell'età del rispondente.

Distribuzione delle risposte alla domanda *Ti è mai capitato di programmare le sessioni d'esame tenendo conto dei tuoi impegni sportivi?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Totale
Mai	110	107	87	37	37	378
Raramente	85	110	73	27	14	309
Qualche volta	83	161	136	53	11	444
Spesso	70	166	136	35	14	421
Sempre	56	96	88	35	11	286
Totale	404	640	520	187	87	1838

Distribuzione delle risposte alla domanda *I tuoi impegni universitari condizionano la tua pratica sportiva?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Per niente	64	108	70	29	28	0	299
Poco	140	244	168	58	22	0	632
Abbastanza	123	170	174	74	30	0	571
Molto	76	109	109	26	8	0	328
Non risponde	7	10	7	13	1	138	176
Totale	410	641	528	200	89	138	2006

Distribuzione delle risposte alla domanda *Pratichi un'attività sportiva?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
No	103	92	83	37	36	0	351
Sì	309	553	451	163	54	0	1530
Non risponde	0	2	0	0	1	138	141
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Perché pratici un'attività sportiva?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Totale	
Altro		6	35	20	4	0	65
Per Mantenermi in buona salute		124	221	185	74	36	640
Per migliorare la mia forma fisica		48	39	47	5	3	142
Perché è un modo di socializzare/incontrare persone		32	77	94	18	3	224
Perché influisce positivamente sul mio umore		58	129	84	53	10	334
Perché mi piace		41	54	21	9	2	127
Totale		309	555	451	163	54	1532

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto tempo dedichi all'attività fisica nel corso della settimana?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale	
Meno di 2 hrs/sett		8	16	24	6	8	0	62
Da 2 a 4 hrs/sett		126	203	196	65	20	0	610
Da 5 a 7 hrs/sett		145	269	194	71	19	0	698
Da 8 a 10		22	61	30	18	7	0	138

hrs/sett							
Altro	8	6	7	3	1	0	25
Non risponde	103	92	83	37	36	138	489
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Uno stile di vita sano ed un'alimentazione bilanciata sono importanti per te?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Totale
1	3	8	6	0	2	19
2	6	5	4	0	0	15
3	24	34	37	9	13	117
4	123	265	178	63	19	648
5	153	243	226	91	20	733
Totale	309	555	451	163	54	1532

E' stata effettuata l'analisi della varianza per verificare se l'importanza media assegnata ad uno stile di vita sana e un'alimentazione bilanciata varia in funzione dell'età. Il test è risultato debolmente significativo (p-value 0.00131) evidenziando una debole connessione tra le due variabili di interesse.

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quale aspetto della tua vita ti soddisfa di più in questo momento?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Totale
Altro	11	26	19	2	1	59
Il mio aspetto fisico	62	110	97	38	9	316
Il mio equilibrio	23	41	15	7	0	86
Il successo nello studio	30	76	74	31	10	221
La mia salute	76	125	89	42	22	354
La mia serenità	29	55	55	12	0	151
La mia vita sentimentale	28	55	33	16	2	134
La mia vita sociale	50	67	69	15	10	211
Totale	309	555	451	163	54	1532

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sullo stato di benessere psicofisico?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	0	10	6	2	1	0	19
Abbastanza	16	28	28	13	11	0	96
Molto	88	138	72	30	17	0	345
Moltissimo	205	379	345	118	25	0	1072
Non	103	92	83	37	37	138	490

risponde

Totale	412	647	534	200	91	138	2022
--------	-----	-----	-----	-----	----	-----	------

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sul senso di appartenenza ad un gruppo?* per età

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	16	24	15	2	7	0	64
Abbastanza	44	66	67	34	19	0	230
Molto	104	160	100	33	21	0	418
Moltissimo	145	305	269	94	7	0	820
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'efficacia delle terapie riabilitative?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	4	12	11	2	0	0	29
Abbastanza	40	68	47	17	16	0	188
Molto	106	202	140	60	20	0	528
Moltissimo	159	273	253	84	18	0	787
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'inclusione sociale?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	12	26	13	2	2	0	55
Abbastanza	34	54	51	25	18	0	182
Molto	132	188	131	49	21	0	521
Moltissimo	131	287	256	87	13	0	774
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sulla capacità fisica e motoria?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	0	6	10	2	1	0	19
Abbastanza	19	38	20	12	13	0	102
Molto	117	157	128	45	20	0	467
Moltissimo	173	354	293	104	20	0	944
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sull'individuazione e il raggiungimento di un obiettivo?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	7	10	10	2	3	0	32
Abbastanza	14	31	21	14	13	0	93
Molto	113	160	119	46	23	0	461
Moltissimo	175	354	301	101	15	0	946
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica di un'attività sportiva possa avere effetti positivi sulla determinazione?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	5	9	14	3	1	0	32
Abbastanza	14	33	15	13	16	0	91
Molto	88	144	103	38	21	0	394
Moltissimo	202	369	319	109	16	0	1015
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di relazione?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	15	17	15	5	1	0	53
Abbastanza	41	50	64	37	17	0	209
Molto	136	227	158	45	24	0	590
Moltissimo	117	261	214	76	12	0	680
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di concentrazione?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	9	6	11	7	4	0	37
Abbastanza	24	50	45	15	13	0	147
Molto	113	193	137	51	19	0	513
Moltissimo	163	306	258	90	18	0	835
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare il rendimento nello studio?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	23	41	43	25	9	0	141
Abbastanza	75	127	89	27	20	0	338
Molto	104	171	147	51	14	0	487
Moltissimo	107	216	172	60	11	0	566
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la gestione delle emozioni?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	18	18	17	7	2	0	62
Abbastanza	44	73	61	33	21	0	232
Molto	128	220	144	53	19	0	564
Moltissimo	119	244	229	70	12	0	674
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare il lavoro di gruppo?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non	Totale
--	-------	-------	-------	-------	----------	-----	--------

	risponde						
Poco o niente	13	20	23	6	1	0	63
Abbastanza	51	54	59	27	23	0	214
Molto	135	194	110	40	15	0	494
Moltissimo	110	287	259	90	15	0	761
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la gestione dello stress?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	12	10	13	5	1	0	41
Abbastanza	42	62	44	20	18	0	186
Molto	147	225	158	57	20	0	607
Moltissimo	108	258	236	81	15	0	698
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di prendere decisioni?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	15	19	21	17	6	0	78
Abbastanza	52	79	60	20	17	0	228
Molto	134	180	151	57	20	0	542
Moltissimo	108	277	219	69	11	0	684
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di risolvere problemi?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	16	24	29	18	7	0	94
Abbastanza	52	77	53	22	19	0	223
Molto	123	178	139	59	17	0	516
Moltissimo	118	276	230	64	11	0	699
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di agire in modo efficace?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	12	11	18	11	6	0	58
Abbastanza	40	81	53	25	19	0	218
Molto	127	185	155	50	16	0	533
Moltissimo	130	278	225	77	13	0	723
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

Distribuzione delle risposte alla domanda *Quanto ritieni che la pratica sportiva possa sviluppare/migliorare la capacità di rispettare ruoli e gerarchie?* per età.

	18-20	21-22	23-24	25-26	27 o più	Non risponde	Totale
Poco o niente	22	32	25	12	6	0	97
Abbastanza	44	59	49	18	23	0	193
Molto	112	170	123	35	11	0	451
Moltissimo	131	294	254	98	14	0	791
Non risponde	103	92	83	37	37	138	490
Totale	412	647	534	200	91	138	2022

IDENTIFICAZIONE DI PROFILI DI STUDENTI (CLUSTER ANALYSIS)

L'analisi dei dati è proseguita ricercando regolarità comportamentali tra gruppi di studenti. L'obiettivo era la ricerca di cluster di rispondenti il più possibile omogenei al loro interno e differenziati tra loro. Si rimanda a Bolasco (1999) ed alle dispense di Pollice (disponibili liberamente su web a [questa](#) pagina) per maggiori dettagli sulla *Cluster analysis*.

Le variabili utilizzate per effettuare la clusterizzazione sono: età, sesso, voto medio al momento della rilevazione, anno iscrizione, tempo dedicato allo studio, numero di esami dati in media per sessione, tempo dedicato allo sport, Aspetti della vita oggetto di soddisfazione.

Sono emersi tre cluster aventi le seguenti numerosità: 602, 422 e 654 rispondenti. Nella tabella seguente sono riportate le caratteristiche medie e modali dei tre cluster. Il cluster 1 si caratterizza in prevalenza per studenti maschi di età compresa tra i 21 e i 22 anni, aventi un voto medio agli esami sostenuti di poco inferiore al 26 e che sostengono dai 1 ai 3 esami per sessione, iscritti al secondo anno, che dedicano allo studio dalle 5 alle 10 ore settimanali ed allo sport dalle 5 alle 7 ore e che indicano nel proprio aspetto fisico la fonte principale di soddisfazione nella loro vita.

Il cluster 2 è caratterizzato da studentesse più giovani e cioè con età tra i 18 ed i 20 anni, iscritte al primo anno di università aventi media pari a 26,44, che dedicato allo

studio dalle 10 alle 15 ore a settimana e che danno da 1 a 3 esami per sessione e che non praticano sport.

Il cluster 3 è composto da studenti più maturi, aventi tra i 23 e i 24 anni e iscritti al terzo anno di università. Si tratta prevalentemente di femmine aventi una media superiore al 26, che dedicano allo studio dalle 10 alle 15 ore a settimana e che danno da 2 a 4 esami per sessione e che riservano allo sport dalle 3 alle 5 ore a settiman

Caratteristiche prevalenti/medie dei tre cluster identificati

	Cluster 1 media/moda	Cluster 2 media/moda	Cluster 3 media/moda
Età	21-22	18-20	23-24
Sesso	Maschio	Femmina	Femmina
Voto medio	25.92	26.44	26.64
Anno corso	Secondo anno	Primo anno	Terzo anno
Tempo dedicato allo studio	Da 5 a 10 ore settimanali	Da 10 15 ore settimanali	Da 10 15 ore settimanali
Numero esami per sessione	Da 1 a 3	Da 1 a 3	Da 3 a 5
Tempo dedicato allo sport	Da 5 a 7 hrs/sett	Non pratico sport	Da 2 a 4 hrs/sett
Aspetti della vita fonte di soddisfazione	Il mio aspetto fisico	La mia salute	La mia salute
Numerosità cluster	602	422	654

6. Conclusioni

Da quanto emerge nel rapporto di ricerca che abbiamo strutturato grazie alla collaborazione con importanti organizzazioni accademiche e del terzo settore, nonché di qualificati docenti e ricercatori, lo Sport è una leva straordinaria per promuovere in ogni ambito uno spirito di collaborazione e allo stesso tempo per migliorare le proprie capacità, non solo legate alle soft skills, ma in generale per rendere i nostri giovani consapevoli delle proprie potenzialità e poterle dunque esprimere al meglio anche nel mondo universitario e dunque lavorativo.

Possiamo pertanto affermare che la pratica sportiva è un driver di sviluppo completo che permette ai ragazzi in età scolare e poi universitaria di migliorare il proprio profilo di competenze e abilità e più in generale possiamo dire che rende loro migliori e più attenti alle dinamiche future e maggiormente consapevoli delle proprie specifiche skills, attuali e potenziali.

Praticare sport è dunque non solo necessario per migliorare la propria salute, ma lo è ancor di più in ottica di sviluppo delle competenze e della propria consapevolezza.

Invece dall'altro lato siamo consapevoli che le istituzioni non fanno abbastanza per avvicinare i giovani allo sport e al benessere psico fisico, mancando di politiche adeguate e di strutture idonee e sufficienti alle varie pratiche sportive.

Dovremmo quindi impegnarci maggiormente tutti a favorire l'incontro tra offerta e domanda potenziale, creando connessioni attive e continue per avvicinare quanti più studenti e ragazzi possibili alla vita attiva non soltanto fuori dai luoghi di studio, ma partendo proprio da questi ultimi come accade in molti altri ambiti.

Fare sport in conclusione non migliora solo la propria salute fisica e mentale, di per sé molto importante, ma rafforza la capacità di lavorare in gruppo, la visione e soluzione di problemi in comune e il raggiungimento di obiettivi collaborativi mediante l'inclusione e la "messa a sistema" delle competenze di gruppo.

Prof. Fabrizio D'Ascenzo - Preside Facoltà di Economia

NOTA METODOLOGICA:

La ricerca relativa al progetto “Attività fisica e studenti universitari: impatto e connessioni con il percorso formativo e personale” svolta da OPES e il Centro di Ricerca Impresapiens di Sapienza Università di Roma è stata finalizzata alla rilevazione delle aspettative e del comportamento dei giovani rispetto allo sport con un’attenzione particolare allo studio del loro atteggiamento verso l’attività sportiva e la relazione tra quest’ultima ed il rendimento accademico.

L’indagine si è svolta tra il mese di novembre 2021 e aprile 2022, su un campione nazionale di 2.022 studenti universitari di età compresa tra i 18 e i 27 e più anni.

L’individuazione delle unità è stata di tipo casuale e per la raccolta dei dati è stato somministrato un questionario avvalendosi di GOOGLE FORM.

La divulgazione del questionario è avvenuta avvalendosi di diversi canali:

- Rete associativa e Comitati territoriali di OPES
- Collaborazione Partner di Comunicazione di Progetto

Bibliografia

OMS: Global status report on physical activity 2022: executive summary

The Lancet: The Cost of Inaction on Physical Inactivity to Healthcare System, 14 ottobre 2022

Ratey J., Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain, Little, Brown & Company, 2013

Sebastian Gehrman, Pamela Wicker, The effect of regional and social origin on health-related sport and physical activity of young people in Europe, June 2021, European Journal for Sport and Society, DOI:10.1080/16138171.2021.191622

ISTAT, Annuario Statistico Italiano 2021

Ministero della Salute, Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, 2019

Ministero della Salute, Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025, 6 agosto 2020

Ministero della Salute, Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie, 2021

OMS, Global Action Plan On Physical Activity 2018 - 2030: More active people for a healthier world, 23 luglio 2018

OMS, Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 25 novembre 2020

Rapporto BES 2021, ISTAT, <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3849-rapporto-bes-2021.html>.

Sito web Adnkronos, <https://www.adnkronos.com/sport-a-scuola-italia-fanalino-di-coda-in-europa>, Sport a scuola, Italia fanalino di coda in Europa, 19 febbraio 2020

Sito web Epicentro, OMS, <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms>, 2020

Sito web Epicentro- ISS, https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-mondo, 7 aprile 2022

Sito web ISTAT, [Aspetti della vita quotidiana: Sport - regioni e tipo di comune.](#)

Sito web ISTAT, <https://www.istat.it/it/archivio/sport>, 5 maggio 2022

Sito web Sport e Salute, <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3590-scheda-informativa-sull-attivita-fisica-in-italia-2021.html>, OMS, scheda informativa sull'attività fisica in Italia, 2021

Svimez e Uisp e Sport e Salute, Il Costo Sociale E Sanitario Della Sedentarietà, 27 marzo, 2022

The Lancet, The economic burden of physical inactivity: a global analysis of mayor non-communicable diseases, 24 settembre 2016

The Lancet: Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1* 9 million participants, 1 ottobre 2018

G. Cicchitelli, P. D'Urso, M. Minozzo: Statistica: principi e metodi (Terza Edizione) Pearson Italia, Milano, 2017

S. Bolasco, Analisi multidimensionale dei dati. Metodi, strategie e criteri d'interpretazione. Carocci editore, 1999

A. Pollice. Dispense di Statistica multivariata. (link web: https://www.uniba.it/it/ricerca/dipartimenti/dse/dipartimento/personale/personale-docente/pollice/stat_mult/disp10.pdf)

Appendice

Slides di presentazione dell'anteprima della ricerca che si è tenuta in data 28/06/2022 presso la Sala dei Presidenti del CONI a Roma.



RISULTATI DELL'INDAGINE

Maria Felice Arezzo

Sapienza Università di Roma

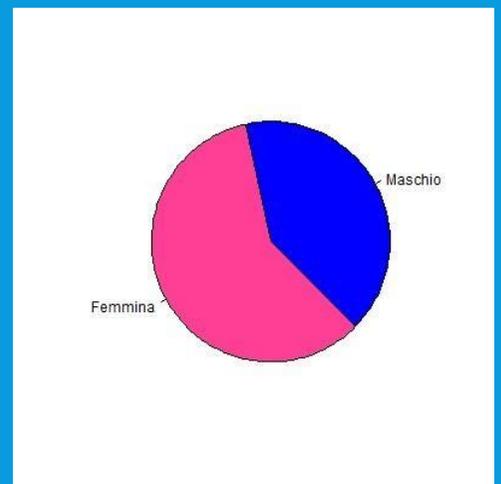
mariafelice.arezzo@uniroma1.it

AGENDA

- Caratteristiche strutturali del campione
- Rendimento accademico degli intervistati
- Il rapporto con lo sport e la conciliazione delle attività sportive e universitarie
- Gli aspetti sui quali il rispondente ritiene che la pratica sportiva abbia effetti positivi
- L'associazione tra attività sportiva e rendimento accademico

Distribuzione dei rispondenti per genere

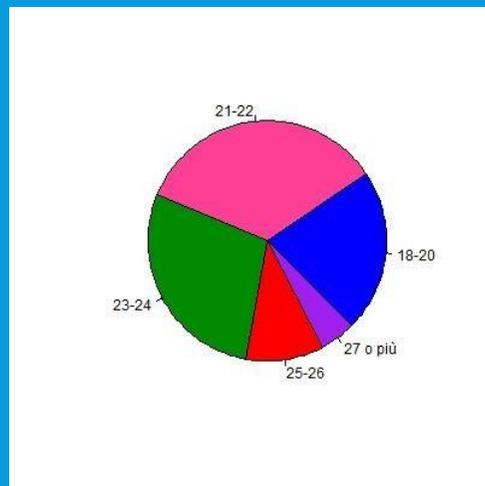
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Maschio	739	40.942
Femmina	1066	59.058
Non risponde	217	



Distribuzione dei rispondenti per età

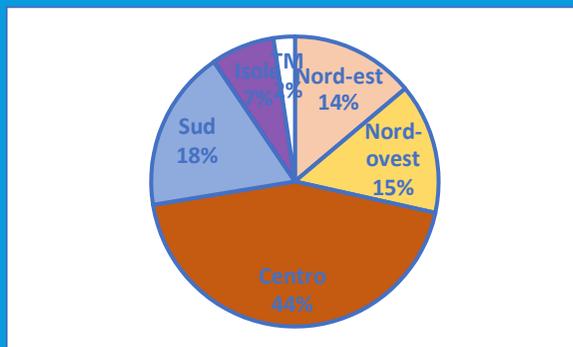
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
18-20	412	21.868
21-22	647	34.342
23-24	534	28.344
25-26	200	10.616
27 o più	91	4.83
Non risponde	138	

Età media: poco più di 22 anni



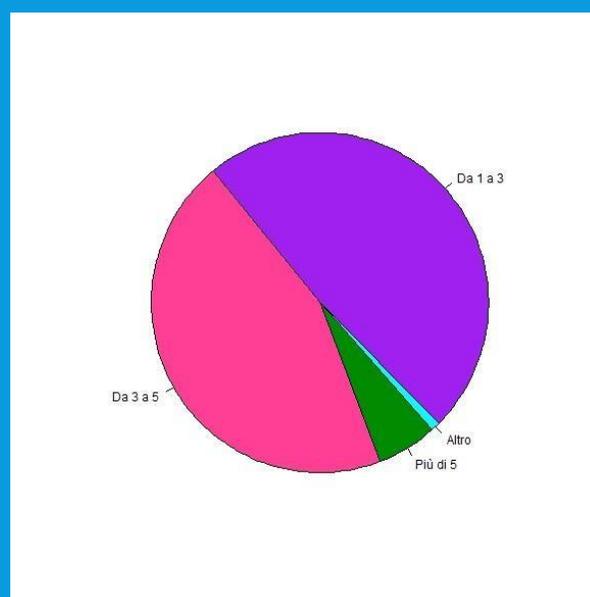
Distribuzione dei rispondenti per localizzazione geografica delle università di appartenenza

Ripartizione		
Geo. Università	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Nord-est	279	13.929
Nord-ovest	291	14.528
Centro	881	43.984
Sud	361	18.023
Isole	143	7.139
Telematiche	48	2.396
Non risponde	19	



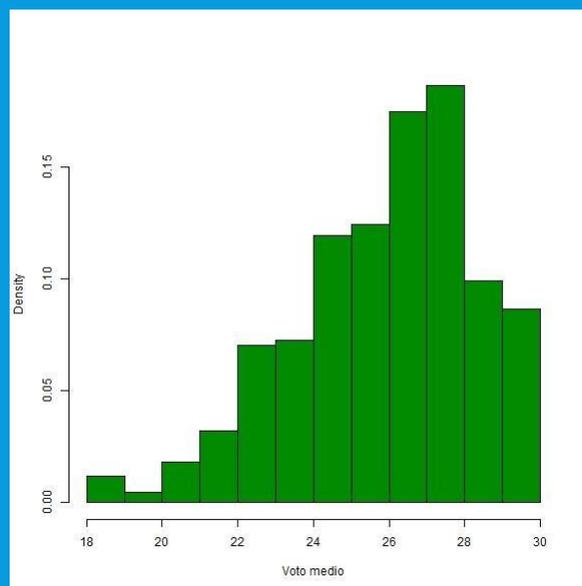
QUANTI ESAMI SOSTIENI IN MEDIA, DURANTE UNA SESSIONE?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Da 1 a 3	895	48.352
Da 3 a 5	832	44.949
Più di 5	106	5.727
Altro	18	0.972
Non risponde	171	



QUAL È LA TUA MEDIA DI VOTO?

Voto medio	
Mean	26.343
Std.Dev	2.416
Min	18
Q1	25
Median	27
Q3	28
Max	30
N.Valid	1707
Pct.Valid	84.421



IL RAPPORTO CON LO SPORT E LA CONCILIAZIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE E UNIVERSITARIE

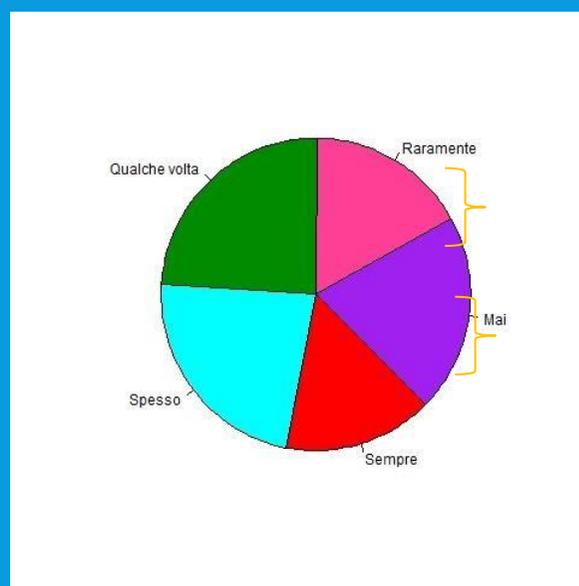


TI È MAI CAPITATO DI PROGRAMMARE LE SESSIONI D'ESAME TENENDO CONTO DEI TUOI IMPEGNI SPORTIVI?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Mai	378	20.566
Raramente	309	16.812
Qualche volta	444	24.157
Spesso	421	22.905
Sempre	286	15.560
Non risponde	184	

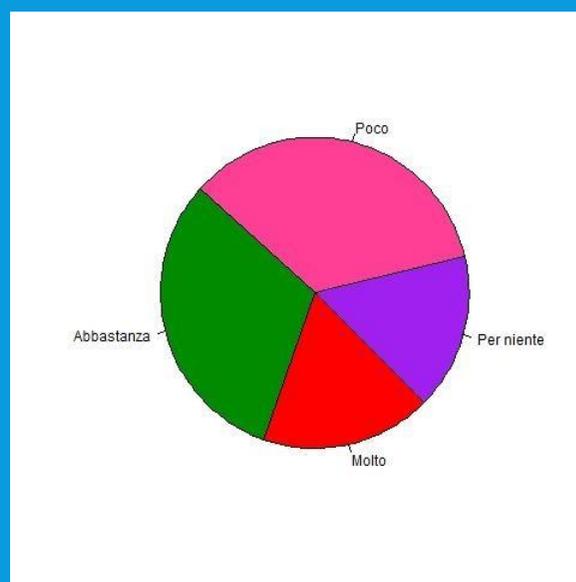
37%

38%



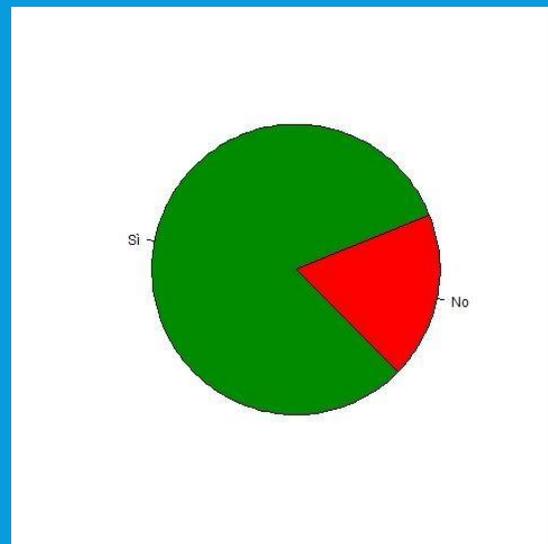
I TUOI IMPEGNI UNIVERSITARI CONDIZIONANO LA TUA PRATICA SPORTIVA?

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Per niente	299	16.339
Poco	632	34.536
Abbastanza	571	31.202
Molto	328	17.923
Non risponde	176	



PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA?

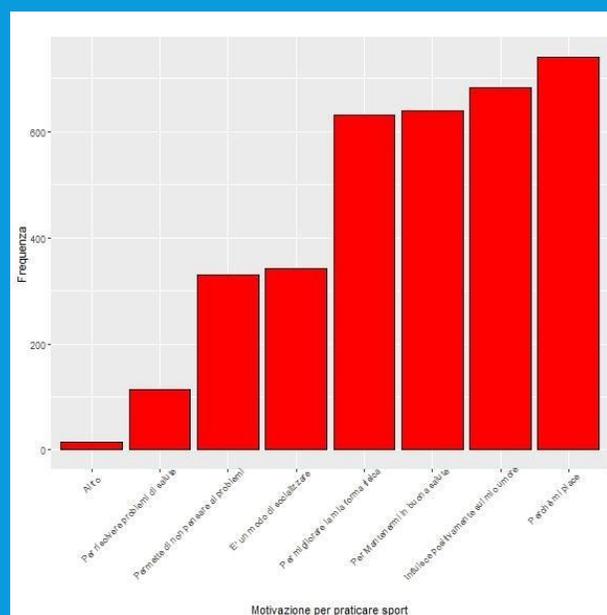
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
No	351	18.66
Sì	1530	81.34
Non risponde	141	



PERCHÉ PRATICHI UN'ATTIVITÀ SPORTIVA?

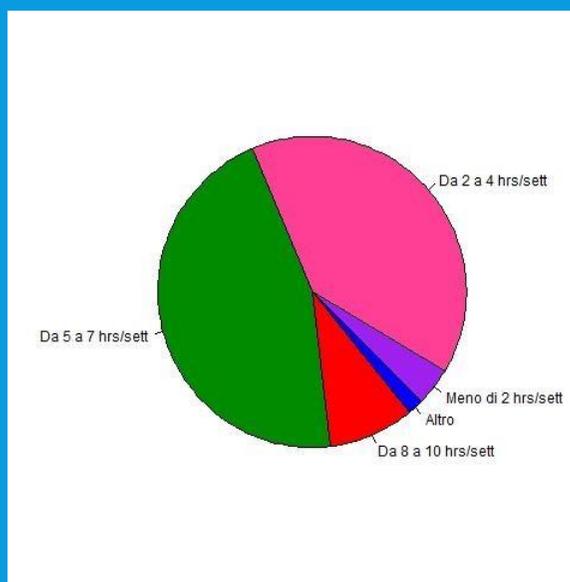
	Freq
Perché mi piace	740
Influisce positivamente sul mio umore	683
Per Mantenermi in buona salute	640
Per migliorare la mia forma fisica	631
E' un modo di socializzare	341
Permette di non pensare ai problemi	329
Per risolvere problemi di salute	113
Altro	14

Domanda per la quale sono ammesse più risposte



QUANTO TEMPO DEDICHI ALL'ATTIVITÀ FISICA NEL CORSO DELLA SETTIMANA?

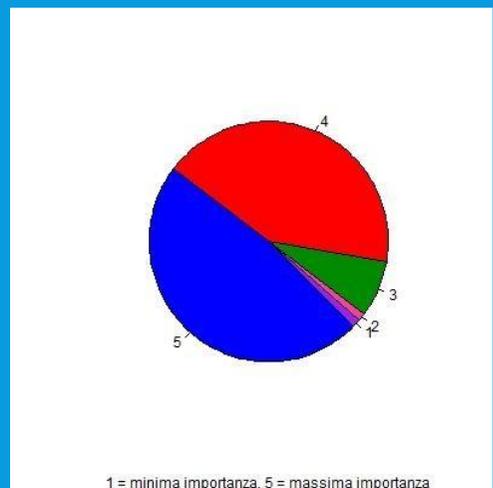
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Meno di 2 hrs/sett	62	4.044
Da 2 a 4 hrs/sett	610	39.791
Da 5 a 7 hrs/sett	698	45.532
Da 8 a 10 hrs/sett	138	9.002
Altro	25	1.631



	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
1	19	1.240
2	15	0.979
3	117	7.637
4	648	42.298
5	733	47.846
Non risponde	490	

1 = importanza minima; 5 = importanza massima

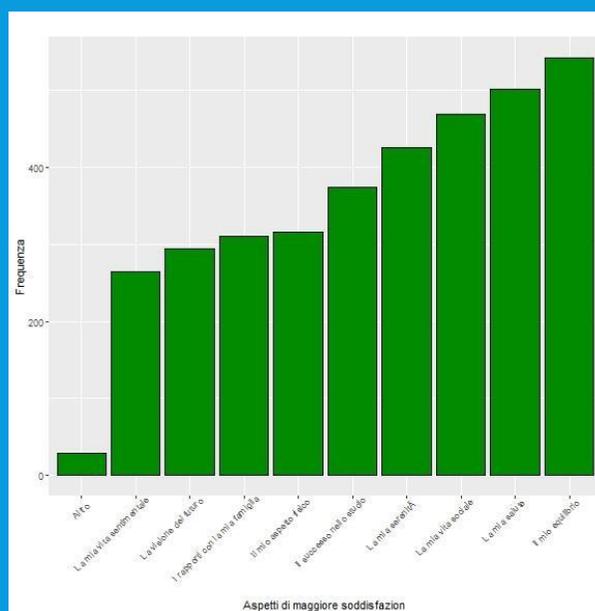
Importanza media: 4.35



QUALE TRA GLI ASPETTI SEGUENTI TI SODDISFANO DI PIÙ NELLA TUA VITA, IN QUESTO MOMENTO?

	Freq
Il mio equilibrio	542
La mia salute	502
La mia vita sociale	469
La mia serenità	426
Il successo nello studio	375
Il mio aspetto fisico	316
I rapporti con la mia famiglia	311
La visione del futuro	294
La mia vita sentimentale	265
Altro	28

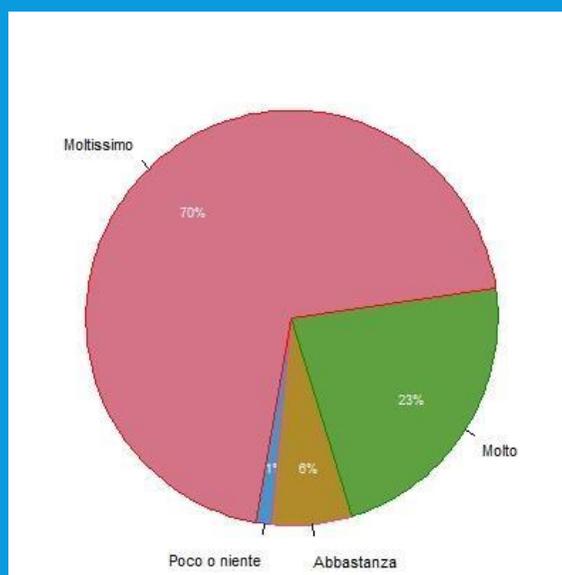
Domanda per la quale sono ammesse più risposte



GLI ASPETTI SUI QUALI
IL RISPONDENTE RITIENE
CHE LA PRATICA SPORTIVA
ABBIA EFFETTI POSITIVI

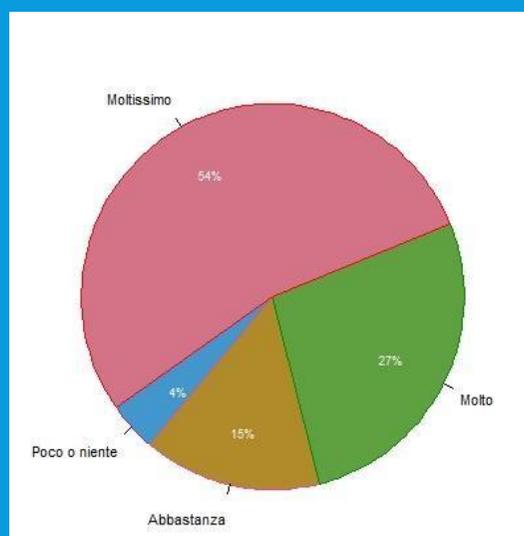
IL PROPRIO STATO DI BENESSERE PSICOFISICO

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	19	1.24
Abbastanza	96	6.266
Molto	345	22.52
Moltissimo	1072	69.974
Non risponde	490	



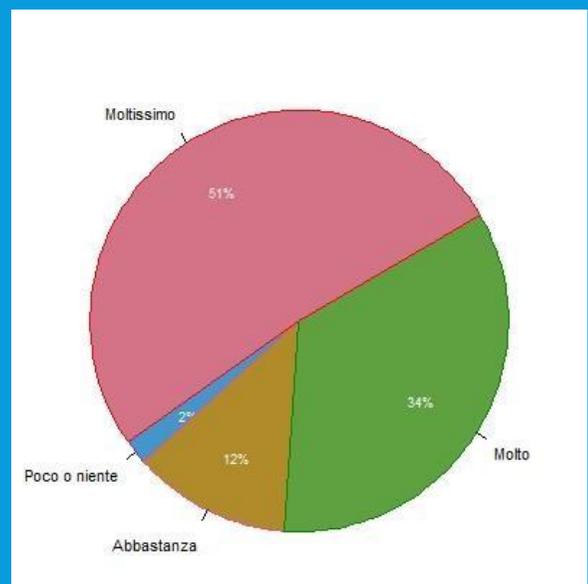
IL SENSO DI APPARTENENZA AD UN GRUPPO

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	64	4.178
Abbastanza	230	15.013
Molto	418	27.285
Moltissimo	820	53.525
Non risponde	490	



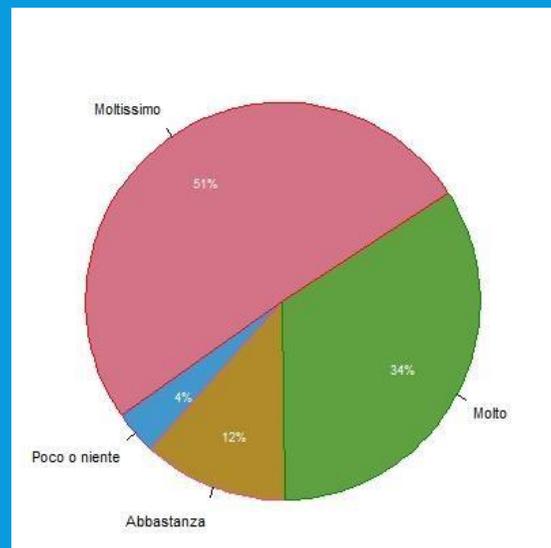
L'EFFICACIA DELLE TERAPIE RIABILITATIVE

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	29	1.893
Abbastanza	188	12.272
Molto	528	34.465
Moltissimo	787	51.371
Non risponde	490	

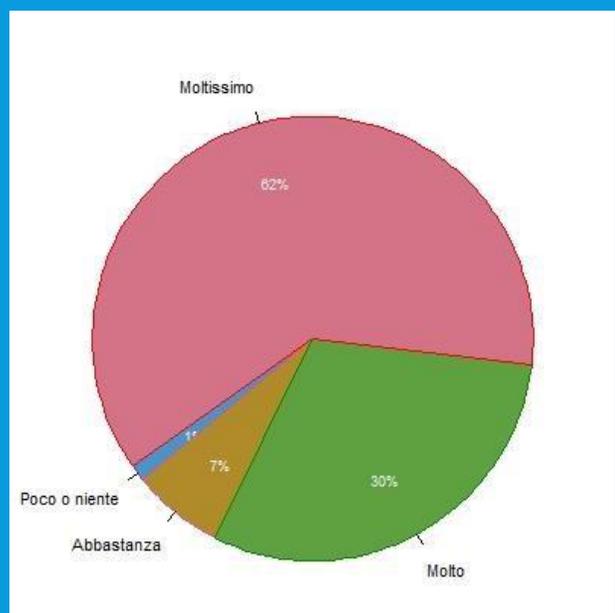


L'INCLUSIONE SOCIALE

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	55	3.59
Abbastanza	182	11.88
Molto	521	34.008
Moltissimo	774	50.522
Non risponde	490	

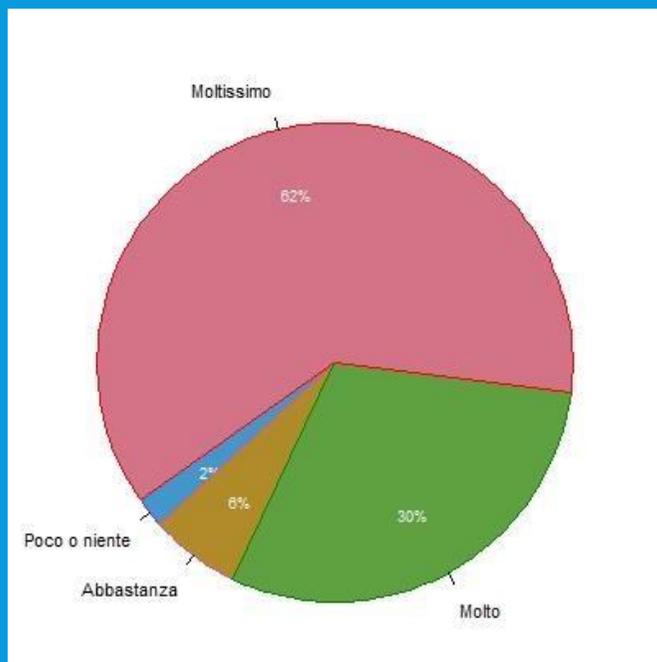


	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	19	1.24
Abbastanza	102	6.658
Molto	467	30.483
Moltissimo	944	61.619
Non risponde	490	



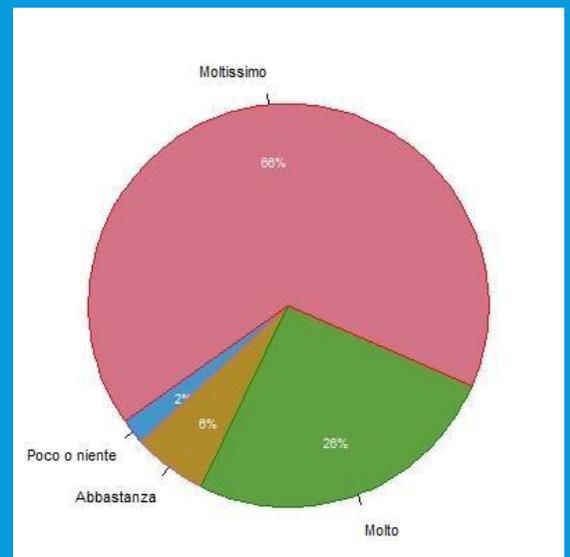
INDIVIDUAZIONE E IL RAGGIUNGIMENTO DI UN OBIETTIVO

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	32	2.089
Abbastanza	93	6.07
Molto	461	30.091
Moltissimo	946	61.749
Non risponde	490	



LA DETERMINAZIONE

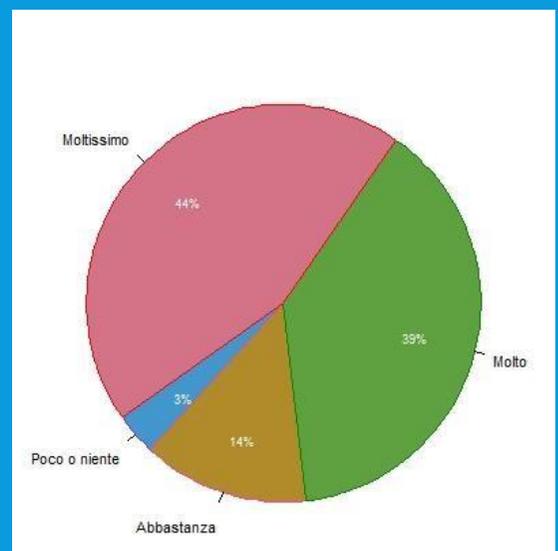
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	32	2.089
Abbastanza	91	5.94
Molto	394	25.718
Moltissimo	1015	66.253
Non risponde	490	



LE ABILITÀ SULLE QUALI IL
RISPONDENTE RITIENE CHE LA
PRATICA SPORTIVA POSSA
SVILUPPARE E/O MIGLIORARE

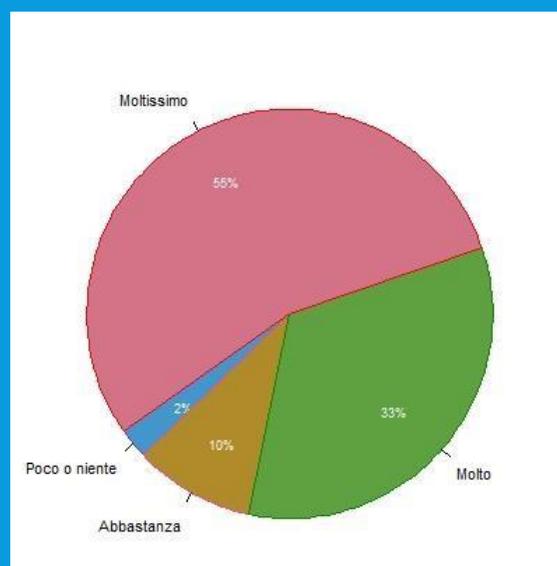
LA CAPACITÀ DI RELAZIONE

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	53	3.46
Abbastanza	209	13.642
Molto	590	38.512
Moltissimo	680	44.386
Non risponde	490	



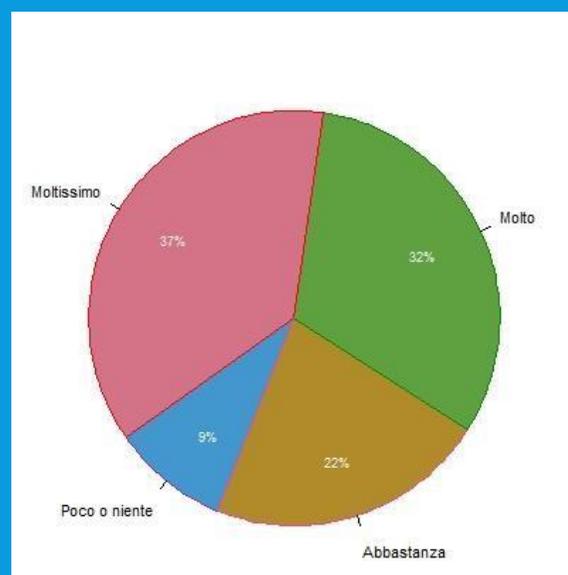
LA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	37	2.415
Abbastanza	147	9.595
Molto	513	33.486
Moltissimo	835	54.504
Non risponde	490	



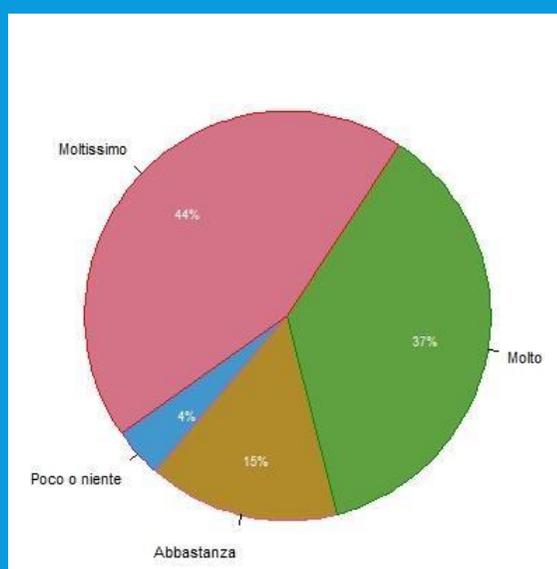
IL RENDIMENTO NELLO STUDIO

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	141	9.204
Abbastanza	338	22.063
Molto	487	31.789
Moltissimo	566	36.945
Non risponde	490	



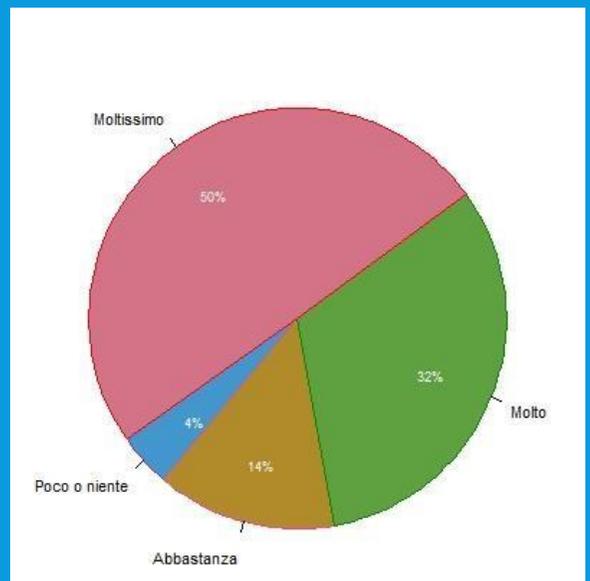
LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	62	4.047
Abbastanza	232	15.144
Molto	564	36.815
Moltissimo	674	43.995
Non risponde	490	



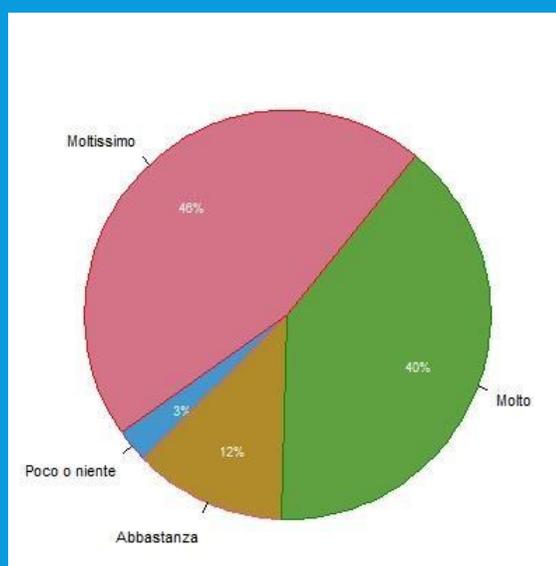
LAVORARE IN GRUPPO

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	63	4.112
Abbastanza	214	13.969
Molto	494	32.245
Moltissimo	761	49.674
Non risponde	490	



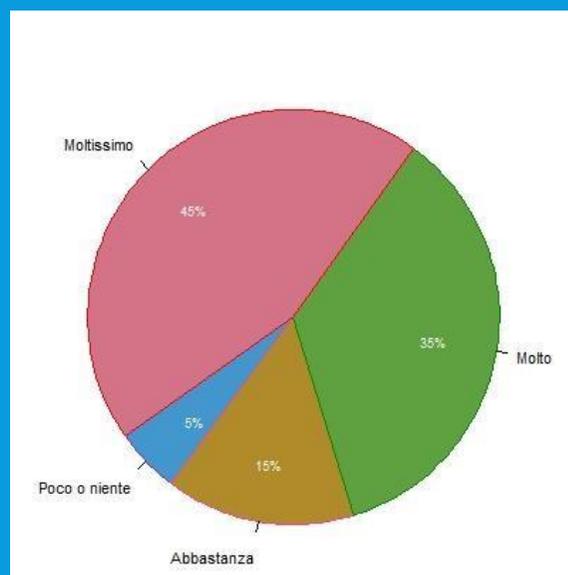
LA GESTIONE DELLO STRESS

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	41	2.676
Abbastanza	186	12.141
Molto	607	39.621
Moltissimo	698	45.561
Non risponde	490	



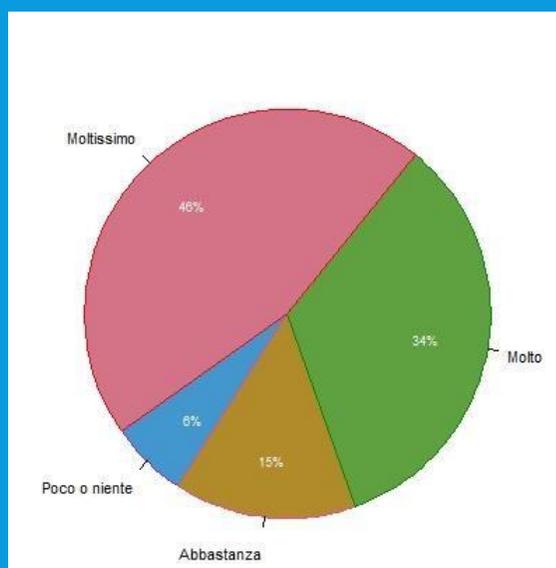
LA CAPACITÀ DI SCEGLIERE E O PRENDERE DECISIONI

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	78	5.091
Abbastanza	228	14.883
Molto	542	35.379
Moltissimo	684	44.648
Non risponde	490	



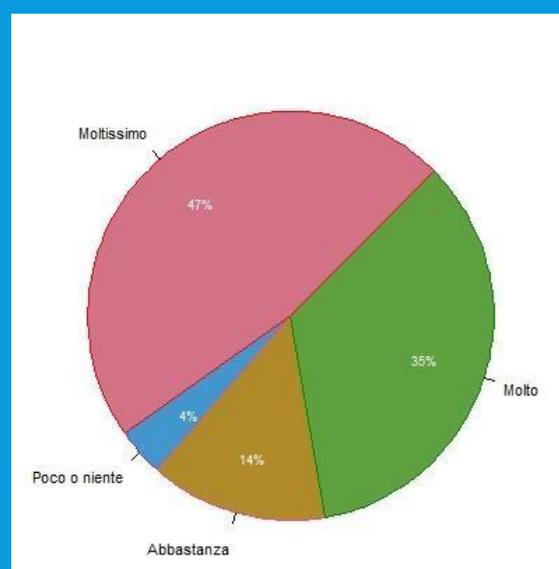
LA CAPACITÀ DI RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	94	6.136
Abbastanza	223	14.556
Molto	516	33.681
Moltissimo	699	45.627
Non risponde	490	



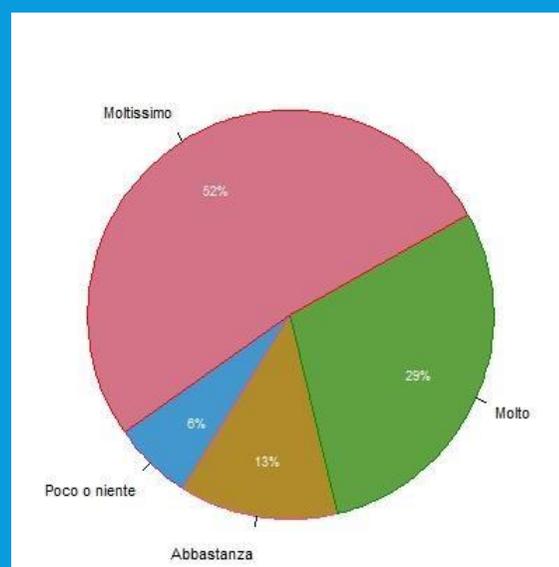
AGIRE IN MANIERA EFFICACE

	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	58	3.786
Abbastanza	218	14.23
Molto	533	34.791
Moltissimo	723	47.193
Non risponde	490	

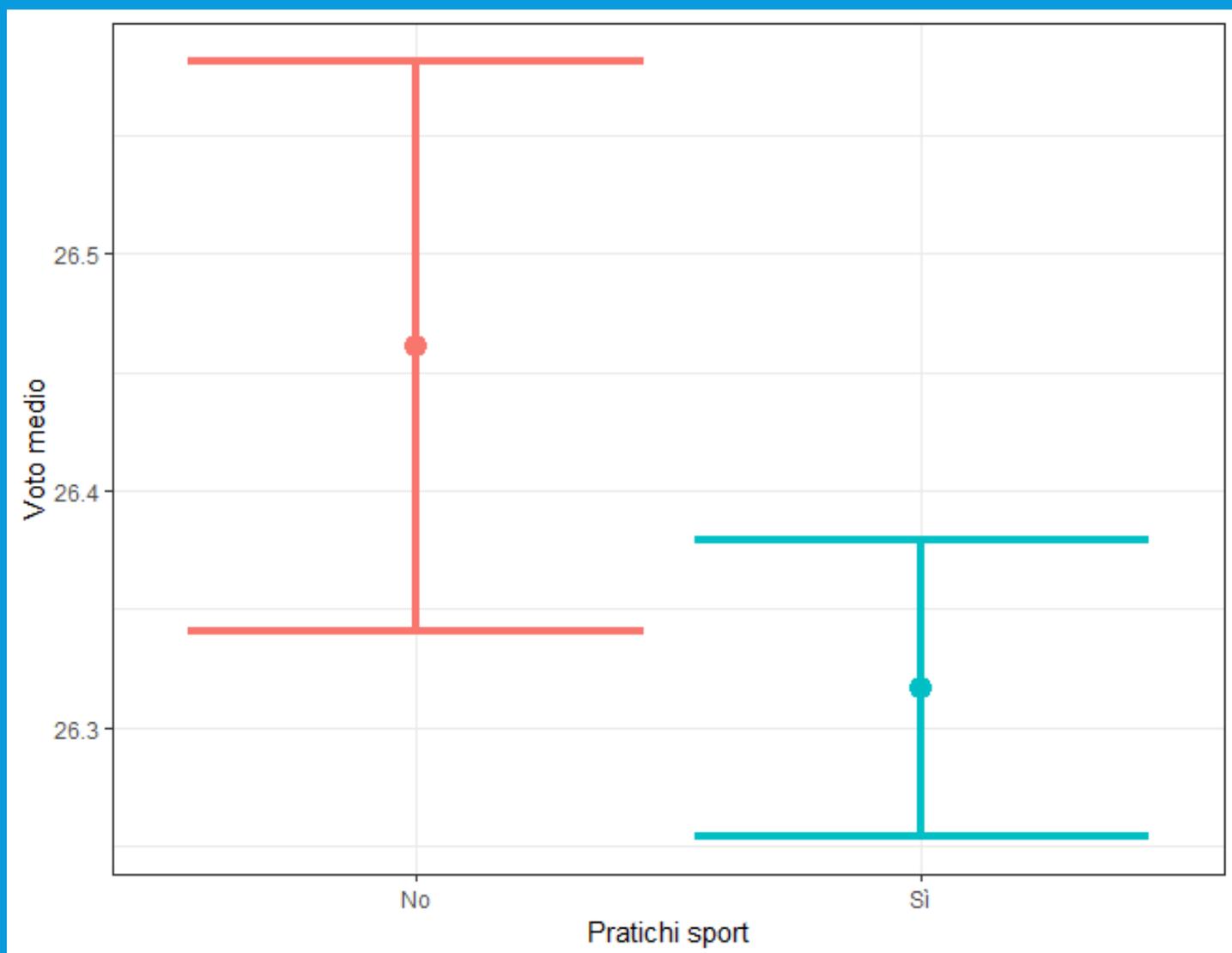


RISPETTARE I RUOLI E LE GERARCHIE

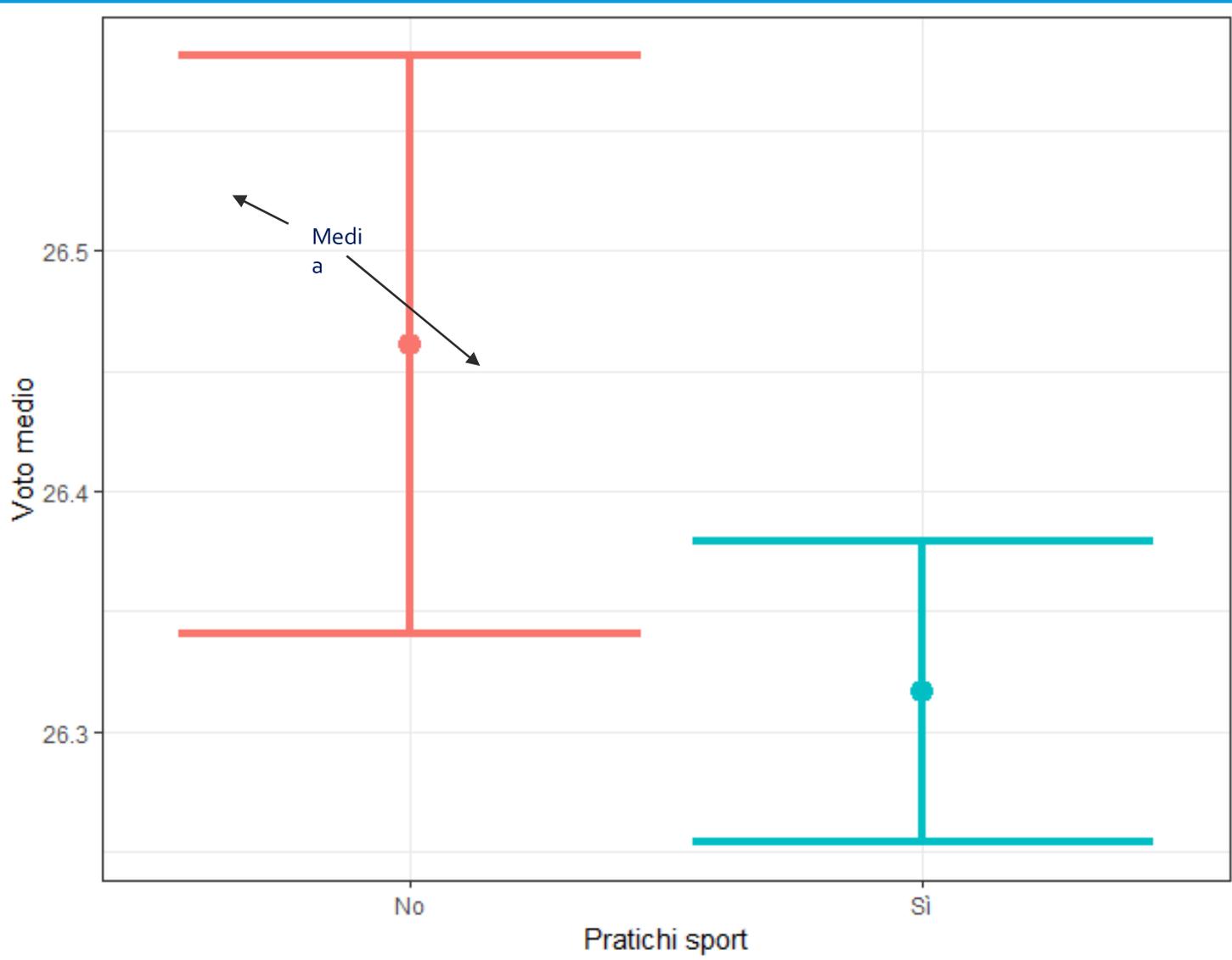
	Freq. ass.	Freq. rel. (%)
Poco o niente	97	6.332
Abbastanza	193	12.598
Molto	451	29.439
Moltissimo	791	51.632
Non risponde	490	



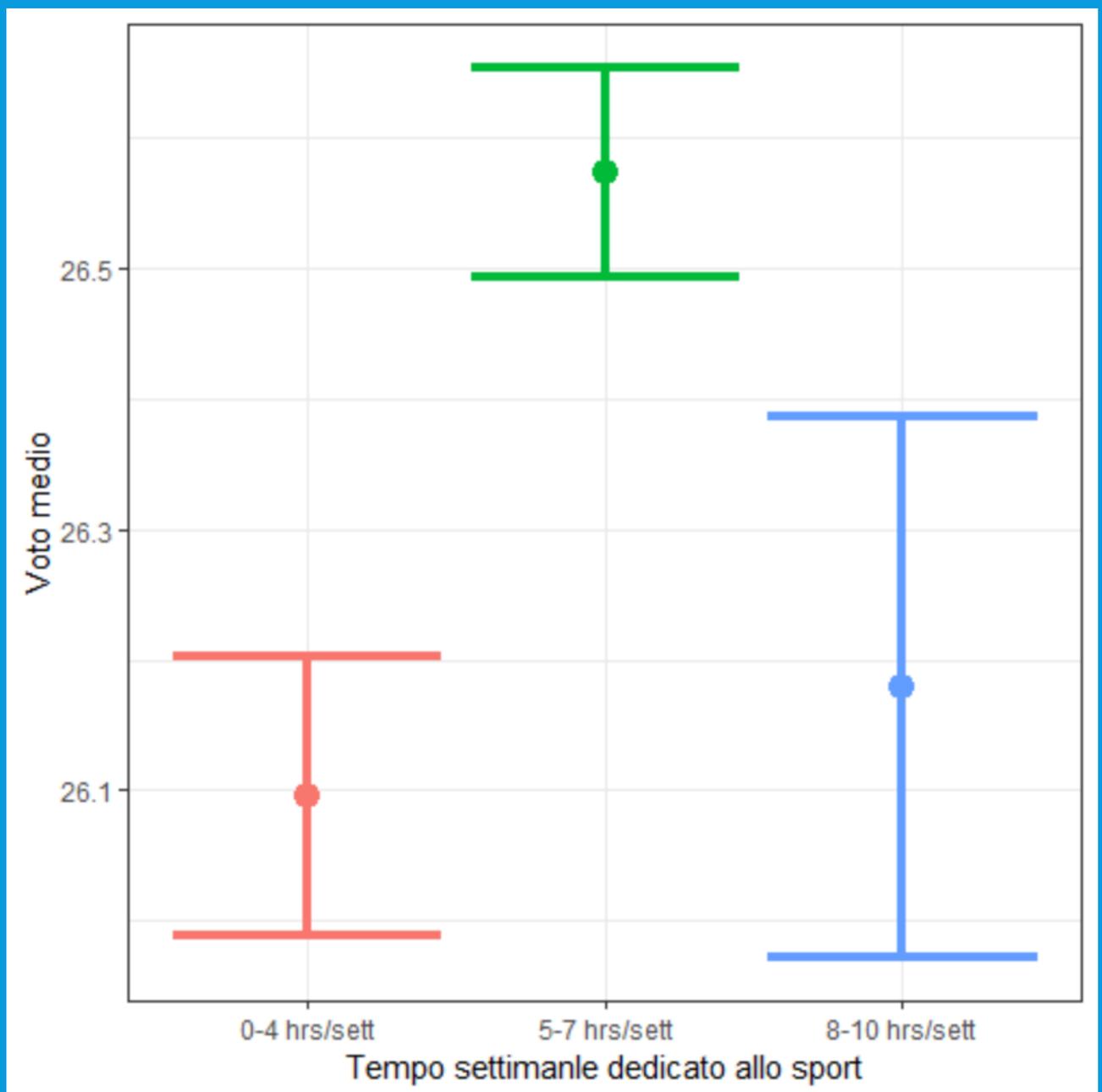
Rendimento accademico e sport: esiste associazione?



Sembra che coloro che non praticano sport abbiano prestazioni accademiche migliori....
MA questa differenza non è statisticamente significativa

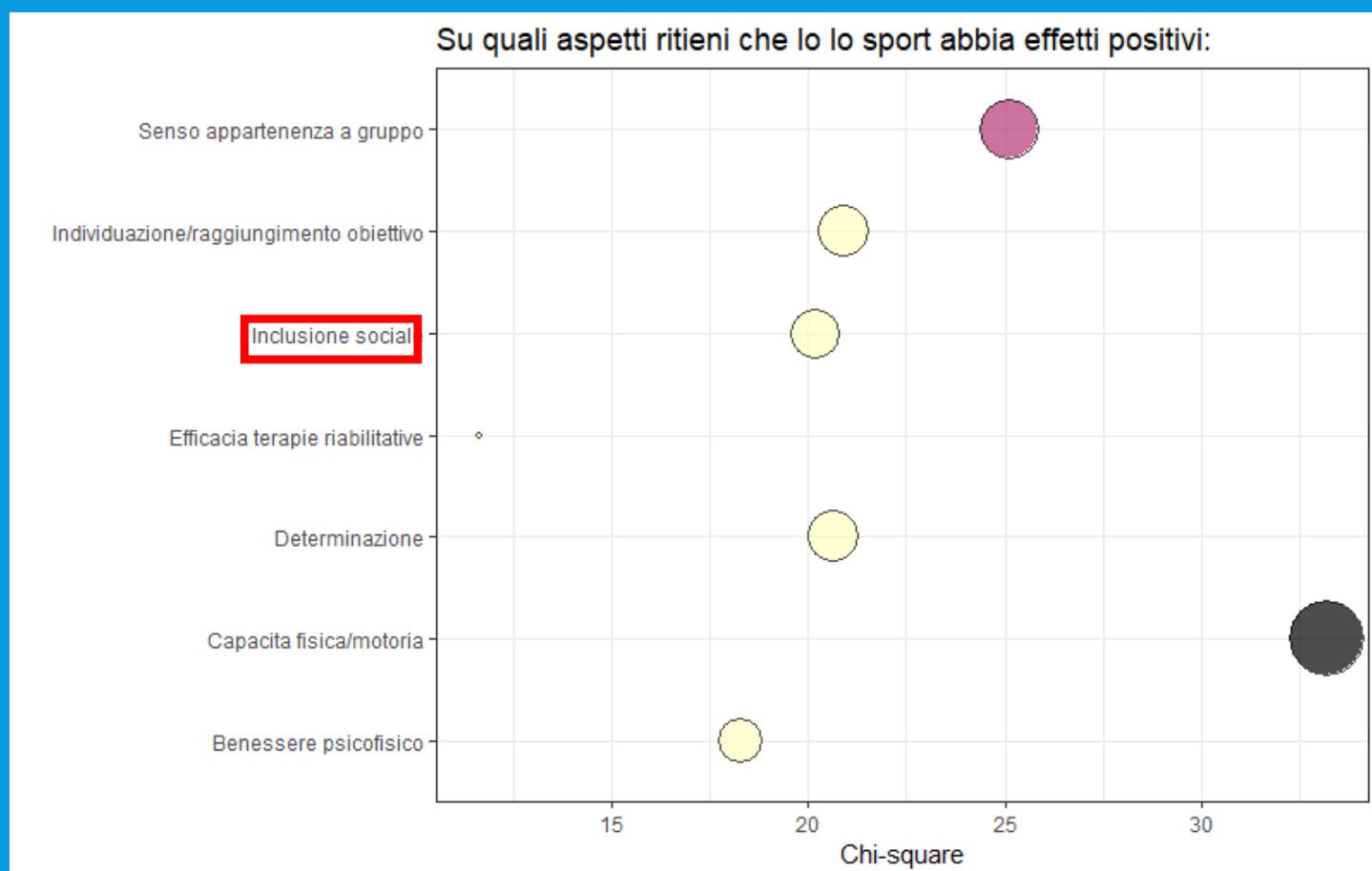


Il rendimento accademico all'interno del gruppo di coloro che praticano sport è piuttosto differenziato



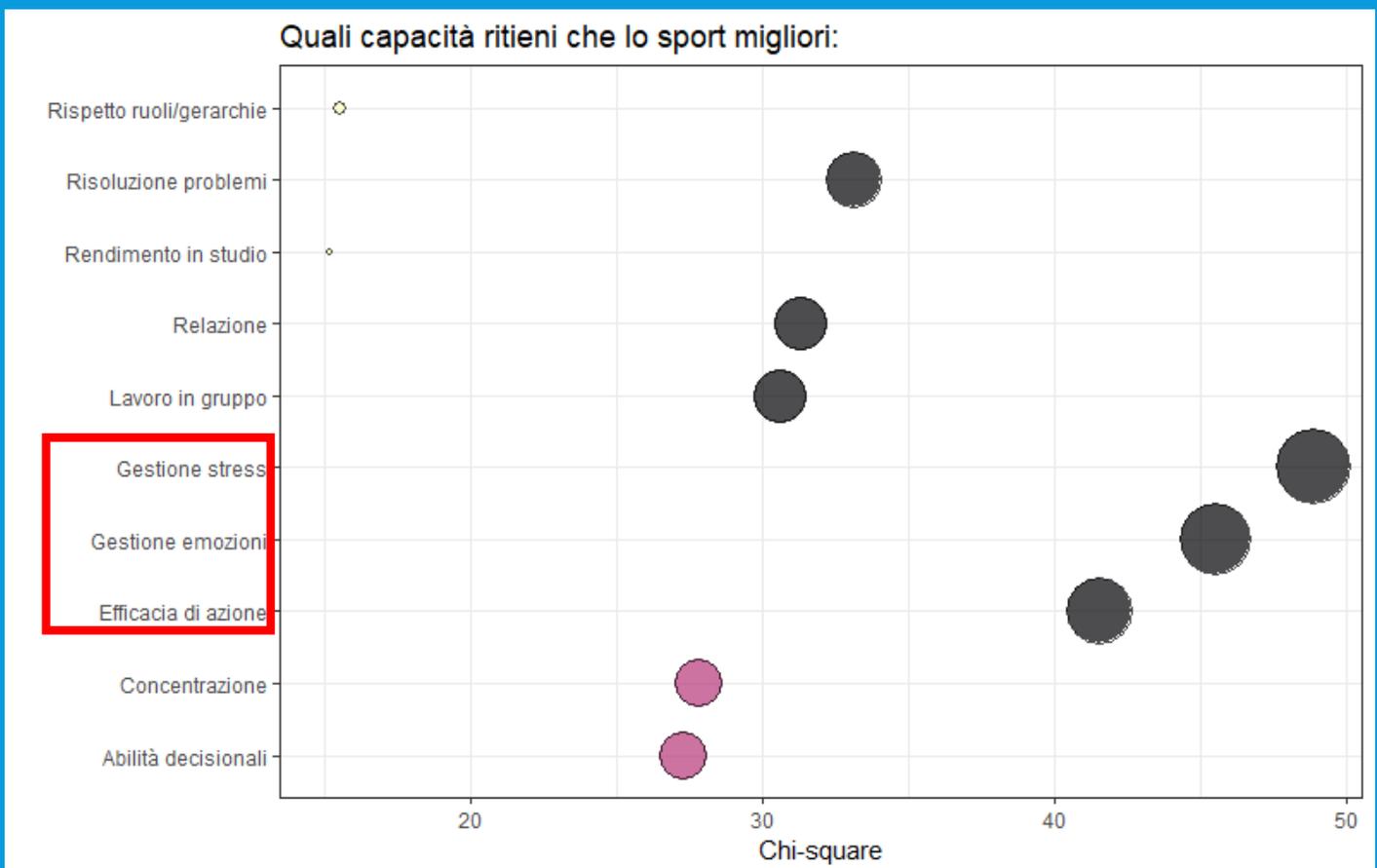
FREQUENZA SETTIMANALE SPORT E ASPETTI DELLA VITA

In nero gli aspetti della vita su cui il rispondente ritiene che lo sport abbia effetti positivi.



Dimensioni della bolla proporzionali alla intensità dell'associazione.

In nero le capacità che il rispondente ritiene che lo sport contribuisca a migliorare.



Dimensioni della bolla proporzionali alla intensità dell'associazione.

Il presente progetto è stato promosso ed organizzato da OPES aps con il contributo di Sport e Salute S.p.A.

Partner Tecnico e Scientifico: Centro di Ricerca Impresapiens – Sapienza Università di Roma

Attribuzione dei capitoli:

Capitoli 1,2,3,4

Andrea Rocchi, Raffaella Moneta

Capitolo 5

Maria Felice Arezzo, Fabrizio d'Ascenzo, Andrea Rocchi