

Ivana Matteucci, Mario Corsi

Tempo dello sport e tempo dello schermo.
Un'indagine tra studenti adolescenti

Ivana Matteucci, Mario Corsi

Tempo dello sport e tempo dello schermo. Un'indagine tra studenti adolescenti

Copyright © 2020 Tangram Edizioni Scientifiche

Gruppo Editoriale Tangram Srl – Via dei Casai, 6 – 38123 Trento

www.edizioni-tangram.it – info@edizioni-tangram.it

Biblioteca sociale – SPS/08, L-ART/02, M-STO/08 – NIC 04

Il regolamento e la programmazione editoriale sono pubblicati sul sito dell'editore

Direzione

Ivana Matteucci

Redazione

Alessio Passeri

Comitato scientifico

Bonita Cleri – Università di Urbino “Carlo Bo”

Loretta Del Tutto – Università di Urbino “Carlo Bo”

Giovanni Di Domenico – Università degli studi di Salerno

Ivana Matteucci – Università di Urbino “Carlo Bo”

William Zammit – University of Malta

Prima edizione: novembre 2020, *Printed in EU*

ISBN 978-88-6458-211-5

In copertina: *Young athletes preparing for running in training hall,*

Photo by Andrea Piacquadro – Pexels



Gli autori ringraziano l'Ufficio Scolastico per le Marche – ambito Territoriale di Pesaro Urbino, la Dirigente dott.ssa Marcella Tinazzi e la prof.ssa Franca Colasanti per avere supportato e incoraggiato l'iniziativa; i dirigenti delle Scuole interessate alla rilevazione per avere acconsentito al sondaggio. Un ringraziamento particolare va a tutti i docenti e le docenti di Educazione Fisica che, in prima persona, hanno coordinato ed effettuato la raccolta dei dati, e agli studenti che hanno accettato di compilare il questionario.

Prima parte
ASPETTI SOCIO-CULTURALI DI SPORT E ATTIVITÀ
FISICA: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

1. UNA RICCA TERMINOLOGIA	13
1.1. Definizioni e modelli	16
1.2. Attività fisica: caratteri e attributi	18
1.3. Esercizio fisico	22
1.4. Benefici incidentali di salute	23
1.5. Sport	24
1.6. Attività ricreative	27
2. SPORT E ATTIVITÀ FISICA IN ADOLESCENZA: EFFETTI E BENEFICI	31
2.1. Benefici a livello fisico, psicologico e cognitivo	31
2.2. Ansia, depressione e attività fisica	35
2.3. Effetti sociali	37
2.4. Il supporto sociale	40
2.5. Strumenti di misurazione	43
3. INATTIVITÀ E RIDOTTA ATTIVITÀ FISICA IN ADOLESCENZA	47
3.1. Il quadro di riferimento in Italia e nel mondo	47
3.2. Alcune cause dell'inattività fisica	50
4. IL FENOMENO DEL <i>DROP OUT</i> SPORTIVO ADOLESCENZIALE	53
4.1. I motivi dell'abbandono	53
4.2. Le evidenze scientifiche	55
5. LA CULTURA DELLO SPORT E DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ADOLESCENZA	59
5.1. Piacere dello sport, divertimento	60
5.2. Abilità motorie e forma fisica	60
5.3. Sviluppo sociale e fair play	61
5.4. Salute e benessere	63
6. IMMAGINE DEL CORPO IN ADOLESCENZA E ATTIVITÀ FISICA	65
6.1. Dipendenze dallo sport e sovrallenamento	66
6.2. Immagine corporea (BI) e insoddisfazione corporea (BD)	67
6.3. Attività fisica e ideali di corpo in forma	69

7. MOTIVAZIONI E OBIETTIVI DEGLI ADOLESCENTI SU SPORT E FITNESS	73
7.1. La motivazione nell'attività fisica	74
7.2. Fattori motivazionali dello sport	76
8. TEMPO DELLO SCHERMO E TEMPO DELLO SPORT	81
8.1. Il supporto amicale per l'attività fisica	81
8.2. Posizione di rete e attività fisica	82
8.3. Influenza dell'amicizia e tempo dello schermo	83

SECONDA PARTE

LA RICERCA. ATTIVITÀ FISICA, SPORT, CULTURA, COMUNICAZIONE E STILI DI VITA DEI GIOVANI. UN'INDAGINE COMPARATIVA TRA GLI STUDENTI DEGLI ISTITUTI SUPERIORI

1. OBIETTIVI	89
2. METODOLOGIA	91
2.1. Contesto d'indagine	91
2.2. Strumento utilizzato	92
2.3. Disegno d'indagine	94
2.4. Rilevazione dei dati	97
3. RISULTATI	99
3.1. Partecipazione	99
3.2. Quadro sociografico	100
3.3. Partecipazione alle attività fisiche	105
3.4. Attività fisica e sportiva. La pratica	109
3.6. Analisi dei commenti e delle note	124
4. CONCLUSIONI	127
BIBLIOGRAFIA	131
APPENDICE. STRUMENTO DI RILEVAZIONE	159

Tempo dello sport e tempo dello schermo.
Un'indagine tra studenti adolescenti

Prima parte

ASPETTI SOCIO-CULTURALI DI
SPORT E ATTIVITÀ FISICA: UNA
REVISIONE DELLA LETTERATURA

I. UNA RICCA TERMINOLOGIA

Sebbene sport, attività fisica, esercizio fisico, forma fisica siano comunemente impiegati come equivalenti per riferirsi alla vita attiva, in ambito scientifico a questi termini vanno attribuiti significati diversi. “Attività fisica”, “esercizio fisico” e “idoneità fisica” spesso vengono confusi e talvolta usati in modo intercambiabile, ma in realtà delineano condizioni e aspetti diversi dell’essere attivi fisicamente. L’attività fisica deve essere intesa come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che si traduce in dispendio energetico. Il dispendio energetico può essere misurato in chilocalorie. L’attività fisica nella vita quotidiana può essere classificata in attività lavorative, sportive, domestiche o di altro genere. L’esercizio fisico invece è un sottoinsieme di attività pianificate, strutturate e ripetitive e ha come obiettivo finale o intermedio il miglioramento o il mantenimento della forma fisica. La forma fisica o idoneità fisica è un insieme di attributi che sono correlati alla salute o alle abilità e che possono essere misurati con test specifici (Caspersen et al., 1985).

Quando si parla di “attività fisica”, bisogna tener presente che siamo di fronte a un concetto molto ampio, che comprende tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita. Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) (WHO, 2010), per “attività fisica” s’intende «qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello rilevabile nelle condizioni di riposo». In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche i semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, giocare, e i lavori domestici, che fanno parte dell’attività motoria spontanea. Perciò possiamo dire che l’attività fisica può es-

sere svolta in qualsiasi luogo, non necessita di una struttura sportiva per essere praticata e non richiede necessariamente un equipaggiamento particolare.

Per l'OMS il termine "attività fisica" non va confuso con "esercizio fisico"¹, che rappresenta una categoria all'interno dell'attività fisica, e che si distingue per il fatto di essere pianificato, strutturato e articolato in maniera ripetitiva per migliorare o mantenere una o più componenti dello stato di forma fisica. Eseguire esercizi finalizzati all'allenamento in una disciplina sportiva, sollevare pesi e praticare cardiofitness, sono esempi di esercizio fisico. Questa tipologia di attività necessita di essere organizzata e pianificata da un allenatore o personal trainer dotato di qualifica professionale.

Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le raccomandazioni globali sull'attività fisica e sulla salute, che dettagliano la prevenzione primaria delle malattie non trasmissibili (NCDs – Non Communicable Diseases) attraverso l'attività fisica a livello di popolazione (WHO, 2010). L'OMS ha creato due strumenti – il questionario sull'attività fisica globale (GPAQ – Global Physical Activity Questionnaire) (WHO, 2012) e il sondaggio globale sulla salute degli studenti di età compresa tra tredici e diciassette anni nelle scuole (GSHS – Global School-based Student Health Survey) (WHO, 2013) – per aiutare i Paesi a misurare e valutare i fattori di rischio comportamentale relativi alla ridotta o inesistente attività fisica. Recentemente, ha anche elaborato il piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030 (WHO, 2018) che risponde alle necessità di fornire un orientamento sul tema ai diversi Paesi e un quadro di azioni politiche efficaci e fattibili per incrementare l'attività fisica a tutti i livelli. Il progetto intende proporre all'intera società un cambiamento di paradigma che supporti tutti gli individui perché rimangano regolarmente attivi nel corso della vita in base alle rispettive capacità.

Con il termine "sport", secondo il Ministero della Salute², s'intende una tipologia di attività che comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole ben precise. Si tratta di gioco

¹ Ministero della Salute (2014). Informativa OMS: Attività fisica. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf.

² http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=51&area=Vivi_sano.

istituzionalizzato, codificato in modo tale da essere riconosciuto e riconoscibile da tutti per regole e meccanismi, ai quali si fa riferimento per la sua pratica in contesti ufficiali o non ufficiali. Per essere praticato, lo sport necessita di una struttura sportiva (campo da calcio, da basket, di atletica, piscina ecc.) e nella maggior parte degli sport anche del materiale adatto (palla, bicicletta, blocchi di partenza ecc.).

In base alla definizione ufficiale dell'Oxford English Dictionary, il termine "fitness" deriva dall'aggettivo inglese *fit* (adatto) ed è tradotto in lingua italiana con idoneità, capacità, preparazione fisica e stato di forma fisica. Principalmente il termine riguarda la condizione fisica del corpo. La forma fisica comprende una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica. Si riscontrano differenze tra attività fisica praticata per la tutela della salute e per il benessere (mantenere un livello ottimale di funzionalità organica e metabolica), ed esercizio fisico (stato di efficienza fisica ottimale) come pratica sportiva ricreativa per il mantenimento dello stato di forma fisica prestativa. L'American College of Sports Medicine (ACSM) fornisce una definizione di fitness correlata alla salute, dove essa viene delineata come un insieme di attributi che le persone posseggono o raggiungono in relazione alla capacità di svolgere attività fisica. La fitness risulta anche associata a: (1) una capacità di svolgere attività quotidiane con vigore; (2) una manifestazione di tratti e capacità associati a un basso rischio di sviluppo prematuro di malattie ipocinetiche (per esempio, quelle associate all'inattività fisica) (Wilder et al., 2006; Keith et al., 2014).

Il termine inglese "wellness" definisce invece un approccio che si sviluppa negli anni '70 negli Stati Uniti grazie al medico Halbert Dunn che coniò il termine, unendo "fitness" (buono stato di forma fisica e mentale) e "well-being" (stare bene a livello psicologico, sociale e culturale). In realtà già nel 1948 l'OMS aveva fornito una definizione di salute come uno stato completo di benessere fisico, psichico, sociale e non semplice assenza di malattia, così da assumere una dimensione di salute globale e inaugurando una prospettiva di intervento ispirata al miglioramento delle condizioni di vita in generale e alla tutela del benessere. In tempi più recenti, l'ascesa del mondo borghese ha reso il benessere una meta socialmen-

te desiderabile accanto alla ricchezza, portando tale concetto nella sfera pubblica e trasformandolo in un complesso di risorse materiali, economiche, di organizzazione sociale volte a migliorare la qualità della vita dei cittadini (Secondulfo, 2014; Russo, 2011).

Tra le pratiche di wellness possiamo considerare la stessa fitness come una disciplina in esso compresa e finalizzata e integrata alle attività di benessere come anche jogging, yoga e stretching, i massaggi e la frequentazione di centri benessere e spa, la meditazione, i viaggi e i consumi di prodotti culturali, e tutte quelle attività che concorrono a completare la ricerca di well-being generalizzata (Pilzer, 2002). Negli ultimi anni abbiamo assistito a una svolta olistica nella cura personale che non tiene solo conto degli aspetti curativi ma anche di quelli edonistici. La richiesta di benessere si fa sempre più articolata e tutto il settore è attraversato da una domanda in crescita sempre più sofisticata ed esigente. Benessere diventa una nuova forma di impiego del tempo libero, la frequentazione di luoghi dedicati al culto del corpo, la ricerca di inedite modalità di socializzazione. Il Global Wellness Institute (GWI) – un’organizzazione no profit che dichiara come propria mission l’incremento del wellness nel mondo attraverso l’educazione dei pubblici e dei settori privati alla prevenzione della salute e al benessere – definisce la wellness come il perseguimento attivo di iniziative, scelte, stili di vita che conducono alla salute olistica³.

1.1. Definizioni e modelli

Brian Pink e l’ufficio di statistica australiano nel 2008 hanno presentato un modello globale per un’analisi dei vari concetti di attività fisica. Questi sono considerati sui quattro “domini del tempo”: libero (*free*), contrattuale (*contracted*), impegnato (*committed*),

³ Nel 2019 il GWI pubblica *Move to be Well. The Global Economy of Physical Activity*. Un report sull’economia in crescita dell’attività fisica nel mondo, includendo non solo il mercato del fitness mind/body, ma anche i segmenti sportivi e ricreativi attivi, cura del corpo e movimento – insieme ai mercati di supporto di attrezzature e forniture, abbigliamento, calzature e tecnologia. <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/global-economy-physical-activity/>.

necessario (*necessary*) che classificano i diversi contesti in cui vengono svolte le attività.

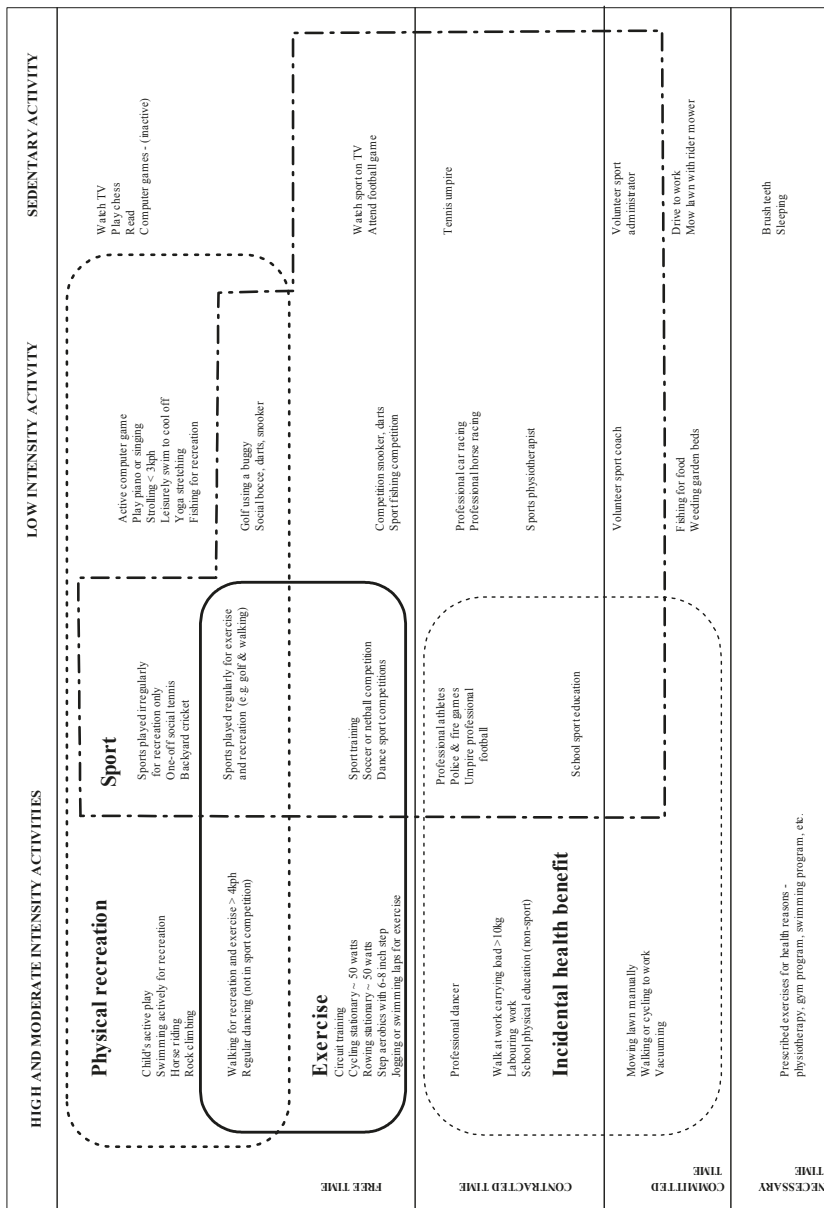


Fig. 1.1 – *Modello concettuale di attività fisica e sport*

Fonte: ABS – Australian Bureau of Statistics (2008), 14.

Il *tempo necessario* include attività che soddisfano i bisogni fisiologici di base, come la cura personale; il *tempo contrattuale* include attività che controllano il tempo speso in attività come il lavoro o la frequenza scolastica; il *tempo impegnato* include attività in cui una persona è coinvolta a causa di atti o comportamenti progressi o di partecipazione alla comunità come il lavoro volontario, i doveri domestici e l'assistenza all'infanzia; il *tempo libero* corrisponde alla quantità di tempo rimasta quando i tre tipi precedenti di tempo sono stati sottratti alla giornata di una persona – tale dominio include attività ricreative o di svago, nonché interazione sociale e comunitaria. Il modello globale delinea le dimensioni che possono essere considerate nell'ambito della ricerca su attività fisica e sport.

1.2. Attività fisica: caratteri e attributi

La definizione di attività fisica è molto ampia e può includere quasi ogni tipo di attività intrapresa in diversi settori, dal tempo libero al lavoro, ai trasporti, la cura della persona e i lavori domestici. La definizione di attività fisica adottata da Casperson, Powell e Christenson (1985) comprende vari concetti inclusi l'esercizio fisico e l'attività sedentaria. Abbiamo visto che con attività fisica s'intende qualsiasi movimento corporeo eseguito dai muscoli scheletrici che si traduca in un aumento del dispendio energetico.

Diversi sono i risultati e le sottocategorie dell'attività fisica elaborati dalle ricerche e indagini in questo settore riportati in questo modello globale. Tra i risultati abbiamo l'*idoneità fisica*, e la *salute che trae vantaggio incidentalmente dall'attività fisica*. L'idoneità fisica è definita come un insieme di attributi relativi alla salute (cioè resistenza cardiorespiratoria, forza muscolare, flessibilità) e prestazioni (cioè abilità, velocità, destrezza, concentrazione mentale) che un individuo può avere in relazione alla sua capacità di svolgere attività fisica. La salute che incidentalmente trae vantaggio dall'attività fisica è qualsiasi tipo di attività fisica che può migliorare la forma fisica, anche se questo non era uno scopo riconosciuto per intraprendere l'attività.

Dopo i risultati, le sottocategorie dell'attività fisica sono l'*attività sedentaria*, l'*attività fisica a bassa intensità* e l'*esercizio fisico*. Con attività sedentaria s'intende l'attività fisica che non comporta quasi alcun aumento del dispendio energetico e di solito comprende le posizioni seduta o sdraiata. L'attività fisica a bassa intensità è l'attività fisica che si traduce in un certo aumento del dispendio energetico a un livello di bassa intensità oltre la sedentarietà, ma non di intensità sufficiente a fornire un beneficio generale di salute e/o forma fisica, anche se intrapresa per lunghi periodi e frequentemente. L'esercizio fisico è qualsiasi attività fisica strutturata e/o ripetitiva eseguita o praticata in cui l'intenzione principale è il raggiungimento di una migliore forma fisica. Ciò può includere esercizi inefficaci, in cui gli individui intendono ottenere un beneficio di forma fisica, ma non lo conseguono.

Sallis e Owen (1999) affermano che l'attività fisica comprende un'intera classe di comportamenti che teoricamente include tutti i movimenti corporei, dall'agitazione alla partecipazione al triathlon. I concetti chiave che sono stati utilizzati nei sondaggi auto-riferiti per la valutazione dell'attività fisica includono:

- *intensità*: quanto sforzo fisico, o energia, viene speso durante un'attività, ed è solitamente descritto come "basso", "moderato" o "vigoroso";
- *frequenza*: quanto spesso una persona intraprende attività fisica;
- *durata*: per quanto tempo le persone sostengono una particolare attività, come camminare, o fare esercizio fisico intenso o moderato (per esempio per 10 minuti consecutivi);
- *dominio* dell'attività: se l'attività riguarda il tempo libero, il lavoro retribuito, il lavoro domestico ecc.;
- *benefici*: il livello di attività fisica richiesto per mantenere o ottenere determinati benefici per la salute.

L'intensità dell'attività fisica ha una grande influenza sugli effetti e sui benefici per la salute ed è quindi importante identificare un sistema di misurazione uniforme. La maggior parte degli studi quantifica il livello di attività fisica in base agli equivalenti metabolici (METS). I METS sono multipli dell'assorbimento di ossigeno a riposo di una persona e possono essere applicati per sti-

mare la quantità di ossigeno utilizzata dal corpo durante l'attività fisica. L'attività fisica di intensità moderata, per esempio, è definita come un'intensità di 3 – 6 METS (Bauman, Owen e Leslie, 2000). Il livello di sforzo sperimentato da una persona che svolge un'attività fisica di intensità moderata è simile a quello che si potrebbe spendere durante una camminata veloce, mentre si falcia il prato o si va in bicicletta su un terreno pianeggiante. L'attività fisica di intensità vigorosa si riferisce ai livelli di sforzo spesi in attività come andare in bicicletta in salita, trasportare 10 chilogrammi su una rampa di scale o nuotare in vasche continue.

Il Center for Disease Control and Prevention (CDC) ha sviluppato un elenco di attività fisiche definite dal loro livello di intensità (US Department of Health and Human Services, 1996). L'elenco mostra una varietà di attività che possono essere svolte per raggiungere il livello di intensità necessario per ottenere benefici per la salute. Inoltre tiene conto del fatto che la frequenza, la durata e l'intensità sono tutti fattori che influiscono sulla quantità di attività fisica necessaria. In quanto tale, lo stesso livello di beneficio può essere ottenuto eseguendo sessioni più lunghe di attività di intensità moderata (per esempio camminata veloce) o in sessioni più brevi di attività più vigorose come la corsa. Un elenco completo che descrive varie attività fisiche in base ai livelli di MET – *The Compendium of Physical Activities* – è stato sviluppato da Ainsworth et al. (1993; 2000). Il Compendio cataloga i livelli MET delle diverse attività quotidiane che vanno dal dormire alla corsa ed è utile per interpretare e comprendere gli studi clinici ed epidemiologici sull'attività fisica.

Nelle definizioni di attività fisica, i concetti di intensità (che può essere misurata dal dispendio energetico del livello METS) e la forma fisica sono stati utilizzati come “caratteristiche” della definizione. Altre dimensioni dell'attività fisica, come la frequenza e la durata, possono essere invece impiegati come “attributi” dell'attività fisica.

L'intensità di un'attività misurata dai livelli METS può essere mostrata come un continuum dalle attività a bassa intensità a quelle da moderata ad alta. Come già accennato, attività più intense possono essere intraprese per periodi più brevi e continuano a fornire benefici per la salute e/o la forma fisica. È improbabile che attività a bassa intensità e attività sedentaria ottengano benefici in

termini di forma o idoneità fisica, indipendentemente dalla frequenza con cui vengono svolte. Per quanto riguarda la valutazione dei benefici per la salute derivanti dall'attività fisica, è possibile utilizzare una serie di misure relative alla salute (per esempio, salute cardiovascolare, forza muscolare, flessibilità). La definizione di idoneità fisica comprende un'ampia gamma di tali misure. Caspersen et al. (1985) delineano una serie di componenti della salute che possono essere associati alla forma o idoneità fisica. Il loro lavoro può essere adottato per fornire un'ampia definizione di forma fisica come un insieme di attributi relativi alla salute (cioè resistenza cardiorespiratoria, forza muscolare, flessibilità) e prestazioni (cioè abilità, velocità, destrezza, concentrazione mentale) che le persone hanno in relazione alla loro capacità di svolgere attività fisica.

Per questo modello globale, l'attività sedentaria è definita come l'attività fisica che non comporta quasi alcun aumento del dispendio energetico e di solito comporta la posizione seduta o sdraiata. Il termine "sedentario" può essere infatti usato genericamente per descrivere molte attività fisiche che possono essere svolte seduti o sdraiati, dato che queste richiedono i più bassi dispendi energetici. È opinione generale che attività come stare seduti o stare sdraiati leggendo un libro, stare seduti al computer o stare seduti e parlare al telefono siano attività sedentarie.

La definizione di attività a bassa intensità è posizionata su un continuum di intensità appena sopra la sedentarietà. In generale si tratta di attività che difficilmente producono benefici per la salute, anche se intraprese per lunghi periodi e frequentemente. Esempi sono giocare a croquet, lavare i piatti o servire i pasti come cameriere o cameriera. Alcune attività a bassa intensità possono generare un certo livello di forma fisica. Per esempio, il croquet o le freccette richiedono buone capacità motorie e coordinazione occhio-mano. Sebbene quest'ultima abilità sia una componente della forma fisica, è improbabile che possederla da sola migliori i livelli di forma fisica, infatti queste attività a bassa intensità generano benefici assai ridotti per la salute e/o il fitness, ma non possono essere descritte come "sedentarie".

Sempre nel modello globale, l'attività a bassa intensità è definita come l'attività fisica che si traduce in un certo aumento del dispendio energetico a un basso livello di intensità oltre la sedenta-

rietà, ed è improbabile che fornisca un beneficio generale per la salute e/o la forma fisica, anche se intrapresa per lunghi periodi e frequentemente. È importante notare che ci sono alcune attività a bassa intensità che possono fornire alcuni benefici per la forma fisica, come lo yoga e lo stretching. Queste attività sono spesso associate all'esercizio fisico e possono aiutare a raggiungere la "flessibilità", che è un criterio di fitness fisico.

1.3. Esercizio fisico

Il termine "attività fisica" è stato spesso utilizzato in modo intercambiabile con "esercizio" e, a sua volta, con "forma fisica". Sebbene l'esercizio e l'attività fisica condividano elementi comuni, non sono equivalenti. L'esercizio fisico è infatti una sottocategoria dell'attività fisica ed è stato definito da Corbin e Dowell (1980) come «qualsiasi movimento corporeo pianificato, strutturato e ripetitivo eseguito per migliorare o mantenere una o più componenti della forma fisica». La definizione di esercizio fisico di Corbin e Dowell (1980) implica che l'esercizio fisico, che include l'intenzione della persona di raggiungere l'idoneità fisica – è l'attività che è "pianificata" per migliorare la forma fisica. La motivazione a fare esercizio è un fattore fondamentale per garantire che l'attività fisica regolare sia mantenuta a un livello necessario per fornire benefici di forma fisica (Dubbert, 2002; Shilton, 2001). Infatti, l'esercizio fisico non è necessariamente sempre un'attività ricreativa piacevole e può comportare una routine impegnativa.

Inoltre, è possibile che le persone pianifichino e svolgano attività fisica come esercizio, senza ottenere un effettivo beneficio in termini di forma fisica (per esempio, il ritmo della deambulazione potrebbe essere troppo lento, o l'attività intrapresa per un periodo troppo breve e non abbastanza frequentemente). Questa relazione tra l'intenzione di una persona e il raggiungimento dei benefici in termini di fitness, porta alla definizione di esercizio fisico come qualsiasi attività fisica strutturata e/o ripetitiva eseguita o praticata con l'intenzione di raggiungere una migliore forma fisica. Ciò può includere esercizi inefficaci in cui gli individui inten-

dono ottenere un beneficio di forma fisica, ma non lo conseguono. Sebbene siano necessarie misure oggettive di frequenza, durata e intensità dell'attività per valutare i potenziali benefici della fitness, è importante misurare anche le intenzioni di una persona, e gli aspetti motivazionali e soggettivi incidenti sulla prestazione e sugli effetti.

I tipi di attività che possono costituire l'esercizio fisico vanno dalle vasche nel nuoto e dalla camminata come esercizio fisico allo sport praticato regolarmente. Molte attività sportive o ricreative di tipo fisico possono essere intraprese intenzionalmente per fare dell'esercizio, così come per divertimento o per competere.

1.4. Benefici incidentali di salute

Alcune attività fisiche possono fornire benefici per la salute e/o la forma fisica anche se queste attività non sono intraprese con alcuna intenzione di tenersi in forma. I benefici incidentali per la salute sono solitamente associati al lavoro manuale o alle faccende domestiche. Attività come il giardinaggio e i lavoretti domestici sono elementi comuni ricorrenti nelle campagne di comunicazione per uno stile di vita sano, in particolare sono forniti degli esempi negli Stati Uniti (Kriska e Caspersen, 1997). L'attività fisica al lavoro è stata esaminata per quanto riguarda il suo possibile contributo alla salute e alla forma fisica. Alcune occupazioni richiedono una quantità considerevole di sforzo fisico nello svolgimento delle attività quotidiane. Le persone impiegate nel settore edile, per esempio, potrebbero dover trasportare ripetutamente carichi fino a 20 chilogrammi durante il giorno e gli addetti ai processi produttivi possono dover svolgere compiti ripetitivi fino a otto ore per turno. Altre occupazioni richiedono lunghi periodi di tempo trascorso in piedi o camminando.

Un rapporto del Center for Disease Control and Prevention (2000) ha indicato che circa la metà degli adulti negli Stati Uniti che non hanno segnalato alcuna attività fisica nel tempo libero, hanno anche riferito di avere svolto almeno un'ora di attività fisica intensa sul posto di lavoro. In uno studio su tre categorie profes-

sionali, i “colletti blu” hanno mostrato i livelli significativamente più alti di conteggio dei passi e di spesa energetica auto-dichiarata (Steele e Mummery, 2003). Questo studio ha suggerito che i compiti fisici manuali possono avere correlazioni con il miglioramento della forma fisica.

Il modello di sport e attività fisica qui fornito include la definizione di benefici incidentali per la salute come qualsiasi tipo di attività fisica che possa migliorare la forma fisica, anche se questo non era uno scopo riconosciuto per intraprendere l'attività da parte del soggetto.

Dati i risultati poco significativi degli studi sui benefici dell'attività fisica nel lavoro o i lavori domestici, non è possibile identificare chiaramente quali attività potrebbero fornire benefici incidentali per la salute. Tuttavia, per alcuni professionisti, come ballerini o sportivi di professione, è molto probabile che la natura del lavoro fornisca un vantaggio in termini di forma fisica, poiché in questi casi la prestazione fisica ad alta intensità è un requisito del lavoro stesso.

1.5. Sport

Lo sport e le attività ricreative, sebbene entrambi legati all'attività fisica, alla forma fisica e all'esercizio fisico, sono diversi ed è importante che siano chiaramente distinti. L'ambito e la definizione dello sport sono influenzati da diversi contesti socio-culturali e disposizioni individuali; infatti lo sport non è solo una dimostrazione di abilità fisica, ma anche una possibilità per l'occupazione, il divertimento o il miglioramento della propria salute e della forma fisica. Lo sport può essere intrapreso nell'ambito degli accordi formali di club e competizioni sportive o come attività ricreativa informale in cui le regole formali vengono adattate.

Sport si può definire un'attività che coinvolge lo sforzo fisico, l'abilità e/o la coordinazione occhio-mano quale focus principale, con elementi di competizione in cui le regole e i modelli di comportamento che governano l'attività esistono formalmente attraverso le organizzazioni preposte.

Nel formulare la definizione di sport, occorre tenere conto delle caratteristiche fisiche, competitive e istituzionali, nonché del modo in cui lo sport è modellato dalle influenze sociali e culturali. L'idea di che cos'è lo sport varierà sempre nel tempo e rifletterà la cultura popolare. Le attività sportive sono in continua evoluzione, con l'emergere di nuovi sport e altri che scompaiono e con notevoli variazioni tra i Paesi: gli sport emergenti possono iniziare con attività fisiche ricreative popolari, come lo skateboard e il pattinaggio, che poi divengono sport governati da regole e competizioni. Lo sport può anche avere un carattere molto locale, con società che prediligono sport caratteristici del posto (per esempio, varie tipologie di sport sul ghiaccio e sulla neve sono prevalenti nei climi più freddi). Questa evoluzione dinamica richiama lo stretto rapporto tra sport e società, come discusso da Coakley (2004): la sua portata e definizione dovrebbero quindi riflettere il contesto sociale e culturale di un particolare gruppo di persone.

Sebbene ci siano molte attività diverse che potrebbero essere considerate "sport" e nonostante la variabilità delle definizioni, possono essere identificati alcuni elementi comuni. Molte definizioni hanno sottolineato che lo sport è un tipo istituzionalizzato di attività fisica competitiva e che implica lo sforzo fisico e l'uso di abilità fisiche complesse. Inoltre, alcune definizioni includono la motivazione dei partecipanti per ricompense interne o esterne (Coakley, 2004, Luschen, 1972). La definizione più comunemente fornita comprende il requisito intrinseco di alcune *abilità fisiche* come fulcro dell'attività, così come l'elemento della *competizione* e le *regole* per governare l'attività.

In merito agli aspetti fisici, va osservato che tutti gli sport hanno una componente "fisica". La dimostrazione di forza e l'abilità fisica è una componente importante nello sport. Tuttavia, ci sono numerose attività pensate come sport che possono utilizzare queste componenti singolarmente o in connessione a diversi livelli. Attività come il tiro con l'arco; lancio di freccette; il biliardo o la pesca non comportano uno sforzo fisico vigoroso, ma richiedono complesse capacità di coordinazione fisica. È difficile specificare il grado di rigore, complessità o sforzo fisico richiesto per definire uno sport. Piuttosto, la definizione di sport qui presentata pre-

suppone che un certo grado di abilità fisica o coordinazione occhio-mano sia il fulcro dell'attività. Cioè, il successo dell'attività dipende esclusivamente dalla dimostrazione di un'abilità fisica, ed è questa abilità l'elemento competitivo di uno sport.

Sugli aspetti competitivi, diciamo che lo sport ha una natura competitiva intrinseca anche se giocato con finalità solidali e sociali. La competitività nello sport può essere vista come individualistica quando si gareggia contro un altro individuo o si cerca di superare uno sforzo personale precedente; oppure può essere vista come cooperativa quando si fa parte di una squadra che sfida un'altra squadra. Lo sport agonistico comprende sempre un test o prova di abilità fisiche o psicomotorie intrapreso in una cornice di competizione e rivalità con regole specifiche che stabilizzano l'attività stessa. Un altro fattore che influenza questa natura competitiva sono le ricompense associate alla vittoria. I premi possono essere le soddisfazioni collegate all'esibizione di abilità o la vincita di medaglie per il proprio Paese, oppure possono essere costituite da contratti con club sportivi professionistici e possibili accordi di sponsorizzazione lucrativi con società commerciali. Pertanto, lo sport è spesso dominato dalla motivazione di dimostrare le prestazioni (per esibire abilità fisiche, ottenere un record personale o vincere una competizione organizzata). Tuttavia l'elemento della competizione è solo una delle motivazioni per lo sport e non è sempre presente in tutti gli individui; le persone coinvolte possono avere altre motivazioni come la salute, la forma fisica, lo status sociale, il divertimento o persino l'impiego professionale. Nella definizione di sport qui fornita, l'elemento competitivo è definito dal modo in cui l'attività sportiva stessa richiede intrinsecamente la competizione, indipendentemente dal fatto che gli individui siano motivati o meno a vincere.

Infine, tutti gli sport sono disciplinati da regole che definiscono come deve essere svolta l'attività: queste regole possono variare in contesti diversi. Ovunque nello sport sono state stabilite regole e modelli di comportamento che governano le attività, e che vengono applicate attraverso le associazioni e le organizzazioni riconosciute. Le norme e i regolamenti stabiliti attraverso lo sport organizzato possono essere adattati per le attività sportive informali, sociali o ricreative.

Dunque, la definizione di sport combina gli elementi di cui si è detto, per cui esso risulta come un'attività che coinvolge lo sforzo fisico, l'abilità e/o la coordinazione occhio-mano come fulcro dell'attività, con elementi di competizione in cui le regole e i modelli di comportamento che governano l'attività esistono formalmente attraverso le organizzazioni.

Lo sport comprende lo sport organizzato, ma può anche essere intrapreso al di fuori di una competizione formale (per esempio, a scopo ricreativo) e/o utilizzando regole meno formali che sono state derivate o adattate dallo sport organizzato. Lo sport può essere intrapreso come attività ricreativa di tipo fisico (per divertimento piuttosto che per prestazione). Lo sport può fornire benefici per la forma fisica come esercizio, ma può anche includere attività fisica a bassa intensità (per esempio biliardo, lancio di freccette). Naturalmente sono molte le attività nella società che comprendono un elemento competitivo (gare di esecuzione al pianoforte, gare di matematica) o prevedono le regole del gioco (scacchi, tombola) o richiedono un elemento di prestazione fisica (per esempio, le acrobazie circensi), eppure nessuno di questi è sport, perché è la combinazione di questi elementi che definisce uno sport. Un'ulteriore caratteristica distintiva è che le regole del gioco dello sport derivano da organizzazioni riconosciute ufficialmente all'interno di una particolare società. Pertanto tutto lo sport deriva da una qualche forma di sport organizzato, che è governato da organizzazioni sociali che applicano regole e gestiscono competizioni sportive formali.

1.6. Attività ricreative

Sport organizzato o attività ricreative possono essere programmate da un'associazione o altra organizzazione, come un club sportivo, una comunità sociale, un gruppo religioso, un luogo di lavoro o una palestra. Un'attività fisica organizzata può variare da una corsa per divertimento o una passeggiata nel bosco, fino a una competizione sportiva organizzata. *Attività ricreativa* di tipo fisico può essere definita un'attività o esperienza che coinvolge vari

livelli di sforzo fisico, prodezza e/o abilità, che potrebbero non essere l'obiettivo principale dell'attività, e in cui un soggetto è volontariamente impegnato nel tempo libero allo scopo di trovare soddisfazione psicologica e/o fisica.

Le attività ricreative sono spesso associate al divertimento e al gioco. Possono essere attività fisiche che richiedono pochissima preparazione e allenamento, e il tipo di attività può variare dal lancio degli aquiloni al gioco chiamato "nascondino". La natura fisica dell'attività può comportare diversi gradi di abilità o prestazioni fisiche, inclusa l'attività a bassa intensità. La ricreazione fisica comprende quindi una gamma di intensità fisica ma esclude l'attività sedentaria.

Le persone possono essere motivate a partecipare ad attività ricreative di tipo fisico per via dell'esperienza risultante a livello fisico, spirituale o sociale. Tali attività potrebbero portare un miglioramento del livello di forma fisica, un maggiore grado di rilassamento e libertà o l'opportunità di far parte di una comunità. Nella ricreazione l'attenzione principale è posta sulla qualità dell'esperienza. Mentre la soddisfazione nei giochi sportivi competitivi può essere raggiunta attraverso la vittoria e le ricompense che ne derivano, le attività ricreative sono impiegate nel corso del tempo libero e guidate dalla soddisfazione fisica e mentale della partecipazione. La motivazione per le ricompense interne (piuttosto che i premi esterni come riconoscimenti o premi in denaro) è una caratteristica chiave che definisce la ricreazione.

Molti sport vengono praticati per divertimento e svago, tuttavia alcuni sport possono avere un elemento ricreativo molto ridotto, come gli sport professionali e organizzati che possono essere considerati "lavoro". I bambini e gli adolescenti a cui è richiesto di praticare sport come parte della loro istruzione scolastica lo fanno principalmente a scopo educativo e, sebbene ad alcuni possa piacere, lo sport non può essere definito qui come semplice attività ricreativa.

Inoltre, mentre alcune persone possono apprezzare l'esercizio come attività ricreativa (per esempio camminare per svago e fare esercizio fisico nel parco), ci possono essere molti che trovano l'esercizio piuttosto un lavoro ingrato (per esempio, le vasche di nuoto, gli allenamenti in palestra). Quindi, non tutto l'esercizio è ri-