



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

Dipartimento Filosofia e Scienze dell'Educazione

Corso di Laurea Triennale in Scienze dell'Educazione

Rapporto di ricerca

**Relazione tra attività sportiva e capacità di
gestione delle emozioni**

Docente:

Roberto Trincherò

Candidato:

**Stefania Ackon 803901
Luisa Valentina Ghione 702914
Laura Poveromo 945385**

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

Indice

Premessa	2
Problema conoscitivo di partenza	2
Tema	2
Obiettivo di ricerca	2
Quadro teorico	2
Sintesi delle informazioni tratte dagli articoli scientifici	2
Ipotesi di lavoro	5
Fattori dipendenti,indipendenti,moderatori	5
Definizione operativa dei fattori	6
Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento	7
Tecnica e strumenti di rilevazione dei dati	7
Piano di raccolta dei dati	9
Analisi dei dati e interpretazione dei risultati	13
Autoriflessione sull'esperienza compiuta	17
Bibliografia	17
Sitografia	17

Premessa

L'attività sportiva è un'esperienza multidimensionale che permette di trarre benefici sia diretti che indiretti. Nel presente rapporto di ricerca abbiamo deciso di concentrarci sulla relazione tra attività sportiva e gestione delle emozioni perché quest'ultime costituiscono una delle componenti fondamentali della vita individuale e sociale.

Problema conoscitivo di partenza

Vi è relazione tra pratica dell'attività sportiva e capacità di gestione delle emozioni?

Tema

Attività sportiva e gestione delle emozioni

Obiettivo di ricerca

Stabilire se esiste una relazione tra pratica dell'attività sportiva e capacità di gestione delle emozioni

Quadro teorico

Sintesi delle informazioni tratte dagli articoli scientifici

L'attività sportiva, svolta con frequenza, promuove differenti dimensioni della crescita personale. In primo luogo agevola lo sviluppo fisico-motorio attraverso l'esperienza della propria corporeità, il riconoscimento dei propri limiti e punti di forza, aspetti che alimentano un percorso di acquisizione di consapevolezza del proprio corpo. In secondo luogo la dimensione cognitiva sviluppa e sollecita la capacità di anticipare e pianificare un'azione, sulla base dell'acquisizione di schemi motori. In terzo luogo è opportuno tener presente la dimensione sociale-relazionale, poiché “ la maggior parte delle attività sportive vengono realizzate in gruppo [...] in situazioni di co-motricità l'altro è un compagno determinante per l'azione di ciascuno [...] le attività fisiche permettono dunque lo sviluppo di una vera e propria intelligenza sociomotora” (Parlebas,1997) Soprattutto nel caso degli sport di squadra si osserva la presenza di due diverse tipologie di interazione, cooperativa (dinamiche di collaborazione all'interno di un gruppo) e competitiva (impegno in vista della possibilità di vittoria). In aggiunta, lo sport permette di introiettare regole di comportamento e di convivenza in funzione del ruolo svolto. All'interno della pratica sportiva l'individuo si può cimentare in situazioni in cui, al di là degli aspetti tecnici, sperimenta emozioni legate alle dinamiche relazionali. Tutte le dimensioni appena descritte separatamente risultano essere interconnesse e influenzate a loro volta dalla dimensione emotiva. Il tema delle emozioni è stato oggetto di numerose ricerche e sperimentazioni, che hanno permesso di individuare la presenza di emozioni definite primarie come rabbia, disgusto, gioia, sorpresa, paura e tristezza. Queste ultime sono descritte come “ reazioni naturali e immediate ad una situazione stimolo”. (Piatti e Terzi, 2008) A proposito della connessione tra pensiero ed emozione è opportuno ricordare il contributo divulgativo di Goleman in merito alla teoria dell'intelligenza emotiva come “la capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando

che la sofferenza di impedirci di pensare è ancora la capacità di essere empatici e di sperare” (Goleman, 1996) Questa particolare tipologia di intelligenza consiste nel conoscere le proprie emozioni, saperle controllare e regolare, riconoscere le emozioni altrui e saperci dialogare nelle interazioni. Tutto ciò fornisce strumenti per sviluppare skills socio-emotive che costituiscono fattori di protezione rispetto a comportamenti a rischio (ad esempio condotte aggressive o autolesive) e che promuovono il benessere bio-psico-sociale già a partire dall’infanzia. In questo ambito l’attività sportiva riveste un ruolo poiché permette di sperimentare diverse esperienze emotive tra cui gratificazione, rinforzo, rassicurazione ma anche frustrazione, affettività negativa e ansia. L’attività sportiva consente all’individuo di misurarsi con emozioni negative in un contesto appositamente progettato e controllato affinché possa diventare un dispositivo pedagogico funzionale ad acquisire strategie di risposta e di elaborazione del fallimento. Il dominio delle emozioni connesse all’attività sportiva è stato ampiamente indagato attraverso indagini sperimentali, che hanno messo in luce come lo sport abbia effetti benefici sulle abilità cognitive quali problem solving, abilità linguistiche come fluidità verbale, abilità visuospaziali. Inoltre coloro che praticano uno sport sono più consapevoli delle loro emozioni e di quelle altrui, sanno identificare e descrivere i propri sentimenti in maniera più efficace. In alcuni individui la consapevolezza emotiva risulta carente, con una conseguente incapacità di identificare, elaborare e regolare con successo le proprie emozioni. Questa difficoltà in alcuni casi può essere legata ad una condizione patologica definita alessitimia “ tratto di personalità associato a difficoltà di riconoscimento e regolazione delle emozioni” (Swart et al, 2009) Alcuni studi hanno dimostrato che negli individui che praticano sport l’incidenza di casi di alessitimia è minore, oltre ad indurre un tono dell’umore positivo in seguito all’attività. Le ricerche condotte evidenziano che la condizione economica potrebbe essere un fattore che influisce nella scelta o nella possibilità di praticare uno sport con frequenza. In conclusione l’esercizio fisico regolare svolto all’interno di un contesto sociale favorevole aumenta il senso di autoefficacia ed autostima, impedendo l’insorgenza di problemi psicologici, emotivi ed affettivi e rafforzando la dimensione cognitiva ed emotiva.

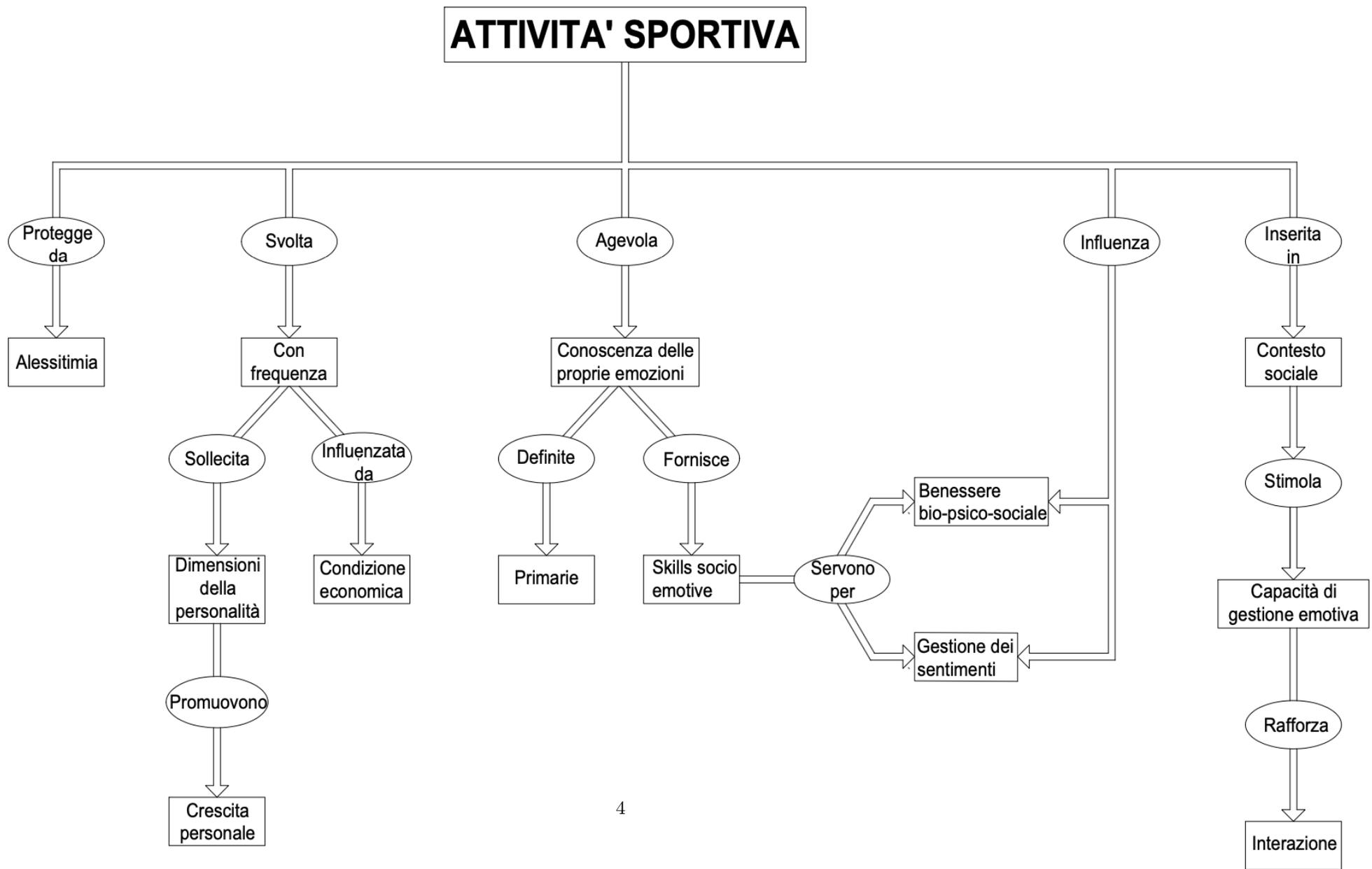


Figura 1. Mappa concettuale

Ipotesi di lavoro

Esiste una relazione tra pratica dell'attività sportiva e capacità di gestione delle emozioni

Fattori dipendenti,indipendenti,moderatori

- **Fattore moderatore:** età dei soggetti
- **Fattore indipendente:** pratica dell'attività sportiva
- **Fattore dipendente:** capacità di gestione delle emozioni

Definizione operativa dei fattori

Tabella 1. Definizioni operative

Fattori	Indicatori	Item	Variabili
Pratica dell'attività sportiva	Quante volte a settimana fa sport	Quante volte a settimana fai sport?	A nessuna B una C due D tre o più volte a settimana
	Quante ore a settimana fa sport	Quante ore a settimana fai sport?	A nessuna B 1 o 2 C 3 o 4 D più di 5 ore a settimana
	Tipologia di sport praticato	Che sport pratici?	Libero
	Pratica sport agonistico o non agonistico	Pratici sport agonistico o non agonistico?	A non pratico B non agonistico C agonistico
	Passione per lo sport praticato	Ti piace praticare questo sport?	A non pratico B poco C abbastanza D molto
Capacità di gestione delle emozioni	L'individuo quando viene provocato reagisce violentemente	Come reagisci se qualcuno ti provoca ?	A non reagisco B preferisco evitare C cerco una risoluzione pacifica D provoco a mia volta
	L'individuo pensa che l'ansia possa ostacolare il raggiungimento dei suoi obiettivi	In che misura pensi che l'ansia possa ostacolare il raggiungimento dei tuoi obiettivi?	A per niente B poco C abbastanza D molto
	L'individuo quando raggiunge un obiettivo manifesta la sua soddisfazione	Come manifesti la tua soddisfazione quando raggiungi un obiettivo?	A tendo a non manifestare B manifesto con moderazione C manifesto apertamente
	L'individuo quando non raggiunge un obiettivo manifesta la sua tristezza	Come manifesti la tua tristezza quando non raggiungi un obiettivo?	A tendo a non manifestare B manifesto con moderazione C manifesto apertamente D
	L'individuo in una situazione nuova manifesta la sua paura	Quando ti trovi in una situazione nuova come manifesti la tua paura?	A tendo a non manifestare B manifesto con moderazione C manifesto apertamente D
	L'individuo riconosce i benefici dell'attività sportiva	Quali vantaggi puoi trarre dall'attività sportiva	Libero

Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento

- **Popolazione di riferimento:** sono soggetti praticanti e non praticanti attività sportiva con età compresa tra i 15 anni e i 40 anni
- **Numerosità del campione:** campione formato da 60 soggetti in totale
- **Tipologia di campionamento:** la tipologia di campionamento per nostra necessità è stata di tipo non probabilistico accidentale(a valanga)

Tecnica e strumenti di rilevazione dei dati

Ponendoci come obiettivo indagare la relazione tra pratica dell'attività sportiva e capacità di gestione delle emozioni abbiamo scelto di adottare la strategia di ricerca standard dalla quale si ottengono dati ad alta strutturazione ed è basata su una matrice dati. Abbiamo deciso di formulare un questionario anonimo, autocompilato a risposte chiuse che abbiamo creato mediante l'utilizzo della piattaforma QGEN e diffuso attraverso i social media. Il questionario è composto da 14 domande suddivise in:

- 1 domanda sulla variabile di sfondo (età)
- 7 domande sul fattore indipendente
- 6 domande sul fattore dipendente

Di seguito è riportato il questionario che è stato somministrato al campione:

Attività sportiva e capacità di gestione dell'emozioni

Ackon, Ghione, Poveromo

Benvenuto* nel questionario online della ricerca "attività sportiva e capacità di gestione delle emozioni" il cui obiettivo è stabilirne una relazione. La presente rilevazione si inserisce nel progetto svolto all'interno del corso di pedagogia sperimentale del Dipartimento di Filosofia e Scienze dell'Educazione dell'università di Torino. Il questionario è rivolto a soggetti in età compresa tra i 15 e i 40 anni. I dati raccolti sono riservati e verranno utilizzati ad uso esclusivo dell'attività di ricerca. Il trattamento che subiranno dopo la rilevazione renderà impossibile risalire all'identità del singolo soggetto compilatore. Al termine del questionario occorre selezionare INVIO DATI per completare la procedura. Grazie per la collaborazione

1. Quanti anni hai?

2. Quante volte a settimana fai sport?

- 1 nessuna
- 2 una
- 3 due
- 4 tre o più volte

3. Quante ore a settimana fai sport?

- 1 nessuna
- 2 una-due
- 3 tre-quattro
- 4 più di cinque

4. Se svolgi attività sportiva quale sport pratichi?

5. Pratichi sport agonistico o non agonistico?

- 1 non pratico sport
- 2 pratico sport non agonistico
- 3 pratico sport agonistico

6. Ti piace praticare questo sport?

- 1 non pratico sport
- 2 poco
- 3 abbastanza
- 4 molto

7. Perché hai scelto questo sport?

8. Come manifesti la tua soddisfazione quando raggiungi un obiettivo?

- 1 tendo a non manifestare

- 2 manifesto con moderazione
- 3 manifesto apertamente

9. Come manifesti la tua tristezza quando non raggiungi un obiettivo?

- 1 tendo a non manifestare
- 2 manifesto con moderazione
- 3 manifesto apertamente

10. Quando ti trovi in una situazione nuova come manifesti la tua paura?

- 1 tendo a non manifestare
- 2 manifesto con moderazione
- 3 manifesto apertamente.

11. Come reagisci se qualcuno ti provoca?

- 1 non reagisco
- 2 preferisco evitare
- 3 cerco una risoluzione pacifica
- 4 provo a mia volta

12. In che misura pensi che l'ansia possa ostacolare il raggiungimento dei tuoi obiettivi?

- 1 per niente
- 2 poco
- 3 abbastanza
- 4 molto

13. Se pratichi l'attività sportiva come ti senti dopo averla praticata?

14. Quali vantaggi credi che si possano trarre nel praticare l'attività sportiva?

Figura 2. Questionario

Piano di raccolta dei dati

Per la rilevazione dei dati nel mese di novembre 2022 abbiamo diffuso il nostro questionario a persone di nostra conoscenza in quanto soggetti più facili da reperire, attraverso la condivisione di un link mediante app di messaggistica ,il quale è stato reso accessibile e disponibile per la compilazione per la durata di una settimana. Successivamente abbiamo creato una matrice dati su Excel che è stata utilizzata per rilevare i dati statistici caricandola sul programma JSSTAT.

età	volte a sett	ore a sett	tipo di sport	ago o non	ti piace	perché l' hai scelto	sodd	trist	paura	rabbia	ansia	come ti senti dopo lo sport	vantaggi fare sport
d1	d2	d3	d4	d5	d6	d7	d8	d9	d10	d11	d12	d13	d14
28	3	3	corsa	2	3	motivazione	2	1	1	2	3	libero	benessere
23	4	3	nuoto tennis palestra	2	3	divertimento	2	1	1	1	1	rilassato	benessere
30	2	2	nuoto	2	3	sport_completo	2	2	1	3	1	energico	dimagrimento
24	2	2	calcio	2	4	divertente	2	1	1	2	3	stanco	salute
20	4	4	palestra arti_marziali	3	4	passione	3	3	2	3	2	rilassato	calma disciplina lucidita
24	3	3	boxe	2	4	-	2	1	2	2	3	-	-
25	4	2	calcio palestra	3	4	passione	3	2	1	4	3	benissimo	benessere maturazione
31	1	1	-	1	2	-	2	2	1	3	2	-	-
23	4	3	tennis	2	4	passione	2	2	1	3	4	bene	-
26	1	1	-	2	1	-	1	1	3	3	4	-	regolazione_emozioni
28	4	4	calcio palestra	3	4	passione	1	2	1	4	1	soddisfatto	benessere
24	2	2	calcio	2	4	divertimento	2	1	1	2	3	stanco	salute
16	4	4	canottaggio	3	4	socializzazione	1	2	2	3	4	sereno	serenita estetica svago motivazione
17	4	3	boxe	2	4	sfogo_rabbia	3	3	2	4	4	benissimo	benessere
23	3	3	tennis	2	3	piacere	3	1	2	3	3	bene	prestazione_fisica
16	1	1	-	1	1	-	2	2	2	4	4	-	-
21	1	1	-	1	1	-	3	2	2	2	3	-	-
17	2	2	equitazione	2	4	passione_animali	2	3	2	3	3	stanco rilassato	benessere
18	4	2	palestra	2	3	dimagrimento	1	2	2	1	3	libero	consapevolezza_corpo
17	2	2	educazione_fisica	1	1	-	2	1	1	2	3	-	salute
26	3	3	palestra	2	3	forma	3	2	1	3	3	bene	benessere
17	2	2	palestra	2	4	estetica sfogo	2	1	1	3	2	calmo determinato	salute autostima
17	4	4	calcio	3	3	passione	1	1	1	4	3	stanco	soddisfazione_personale
17	4	4	pallavolo	3	4	curiosita	2	2	2	4	4	bene	benessere
27	4	3	palestra	2	3	forma	2	1	2	3	3	stanco	sfogo socializzazione ambizione
17	4	2	palestra	2	3	socializzazione	3	2	3	3	3	bene energetico	benessere

17	4	4	basket	3	3	-	3	2	2	2	3	soddisfatto	-
17	3	3	palestra	2	4	-	2	1	2	4	2	soddisfatto	sfogo salute
17	4	4	pallavolo	3	3	passione	2	1	1	1	2	bene	serenita
39	2	2	palestra	2	2	svago	3	2	2	4	2	bene rilassato energico	benessere estetica
27	4	3	palestra	2	3	forma	2	1	2	3	3	stanco	sfogo aggregazione ambizione
17	4	4	softball	3	3	socializzazione	1	1	2	4	4	stanco soddisfatto	gestione_emozioni
33	1	1	-	1	1	-	3	2	2	4	4	-	-
33	4	3	palestra	2	3	versatilita	3	2	3	4	3	energico	benessere
17	4	4	nuoto_sincronizzato	3	4	suggerimento	2	1	2	3	2	stanco soddisfatto	gestione_tempo
30	3	2	palestra	2	3	versatilita prestazione_fisica	2	2	3	3	3	positivo energico	autostima salute
23	4	4	calcio	3	3	divertimento	2	2	1	3	4	rilassato	benessere
38	1	1	-	1	1	-	2	1	2	3	3	-	-
36	2	2	corsa	2	4	versatilita	2	2	1	2	3	stanco soddisfatto	consapevolezza_corpo
39	1	1	-	1	1	-	2	1	1	2	4	-	-
38	1	1	-	1	1	-	2	1	1	2	2	-	-
25	1	1	volo	1	1	passione	2	2	1	2	2	bene	benessere
32	1	1	-	1	1	-	3	2	1	2	2	-	-
31	1	1	-	1	1	-	3	3	2	3	4	-	-
17	4	3	boxe	2	4	sfogo_rabbia	3	3	2	4	4	benissimo	benessere
37	3	3	palestra	2	3	forma	2	2	1	3	3	bene	benessere
31	3	3	parkour	2	3	liberta_movimento creativita	2	2	1	4	3	benissimo	benessere
39	4	3	calisthenics	2	4	liberta_movimento	2	3	2	2	3	rilassato	benessere
27	4	3	palestra	2	4	svago	2	3	2	3	2	benissimo	benessere
40	3	2	aquafitness	2	4	piacere_piscina	2	2	1	2	3	bene	benessere
36	4	4	palestra corsa	2	4	forma salute estetica	2	2	2	2	4	bene rilassato energico	svago autostima
29	1	1	-	1	1	-	2	2	3	4	2	-	benessere
32	1	1	-	1	1	-	3	2	1	2	2	-	-
33	1	1	-	1	1	-	2	2	1	2	3	-	-
24	4	3	-	2	2	versatilita	1	1	2	2	2	bene soddisfatto	benessere
23	4	4	palestra	2	3	svago forma	1	1	2	3	3	libero	benessere
26	4	4	beachvolley pattinaggio	2	4	passione	1	1	2	2	3	benissimo felice	benessere

24	4	3	palestra	2	4	prestazione_fisica estetica	3	3	2	3	2	soddisfatto energico motivato	benessere
25	4	3	bodybuilding	2	4	svago	2	1	1	3	3	rilassato	benessere
36	2	2	corsa	2	4	versatilita	2	2	1	2	3	bene stanco	consapevolezza_corpo

Analisi dei dati e interpretazione dei risultati

Abbiamo caricato la nostra matrice dati su JSSTAT ed abbiamo effettuato l'analisi monovariata sulle variabili cardinali raccolte:

Analisi monovariata della variabile D1 (età)

Distribuzione di frequenza: d1

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
16	2	3%	2	3%	0%:10%
17	13	22%	15	25%	11%:32%
18	1	2%	16	27%	0%:7%
20	1	2%	17	28%	0%:7%
21	1	2%	18	30%	0%:7%
23	5	8%	23	38%	1%:15%
24	5	8%	28	47%	1%:15%
25	3	5%	31	52%	0%:12%
26	3	5%	34	57%	0%:12%
27	3	5%	37	62%	0%:12%
28	2	3%	39	65%	0%:10%
29	1	2%	40	67%	0%:7%
30	2	3%	42	70%	0%:10%
31	3	5%	45	75%	0%:12%
32	2	3%	47	78%	0%:10%
33	3	5%	50	83%	0%:12%
36	3	5%	53	88%	0%:12%
37	1	2%	54	90%	0%:7%
38	2	3%	56	93%	0%:10%
39	3	5%	59	98%	0%:12%
40	1	2%	60	100%	0%:7%

Figura 3. Distribuzione in frequenza

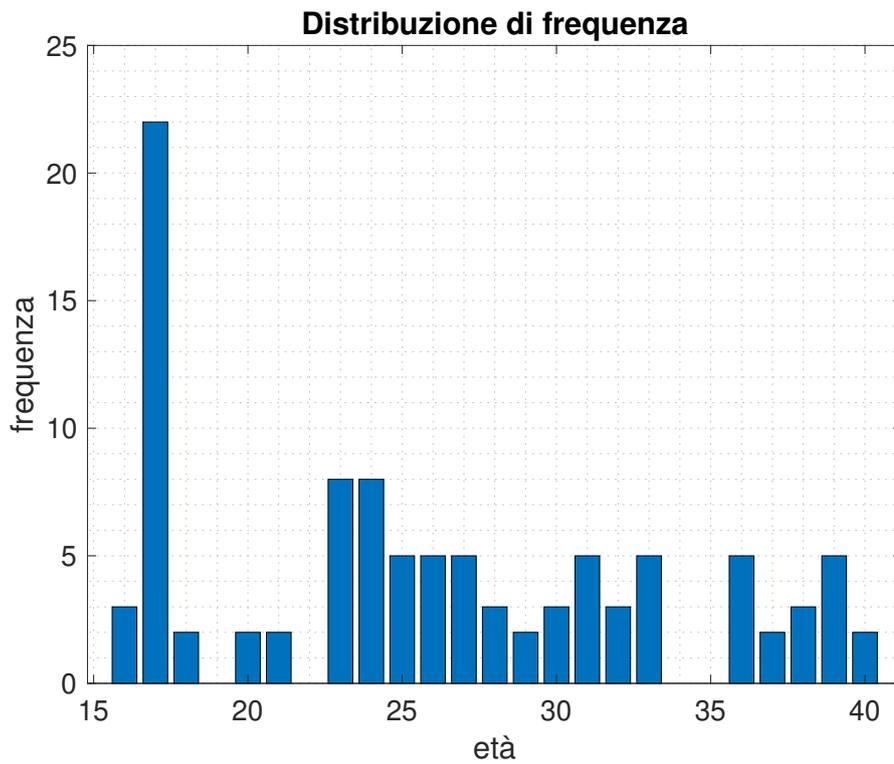


Figura 4. Istogramma distribuzione di frequenza

Campione:
 Numero di casi= 60
Indici di tendenza centrale:
 Moda = 17
 Mediana = 25
 Media = 26
Indici di dispersione:
 Squilibrio = 0,09
 Campo di variazione = 24
 Differenza interquartilica = 14
 Scarto tipo = 7,31
Indici di forma:
 Asimmetria = 0,28
 Curtosi = -1,05

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 24.15 a 27.85
Scarto tipo	da 6.26 a 9.14

Figura 5. Caratteristiche del campione

Punteggi standardizzati

d1

30% 37% 22% 12% d1 (pentenaria)

0% 0 18 22 13 7
E D C B A

Soggetto	Punti grezzi	Punto z	Punto C di Guilford	Punto pentenario	Punto T	Punto L	Correlle
40	40	1.92	9	A	69.2	8.9	98
39	39	1.78	9	A	67.8	8.7	97
39	39	1.78	9	A	67.8	8.7	95
39	39	1.78	9	A	67.8	8.7	93
38	38	1.64	8	A	66.4	8.5	92
38	38	1.64	8	A	66.4	8.5	90
37	37	1.51	8	A	65.1	8.3	88
36	36	1.37	8	B	63.7	8.1	87
36	36	1.37	8	B	63.7	8.1	85
36	36	1.37	8	B	63.7	8.1	83
33	33	0.96	7	B	59.6	7.4	82
33	33	0.96	7	B	59.6	7.4	80
33	33	0.96	7	B	59.6	7.4	78
32	32	0.82	7	B	58.2	7.2	77
32	32	0.82	7	B	58.2	7.2	75
31	31	0.68	6	B	56.8	7	73
31	31	0.68	6	B	56.8	7	72
31	31	0.68	6	B	56.8	7	70
30	30	0.55	6	B	55.5	6.8	68

30	30	0.55	6	B	55.5	6.8	67
29	29	0.41	6	C	54.1	6.6	65
28	28	0.27	6	C	52.7	6.4	63
28	28	0.27	6	C	52.7	6.4	62
27	27	0.14	5	C	51.4	6.2	60
27	27	0.14	5	C	51.4	6.2	58
27	27	0.14	5	C	51.4	6.2	57
26	26	0	5	C	50	6	55
26	26	0	5	C	50	6	53
26	26	0	5	C	50	6	52
25	25	-0.14	5	C	48.6	5.8	50
25	25	-0.14	5	C	48.6	5.8	48
25	25	-0.14	5	C	48.6	5.8	47
24	24	-0.27	4	C	47.3	5.6	45
24	24	-0.27	4	C	47.3	5.6	43
24	24	-0.27	4	C	47.3	5.6	42
24	24	-0.27	4	C	47.3	5.6	40
24	24	-0.27	4	C	47.3	5.6	38
23	23	-0.41	4	C	45.9	5.4	37
23	23	-0.41	4	C	45.9	5.4	35
23	23	-0.41	4	C	45.9	5.4	33
23	23	-0.41	4	C	45.9	5.4	32
23	23	-0.41	4	C	45.9	5.4	30
21	21	-0.68	4	D	43.2	5	28
20	20	-0.82	3	D	41.8	4.8	27
18	18	-1.09	3	D	39.1	4.4	25
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	23
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	22
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	20
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	18
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	17
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	15
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	13
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	12
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	10
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	8
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	7
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	5
17	17	-1.23	3	D	37.7	4.2	3
16	16	-1.37	2	D	36.3	3.9	2
16	16	-1.37	2	D	36.3	3.9	0

Figura 6. Punteggi standardizzati

IL campione di riferimento ha età compresa tra 16 e 40 anni, su questa è stata effettuata l'analisi monovariata. L'età media dei soggetti è di 26 anni. La moda ovvero la categoria con frequenza più alta risulta essere di 17 anni. Per comprendere se il caso con il valore di età più alto (40) fosse omogeneo rispetto al gruppo abbiamo calcolato il punteggio Z. Il risultato è 1.91, di conseguenza essendo inferiore a 1.96 il caso con il valore più alto resta omogeneo e lo stesso avviene per il valore più basso (16), con un punteggio di -1.36. Inoltre abbiamo rilevato che:

- il 41% dei casi pratica palestra
- il 19% dei casi ha scelto di praticare lo sport per passione
- il 29% dichiara di sentirsi bene dopo aver praticato attività fisica
- il 54% sostiene che il vantaggio nel praticare lo sport è dato dal benessere psicofisico

Per poter condurre l'analisi bivariata abbiamo estratto il lessico dalle variabili testuali e creato delle categorie per poterle inserire nella matrice dei dati. Successivamente abbiamo incrociato tutte le variabili del fattore indipendente con le variabili del fattore dipendente attraverso la tabella a doppia entrata (trattandosi di variabili categoriali) per poter verificare la presenza di relazioni significative tra le variabili prese in esame. Abbiamo trovato solo una relazione significativa tra la variabile D3 (ore di sport) e la variabile D8 (soddisfazione) e quindi la nostra ipotesi può essere confermata esclusivamente per questa relazione.

**Tabella a doppia entrata:
d3 x d8**

d8-> d3	1	2	3	Marginale di riga
1	1 2.7 -0.8	8 8.2 -0.1	5 3.7 0.7	14
2	1 2.7 -0.8	10 8.2 0.6	3 3.7 -0.4	14
3	1 2.9 -1.1	12 7.7 0.3	6 5.7 0.4	19
4	6 2 2.9	5 7.6 -0.9	2 3.5 -0.8	13
Marginale di colonna	9	35	16	60

X quadro = 13.5. Significatività = **0.036**
V di Cramer = 0.34

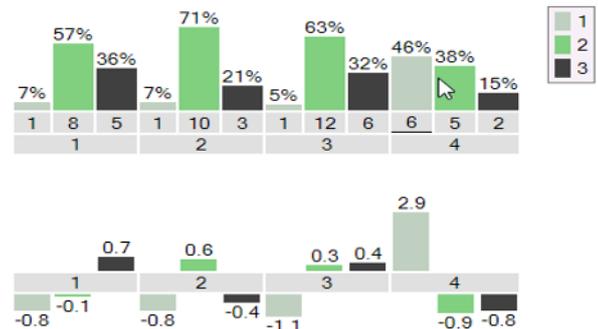


Figura 7. Tabella a doppia entrata variabili d3-d8

Autoriflessione sull'esperienza compiuta

Grazie a questa ricerca abbiamo avuto la possibilità di lavorare in gruppo avvicinandoci al futuro lavoro all'interno di équipe, ci ha permesso di organizzare il lavoro in maniera razionale e comprendere quali sono le fasi che compongono una ricerca empirica; inoltre abbiamo imparato a ragionare sui termini adeguati per la strutturazione del questionario. I punti di forza risiedono nel fatto che abbiamo avuto la possibilità di approfondire questo tema e di conseguenza aver acquisito maggiori conoscenze. I limiti invece sono stati dati da un campione troppo ristretto, abbiamo riscontrato da parte dei soggetti la difficoltà nel comprendere le indicazioni fornite sia rispetto ai limiti di età sia per quanto riguarda le indicazioni di compilazione, perciò una parte dei dati non è stata presa in considerazione. Se potessimo rifare la ricerca sicuramente sceglieremo lo stesso tema, facendo domande specifiche per ottenere maggiori informazioni rispetto al campione. Confrontandoci con il lavoro degli altri abbiamo riscontrato che il nostro problema di ricerca non era stato ancora affrontato, quindi riteniamo che sia stato utile svolgere questo percorso. È stato fondamentale il contributo di ogni membro del gruppo per il raggiungimento dell'obiettivo.

Bibliografia

- Antonio di Maglie (2020), *Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività fisico-sportiva*, Uni Salento
- Noemi Passarello¹, Ludovica Varini¹, Marianna Liparoti², Emahnel Troisi Lopez³, Pierpaolo Sorrentino⁴, Fabio Alivernini², Onofrio Gigliotta¹, Fabio Lucidi² and Laura Mandolesi^{1*}, (28 September 2022), *Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities* ¹Department of Humanities, "Federico II" University of Naples, Naples, Italy, ²Department of Social and Developmental Psychology, "Sapienza" University of Rome, Rome, Italy, ³Department of Motor Sciences and Wellness, University of Naples "Parthenope", Naples, Italy, ⁴Institut de Neurosciences des Systemès, Aix-Marseille University, Marseille, France

Sitografia

- **Edurete**: <http://www.edurete.org/>
- **QGEN**: <http://www.edurete.org/qgen/celabque.asp?codice=CTL00>
- **JSSTAT**: <http://www.edurete.org/jsstat/jsstat.htm>