DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA E SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

PERCORSO: EDUCATORE DEI SERVIZI EDUCATIVI PER L'INFANZIA

ANNO ACCADEMICO: 2022/2023

RAPPORTO DI RICERCA EMPIRICA

Attività fisica e autostima

CORSO DI PEDAGOGIA SPERIMENTALE

PROFESSORE: ROBERTO TRINCHERO

CANDIDATE:

FOXI ILARIA (925437)

LATINI GIULIA (896242)

MENEGHINI REBECCA (892037)

ROMAGNOLO ELEONORA (937314)

INDICE

1 PROBLEMA TEMA E OBIETTIVO DI RICERCA…….. *5*

1.1 Problema di ricerca……5

1.2 Tema di ricerca……..5

1.3 *Obiettivo di ricerca*……..5

2 QUADRO TEORICO……5

2.1 Mappa concettuale……..5

2.2 Sintesi e fonte di informazione……6

2.3 Bibliografia……8

2.4 Sitografia……8

3 STRATEGIA DI RICERCA E IPOTESI DI LAVORO……9

3.1 Strategia di ricerca……9

3.2 *Ipotesi di lavoro*……9

4 IDENTIFICAZIONE DEI FATTORI ……..9

4.1 Fattore indipendente……..9

4.2 Fattore dipendente……..9

4.3 Variabili di sfondo……9

5 DEFINIZIONE OPERATIVA DEI FATTORI……..10

6 POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO……..12

7 NUMEROSITA' DEL CAMPIONE E TIPOLOGIA DI CAMPIONAMENTO……..12

7.1 Numerosità del campione……12

7.2 Tipologia di campionamento……12

8 TECNICHE E STRUMENTI DI RILEVAZIONE DEI DATI UTILIZZATI E PIANO DI RILEVAZIONE DEI DATI……12

8.1Contesto di rilevazione dei dati……..12

8.2 Soggetti coinvolti……..12

8.3Modalità di contatto……..12

8.4Tecniche e strumenti utilizzati…….12

8.5 Modalità e tempi di somministrazione del questionario……..13

8.6 Piano di rilevazione dei dati…….16

9 TECNICHE DI ANALISI DEI DATI……..17

9.1 Analisi monovariata……..17

9.2Analisi bivariata……32

10 C0NTROLLO DELLE IPOTESI E CONCLUSIONI……44

10.1 Controllo delle ipotesi dell'analisi monovariata……..44

10.2 Controllo delle ipotesi dell'analisi bivariata……45

10.3 Conclusioni……..46

11 AUTORIFLESSIONI SULL'ATTIVITA' SVOLTA……..47

1. PROBLEMA, TEMA E OBIETTIVO DI RICERCA

1.1. Problema di ricerca

Vi è relazione tra attività fisica e autostima?

1.2. Tema di ricerca

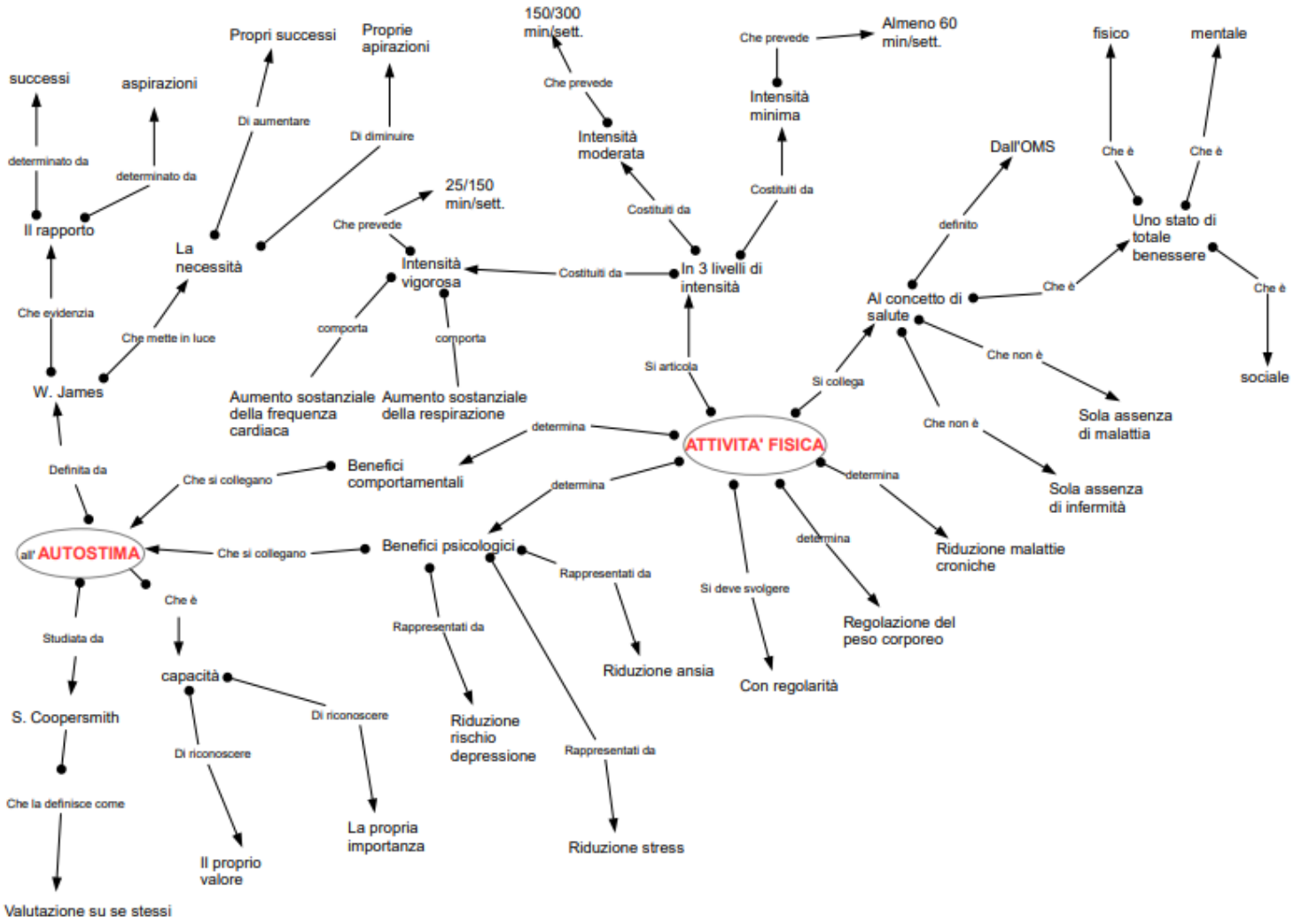
Attività fisica e autostima.

1.3. Obiettivo di ricerca

Stabilire se esiste una relazione significativa tra attività fisica e autostima.

2. QUADRO TEORICO

2.1. Mappa Concettuale



2.2. Sintesi e fonti di informazione

È opportuno dare una definizione di salute, prima ancora di prendere in considerazione l'attività fisica. Infatti, secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la salute è "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non la sola assenza di malattia o infermità".

Già in passato, all'epoca dei latini, la salute era considerata una componente fondamentale della vita dell'uomo: il poeta Giovenale definisce l'uomo saggio come colui che ha come fine della propria esistenza la salute dell'anima e del corpo. "Mens sana in corpore sano": la salute quindi è determinata dal benessere fisico e mentale. Il concetto di benessere non è quindi un concetto statico, ma è una nozione in costante evoluzione. Il benessere è associato al concetto di "stare bene", che in senso fisico si traduce in "sentirsi bene". Quest'ultimo concetto è determinato anche dallo svolgimento di un'attività fisica. Essa, affinché offra benefici a livello fisico e mentale, deve essere svolta con regolarità. L'OMS definisce l'attività fisica come: "Qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".

Di conseguenza l'attività fisica si articola in 3 livelli di intensità:

- **Livello di intensità minima**: prevede almeno 60 minuti a settimana. Alcuni esempi sono: preferire l'utilizzo delle scale agli ascensori, utilizzare la bici nel percorso casa-lavoro e/o passeggiare.
- **Livello di moderata intensità** (consigliata agli adulti): prevede dai 150 ai 300 minuti nell'arco della settimana e comporta un modesto aumento della frequenza cardiaca e della respirazione. Alcuni esempi sono: camminare a passo sostenuto e svolgere percorsi medio-lunghi in bicicletta.
- **Livello di intensità vigorosa** (consigliata agli adulti): prevede dai 75 ai 150 minuti nell'arco della settimana e comporta un sostanziale aumento della frequenza cardiaca e della respirazione rendendo più difficile la conversazione. Alcuni esempi sono: palestra, jogging, ciclismo a ritmo sostenuto, nuoto, calcio e altri sport a livello agonistico.

In età adulta i vantaggi dell'attività fisica si riferiscono alla riduzione di malattie croniche e alla regolazione del peso corporeo. Invece a livello psicologico si abbassa il rischio di depressione, stress e ansia.

A conferma di quanto l'attività fisica possa in qualche modo essere messa in relazione con il concetto di autostima, si può fare riferimento ad uno psicologo americano degli anni '50, A. H. Maslow. Egli sottolinea quanto il ritratto di un individuo con mente sana faccia riferimento ad un soggetto che è in grado di accettare se stesso e la propria natura senza risentirsi.

Appare quindi evidente che l'autostima possa avere una correlazione con lo svolgimento dell'attività fisica. Una serie di studi hanno dimostrato come un maggiore

coinvolgimento nell'attività fisica comporti dei benefici a livello emotivo e comportamentale (S.J, Donaldson e K.R. Ronan).

L'importanza di praticare attività fisica è utile a mantenere un basso livello di stress efficace all'autoregolazione delle emozioni. Pertanto, lo svolgimento di attività fisica risulta necessario all'interno dei progetti di sviluppo e sostegno dell'autostima.

Lo psicologo americano W. James, in *"Principi di psicologia"* del 1890, ha fornito una prima definizione di autostima, descrivendola come il rapporto tra quanto riusciamo a realizzare e le potenzialità che immaginiamo di avere, collocandoli in una frazione tra il successo e le proprie aspirazioni e costituendo un valore che può aumentare e diminuire. L'autostima si basa sul confronto con gli altri in un determinato campo, legandola alle azioni e scelte altrui piuttosto che dalla propria volontà. James, quindi, afferma che, per tutelare la propria autostima, è opportuno aumentare i propri successi e diminuire le proprie aspirazioni. Infine, si evince come il grado con cui rispondiamo ai nostri bisogni e credenze ha una rilevanza sulla nostra autostima.

Successivamente S. Coopersmith compie un ulteriore passaggio. Egli, infatti, incentra il suo pensiero su quella che è la propria esperienza di autostima. Quest'ultima viene da lui espressa come un giudizio personale di valore, ossia una valutazione che l'individuo fa di se stesso. In base all'atteggiamento che quotidianamente ognuno di noi mette in atto, denota una propria approvazione o disapprovazione di sé.

Un'altra interpretazione sull'autostima è offerta da R. L. Bednar, M. G. Wells e S. R. Peterson. Questi tre autori percepiscono l'autostima come un senso soggettivo e approvazione del sé. In particolar modo l'autostima si riferisce al proprio valore personale basato su un'accurata percezione del proprio essere.

In conclusione, una delle formulazioni inerenti all'autostima si trova in *"Towarsd a state of self-esteen: The final report of the California task force to promote self and personal and social responsability"*, in cui l'autostima viene definita come la capacità di riconoscere il proprio valore e la propria importanza, ottenendo così la consapevolezza verso se stessi e un agire responsabile verso gli altri.

Da ciò che è stato precedentemente asserito, si evince che quello che una persona pensa, crede e dice a se stessa influenza le sue sensazioni e le sue azioni.

2. 3 Bibliografia

R. Tortora, “Competenze di igiene e cultura medico-sanitaria”, Roma, Clitt, 2012.

N. Branden, I sei pilastri dell’autostima, Venezia, Corbaccio, 2005.

M. Micelli, *L’autostima. Alta o bassa, stabile o fluttuante, autentica o illusoria*, Bologna, il Mulino, 1998.

2.4 Sitografia

https://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?area=rapporti&id=1784&lingua=italiano&menu=mondiale#:~:text=Secondo%20la%20Costituzione%20dell'OMS,assenza%20di%20malattie%20o%20infermit%C3%A0%E2%80%9D

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=5567&area=stiliVita&menu=attivita#:~:text=Secondo%20l'OMS%2C%20per%20%E2%80%9C,quello%20delle%20condizioni%20di%20riposo%E2%80%9D

https://www.salute.gov.it/portale/alleanzaCardioCerebrovascolari/dettaglioContenutiAlleanzaCardioCerebrovascolari.jsp?lingua=italiano&id=5778&area=Alleanza%20italiana%20per%20le%20malattie%20cardio-cerebrovascolari&menu=prevenzioneMC

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/

3. STRATEGIA DI RICERCA E IPOTESI DI LAVORO

3.1. Strategia di ricerca

La strategia di ricerca adottata è di tipo standard, detta anche ricerca basata sulla matrice dei dati. Questa tipologia di ricerca permetterà di descrivere in modo quantitativo una data realtà.

3.2. Ipotesi di lavoro

L'ipotesi di ricerca può essere formulata nel seguente modo: svolgere attività fisica migliora l'autostima.

4. IDENTIFICAZIONE DEI FATTORI

4.1. Fattore indipendente

Attività fisica.

4.2. Fattore dipendente

Autostima.

4.3. Variabili di sfondo

Sesso e età.

5. DEFINIZIONE OPERATIVA DEI FATTORI

Fattori	***Indicatori***	***Item di rilevazione***	***Variabili***
Attività fisica (Fattore indipendente)	Presenza/Assenza di attività fisica	Svolgi abitualmente attività fisica?	○ Sì ○ No
	Tipologia di attività fisica svolta prevalentemente	Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?	○ Minima (ad esempio preferire le scale all'ascensore, andare in bicicletta al lavoro o passeggiare) ○ Moderata (ad esempio camminare a passo sostenuto, svolgere percorsi medio-lunghi in bicicletta) ○ Vigorosa (ad esempio praticare sport a ritmo sostenuto: palestra, calcio, nuoto, jogging)
	Frequenza dell'attività fisica svolta prevalentemente	Qual è la frequenza dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?	○ Quotidiana ○ Almeno 5-6 volte/settimana ○ 3-4 volte/settimana ○ 1-2 volte/settimana
	Durata dell'attività fisica svolta prevalentemente (Riferita ad una singola sessione)	Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?	○ Inferiore ai 15 minuti ○ Dai 15 ai 30 minuti ○ Dai 30 ai 60 minuti ○ Oltre i 60 minuti
	Contesto di svolgimento dell'attività fisica svolta prevalentemente	Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?	○ La maggior parte delle volte in spazi all'aperto ○ La maggior parte delle volte in spazi al chiuso
Autostima(Fattore dipendente)	Percezione del proprio corpo	Ti senti soddisfatto/a della tua immagine corporea?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no

	Capacità di resilienza e gestione emotiva	Di fronte ad un fallimento credi che la responsabilità sia solo tua?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
		Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
		Quando vieni escluso/a in determinate situazioni (ad esempio ad una festa) ti senti triste e/o a disagio?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
	Capacità relazionale	Ti senti a tuo agio quando incontri persone nuove?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
	Capacità di contraddittorio	Durante una conversazione riesci ad esprimere la tua opinione anche se in disaccordo con quella del tuo interlocutore?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
	Percezione delle proprie capacità	Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no
		Dopo aver studiato per un esame ti presenti all'appello pensando che lo supererai con un buon voto?	○ La maggior parte delle volte sì ○ La maggior parte delle volte no

6. POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO

La popolazione di riferimento, presa in considerazione per la ricerca è rappresentata da giovani adulti nella fascia di età 19-25 anni del comune di Torino.

7. NUMEROSITÁ DEL CAMPIONE E TIPOLOGIA DI CAMPIONAMENTO

7.1. Numerosità del campione

Il campione è costituito da 45 giovani adulti di età compresa fra i 19 e i 25 anni.

7.2. Tipologia del campionamento

Per la ricerca si è scelto di utilizzare un campionamento di tipo non probabilistico: in questo modo non sarà necessario avere un elenco dei soggetti presenti nella popolazione di riferimento. La tipologia scelta del campionamento non probabilistico è accidentale, in quanto i soggetti coinvolti risultano più facili da reperire. Questa scelta è stata dettata da esigenze pratiche, di economicità e di rapidità.

8. TECNICHE E STRUMENTI DI RILEVAZIONE DEI DATI UTILIZZATI E PIANO DI RILEVAZIONE DEI DATI

8.1. Contesto di rilevazione dei dati

Il contesto di rilevazione dei dati è quello studentesco dell'Università degli Studi di Torino.

8.2. Soggetti coinvolti

I soggetti coinvolti sono giovani adulti nella fascia di età 19-25 anni. Si è trattato di studenti e studentesse reperiti attraverso gruppi universitari.

8.3. Modalità di contatto

La modalità con cui si è entrati in contatto con i soggetti coinvolti è stata telematica, mediante gruppo Universitario sulla piattaforma WhatsApp.

8.4. Tecniche e strumenti utilizzati

I dati sono stati rilevati attraverso un questionario strutturato, le cui caratteristiche sono: on line, auto compilato, costituito da 15domande chiuse che consentono ai rispondenti di scegliere una sola alternativa di risposta tra quelle proposte. Il questionario è accompagnato da una breve lettera di presentazione dove è stato messo in evidenza che cosa si intende per "attività fisica". I rispondenti del questionario

coincidono con i referenti: sono gli stessi giovani adulti, soggetti dell'indagine, a rispondere al questionario.

8.5. Modalità e tempi di somministrazione del questionario

Per poter procedere alla somministrazione definitiva del questionario è stato effettuato un pre-test. Sono stati selezionati, attraverso contatti diretti già in essere, tre soggetti simili a quello che sarebbe stato il campione della ricerca. É stato brevemente spiegato ai tre soggetti lo scopo della ricerca ed è stato somministrato loro un pre-test per verificare la chiarezza e la comprensibilità del questionario che era stato preparato. In seguito ai feedback verbali ricevuti dopo la somministrazione dei tre pre-test, non si è presentata la necessità di modificare il questionario.
Successivamente è avvenuta la somministrazione online del questionario attraverso la piattaforma di comunicazione WhatsApp: in cui è stato inoltrato un messaggio di presentazione, che introduceva la ricerca ed in allegato il link del questionario. In questo modo i soggetti potevano essere raggiunti con maggiore immediatezza e velocità. Il questionario è stato preceduto da una lettera di presentazione, per spiegare brevemente la ricerca in corso e il suo scopo.

LETTERA DI PRESENTAZIONE

Gentili studenti e studentesse,

Siamo quattro studentesse del corso di laurea in Scienze dell'Educazione dell'Università degli Studi di Torino.

Nell'ambito del corso di Pedagogia Sperimentale stiamo svolgendo un progetto di ricerca che ha come fine capire se esiste una relazione tra attività fisica e autostima nella fascia d'età 19-25 anni.
A tal proposito chiediamo la vostra collaborazione nella compilazione del questionario che segue.
Nel questionario si farà più volte riferimento all'attività fisica che viene svolta prevalentemente. Dunque, nelle risposte tenete in considerazione qualsiasi tipo di movimento svolto durante l'arco della giornata.
Infatti, comportamenti come il preferire le scale all'ascensore, utilizzare la bicicletta per spostarsi in città e/o fare delle passeggiate vengono considerati a tutti gli effetti attività fisiche. Vi ricordiamo infine che il questionario è anonimo e che i dati rilevati saranno utilizzati esclusivamente per fini statistici.
Ad ogni domanda ci saranno più alternative di risposta: vi chiediamo di selezionarne una sola.

Vi ringraziamo per la gentile collaborazione e il tempo che dedicherete.
Eleonora, Giulia, Ilaria e Rebecca

QUESTIONARIO

1) Sesso:
   1. ○ Femmina
   2. ○ Maschio

2) A quale fascia d'età appartieni?
   1. ○ 19-22
   2. ○ 23-25

3) Svolgi abitualmente attività fisica? (Se la tua risposta è "no", passa direttamente alla domanda 8 e successive)
   1. ○ Sì
   2. ○ No

4) Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?
   1. ○ Minima (ad esempio preferire le scale all'ascensore, andare in bicicletta al lavoro o passeggiare)
   2. ○ Moderata (ad esempio camminare a passo sostenuto, svolgere percorsi medio-lunghi in bicicletta)
   3. ○ Vigorosa (ad esempio praticare sport a ritmo sostenuto: palestra, calcio, nuoto, jogging)

5) Qual è la frequenza dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?
   1. ○ Quotidiana
   2. ○ Almeno 5/6 volte a settimana
   3. ○ 3/4 volte a settimana
   4. ○ 1/2 volte a settimana

6) Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?
   1. ○ Inferiore ai 15 minuti
   2. ○ Dai 15 ai 30 minuti
   3. ○ Dai 30 ai 60 minuti
   4. ○ Oltre i 60 minuti

7) Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?
   1. ○ La maggior parte delle volte in spazi all'aperto
   2. ○ La maggior parte delle volte in spazi al chiuso

8) Ti senti soddisfatto/a della tua immagine corporea?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

9) Di fronte ad un fallimento credi che la responsabilità sia solo tua?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

10) Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

11) Quando vieni escluso/a in determinate situazioni (ad esempio ad una festa) ti senti triste e/o a disagio?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

12) Ti senti a tuo agio quando incontri persone nuove?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

13) Durante una conversazione riesci ad esprimere la tua opinione anche se in disaccordo con quella del tuo interlocutore?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

14) Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

15) Dopo aver studiato per un esame ti presenti all'appello pensando che lo supererai con un buon voto?
   1. ○ La maggior parte delle volte sì
   2. ○ La maggior parte delle volte no

8.6. *Piano di rilevazione dei dati*

Dopo aver selezionato i questionari online abbiamo caricato i dati raccolti sotto forma di codici numerici che rimandano alle risposte chiuse del questionario.

Questi dati sono stati inseriti in un foglio elettronico Excel e questa operazione ha generato la cosiddetta “matrice dati”.

La matrice dati è una tabella rettangolare, composta da tante righe quanti sono i referenti sotto esame, tante colonne quante sono le variabili prese in considerazione per ciascun referente.

Ogni domanda del questionario dà origine ad una variabile, in questo caso avremo 15 variabili distribuite su 15 colonne della matrice dati. All’incrocio di ciascuna riga con ciascuna colonna si trova un dato, ossia il valore assunto da quel caso su quella specifica variabile.

Il segno “ – “ corrisponde alla risposta non data.

Di seguito la matrice dati:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	CODICE	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15
2	A01	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1
3	A02	1	2	1	3	3	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2
4	A03	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
5	A04	1	2	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1
6	A05	2	1	1	3	3	4	1	1	2	2	1	2	1	2	2
7	A06	1	2	1	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2
8	A07	1	2	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2
9	A08	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
10	A09	1	2	1	3	3	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2
11	A10	1	2	2	-	-	-	-	2	1	1	2	1	1	1	2
12	A11	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2
13	A12	1	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2
14	A13	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	A14	1	2	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1
16	A15	1	1	1	3	3	4	2	1	2	2	1	1	2	2	2
17	A16	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2
18	A17	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
19	A18	1	1	2	-	-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	2
20	A19	1	2	1	1	4	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
21	A20	2	1	2	-	-	-	-	2	1	2	1	1	1	2	2
22	A21	2	2	1	3	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2	1
23	A22	1	2	1	2	4	4	2	1	2	1	1	2	1	2	2
24	A23	2	2	1	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	2	1
25	A24	1	1	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1
26	A25	2	2	1	3	3	4	2	2	1	2	1	1	1	2	1
27	A26	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1
28	A27	1	1	1	2	4	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1
29	A28	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1
30	A29	1	1	1	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1
31	A30	1	1	1	3	3	4	2	2	1	2	1	1	1	2	1
32	A31	2	2	1	3	4	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2
33	A32	1	2	1	3	3	4	2	1	1	1	2	1	1	2	1
34	A33	2	1	1	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2
35	A34	2	1	1	3	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2	1
36	A35	1	2	1	3	4	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2
37	A36	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2
38	A37	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2
39	A38	1	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2
40	A39	2	1	2	-	-	-	-	2	1	1	2	1	1	2	1
41	A40	1	2	1	3	4	4	2	1	1	2	1	1	1	1	2
42	A41	1	2	1	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1
43	A42	2	1	1	3	3	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1
44	A43	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1
45	A44	1	1	2	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
46	A45	1	1	2	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	1	1

9. TECNICHE DI ANALISI DEI DATI

9.1. Analisi monovariata

Per calcolare l'analisi monovariata abbiamo creato la matrice dei dati su un foglio Excel; mentre per analizzare i dati abbiamo utilizzato il Software JsStat, trovato sul sito universitario proposto dal professore (www.edurete.org/jsstat).

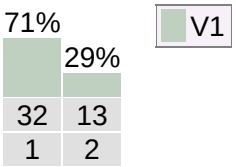
Il primo tipo di analisi svolta è quella monovariata, che analizza singolarmente ogni variabile del questionario (da V1 a V15).

Attraverso l'analisi monovariata si andranno a osservare come i casi della variabile si distribuiscono all'interno del campione.

Di seguito i risultati dell'analisi monovariata, riferita al campione in esame e per ognuna delle 15 variabili del questionario.

Distribuzione di frequenza:
V1

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	32	71%	32	71%	58%:84%
2	13	29%	45	100%	16%:42%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.29
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.59
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.45
Indici di forma:
Asimmetria = 0.93
Curtosi = -1.13

Popolazione:

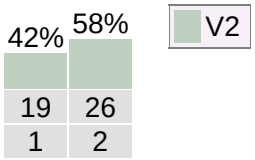
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.16 a 1.42
Scarto tipo	da 0.38 a 0.59

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.012

V1= SESSO.
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti di sesso femminile (71%).
Pertanto, in corrispondenza della variabile V1 (Sesso del soggetto) avremo 32 soggetti di sesso femminile e 13 soggetti di sesso maschile.

Distribuzione di frequenza:
V2

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	19	42%	19	42%	28%:57%
2	26	58%	45	100%	43%:72%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 2
Mediana = 2
Media = 1.58
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.51
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.49
Indici di forma:
Asimmetria = -0.31
Curtosi = -1.9

Popolazione:

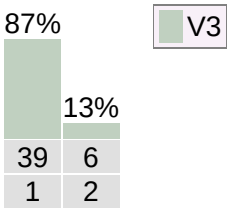
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.43 a 1.72
Scarto tipo	da 0.41 a 0.65

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.023

V2= A QUALE FASCIA D'ETÁ APPARTIENI?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti appartenenti alla fascia d'età 23-25 (58%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V2 (fascia d'età del soggetto) avremo 26 soggetti tra i 23 e i 25 anni e 19 soggetti tra i 19 e i 22 anni.

Distribuzione di frequenza:
V3

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	39	87%	39	87%	77%:97%
2	6	13%	45	100%	3%:23%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.13
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.77
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 0
Scarto tipo = 0.34
Indici di forma:
Asimmetria = 2.16
Curtosi = 2.65

Popolazione:

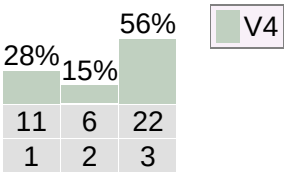
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.03 a 1.23
Scarto tipo	da 0.29 a 0.45

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE).
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che svolgono attività fisica (87%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V3 avremo 39 soggetti che svolgono attività fisica e solo 6 soggetti che non la svolgono.

Distribuzione di frequenza:
V4

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	11	28%	11	28%	14%:42%
2	6	15%	17	44%	4%:27%
3	22	56%	39	100%	41%:72%



Campione:
Numero di casi= 39
Indici di tendenza centrale:
Moda = 3
Mediana = 3
Media = 2.28
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.42
Campo di variazione = 2
Differenza interquartilica = 2
Scarto tipo = 0.88
Indici di forma:
Asimmetria = -0.58
Curtosi = -1.45

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.01 a 2.56
Scarto tipo	da 0.72 a 1.13

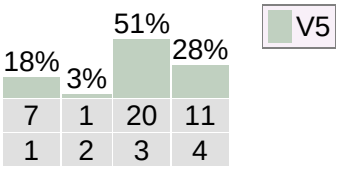
Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.061

V4= QUALE TIPOLOGIA DI ATTIVITÁ FISICA SVOLGI PREVALENTEMENTE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che svolgono attività fisica vigorosa (56%), intensa (15%) e minima (28%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V4 avremo 22 soggetti che svolgono attività fisica vigorosa, 6 soggetti a livello intenso e 11 che svolgono un'attività minima.

Il totale del campione è 45, ma da questa variabile (V4= Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?) fino alla variabile 7 (Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?), verranno prese in considerazione solo più 39 soggetti, che rappresentano il sotto campione.

Distribuzione di frequenza:
V5

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	7	18%	7	18%	6%:30%
2	1	3%	8	21%	0%:10%
3	20	51%	28	72%	36%:67%
4	11	28%	39	100%	14%:42%



Campione:
Numero di casi= 39
Indici di tendenza centrale:
Moda = 3
Mediana = 3
Media = 2.9
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.38
Campo di variazione = 3
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 1.01
Indici di forma:
Asimmetria = -0.85
Curtosi = -0.32

Popolazione:

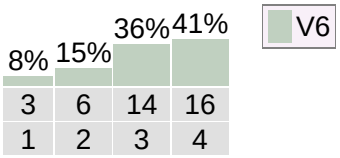
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.58 a 3.21
Scarto tipo	da 0.82 a 1.3

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.089

V5= QUAL È LA FREQUENZA DELL' ATTIVITÁ FISICA CHE SVOLGI PREVALENTEMENTE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che svolgono attività fisica 3 o 4 volte alla settimana (51%), 1 o 2 volte a settimana (28%), quotidianamente (18%), almeno 5-6 volte a settimana (3%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V5 avremo 20 soggetti che svolgono attività fisica 3 o 4 volte alla settimana, 11 soggetti che svolgono attività fisica 1 o 2 volte a settimana, 7 persone che la svolgono quotidianamente e solo 1 soggetto che svolge attività fisica 5 o 6 volte a settimana.

Distribuzione di frequenza:
V6

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	3	8%	3	8%	0%:16%
2	6	15%	9	23%	4%:27%
3	14	36%	23	59%	21%:51%
4	16	41%	39	100%	26%:56%



Campione:
Numero di casi= 39
Indici di tendenza centrale:
Moda = 4
Mediana = 3
Media = 3.1
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.33
Campo di variazione = 3
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.93
Indici di forma:
Asimmetria = -0.78
Curtosi = -0.31

Popolazione:

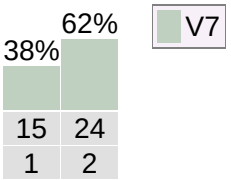
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.81 a 3.39
Scarto tipo	da 0.76 a 1.2

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.127

V6= QUAL È LA DURATA DI UNA SESSIONE DELL'ATTIVITÁ FISICA CHE SVOLGI PREVALENTEMENTE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che svolgono sessioni di oltre 60 minuti (41%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V6 avremo 16 soggetti che svolgono attività fisica oltre i 60 minuti, 14 soggetti che svolgono sessioni dai 30 ai 60 minuti, 6 soggetti che svolgono sessioni dai 15 ai 30 minuti e infine 3 soggetti che svolgono sessioni inferiori ai 15 minuti.

Distribuzione di frequenza:
V7

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	15	38%	15	38%	23%:54%
2	24	62%	39	100%	46%:77%



Campione:
Numero di casi= 39
Indici di tendenza centrale:
Moda = 2
Mediana = 2
Media = 1.62
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.53
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.49
Indici di forma:
Asimmetria = -0.47
Curtosi = -1.77

Popolazione:

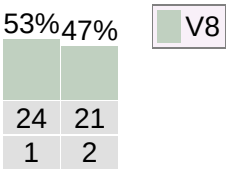
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.46 a 1.77
Scarto tipo	da 0.4 a 0.63

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.037

V7= DOVE PRATICHI L'ATTIVITÁ FISICA PREVALENTEMENTE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che svolgono attività fisica al chiuso (62%). Pertanto, in corrispondenza della variabile ci sono 15 soggetti che svolgono attività fisica all'aperto (38%).

Distribuzione di frequenza:
V8

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	24	53%	24	53%	39%:68%
2	21	47%	45	100%	32%:61%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.47
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.5
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.5
Indici di forma:
Asimmetria = 0.13
Curtosi = -1.98

Popolazione:

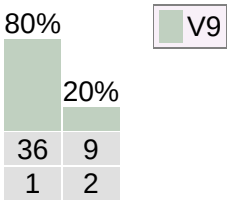
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.32 a 1.61
Scarto tipo	da 0.42 a 0.65

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.024

V8= TI SENTI SODDISFATTO/A DELLA TUA IMMAGINE CORPOREA?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che sono soddisfatti della loro immagine corporea (53%). Pertanto, in corrispondenza della variabile ci sono 21 soggetti che svolgono attività fisica all'aperto (47%).

Distribuzione di frequenza:
V9

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	36	80%	36	80%	68%:92%
2	9	20%	45	100%	8%:32%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.2
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.68
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 0
Scarto tipo = 0.4
Indici di forma:
Asimmetria = 1.5
Curtosi = 0.25

Popolazione:

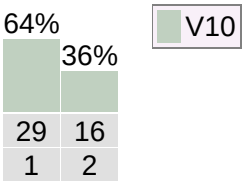
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.08 a 1.32
Scarto tipo	da 0.34 a 0.52

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0

V9= DI FRONTE AD UN FALLIMENTO CREDI CHE LA RESPONSABILITÁSIA SOLO TUA?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che si sentono responsabili del fallimento (80%). Pertanto, in corrispondenza della variabile ci sono 9 soggetti che la maggior parte delle volte non si sentono responsabili del fallimento (20%).

Distribuzione di frequenza:
V10

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	29	64%	29	64%	50%:78%
2	16	36%	45	100%	22%:50%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.36
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.54
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.48
Indici di forma:
Asimmetria = 0.6
Curtosi = -1.64

Popolazione:

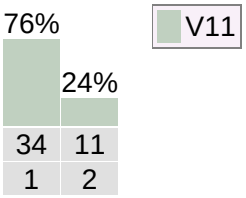
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.22 a 1.5
Scarto tipo	da 0.4 a 0.63

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.021

V10= TI SENTI FERITO/A QUANDO RICEVI UNA CRITICA?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che la maggior parte si sentono feriti dalle critiche (64%). Pertanto, in corrispondenza della variabile solo 16 soggetti che non si sentono feriti dalle critiche (36%).

Distribuzione di frequenza:
V11

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	34	76%	34	76%	63%:88%
2	11	24%	45	100%	12%:37%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.24
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.63
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 0
Scarto tipo = 0.43
Indici di forma:
Asimmetria = 1.19
Curtosi = -0.59

Popolazione:

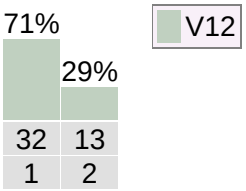
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.12 a 1.37
Scarto tipo	da 0.36 a 0.56

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.004

V11= QUANDO VIENI ESCLUSO/A IN DETERMINATE SITUAZIONI (AD ESEMPIO AD UNA FESTA) TI SENTI TRISTE E/O A DISAGIO?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che si sentono a disagio quando vengono esclusi (76%). Pertanto, in corrispondenza della variabile solo 11 soggetti non si sentono a disagio (24%).

Distribuzione di frequenza:
V12

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	32	71%	32	71%	58%:84%
2	13	29%	45	100%	16%:42%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.29
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.59
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.45
Indici di forma:
Asimmetria = 0.93
Curtosi = -1.13

Popolazione:

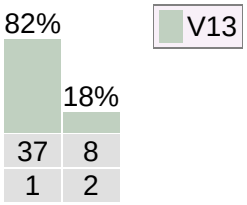
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.16 a 1.42
Scarto tipo	da 0.38 a 0.59

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.012

V12= TI SENTI A TUO AGIO QUANDO INCONTRI PERSONE NUOVE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che si sentono a loro agio nel fare nuove conoscenze (71%). Pertanto, in corrispondenza della variabile solo 13 soggetti non si sentono a loro agio (29%).

Distribuzione di frequenza:
V13

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	37	82%	37	82%	71%:93%
2	8	18%	45	100%	7%:29%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.18
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.71
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 0
Scarto tipo = 0.38
Indici di forma:
Asimmetria = 1.69
Curtosi = 0.84

Popolazione:

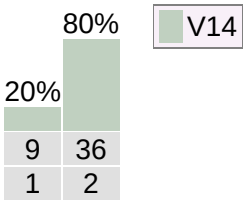
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.07 a 1.29
Scarto tipo	da 0.32 a 0.5

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0

V13= DURANTE UNA CONVERSAZIONE RIESCI AD ESPRIMERE LA TUA OPINIONE ANCHE SE IN DISACCORDO CON IL TUO INTERLOCUTORE?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che riescono ad esprimere il loro disaccordo in una conversazione (82%). Pertanto, in corrispondenza della variabile solo 8 soggetti non riescono ad esprimere il loro disappunto (18%).

Distribuzione di frequenza:
V14

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	9	20%	9	20%	8%:32%
2	36	80%	45	100%	68%:92%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 2
Mediana = 2
Media = 1.8
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.68
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 0
Scarto tipo = 0.4
Indici di forma:
Asimmetria = -1.5
Curtosi = 0.25

Popolazione:

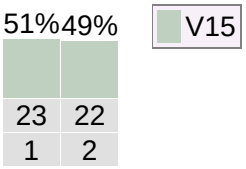
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.68 a 1.92
Scarto tipo	da 0.34 a 0.52

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0

V14= QUANDO UN TUO COMPAGNO/A DI CORSO HA UNA MEDIA PIÙ ALTA DELLA TUA PENSI DI ESSERE INFERIORE A LUI/LEI?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che non si sentono inferiori ai loro compagni per la media accademica (80%). Pertanto, in corrispondenza della variabile solo 9 soggetti si sentono inferiore ai loro compagni per la media accademica (20%).

Distribuzione di frequenza:
V15

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	23	51%	23	51%	37%:66%
2	22	49%	45	100%	34%:63%



Campione:
Numero di casi= 45
Indici di tendenza centrale:
Moda = 1
Mediana = 1
Media = 1.49
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.5
Campo di variazione = 1
Differenza interquartilica = 1
Scarto tipo = 0.5
Indici di forma:
Asimmetria = 0.04
Curtosi = -2

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.34 a 1.63
Scarto tipo	da 0.42 a 0.66

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.024

V15= DOPO AVER STUDIATO PER UN ESAME TI PRESENTI ALL'APPELLO PENSANDO CHE LO SUPERERAI CON UN BUON VOTO?
Il campione analizzato è costituito prevalentemente da soggetti che sentono preparati per il superamento dell'esame (51%). Pertanto, in corrispondenza della variabile 22 soggetti non si sentono preparati per fronteggiare l'esame (49%).

9.2. *Analisi bivariata*

Dopo aver svolto l'analisi monovariata, abbiamo mantenuti la matrice dei dati creata con un foglio Excel. Per analizzare i dati abbiamo utilizzato ancora una volta il Software JsStat, trovato sul sito universitario proposto dal professore (www.edurete.org/jsstat).

Per confermare l'ipotesi iniziale l'analisi bivariata dovrà restituire relazioni significative (non dovute al caso) tra ciascuna variabile generata dal fattore indipendente (attività fisica) e ciascuna variabile generata dal fattore dipendente (autostima).

Attraverso il programma JsStat verrà selezionata una variabile del fattore indipendente (da V3 a V7) e messa singolarmente in relazione con ogni variabile del fattore dipendente (da V8 a V15).

Tutte le variabili del questionario della ricerca sono di tipo categoriale, quindi l'analisi bivariata sarà svolta con la tabella a doppia entrata. La tabella a doppia entrata restituirà la frequenza osservata O (il numero dei casi del mio campione che hanno quei dati valori sulle variabili considerate) e la frequenza attesa A (la frequenza che avremmo osservato nella cella se non vi fosse relazione fra le due variabili). Quanto più le frequenze osservate si discostano dalle frequenze attese, tanto più è probabile che vi sia attrazione tra le singole modalità delle due variabili e quindi che vi sia una relazione significativa.

Per stabilire se vi sia o no una relazione significativa si andranno a consultare i valori di alcuni indici di forza: l'X quadro e la sua significatività. Quanto più l'X quadro si avvicina al numero dei casi, tanto più la relazione fra le due variabili sarà forte. Tanto più sarà vicino allo 0, quanto più è probabile che la relazione non sussista. Da tenere in considerazione che la relazione inizia ad essere forte quando X quadro è vicino a 1/3 del numero dei casi. La significatività dell'X quadro rappresenta invece la probabilità che esso sia diverso da zero per effetto del caso. Se è inferiore a 0,05 è probabile che la relazione sia significativa.

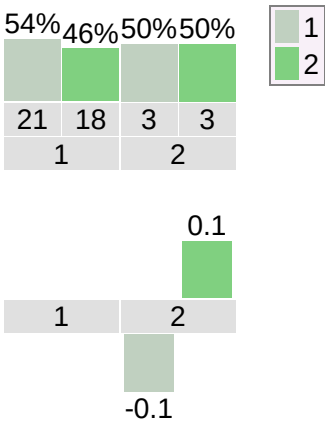
Inoltre, abbiamo preso in considerazioni tutte le variabili del fattore indipendente (attività fisica) con tutte le variabili relative al fattore dipendente (autostima).

Si avrà quindi che: V3 (Svolgi abitualmente attività fisica?), V4 (Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?), V5 (Qual è la frequenza dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?), V6 (Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?), V7 (Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?) ognuna in relazione con V8 (Ti senti soddisfatto/a della tua immagine corporea?), V9 (Di fronte ad un fallimento credi che la responsabilità sia solo tua?) ,V10 (Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?), V11 (Quando vieni escluso/a in determinate situazioni (ad esempio ad una festa) ti senti triste e/o a disagio?), V12 (Ti senti a tuo agio quando incontri persone nuove?), V13(Durante una conversazione riesci ad esprimere la tua opinione anche se in disaccordo con quella del tuo interlocutore?), V14 (Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?), V15 (Dopo aver studiato per un esame ti presenti all'appello pensando che lo supererai con un buon voto?).

Riportiamo sotto i risultati dell'analisi bivariata maggiormente rilevanti, in merito ai quali è stato possibile giungere alle conclusioni finali.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V8

V8-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	21 *20.8* 0	18 *18.2* 0	39
2	3 *3.2* -0.1	3 *2.8* 0.1	6
Marginale di colonna	24	21	45



X quadro = 0.03. Significatività = 0.86
V di Cramer = 0.03

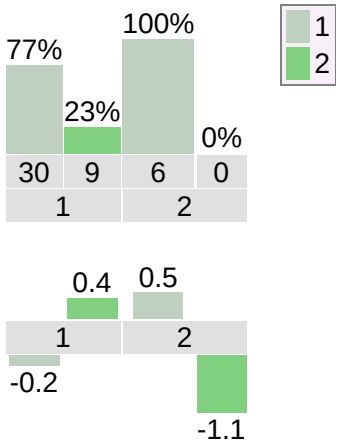
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.33

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE)V8= TI SENTI SODDISFATTO/A DELLA TUA IMMAGINE CORPOREA?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 55% (21 soggetti) sono soddisfatti della loro immagine corporea mentre il 46% (18 soggetti) NON sono soddisfatti. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (in totale 6), di cui la metà (50%) è soddisfatta della propria immagine corporea e l’atra metà (50%) invece NON lo è.

V3 x V8:in questo caso il valore dell’X quadro è molto vicino allo zero (0,03). Anche la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,86). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V9

V9-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	30 *31.2* -0.2	9 *7.8* 0.4	39
2	6 *4.8* 0.5	0 *1.2* -1.1	6
Marginale di colonna	36	9	45



X quadro = 1.73. Significatività = 0.188
V di Cramer = 0.2

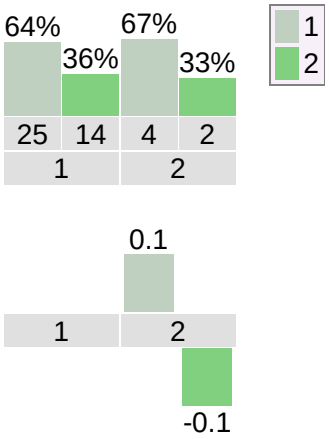
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.239

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE)
V9= DI FRONTE AD UN FALLIMENTO CREDI CHE LA RESPONSABILITÁ SIA SOLO TUA?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 77% (30 soggetti) in caso di fallimento credono che la responsabilità sia solo loro mentre solo il 23% (9 soggetti) NON si sente l’unico responsabile in caso di fallimento. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti) e tutti (100%) in caso di fallimento credono che la responsabilità sia solo loro.

V3x V9in questo caso il valore dell’X quadro è pari a 1,73. Si tratta di un valore che supera lo zero ma è comunque lontano da 1/3 dei casi (15). Anche la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,188). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V10

V10-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	25 *25.1* 0	14 *13.9* 0	39
2	4 *3.9* 0.1	2 *2.1* -0.1	6
Marginale di colonna	29	16	45



X quadro = 0.01. Significatività = 0.903
V di Cramer = 0.02

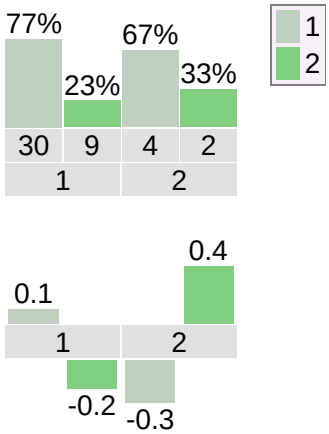
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.35

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE)
V10= TI SENTI FERITO/A QUANDO RICEVI UNA CRITICA?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 64% (25 soggetti) si sentono feriti quando ricevono una critica, mentre il 36% (14 soggetti) NON si sentono feriti se riceve una critica. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), di cui il 67% (4 soggetti) si sentono feriti quando ricevono una critica mentre il 33% (2 soggetti) NON si sentono feriti.

V3x V10: in questo caso il valore dell’X quadro è molto vicino allo zero (0,01). Anche la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05(0,903). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V11

V11-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	30 *29.5* 0.1	9 *9.5* -0.2	39
2	4 *4.5* -0.3	2 *1.5* 0.4	6
Marginale di colonna	34	11	45



X quadro = 0.3. Significatività = 0.586
V di Cramer = 0.08

Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.313

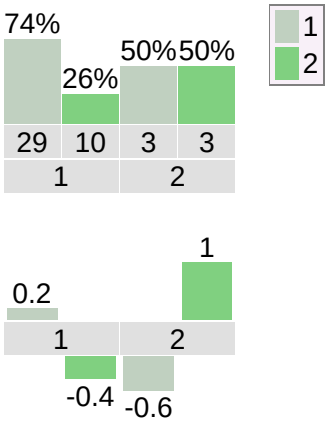
V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE)
V11= QUANDO VIENI ESCLUSO/A IN DETERMINATE SITUAZIONI (AD ESEMPIO AD UNA FESTA) TI SENTI TRISTE E/O A DISAGIO?

Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 77% (30 soggetti) si sentono a disagio se vengono esclusi in certe situazioni, solo il 23% (9 soggetti) NON si sentono tristi se vengono esclusi.
Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), di cui il 67% (4 soggetti) si sentono a disagio se vengono esclusi in certe situazioni mentre il 33% (2 soggetti) NON si sentono a disagio.

V3 x V11: in questo caso il valore dell’X quadro è vicino allo zero (0,3). E la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,586). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V12

V12-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	29 *27.7* 0.2	10 *11.3* -0.4	39
2	3 *4.3* -0.6	3 *1.7* 1	6
Marginale di colonna	32	13	45



X quadro = 1.5. Significatività = 0.22
V di Cramer = 0.18

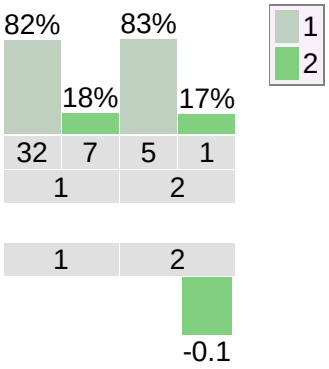
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.174

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE)
V12= TI SENTI A TUO AGIO QUANDO INCONTRI PERSONE NUOVE?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 74% (29 soggetti) si sentono a loro agio a fare nuove conoscenze, mentre il 26% (10 soggetti) NON si sentono a proprio agio a fare nuove conoscenze.
Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), di cui la metà (50%) si sentono a proprio agio a fare nuove conoscenze, mentre l’altra metà (50%) NO.

V3 x V12 : in questo caso il valore dell’X quadro è pari a 1,5. Si tratta di un valore che supera lo zero ma è comunque lontano da 1/3 dei casi (15). Anche la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,22). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V13

V13-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	32 *32.1* 0	7 *6.9* 0	39
2	5 *4.9* 0	1 *1.1* -0.1	6
Marginale di colonna	37	8	45



X quadro = 0.01. Significatività = 0.939
V di Cramer = 0.01

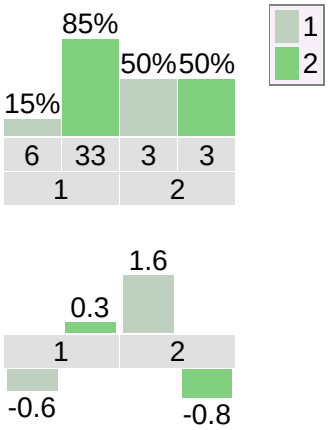
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.428

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE).
V13= DURANTE UNA CONVERSAZIONE RIESCI AD ESPRIMERE LA TUA OPINIONE ANCHE SE IN DISACCORDO CON IL TUO INTERLOCUTORE?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui l’82% (32 soggetti) riescono ad esprimere il loro disaccordo in una conversazione, mentre il 18% (7 soggetti) dichiara di NON riuscirci.
Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), di cui l’83% (5 soggetti) riescono ad esprimere il proprio disaccordo in una conversazione mentre solo il 17% (1 soggetto) dichiara di NON riuscirci.

V3 x V13: in questo caso il valore dell’X quadro è molto vicino allo zero (0,01). E la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,939). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V14

V14-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	6 *7.8* -0.6	33 *31.2* 0.3	39
2	3 *1.2* 1.6	3 *4.8* -0.8	6
Marginale di colonna	9	36	45



X quadro = 3.89. Significatività = **0.048**
V di Cramer = 0.29

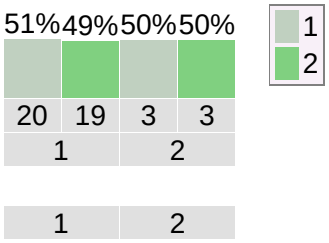
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.074

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE).
V14= QUANDO UN TUO COMPAGNO/A DI CORSO HA UNA MEDIA PIÙ ALTA DELLA TUA PENSI DI ESSERE INFERIORE A LUI/LEI?
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 15% (6 soggetti) si sentono inferiori se hanno una media accademica più bassa rispetto dei loro compagni di corso, mentre l’85% (33 soggetti) NON si sentono inferiori. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), la metà (50%) si sente inferiore se ha una media accademica più bassa dei loro compagni di corso mentre l’altra metà (50%)NON si sente inferiore.

V3 x V14:in questo caso il valore dell’X quadro è pari a 3,89. Si tratta di un valore che supera lo zero ma che non si avvicina a 1/3 dei casi (15). Tuttavia, la significatività rileva un valore inferiore (anche se di pochissimo) a 0,05. È infatti pari a0,048. In questo caso è possibile affermare che vi è una tendenza (non forte) ad una relazione significativa fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V3 x V15

V15-> V3	**1**	**2**	Marginale di riga
1	20 *19.9* 0	19 *19.1* 0	39
2	3 *3.1* 0	3 *2.9* 0	6
Marginale di colonna	23	22	45



X quadro = 0. Significatività = 0.953
V di Cramer = 0.01

Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.335

V3= SVOLGI ABITUALMENTE ATTIVITÁ FISICA? (SE LA TUA RISPOSTA È “NO”, PASSA DIRETTAMENTE ALLA DOMANDA 8 E SUCCESSIVE).
V15= DOPO AVER STUDIATO PER UN ESAME TI PRESENTI ALL’APPELLO PENSANDO CHE LO SUPERERAI CON UN BUON VOTO?

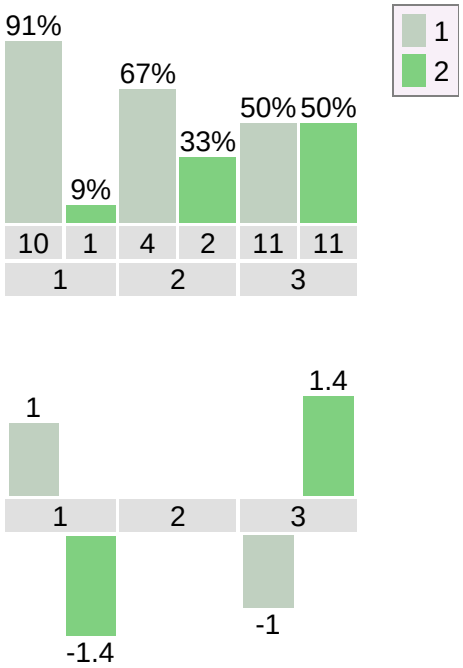
Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo tutti i soggetti che svolgono attività fisica (in totale 39), di cui il 51% (20 soggetti) si sentono preparati prima di un esame, mentre il 49% (19 soggetti)NON credono di poter superare l’esame pur avendo studiato. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo tutti i soggetti che NON svolgono attività fisica (6 soggetti), la metà (50%) si sente preparato prima di un esame mentre l’altra metà (50%) NON crede di riuscire a superare l’esame pur avendo studiato.

V3 x V15: in questo caso il valore dell’X quadro è zero. E la significatività ha un valore che supera abbondantemente 0,05 (0,953). Si può dire quindi che NON vi è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V4 x V10

V10-> V4	**1**	**2**	Marginale di riga
1	10 *7.3* 1	1 *3.7* -1.4	11
2	4 *4* 0	2 *2* 0	6
3	11 *14.7* -1	11 *7.3* 1.4	22
Marginale di colonna	26	13	39

X quadro = 5.66. Significatività = 0.059
V di Cramer = 0.38



Il totale del campione è 45, ma da questa variabile (V4=Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?) fino alla variabile v7 (Dove pratichi l'attività fisica prevalentemente?), verranno prese in considerazione solo più 39 soggetti, che rappresentano il sotto campione.

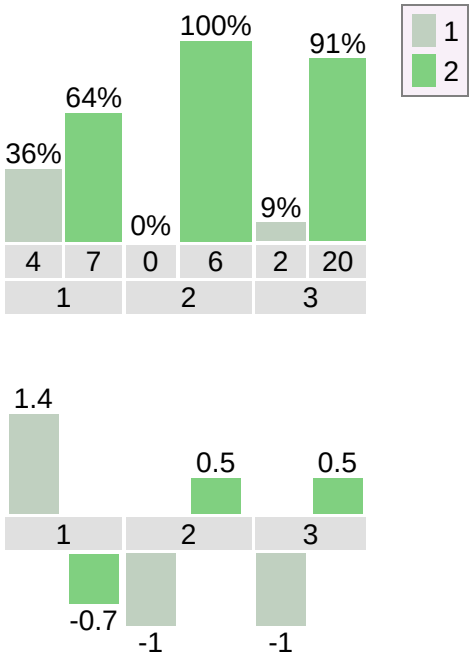
V4= QUALE TIPOLOGIA DI ATTIVITÁ FISICA SVOLGI PREVALENTEMENTE?
V10= TI SENTI FERITO/A QUANDO RICEVI UNA CRITICA?

Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo 11 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità minima, di cui il 91% (10 soggetti) si sentono feriti se ricevono una critica mentre solo il 9% (1 soggetto) NON si sente ferito dalle critiche. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo 6 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità moderata, di cui il 67% (4 soggetti) si sentono feriti dalle critiche mentre il 33% (2 soggetti) NON si sente ferito dalle critiche. Nella terza parte di grafici a barre (3) troviamo 22 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità vigorosa, di cui la metà (50%) si sente ferito se riceve una critica, mentre l'altra metà (50%) NON si sente ferito dalle critiche.

V4x V10:in questo caso l'X quadro è pari a 5,66, un valore lontano dallo zero ma anche da 1/3 dei casi (13). Il valore della significatività non è inferiore a 0,05 ma si avvicina molto (0,059). Pertanto, si può dire che, seppure non forte, vi è una tendenza ad una relazione significativa fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V4 x V14

V14-> V4	**1**	**2**	Marginale di riga
1	4 *2* 1.4	7 *9* -0.7	11
2	0 *1.1* -1	6 *4.9* 0.5	6
3	2 *3.9* -1	20 *18.1* 0.5	22
Marginale di colonna	7	32	39



X quadro = 5.02. Significatività = 0.081
V di Cramer = 0.36

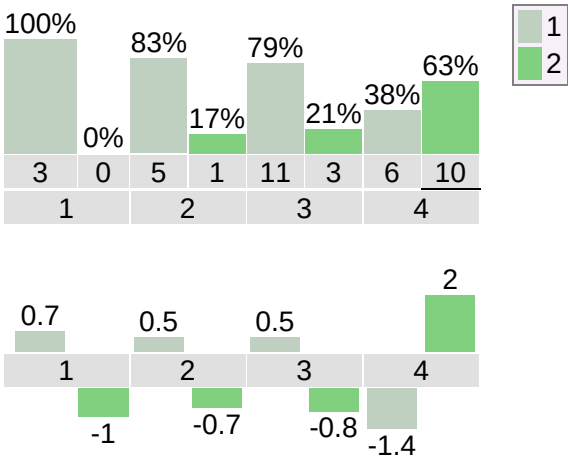
V4= QUALE TIPOLOGIA DI ATTIVITÁ FISICA SVOLGI PREVALENTEMENTE?
V14= QUANDO UN TUO COMPAGNO/A DI CORSO HA UNA MEDIA PIÙ ALTA DELLA TUA PENSI DI ESSERE INFERIORE A LUI/LEI?

Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo 11 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità minima, di cui il 36% (4 soggetti) si sentono inferiori ai loro compagni di corso che hanno una media accademica più alta mentre il 64% (7 soggetti) NON si sentono inferiori ai loro compagni che hanno una media accademica più alta.
Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo 6 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità moderata e tutti (100%) dichiarano di NON sentirsi inferiori ai loro compagni di corso con una media più alta.
Nella terza parte di grafici a barre (3) troviamo 22 soggetti che svolgono attività fisica ad intensità vigorosa, di cui solo il 9% (2 soggetti) si sentono inferiori ai loro compagni di corso con una media più alta, mentre il 91% (20 soggetti) dichiarano di NON sentirsi inferiore ai loro compagni.

V4 x V14: in questo caso l' X quadro è pari a 5,02 , un valore che non si avvicina allo zero. E la significatività è pari a 0,081.. In questo caso si può dire che, seppure debole, vi è una tendenza ad una relazione significativa fra le due variabili prese in considerazione.

Tabella a doppia entrata:
V6 x V10

V10-> V6	**1**	**2**	Marginale di riga
1	3 *2* 0.7	0 *1* -1	3
2	5 *4* 0.5	1 *2* -0.7	6
3	11 *9.3* 0.5	3 *4.7* -0.8	14
4	6 *10.7* -1.4	10 *5.3* **2**	16
Marginale di colonna	26	13	39



X quadro = 9.27. Significatività = **0.026**
V di Cramer = 0.49

V6= QUAL È LA DURATA DI UNA SESSIONE DELL'ATTIVITÁ FISICA CHE SVOLGI PREVALENTEMENTE?
V10= TI SENTI FERITO/A QUANDO RICEVI UNA CRITICA?

Nella prima parte di grafico a barre (1) troviamo 3 soggetti che svolgono singole sessioni di attività fisica inferiore ai 15 minuti e tutti (100%) si sentono feriti se ricevono delle critiche. Nella seconda parte di grafico a barre (2) troviamo 6 soggetti che svolgono singole sessioni di attività fisica dai 15 ai 30 minuti, di cui l'83% (5 soggetti) si sentono feriti se ricevono delle critiche mentre solo il 17% (1 soggetto) NON si sente ferito se sottoposto a critiche. Nella terza parte di grafico a barre (3) troviamo 14 soggetti che svolgono singole sessioni di attività fisica dai 30 ai 60 minuti, di cui il 79% (11 soggetti) si sentono feriti se sottoposti a critiche, mentre solo il 21% (3 soggetti) NON si sentono feriti se ricevono critiche. Nella quarta parte di grafico a barre (3) troviamo 16 soggetti che svolgono singole sessioni di attività fisica oltre ai 60 minuti, di cui il 38% (6 soggetti) dichiarano di sentirsi feriti dopo una critica mentre il 63% (10 soggetti) dichiarano di NON sentirsi feriti dopo una critica.

V6 x V10: in questo caso l' X quadro ha un valore (9,27) che si discosta di molto dallo zero ma soprattutto si avvicina a 1/3 dei casi (13). Inoltre, la significatività ha un valore inferiore a 0,05 (0,026). Pertanto, si può dire che VI è relazione fra le due variabili prese in considerazione.

10. CONTROLLO DELLE IPOTESI

10.1. Controllo delle ipotesi dell' analisi monovariata

L'analisi monovariata rileva che:

- il campione analizzato è costituito **prevalentemente da soggetti di genere femminile** (71%). Pertanto, in corrispondenza della variabile V1 (Sesso), ci saranno 32 soggetti di genere femminile e 13 di genere maschile;

- il 42% del campione rientra nella fascia d'età 19-22 anni, mentre il 58% del campione è in fascia 23-25 anni;

- la variabile V3 è la prima riferita al fattore indipendente (presenza o assenza di attività fisica). All'interno del campione preso in esame 6 soggetti dichiarano di non svolgere attività fisica (13%), mentre 39 soggetti dichiarano di svolgerla (87%). **C'è quindi una netta preponderanza di coloro che svolgono attività fisica;**

- **dalla variabile V4** (Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?)**alla variabile V7** (Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?) il campione di 45 soggetti diventa un **sotto-campione costituito da 39 soggetti** (coloro che hanno risposto di svolgere attività fisica). Questo perché le domande del questionario riferite al fattore indipendente (esclusa la V3=Svolgi abitualmente attività fisica?) si riferiscono alla modalità in cui viene svolta l'attività fisica (Tipologia, frequenza, durata, contesto) e fanno riferimento a 39 soggetti che nella domanda precedente (V3=Svolgi abitualmente attività fisica?) avevano risposto SI;

- l'analisi monovariata delle variabili **V4**(Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?)**, V5**(Qual è la frequenza dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?), **V6**(Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?)**, V7**(Dove pratichi l'attività fisica che svolgi prevalentemente?)**mette quindi in evidenza come viene praticata l'attività fisica.** Ad esempio, si può rilevare che, fra i 39 soggetti che svolgono attività fisica, il numero maggiore di casi (22, corrispondente al 56%, quindi oltre la metà) dichiara di svolgere prevalentemente la tipologia "vigorosa", quindi quella a carattere più intenso. La frequenza dell'attività fisica svolta prevalentemente vede circa la metà del sotto-campione (51%) svolgerla 3-4 volte/settimana. La durata di una sessione dell'attività fisica svolta prevalentemente appare invece distribuita in modo più omogeneo, soprattutto in riferimento alle ultime due risposte (dai 30 ai 60 minuti e oltre i 60 minuti). Infine, rispetto al contesto di svolgimento dell'attività fisica svolta prevalentemente, la maggior parte del sotto-campione dichiara di svolgerla al chiuso (62%);

- **le variabili V8** (Ti senti soddisfatto/a della tua immagine corporea?), **V9**(Di fronte ad un fallimento credi che la responsabilità sia solo tua?), **V10**(Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?), **V11**(Quando vieni escluso/a in determinate situazioni (ad esempio ad una festa) ti senti triste e/o a disagio?),**V12**(Ti senti a tuo agio quando incontri persone nuove?), **V13** (Durante una conversazione riesci ad esprimere la tua opinione anche se in disaccordo con il tuo interlocutore?), **V14** (Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?) e **V15** (Dopo aver studiato per un esame ti presenti all'appello pensando che lo supererai con un buon voto?) si riferiscono al fattore dipendente (autostima). Nei risultati dell'analisi monovariata presa in considerazione rientrano anche i casi in cui alla domanda n. 3 del questionario, circa lo svolgimento o meno di attività fisica, si era risposto NO. Queste variabili saranno fondamentali per determinare, nella successiva analisi bivariata, se esiste una relazione significativa fra fattore indipendente e fattore dipendente della ricerca e stabilire se l'ipotesi di partenza è confermata o meno.

10.2. Controllo delle ipotesi dell'analisi bivariata

L'analisi bivariata rileva che:

- sono presenti **4 casi** in cui si è potuto stabilire (in base al valore dell' X quadro e della significatività) che vi era una **tendenza ad una relazione significativa fra le variabili prese in considerazione.** I4 casi sono riferiti a: V3 (Svolgi abitualmente attività fisica?) x V14(Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?), V4 (Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?) x V10(Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?), V4 (Quale tipologia di attività fisica svolgi prevalentemente?) x V14(Quando un tuo compagno/a di corso ha una media più alta della tua pensi di essere inferiore a lui/lei?), V6(Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?) x V10(Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?);

- rispetto ai casi considerati sopra, in generale, si riscontra una relazione significativa fra le variabili prese in considerazione, ma **molto debole**. Il valore dell' X quadro risulta infatti molto distante da 1/3 dei casi, mentre la significatività si discosta di molto poco rispetto a 0,05. Tra tutte le relazioni delle variabili prese in considerazione, **l'unico caso dove si può affermare che vi è una relazione (non fortissima, ma comunque presente)**è l'analisi bivariata riferita a **V6**(Qual è la durata di una sessione dell'attività fisica che svolgi prevalentemente?) **x V10**(Ti senti ferito/a quando ricevi una critica?), dove la significatività è inferiore a 0,05 (0,026) e l'X quadro si avvicina molto a 1/3 dei casi (9,27);

- **in tutti gli altri casi considerati non risulta esserci relazione significativa fra le variabili considerate.**

10.3. Conclusioni

Alla luce di quanto emerso l'ipotesi iniziale **non è confermata: lo svolgimento di attività fisica non favorisce lo sviluppo dell'autostima.** Da tenere in considerazione la fascia di età 19-25 anni (giovani adulti).

Per giungere a questa conclusione sono stati **presi in esame prevalentemente i dati che emergono dall'analisi bivariata riferita ad una variabile del fattore indipendente, corrispondente alla V3** (Svolgi abitualmente attività fisica?). Si sono considerati i risultati ottenuti incrociando questa variabile con tutte le variabili riferite all'autostima (dalla V8 alla V15). E i valori degli indici considerati hanno rilevato che **non erano presenti relazioni significative fra le coppie di variabili considerate.** Una sola di esse (V3xV14) presenta una debole tendenza alla relazione, ma questo dato non è stato sufficiente per confermare del tutto la nostra ipotesi.

Si tratta comunque di una informazione che può essere ripresa per una eventuale ricerca successiva e che mette in luce un vissuto di inferiorità rispetto ad un compagno con una media più alta rispetto allo svolgere o meno attività fisica. Sembra che chiunque la svolga dichiari in misura minore, di sentirsi inferiore rispetto ad un compagno con una media più alta.

Uno **passaggio successivo della nostra analisi** è stato verificare se, **fra coloro che svolgono attività fisica (sotto-campione di 39 soggetti)**, vi fossero delle variabili riferite alla stessa attività fisica (tipologia, frequenza, durata, contesto) che messe in relazione con le variabili riferite all'autostima (da V8 a V15) restituissero delle **relazioni significative.**

Questo non avrebbe permesso di confermare la nostra ipotesi di partenza (mancavano i rispondenti NO allo svolgimento di attività fisica), ma **ci avrebbe permesso di stabilire se la modalità di svolgimento dell'attività fisica potesse in qualche modo influire sull'autostima.** Tuttavia, anche in questo caso, non è possibile affermarlo in quanto **non vi sono relazioni significative.** Le uniche relazioni significative sono tre (V4xV10, V4xV14, V6xV10), ma sono un numero troppo piccolo per affermare che, ad esempio, un'attività fisica "vigorosa" piuttosto che "minima" favorisca o meno l'autostima.

11. AUTORIFLESSIONI SULL'ATTIVITÁ SVOLTA

Il lavoro svolto ci ha permesso di applicare le conoscenze teoriche acquisite all'interno di una ricerca empirica in educazione. È stato per noi fondamentale procedere punto per punto secondo la sequenzialità corretta dei passaggi e, in alcuni casi, abbiamo dovuto fare un passo indietro e rivedere alcune nostre scelte.
Ad esempio, abbiamo a lungo dibattuto su come veicolare in modo corretto al nostro campione il concetto di "attività fisica". Per noi era fondamentale che fosse chiaro che non era riferita esclusivamente alla pratica di uno sport. La nostra decisione finale è stata quella di inserire nella lettera di presentazione una breve definizione di "attività fisica", in modo che tutti i soggetti del nostro campione potessero rispondere in modo corretto. Di fondamentale importanza è stato svolgere un pre-test per poter avere conferma che il questionario fosse chiaro e ben comprensibile e che anche la lettera di presentazione lo fosse.

Per motivi pratici e di tempo è stato selezionato un **campione relativamente ridotto** (45 soggetti) e con una tipologia di **campionamento non probabilistico**, consapevoli che, per il tipo di ipotesi formulata, sarebbe stato sicuramente più corretto e vantaggioso considerare un campione più ampio ed eterogeneo. Questo ci avrebbe permesso di poter estendere i risultati della nostra ricerca alla popolazione di riferimento, mentre ad ora, quello che è stato possibile fare, è **rilevare una tendenza** (in questo caso di assenza di relazione). Sicuramente, con un campione più ampio (almeno 100 soggetti) e una tipologia di campionamento di tipo probabilistico, i dati sarebbero stati più affidabili ed estendibili alla popolazione di riferimento.

Un altro aspetto da tenere in esame è la fascia di età considerata. Sarebbe interessante, in una ricerca successiva, abbassare la fascia di età e porsi su una angolazione maggiormente incentrata alla prima infanzia, cercando di ampliare il quadro teorico e renderlo maggiormente focalizzato su un periodo di vita in cui si presume che l'autostima fondi le sue radici. Il fattore indipendente potrebbe nuovamente esser l'attività fisica e in questo caso, data la fascia di età, i rispondenti del questionario sarebbero i genitori del campione.

Di qui un'ultima, finale, conclusione (sempre tenendo conto della limitatezza del numero del campione considerato): **è possibile che l'attività fisica, nell'età da noi considerata, non influenzi in modo determinante il livello dell'autostima, ma lo rinforzi.** Quello che l'attività fisica, nella fascia dei giovani adulti, esercita è più un "rinforzo" di qualcosa già in essere e che si è costruito e determinato nella prima infanzia e poi nell'infanzia.

Ci riteniamo in generale soddisfatte del lavoro svolto, che, pur con dei punti da migliorare, ci ha permesso di comprendere come, a partire da un'ipotesi di partenza, siano numerosi e complessi i punti da rispettare per poter giungere ad una conclusione finale.