UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

SCUOLA DI SCIENZE UMANISTICHE

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA E SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

INDIRIZZO EDUCATORE DEI SERVIZI EDUCATIVI PER L'INFANZIA

Ordinamento triennale

Pedagogia Sperimentale (FILO342)

Ricerca empirica:

Vi è relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno?

Relatore: *Prof. Roberto Trinchero*

Anno Accademico: *2020-2021*

Candidata: *Chiara Motrassini*

Matricola: 923687

INDICE

1. **Definizione del problema conoscitivo, del tema e dell'obiettivo di ricerca** 3
2. **Costruzione del quadro teorico** 3
3. **Scelta della strategia di ricerca** 6
4. **Formulazione delle ipotesi di lavoro ed identificazione di fattori dipendenti, indipendenti, moderatori, intervenienti** 6
5. **Definizione operativa dei fattori** 7
6. **Definizione della popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento** 9
7. **Definizione delle tecniche di rilevazione dei dati e costruzione (e pre-test) dei relativi strumenti** 9
8. **Definizione del piano di raccolta dei dati, raccolta dati e costruzione della base empirica della ricerca** 16
9. **Analisi dei dati, controllo delle ipotesi ed interpretazione dei risultati** 17
10. **Riflessione sull'esperienza compiuta: cosa si è appreso, cosa si rifarebbe allo stesso modo, cosa si rifarebbe in modo diverso** 60

1. Definizione del problema conoscitivo, del tema e dell'obiettivo di ricerca

PROBLEMA CONOSCITIVO

Vi è relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno?

TEMA DI RICERCA

Alimentazione e qualità del sonno

OBIETTIVO DI RICERCA

Stabilire se esiste una relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno

2. Costruzione del quadro teorico

AUTORI

Asaduzzaman Khan, Clare Dix, Nicola W Burton, Shanchita R. Khan, Riaz Uddin

TITOLO DELL'ARTICOLO SCIENTIFICO

"Association of carbonated soft drink and fast food intake with stressrelated sleep disturbance among adolescents: A global perspective from 64 countries"

SITO SCIENTIFICO SU CUI È PUBBLICATO

EClinicalMedicine – Published by THE LANCET

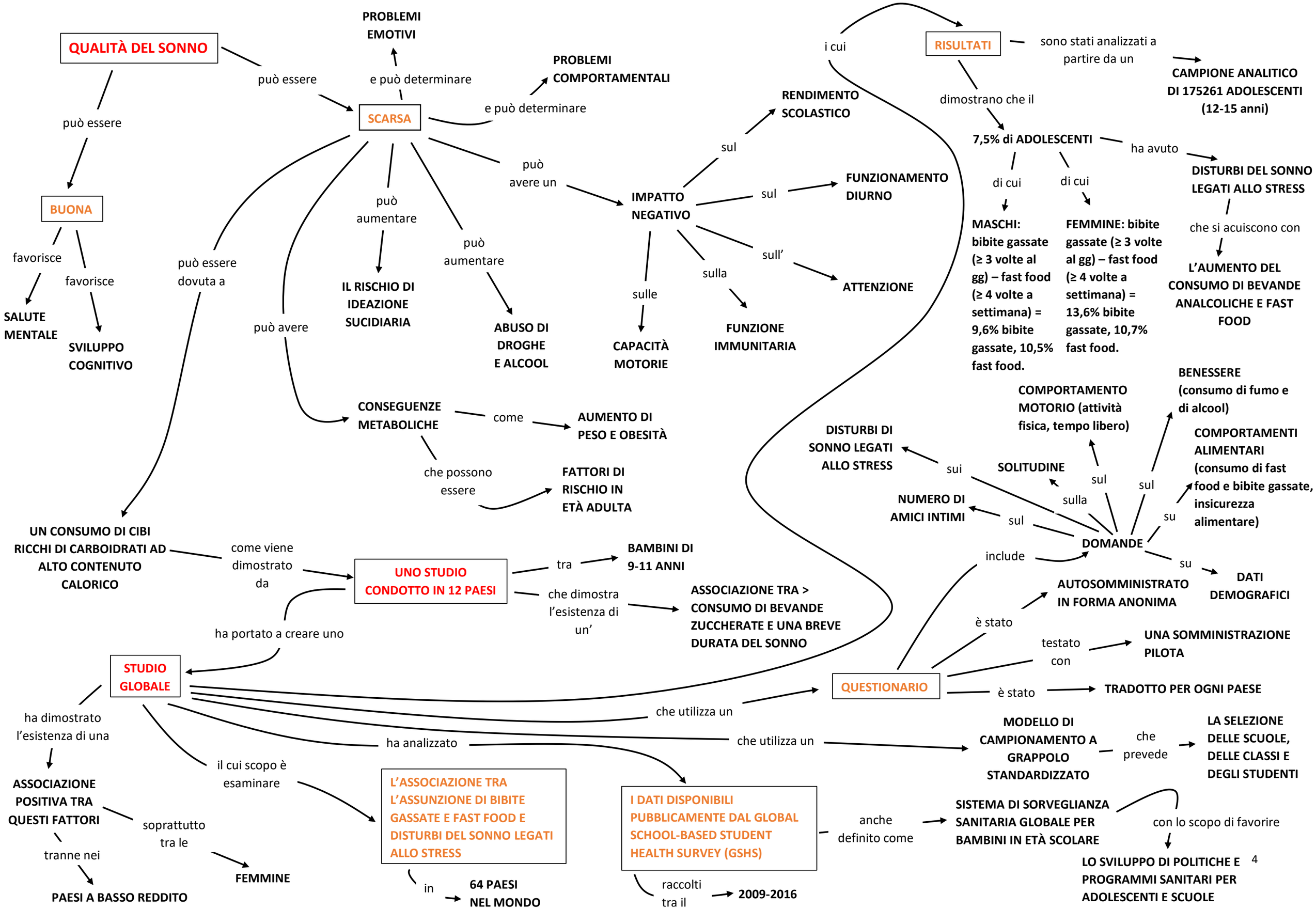
ANNO DI PUBBLICAZIONE

21 dicembre 2020

QUALITÀ DELL'INFORMAZIONE TROVATA SUL WEB

- Giudizio sull'accuratezza
  Le informazioni che si trovano all'interno della ricerca sono presentate in modo curato e ordinato senza la presenza di errori grammaticali. Tutte le fonti che gli autori hanno usato per la redazione della stessa ricerca sono correttamente citate.
- Giudizio sulla chiarezza
  Il testo ha una sua organizzazione interna che aiuta a rendere comprensibili le informazioni.
- Giudizio sulla coerenza interna
  Le informazioni presentate rispecchiano quanto anticipato nell'abstract e nel titolo.
- Giudizio sulla completezza
  Le informazioni trattate descrivono in modo esauriente l'argomento, infatti cercano di tenere conto di tutte le possibili variabili.
- Giudizio sulla controllabilità
  La ricerca esplicita in modo molto chiaro tutte le procedure messe in atto per il suo svolgimento permettendo al lettore di svolgere un proprio controllo.
- Giudizio sulla trasparenza
  Per ogni autore sono fornite informazioni quali sede di lavoro, contatti etc che permettono di ottenere eventuali chiarimenti. Inoltre, al termine dell'articolo è sottolineato che gli autori non hanno alcun interesse esterno a quello dello scopo della ricerca.
- Giudizio sulla reputazione dell'autore e del sito
  Gli autori, così come il sito, godono di una buona reputazione scientifica.
- Giudizio sul valore aggiunto
  L'articolo mi ha permesso di ampliare le ipotesi e le indagini della mia ricerca.

MAPPA CONCETTUALE


QUALITÀ DEL SONNO
può essere
BUONA
favorisce
SALUTE MENTALE
favorisce
SVILUPPO COGNITIVO
può essere
SCARSA
e può determinare
PROBLEMI EMOTIVI
e può determinare
PROBLEMI COMPORTAMENTALI
può avere un
IMPATTO NEGATIVO
sul
RENDIMENTO SCOLASTICO
sul
FUNZIONAMENTO DIURNO
sull'
ATTENZIONE
sulla
FUNZIONE IMMUNITARIA
sulle
CAPACITÀ MOTORIE
può aumentare
IL RISCHIO DI IDEAZIONE SUCIDIARIA
può aumentare
ABUSO DI DROGHE E ALCOOL
può essere dovuta a
può avere
CONSEGUENZE METABOLICHE
come
AUMENTO DI PESO E OBESITÀ
che possono essere
FATTORI DI RISCHIO IN ETÀ ADULTA
UN CONSUMO DI CIBI RICCHI DI CARBOIDRATI AD ALTO CONTENUTO CALORICO
come viene dimostrato da
UNO STUDIO CONDOTTO IN 12 PAESI
tra
BAMBINI DI 9-11 ANNI
che dimostra l'esistenza di un'
ASSOCIAZIONE TRA > CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE E UNA BREVE DURATA DEL SONNO
ha portato a creare uno
STUDIO GLOBALE
ha dimostrato l'esistenza di una
ASSOCIAZIONE POSITIVA TRA QUESTI FATTORI
soprattutto tra le
FEMMINE
tranne nei
PAESI A BASSO REDDITO
il cui scopo è esaminare
L'ASSOCIAZIONE TRA L'ASSUNZIONE DI BIBITE GASSATE E FAST FOOD E DISTURBI DEL SONNO LEGATI ALLO STRESS
in
64 PAESI NEL MONDO
ha analizzato
I DATI DISPONIBILI PUBBLICAMENTE DAL GLOBAL SCHOOL-BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS)
raccolti tra il
2009-2016
anche definito come
SISTEMA DI SORVEGLIANZA SANITARIA GLOBALE PER BAMBINI IN ETÀ SCOLARE
con lo scopo di favorire
LO SVILUPPO DI POLITICHE E PROGRAMMI SANITARI PER ADOLESCENTI E SCUOLE
che utilizza un
QUESTIONARIO
che utilizza un
MODELLO DI CAMPIONAMENTO A GRAPPOLO STANDARDIZZATO
che prevede
LA SELEZIONE DELLE SCUOLE, DELLE CLASSI E DEGLI STUDENTI
è stato
TRADOTTO PER OGNI PAESE
testato con
UNA SOMMINISTRAZIONE PILOTA
è stato
AUTOSOMMINISTRATO IN FORMA ANONIMA
include
DOMANDE
su
DATI DEMOGRAFICI
sul
COMPORTAMENTO MOTORIO (attività fisica, tempo libero)
sul
BENESSERE (consumo di fumo e di alcool)
su
COMPORTAMENTI ALIMENTARI (consumo di fast food e bibite gassate, insicurezza alimentare)
sulla
SOLITUDINE
sul
NUMERO DI AMICI INTIMI
sui
DISTURBI DI SONNO LEGATI ALLO STRESS
i cui
RISULTATI
sono stati analizzati a partire da un
CAMPIONE ANALITICO DI 175261 ADOLESCENTI (12-15 anni)
dimostrano che il
7,5% di ADOLESCENTI
ha avuto
DISTURBI DEL SONNO LEGATI ALLO STRESS
che si acuiscono con
L'AUMENTO DEL CONSUMO DI BEVANDE ANALCOLICHE E FAST FOOD
di cui
MASCHI: bibite gassate (≥ 3 volte al gg) – fast food (≥ 4 volte a settimana) = 9,6% bibite gassate, 10,5% fast food.
di cui
FEMMINE: bibite gassate (≥ 3 volte al gg) – fast food (≥ 4 volte a settimana) = 13,6% bibite gassate, 10,7% fast food.

SINTESI DELLA MAPPA (4301 caratteri spazi esclusi)

La qualità del sonno può essere buona o scarsa, nel primo caso favorisce lo sviluppo cognitivo e la salute mentale mentre nel secondo può determinare alcuni problemi emotivi e comportamentali. Tipicamente una scarsa qualità del sonno ha un impatto negativo sulle capacità motorie, sulla funzione immunitaria, sull'attenzione, sul funzionamento diurno, sul rendimento scolastico, sul rischio di ideazione suicidaria e sull'abuso di droghe e alcool, sul metabolismo sottoforma di aumento di peso e obesità (tipici fattori di rischio in età adulta).

Una qualità del sonno scarsa, inoltre, può essere dovuta ad un consumo di cibi ricchi di carboidrati ad alto contenuto calorico, come dimostrato da uno studio condotto su bambini di età compresa tra i 9 e 11 anni di 12 differenti paesi. Questo, infatti, dimostra l'esistenza di un'associazione tra un maggiore consumo di bevande zuccherate e una breve durata del sonno.

A partire da questi risultati si è scelto di creare uno studio globale (64 paesi nel mondo), il cui fine fu la valutazione dell'associazione tra l'assunzione di bibite gassate e fast food e disturbi del sonno legati allo stress. Questo ha dimostrato l'esistenza di un'associazione positiva tra questi fattori, soprattutto tra le femmine, ma è meno frequente nei paesi a basso reddito.

Per svolgere quest'indagine gli autori hanno analizzato i dati disponibili pubblicamente dal Global School-based Student Health Survey (GSHS) raccolti dal 2009 al 2016. Il GSHS è anche definito come un sistema di sorveglianza sanitaria globale per bambini in età scolare con lo scopo di favorire lo sviluppo di politiche e programmi sanitari per adolescenti e scuole. La ricerca è stata svolta usando un modello di campionamento a grappolo standardizzato, che prevede la selezione delle scuole, poi delle classi e infine degli studenti a cui sottoporre l'autosomministrazione di un questionario in forma anonima. Il quale è stato testato con una somministrazione pilota ed è stato tradotto, controllando che avesse le stesse intenzioni nonostante la traduzione, per ognuno dei 64 paesi. Le domande che include sono su dati demografici, comportamenti alimentari (consumo di fast food e bibite gassate, insicurezza alimentare), benessere (consumo di fumo e di alcool), comportamento motorio (attività fisica, tempo libero), sulla solitudine, sui disturbi del sonno legati allo stress e sul numero di amici intimi.

Il suddetto questionario fu redatto in modo da valutare:

- *i disturbi del sonno legati allo stress* attraverso la quantificazione delle volte in cui il soggetto si è sentito preoccupato nell'ultimo anno al punto da non dormire nella notte;
- *consumo di fast food* attraverso la quantificazione del numero di volte alla settimana a cui il soggetto ricorre a questo tipo di alimento;
- *consumo di bibite gassate* attraverso la quantificazione del numero di volte al mese in cui il soggetto beve questo tipo di bevande;
- *insicurezza alimentare* attraverso la quantificazione del numero di volte al mese in cui il soggetto ha difficoltà a reperire un pasto sufficiente per la sopravvivenza;
- *consumo di fumo e di alcool* attraverso la quantificazione del numero di volte al mese in cui il soggetto ricorre all'uso di sigarette o alcool;
- *attività fisica* attraverso la quantificazione del numero di volte alla settimana in cui il soggetto fa almeno un'ora di attività fisica;
- *tempo libero sedentario* attraverso la quantificazione delle ore al giorno in cui il soggetto passa il suo tempo libero in maniera sedentaria;
- *solitudine* attraverso la quantificazione del numero di volte in un anno in cui il soggetto si è sentito solo;
- *numero di amici intimi* tramite la quantificazione numerica dei propri amici.

I risultati sono stati analizzati partendo da un campione analitico di 175261 adolescenti, con un'età compresa tra i 12 e i 15 anni. Il 7,5% di adolescenti ha avuto disturbi del sonno legati allo stress, situazione che acuisce

con l'aumentare del consumo di bevande analcoliche e fast food ed inoltre si differenzia a seconda del sesso. Infatti, i risultati dello studio riportano che:

- il 9,6% degli adolescenti maschi che consumano più di tre volte al giorno le bevande analcoliche gassate hanno disturbi del sonno legati allo stress (nel caso in cui le bevande vengano consumate meno di una volta al giorno tale percentuale scende a 5,9%)
- il 13,6% delle adolescenti femmine che consumano più di tre volte al giorno le bevande analcoliche gassate hanno disturbi del sonno legati allo stress (nel caso in cui le bevande vengano consumate meno di una volta al giorno tale percentuale scende a 7,7%)
- il 10,5% degli adolescenti maschi che consumano più di 4 volte alla settimana il fast food hanno disturbi del sonno legati allo stress (nel caso in cui il cibo fast food venga consumato al massimo una volta a settimana tale percentuale scende a 6,2%)
- il 10,7% delle adolescenti femmine che consumano più di 4 volte alla settimana il fast food hanno disturbi del sonno legati allo stress (nel caso in cui il cibo fast food venga consumato al massimo una volta a settimana tale percentuale scende a 7,9%).

SITOGRAFIA

A. Khan et. altri, 2020. EClinicalMedicine. [Online]
https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(20)30425-9/fulltext
[Consultato il giorno 12 luglio 2020]

3. Scelta della strategia di ricerca

Essendo questa una ricerca standard la sua strategia è quella di rilevare le co-occorenze di determinati stati assunti dai due fattori: rispettivamente alimentazione e qualità del sonno.

4. Formulazione delle ipotesi di lavoro ed identificazione di fattori dipendenti, indipendenti, moderatori, intervenienti

IPOTESI DI RICERCA

Esiste una relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno.

IDENTIFICAZIONE DEI FATTORI PARTENDO DALL'IPOTESI

L'alimentazione nella presente ipotesi di ricerca è il fattore indipendente, la qualità del sonno invece è il fattore dipendente.

Tra i due fattori esiste una relazione unidirezionale, ovvero le variazioni di A, in questo caso l'alimentazione, coincidono con le variazioni di B, in questo caso la qualità del sonno, ma non viceversa. Inoltre, il fattore indipendente in questo caso è direttamente rilevabile. Il fattore indipendente, invece, essendo frutto di una percezione del soggetto, non è direttamente rilevabile e quindi misurabile oggettivamente.

INDICATORI E CATEGORIE DEGLI INDICATORI

FATTORE INDIPENDENTE: Alimentazione	INDICATORI	CATEGORIE
IFI1	Frequenza consumo di bevande gassate	Comportamento
IFI2	Tipologia di bevande gassate che si è soliti consumare	Scelta e comportamento
IFI3	Frequenza consumo di fast food/cibi poco salutari	Comportamento
IFI4	Tipologia di cibi poco salutari che si è soliti consumare	Scelta e comportamento

IFI5	Frequenza consumo di cibi salutari	Comportamento
IFI6	Frequenza dei pasti	Comportamento
IFI7	Preferenza del pasto	Scelta e comportamento
IFI8	Orario dei pasti	Comportamento
IFI9	Parere del soggetto sull'importanza di un'alimentazione sana	Atteggiamento e conoscenza

FATTORE DIPENDENTE: Qualità del sonno	INDICATORI	CATEGORIE
IFD1	Tempo di durata del sonno	Comportamento
IFD2	Il soggetto si sente riposato al suo risveglio	Comportamento
IFD3	Orario in cui si va a dormire	Comportamento
IFD4	Influenza dell'umore sul sonno	Comportamento
IFD5	Frequenza dei risvegli notturni	Comportamento
IFD6	Motivazione dei risvegli notturni	Conoscenza
IFD7	Tempo impiegato a riaddormentarsi dopo un risveglio notturno	Comportamento
IFD8	Esigenza di un riposo pomeridiano	Comportamento
IFD9	Parere del soggetto sull'importanza di un riposo adeguato	Atteggiamento e conoscenza

5. Definizione <u>operativa dei fattori</u>

FATTORE INDIPENDENTE: Alimentazione		
INDICATORI	ITEM DI RILEVAZIONE	VARIABILI
IFI1. Frequenza consumo di bevande gassate	D1. Quanto volte A SETTIMANA bevi bevande gassate?	○ mai ○ 1-2 volte ○ 3-4 volte ○ più di 4 volte
IFI2. Tipologia di bevande gassate che si è soliti consumare	D2. Specifica quali tipi di bevande gassate sei solito/a bere. (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)	Risposta aperta
IFI3. Frequenza consumo di fast food/cibi poco salutari	D3. Quante volte A SETTIMANA consumi alimenti di fast food o poco salutari (per es.: gelati, dolci, cibi fritti, ecc…)?	○ mai ○ 1-2 volte ○ 3-4 volte ○ più di 4 volte
IFI4. Tipologia di cibi poco salutari che si è soliti consumare	D4. Specifica gli alimenti poco salutari che sei solito/a consumare. (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)	Risposta aperta

FATTORE INDIPENDENTE: Alimentazione		
INDICATORI	ITEM DI RILEVAZIONE	VARIABILI
IFI5. Frequenza consumo di cibi salutari	D5. Quante volte AL GIORNO consumi cibi salutari (per es.: verdura, frutta, ecc…)?	○ mai ○ 1-2 volte ○ 3-4 volte ○ più di 4 volte
IFI6. Frequenza dei pasti	D6. Quante volte AL GIORNO consumi cibi?	○ meno di 2 volte ○ 2 volte ○ 3-4 volte ○ più di 4 volte
IFI7. Preferenza del pasto	D7. Quale tra questi pasti principali è il più importante come quantità e qualità?	○ colazione ○ pranzo ○ cena
IFI8. Orario dei pasti	D8. a. A che ora sei solito fare pranzo? (Specificare l'orario) b. A che ora sei solito fare cena? (Specificare l'orario)	a. Risposta aperta b. Risposta aperta
IFI9. Parere del soggetto sull'importanza di un'alimentazione sana	D9. Quanto ritieni importante avere un'alimentazione sana?	Scala graduata da "per niente importante" a "molto importante".

FATTORE DIPENDENTE: Qualità del sonno		
INDICATORI	ITEM DI RILEVAZIONE	VARIABILI
IFD1. Tempo di durata del sonno	D1. Quante ore dormi a notte?	○ meno di 3 ore ○ 3-4 ore ○ 5-6 ore ○ 7-8 ore ○ più di 8 ore
IFD2. Il soggetto si sente riposato al suo risveglio	D2. Quando ti svegli ti senti riposato/a?	Scala graduata da "per niente" a "molto".
IFD3. Orario in cui si va a dormire	D3. A che ora sei solito/a andare a dormire?	Risposta aperta
IFD4. Influenza dell'umore sul sonno	D4. Il tuo umore quanto influenza il tuo modo di dormire?	Scala graduata da "per niente" a "molto".
IFD5. Frequenza dei risvegli notturni	D5. Quante volte ti svegli in una notte?	○ mai ○ 1-2 volte ○ 3-4 volte ○ più di 4 volte
IFD6. Motivazione dei risvegli notturni	D6. Domanda a risposta multipla: qual è il motivo che ti fa svegliare durante la notte? (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)	☐ bisogni fisiologici ☐ fame ☐ preoccupazione ☐ non avere più sonno ☐ sogni/incubi
IFD7. Tempo impiegato a riaddormentarsi dopo un risveglio notturno	D7. Quanto tempo impieghi a riaddormentarti dopo esserti svegliato/a (specificare)?	Risposta aperta

FATTORE DIPENDENTE: Qualità del sonno		
INDICATORI	ITEM DI RILEVAZIONE	VARIABILI
IFD8. Esigenza di un riposo pomeridiano	D8. a. Hai bisogno di fare un riposo pomeridiano? b. Se hai risposto sì alla domanda precedente, per quanto tempo dormi?	a. Si/No b. Risposta aperta
IFD9. Parere del soggetto sull'importanza di un riposo adeguato	D9. Quanto ritieni importante avere una buona qualità del sonno?	Scala graduata da "per niente importante" a "molto importante".

VARIABILI DI SFONDO	ITEM DI RILEVAZIONE	VARIABILI
Età	(Specificare)	Risposta aperta
Genere	(Scegliere)	○ maschio ○ femmina
Lavoro	a. Qual è l'attività principale che svolgi nei giorni feriali? b. Per i lavoratori, quale è la mansione che svolgi? (per es. segretario/a, cuoco/a, infermiere/a, ecc…)	a. Studio/lavoro/altro b. Risposta aperta
Attività fisica o sedentaria nel tempo libero	Domanda a risposta multipla: cosa fai in genere nel tempo libero?	☐ praticare sport ☐ leggere ☐ guardare la televisione ☐ giocare ai videogiochi ☐ usare il cellulare ☐ fare del bricolage ☐ altro

6. Definizione della <u>popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento</u>

POPOLAZIONE di RIFERIMENTO

Un insieme di soggetti sia maschi che femmine di età compresa tra i 14 e i 66 anni che vivono in Piemonte.

CAMPIONE (TIPOLOGIA E NUMEROSITÀ)

Ricorro ad un <u>campionamento di tipo non probabilistico</u> poiché non possiedo una lista dei possibili soggetti a cui sottoporre il questionario. In modo particolare utilizzo un <u>campionamento accidentale</u> in quanto chiederò la collaborazione dei soggetti più facili da reperire. Il numero di soggetti necessari per il campionamento scelto deve essere di almeno 40 soggetti poiché è una ricerca standard che opera in estensione.

7. Definizione delle <u>tecniche di rilevazione dei dati e costruzione (e pre-test) dei relativi strumenti</u>

TECNICA

Per questo tipo di ricerca uso un <u>questionario autocompilato online</u> che ha lo scopo di rilevare dei dati ad alta e semi strutturazione.

STRUMENTI

Le opzioni di risposta alle domande del questionario sono:

- a risposta chiusa con più opzioni di scelta oppure binarie (per es: si, no);
- a scelta multipla con opzioni di scelta chiuse oppure con possibilità di inserire del testo libero nel caso di opzioni di scelta insufficienti;
- a risposta aperta, il soggetto sarà libero di esprimersi;
- a risposta con scala graduata da “niente” a “molto”.

SOMMINISTRAZIONE PILOTA

Test sull’affidabilità del questionario autocompilato effettuato su 5 soggetti.

QUESTIONARIO

Vi è relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno?

Chiedo la Sua collaborazione a compilare questo breve questionario. L'elaborazione statistica dei dati acquisiti mi permetterà di comprendere se esiste una relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno. I risultati di questa ricerca empirica saranno oggetto di valutazione durante l'esame di Pedagogia sperimentale (facoltà di Scienze dell'educazione dell'Università degli Studi di Torino).
Il questionario è anonimo e rispetta le leggi in materia di privacy. Ringrazio coloro che vi parteciperanno.

*Campo obbligatorio

INFORMAZIONI GENERALI

Le informazioni richieste hanno lo scopo di classificare il soggetto che compila il questionario al fine di approfondire le cause che, potenzialmente, possono influenzare le successive risposte.

Età *

La tua risposta

Genere *

- ◯ maschio
- ◯ femmina

Qual è l'attività principale che svolgi nei giorni feriali? *

- ◯ studio
- ◯ lavoro
- ◯ altro

Per i lavoratori, quale è la mansione che svolgi? (per es. segretario/a, cuoco/a, infermiere/a, ecc...)

La tua risposta

Domanda a risposta multipla: cosa fai in genere nel tempo libero? *

- ☐ praticare sport
- ☐ leggere
- ☐ guardare la televisione
- ☐ giocare ai videogiochi
- ☐ usare il cellulare
- ☐ fare del bricolage
- ☐ altro

Avanti

Pagina 1 di 3

Non inviare mai le password tramite Moduli Google.

Questo modulo è stato creato all'interno di Università degli Studi di Torino - Edu. Segnala una violazione

Google Moduli

Vi è relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno?

*Campo obbligatorio

Abitudini alimentari

Quante volte A SETTIMANA bevi bevande gassate? *

- mai
- 1-2 volte
- 3-4 volte
- più di 4 volte

Specifica quali tipi di bevande gassate sei solito/a bere. (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)

La tua risposta

Quante volte A SETTIMANA consumi alimenti di fast food/cibi poco salutari (per es.: gelati, dolci, cibi fritti, ecc...)? *

- mai
- 1-2 volte
- 3-4 volte
- più di 4 volte

Specifica gli alimenti poco salutari che sei solito/a consumare. (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)

La tua risposta

Quante volte AL GIORNO consumi cibi salutari (per es.: frutta, verdura, ecc...)? *

- ◯ mai
- ◯ 1-2 volte
- ◯ 3-4 volte
- ◯ più di 4 volte

Quante volte AL GIORNO consumi cibi? *

- ◯ meno di 2 volte
- ◯ 2 volte
- ◯ 3-4 volte
- ◯ più di 4 volte

Quale tra questi pasti principali è il più importante come quantità e qualità? *

- ◯ colazione
- ◯ pranzo
- ◯ cena

A che ora sei solito/a fare pranzo? (Specificare l'orario) *

Ora

__ : __

A che ora sei solito/a fare cena? (Specificare l'orario) *

Ora

__ : __

Quanto ritieni importante avere un'alimentazione sana? *

	1	2	3	4	5	
per niente importante	○	○	○	○	○	molto importante

Indietro Avanti Pagina 2 di 3

Non inviare mai le password tramite Moduli Google.

Questo modulo è stato creato all'interno di Università degli Studi di Torino - Edu. Segnala una violazione

Google Moduli

Vi è relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno?

*Campo obbligatorio

Qualità del sonno

Quante ore dormi a notte? *

- ○ meno di 3 ore
- ○ 3-4 ore
- ○ 5-6 ore
- ○ 7-8 ore
- ○ più di 8 ore

Quando ti svegli ti senti riposato/a? *

	1	2	3	4	5	
per niente	○	○	○	○	○	molto

A che ora sei solito/a andare a dormire? *

Ora

__ : __

Il tuo umore quanto influenza il tuo modo di dormire? *

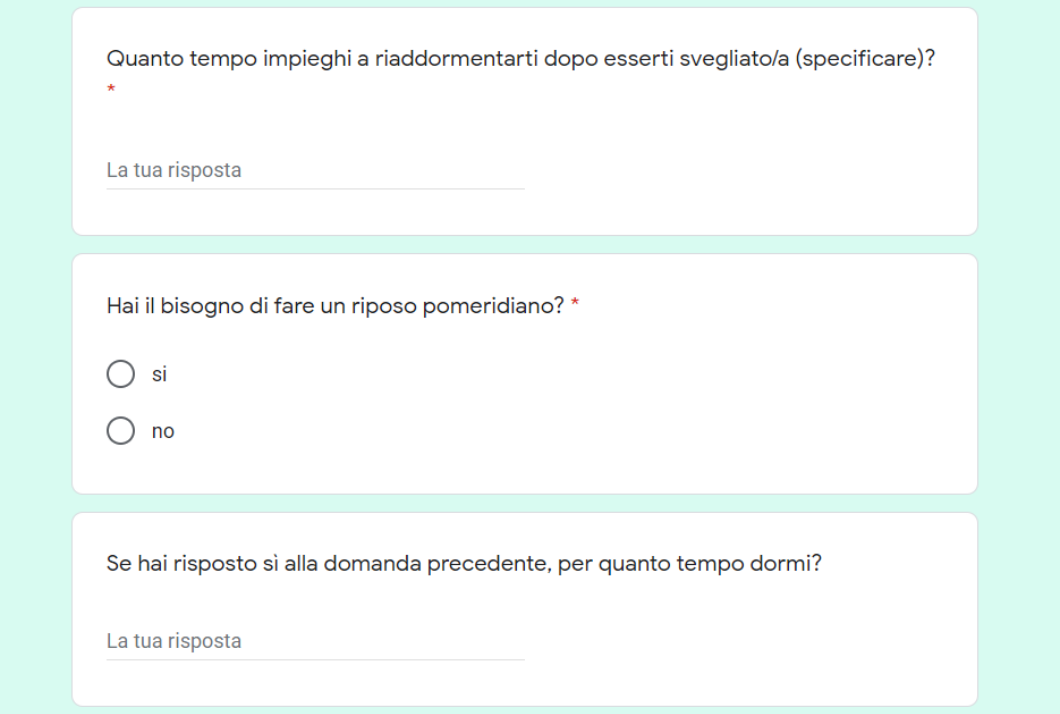
	1	2	3	4	5	
per niente	○	○	○	○	○	molto

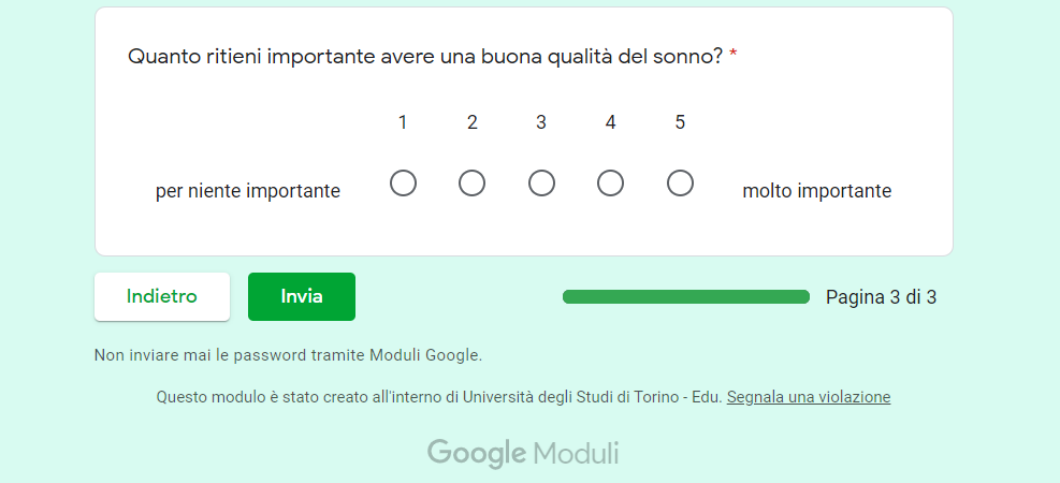
Quante volte ti svegli in una notte? *

- ○ mai
- ○ 1-2 volte
- ○ 3-4 volte
- ○ più di 4 volte

Domanda a risposta multipla: qual è il motivo che ti fa svegliare durante la notte? (Se hai risposto "mai" alla domanda precedente NON rispondere)

- ☐ bisogni fisiologici
- ☐ fame
- ☐ preoccupazione
- ☐ non avere più sonno
- ☐ sogni/incubi





8. Definizione del <u>piano di raccolta dei dati, raccolta dati e costruzione della base empirica della ricerca</u>

SOGGETTI COINVOLTI

Non sono stati coinvolti altri soggetti oltre a quelli che hanno preso parte alla compilazione del questionario autocompilato.

COME VENGONO PRESI I CONTATTI

Prima di somministrare il questionario, si è proceduto ad una somministrazione pilota ad un ristretto numero di persone previa adeguata spiegazione dell'obiettivo della ricerca. I feedback ottenuti da questa somministrazione pilota hanno permesso un miglioramento del questionario che a questo punto è stato somministrato a tutti i soggetti dopo un'esauriente spiegazione della ricerca e dei suoi obiettivi. Il ricorso ad un questionario la cui compilazione avviene online ha permesso di contattare differenti soggetti anche grazie alla condivisione del questionario tra conoscenti (senza l'invio del questionario da parte della scrivente). Come indicato nell'abstract del questionario, esso è in forma anonima e i dati servono al solo scopo statistico.

TECNICHE E STRUMENTI UTILIZZATI

I dati raccolti sono il frutto di un'accurata scelta delle domande a risposta chiusa, libera o a scale graduate presenti nel questionario autocompilato online.

COME E QUANDO VENGONO SOMMINISTRATI

Essendo un questionario autocompilato online, la somministrazione si basa sull'invio del link necessario per poter procedere con la compilazione. La condivisione del suddetto link anche tra conoscenti delle persone che hanno ricevuto il link da parte della scrivente ha permesso di compiere una corretta somministrazione accidentale. La scadenza del link è stata di 15 giorni dall'invio del primo invito alla compilazione.

MATRICE DEI DATI

Vedi file "*MATRICE DATI DEL QUESTIONARIO.xlsx*" presente nella cartella.

9. Analisi dei dati, controllo delle ipotesi ed interpretazione dei risultati

ANALISI MONOVARIATA

DOMANDA 1: età (variabile cardinale)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
14	2	5%	2	5%	0%:14%
15	1	2%	3	7%	0%:10%
16	1	2%	4	10%	0%:10%
17	2	5%	6	14%	0%:14%
19	1	2%	7	17%	0%:10%
20	2	5%	9	21%	0%:14%
21	4	10%	13	31%	1%:18%
22	1	2%	14	33%	0%:10%
23	1	2%	15	36%	0%:10%
24	1	2%	16	38%	0%:10%
26	1	2%	17	40%	0%:10%
27	1	2%	18	43%	0%:10%
28	1	2%	19	45%	0%:10%
32	1	2%	20	48%	0%:10%
33	1	2%	21	50%	0%:10%
35	1	2%	22	52%	0%:10%
37	1	2%	23	55%	0%:10%
38	2	5%	25	60%	0%:14%
42	3	7%	28	67%	0%:15%
43	1	2%	29	69%	0%:10%
45	1	2%	30	71%	0%:10%
49	1	2%	31	74%	0%:10%
50	2	5%	33	79%	0%:14%
52	1	2%	34	81%	0%:10%
53	1	2%	35	83%	0%:10%
57	1	2%	36	86%	0%:10%
60	1	2%	37	88%	0%:10%

63	2	5%	39	93%	0%:14%
64	1	2%	40	95%	0%:10%
65	1	2%	41	98%	0%:10%
66	1	2%	42	100%	0%:10%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione):

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 30.86 a 40.81
Scarto tipo	da 13.74 a 21.84

Indici di tendenza centrale:

Moda = 21
Mediana = tra 33 e 35
Media = 35.83

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.04
Campo di variazione = 52
Differenza interquartilica = 29
Scarto tipo = 16.45

Essendo lo scarto tipo 16.45 i valori della distribuzione sono distanti dalla media, infatti, è superiore ad 1/3 della media (ovvero 11.94) quindi la dispersione è alta.

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/31 = 0.03 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 31).

Indici di posizione:

Soggetto	Punti grezzi	Punto z	Punto C di Guilford	Punto pentenaria	Punto T	Punto L	Centile
66	**66**	1.83	9	A	68.3	8.8	98
65	**65**	1.77	9	A	67.7	8.7	95
64	**64**	1.71	8	A	67.1	8.6	93
63	**63**	1.65	8	A	66.5	8.5	90
63	**63**	1.65	8	A	66.5	8.5	88
60	**60**	1.47	8	B	64.7	8.2	86
57	**57**	1.29	8	B	62.9	7.9	83
53	**53**	1.04	7	B	60.4	7.6	81
52	**52**	0.98	7	B	59.8	7.5	79
50	**50**	0.86	7	B	58.6	7.3	76
50	**50**	0.86	7	B	58.6	7.3	74
49	**49**	0.8	7	B	58	7.2	71
45	**45**	0.56	6	B	55.6	6.8	69
43	**43**	0.44	6	C	54.4	6.7	67
42	**42**	0.37	6	C	53.7	6.6	64
42	**42**	0.37	6	C	53.7	6.6	62

42	**42**	0.37	6	C	53.7	6.6	60
38	**38**	0.13	5	C	51.3	6.2	57
38	**38**	0.13	5	C	51.3	6.2	55
37	**37**	0.07	5	C	50.7	6.1	52
35	**35**	-0.05	5	C	49.5	5.9	50
33	**33**	-0.17	5	C	48.3	5.7	48
32	**32**	-0.23	5	C	47.7	5.7	45
28	**28**	-0.48	4	C	45.2	5.3	43
27	**27**	-0.54	4	D	44.6	5.2	40
26	**26**	-0.6	4	D	44	5.1	38
24	**24**	-0.72	4	D	42.8	4.9	36
23	**23**	-0.78	3	D	42.2	4.8	33
22	**22**	-0.84	3	D	41.6	4.7	31
21	**21**	-0.9	3	D	41	4.6	29
21	**21**	-0.9	3	D	41	4.6	26
21	**21**	-0.9	3	D	41	4.6	24
21	**21**	-0.9	3	D	41	4.6	21
20	**20**	-0.96	3	D	40.4	4.6	19
20	**20**	-0.96	3	D	40.4	4.6	17
19	**19**	-1.02	3	D	39.8	4.5	14
17	**17**	-1.14	3	D	38.6	4.3	12
17	**17**	-1.14	3	D	38.6	4.3	10
16	**16**	-1.21	3	D	37.9	4.2	7
15	**15**	-1.27	2	D	37.3	4.1	5
14	**14**	-1.33	2	D	36.7	4	2
14	**14**	-1.33	2	D	36.7	4	0

Nei valori estremi dell'età dei soggetti, i punteggi standardizzati in valore assoluto (1.83 -> 66 anni e 1.33 -> 14 anni) non superando il valore limite di 1.96 portano a concludere che i soggetti agli estremi sono omogenei rispetto al resto della distribuzione.

DOMANDA 2: genere (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza e Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione):

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
f	25	60%	45%:74%
m	17	40%	26%:55%

Indici di tendenza centrale:

Moda = f

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.52

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è

prossimo al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

Domanda 3: ATTIVITÀ FERIALI (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza e Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione):

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
1	12	29%	15%:42%
2	21	50%	35%:65%
3	9	21%	9%:34%

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2 (ovvero "lavoro")

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.38

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/3 = 0.33 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 3).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 4: tipo lavoro (variabile testuale)

Lessico della variabile:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
impiegata	3	14%
operaio	2	9%
insegnante	2	9%
cameriere	2	9%
ingegnere_civile	1	5%
aiuto_cuoca	1	5%
artista	1	5%
impiegato	1	5%
pizzaiolo	1	5%
addetta_mensa	1	5%
educatore	1	5%
informatico	1	5%
istruttore_baseball	1	5%
infermiera	1	5%
corriere	1	5%
cuoco	1	5%
fisioterapista	1	5%

Numero parole differenti: 17

Numero casi: 22

DOMANDA 5_1: tempo libero-sport (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	21	50%	35%:65%
1	21	50%	35%:65%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.35 a 0.65
Scarto tipo	da 0.42 a 0.66

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0; 1 (ovvero: “no”; “si”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.5

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è pari al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_2: tempo libero-leggere (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	26	62%	47%:77%
1	16	38%	23%:53%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.23 a 0.53
Scarto tipo	da 0.41 a 0.64

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0 (ovvero: “no”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.53

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_3: tempo libero-tv (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	21	50%	35%:65%
1	21	50%	35%:65%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.35 a 0.65
Scarto tipo	da 0.42 a 0.66

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0; 1 (ovvero: “no”; “si”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.5

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è pari prossimo/corrisponde al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_4: tempo libero-videogiochi (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	38	90%	82%:99%
1	4	10%	1%:18%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.01 a 0.18
Scarto tipo	da 0.25 a 0.39

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0 (ovvero: “no”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.83

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_5: tempo libero-cellulare (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	25	60%	45%:74%
1	17	40%	26%:55%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.26 a 0.55
Scarto tipo	da 0.41 a 0.65

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0 (ovvero: “no”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.52

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_6: tempo libero-bricolage (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	34	81%	69%:93%
1	8	19%	7%:31%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.07 a 0.31
Scarto tipo	da 0.33 a 0.52

Indici di tendenza centrale:

Moda = 0 (ovvero: “no”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.69

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo.

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

DOMANDA 5_7: tempo libero-altro (variabile categoriale non ordinata)

Distribuzioni di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Int. Fid. 95%
0	18	43%	28%:58%
1	24	57%	42%:72%

Intervalli di fiducia (proiezione dal campione alla popolazione)

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 0.42 a 0.72
Scarto tipo	da 0.41 a 0.66

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1 (ovvero: “si”)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.51

Essendo lo squilibrio inferiore a 1 non è presente uno squilibrio massimo, infatti, le categorie hanno quasi tutte la stessa frequenza. Questo permette di affermare che la distribuzione è piatta in quanto lo squilibrio è prossimo al suo valore minimo valutato in 1/2 = 0.50 (1/k dove k è il numero delle categorie della distribuzione cioè 2).

Indici di posizione:

Corrisponde alla categoria di appartenenza del soggetto.

ANALISI BIVARIATA

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 16: ore tot. dormi (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

16. ORE TOT. DORMI-> 6. FREQ. BIBITE	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	1 *0.4* -	5 *3.6* 0.8	9 *11.1* -0.6	15
2	0 *0.5* -	3 *5* -0.9	18 *15.5* 0.6	21
3	0 *0* -	1 *0.5* -	1 *1.5* -0.4	2

4	0 *0.1* -	1 *1* -	3 *3* 0	4
Marginale di colonna	1	10	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e le ore totali di sonno.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	15	3.47	5.73	0.62
2	21	3.52	13.24	0.79
3	2	3.5	0.5	0.5
4	4	2.75	6.75	1.3
Intero campione	42	3.43	28.29	0.82

Età quadro = 0.07

Significatività = 0.405

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.405. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	15	3.73	20.93	1.18
2	21	3.86	28.57	1.17
3	2	3	0	0
4	4	3	8	1.41
Intero campione	42	3.69	60.98	1.2

Età quadro = 0.06

Significatività = 0.521

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.521. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 20: freq. ti svegli (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

20. FREQ. TI SVEGLI-> 6. FREQ. BIBITE	**1**	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	1 *3.6* -1.4	11 *9.6* 0.4	3 *1.4* 1.3	0 *0.4* -	15
2	7 *5* 0.9	14 *13.5* 0.1	0 *2* -1.4	0 *0.5* -	21
3	0 *0.5* -	1 *1.3* -0.3	1 *0.2* -	0 *0* -	2
4	2 *1* -	1 *2.6* -1	0 *0.4* -	1 *0.1* -	4
Marginale di colonna	10	27	4	1	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e la frequenza dei risvegli notturni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_1: cosa ti sveglia _ bis. fisiol. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_1. COSA TI SVEGLIA (bis. fisiol.)-> 6. FREQ. BIBITE	**0**	**1**	Marginale di riga
1	5 *5.3* -0.1	8 *7.7* 0.1	13
2	5 *6.5* -0.6	10 *9.5* 0.2	16
3	1 *0.8* -	1 *1.2* -0.2	2
4	2 *0.4* -	0 *0.6* -	1
Marginale di colonna	13	19	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e il risveglio notturno dovuto a bisogni fisiologici.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_2: cosa ti sveglia _ fame (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

Una delle due variabili assume un solo valore quindi non è possibile calcolare la tabella a doppia entrata.

La domanda 21_2 ha lo scopo di indagare se c'è una relazione tra il risveglio notturno e l'appetito. Nessuno dei soggetti del campione che sono soliti svegliarsi la notte ha indicato la voglia di mangiare come causa del risveglio notturno per cui non è presente nessun dato che possa dimostrare una relazione. Questo non permette di calcolare la tabella a doppia entrata.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_3: cosa ti sveglia _ preoccup. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_3. COSA TI SVEGLIA (preoccup.)-> 6. FREQ. BIBITE	**0**	**1**	Marginale di riga
1	6 *8.1* -0.7	7 *4.9* 1	13
2	10 *10* 0	5 *6* -0.4	16
3	2 *1.3* 0.7	0 *0.8* -	2
4	2 *0.6* -	0 *0.4* -	1

Marginale di colonna	20	12	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e il risveglio notturno dovuto a preoccupazioni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_4: cosa ti sveglia _ no sonno (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_4. COSA TI SVEGLIA (no sonno)-> 6. FREQ. BIBITE	**0**	**1**	Marginale di riga
1	7 *7.3* -0.1	6 *5.7* 0.1	13
2	9 *9* 0	6 *7* -0.4	16
3	1 *1.1* -0.1	1 *0.9* -	2
4	1 *0.6* -	1 *0.4* -	1
Marginale di colonna	18	14	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e il risveglio notturno dovuto a mancanza di sonno.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_5: cosa ti sveglia _ sogni/incubi (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_5. COSA TI SVEGLIA (sogni/incubi)-> 6. FREQ. BIBITE	**0**	**1**	Marginale di riga
1	12 *10.6* 0.4	1 *2.4* -0.9	13
2	11 *13* -0.6	4 *3* 0.6	16
3	2 *1.6* 0.3	0 *0.4* -	2

4	1 *0.8* -	1 *0.2* -	1
Marginale di colonna	26	6	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e il risveglio notturno dovuto a sogni/incubi.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%
15_minuti	8	19%
poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%
60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 23: riposo pom. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

23. RIPOSO POM.-> 6. FREQ. BIBITE	**1**	**2**	Marginale di riga
1	6 *3.9* 1	9 *11.1* -0.6	15
2	3 *5.5* -1.1	18 *15.5* 0.6	21
3	1 *0.5* -	1 *1.5* -0.4	2
4	1 *1* 0	3 *3* 0	4
Marginale di colonna	11	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consumano bibite e la necessità di un riposo pomeridiano.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%
dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 6: freq. bibite (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	15	4.67	3.33	0.47
2	21	4.76	5.81	0.53
3	2	5	0	0
4	4	4.75	0.75	0.43

Intero campione	42	4.74	10.12	0.49

Età quadro = 0.02

Significatività = 0.833

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.833. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 7: tipi di bibite (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
coca_cola	13	50%
acqua	6	23%
birra	5	19%
acqua_frizzante	4	15%
fanta	4	15%
sprite	4	15%
bibita	1	4%
acqua_gassata	1	4%
aranciata	1	4%
coca_cola_zero	1	4%
bibite	1	4%
acqua_gasata	1	4%
acqua_minerale	1	4%
minerale_gasata	1	4%

Numero parole differenti: 14

Numero casi: 26

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 16: ore tot. dormi (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

16. ORE TOT. DORMI-> 8. FREQ. FAST FOOD	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	0 *0.2* -	3 *1.7* 1	4 *5.2* -0.5	7
2	1 *0.6* -	7 *6.4* 0.2	19 *19.9* -0.2	27
3	0 *0.2* -	0 *1.9* -1.4	8 *5.9* 0.9	8
Marginale di colonna	1	10	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo fast food e le ore di sonno notturne.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	7	3.57	3.71	0.73
2	27	3.33	20	0.86
3	8	3.63	3.88	0.7
Intero campione	42	3.43	28.29	0.82

Età quadro = 0.02

Significatività = 0.615

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.615. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	7	3.71	13.43	1.39
2	27	3.63	36.3	1.16

3	8	3.88	10.88	1.17
Intero campione	42	3.69	60.98	1.2

Età quadro = 0.01

Significatività = 0.886

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.886. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 20: freq. ti svegli (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

20. FREQ. TI SVEGLI-> 8. FREQ. FAST FOOD	**1**	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	0 *1.7* -1.3	4 *4.5* -0.2	3 *0.7* -	0 *0.2* -	7
2	8 *6.4* 0.6	17 *17.4* -0.1	1 *2.6* -1	1 *0.6* -	27
3	2 *1.9* 0.1	6 *5.1* 0.4	0 *0.8* -	0 *0.2* -	8
Marginale di colonna	10	27	4	1	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo fast food e la frequenza dei risvegli notturni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_1: cosa ti sveglia _ bis. fisiol. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_1. COSA TI SVEGLIA (bis. fisiol.)-> 8. FREQ. FAST FOOD	**0**	**1**	Marginale di riga
1	2 *2.8* -0.5	5 *4.2* 0.4	7
2	8 *8.1* 0	11 *11.9* -0.3	20
3	3 *2* 0.7	3 *3* 0	5
Marginale di colonna	13	19	32

X quadro = 0.95

Significatività = 0.622

V di Cramer = 0.17

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo fast food e il risveglio notturno dovuto a bisogni fisiologici. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_2: cosa ti sveglia _ fame (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

Una delle due variabili assume un solo valore quindi non è possibile calcolare la tabella a doppia entrata.

La domanda 21_2 ha lo scopo di indagare se c'è una relazione tra il risveglio notturno e l'appetito. Nessuno dei soggetti del campione che sono soliti svegliarsi la notte ha indicato la voglia di mangiare come causa del risveglio notturno per cui non è presente nessun dato che possa dimostrare una relazione. Questo non permette di calcolare la tabella a doppia entrata.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_3: cosa ti sveglia _ preoccup. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_3. COSA TI SVEGLIA (preoccup.)-> 8. FREQ. FAST FOOD	**0**	**1**	Marginale di riga
1	5 *4.4* 0.3	2 *2.6* -0.4	7
2	12 *12.5* -0.1	7 *7.5* -0.2	20
3	3 *3.1* -0.1	3 *1.9* 0.8	5
Marginale di colonna	20	12	32

X quadro = 0.97

Significatività = 0.615

V di Cramer = 0.17

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo fast food e il risveglio notturno dovuto a preoccupazioni. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_4: cosa ti sveglia _ no sonno (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_4. COSA TI SVEGLIA (no sonno)-> 8. FREQ. FAST FOOD	**0**	**1**	Marginale di riga

1	4 *3.9* 0	3 *3.1* 0	7
2	11 *11.3* -0.1	8 *8.8* -0.3	20
3	3 *2.8* 0.1	3 *2.2* 0.5	5
Marginale di colonna	18	14	32

X quadro = 0.39

Significatività = 0.824

V di Cramer = 0.11

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo fast food e il risveglio notturno dovuto all'assenza di sonno. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_5: cosa ti sveglia _ sogni/incubi (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_5. COSA TI SVEGLIA (sogni/incubi)-> 8. FREQ. FAST FOOD	**0**	**1**	Marginale di riga
1	7 *5.7* 0.6	0 *1.3* -1.1	7
2	15 *16.3* -0.3	4 *3.8* 0.1	20
3	4 *4.1* 0	2 *0.9* -	5
Marginale di colonna	26	6	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo fast food e il risveglio notturno dovuto a sogni/incubi.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%

15_minuti	8	19%
poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%
60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 23: riposo pom. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

23. RIPOSO POM.-> 8. FREQ. FAST FOOD	**1**	**2**	Marginale di riga
1	3 *1.8* 0.9	4 *5.2* -0.5	7
2	7 *7.1* 0	20 *19.9* 0	27
3	1 *2.1* -0.8	7 *5.9* 0.5	8
Marginale di colonna	11	31	42

X quadro = 1.78

Significatività = 0.41

V di Cramer = 0.21

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (42/3 = 14) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo fast food e la necessità del riposo pomeridiano. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%
dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 8: freq. fast food (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	7	4.71	1.43	0.45
2	27	4.74	7.19	0.52
3	8	4.75	1.5	0.43
Intero campione	42	4.74	10.12	0.49

Età quadro = 0

Significatività = 0.99

Essendo l'età quadro zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.99. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 9: tipi fast food (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
dolci	11	34%
gelato	10	31%
gelati	8	25%
pizza	5	16%
hamburger	5	16%
patatine	5	16%
patatine_fritte	4	13%
cibi_fritti	3	9%
mc_donald	3	9%
biscotti	2	6%

panini	2	6%
brioches	1	3%
torte	1	3%
frittura_pesce	1	3%
carne_impanata_cotta_forno	1	3%
pesce_impanato_cotto_forno	1	3%
merendine	1	3%
cibi_confezionati	1	3%
alimenti_fritti	1	3%
kebab	1	3%
milanesi	1	3%
patate_fritte	1	3%
fritto_pesce	1	3%
affettati	1	3%

Numero parole differenti: 25

Numero casi: 32

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 16: ore tot. dormi (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

16. ORE TOT. DORMI-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
2	0 *0.4* -	5 *3.6* 0.8	10 *11.1* -0.3	15
3	0 *0.4* -	3 *3.6* -0.3	12 *11.1* 0.3	15
4	1 *0.3* -	2 *2.9* -0.5	9 *8.9* 0	12
Marginale di colonna	1	10	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo salutare e le ore di sonno notturno.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	15	3.47	9.73	0.81

3	15	3.67	7.33	0.7
4	12	3.08	8.92	0.86
Intero campione	42	3.43	28.29	0.82

Età quadro = 0.08

Significatività = 0.191.

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.191. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	15	3.73	16.93	1.06
3	15	4	22	1.21
4	12	3.25	18.25	1.23
Intero campione	42	3.69	60.98	1.2

Età quadro = 0.06

Significatività = 0.286

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.286. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 20: freq. ti svegli (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

20. FREQ. TI SVEGLI-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**1**	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
2	2 *3.6* -0.8	12 *9.6* 0.8	0 *1.4* -1.2	1 *0.4* -	15
3	5 *3.6* 0.8	8 *9.6* -0.5	2 *1.4* 0.5	0 *0.4* -	15
4	3 *2.9* 0.1	7 *7.7* -0.3	2 *1.1* 0.8	0 *0.3* -	12
Marginale di colonna	10	27	4	1	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo salutare e la frequenza dei risvegli notturni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_1: cosa ti sveglia _ bis. fisiol. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_1. COSA TI SVEGLIA (bis. fisiol.)-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	5 *5.3* -0.1	8 *7.7* 0.1	13
3	3 *3.7* -0.3	6 *5.3* 0.3	9
4	5 *4.1* 0.5	5 *5.9* -0.4	10
Marginale di colonna	13	19	32

X quadro = 0.59

Significatività = 0.745

V di Cramer = 0.14

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo salutare e il risveglio notturno dovuto a bisogni fisiologici. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_2: cosa ti sveglia _ fame (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

Una delle due variabili assume un solo valore quindi non è possibile calcolare la tabella a doppia entrata.

La domanda 21_2 ha lo scopo di indagare se c'è una relazione tra il risveglio notturno e l'appetito. Nessuno dei soggetti del campione che sono soliti svegliarsi la notte ha indicato la voglia di mangiare come causa del risveglio notturno per cui non è presente nessun dato che possa dimostrare una relazione. Questo non permette di calcolare la tabella a doppia entrata.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_3: cosa ti sveglia _ preoccup. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_3. COSA TI SVEGLIA (preoccup.)-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	9 *8.1* 0.3	4 *4.9* -0.4	13
3	5 *5.6* -0.3	4 *3.4* 0.3	9
4	6 *6.3* -0.1	4 *3.8* 0.1	10
Marginale di colonna	20	12	32

X quadro = 0.46

Significatività = 0.793

V di Cramer = 0.12

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo salutare e il risveglio notturno dovuto a preoccupazioni. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_4: cosa ti sveglia _ no sonno (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_4. COSA TI SVEGLIA (no sonno)-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	6 *7.3* -0.5	7 *5.7* 0.6	13
3	6 *5.1* 0.4	3 *3.9* -0.5	9
4	6 *5.6* 0.2	4 *4.4* -0.2	10
Marginale di colonna	18	14	32

X quadro = 0.99

Significatività = 0.609

V di Cramer = 0.18

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo salutare e il risveglio notturno dovuto all'assenza di sonno. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_5: cosa ti sveglia _ sogni/incubi (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_5. COSA TI SVEGLIA (sogni/incubi)-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	10 *10.6* -0.2	3 *2.4* 0.4	13
3	7 *7.3* -0.1	2 *1.7* 0.2	9
4	9 *8.1* 0.3	1 *1.9* -0.6	10
Marginale di colonna	26	6	32

X quadro = 0.73

Significatività = 0.693

V di Cramer = 0.15

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo salutare e il risveglio notturno dovuto a sogni/incubi. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%
15_minuti	8	19%
poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%

60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 23: riposo pom. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

23. RIPOSO POM.-> 10. FREQ. CIBI SALUTARI	**1**	**2**	Marginale di riga
2	4 *3.9* 0	11 *11.1* 0	15
3	4 *3.9* 0	11 *11.1* 0	15
4	3 *3.1* -0.1	9 *8.9* 0	12
Marginale di colonna	11	31	42

X quadro = 0.01

Significatività = 0.994

V di Cramer = 0.02

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (42/3 = 14) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo salutare e la necessità di un riposo pomeridiano. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%

dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 10: freq. cibi salutari (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	15	4.67	3.33	0.47
3	15	4.87	1.73	0.34
4	12	4.67	4.67	0.62
Intero campione	42	4.74	10.12	0.49

Età quadro = 0.04

Significatività = 0.469.

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.469. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 16: ore tot. dormi (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

16. ORE TOT. DORMI-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
2	1 *0.3* -	3 *2.6* 0.2	7 *8.1* -0.4	11
3	0 *0.5* -	6 *5.5* 0.2	17 *17* 0	23
4	0 *0.2* -	1 *1.9* -0.7	7 *5.9* 0.5	8
Marginale di colonna	1	10	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo e le ore di sonno notturno.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	11	3.45	6.73	0.78
3	23	3.57	11.65	0.71
4	8	3	8	1
Intero campione	42	3.43	28.29	0.82

Età quadro = 0.07

Significatività = 0.257

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.257. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	11	3.91	18.91	1.31
3	23	3.57	37.65	1.28
4	8	3.75	3.5	0.66
Intero campione	42	3.69	60.98	1.2

Età quadro = 0.02

Significatività = 0.745.

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.745. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 20: freq. ti svegli (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

20. FREQ. TI SVEGLI-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**1**	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
2	1 *2.6* -1	7 *7.1* 0	3 *1* 1.9	0 *0.3* -	11
3	6 *5.5* 0.2	15 *14.8* 0.1	1 *2.2* -0.8	1 *0.5* -	23
4	3 *1.9* 0.8	5 *5.1* -0.1	0 *0.8* -	0 *0.2* -	8
Marginale di colonna	10	27	4	1	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. In particolare, si osserva che il residuo standardizzato tra la categoria 2 (2 volte al giorno) della frequenza di consumo di cibi e la categoria 3 (3-4 volte a notte) della frequenza con cui ci si sveglia durante la notte è pari a 1.9 quindi:

- essendo il residuo standardizzato positivo indica che vi è attrazione
- essendo il residuo standardizzato prossimo al valore 1.96 si può concludere che la relazione è sensibilmente significativa.

I valori degli altri residui standardizzati permettono, invece, di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo e la frequenza dei risvegli notturni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_1: cosa ti sveglia _ bis. fisiol. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_1. COSA TI SVEGLIA (bis. fisiol.)-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	5 *4.1* 0.5	5 *5.9* -0.4	10
3	8 *7.3* 0.3	10 *10.7* -0.2	18
4	0 *1.6* -1.3	4 *2.4* 1.1	4
Marginale di colonna	13	19	32

X quadro = 3.21

Significatività = 0.201

V di Cramer = 0.32

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo e il risveglio notturno dovuto a bisogni fisiologici. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_2: cosa ti sveglia _ fame (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

Una delle due variabili assume un solo valore quindi non è possibile calcolare la tabella a doppia entrata.

La domanda 21_2 ha lo scopo di indagare se c'è una relazione tra il risveglio notturno e l'appetito. Nessuno dei soggetti del campione che sono soliti svegliarsi la notte ha indicato la voglia di mangiare come causa del risveglio notturno per cui non è presente nessun dato che possa dimostrare una relazione. Questo non permette di calcolare la tabella a doppia entrata.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_3: cosa ti sveglia _ preoccup. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_3. COSA TI SVEGLIA (preoccup.)-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	6 *6.3* -0.1	4 *3.8* 0.1	10
3	12 *11.3* 0.2	6 *6.8* -0.3	18
4	2 *2.5* -0.3	2 *1.5* 0.4	4
Marginale di colonna	20	12	32

X quadro = 0.43

Significatività = 0.808

V di Cramer = 0.12

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo e il risveglio notturno dovuto a preoccupazioni. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_4: cosa ti sveglia _ no sonno (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_4. COSA TI SVEGLIA (no sonno)-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	3 *5.6* -1.1	7 *4.4* 1.3	10
3	12 *10.1* 0.6	6 *7.9* -0.7	18
4	3 *2.3* 0.5	1 *1.8* -0.6	4
Marginale di colonna	18	14	32

X quadro = 4.17

Significatività = 0.125

V di Cramer = 0.36

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo e il risveglio notturno dovuto ad assenza di sonno. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. conusmo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_5: cosa ti sveglia _ sogni/incubi (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_5. COSA TI SVEGLIA (sogni/incubi)-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**0**	**1**	Marginale di riga
2	9 *8.1* 0.3	1 *1.9* -0.6	10
3	15 *14.6* 0.1	3 *3.4* -0.2	18
4	2 *3.3* -0.7	2 *0.8* -	4
Marginale di colonna	26	6	32

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra la frequenza con cui si consuma cibo e il risveglio notturno dovuto a sogni/incubi.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%
15_minuti	8	19%
poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%
60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 23: riposo pom. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

23. RIPOSO POM.-> 11. FREQ. CONSUMO CIBI	**1**	**2**	Marginale di riga
2	4 *2.9* 0.7	7 *8.1* -0.4	11
3	6 *6* 0	17 *17* 0	23
4	1 *2.1* -0.8	7 *5.9* 0.5	8
Marginale di colonna	11	31	42

X quadro = 1.36

Significatività = 0.505

V di Cramer = 0.18

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (42/3 = 14) non vi è relazione tra la frequenza di consumo di cibo e la necessità del riposo pomeridiano. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. conusmo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%
dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 11: freq. consumo cibi (variabile categoriale ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
2	11	4.73	2.18	0.45
3	23	4.78	5.91	0.51
4	8	4.63	1.88	0.48
Intero campione	42	4.74	10.12	0.49

Età quadro = 0.01

Significatività = 0.749

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.749. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 16: ore tot. dormi (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

16. ORE TOT. DORMI-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	1 *0.3* -	4 *2.6* 0.9	6 *8.1* -0.7	11
2	0 *0.5* -	5 *5.2* -0.1	17 *16.2* 0.2	22

3	0 *0.2* -	1 *2.1* -0.8	8 *6.6* 0.5	9
Marginale di colonna	1	10	31	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra il pasto più importante della giornata e le ore di sonno notturno.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	11	3.27	12.18	1.05
2	22	3.45	11.45	0.72
3	9	3.56	4.22	0.68
Intero campione	42	3.43	28.29	0.82

Età quadro = 0.02

Significatività = 0.743

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.743. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	11	3.91	8.91	0.9
2	22	3.64	37.09	1.3
3	9	3.56	14.22	1.26
Intero campione	42	3.69	60.98	1.2

Età quadro = 0.01

Significatività = 0.785

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.785. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 20: freq. ti svegli (variabile categoriale ordinata)

Tabella a doppia entrata:

20. FREQ. TI SVEGLI-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**1**	**2**	**3**	**4**	Marginale di riga
1	2 *2.6* -0.4	6 *7.1* -0.4	2 *1* 0.9	1 *0.3* -	11
2	6 *5.2* 0.3	14 *14.1* 0	2 *2.1* -0.1	0 *0.5* -	22
3	2 *2.1* -0.1	7 *5.8* 0.5	0 *0.9* -	0 *0.2* -	9
Marginale di colonna	10	27	4	1	42

Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Come riportato dall'analisi statistica svolta con JsStat, il valore di X quadro non è significativo poiché ci sono frequenze attese minori di 1. Analizzando i residui standardizzati si nota che alcuni sono negativi quindi è presente una repulsione e alcuni sono positivi quindi dimostrano l'esistenza di un'attrazione. Tali valori essendo prossimi allo zero permettono di affermare che a livello statistico non esiste una relazione significativa tra il pasto più importante della giornata e la frequenza di risvegli notturni.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_1: cosa ti sveglia _ bis. fisiol. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_1. COSA TI SVEGLIA (bis. fisiol.)-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**0**	**1**	Marginale di riga
1	4 *3.7* 0.2	5 *5.3* -0.1	9

2	6 *6.9* -0.3	10 *10.1* 0	17
3	3 *2.4* 0.4	4 *3.6* 0.2	6
Marginale di colonna	13	19	32

X quadro = 0.36

Significatività = 0.836

V di Cramer = 0.11

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra il pasto principale della giornata e il risveglio notturno dovuto a bisogni fisiologici. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_2: cosa ti sveglia _ fame (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

Una delle due variabili assume un solo valore quindi non è possibile calcolare la tabella a doppia entrata.

La domanda 21_2 ha lo scopo di indagare se c'è una relazione tra il risveglio notturno e l'appetito. Nessuno dei soggetti del campione che sono soliti svegliarsi la notte ha indicato la voglia di mangiare come causa del risveglio notturno per cui non è presente nessun dato che possa dimostrare una relazione. Questo non permette di calcolare la tabella a doppia entrata.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_3: cosa ti sveglia _ preoccup. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_3. COSA TI SVEGLIA (preoccup.)-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**0**	**1**	Marginale di riga
1	8 *5.6* 1	1 *3.4* -1.3	9
2	8 *10.6* -0.8	8 *6.4* 0.6	17
3	4 *3.8* 0.1	3 *2.3* 0.5	6
Marginale di colonna	20	12	32

X quadro = 4

Significatività = 0.135

V di Cramer = 0.35

Essendo X quadro prossimo a zero e minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra il pasto principale della giornata e il risveglio notturno dovuto a preoccupazioni. Questo è dovuto al fatto che non vi

è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_4: cosa ti sveglia _ no sonno (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_4. COSA TI SVEGLIA (no sonno)-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**0**	**1**	Marginale di riga
1	5 *5.1* 0	4 *3.9* 0	9
2	10 *9.6* 0.1	6 *7.4* -0.5	17
3	3 *3.4* -0.2	4 *2.6* 0.8	6
Marginale di colonna	18	14	32

X quadro = 1.06

Significatività = 0.588

V di Cramer = 0.18

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra il pasto principale della giornata e il risveglio notturno dovuto ad assenza di sonno. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 21_5: cosa ti sveglia _ sogni/incubi (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

21_5. COSA TI SVEGLIA (sogni/incubi)-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**0**	**1**	Marginale di riga
1	7 *7.3* -0.1	2 *1.7* 0.2	9
2	13 *13.8* -0.2	3 *3.2* -0.1	17
3	6 *4.9* 0.5	1 *1.1* -0.1	6
Marginale di colonna	26	6	32

X quadro = 0.4

Significatività = 0.817

V di Cramer = 0.11

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (32/3 = 10.67) non vi è relazione tra il pasto principale della giornata e il risveglio notturno dovuto a sogni/incubi. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%
15_minuti	8	19%
poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%
60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 23: riposo pom. (variabile categoriale non ordinata)

Tabella a doppia entrata:

23. RIPOSO POM.-> 12. PASTO PIÙ IMP.	**1**	**2**	Marginale di riga
1	3 *2.9* 0.1	8 *8.1* 0	11
2	6 *5.8* 0.1	16 *16.2* -0.1	22

3	2 *2.4* -0.2	7 *6.6* 0.1	9
Marginale di colonna	11	31	42

X quadro = 0.09

Significatività = 0.954

V di Cramer = 0.05

Essendo X quadro prossimo a zero e molto minore di 1/3 dei casi (42/3 = 14) non vi è relazione tra il pasto principale della giornata e la necessità del riposo pomeridiano. Questo è dovuto al fatto che non vi è una grande differenza tra le frequenze osservate e attese. Anche qualora vi fosse stata una relazione, questa sarebbe stata priva di significatività poiché la significatività è maggiore di 0.05.

La V di Cramer conferma che la relazione è debole infatti è prossima a zero.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%
dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 12: pasto più imp. (variabile categoriale non ordinata) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Analisi della varianza:

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	11	4.64	4.55	0.64
2	22	4.82	3.27	0.39
3	9	4.67	2	0.47
Intero campione	42	4.74	10.12	0.49

Età quadro = 0.03

Significatività = 0.555

Essendo l'età quadro vicino a zero la relazione seppur debole non è tale da permettere di assumere che vi sia una relazione significativa in quanto il valore di significatività è 0.555. Infatti, per essere una relazione significativa la significatività dell'età quadro avrebbe dovuto essere inferiore a 0.05.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 13: orario pranzo (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
11:45	1	2%
12:00	1	2%
12:20	1	2%
12:30	10	24%
13:00	12	29%
13:15	2	5%
13:30	3	7%
13:45	1	2%
14:00	8	19%
14:15	1	2%
14:30	1	2%
17:00	1	2%

Numero parole differenti: 12

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 14: orario cena (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
17:00	1	2%
19:00	4	10%
19:15	1	2%
19:30	6	14%
19:45	1	2%
20:00	12	29%
20:15	1	2%
20:30	5	12%
21:00	6	14%
21:30	2	5%
22:00	2	5%
24:00	1	2%

Numero parole differenti: 12

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 17: ti svegli riposato (variabile quasi cardinale)

Correlazione:

Casi=42

Correlazione (r) = 0.06

Significatività = 0.706

La retta di regressione è Y = 3.01 + 0.09 X

La bontà di adattamento è r2 = 0

Analizzando il coefficiente di correlazione si nota che quest'ultima è assente, infatti, il suo valore è vicino a zero. La bontà di adattamento invece, essendo pari a zero, porterebbe a concludere che la relazione esistente è di tipo debole però la significatività essendo maggiore di 0.05 permette di assumere che non vi sia una relazione significativa.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 18: orario dormire (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
0:00	6	14%
0:30	1	2%
1:00	4	10%
21:00	1	2%
22:00	4	10%
22:30	7	17%
23:00	11	26%
23:30	7	17%
23:45	1	2%

Numero parole differenti: 9.

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 19: influ. umore (variabile quasi cardinale)

Correlazione:

Casi=42

Correlazione (r) = 0.1

Significatività = 0.529

La retta di regressione è Y = 2.57 + 0.24 X

La bontà di adattamento è r2 = 0.01

Analizzando il coefficiente di correlazione si nota che quest'ultima è assente, infatti, il suo valore è vicino a zero. La bontà di adattamento invece, essendo prossima a zero, porterebbe a concludere che la relazione esistente è di tipo debole però la significatività essendo maggiore di 0.05 permette di assumere che non vi sia una relazione significativa.

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 22: tempo per riaddorm. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
10_minuti	8	19%
15_minuti	8	19%

poco	3	7%
30_minuti	3	7%
dipende	3	7%
pochissimo	2	5%
5_minuti	2	5%
poco_tempo	2	5%
subito	2	5%
pochi_minuti	2	5%
60_minuti	1	2%
un_oretta	1	2%
velocemente	1	2%
20_minuti	1	2%
qualche_minuto	1	2%
1_minuto	1	2%
mezz_ora	1	2%
2_minuti	1	2%
un_po_tempo	1	2%
un_quarto_ora	1	2%
non_sveglio_mai	1	2%
praticamente_subito_se_gatto_permette	1	2%

Numero parole differenti: 22

Numero casi: 42

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 24: tempo riposo pom. (variabile testuale)

Estrazione del lessico:

Termine/concetto	Freq.	Percent. sui casi
1_ora	4	36%
30_minuti	5	45%
2_ore	1	9%
dipende	1	9%
3_ore	1	9%
20_minuti	1	9%
25_minuti	1	9%

Numero parole differenti: 7

Numero casi: 11

DOMANDA (FATT. INDIP.) 15: imp. alimentaz. (variabile quasi cardinale) vs DOMANDA (FATT. DIP.) 25: imp. sonno (variabile quasi cardinale)

Correlazione:

Casi=42

Correlazione (r) = 0.59

Significatività = 0

La retta di regressione è Y = 2.12 + 0.56 X

La bontà di adattamento è r2 = 0.35

Analizzando il coefficiente di correlazione si nota che quest'ultima è assente, infatti, il suo valore è vicino a zero. La bontà di adattamento invece, essendo prossima a zero, porterebbe a concludere che la relazione esistente è di tipo debole con significatività essendo minore di 0.05.

CONTROLLO DELLE IPOTESI

L'**analisi monovariata** ci permette di raccogliere i seguenti dati:

- i punteggi standardizzati riguardanti l'età dei soggetti del campione che ha preso parte all'indagine mostrano che questi sono omogenei rispetto al resto della distribuzione;
- lo squilibrio è massimo per le variabili tempo libero-videogiochi e tempo libero-bricolage;
- lo squilibrio è prossimo al minimo e quindi la distribuzione è piatta per le variabili: età, genere, attività feriali, tempo libero-sport, tempo libero-leggere, tempo libero-tv, tempo libero-cellulare, tempo libero-altro.

L'**analisi bivariata** ci permette di raccogliere i seguenti dati:

- nella maggior parte degli incroci tra variabili indipendenti e variabili dipendenti non sono presenti relazioni significative. Solo in due casi sono presenti delle relazioni significative:
    - la prima è in una sola combinazione tra la domanda del fattore indipendente che indaga la frequenza con cui si consumano cibi e la domanda del fattore dipendente che analizza la frequenza dei risvegli notturni, l'incrocio preso in considerazione è quello tra la categoria 2 (2 volte al giorno) del fattore indipendente e la categoria 3 (3-4 volte a notte) del fattore dipendente; essendo una sola combinazione significativa personalmente non ritengo opportuno considerare tutta l'analisi su questi due fattori significativa.
    - la seconda relazione significativa è tra il fattore indipendente che valuta quanto è importante per i soggetti una buona alimentazione e il fattore dipendente che indaga quanto è importante per i soggetti avere una buona qualità di sonno. I dati della bontà di adattamento indicano che tale relazione seppur significativa è di tipo debole.

In conclusione, l'analisi dei dati riporta solamente una relazione significativa all'interno dell'analisi bivariata. Tutte le altre combinazioni tra variabili seppur prive di relazione non sono significative. Ne consegue che l'ipotesi di ricerca iniziale, ovvero l'esistenza di una relazione tra l'alimentazione e la qualità del sonno, non può essere né confermata né confutata.

10. Riflessione sull'esperienza compiuta: cosa si è appreso, cosa si rifarebbe allo stesso modo, cosa si rifarebbe in modo diverso

Dall'esperienza svolta ritengo di aver imparato come si svolge una ricerca empirica di tipo standard e ho compreso quanto può essere complesso fare una ricerca di questo tipo.

Probabilmente se potessi rifare la ricerca manterrei il questionario autocompilato, ma apporterei alcuni miglioramenti come: modificare e/o aggiungere altre domande al questionario in modo da arrivare ad un risultato più definito, restringerei la fascia d'età del campione preso in esame, cercherei un confronto con più persone per avere più idee su come svolgere la ricerca ed inoltre approfondirei maggiormente la fase di definizione del quadro teorico.

I punti di forza della ricerca secondo me sono la definizione operativa, perché mi ha aiutato molto a creare il questionario in poco tempo e il modo con cui ho formulato il questionario, perché ha reso più facile la condivisione e la compilazione.

I punti di debolezza, dal mio punto di vista, sono l'analisi dei dati poiché non ha portato al risultato che mi aspettavo se confrontato con il quadro teorico. Reputo che la buona riuscita di una ricerca di questo tipo derivi per l'appunto nell'individuazione delle giuste variabili indipendenti e dipendenti (quadro teorico) e del campione di persone che partecipano all'indagine.