UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

Dipartimento di Filosofia e Scienze dell'Educazione

Corso di laurea in Scienze dell'Educazione

Educatore nei nidi e nelle comunità infantili

Pedagogia sperimentale ed evidence based education

Relazione di ricerca empirica

Pratica Sportiva e Stress

Docente: Roberto Trinchero

Elisa Fiano (n. matricola: 865601)

Anna Bondonno (n. matricola: 842333)

Diana Curelaru (n. matricola: 870528)

Premessa:

Abbiamo scelto di trattare il tema della pratica sportiva e dello stress per comprendere la relazione che li lega e gli effetti negativi e positivi che possono prsentare. Procederemo con la nostra indagine seguendo i successivi punti:

1) Tema, problema conoscitivo di partenza e obiettivo di ricerca

2) Costruzione del quadro teorico

3) Mappa concettuale

4) Formulazione delle ipotesi

5) Individuazione dei fattori rilevanti e strategia di ricerca

6) Definizione operativa dei fattori

7) Individuazione della popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento

8) Scelta delle tecniche e degli strumenti di rilevazione dei dati

9) Piano di raccolta dei dati

10) Tecniche di analisi dei dati utilizzate e interpretazione dei risultati

11) Autoriflessione sull'esperienza compiuta

1) Tema, problema conoscitivo di partenza e obiettivo di ricerca

Identificazione del tema di ricerca:
Pratica sportiva e stress

Identificazione del problema di ricerca:
La domanda che ci ha guidate durante la nostra ricerca empirica è stata 'Vi è relazione tra la pratica sportiva e lo stress?'

Definizione dell'obiettivo di ricerca
L'obiettivo della nostra ricerca è quello di indagare riguardo la relazione tra la pratica sportivo e lo stress che ne consegue.

2) Quadro teorico

LA PRATICA SPORTIVA

La pratica sportiva regolare è considerata tra gli stili di vita più salutari, è una componente essenziale nella promozione, nello sviluppo e nel mantenimento di una condizione di salute durante tutto il corso della vita.
Lo sport è fondamentale per tutti, è consigliato a tutte le età in quanto esso apporta grandi benefici sia a livello fisico, sia psicologico che sociale.
Per quanto riguarda la salute lo sport agisce innanzitutto sulla diminuzione del peso corporeo, aiuta a mantenere giovani muscoli, ossa e articolazioni, favorisce il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio, stimola il sistema immunitario e inoltre diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno.
La pratica sportiva produce inoltre produce benessere psicologico provocando aumento della fiducia e della consapevolezza, un accrescimento dell'autostima e un miglioramento del tono dell'umore con riduzione della depressione.
Assume un ruolo importante anche dal punto di vista sociale. Il termine 'sport' deriva dall'abbreviazione della parola inglese 'disport', che significa letteralmente divertimento, infatti, lo sport non è inteso solo come esecuzione di attività fisica, ma anche come una forma di svago, che educa e forma i ragazzi attraverso valori e principi che sono alla base di questa forma di divertimento, come il rispetto per gli altri e il lavoro di squadra. Sotto questo aspetto è necessario fare un ulteriore distinzione tra sport individuali e di squadra. I primi favoriscono principalmente la realizzazione di se stessi per i risultati ottenuti, si è fautori dei propri successi e insuccessi e sono sport in cui l'individuo agisce e deve contare sulle proprie forze e capacità. Mentre gli sport di squadra riguardano una disciplina in cui più di due atleti gareggiano unitamente per un obiettivo comune formando una squadra guidata dall'allenatore, consentono di fare nuove amicizie accomunate da una stessa passione e favorisce inoltre lo sviluppo di un carattere proprio.

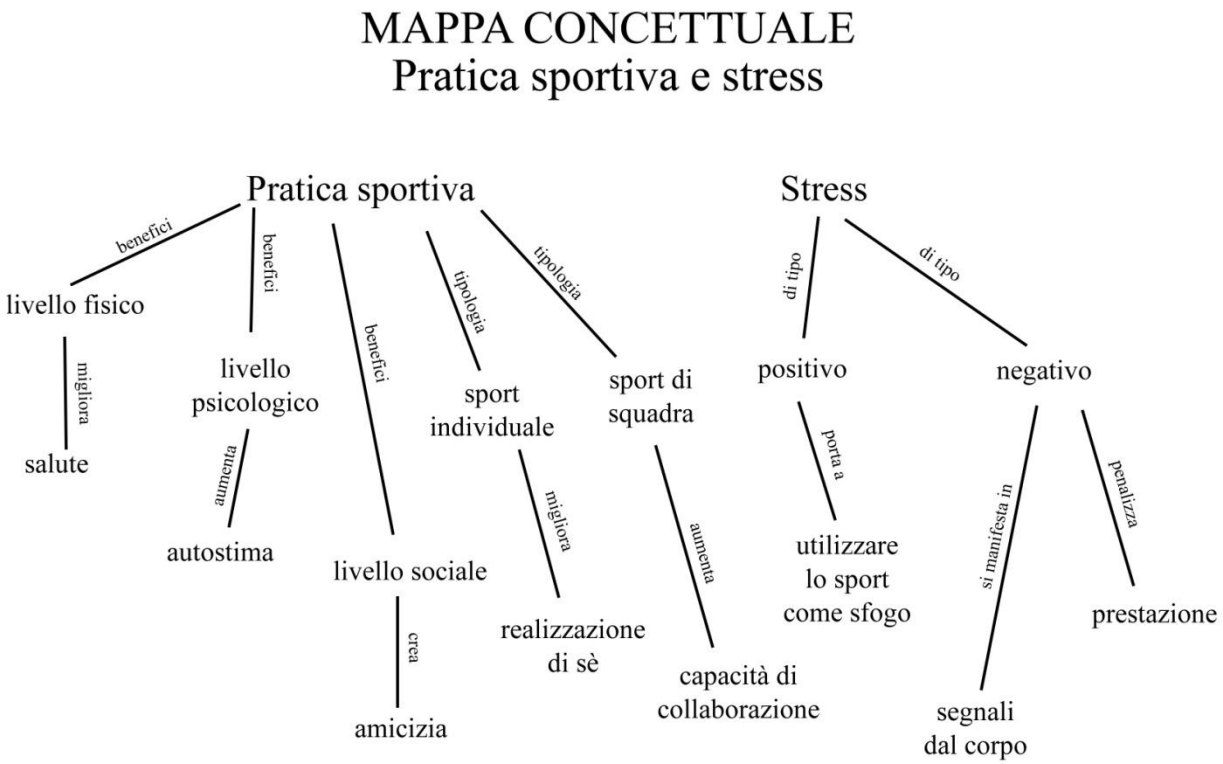
LO STRESS

Lo stress è una risposta psicofisica, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi.
E' possibile distinguere due categorie di stress: se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di "stress acuto", se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l'espressione "stress cronico". Lo stress investe diverse sfere di vita e costituisce un ostacolo al perseguimento degli obiettivi personali.

Accanto alla distinzione sulla base della durata è possibile individuare due categorie sulla base della natura degli eventi stressanti. In molti casi gli stressor sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie – si parla quindi di distress. In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo – si utilizza in questo caso l'espressione eustress. Nello sport vi possono essere diversi tipi di stressor: ad esempio, la prestazione, il rapporto con l'allenatore e i compagni, i segnali del proprio corpo. Essi possono essere interpretati come stimoli positivi e non come fonti di disagio. Per affrontarli nel modo giusto, la persona deve ricorrere alle proprie capacità, in termini sia di fattori interni come la motivazione che lo ha spinto ad intraprendere l'attività e l'autoefficacia, sia a fattori esterni come le tecniche di gestione efficace dello stress e dell'ansia.

Riferimenti:
https://www.stateofmind.it/tag/stress/

3) Mappa concettuale



4) Ipotesi di lavoro

Il quadro teorico e l'esperienza del ricercatore portano alla formulazione delle ipotesi, che verranno poi confermate o confutate dai dati empirici. Le ipotesi non sono altro che asserti, formulati dal ricercatore in risposta al problema conoscitivo.

Ipotesi: Vi è relazione tra il praticare attività sportiva e lo stress

5) Individuazione dei fattori e strategia di ricerca

Dalle ipotesi si estraggono i fattori (dipendenti, indipendenti, intervenienti, moderatori) e si cerca di individuare i livelli di influenza tra essi:

Fattore dipendente: stress

Fattore indipendente: pratica sportiva

Fattori di sfondo: dati personali

Strategia di ricerca

Abbiamo scelto di adottare una strategia di ricerca standard, basata sulla matrice dei dati.

6) Definizione operativa dei fattori

FATTORI	INDICATORI	VARIABILI
Fattori di sfondo	Dati personali	Sei maschio o femmina? Età Occupazione
La pratica sportiva	Pratica attività sportiva	Pratichi attività sportiva?
	Importanza dell'attività sportiva	E' importante per te praticare un'attività sportiva?
	Motivazioni verso lo sport	Quali motivazioni ti spingono a praticare sport?

Lo stress	Cause dello stress quotidiano	Se ti capita di essere stressato qual è la causa principale?
	Utilità della pratica sportiva	Lo sport ti aiuta a sfogare lo stress?
	Stress sportivo negativo	Hai mai vissuto una situazione di stress prima di una competizione? Hai mai vissuto una situazione di stress dovuta al rapporto con l'allenatore e/o con i compagni di squadra?
	Come sfogare lo stress	Come preferisci sfogare lo stress?

7) Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento

Popolazione di riferimento: la popolazione di riferimento è costituita dai partecipanti al nostro sondaggio che abbiamo diffuso tra i nostri contatti di conoscenti e studenti dell'Università di Torino.

Numerosità del campione: il campione è composto da 35 partecipanti.

Tipologia di campionamento: il tipo di campionamento utilizzato è il campionamento randomizzato semplice.

8) Tecniche e strumenti di rilevazione dei dati

Abbiamo scelto di utilizzare tecniche e strumenti di rilevazione altamente strutturati, il questionario a risposta chiusa. Per rilevare le informazioni utili alla ricerca, abbiamo somministrato un questionario anonimo (generato tramite Sondaggionline), contenente undici domande a risposta chiusa. Per ogni quesito è possibile una sola risposta.

QUESTIONARIO PRATICA SPORTIVA E STRESS

Il questionario vuole indagare la relazione tra l'attività sportiva e lo stress che ne consegue, di carattere positivo o negativo.

Sei maschio o femmina? *

- Maschio
- Femmina

Età *

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 59
- 60+

Occupazione *

- Studente
- Lavoratore part-time
- Lavoratore full-time
- Attualmente disoccupato
- Pensionato

Pratichi attività sportiva? *

- Si
- No

E' importante per te praticare un'attività sportiva? *

- No
- Poco importante

- Abbastanza importante
- Molto importante

Quali motivazioni ti spingono a praticare sport? *

- Aspetto fisico
- Salute
- Scaricare lo stress
- Passione
- Amicizia
- Competizione
- Nessuna

Se ti capita di essere stressato qual è la causa principale? *

- Lavoro
- Famiglia
- Studio
- Salute
- Sport
- Altro

Lo sport ti aiuta a sfogare lo stress? *

- Si
- No

Hai mai vissuto una situazione di stress prima di una competizione? *

- Si
- No

Hai mai vissuto una situazione di stress dovuta al rapporto con l'allenatore e/o con i compagni di squadra? *

- Si
- No

Come preferisci sfogare lo stress? *

- Leggere
- Ascoltare musica
- Mangiare
- Uscire con gli amici
- Praticare sport
- Altro

9) Piano di raccolta dei dati

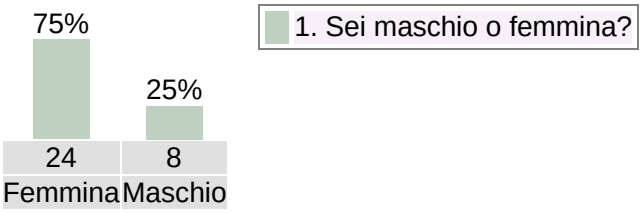
Mediante l'utilizzo del foglio elettronico Microsoft Excel, abbiamo organizzato i dati raccolti tramite i questionari in una matrice dati.
Nelle colonne sono state inserite le variabili che corrispondono alle domande del questionario e nelle righe sono state inserite le risposte alle domande poste ai soggetti.
L'intersezione tra riga e colonna, ossia tra domanda e risposta, corrisponde al valore assunto per una specifica variabile, per uno specifico caso.

L'analisi monovariata

L'analisi monovariata si compone di un insieme di tecniche statistiche volte a descrivere l'andamento di un fattore, sulla base dei valori delle sue variabili.

Distribuzione di frequenza:
1. Sei maschio o femmina?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Femmina	24	75%	24	75%	60%:90%
Maschio	8	25%	32	100%	10%:40%

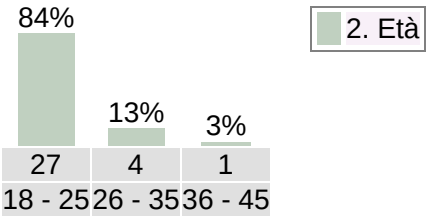


Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Femmina
Mediana = Femmina

Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.63

Distribuzione di frequenza:
2. Età

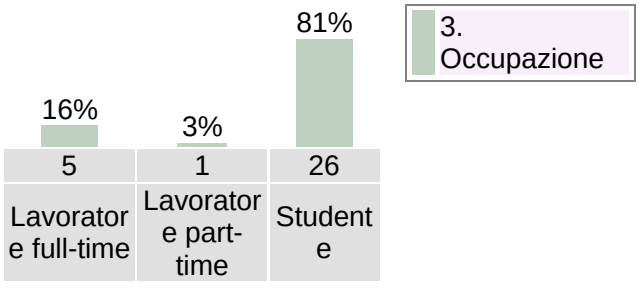
Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
18 - 25	27	84%	27	84%	72%:97%
26 - 35	4	13%	31	97%	1%:24%
36 - 45	1	3%	32	100%	0%:13%



Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = 18 - 25
Mediana = 18 - 25
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.73

Distribuzione di frequenza:
3. Occupazione

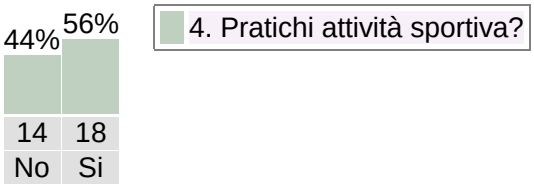
Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Lavoratore full-time	5	16%	5	16%	3%:28%
Lavoratore part-time	1	3%	6	19%	0%:13%
Studente	26	81%	32	100%	68%:95%



Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Studente
Mediana = Studente
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.69

Distribuzione di frequenza:
4. Pratichi attività sportiva?

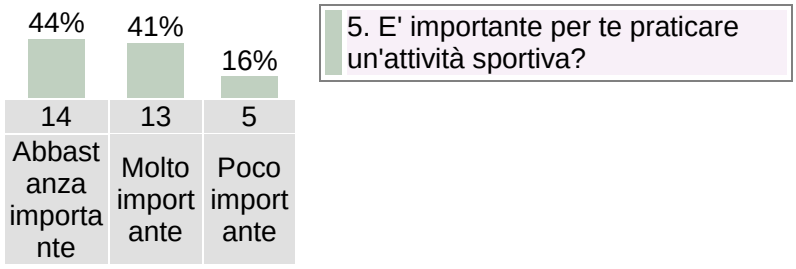
Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
No	14	44%	14	44%	27%:61%
Si	18	56%	32	100%	39%:73%



Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Si
Mediana = Si
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.51

Distribuzione di frequenza:
5. E' importante per te praticare un'attività sportiva?

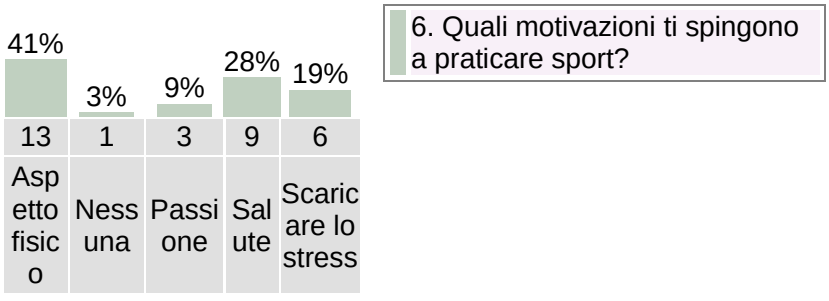
Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Abbastanza importante	14	44 %	14	44 %	27%:61%
Molto importante	13	41 %	27	84 %	24%:58%
Poco importante	5	16 %	32	100 %	3%:28 %



Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Abbastanza importante
Mediana = Molto importante
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.38

Distribuzione di frequenza:
6. Quali motivazioni ti spingono a praticare sport?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Aspetto fisico	13	41 %	13	41 %	24%:58%
Nessuna	1	3%	14	44 %	0%:13 %

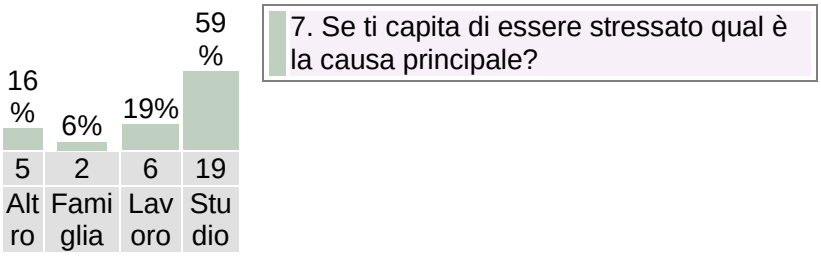


Passione	3	9%	17	53 %	0%:19 %
Salute	9	28 %	26	81 %	13%:44%
Scaricare lo stress	6	19 %	32	100 %	5%:32 %

Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Aspetto fisico
Mediana = Passione
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.29

Distribuzione di frequenza:
7. Se ti capita di essere stressato qual è la causa principale?

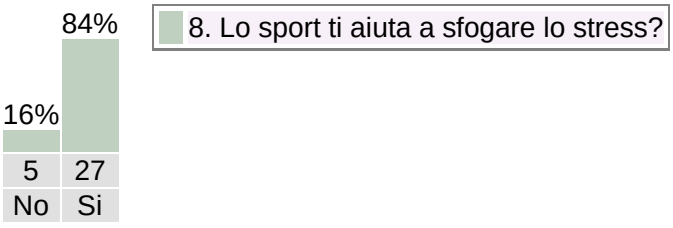
Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Altro	5	16 %	5	16%	3%:28 %
Famiglia	2	6%	7	22%	0%:15 %
Lavoro	6	19 %	13	41%	5%:32 %
Studio	19	59 %	32	100 %	42%:76%



Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Studio
Mediana = Studio
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.42

Distribuzione di frequenza:
8. Lo sport ti aiuta a sfogare lo stress?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
No	5	16%	5	16%	3%:28%
Si	27	84%	32	100%	72%:97%

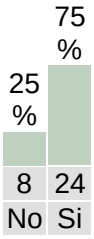


Campione:
Numero di casi= 32

Indici di tendenza centrale:
Moda = Si
Mediana = Si
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.74

Distribuzione di frequenza:
9. Hai mai vissuto una situazione di stress prima di una competizione?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
No	8	25%	8	25%	10%:40%
Si	24	75%	32	100%	60%:90%

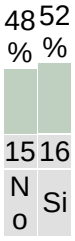


9. Hai mai vissuto una situazione di stress prima di una competizione?

Campione:
Numero di casi= 32
Indici di tendenza centrale:
Moda = Si
Mediana = Si
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.63

Distribuzione di frequenza:
10. Hai mai vissuto una situazione di stress dovuta al rapporto con l'allenatore e/o con i compagni di squadra?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
No	15	48%	15	48%	31%:66%
Si	16	52%	31	100%	34%:69%

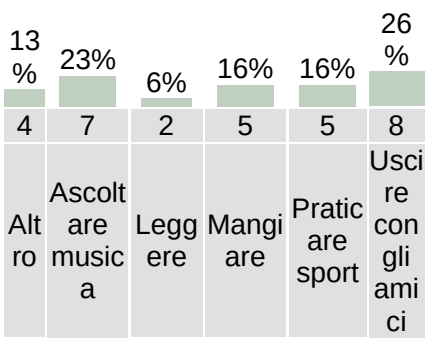


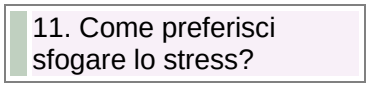
10. Hai mai vissuto una situazione di stress dovuta al rapporto con l'allenatore e/o con i compagni di squadra?

Campione:
Numero di casi= 31
Indici di tendenza centrale:
Moda = Si
Mediana = Si
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.5

Distribuzione di frequenza:
11. Come preferisci sfogare lo stress?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Altro	4	13 %	4	13%	1%:25 %
Ascoltare musica	7	23 %	11	35%	8%:37 %
Leggere	2	6%	13	42%	0%:15 %
Mangiare	5	16 %	18	58%	3%:29 %
Praticare sport	5	16 %	23	74%	3%:29 %
Uscire con gli amici	8	26 %	31	100 %	10%:41%





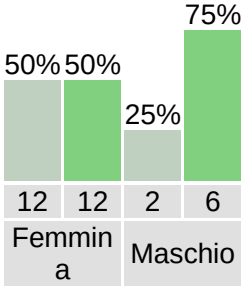
Campione:
Numero di casi= 31
Indici di tendenza centrale:
Moda = Uscire con gli amici
Mediana = Mangiare
Indici di dispersione:
Squilibrio = 0.19

L'analisi bivariata

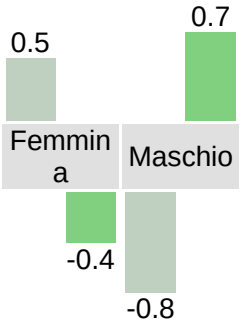
L'analisi bivariata, mostra la distribuzione delle modalità di una variabile, in corrispondenza
delle modalità dell'altra variabile. Tutto ciò, per controllare le ipotesi.

Tabella a doppia entrata:
1. Sei maschio o femmina? x 4. Pratichi attività sportiva?

4. Pratichi attività sportiva?-> 1. Sei maschio o femmina?	**No**	**Si**	Marginale di riga
Femmina	12 *10.5* 0.5	12 *13.5* -0.4	24
Maschio	2 *3.5* -0.8	6 *4.5* 0.7	8



Marginale di colonna	14	18	32



X quadro = 1.52. Significatività = 0.217
V di Cramer = 0.22

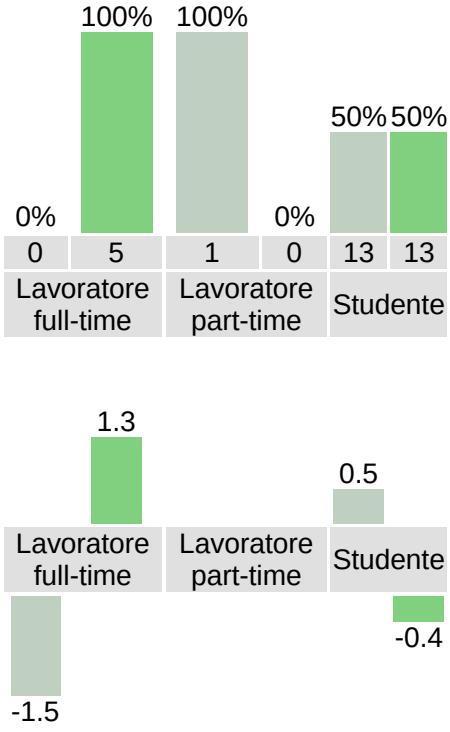
Probabilità esatta (dal test di Fisher) = 0.161

Nelle celle della tabella sono indicati:

- la frequenza osservata O
- la frequenza attesa A
- il residuo standardizzato di cella, ossia lo scarto tra frequenza osservata e attesa rapportato alla radice quadrata della frequenza attesa (O-A)/radq(A)

Tabella a doppia entrata:
3. Occupazione x 4. Pratichi attività sportiva?

4. Pratichi attività sportiva?-> 3. Occupazione	**No**	**Si**	Marginale di riga
Lavoratore full-time	0 *2.2* -1.5	5 *2.8* 1.3	5
Lavoratore part-time	1 *0.4* -	0 *0.6* -	1
Studente	13 *11.4* 0.5	13 *14.6* -0.4	26
Marginale di colonna	14	18	32



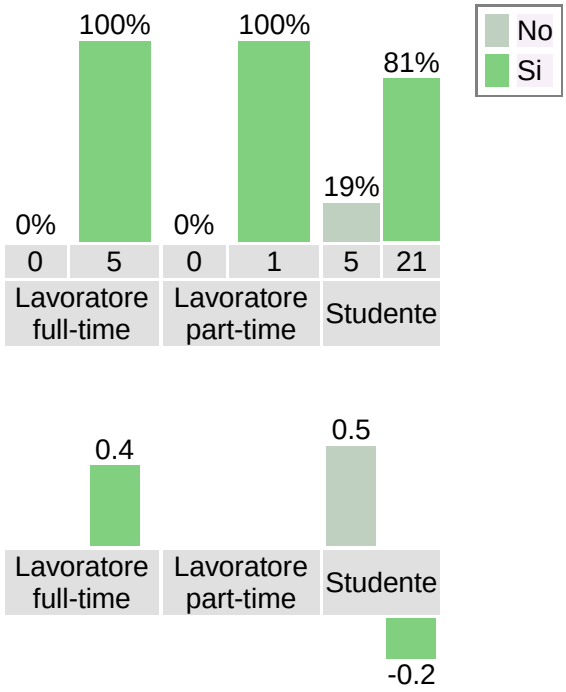
Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1.

Nelle celle della tabella sono indicati:

- la frequenza osservata O
- la frequenza attesa A
- il residuo standardizzato di cella, ossia lo scarto tra frequenza osservata e attesa rapportato alla radice quadrata della frequenza attesa (O-A)/radq(A)

Tabella a doppia entrata:
3. Occupazione x 8. Lo sport ti aiuta a sfogare lo stress?

8. Lo sport ti aiuta a sfogare lo stress?-> 3. Occupazione	**No**	**Si**	Marginale di riga
Lavoratore full-time	0 *0.8* -	5 *4.2* 0.4	5
Lavoratore part-time	0 *0.2* -	1 *0.8* -	1
Studente	5 *4.1* 0.5	21 *21.9* -0.2	26
Marginale di colonna	5	27	32



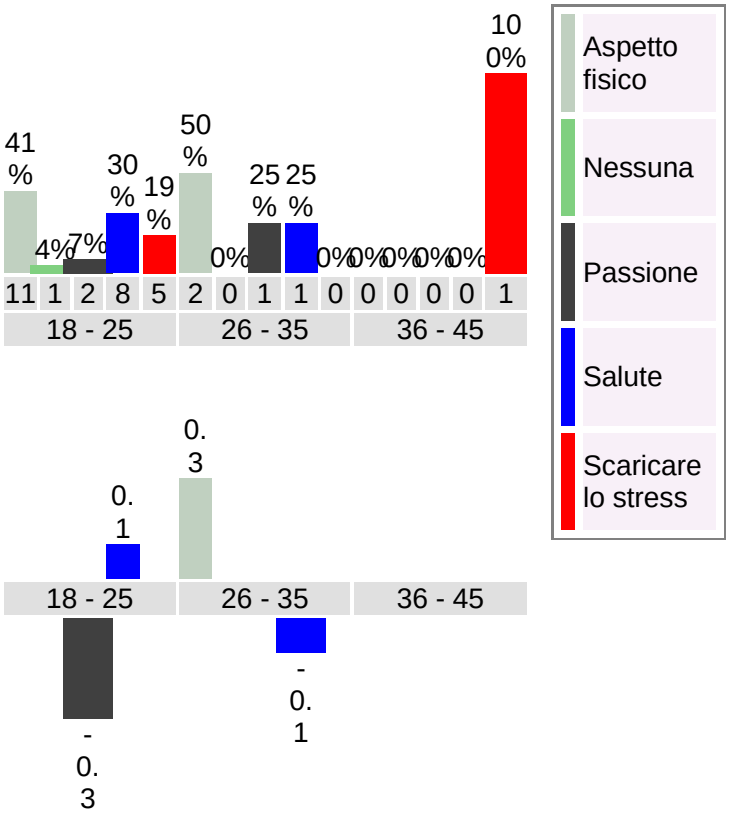
Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1.

Nelle celle della tabella sono indicati:

- la frequenza osservata O
- la frequenza attesa A
- il residuo standardizzato di cella, ossia lo scarto tra frequenza osservata e attesa rapportato alla radice quadrata della frequenza attesa (O-A)/radq(A)

Tabella a doppia entrata:
2. Età x 6. Quali motivazioni ti spingono a praticare sport?

6. Quali motivazioni ti spingono a praticare sport? -> 2. Età	**Aspetto fisico**	**Nessuna**	**Passione**	**Salute**	**Scaricare lo stress**	Marginale di riga
18 - 25	11 *11* 0	1 *0.8* -	2 *2.5* -0.3	8 *7.6* 0.1	5 *5.1* 0	27
26 - 35	2 *1.6* 0.3	0 *0.1* -	1 *0.4* -	1 *1.1* -0.1	0 *0.8* -	4
36 - 45	0 *0.4* -	0 *0* -	0 *0.1* -	0 *0.3* -	1 *0.2* -	1
Marginale di colonna	13	1	3	9	6	32



Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1.

Nelle celle della tabella sono indicati:

- la frequenza osservata O
- la frequenza attesa A
- il residuo standardizzato di cella, ossia lo scarto tra frequenza osservata e attesa rapportato alla radice quadrata della frequenza attesa (O-A)/radq(A)

10) Tecniche di analisi dei dati utilizzate e interpretazione dei dati

Per elaborare i dati abbiamo utilizzato il programma JsStat inserendo nell'apposito spazio la matrice dei dati. Per verificare la nostra ipotesi abbiamo descritto l'andamento delle variabili tramite l'analisi monovariata. Successivamente, abbiamo proceduto con l'analisi bivariata. Tramite tabella a doppia entrata abbiamo verificato

l’esistenza di una relazione tra variabili prese in considerazione. Infine abbiamo analizzato i dati e tratto le conclusioni.

Interpretazione dei risultati

L’interpretazione dei risultati della nostra ricerca ci ha portato a confermare, in parte, la nostra tesi iniziale: l’esito positivo che può avere la pratica sportiva sullo stress . L’84% dei partecipanti infatti sostiene che la pratica sportiva aiuti a sfogare lo stress, causato principalmente dal lavoro e dallo studio; ma gli stessi dati del nostro questionario ci rivelano che le motivazioni principali che spingono i partecipanti a praticare sport sono: il miglioramento dell’aspetto fisico e l’attenzione alla propria salute. Solo il 19% pratica un’attività sportiva principalmente per sfogare lo stress. Dai dati del nostro questionario emerge comunque una positiva considerazione della pratica sportiva e dell’importanza che ha nella nostra vita, solo il 16% non è d’accordo.
In conclusione possiamo confermare che la maggior parte dei partecipanti ritiene essere la pratica sportiva uno strumento per sfogare e combattere lo stress , nonostante ciò, vengono preferiti altri svaghi per stemperare la tensione quotidiana, soprattutto essere in compagnia dei propri amici e ascoltare la musica che più ci piace.

11) Autoriflessione sull’esperienza compiuta

Abbiamo compreso il lavoro che viene svolto quando si progetta una ricerca empirica. Grazie a questo progetto abbiamo acquisito nuove competenze informatiche come realizzare un questionario, analizzare i dati utilizzando nuovi programmi (Jsstat ed Excel), mettendoci alla prova di fronte a un lavoro complesso , che ci ha permesso di arricchire le nostre competenze.