ABBIAMO A CUORE IL BENESSERE PSICO FISICO DI TUTTI GLI STUDENTI DELL'I.I.S. NEWTON PERTINI

INTRODUZIONE

Il secondo questionario è stato pensato dal dipartimento di Scienze Motorie visto il mancato rientro a scuola. Attraverso questo strumento abbiamo avuto la possibilità di contattare nuovamente tutti gli studenti a distanza di 7 settimane dal primo. L'intento è stato quello di ricavare maggiori informazioni sullo stato d'animo dei nostri studenti dopo questo periodo particolare in cui per alcuni di loro si sono verificati anche momenti che hanno condizionato la salute dei propri cari. In secondo luogo abbiamo inteso verificare se le restrizioni hanno favorito il poco movimento o se al contrario è stata colta l'occasione per iniziare o incrementare l'attività fisica e continuare a praticarla una volta terminata l'emergenza.
Anche in questo caso si è scelto di utilizzare il questionario, creato attraverso la piattaforma Google Moduli, come strumento di rilevazione perché permette di raccogliere ed analizzare molte informazioni in un tempo relativamente breve. Diversamente dal precedente, si è scelto di utilizzare domande a risposta chiusa per facilitare l'elaborazione dei dati.
Il secondo questionario è stato somministrato a partire dal 13/05/2020 e i dati sono stati raccolti fino al 26/03/2020. Il questionario non era obbligatorio ed è stato compilato da 1062 alunni, 179 in più rispetto al precedente.

QUESTIONARIO:

Cari studenti e studentesse a poco meno di due mesi dal precedente comunicato il dipartimento di Scienze Motorie desidera contattarvi tutti nuovamente. Le nostre vite sono state condizionate da alcune limitazioni necessarie e alcuni di noi sono stati colpiti negli affetti più cari. Abbiamo a cuore il vostro stato d'animo e vi proponiamo di seguito alcune domande. Le vostre risposte, unite alle precedenti, ci aiuteranno ad organizzare il nostro lavoro futuro con l'obiettivo di provare ad essere utili nel proporvi attività che possano compensare, almeno in parte, quanto sia mancato nel periodo dell'emergenza. Vi pensiamo con affetto.
I vostri docenti di Scienze Motorie.

1. QUALE INDIRIZZO FREQUENTI?
2. INDICA IL SESSO
3. QUANTE SORELLE HAI?
4. QUANTI FRATELLI HAI?
5. HAI RISPOSTO AL PRIMO QUESTIONARIO?
6. COME TI SENTI IN QUESTO MOMENTO DOPO DUE MESI DI RESTRIZIONI A CAUSA DEL COVID - 19?

7. QUESTE EMOZIONI SONO CAMBIATE RISPETTO ALLE PRIME SETTIMANE DI CHIUSURA?
8. COSA TI MANCA DEL CONTESTO SCOLASTICO
9. LE LIMITAZIONI DEI DIVERSI DECRETI HANNO MODIFICATO MOLTI CONTESTI, ISTITUZIONALI E SOCIALI, TRA CUI IL SISTEMA SCOLASTICO E SPORTIVO, PORTANDO GLI STUDENTI AD AVERE UNA MAGGIORE AUTONOMIA. PENSI CHE TUTTO QUESTO TI ABBIA FATTO CRESCERE?
10. L'ATTIVITA' FISICA CHE HAI PRATICATO IN QUESTE SETTIMANE ATTRAVERSO VISIONE DI VIDEO O APP SCELTI IN AUTONOMIA O GRAZIE AL CONTRIBUTO DEL TUO DOCENTE O DEL TUO ALLENATORE, TI HANNO AIUTATO AD AFFRONTARE QUESTO PERIODO?
11. QUESTO MOMENTO CI HA COSTRETTO A RESTARE A CASA E LIMITATO MOLTO LA NOSTRA LIBERTA' DI MOVIMENTO. PENSI, UNA VOLTA TERMINATA L'EMERGENZA, DI INIZIAE A INCREMENTARE L'ATTIVITA' FISICA?
12. DESIDERI CONDIVIDERE CON NOI QUALCHE RIFLESSIONE SU QUANTO STIAMO VIVENDO O SUL TUO STATO D'ANIMO?

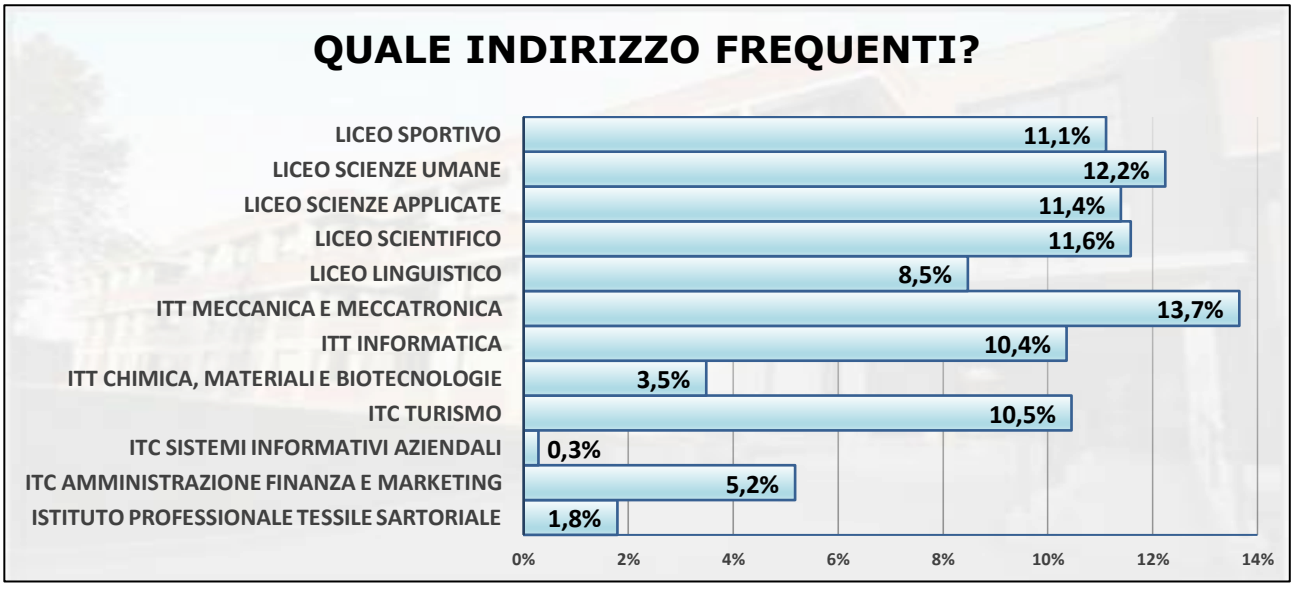
ANALISI DELLE RISPOSTE

DOMANDA 1: QUALE INDIRIZZO FREQUENTI?

Il 58% degli studenti che frequenta il nostro Istituto ha risposto al questionario proposto, per un totale di 1062 alunni su 1844 iscritti nel corrente anno scolastico. La seguente tabella evidenzia che vi è stata una buona partecipazione, soprattutto, da parte degli alunni iscritti ai Licei ed agli indirizzi Tecnici.

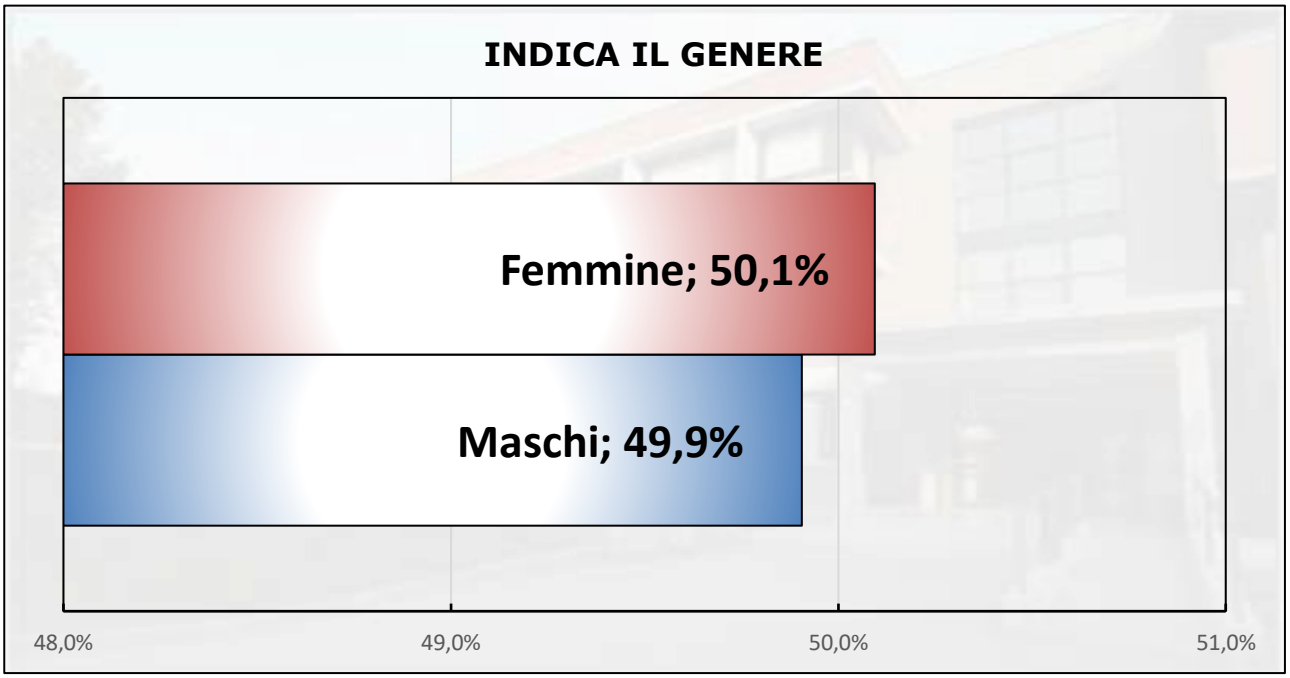
Indirizzo	Iscritti a.s. 2019/20	Partecipanti al questionario	% Partecipanti/Iscritti
LICEO SPORTIVO	136	118	87%
LICEO SCIENZE UMANE	232	130	56%
LICEO SCIENZE APPLICATE	187	121	65%
LICEO SCIENTIFICO	178	123	69%
LICEO LINGUISTICO	188	90	48%
ITT MECCANICA E MECCATRONICA	245	145	59%
ITT INFORMATICA	204	110	54%
ITT CHIMICA, MATERIALI E BIOTECNOLOGIE	74	37	50%
ITC TURISMO	111	111	100%
ITC SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI	31	3	10%
ITC AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING	169	55	33%
ISTITUTO PROFESSIONALE TESSILE SARTORIALE	55	19	35%
ISTITUTO PROFESSIONALE MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA	34	0	0%
TOTALE =	1844	**1062**	**58%**

Nel grafico sono riportate le percentuali degli alunni, iscritti ai singoli indirizzi, calcolate sul totale del numero dei partecipanti al questionario (1062 alunni). Ad esempio, tutti gli alunni (100%) dell'ITC Turismo hanno risposto al questionario ma il loro "contributo" agli esiti del questionario in percentuale è pari al 10,5.



DOMANDA 2: INDICA IL GENERE

Considerando il genere degli studenti che hanno partecipato alla compilazione del questionario risulta che la percentuale è molto vicina da come si può notare nel grafico. Il numero di studentesse (532) è maggiore rispetto a quello degli studenti maschi di 2 unità. Se consideriamo però il numero totale di iscritti al nostro Istituto (1852) questo dato risulta inferiore e in proporzione hanno risposto di più i maschi (59.5%).



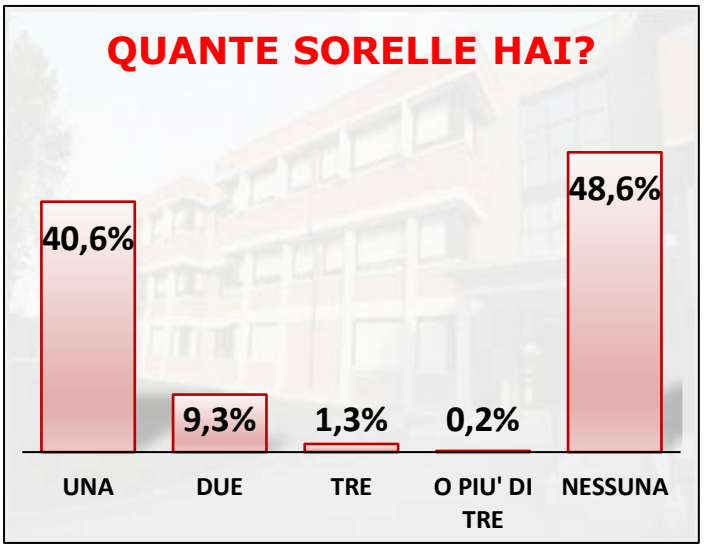
GENERE	Iscritti a.s. 2019/20	Partecipanti al questionario	Su 1062 risposte	Sul numero di iscritti
FEMMINE	953	532	50,1%	55,8%
MASCHI	891	530	49,9%	59,5%

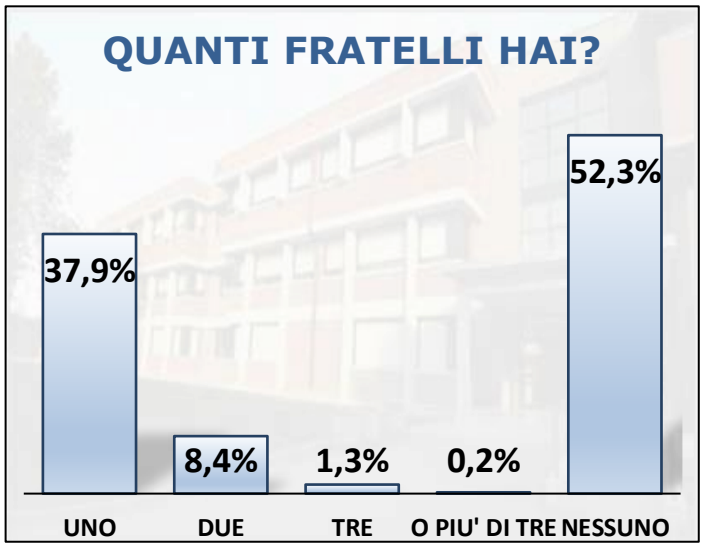
DOMANDA 3 E 4: QUANTE SORELLE E FRATELLI HAI?

Dai dati raccolti, e riportati in tabella e nei seguenti grafici, si può dedurre che il 70% delle famiglie dei nostri studenti sono costituite al massimo da due figli. Il

23% (246) ha tre figli e solo il 7% delle famiglie ha 4 o più figli. Il 17% (178) sono figli unici.

Numero fratelli/sorelle	Numero alunni	%
0 (Figlio unico)	178	**17%**
1	562	**53%**
2	246	**23%**
3	51	**5%**
4	23	**2%**
5	2	**0%**
o più di 5	0	**0%**
	1062	100%

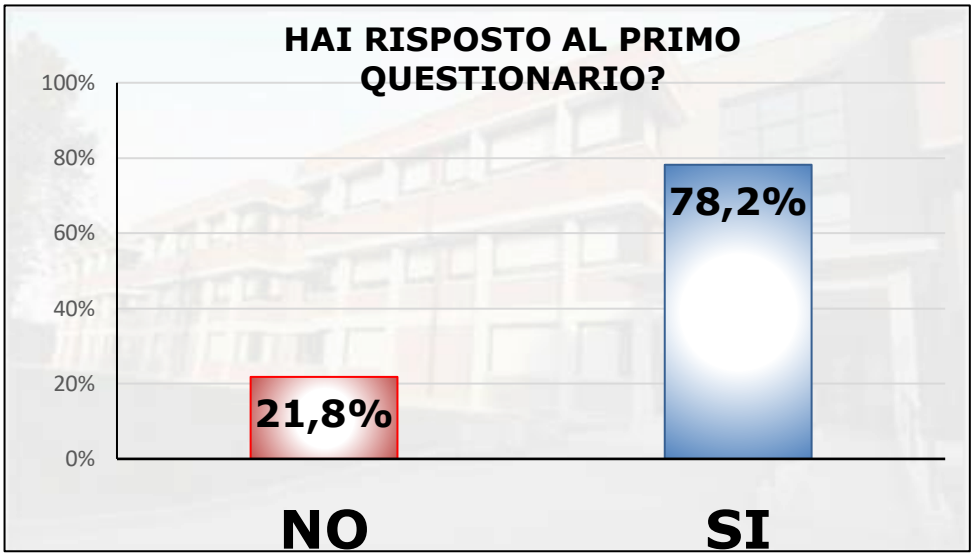




DOMANDA 5: HAI RISPOSTO AL PRIMO QUESTIONARIO?

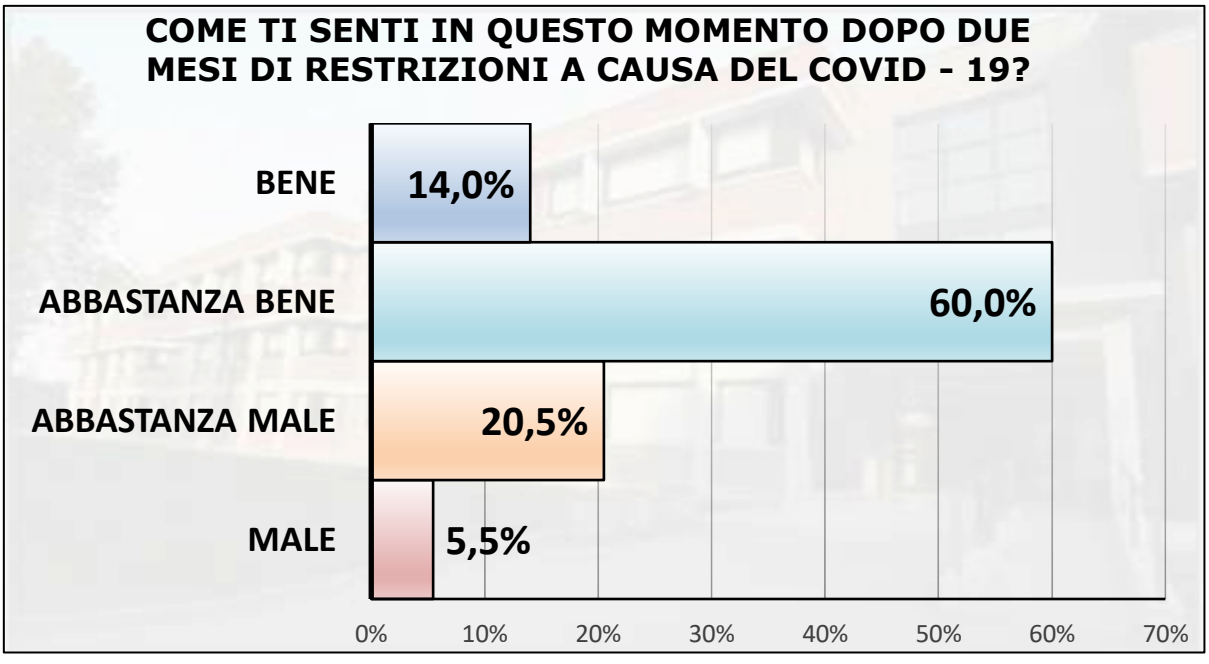
Al questionario hanno aderito 1062 studenti, ben 231 in più rispetto al questionario di marzo (+21,8%). L'incremento riscontrato si potrebbe attribuire probabilmente ad un maggiore interesse e partecipazione nei confronti delle attività proposte dall'Istituto.

Sono 831 gli studenti hanno risposto ad entrambi i questionari, si evince quindi che 52 alunni hanno risposto al primo ma non al secondo.



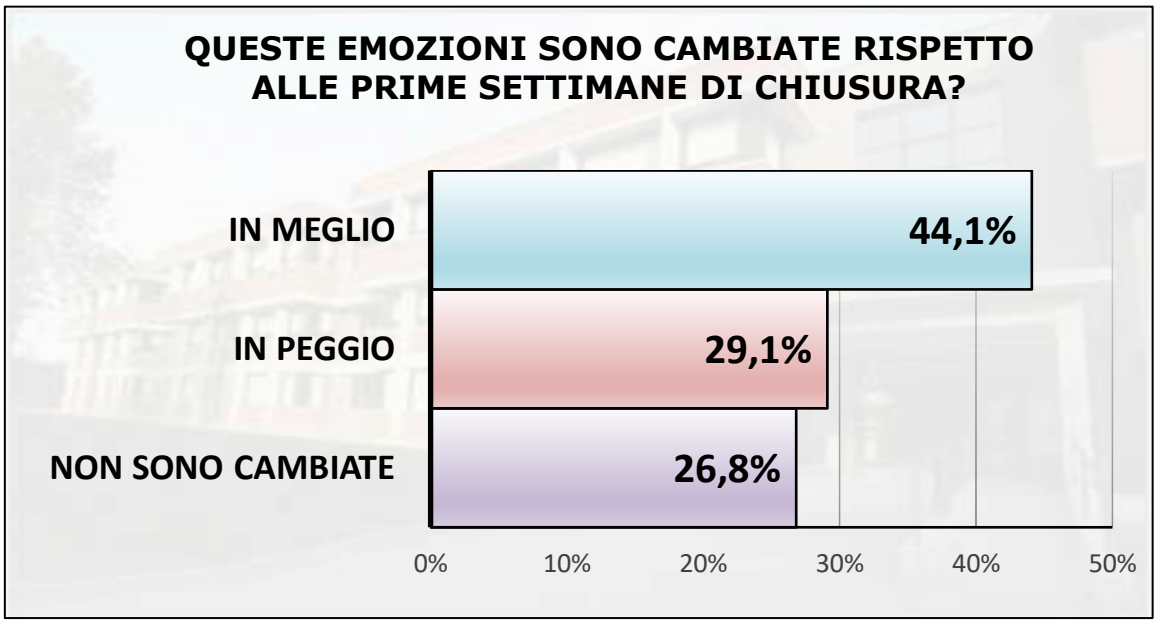
DOMANDA 6: COME TI SENTI IN QUESTO MOMENTO DOPO DUE MESI DI RESTRIZIONI A CAUSA DEL COVID - 19?

Dalle risposte emerge che il 74% e quindi più della metà degli studenti (786), sta bene o abbastanza bene e vive questo momento in maniera serena. Altri, il 26% (276) affermano di sentirsi abbastanza male (218) e male (58). Possiamo confermare che la maggior parte degli studenti ha affrontato questo periodo provando sensazioni positive; sono da considerare però, anche una parte consistente di alunni che anche a distanza di tre mesi dall'inizio delle restrizioni, dichiara di non stare bene.



DOMANDA 7: QUESTE EMOZIONI SONO CAMBIATE RISPETTO ALLE PRIME SETTIMANE DI CHIUSURA?

Da come emerge dal grafico riportato di seguito, gli studenti hanno affrontato in maniera diversa l'attenuarsi delle misure di contenimento per Covid-19. La maggior parte (44,1%) dichiara che il loro stato d'animo è migliorato rispetto alle prime due settimane di emergenza. Probabilmente, la possibilità di uscire all'aperto, il poter nuovamente vedere i propri parenti ed amici, ha generato in loro emozioni positive e l'apparenza di un ritorno, seppur un po' diverso, alla normalità. Il 26,8% degli intervistati afferma che non ha percepito nessun cambiamento ed il 29,1% ha cambiato in peggio le proprie emozioni.



Se prendiamo in considerazione le risposte 6 e 7 date dagli studenti che hanno risposto ad entrambi i questionari (831 studenti), possiamo osservare che: 623 studenti affermano di stare bene o abbastanza bene e che queste emozioni sono migliorate per 327 di loro. Non sono cambiate per 201 e peggiorate per 95 pur rimanendo in una condizione positiva.

Diversamente 208 studenti affermano di non stare bene e che questo loro stato d'animo è rimasto invariato per 43, peggiorato per 122 e cambiato in meglio per altri 43 rimanendo però sempre all'interno di una condizione negativa.

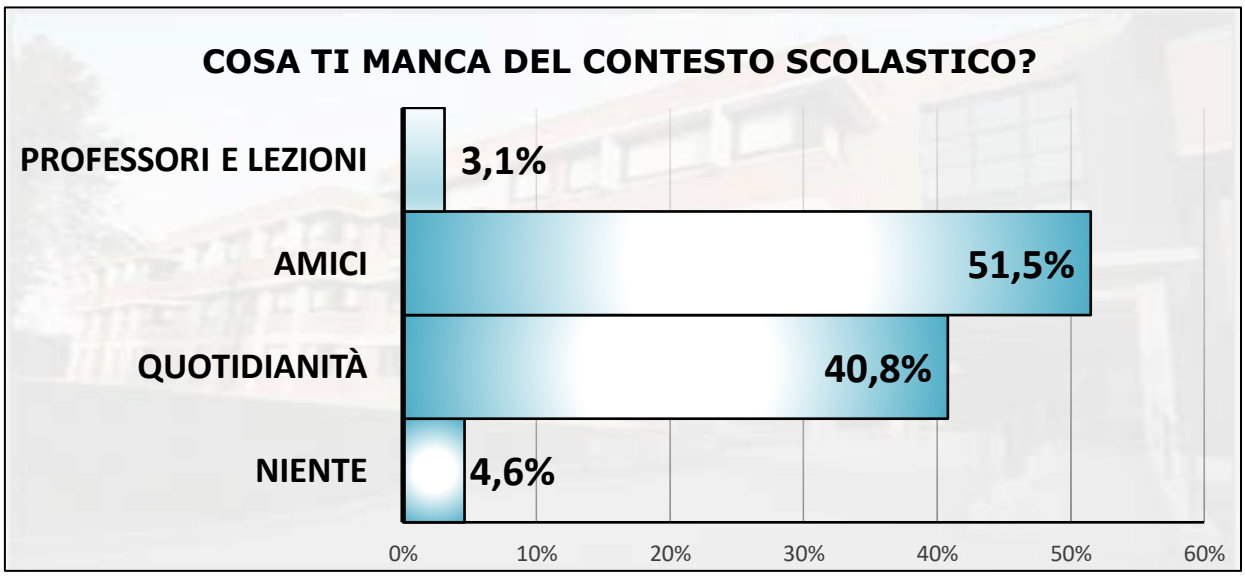
Procedendo allo stesso modo ma considerando solo le risposte date dagli alunni figli unici (178), possiamo osservare che: 142 studenti rispondono di sentirsi bene o abbastanza bene e che le loro emozioni sono cambiate in meglio per 71

studenti, rimaste uguali per 50 e peggiorate per 21 pur rimanendo in una condizione positiva.

Diversamente 36 dichiarano di stare male o abbastanza male e che queste emozioni sono rimaste uguali per 4, peggiorate per 23 e cambiate in meglio ma rimanendo in una sfera negativa per 9. Seppur pochi, sono in ogni caso un numero considerevole di ragazzi che non stanno affrontando serenamente questo momento e che probabilmente, non avendo fratelli, a volte si trovano a casa da soli.

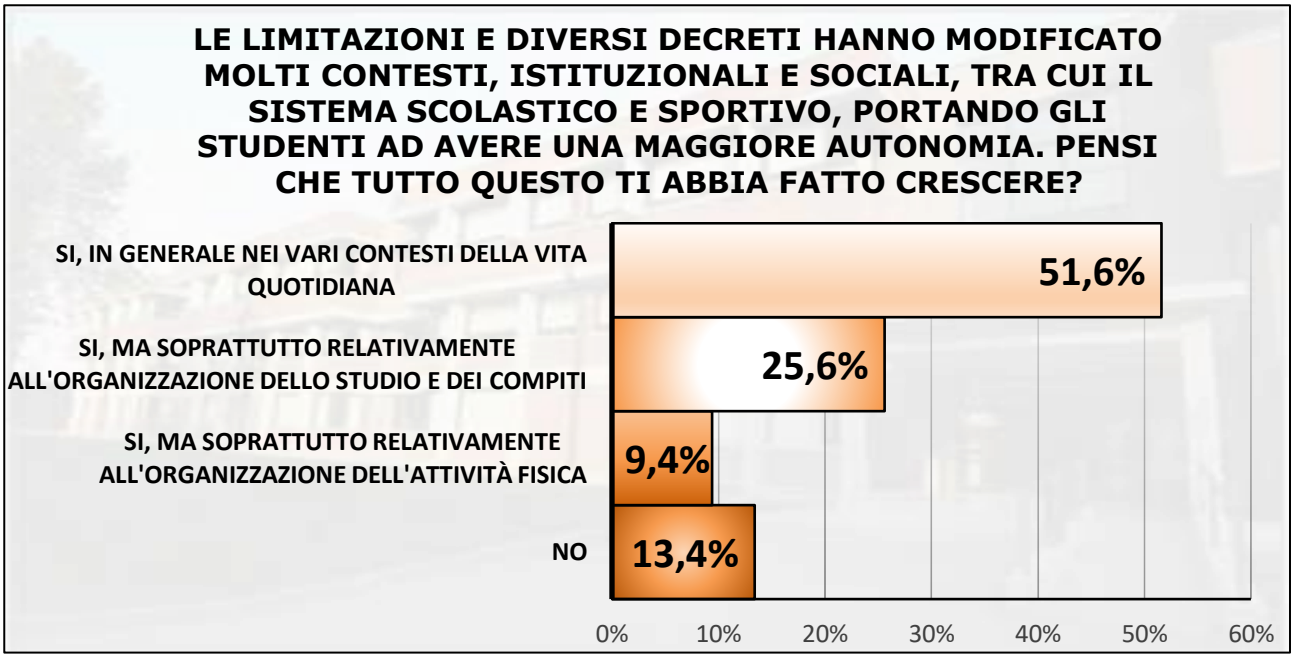
DOMANDA 8: COSA TI MANCA DEL CONTESTO SCOLASTICO

Analizzando le risposte, emerge la forte mancanza da parte degli studenti della possibilità di confrontarsi con i coetanei: il 51,5% (547) degli intervistati afferma di sentire la mancanza dei compagni e amici mentre un'altra buona parte (433) riflette sulla mancanza della quotidianità. Rispetto al precedente questionario, sono diminuiti gli studenti che affermano di sentire la mancanza dei professori e delle lezioni (da 51 a 33) e aumentati, seppur di poco, gli studenti che non sentono la mancanza del contesto scolastico (da 49 a 51).



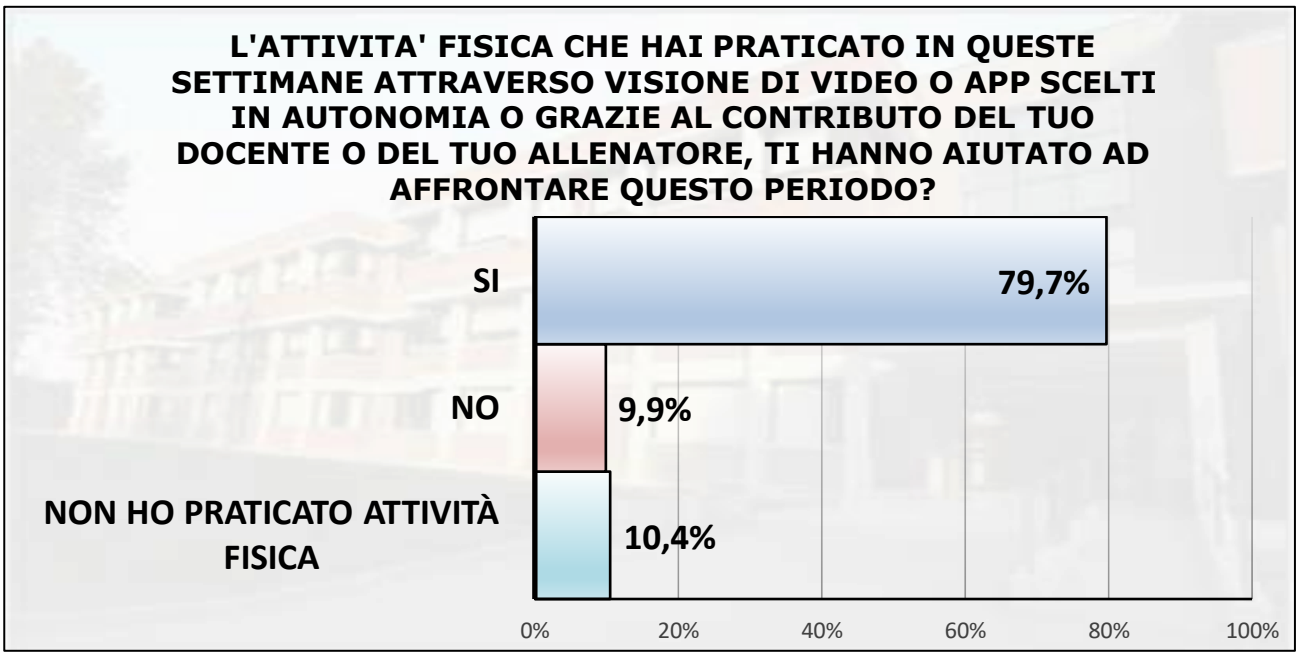
DOMANDA 9: LE LIMITAZIONI DEI DIVERSI DECRETI HANNO MODIFICATO MOLTI CONTESTI, ISTITUZIONALI E SOCIALI, TRA CUI IL SISTEMA SCOLASTICO E SPORTIVO, PORTANDO GLI STUDENTI AD AVERE UNA MAGGIORE AUTONOMIA. PENSI CHE TUTTO QUESTO TI ABBIA FATTO CRESCERE?

La metà circa degli studenti (51,6%) dichiara che le limitazioni imposte nei diversi contesti, scolastico e sportivo, li abbiano fatti crescere, portandoli ad una maggiore autonomia nella loro vita quotidiana. Il 25,6% afferma di aver acquisito una diversa e più funzionale organizzazione ed autonomia nei compiti e nello studio. La didattica a distanza, infatti, ha creato un "nuovo" ambiente scolastico in cui gli studenti si sono dovuti confrontare nella seconda parte dell'anno scolastico, sperimentando nuove metodologie didattiche e modalità di lavoro che hanno richiesto maggiori autonomie nello studio rispetto al passato.
Il 9,4% afferma che le restrizioni relative all'organizzazione dell'attività fisica, hanno portato a nuove forme di attività motoria praticata in casa e, nella maggior parte dei casi, in maniera autonoma, senza il supporto di professionisti. Il 13,4% ritiene che le limitazioni imposte non abbiano apportato dei cambiamenti significativi nella propria persona e nelle attività quotidiane.



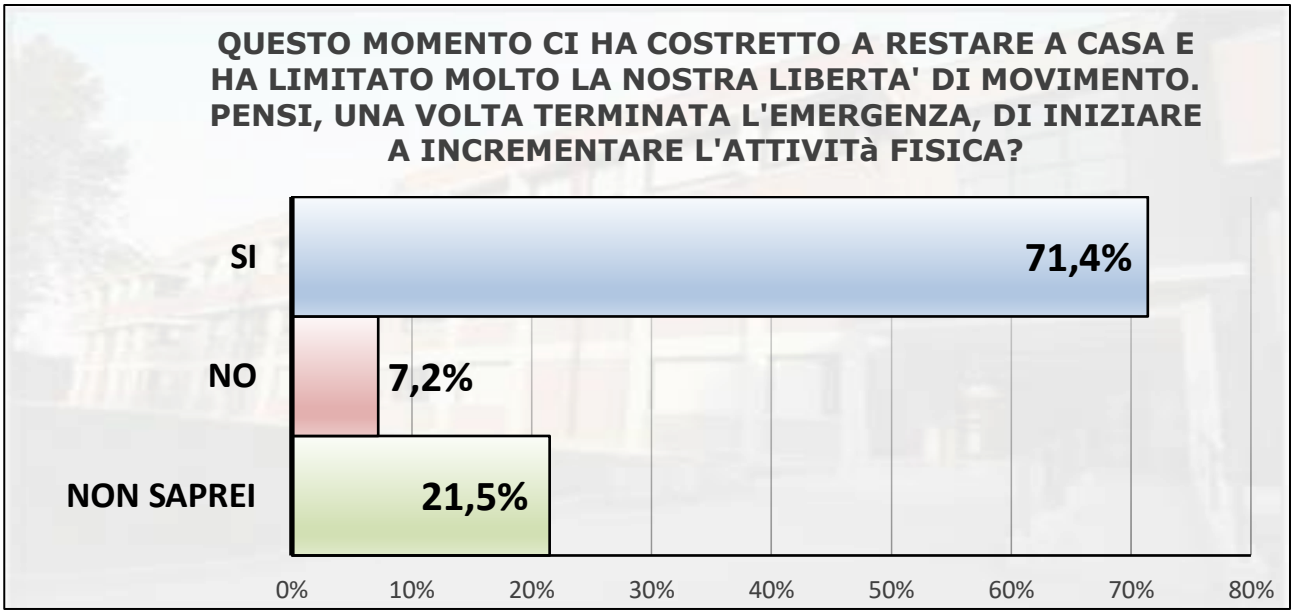
DOMANDA 10: L'ATTIVITA' FISICA CHE HAI PRATICATO IN QUESTE SETTIMANE ATTRAVERSO VISIONE DI VIDEO O APP SCELTI IN AUTONOMIA O GRAZIE AL CONTRIBUTO DEL TUO DOCENTE O DEL TUO ALLENATORE, TI HANNO AIUTATO AD AFFRONTARE QUESTO PERIODO?

Ben 846 studenti (79,7%) afferma di aver praticato attività fisica e che è stata utile per affrontare questo brutto periodo, mentre in 105 non ne hanno tratto giovamento. 111 alunni rispondono di non averne praticata affatto.



DOMANDA 11: QUESTO MOMENTO CI HA COSTRETTO A RESTARE A CASA E LIMITATO MOLTO LA NOSTRA LIBERTA' DI MOVIMENTO. PENSI, UNA VOLTA TERMINATA L'EMERGENZA, DI INIZIARE A INCREMENTARE L'ATTIVITA' FISICA?

Le misure per il contenimento del Covid-19 nella fase 1 hanno limitato gli spostamenti, impedendo di svolgere attività fisiche all'aperto. La maggior parte degli studenti (71,4%) pensa di incrementare l'attività motoria non appena sarà possibile, mentre altri (21,5%) affermano di non avere ancora alcuna idea al riguardo. Soltanto una piccola percentuale (7,2%) non incrementerà l'attività fisica, nonostante una maggiore libertà nei movimenti.

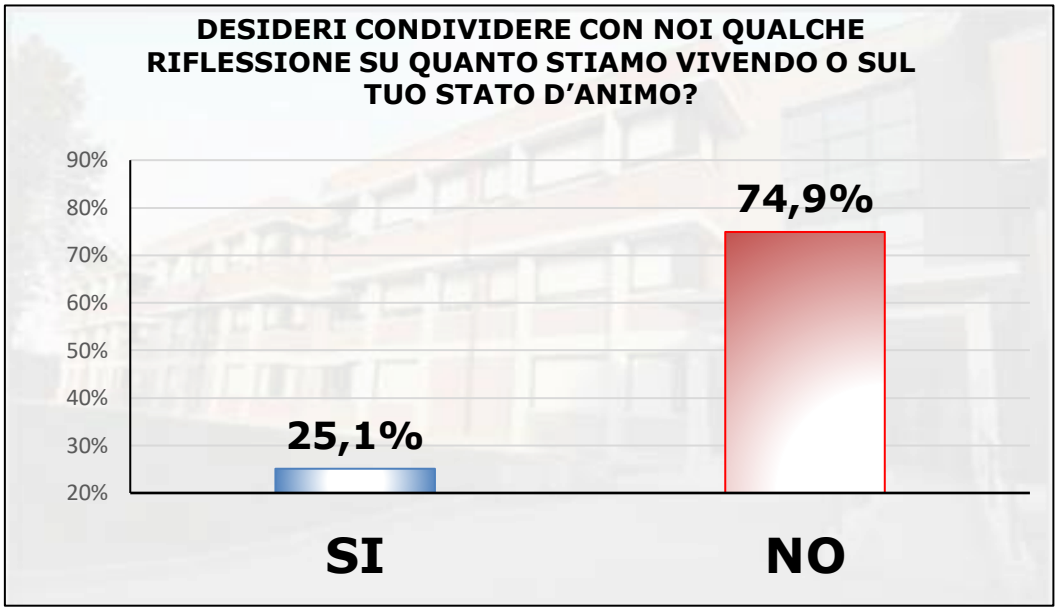


Se prendiamo in considerazione solo le risposte affermative date dagli studenti nella domanda 10, quanti di loro affermano di voler incrementare l'attività fisica dopo l'emergenza?

Come abbiamo visto il 79.7% degli studenti afferma di aver praticato attività fisica e di averne avuto giovamento in questo periodo, di questi, 645 dichiarano di voler incrementare l'attività, 58 di non volerla incrementare e quindi di mantenerla, di ridurla o non praticarla più e 143 di non sapere cosa fare.

Questa informazione per noi docenti di scienze motorie può essere importante per cercare di coinvolgere tutti quegli alunni che sono indecisi o che non pensano di voler praticare attività fisica in futuro. Il dipartimento terrà conto di queste preziose informazioni al momento di pensare gli obiettivi e la programmazione per il prossimo anno scolastico. Sarà molto interessante e anche una bella sfida cercare di coinvolgere i 143 studenti indecisi e agganciarli all'entusiasmo dei ragazzi che chiedono di incrementare o mantenere la loro pratica motoria. Un'ulteriore sfida, se vogliamo anche maggiore, sarà quella di cercare di motivare i ragazzi che manifestano atteggiamento di chiusura verso la pratica motoria spiegando loro la correlazione che intercorre tra movimento e salute.

DOMANDA 12: DESIDERI CONDIVIDERE CON NOI QUALCHE RIFLESSIONE SU QUANTO STIAMO VIVENDO O SUL TUO STATO D'ANIMO?



Il 25,1% (268) degli studenti ha deciso di condividere una riflessione con i professori di Scienze motorie. La maggior parte di questi si esprime con pensieri positivi:

- 53 alunni dichiarano di essere consapevoli dei diversi aspetti negativi legati alle restrizioni ma di aver colto l'occasione per riflettere su loro stessi e di essere maturati in questo periodo;
- 47 confidano in un veloce ritorno alla normalità soprattutto se tutti rispettiamo le norme igieniche previste nei decreti ministeriali;
- 24 hanno riscoperto l'importanza delle piccole cose che prima si davano per scontato ma che ora mancano tanto;
- 20 affermano di aver apprezzato questo momento di restrizione per avvicinarsi alla famiglia e di aver avuto più tempo per condividere con loro pensieri e stati d'animo;
- 18 apprezzano ancora di più le amicizie;
- 34 studenti hanno apprezzato la possibilità di ricavarsi un piccolo spazio durante la giornata per la cura del proprio corpo e di aver trovato beneficio nel praticare attività motoria;
- 62 studenti hanno condiviso sensazioni e pensieri negativi;
- 30 risposte sono collegate all'ambito scolastico, i ragazzi sono molto preoccupati per lo studio e per i maturandi c'è una forte incertezza per

l’esame di maturità, si sentono abbandonati dalle istituzioni e dai loro professori;

- 32 alunni esprimono pensieri molto negativi di forte stato d’ ansia, stress e tensione familiare;
- 10 risposte non sono pertinenti a quanto richiesto nelle domande.

PUNTI DI FORZA

- Possibilità di raggiungere tutti gli studenti;
- Strumento semplice da utilizzare;
- Poco tempo per la compilazione delle risposte;
- Aumentata la partecipazione da parte degli studenti rispetto al primo questionario;
- Aver dato una scadenza per la compilazione;
- Possibilità di confrontare alcune risposte nell’arco di tre mesi.

PUNTI DEBOLEZZA

- Le domande chiuse non permettono allo studente di esprimere liberamente le sue opinioni;
- I dati sono stati elaborati da professori non esperti del settore psicologico/statistico;
- Per facilitare la compilazione si è scelto un numero limitato di quesiti che, probabilmente, non sono sufficienti per valutare in modo approfondito le tematiche oggetto dell’indagine;
- Non tutti gli studenti hanno risposto.

CONCLUSIONI:

La presente indagine rivela che i nostri alunni hanno affrontato questo difficile periodo con uno stato d'animo influenzato dalle diverse misure di contenimento imposte. Infatti alla maggior parte di essi è mancata la possibilità di frequentare i loro amici e compagni e di vivere serenamente la loro quotidianità.

I ragazzi non hanno evidenziato solo aspetti negativi infatti la metà degli studenti ha affermato che le limitazioni imposte hanno contribuito alla loro crescita personale portandoli ad una maggiore autonomia nella loro vita quotidiana. Un quarto degli studenti ritiene di aver acquisito una diversa e più funzionale organizzazione e maggior autonomia nei compiti e nello studio rispetto al passato.

L'attività fisica si è rivelata fondamentale per affrontare questo periodo con maggiore tranquillità. Questo lo afferma circa l'80% degli studenti che ha praticato attività motoria anche grazie al contributo a distanza dato dai docenti di Scienze Motorie o dai loro allenatori durante la DaD. La maggior parte dei ragazzi (circa il 71%), una volta terminata l'emergenza, ha intenzione di incrementare l'attività fisica.

L'attenuarsi delle misure restrittive, in queste ultime settimane, ha generato in molti studenti emozioni positive dovute ad un prossimo ritorno alla "normalità".

Il dipartimento avrà cura di suggerire agli studenti spunti e proposte di pratica da attuare durante l'estate al fine di dare continuità alla pratica motoria per farla diventare stile di vita evidenziandone i sicuri tratti salutari.