

Stili di vita attivi e sani:
movimento ed alimentazione in età evolutiva
Chieti, 15 novembre 2014

Motivazioni per una vita attiva
Laura Bortoli

Università degli Studi "G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara

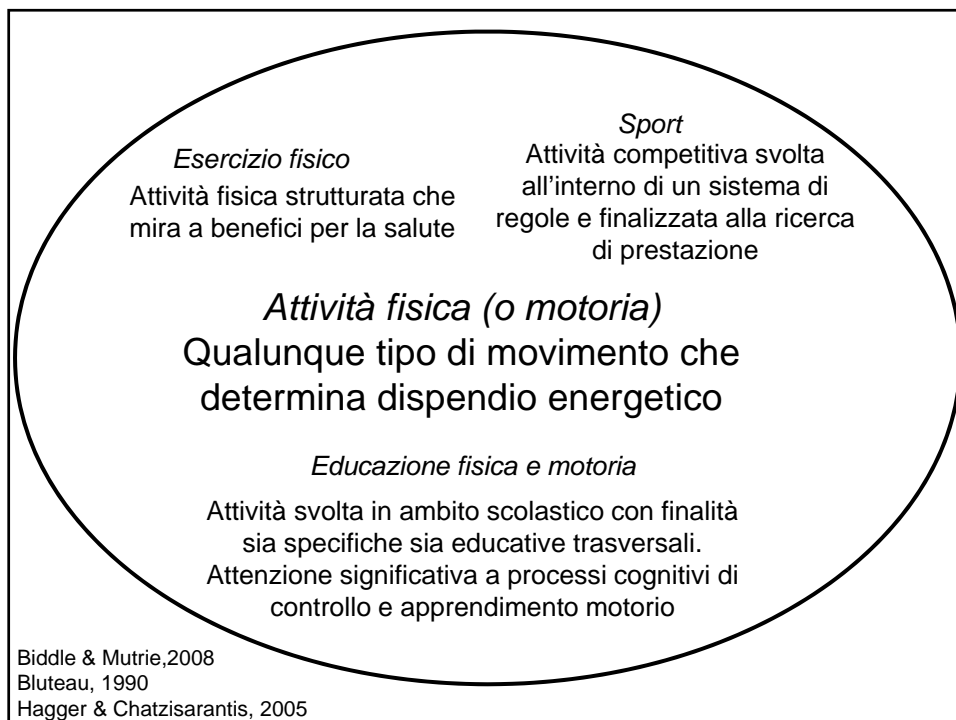
**FINALITÀ PRINCIPALE A LUNGO TERMINE
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE IN
ETÀ GIOVANILE**

⇓ ⇓ ⇓

Suscitare interesse e aumentare la motivazione
verso la pratica motorio-sportiva

⇓

STILE DI VITA ATTIVO



Dal punto di vista sia motorio che motivazionale è determinante l'intervento nella fascia d'età della scuola primaria

Intervento nella scuola primaria

**DAL PUNTO DI VISTA
MOTORIO**

PER L'APPRENDIMENTO DI ABILITÀ

Fasi sensibili

Periodi con allenabilità favorevole per una determinata capacità motoria o classe di compiti



6 – 11 anni

Capacità coordinative
Rapidità
Forza rapida

PER LA SALUTE

**I bambini con maggiori abilità motorie praticano
più attività motorie durante l'adolescenza**

(Barnett et. Al., 2009)

**I bambini attivi è più probabile che
diventino adulti attivi**

(Boreham & Riddoch, 2001)

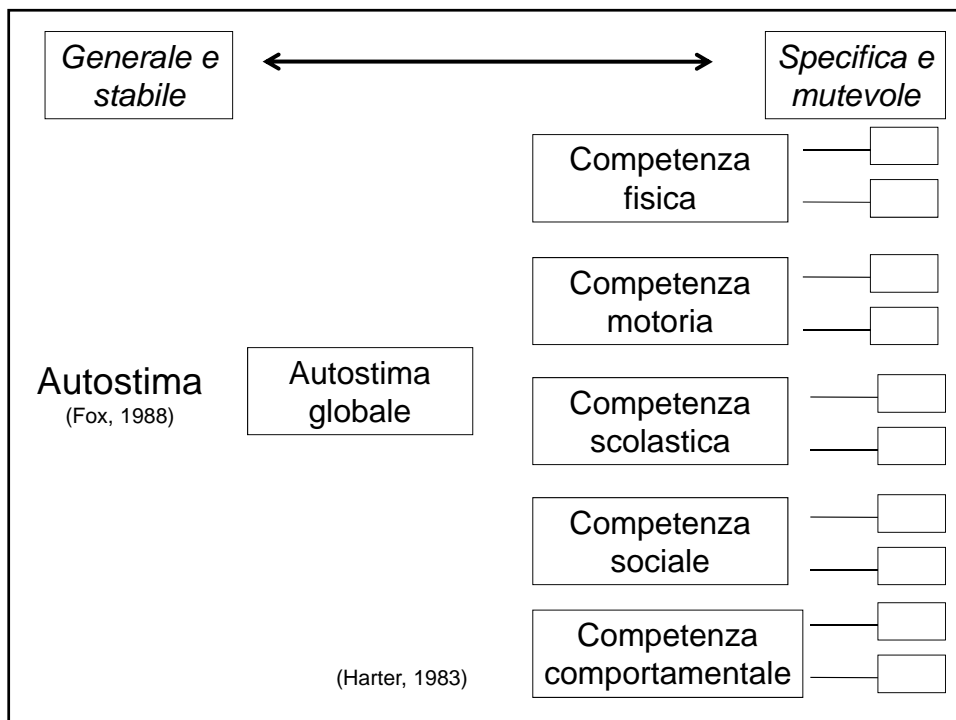
**Le attività sportive inserite nel programma di
Educazione fisica hanno un impatto maggiormente
positivo su uno stile di vita attivo**

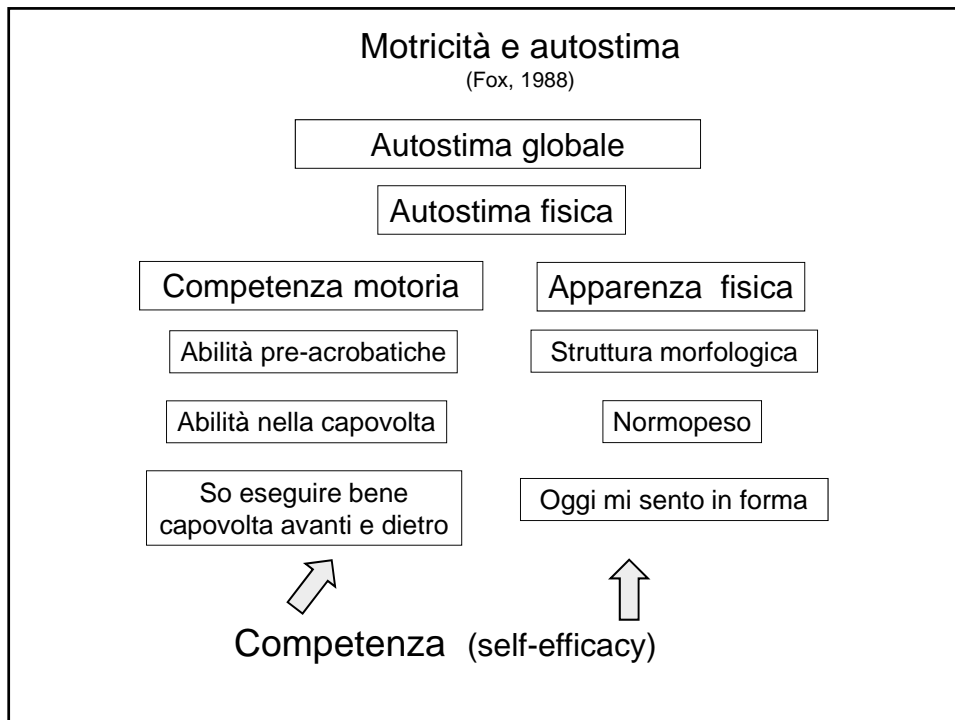
(Bocarro et al., 2008)

I bambini in età scolare dovrebbero partecipare quotidianamente ad almeno 60 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa
(Hallal et al., 2006; Strong et al., 2005; WHO, 2010).

Intervento nella scuola primaria

**DAL PUNTO DI VISTA
MOTIVAZIONALE**





1) AUTOEFFICACIA

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto un certo comportamento (cosa si pensa di poter fare).

DIDATTICA

Applicare metodologie finalizzate a far conseguire il successo e la percezione di efficacia (modalità di programmazione ed organizzazione delle lezioni)

(Self-efficacy theory - Bandura, 1977)

2) MOTIVAZIONE INTRINSECA



Coinvolgimento nel compito per proprio interesse e piacere

Estrinseca



Coinvolgimento nel compito per qualche ragione esterna

(Self-determination theory - Ryan & Deci , 2000)

Motivazione intrinseca
(senza rinforzi o pressioni esterne)



condizionata da

Competenza

(sentimenti di efficacia e controllo personale su azioni ed eventi)

Autonomia

(possibilità di scelta delle proprie azioni)

Buone relazioni interpersonali



DIDATTICA

(Self-determination theory - Ryan & Deci , 2000)

Effetti dell'attività su atteggiamenti ed emozioni in compiti motori

(Ceciliani, Bardella, Grasso, Zarbonati, & Robazza, 2008)

Obiettivo: verificare l'effetto di attività acrobatiche per innalzare

- 1) la disponibilità ad affrontare situazioni di arrampicata
- 2) il livello di emozioni piacevoli associate all'attività

Partecipanti

Bambini di scuola elementare
(N = 80; 10-11 anni)
Gruppo sperimentale e
gruppo di controllo

Strumenti

15 foto di arrampicata sportiva

Questo lo farei subito	Ci penserei un po', ma lo farei	Non so se lo farei: forse sì, forse no	Non credo che lo farei	Sicuramente non lo farei
------------------------	---------------------------------	--	------------------------	--------------------------

Valutazione emozioni

Felice, Ansioso, Nervoso, Gioioso, Preoccupato

Entusiasta, Indifferente

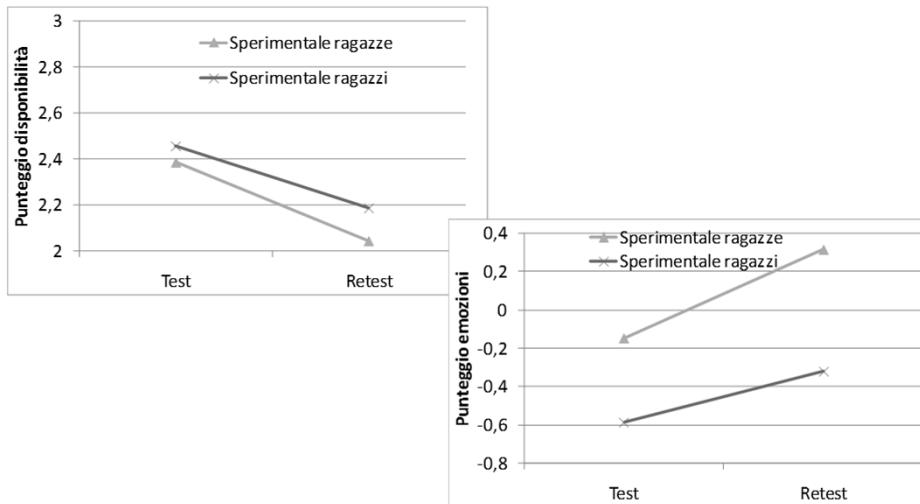
Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo	
------	------------	-------	------------	--

Procedura

- 10-lezioni di intervento
- Test-retest

Risultati

- Nel gruppo sperimentale aumento disponibilità e intensità emozioni piacevoli



3) ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE

CONCEZIONE DI COMPETENZA

Mi sento bravo quando:

«faccio meglio degli altri»

(orientamento sull'io)

«imparo o miglioro qualcosa»

(orientamento sul compito)

(Achievement Goal Theory - Nicholls, 1984; Ames, 1992)

Comportamenti e atteggiamenti degli adulti

Clima motivazionale

sulla prestazione

sulla competenza

Valorizzazione dei più abili

Accento sul confronto
interpersonale e sulla
competizione

Accento su miglioramenti
personali

Riconoscimento impegno

Valorizzazione progressi
individuali

(Achievement Goal Theory - Nicholls, 1984; Ames, 1992)

DIDATTICA

CLIMA MOTIVAZIONALE SULLA COMPETENZA



Modello TARGET (Epstein, 1988)

Task
Authority
Recognition
Grouping
Evaluation
Time

Per concludere:

la motivazione è un processo interno alla persona, ma il contesto ambientale è rilevante poiché ha un impatto critico sulle valutazioni personali.

(Roberts, 2001)

**Ruolo fondamentale
degli adulti**