

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*

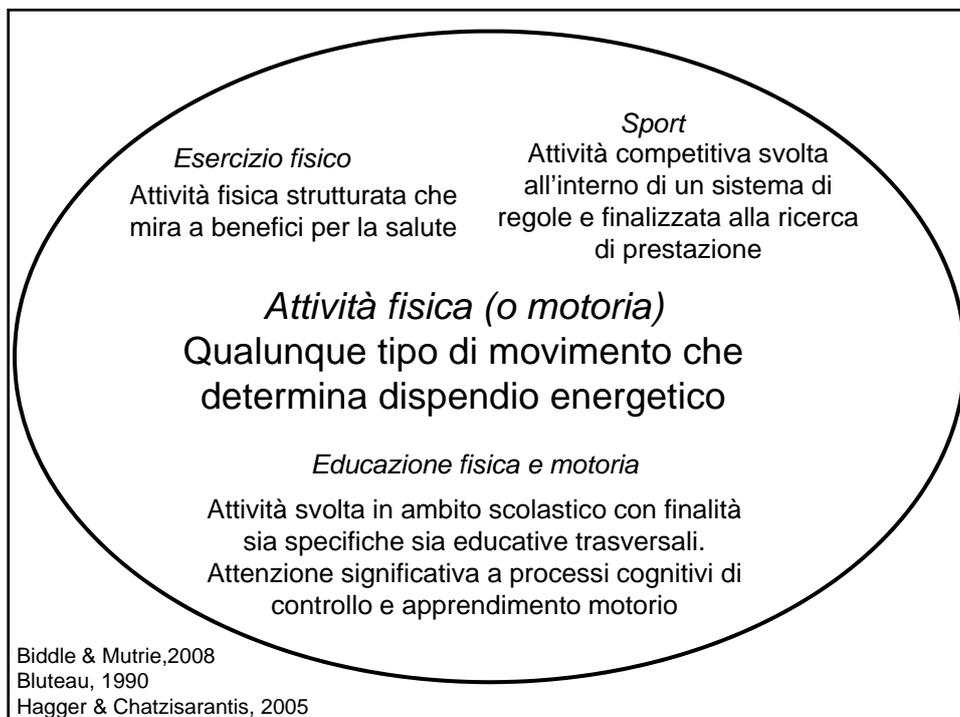
**FINALITÀ PRINCIPALE A LUNGO TERMINE  
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE IN  
ETÀ GIOVANILE**

⇓ ⇓ ⇓

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)

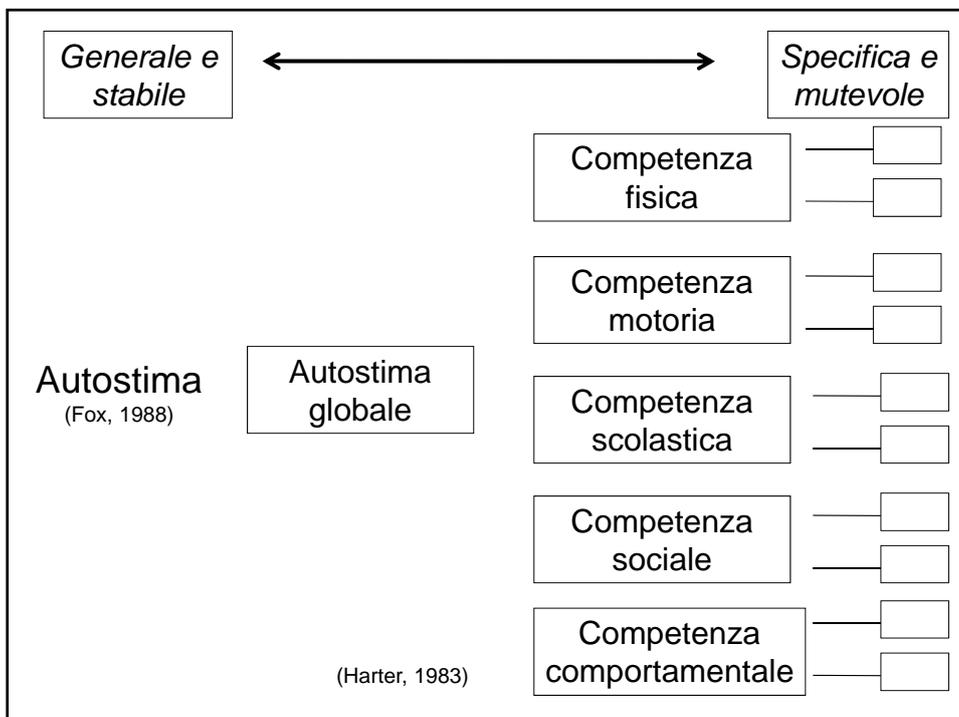
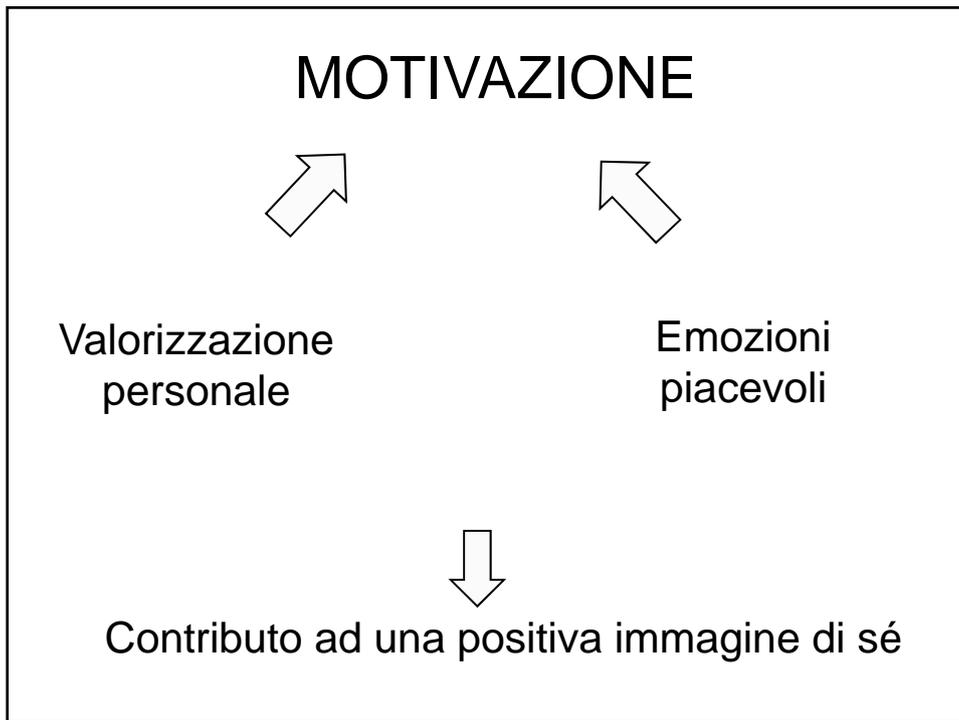
**Le attività sportive inserite nel programma di  
Educazione fisica hanno un impatto maggiormente  
positivo su uno stile di vita attivo**

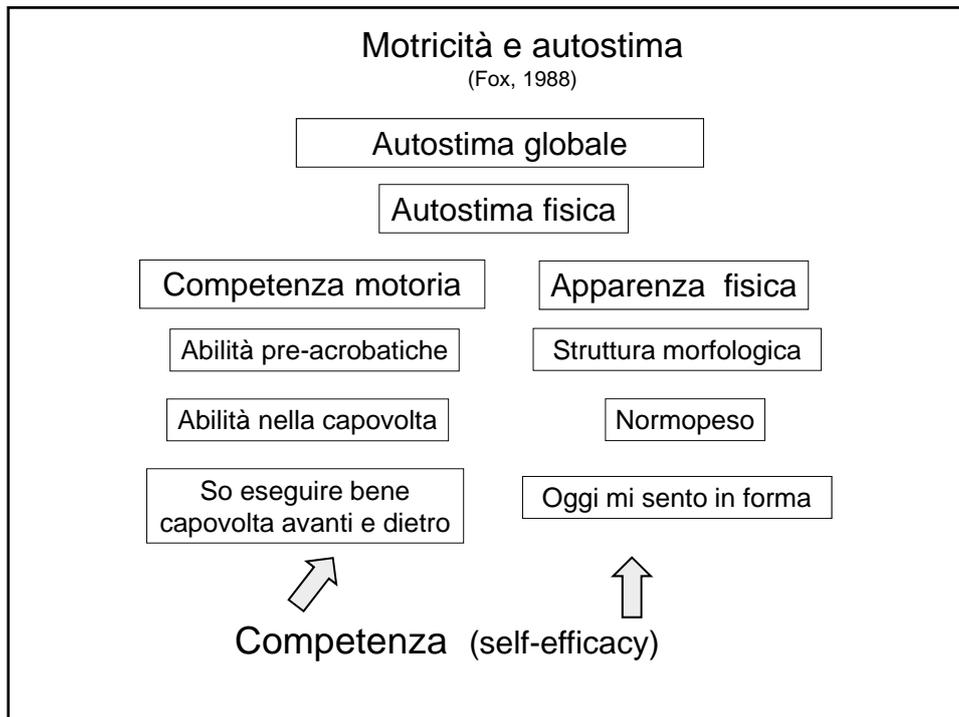
(Bocarro et al., 2008)

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

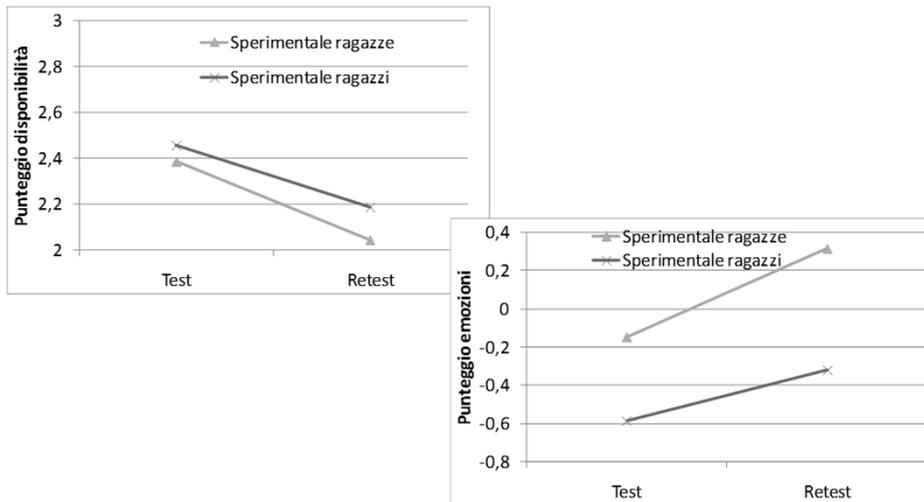
Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo	
------	------------	-------	------------	--

### *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**