



SPORT PER TUTTI, DOPING PER NESSUNO

Per capire le abitudini, gli stili e le principali attività dei giovani, si è ritenuto opportuno promuovere alcune valutazioni.

Per questo motivo, è stato somministrato un questionario sulle abitudini di vita, a giovani delle scuole medie e superiori.

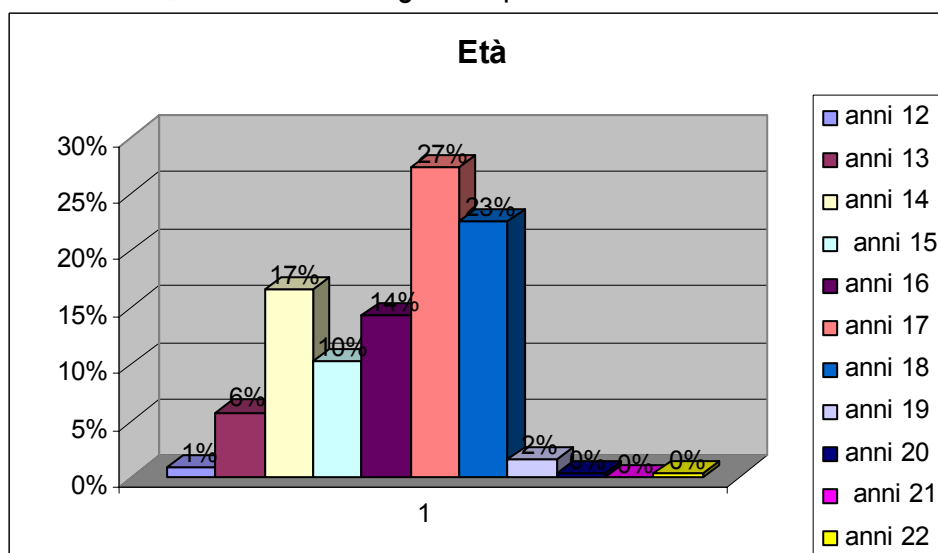
Il questionario è stato diffuso e compilato durante lo svolgimento dei talk show, previsti dal piano esecutivo del progetto, organizzati proprio per discutere il problema del doping.

Hanno risposto 313 ragazzi dell'istituto tecnico, del liceo classico e scientifico.

La maggior parte degli intervistati sono compresi nella fascia d'età tra i 14 e 18 anni.

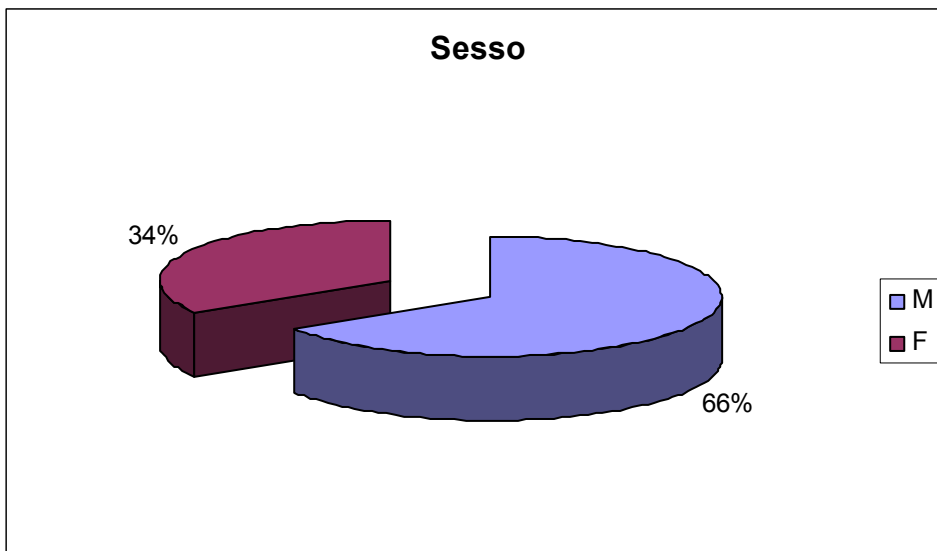
Infatti, come si nota dal grafico qui sotto, il 27% ha 17 anni, il 23% ne ha 18, il 14% 16 e il 17% ne ha 14.

Minima è la percentuale dei ripetenti, infatti tra i ragazzi che hanno risposto ai questionari, solo 1 ha 20 anni, 1 ne ha 22 e 0 giovani per i 20 anni.



Nelle scuole c'è una prevalenza di maschi.

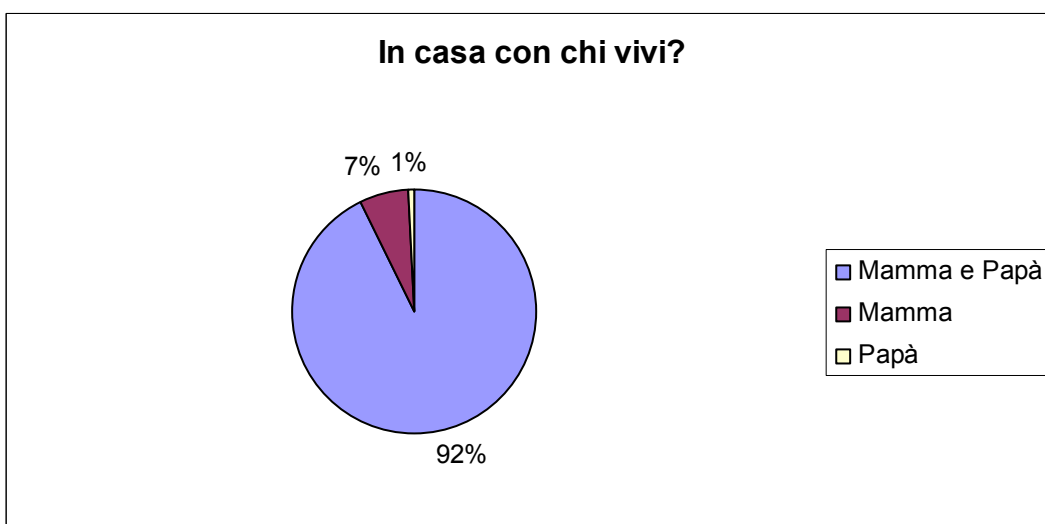
Infatti, dal grafico si nota che la percentuale di sesso maschile è quasi il doppio rispetto a quello femminile.

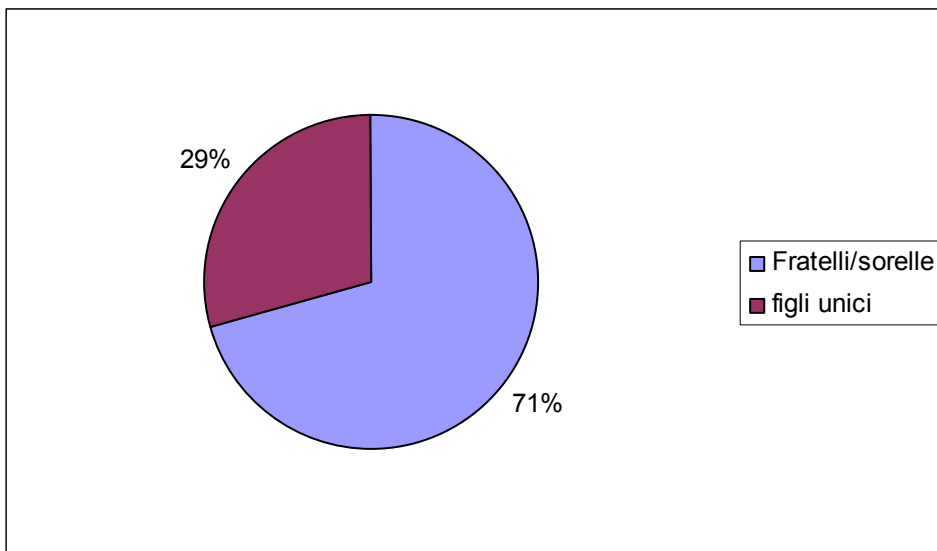


Quotidianità

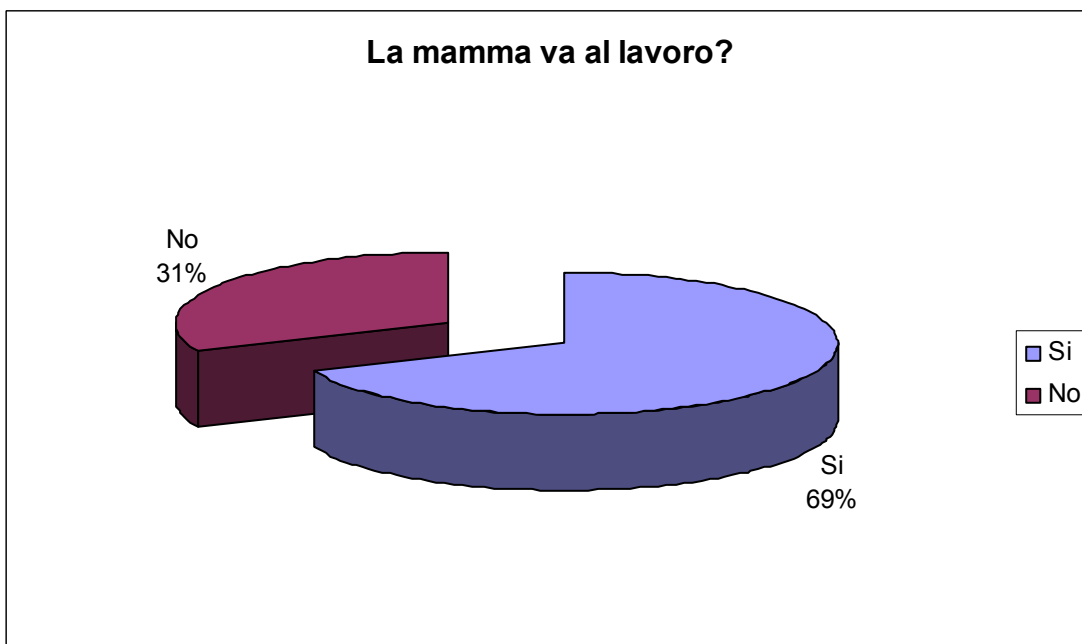
Emerge che quasi tutti i ragazzi intervistati vive in casa con entrambi i genitori. Nonostante i numerosi divorzi e separazioni, si può ancora parlare di famiglia unita, in quanto solo il 7% dei giovani vive solo con la mamma e l'1% solo con il papà.

Inoltre, si può notare come nonostante si dica che in Italia ci sia la crisi delle nascite, il 71% delle famiglie ha più di un figlio, contro il 29% che è composta da un solo ragazzo.





Dal grafico, si evince come, all'interno delle famiglie, sia sempre la mamma ad avere una maggiore presenza ed incidenza nella vita dei figli e a stare maggiormente in casa, mentre gli uomini tendono a vivere la loro vita al di fuori. Infatti, solo il 3% dichiara di avere un padre non lavoratore.





La scuola

Come è ben visibile dal grafico, quasi tutti i ragazzi (98%) vanno la mattina a scuola, solamente il 2% decide di fermarsi anche il pomeriggio.

Questi dati mettono in evidenza come la scuola sia ancora una struttura strettamente scolastica, legata troppo all'insegnamento di materie e all'assegnazione di compiti, lasciando poco spazio alle attività extra scolastiche.

Questa analisi fa risaltare la crisi che si è sviluppata all'interno delle strutture scolastiche.

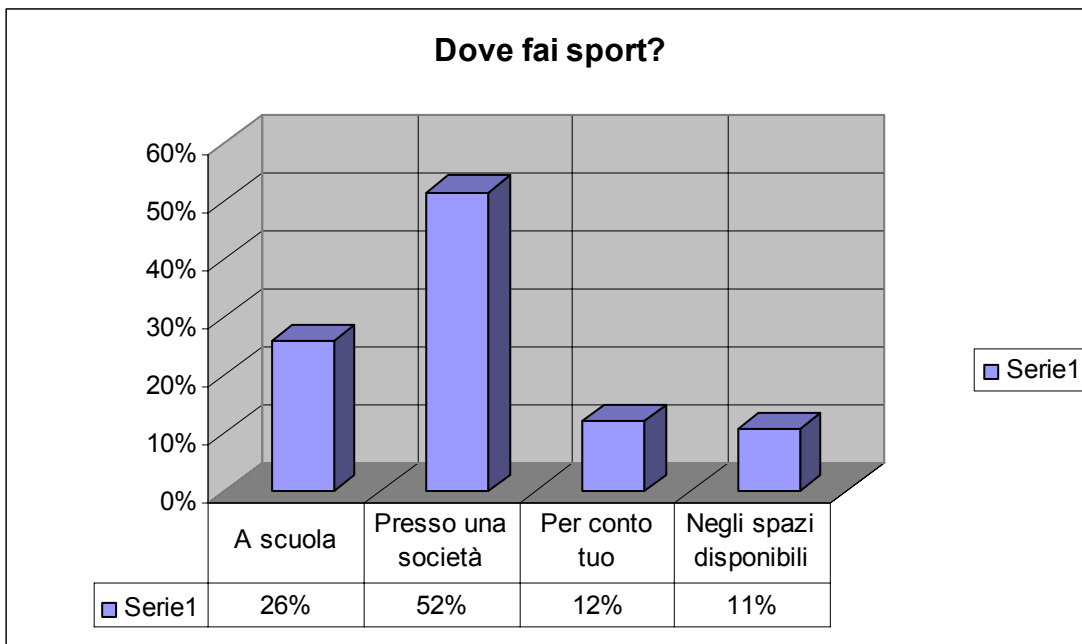
Gli insegnanti non si sentono valorizzati, non sono più capaci di trasmettere valori educativi ai giovani. Bisogna educare non soltanto alle capacità intellettive, ma prendersi cura dei ragazzi educando e insegnando loro a valorizzare anche il loro corpo.

Per questo è importante e fondamentale l'attività sportiva, accompagnata da una equilibrata alimentazione e da sani stili di vita.



I ragazzi e lo sport....

La grandissima parte degli intervistati (83%) dichiara di svolgere un'attività sportiva. Il luogo prediletto è quello della società sportiva, mentre solo il 26% afferma di svolgere del movimento fisico presso le scuole e tutti durante le ore di educazione fisica. Ciò pone in evidenza quello detto prima e che cioè nelle scuole, a parte le ore di educazione fisica, manca una vera struttura dove poter praticare lo sport e ciò porta i giovani a rivolgersi alle società sportive o a praticarlo per conto proprio. Infatti, le ore dedicate all'attività sportiva sono principalmente quelle del pomeriggio. L'attività preferita svolta presso le scuole è quella del calcio, praticata dal 33% degli intervistati, seguita dalla pallavolo 21% e dal basket 11%. Anche tra gli sport praticati per conto proprio, il calcio rimane sempre al primo posto tra le attività preferite dai ragazzi. I giorni in cui si preferisce svolgere attività sono quelli centrali della settimana, dal martedì al venerdì.



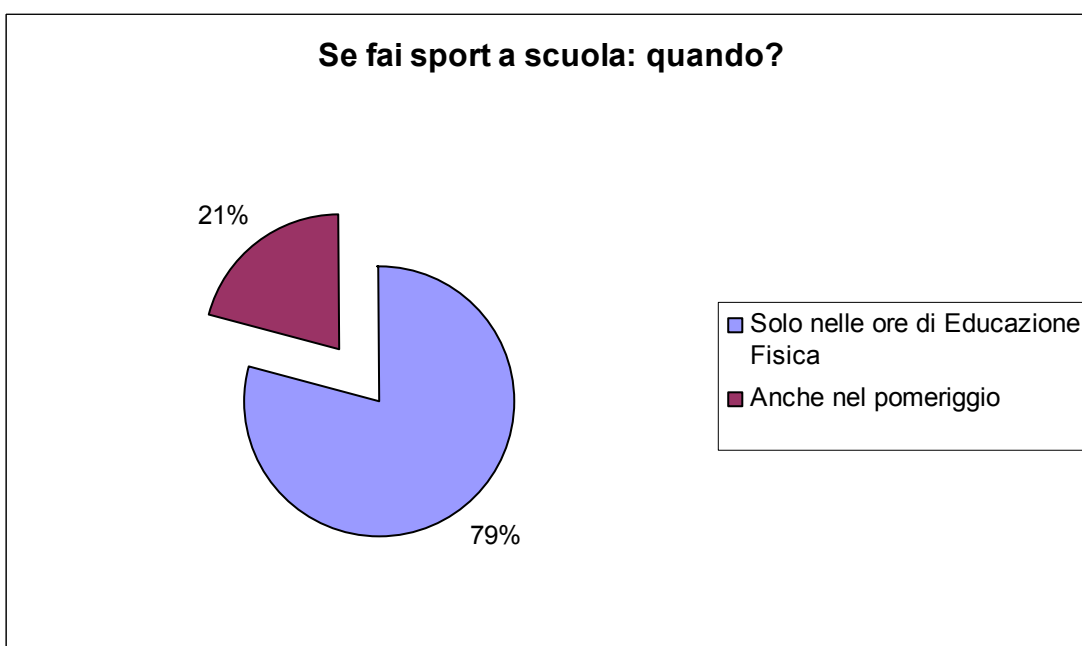
Ben il 52% predilige svolgere attività sportiva all'interno di una società.

Ma cosa è una società sportiva?

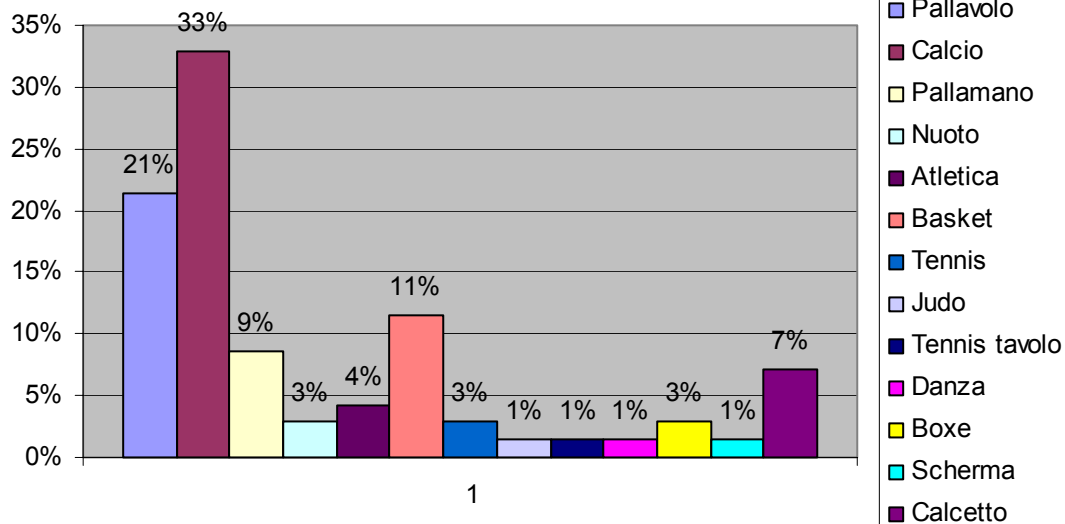
Scopo principale della società sportiva è quello di rispondere alle esigenze reali delle persone in relazione alla loro età, alla loro condizione, ai loro bisogni.

Attraverso di essa, si cerca di trasmettere valori sportivi e associativi; per questo all'interno di essa vi lavorano dirigenti e operatori sportivi motivati, competenti, volontari che devono essere costantemente formati nel corso degli anni con adeguati processi educativi.

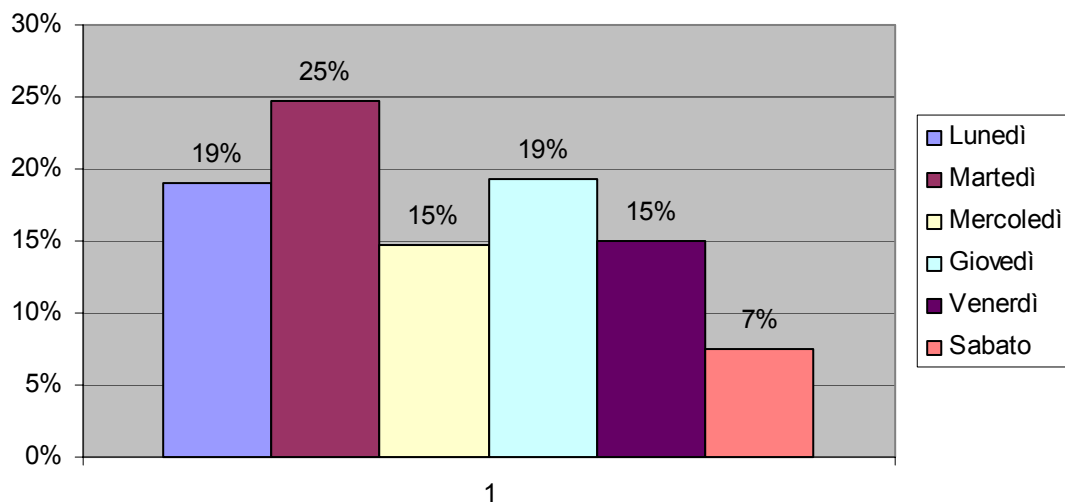
Quindi la vita della società sportiva non si limita solo all'attività sportiva, elemento preminente ma non esclusivo. Infatti l'esperienza associativa deve essere anche una scuola e una palestra di democrazia e di partecipazione umana e sociale che si concretizza in tutti i momenti sociali, in tutte le situazioni e in tutti i gesti e comportamenti quotidiani.

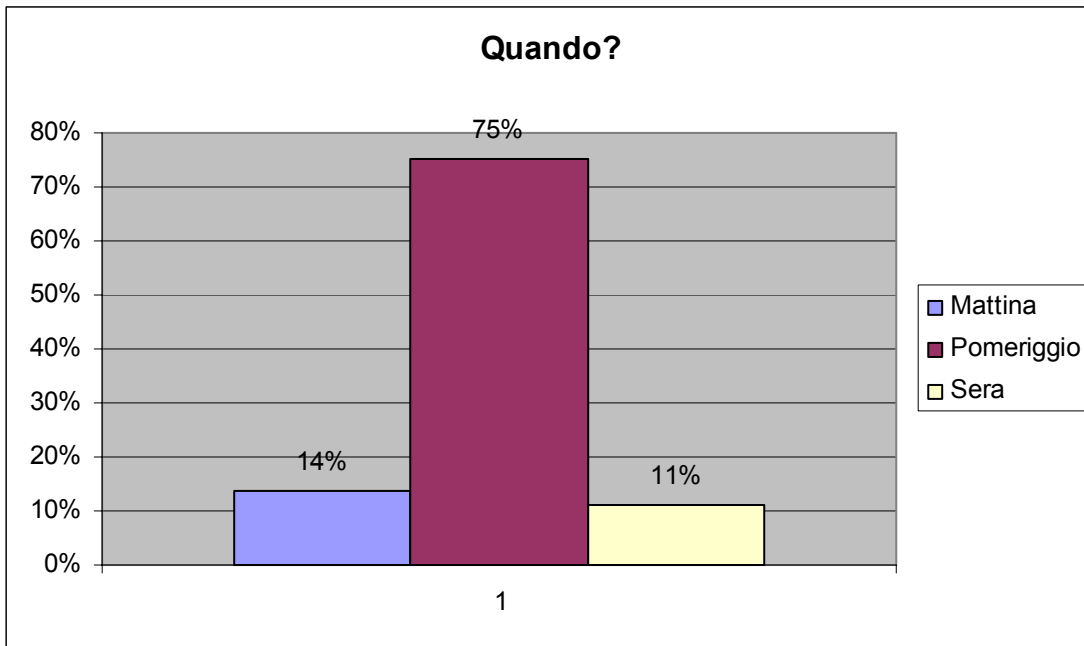


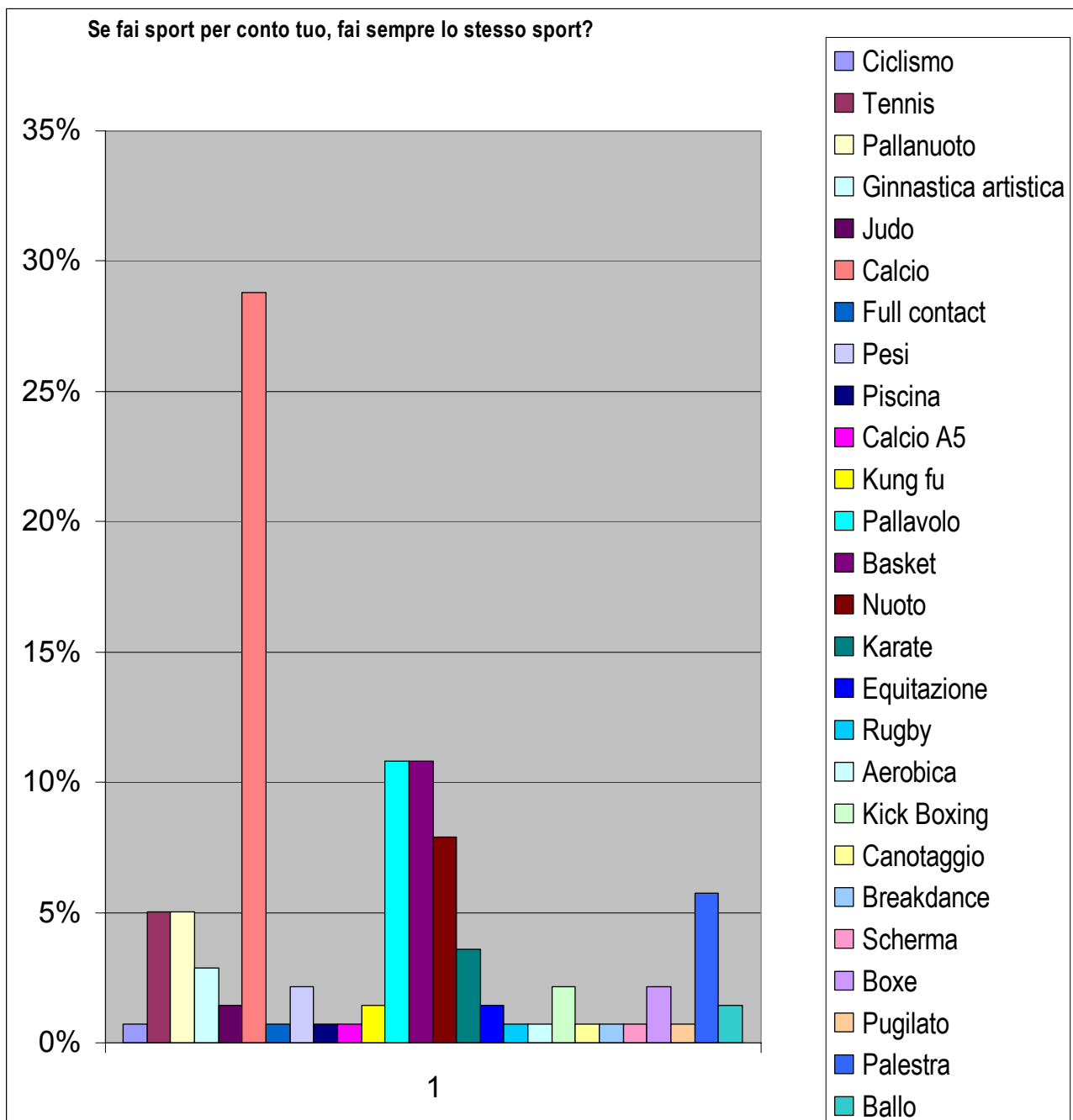
Se fai sport di pomeriggio: quale sport?



In quali giorni della settimana?



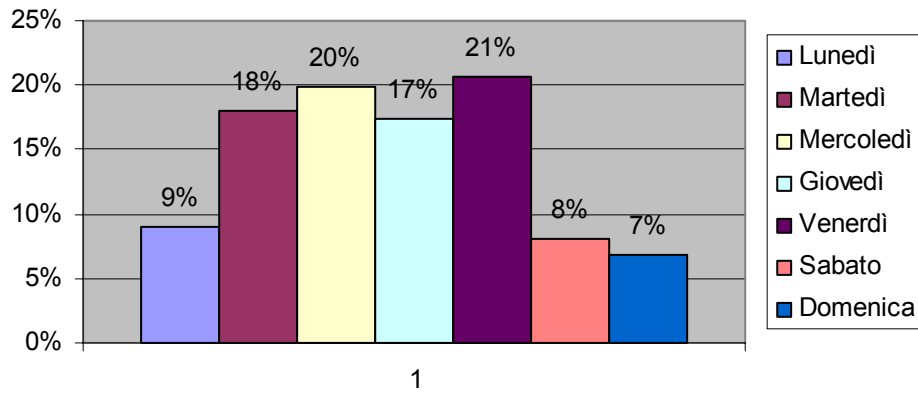




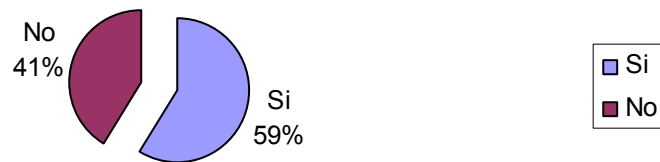
Come si è detto prima, sia se un ragazzo pratica sport a scuola o per conto proprio, le attività preferite sono quelle del calcio, basket e pallavolo.

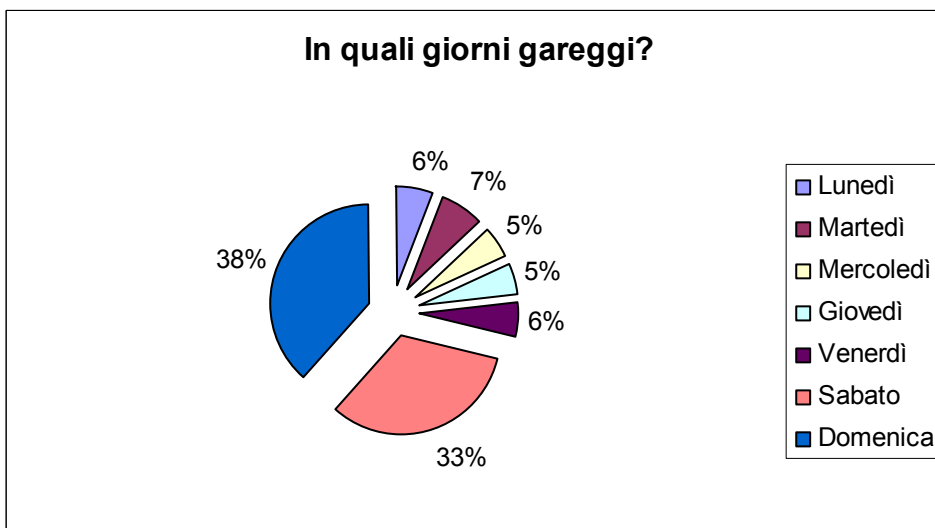
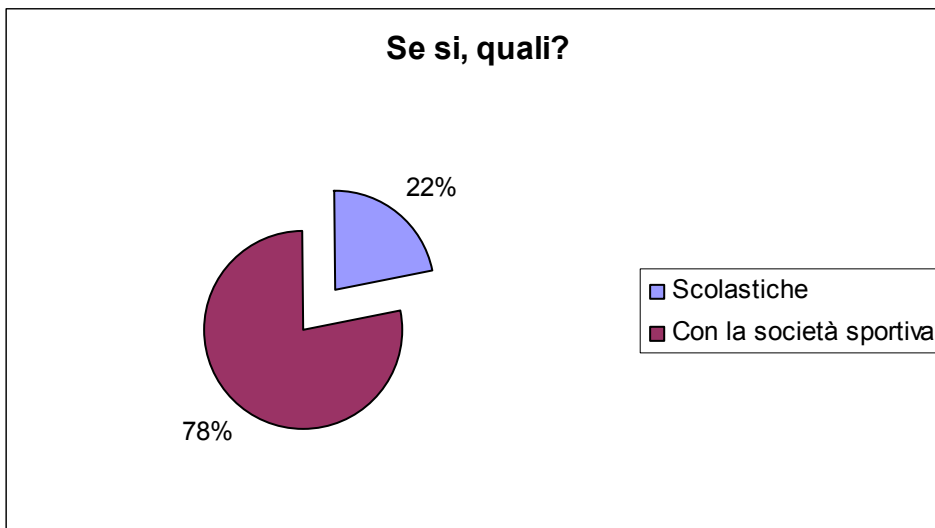
Ma dal grafico, qui sopra, si possono notare alcune differenze: ad esempio rispetto allo sport praticato all'interno delle scuole, le attività sono molto di più. C'è l'aerobica, la breakdance, la scherma, il kung fu, tutte attività chiaramente svolte all'interno di una palestra, con amici o con un maestro/istruttore.

In quali giorni della settimana?



Partecipi a gare?





La crisi dello sport all'interno delle scuole e la mancanza di strutture è evidenziata anche dal dato che i giovani che partecipano a gare lo fanno appoggiandosi alle società sportive(78%).

I ragazzi (41%) che praticano sport a livello non agonistico lo fanno i giorni centrali della settimana, quelli che, invece svolgono attività agonistica, la concentrano principalmente nei giorni di sabato e domenica (59%).

Dalle percentuali si nota, come ai giorni d'oggi, tra i giovani, si sono perse le attitudini all'agonismo e alla competizione.

Si dovrebbe cercare di "educare" nuovamente i giovani all'agonismo, inteso come una forza innata che spinge ad andare oltre i limiti delle prestazioni precedenti, a superare se stessi, nel rispetto dei limiti e delle regole di gioco.

Tale compito può essere svolto dagli insegnanti all'interno delle scuole e dagli istruttori ed educatori all'interno delle società sportive.

Abitudini e stili di vita

Dalle risposte ottenute si può affermare che i giovani intervistati conducono uno stile di vita piuttosto sano, senza vizi.

Dai dati risulta, anche se con una percentuale minima, che ci sono più giovani che fanno uso di bevande alcoliche che di sigarette. Infatti, il 24% dichiara di fumare e il 29% di fare uso di alcool.

Per quanto riguarda i dolcificanti il 30% dichiara di farne uso, molto meno sono i giovani che utilizzano i farmaci (11%).

Quelli più usati sono gli antistaminici, l'aspirina e la tachipirina. Tutte medicine chiaramente usate per stati influenzali e febbrili.

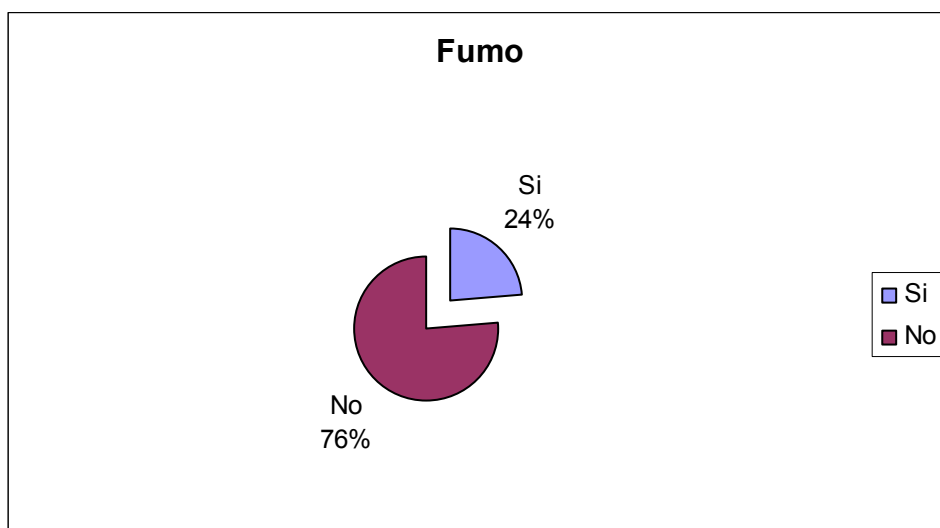
Altro dato interessante è come gran parte dei ragazzi che fuma, fa uso anche di bevande alcoliche.

Infatti, dalle risposte si vede che del 45% dei giovani che fuma il 35% beve e il 20% oltre al fumo e all'alcool fa uso di dolcificanti.

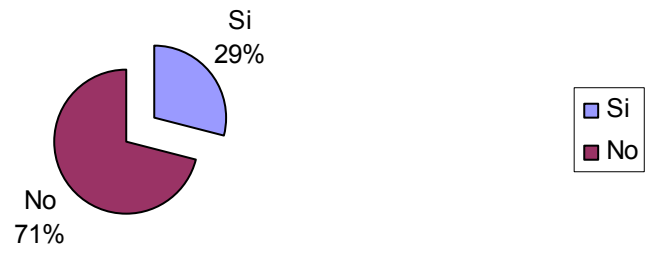
Inoltre facendo un calcolo tra il peso e l'altezza risultano tutti avere una massa corporea compresa nella norma (74%), solo il 15% è in sottopeso e il 10% in sovrappeso.

Infatti, per quanto riguarda l'alimentazione, si nota una maggiore tendenza alle cattive abitudini.

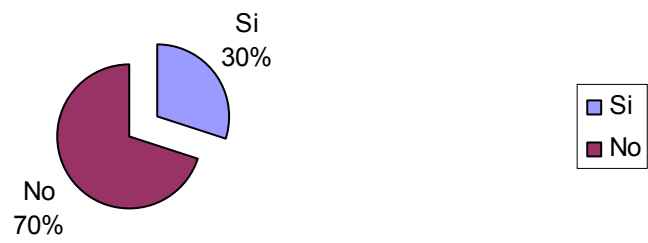
La gran parte degli intervistati (71%) dichiara di andare al Mc Donalds 1, 2 volte al mese e un'altra considerevole parte anche 3-4 volte.

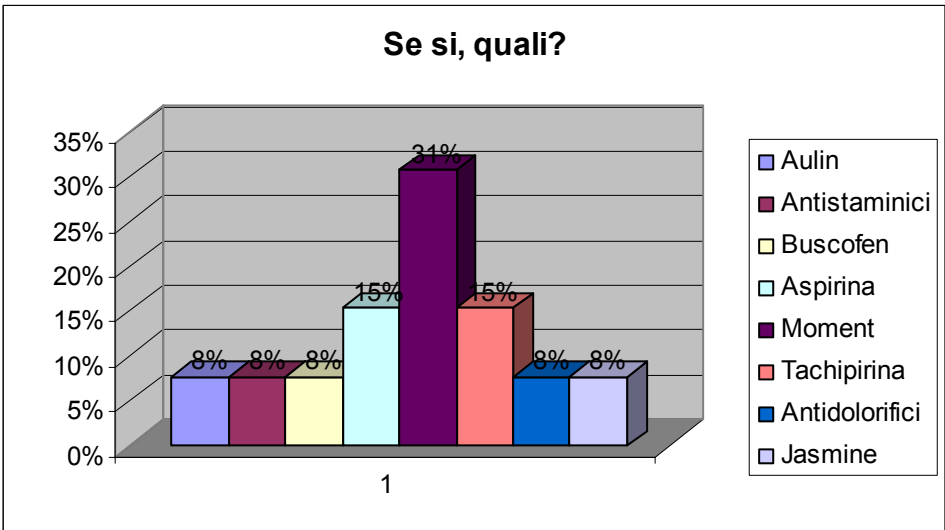
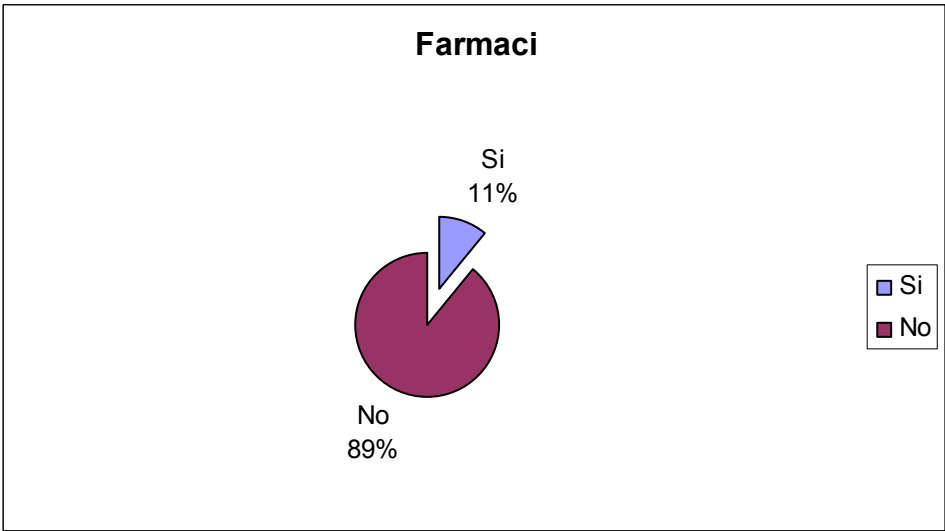
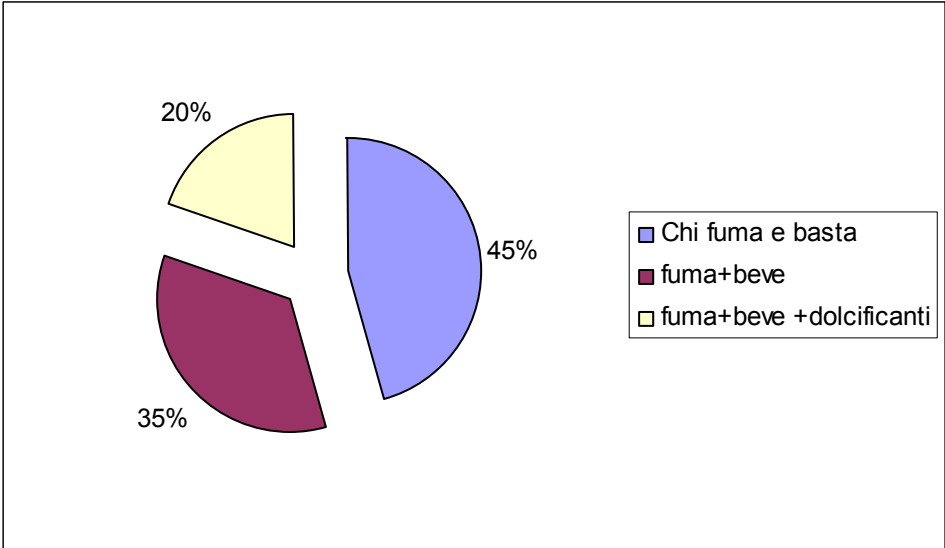


Alcool

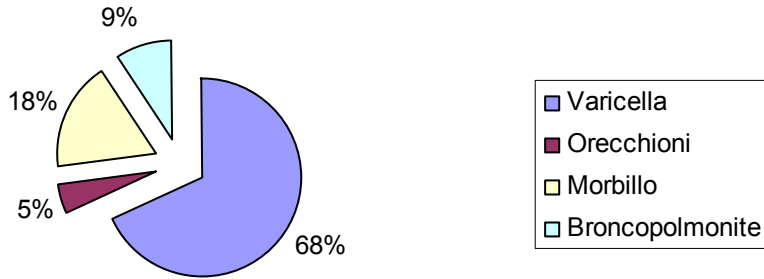


Dolcificanti

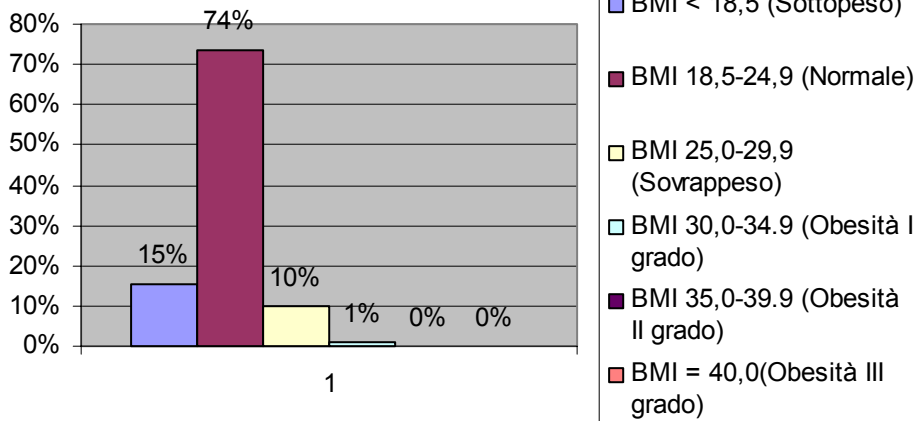




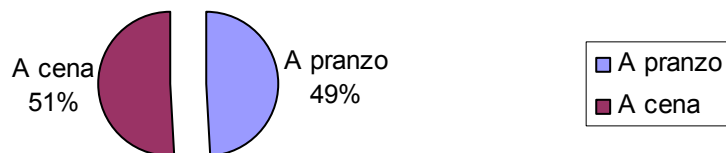
Malattie dell'infanzia



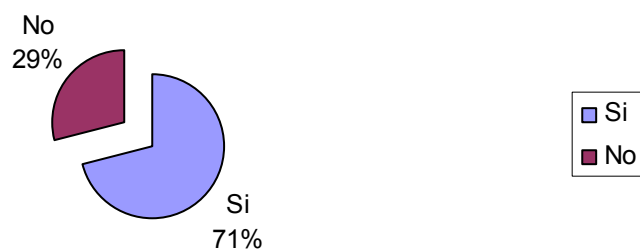
Peso/altezza (calcolato BMI)

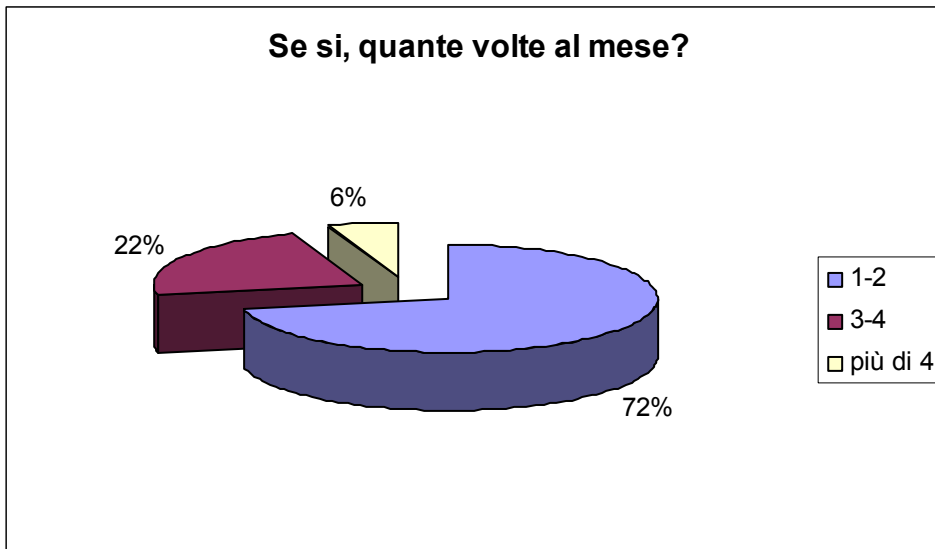


Mangi un pasto caldo



Ti capita di mangiare da Mc Donalds?





Conoscenze

I sali minerali e le vitamine vengono assunti soprattutto per recuperare dopo un'attività sportiva.

Per quanto riguarda la creatina, il 93% lo ha assunto almeno una volta, però solo il 67% ne ha sentito parlare; questo vuol dire che è molto alta la percentuale dei giovani che hanno assunto tale sostanza senza sapere cosa fosse.

Lo stesso per gli amminoacidi, addirittura il 93% sa cosa siano.

I principali canali di conoscenza sono la tv, gli insegnanti, i giornali e gli amici.

Le principali motivazioni sono perché si pensa che tali sostanze siano utili a diventare più forte o che servano come ricostituente.

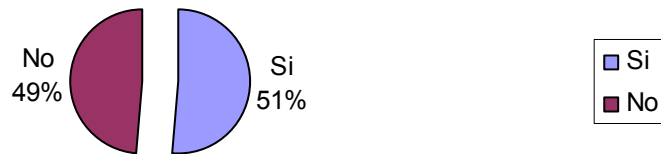
Stesso discorso e stessi numeri per gli steroidi anabolizzanti, ben il 98% dei giovani li ha usati e il 91% ha preso da solo l'iniziativa, senza suggerimenti e consigli.

Anche qui, le motivazioni che li hanno spinti sono quelle di diventare più forte e di avere un aspetto fisico come nelle pubblicità.

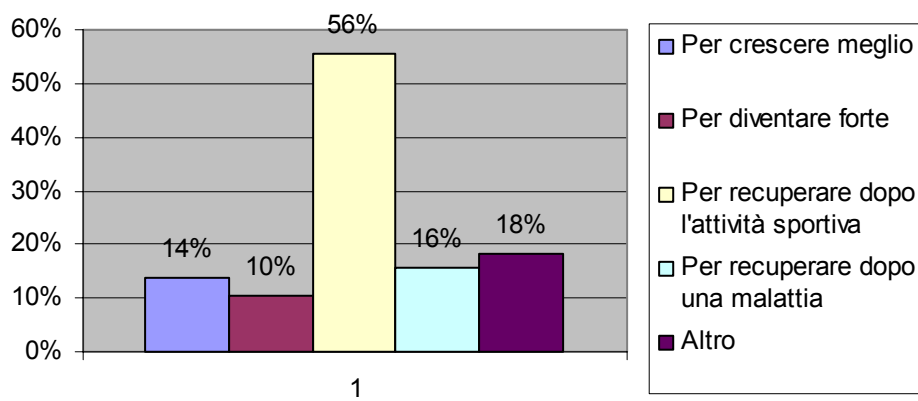
Questi dati sono piuttosto preoccupanti, segnalano, infatti, una pericolosa disponibilità mentale dei ragazzi ad integrare la loro alimentazione con sostanze, prodotti, farmaci e tutto ciò che possa rendere più breve la strada per il raggiungimento dei propri scopi sportivi ed estetici.

Integratori, creatina ed amminoacidi pur essendo ancora sostanze legali, sono ugualmente pericolose, in quanto dimostrano come fin da giovani si abbina al concetto di miglioramento del fisico la necessità di assumere qualcosa. È chiaro, come da ciò possano poi scaturire meccanismi pericolosi che possono sconfinare nel doping vero e proprio o addirittura nella droga.

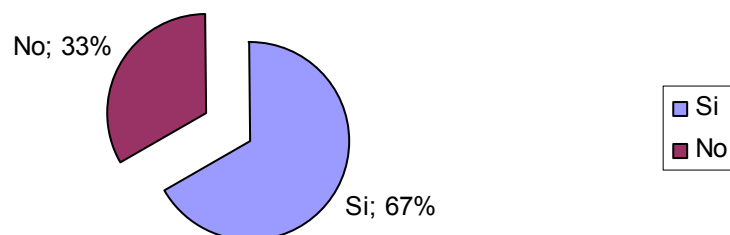
Ti capita di assumere vitamine o sali minerali?



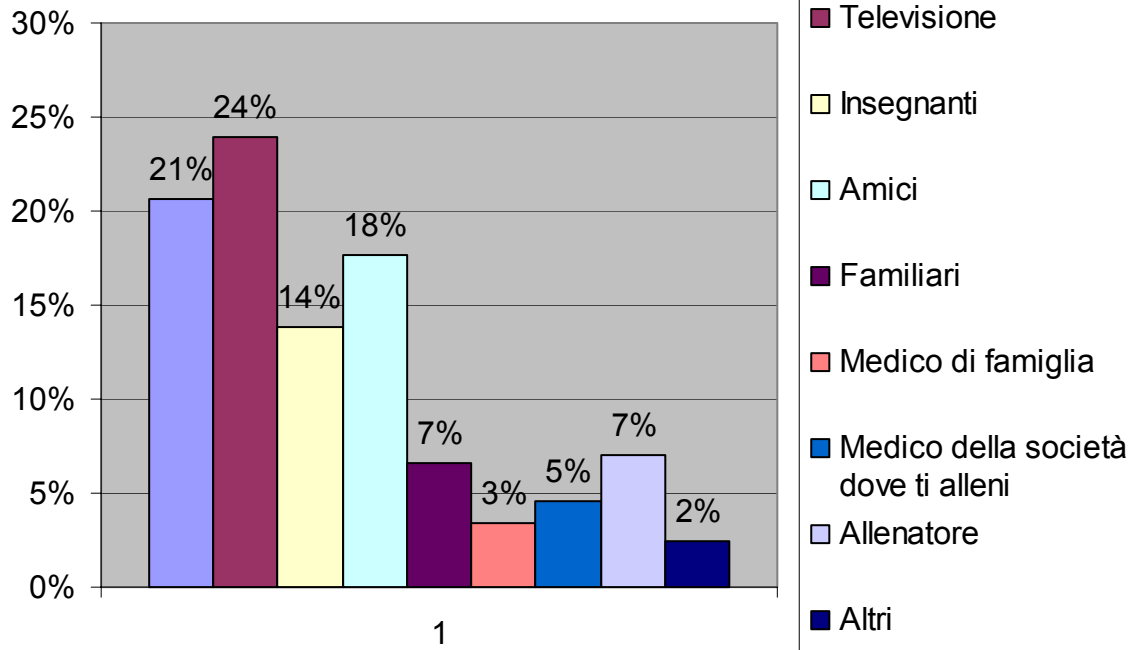
Se si perchè?



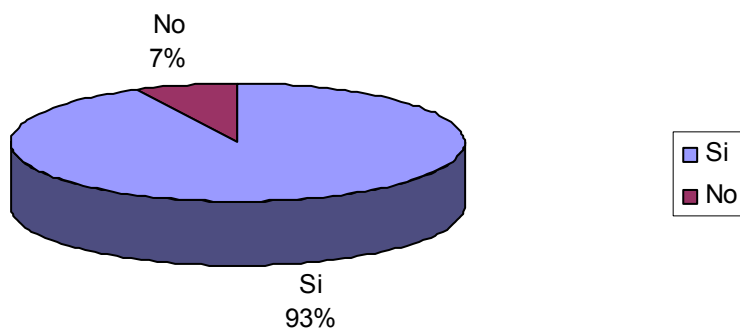
Hai mai sentito parlare di creatina?

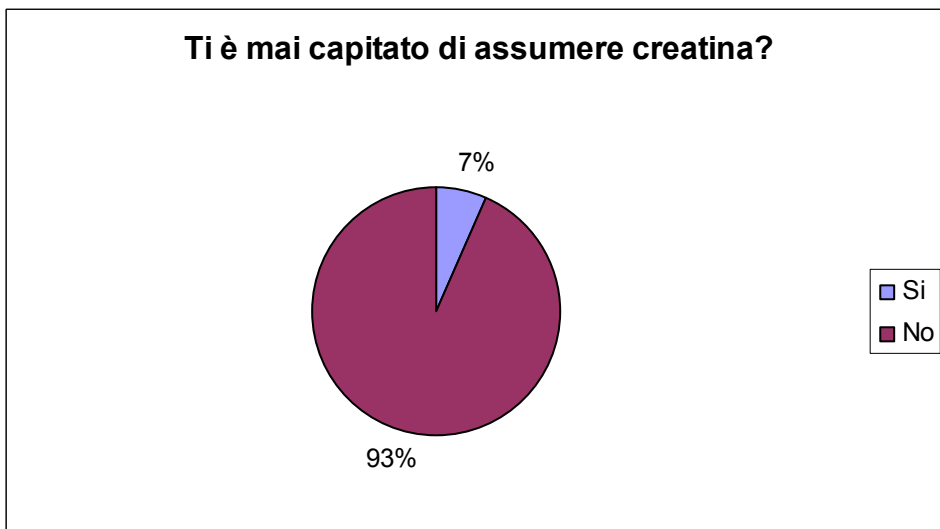
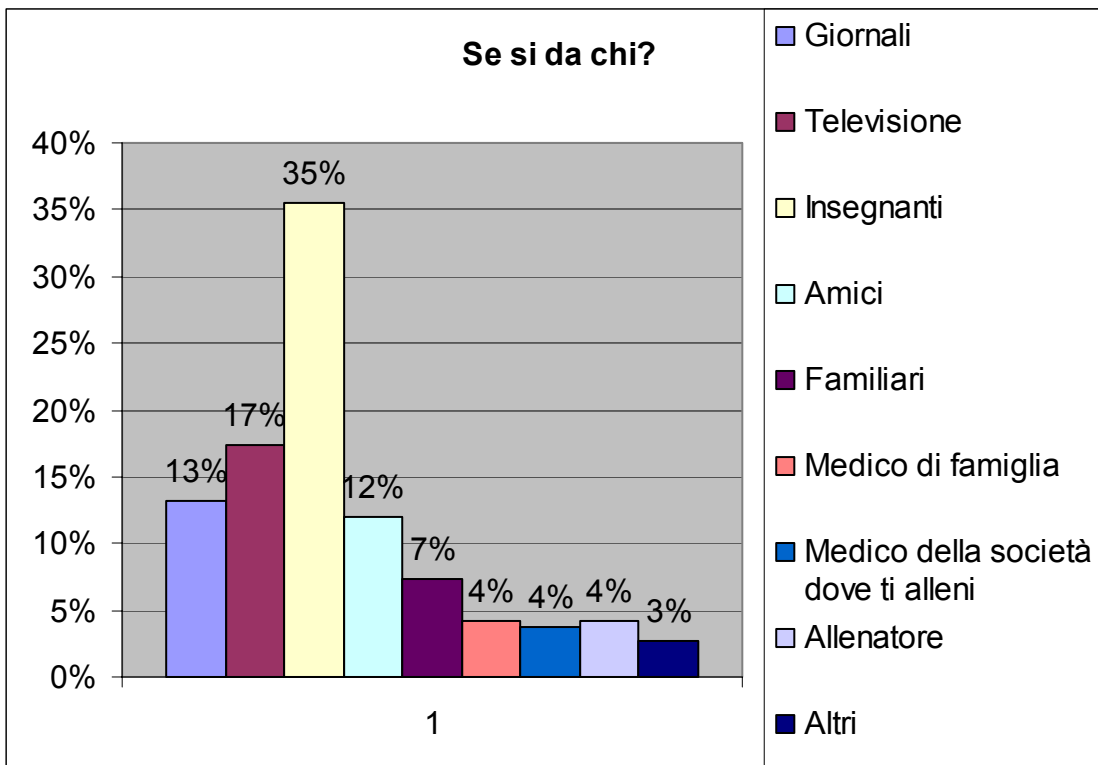


Se si, da chi?

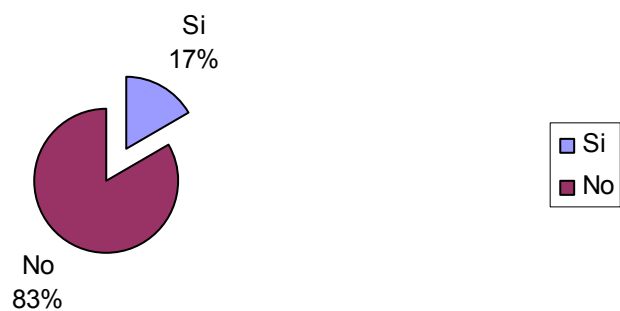


Hai mai sentito parlare di amminoacidi?

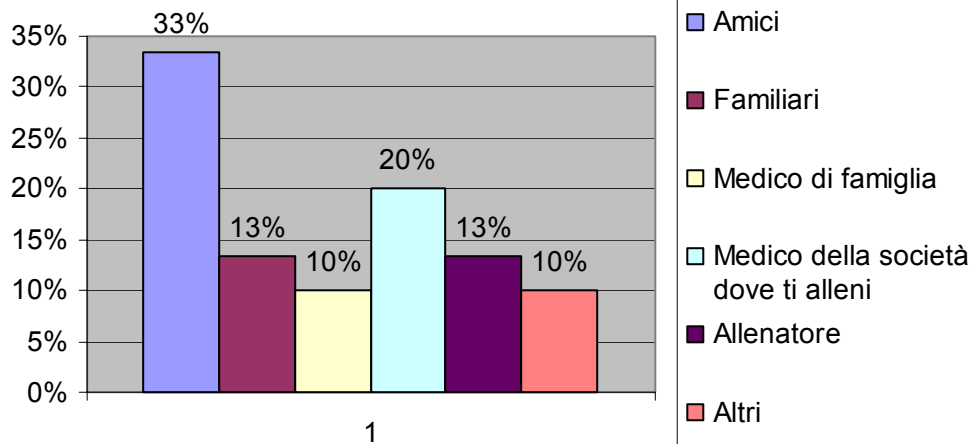




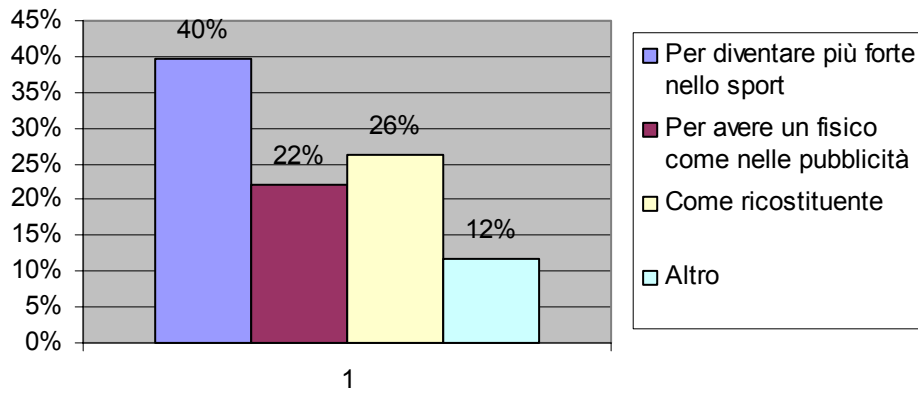
Ti è stato suggerito da qualcuno?



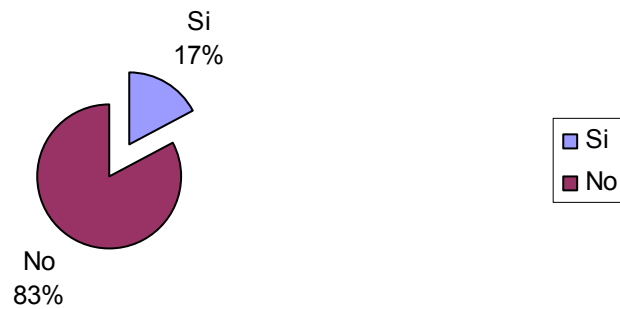
Se si, da chi?



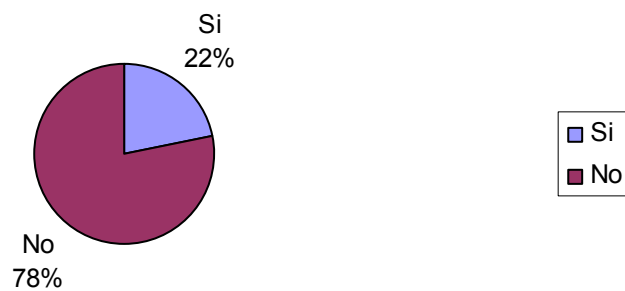
Secondo te a cosa serve la creatina?



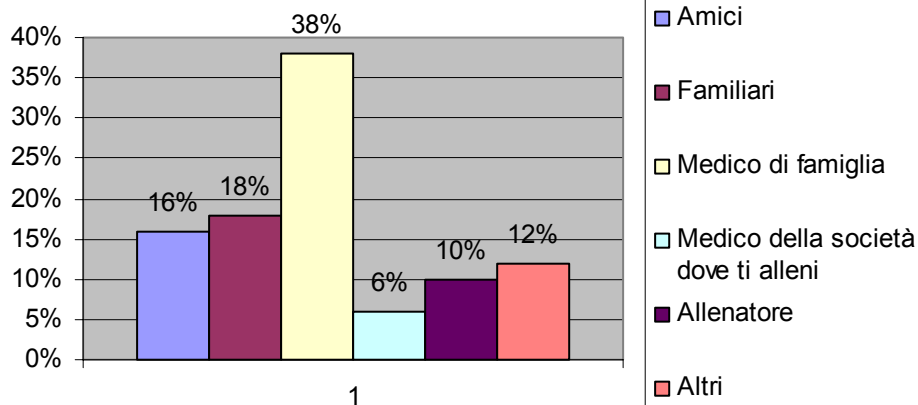
Ti è capitato di assumere amminoacidi?



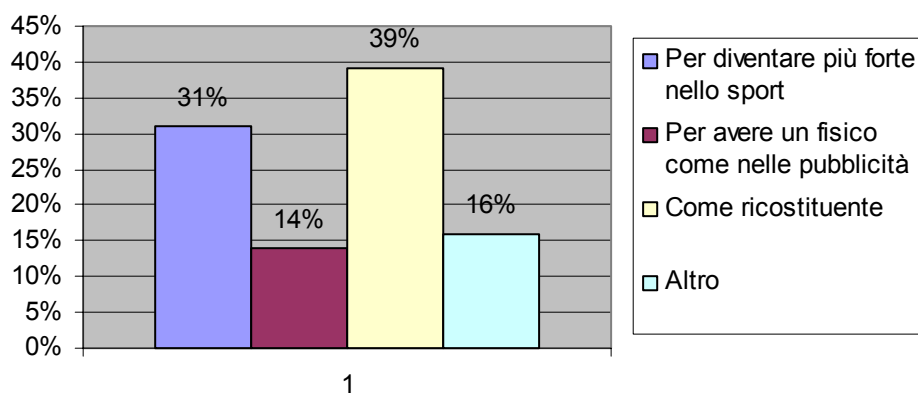
Se si, ti è stato suggerito da qualcuno?



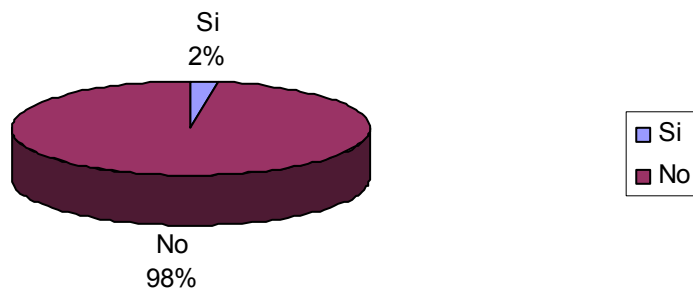
Se si, da chi?



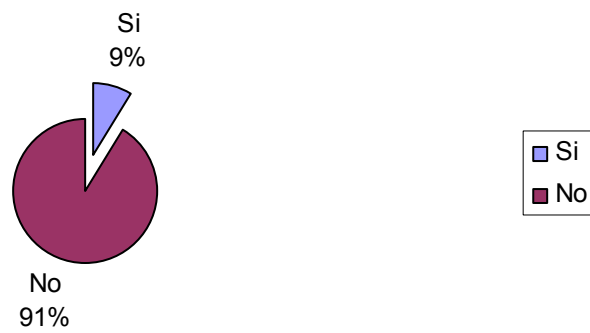
Secondo te cosa serve assumerli?



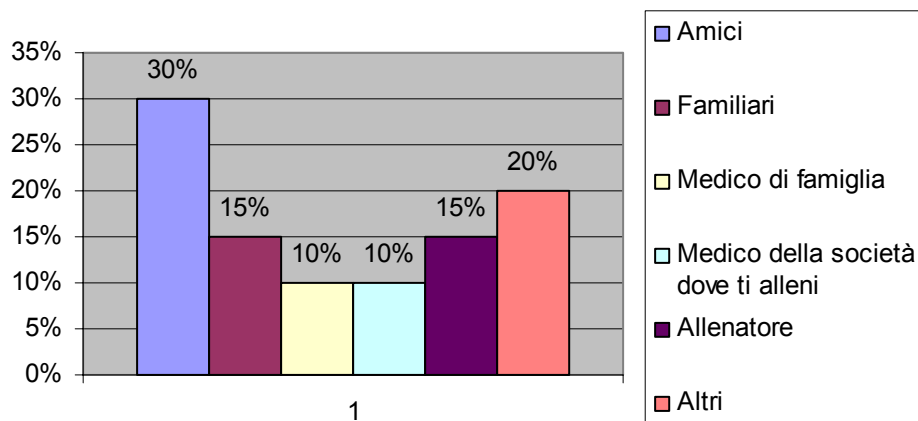
Ti è mai capitato di assumere steroidi anabolizzanti



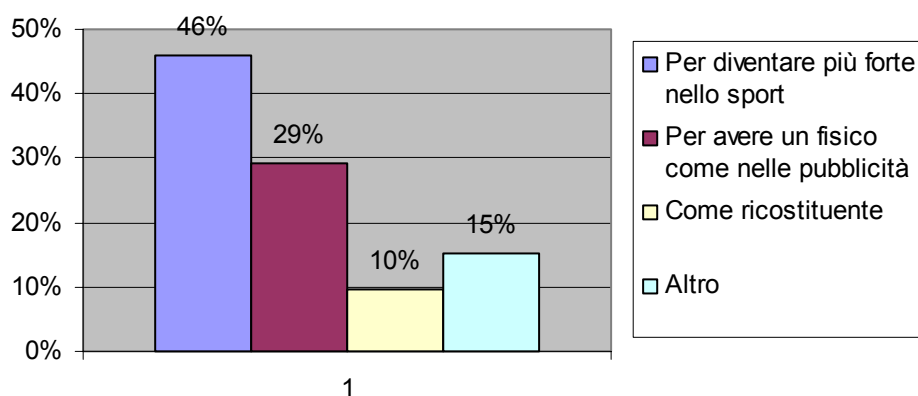
Se si, ti è stato suggerito da qualcuno?



Se si, da chi?



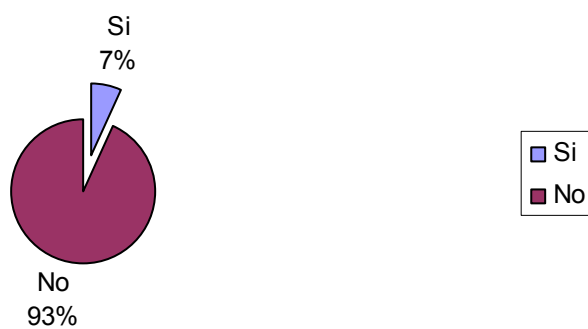
Secondo te, a cosa serve assumerli?



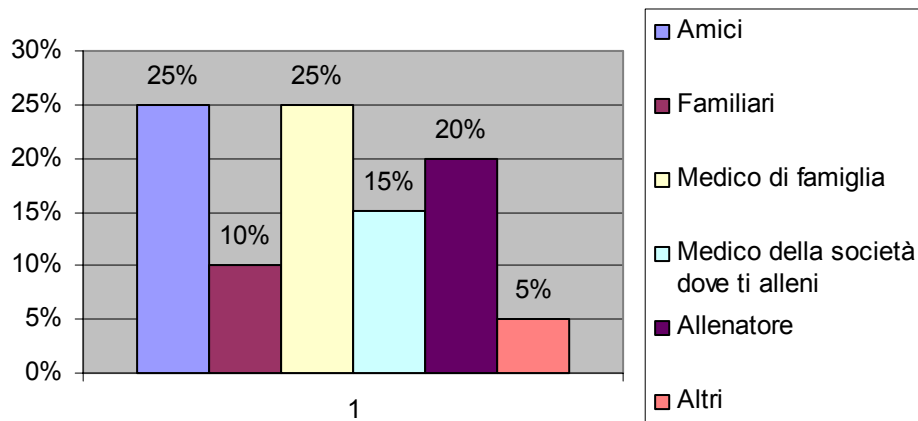
Ti è mai capitato di assumere l'ormone della crescita?



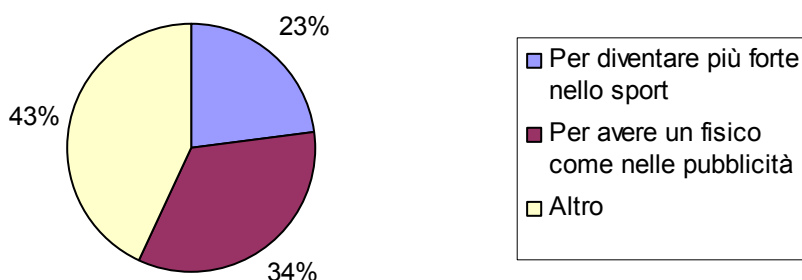
Se si, te lo hanno suggerito?



Se si, chi lo ha fatto?



A cosa serve l'ormone della crescita?



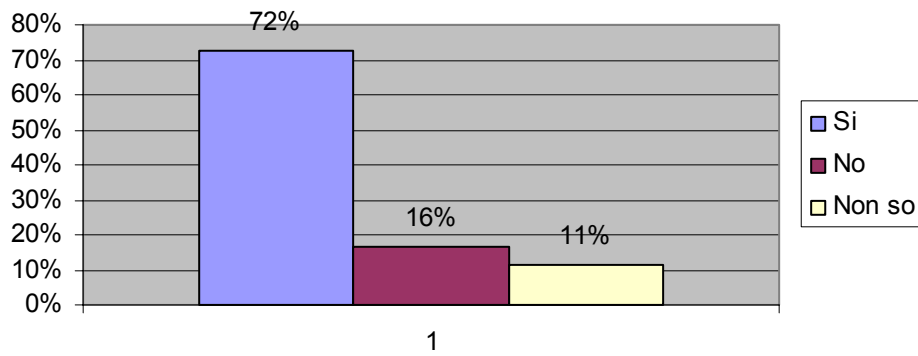
Cosa ne pensi di.....

Quasi tutti (72%) sono concordi nell'affermare che una sana e corretta alimentazione sia sufficiente per affrontare sia un buon allenamento che una gara.

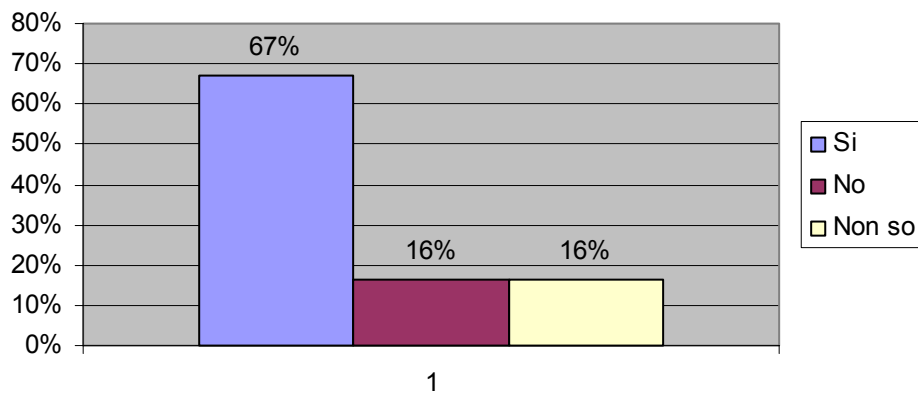
Soprattutto se è un adolescente a svolgere sport agonistico l'alimentazione assume un'importanza ancora maggiore.

Due ore di intenso allenamento giornaliero possono far bruciare 800-1700 calorie. Pertanto ci deve essere un compenso con la dieta, è importante la frequenza dei pasti e la presenza di proteine, carboidrati e grassi.

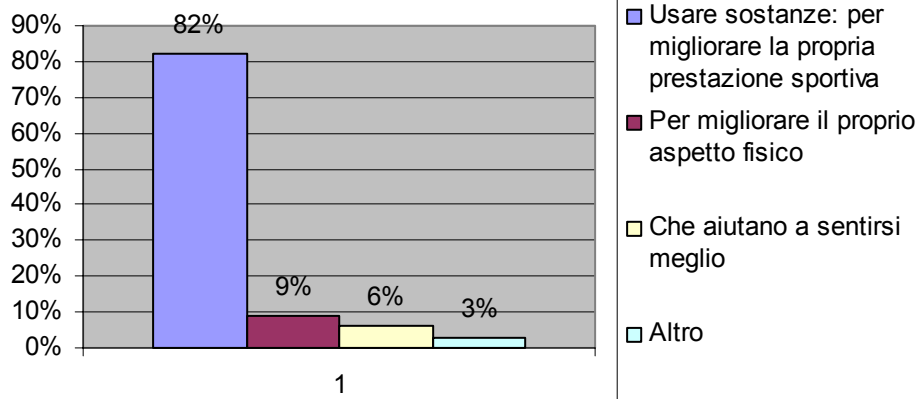
Una buona alimentazione è sufficiente per un buon allenamento?



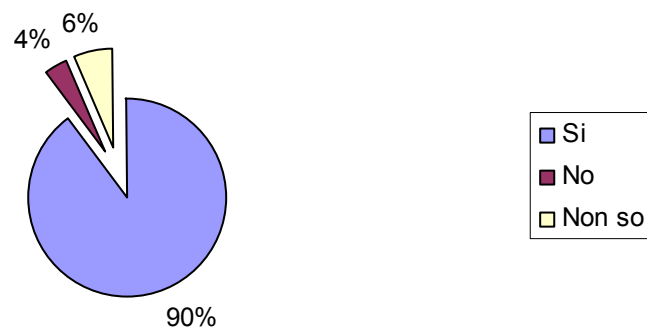
E per una gara?



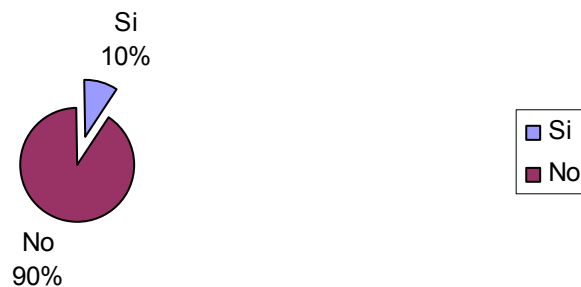
Cosa significa doping?



E' pericoloso assumere doping?



Approvi chi assume sostanze per migliorare l'aspetto e la propria attività?



Per quanto riguarda il doping, l'82% pensa che chi usa tali sostanze lo faccia per migliorare la propria prestazione sportiva, il 9% per il proprio aspetto fisico e il 6% per sentirsi meglio. Quasi tutti, a parte un minimo gruppo, non condivide chi fa uso di tali sostanze perché lo considera pericolo e dannoso per la salute.

Ma cosa è il doping?

La prima definizione di doping adottata dal Comitato Internazionale Olimpico (CIO) nel corso del congresso di Strasburgo del 1963 diceva: "Il doping è la somministrazione ad un soggetto sano, o l'utilizzazione fatta dal soggetto stesso, con qualsiasi altro mezzo, di una sostanza estranea al suo organismo. E questo con il solo scopo di aumentare artificialmente ed in maniera sleale la prestazione del soggetto in occasione della sua partecipazione ad una competizione".

Al danno diretto alla salute il doping associa la perdita della vera essenza della cultura sportiva che è la sana attività motoria, la temperanza morale, la costanza nel perseguire il proprio miglioramento fisico e mentale e il rispetto delle regole e dell'avversario, nonché la fedeltà a quei principi di lealtà e correttezza che hanno da sempre differenziato il mondo degli sportivi.