

Quanto sono consapevoli gli adolescenti riguardo le fasi di massa e definizione?

Indagine svolta
all'Istituto
d'Istruzione
Superiore gigli
Rovato dalla classe
3[^]D anno scolastico
2023/2024

AUTORI:

Metelli Giorgia,
Manolachi Clarissa,
Belloni Giulia,
Loda Layla,
Simonini Valentina,
Simonini Pamela,
Soro Michele,
Longoni Nicola,
Gazzaretti Rebecca,
Lochis Andrea.

Riassunto del progetto

Obiettivo: L'obiettivo di questa ricerca è comprendere quanto gli adolescenti siano informati riguardo all'ambito alimentare e a quello sportivo.

Metodi: Le informazioni utilizzate per il progetto sono state reperite da diversi siti online, da conoscenze pregresse di alcuni membri del gruppo, e dai social.

Il questionario è stato strutturato con quattro domande inerenti alla massa e tre inerenti alla definizione.

Nello specifico le domande erano della tipologia del vero o falso oppure della scelta multipla, in cui, in queste ultime, vi erano tre opzioni: una errata, una corretta e una che avrebbe potuto trarre in inganno l'intervistato.

Risultati: Si evidenzia come nel primo quesito le persone che non si identificano in uno specifico genere, abbiamo risposto erroneamente, poiché la risposta corretta non era "mangio quello che voglio".

Nella seconda domanda si nota come la popolazione femminile del triennio sia molto informata sull'argomento, in quanto l'87,5% ha risposto correttamente, ovvero che bisogna incrementare le calorie giornaliere del 10/20% rispetto al fabbisogno giornaliero.

Tra la popolazione femminile del biennio inoltre, nella terza domanda, è stata evidenziata una grande disinformazione, in quanto il 64% ha selezionato la risposta errata "no".

Nell'ultima domanda coloro che hanno mostrato maggiore disinformazione sono coloro che non si identificano in nessun genere.

Conclusioni: Questa ricerca ha dimostrato che la maggior parte degli adolescenti non dispone delle giuste basi riguardanti gli ambiti citati e dato il grande interesse dei giovani riguardo l'argomento, sarebbe necessario che vengano fornite maggiori informazioni per ottenere buoni risultati

PAROLE CHIAVE

massa, definizione, allenamento, alimentazione, biennio, triennio, popolazione maschile, popolazione femminile, persone che non si identificano

1 INTRODUZIONE

Durante le lezioni svolte in questo trimestre, il nostro gruppo classe ha affrontato l'argomento riguardante la corretta alimentazione da seguire per il benessere fisico e mentale, a cui successivamente è stato chiesto di approfondirne un tema specifico che possa essere utile alla nostra generazione: "La massa e la definizione".

Nel corso di questi ultimi anni molti teenager si sono appassionati e avvicinati all'ambito della palestra e dello sport per sfogare le proprie emozioni e migliorare il proprio aspetto fisico, ciò è avvenuto per colpa della nostra società odierna che ci impone dei canoni di bellezza a cui tutti ambiscono e che ci sentiamo in dovere di raggiungere, che ci fanno sentire in difetto rispetto agli altri; molto spesso però ciò viene eseguito in maniera errata in quanto è presente molta disinformazione a causa dell'età prematura, dei social ma soprattutto perché i piani alimentari e di allenamento sono estremamente soggettivi e dunque utilizzando schede standard non strutturate per la persona da trainer e nutrizionisti esperti non si performerebbe al massimo delle rispettive capacità. Pensiamo pertanto che se si avesse la possibilità di acquisire le giuste informazioni attraverso corsi o istruttori specializzati questo percorso avverrebbe in maniera più consapevole portando perciò a degli esiti positivi, non rischiando di danneggiare la propria salute.

Per riuscire ad ottenere la giusta prospettiva adolescenziale abbiamo deciso di proporre questo progetto ai ragazzi della generazione Z della nostra scuola "Istituto d'Istruzione Superiore Lorenzo Gigli Rovato" suddividendo le categorie in base all'anno frequentante e al sesso.

2 MATERIALI E METODI

Essendo il progetto basato sull'opinione dei ragazzi della nostra scuola, per andare ad analizzare la loro concezione di massa e definizione con lo scopo di capire se le loro informazioni fossero corrette o errate, è stato sottoposto loro un questionario svolto su Google moduli [Google, Mountain View CA], in cui venivano differenziati in base al sesso e alla fascia di anno frequentante, composto da 7 domande.

Per rendere possibile ciò ci siamo suddivisi in gruppi in base alle sezioni del biennio e del triennio, raccogliendo le informazioni il giorno 30 / 11 / 2023 e ottenendo 192 risposte sul quantitativo di 460 moduli proposti in 22 classi.

I dati di cui è composto il nostro questionario sono stati tratti dalle nostre conoscenze personali poiché siamo coinvolti peculiarmente in questo mondo, in quanto la maggior parte del nostro gruppo si allena professionalmente in palestra, seguita da esperti del settore.

Per analizzare i dati raccolti abbiamo utilizzato il programma calcolo di fogli Google, creando dei grafici istogrammi per le risposte multiple, ponendo sull'asse delle ascisse le risposte alla domanda mentre sull'asse delle ordinate la quantità di persone che hanno fornito quella determinata soluzione, e aerogrammi per il vero o falso, suddividendo le rispettive domande in base alla fascia di anno frequentante e al sesso.

3 RISULTATI

La coorte è stata suddivisa in: 50 femmine del biennio, 32 femmine del triennio, 33 maschi del biennio, 59 maschi del triennio, 9 persone che hanno preferito non specificare il genere del biennio e 9 persone che hanno preferito non specificare il genere del triennio. Seguire un percorso di massa corrisponde al seguire una dieta ipercalorica aumentando le calorie del 10 - 20 % rispetto al fabbisogno giornaliero e all'abbassare le ripetizioni e aumentare il carico per l'allenamento: i dati hanno dimostrato che secondo il 74% [figura 1-a] delle femmine del biennio e il 93,8% [figura 1-b] di quelle del triennio il significato di massa vuol dire seguire una dieta ipercalorica, risposta affermata anche dall' 81,8% [figura 1-c] dei maschi del biennio e dall' 81,4% [figura 1-d] di quelli del triennio; per coloro che invece hanno preferito non specificare il proprio genere il 44,4% [figura 1-e] del biennio e il 55,6% [figura 1-f] del triennio lo considera uguale a mangiare ciò che si vuole. Il numero di calorie da assumere durante la fase di massa invece secondo il 46% [figura 2-a] delle femmine del biennio e l'87,5% [figura 2-b] di quelle del triennio significa aggiungere il 10-20% del fabbisogno giornaliero, costatato anche dal 63,6% [figura 2-c] dei maschi del biennio e dal 76,3% [figura 2-d] di quelli del triennio; il 55,6% [figura 2-e] delle persone che hanno preferito non specificare il genere del biennio ha invece affermato che bisogna aggiungere 1800 calorie e il 44,4% [figura 2-f] delle persone che hanno preferito non specificare il genere del triennio hanno votato per sottrarre 300 calorie rispetto al fabbisogno giornaliero. Per la domanda: "Andare in massa vuol dire anche incrementare la massa grassa?", si è riscontrato che il 64% [figura 3-a] delle femmine del biennio ha affermato che ciò risulta falso mentre il 62,5% [figura 3-b] delle femmine del triennio ha votato vero,

il 63,6% [figura 3-c] dei maschi del biennio e il 69,5% [figura 3-d] di quelli del triennio ha selezionato vero ed infine, delle persone che hanno preferito non specificare il genere, il 77,8% [figura 3-e] del biennio pensa che sia vero mentre il 66,7% [figura 3-f] del triennio ha votato falso.

E invece "quando si è in massa cosa bisogna fare?" Secondo il 64% [figura 4-a] delle femmine del biennio e il 78,1% [figura 4-b] del triennio bisogna abbassare le ripetizioni e aumentare il carico, teoria affermata anche dal 66,7% [figura 4-c] dei maschi del biennio e dal 67,8% [figura 4-d] dei maschi del triennio; l'opinione è differente invece per le persone che hanno preferito non specificare il genere, di cui il 66,7% [figura 4-e] del biennio e il 44,4% [figura 4-f] del triennio crede voglia dire abbassare le ripetizioni e aumentare il carico, mentre il restante 44,4% [figura 4-f] del triennio crede voglia dire aumentare gli allenamenti settimanali. Per il significato di porsi in definizione l' 84% [figura 5-a] delle femmine del biennio e il 93,8% [figura 5-b] di quelle del triennio pensano che ciò voglia dire portare al minimo la percentuale di grasso nel corpo: lo stesso vale per il 78,8% [figura 5-c] dei maschi del biennio e l' 88,1% [figura 5-d] dei maschi del triennio; per coloro che invece hanno preferito non specificare il genere il 55,6% [figura 5-e] del biennio e il 44,4% [figura 5-f] del triennio ha optato nell' intraprendere un digiuno intermittente e restante il 44,4% [figura 5-f] del triennio crede che portare al minimo la percentuale di grasso nel corpo sia la scelta migliore.

Inoltre l'alimentazione da seguire per intraprendere un percorso di definizione muscolare per il 68% [figura 6-a] delle femmine del biennio e il 90,6% [figura 6-b] di quelle del triennio vuol dire seguire una dieta ipocalorica minimizzando i carboidrati. Il 66,7% [figura 6-c] dei maschi del biennio crede che l'opzione giusta sia quella di aumentare i carboidrati ed eliminare i grassi al contrario del 62,7% [figura 6-d] dei maschi del triennio che ha optato nel seguire una dieta ipocalorica minimizzando i carboidrati; infine il 44,4% [figura 6-e,f] delle persone che hanno preferito non specificare il genere del biennio e del triennio credono che l'opzione corretta sia eliminare le proteine.

Arrivando all'ultimo quesito, ovvero "cosa bisognerebbe fare durante l'allenamento in fase di definizione", il 44% [figura 7-a] delle femmine del biennio suppone che diminuire le ripetizioni e aumentare il carico sia l'alternativa migliore, mentre il 71,9% [figura 7-b] delle femmine del triennio crede l'esatto opposto assieme al 51,5% [figura 7-c] dei maschi del biennio e al 71,2% [figura 7-d] dei maschi del triennio, che ha optato per diminuire il carico ed aumentare le ripetizioni. Per ultimo il 55,6% [figura 7-e] delle persone che hanno preferito non specificare il genere del biennio ritiene che la risposta corretta sia diminuire le ripetizioni e aumentare il carico mentre il 55,6% [figura 7-f] del triennio ha optato per fare solo cardio.

RISPOSTE CORRETTE

Seguire una dieta ipercalorica

+10-20% rispetto al fabbisogno giornaliero

Si

Abbassare le ripetizioni e aumentare il carico

Portare al minimo la percentuale di grasso nel corpo

Seguire una dieta ipocalorica minimizzando i carboidrati

Diminuire il carico e aumentare le ripetizioni

È quindi osservabile che la maggior parte dei maschi e delle femmine, in maggioranza del triennio, ha risposto correttamente, nonostante ci siano comunque davvero molte persone impreparate; mentre le persone che hanno preferito non specificare il genere appaiono invece molto poco informate. È inoltre presente una grande categoria di persone che si sono astenute dal compilare il questionario, possiamo supporre per mancato interesse o per poca conoscenza dell'argomento.

TABELLA RIASSUNTIVA

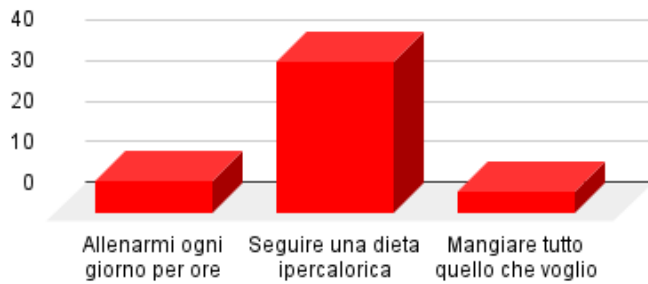
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1yYii9w1kqpWCmY8Gzt7Eq0duv9RKbaHUjtLtmwNC_-A/edit?usp=sharing

Figura 1 a-f

ANDARE IN MASSA SECONDO TE SIGNIFICA

Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo alla percezione della locuzione gergale del significato dell'andare in massa.

1) Andare in massa secondo te significa:



A

FEMMINE BIENNIO

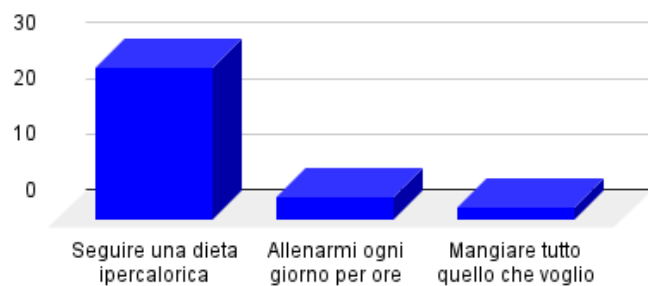
1) Andare in massa secondo te significa:



B

FEMMINE TRIENNIO

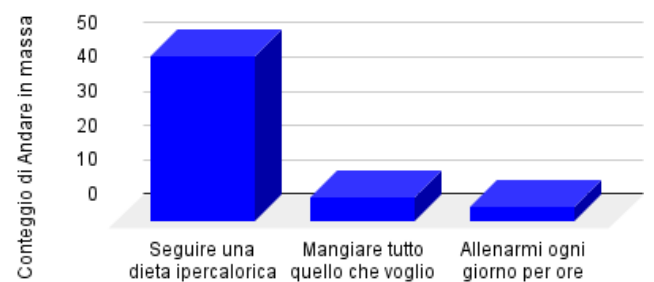
1) Andare in massa secondo te significa:



C

MASCHI BIENNIO

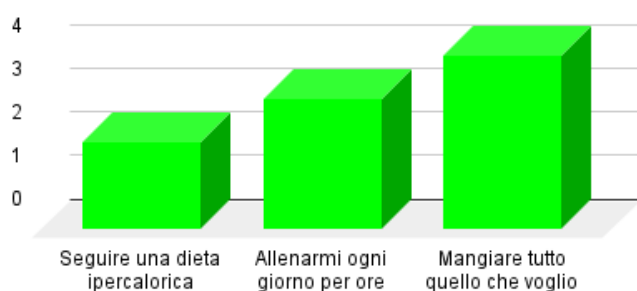
1) Andare in massa secondo te significa:



D

MASCHI TRIENNIO

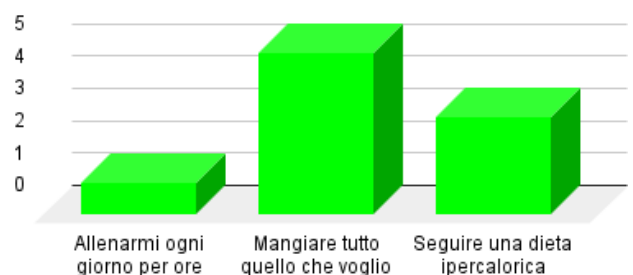
1) Andare in massa secondo te significa:



E

PREFERISCO NON SPECIFICARLO BIENNIO

1) Andare in massa secondo te significa:



F

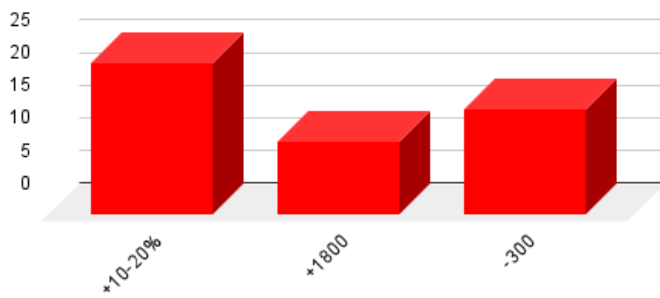
PREFERISCO NON SPECIFICARE TRIENNIO

Figura 2 a-f

LE CALORIE GIORNALIERE CHE DEVO ASSUMERE IN MASSA SONO

Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo alla percezione delle calorie giornaliere necessarie durante la fase di massa.

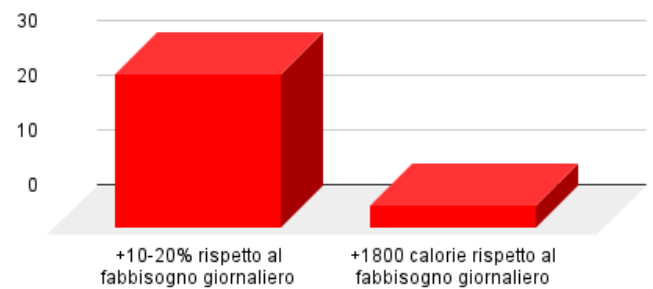
2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



FEMMINE BIENNIO

A

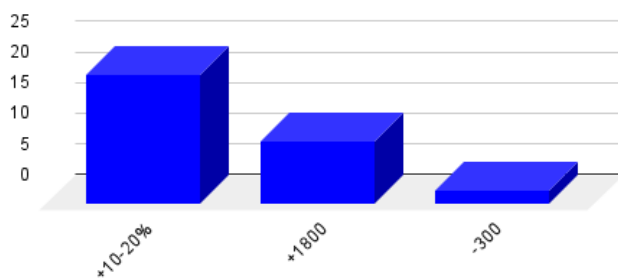
2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



FEMMINE TRIENNIO

B

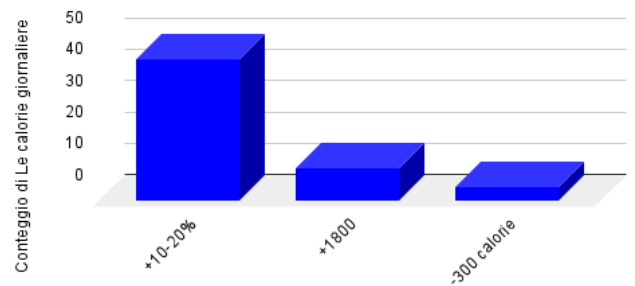
2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



MASCHI BIENNIO

C

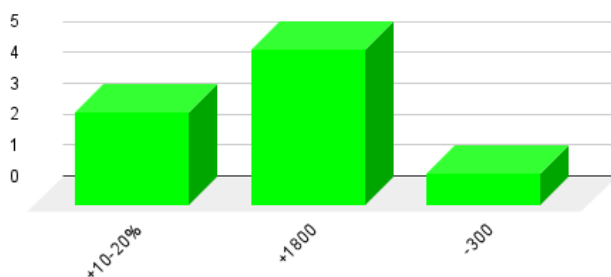
2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



MASCHI TRIENNIO

D

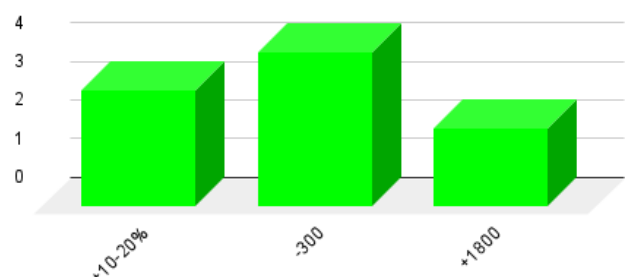
2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



PREFERISCO NON SPECIFICARLO BIENNIO

E

2) Le calorie giornaliere che devo assumere in



PREFERISCO NON SPECIFICARLO TRIENNIO

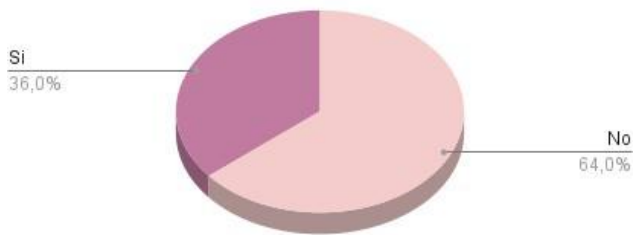
F

Figura 3 a-f

ANDARE IN MASSA VUOL DIRE ANCHE INCREMENTARE LA MASSA GRASSA

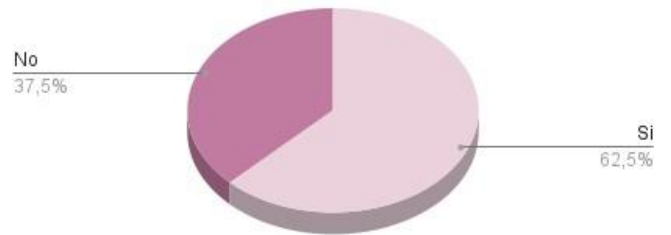
Negli aerogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo l'incremento di massa grassa nella fase di massa associato all'aumento muscolare.

3) Andare in massa vuol dire anche



A

3) Andare in massa vuol dire anche



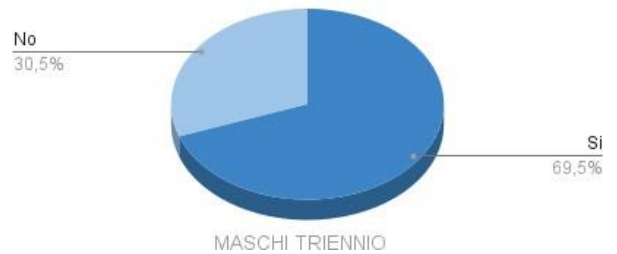
B

3) Andare in massa vuol dire anche



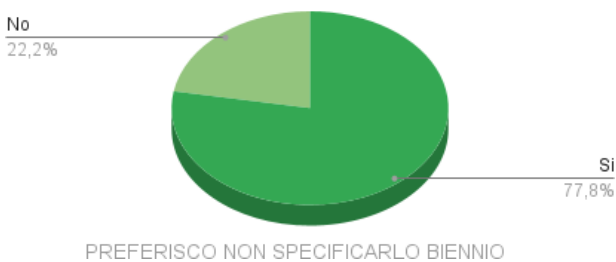
C

3) Andare in massa vuol dire anche



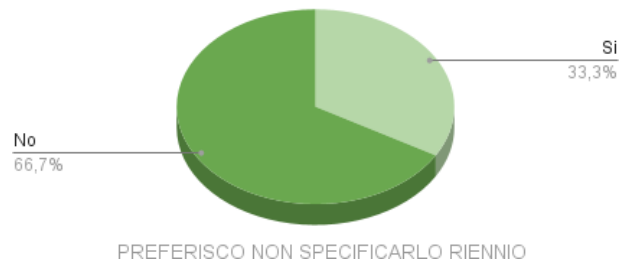
D

3) Andare in massa vuol dire anche



E

3) Andare in massa vuol dire anche



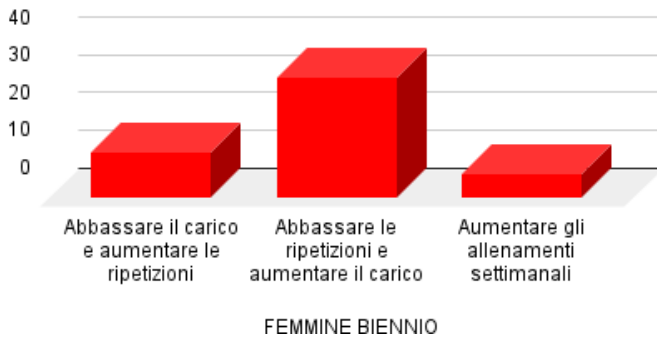
F

Figura 4 a-f

QUANDO SEI IN MASSA DEVI ?

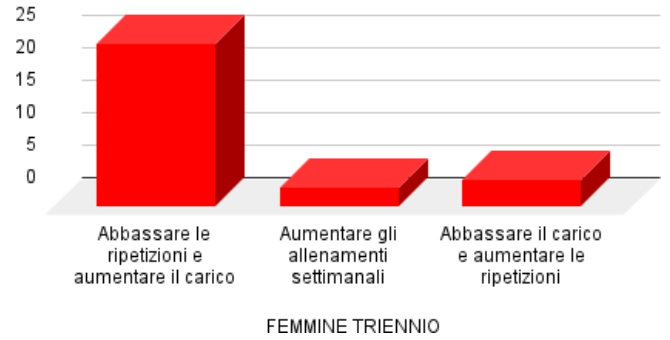
Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo all'allenamento durante la fase di massa.

4) Quando sei in massa devi?



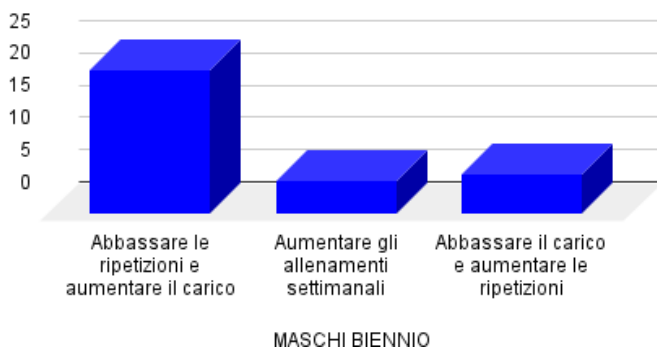
A

4) Quando sei in massa devi?



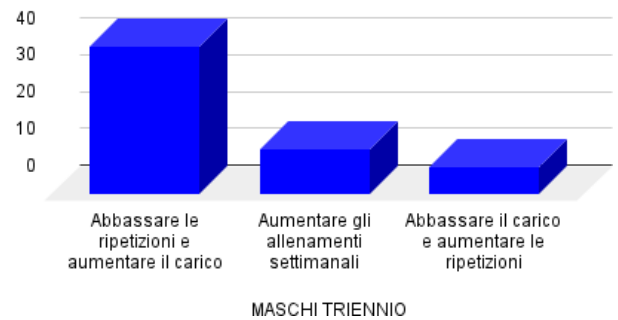
B

4) Quando sei in massa devi?



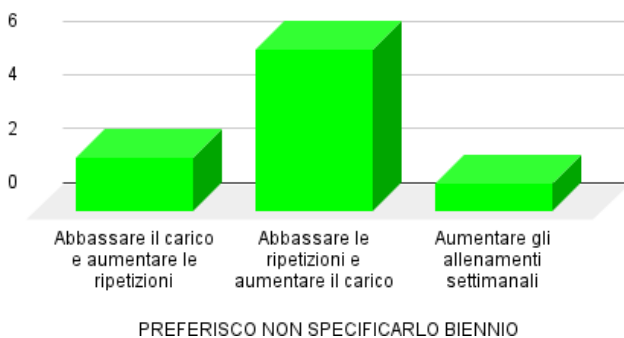
C

4) Quando sei in massa devi?



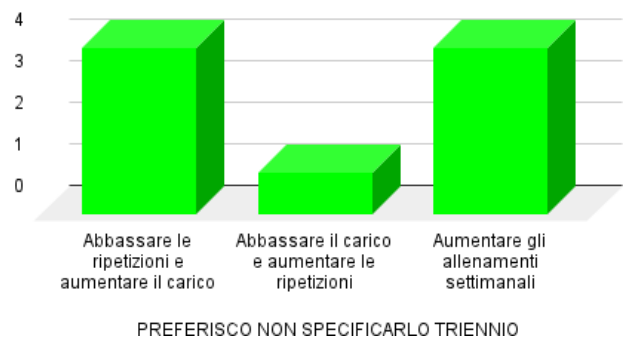
D

4) Quando sei in massa devi?



E

4) Quando sei in massa devi?



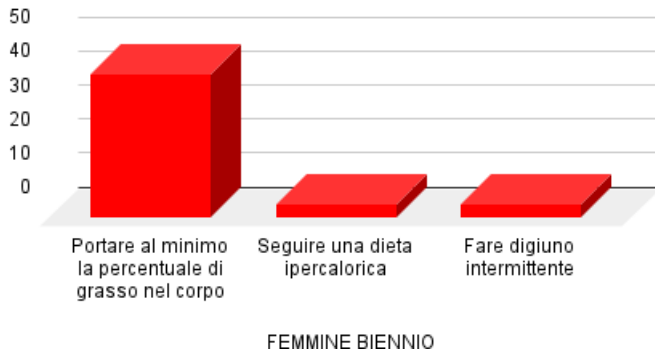
F

Figura 5 a-f

ANDARE IN DEFINIZIONE SIGNIFICA

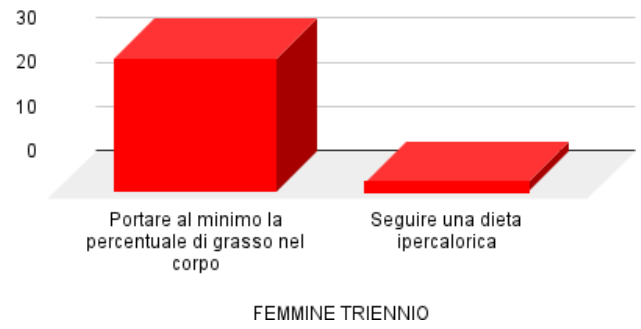
Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo alla percezione della locuzione gergale del significato dell'andare in definizione.

5) Andare in definizione significa:



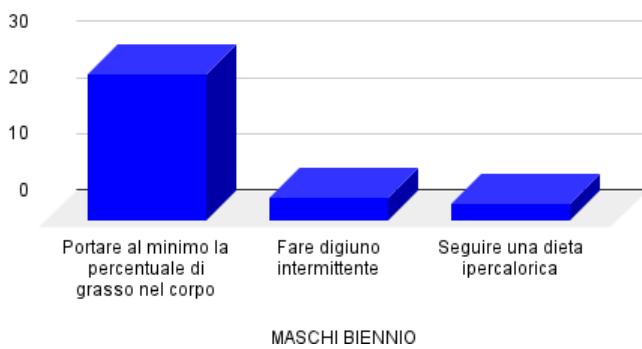
A

5) Andare in definizione significa:

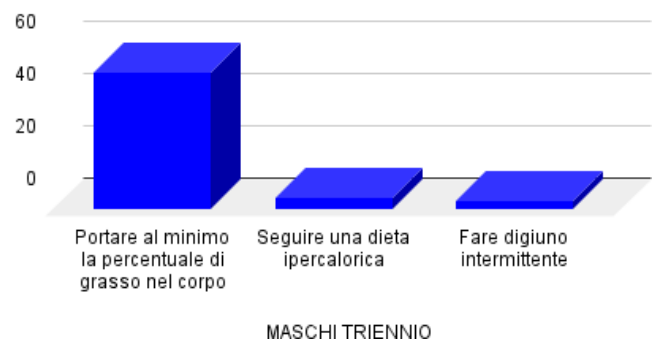


B

5) Andare in definizione significa:

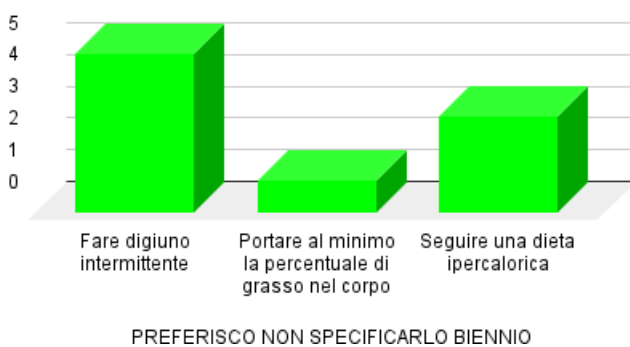


5) Andare in definizione significa:

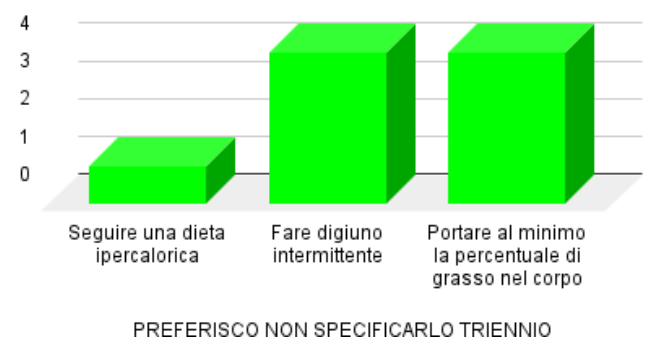


D

5) Andare in definizione significa:



5) Andare in definizione significa:



F

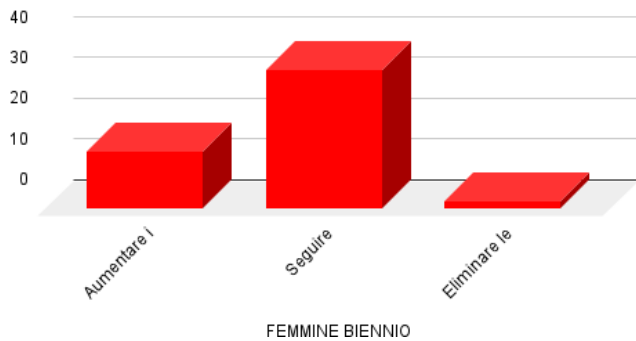
E

Figura 6 a-f

CHE ALIMENTAZIONE DEVO SEGUIRE PER INTRAPRENDERE UN PERCORSO DI DEFINIZIONE MUSCOLARE

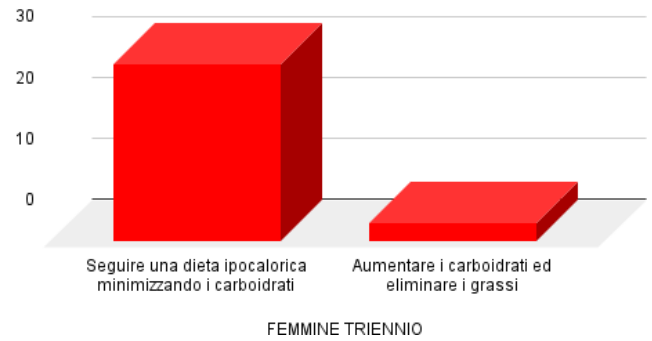
Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo alla percezione delle calorie giornaliere necessarie durante la fase di definizione.

6) Che alimentazione devo seguire per intraprendere



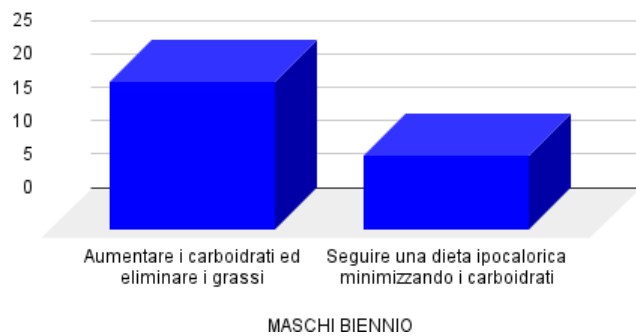
A

6) Che alimentazione devo seguire per intraprendere



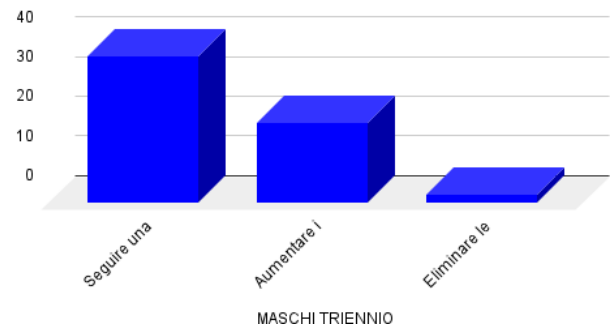
B

6) Che alimentazione devo seguire per



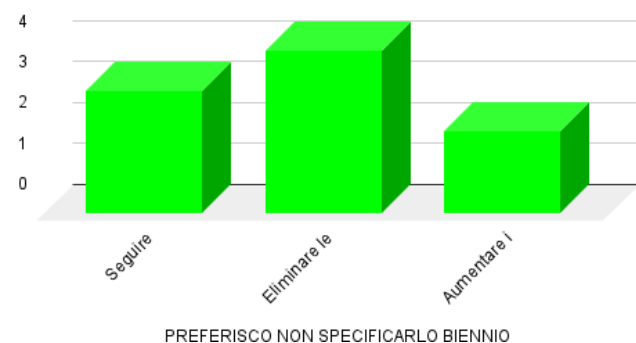
C

6) Che alimentazione devo seguire per intraprendere



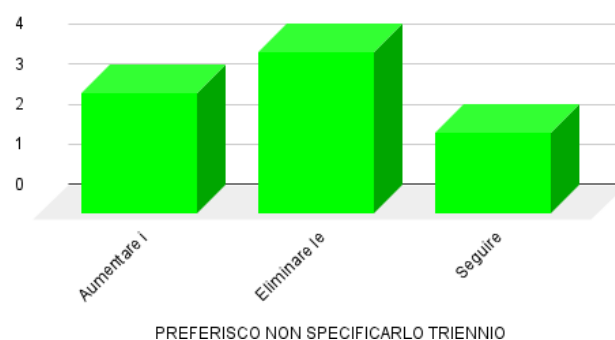
D

6) Che alimentazione devo seguire per intraprendere



E

6) Che alimentazione devo seguire per intraprendere

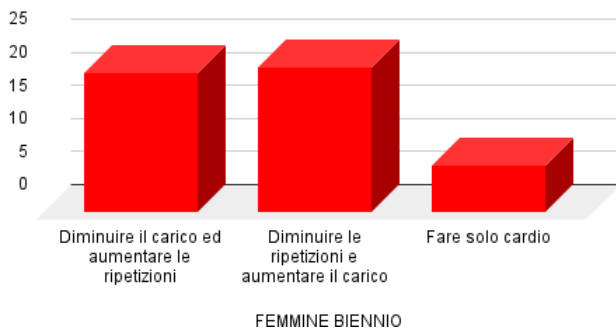


F

DURANTE IL MIO ALLENAMENTO IN FASE DI DEFINIZIONE DEVO

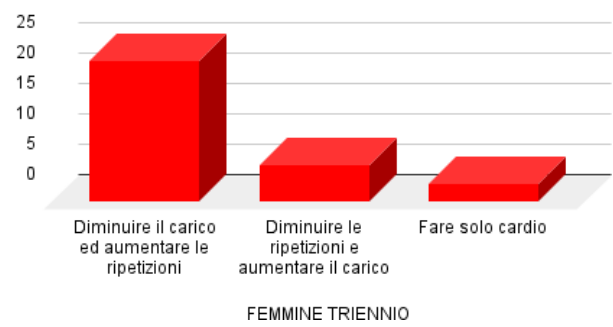
Negli istogrammi mostrati in seguito, si può dedurre la conoscenza degli adolescenti riguardo all'allenamento durante la fase di definizione.

7) Durante il mio allenamento in fase di definizione



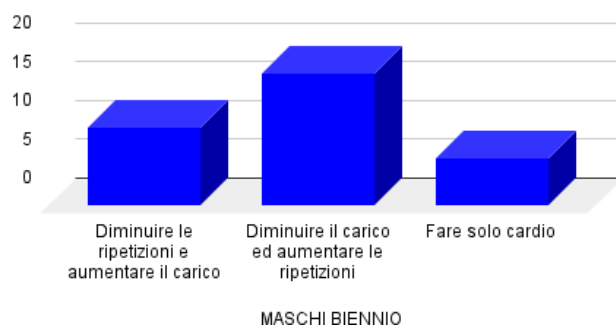
A

7) Durante il mio allenamento in fase di



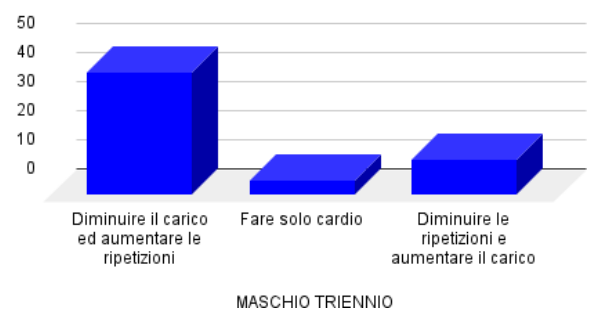
B

7) Durante il mio allenamento in fase di



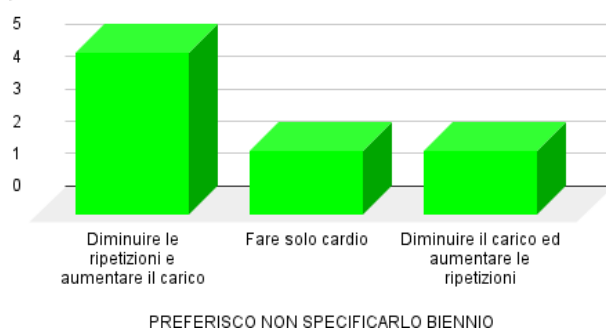
C

7) Durante il mio allenamento in fase di



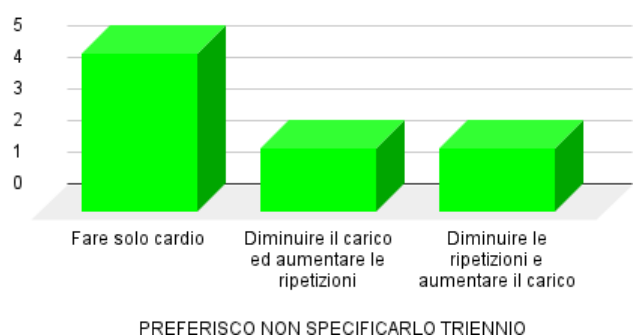
D

7) Durante il mio allenamento in fase di definizione



E

7) Durante il mio allenamento in fase di



F

4 DISCUSSIONE

Abbiamo analizzato i risultati del questionario posto a 460 frequentanti l'Istituto di Istruzione Superiore Lorenzo Gigli, ottenendo 192 risposte. Il risultato del questionario, composto da 7 domande con risposta multipla, ha l'intento di capire quanto gli studenti del Gigli siano informati sull'argomento dell'articolo e quanti invece siano succubi della disinformazione. I risultati ottenuti sono basati ovviamente sulla correttezza delle risposte.

A causa di questi falsi miti svariati ragazzi rischiano di assumere comportamenti errati nel tentativo di ottenere risultati seguendo diete e allenamenti in maniera autonoma, basati su conoscenze personali che potrebbero compromettere la loro salute psicofisica. Improvvisare fasi di massa e definizione legate all'alimentazione può portare alla comparsa di diversi problemi di salute come per esempio il diabete, l'anemia o patologie del sistema cardiovascolare (2). Parlando invece di allenamenti pianificati in modo autonomo e privandosi della supervisione di un esperto, questi possono portare a possibili lesioni, al mancato raggiungimento dei risultati e proprio per questo ci si allena in modo eccessivo portando il corpo a condizioni estreme come ad esempio perdita di appetito, insonnia, calo eccessivo di peso, depressione e apatia.

Da questo progetto abbiamo dedotto che troppi adolescenti sono disinformati e che quindi espongono il loro corpo e la loro mente a questi pericoli. Con questo articolo vorremmo quindi diffondere maggiormente questi dati al fine di rendere allenamenti più sicuri e produttori facendosi seguire da esperti.

RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento per l'aiuto alla realizzazione di questo progetto ai professori Scolari, Bonardi, Del Rosso e Vescovi i quali hanno messo a disposizione ore scolastiche per lo svolgimento di questo e al rappresentante d'Istituto Alessandro Festa che ha diffuso il questionario.

RIFERIMENTI

1. <https://www.sciencedaily.com/>
2. <https://scholar.google.com/>
3. <https://www.sciencedirect.com/>
4. <https://www.academia.edu/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

-Power point fornito dal professore Bonardi riguardo l'alimentazione