



Manuale europeo per la parità di genere,
l'equità e l'inclusione nello sport:
Una prospettiva attraverso il progetto Erasmus+
WOMEN-UP

Manuale europeo per la parità di genere, l'equità e l'inclusione nello sport: Una prospettiva attraverso il progetto Erasmus+ WOMEN-UP

Editors:

Shirin Amin

Orlando Mbah

Adrián Mateo-Orcajada

Mario Albaladejo-Saura

Raquel Vaquero-Cristóbal



Felici Editore



©2023 Dykinson editore edizione inglese

I edizione inglese Dicembre 2023, ISBN: 9788411705622

©2024 Felici Editore edizione italiana

I edizione italiana Aprile 2024, ISBN: 9788860198686

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra SIAE, AIE, SNS e CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000. Le riproduzioni per uso differente da quello personale sopracitato potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dagli aventi diritto/dall'editore.

Indice

Sintesi del manuale	7
Capitolo 1: l'importanza sociale, medica e psicologica dell'attività fisica per uomini e donne di tutte le età	13
Capitolo 2: governance nelle organizzazioni sportive: un approccio di genere	21
Capitolo 3: legislazione sportiva e possibili discriminazioni di genere nei paesi europei	35
Capitolo 4: la doppia carriera di un'atleta: problemi e successi	49
Capitolo 5: discriminazione di genere nei media	61
Capitolo 6: educazione, genere e sport	73
Capitolo 7: intersezionalità nello sport: esplorazione dell'impatto di razza, etnia, sessualità e altre identità sociali sulla partecipazione e sull'esperienza nello sport	85
Capitolo 8: attività fisica e salute mentale: esaminare i collegamenti tra esercizio, attività fisica e risultati per la salute mentale come stress, ansia e depressione	93
Appendice: manuale europeo per l'eguaglianza di genere, equità, inclusione nello sport: una prospettiva tramite il progetto erasmus + women-up	107

Indice delle Tabelle

Tabella 1: L'evoluzione della partecipazione delle donne alle Olimpiadi dal 1900.	21
Tabella 2: Anno e evento significativo nel campo dell'equità di genere e dell'empowerment delle donne nello sport.	23
Tabella 3: Le Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) dati relativi alla presenza delle donne nella governance.	25
Tabella 4: Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) - Dati riassuntivi sulla percentuale di donne nella governance.	26
Tabella 5: Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) Cambiamento di Intenzionalità riguardo alla presenza delle donne nella governance.	26
Tabella 6: Dati dell'ASOIF riguardanti la presenza delle donne nella governance a maggio 2023.	26
Tabella 7: Scopi dei Documenti Internazionali	53
Tabella 8: Panoramica selezionata dei programmi di transizione di carriera.	54
Tabella 9: Risorse per gli esercizi e ulteriori informazioni.	56
Tabella 10: Risorse per gli esercizi e informazioni	100
Tabella 11. Scheda di registrazione per valutare le manifestazioni e le conseguenze dello stress	101
Tabella 12. Autovalutazione per la pratica di rilassamento.	102
Tabella 14. Rubrica per la valutazione del caso studio presentato	102

SINTESI DEL MANUALE

Shirin Amin

Manager. Champions Factory International, Dublino, Irlanda

Orlando Mbah

Ricercatore. Champions Factory International, Dublino, Irlanda

DOI: 10.14679/2214

1. INTRODUZIONE

Il Manuale sull'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione nello Sport è un risultato intellettuale del progetto Women in Sport: Gender Relations and Future Perspectives (Woman Up), cofinanziato dall'Unione Europea. Questa guida completa mira a sensibilizzare e ispirare azioni per la creazione di una rete di supporto per l'uguaglianza di genere nel campo dello sport. Coinvolgendo portatori di interesse, tra cui operatori sportivi, decisori politici, educatori e cittadini, il Manuale sottolinea il valore dello sport e dell'attività fisica, evidenziando strategie per promuovere l'uguaglianza di genere, l'equità e l'inclusione.

Questo Manuale rappresenta una risorsa sostanziale composta da otto capitoli, ognuno guidato da rinomate organizzazioni nel settore. Esso copre una vasta gamma di argomenti e fornisce preziosi approfondimenti e indicazioni per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport. Il primo capitolo stabilisce le basi esplorando l'importanza dell'attività fisica per individui di entrambi i sessi e di tutte le età. Questo evidenzia i numerosi benefici derivanti dalla pratica sportiva, tra cui un miglioramento della salute fisica, un potenziamento del benessere mentale e connessioni sociali più forti.

I capitoli successivi approfondiscono le sfide uniche e i benefici sperimentati dalle donne nello sport. Fanno luce su questioni significative, come maternità, mestruazioni e prove femminili, offrendo preziose prospettive e strategie per affrontarle. Inoltre, questi capitoli esaminano i rischi associati all'inattività fisica e sottolineano l'importanza della promozione dell'equità nella salute attraverso approcci inclusivi e sensibili al genere.

Il Manuale dedica altresì considerevole attenzione alla governance delle organizzazioni sportive attraverso lenti di genere. Affronta la sottorappresentazione delle donne nelle posizioni di leadership, la critica necessità di equità di genere nelle organizzazioni sportive e le barriere che le donne affrontano nell'accesso alle posizioni di leadership. Inoltre, fornisce strategie efficaci e raccomandazioni per promuovere l'uguaglianza di genere nei processi decisionali all'interno delle organizzazioni sportive.

Un altro aspetto cruciale trattato nel Manuale riguarda la legislazione sportiva e la potenziale discriminazione di genere nei paesi europei. Esso fornisce una panoramica dei quadri legislativi esistenti esaminando esempi di disparità di genere nella legislazione e nelle politiche sportive. Analizzando gli aspetti economici della partecipazione femminile nello sport, inclusi divari salariali e disparità finanziarie, il manuale sostiene strategie che promuovono l'equità di genere nella legislazione e nelle politiche sportive attraverso l'attivismo e la riforma del sistema attuale.

Inoltre, riconoscendo le sfide della doppia carriera affrontate dalle atlete donne, il Manuale offre approfondimenti sul bilanciamento tra la pratica sportiva e altre responsabilità. Esso esplora i benefici e le opportunità che derivano dalla ricerca di una doppia carriera e fornisce strategie pratiche per sostenere ed emancipare le atlete donne nel raggiungere i loro obiettivi sportivi e professionali. La discriminazione di genere nei media è un'altra significativa preoccupazione trattata nel manuale. Esso esamina criticamente gli stereotipi di genere, le rappresentazioni distorte delle atlete donne e l'influenza profonda della rappresentazione mediatica sulle percezioni pubbliche e sulla partecipazione allo sport. Il Manuale presenta strategie per sfidare e superare questi pregiudizi, promuovendo una maggiore rappresentazione delle donne nella copertura mediatica sportiva e la rottura degli stereotipi.

L'educazione svolge un ruolo cruciale nella promozione dell'equità di genere e del riconoscimento sociale nello sport e qui si dedica un capitolo all'esplorazione di questa intersezione. Questo evidenzia le sfide affrontate dalle donne e dalle ragazze nell'accesso all'educazione sportiva e fornisce strategie pratiche per promuovere l'equità di genere negli ambienti educativi. Inoltre, il manuale approfondisce il complesso argomento dell'intersezionalità nello sport, considerando l'interazione di razza, etnia, sessualità e altre identità sociali. Esso indaga su come queste identità intersecanti influenzino la partecipazione e le esperienze nello sport, gettando luce sulla violenza di genere e offrendo strategie per promuovere l'inclusività e l'equità per individui con identità marginalizzate intersecanti. In tutto il Manuale, sono stati presentati numerosi casi studio e orientamenti scientifici, tecnici e pedagogici per mostrare esempi pratici ed evidenziazione basata sulle prove della promozione dell'uguaglianza di genere nello sport.

Il Manuale sull'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione nello Sport si presenta come una risorsa completa e preziosa per tutti i portatori di interesse impegnati nella promozione dell'uguaglianza di genere nello sport. Questo sottolinea l'importanza di azioni positive e la creazione di una rete di supporto per favorire l'uguaglianza di genere, l'equità e l'inclusione nello sport. Immaginando un futuro in cui individui di tutti i generi prosperano nel mondo dello sport, il Manuale incoraggia sforzi collettivi verso la creazione di un panorama sportivo più inclusivo ed equo.

2. BACKGROUND

L'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione hanno assunto recentemente un ruolo centrale nelle discussioni tra i principali decisori politici e agenti di cambiamento che lavorano per creare una società giusta ed equa in cui tutti, indipendentemente dal genere, possano prosperare e raggiungere il loro pieno potenziale (Quintana e Borghi 2022). A seguito di ciò, questo manuale funge da guida senza precedenti che suscita consapevolezza e alimenta azioni decisive per aprire la strada al raggiungimento della vera parità di genere nel campo dello sport. Creato come notevole risultato intellettuale del progetto Woman Up, generosamente cofinanziato dall'Unione Europea, questo manuale fonde la profonda esperienza di rinomate organizzazioni, portando alla luce un tesoro di strategie e intuizioni per accelerare la marcia verso la parità di genere, l'equità e l'inclusione nello sport.

Sviluppandosi sul rivoluzionario "AGES Project," che ha esaminato meticolosamente le disparità di genere nel coinvolgimento sportivo degli adolescenti e ha svelato la persistente presenza degli stereotipi di genere nel dominio sportivo, questo progetto compie un audace passo avanti. Riconosce il ruolo fondamentale degli allenatori e degli insegnanti, insieme ad altri portatori di interesse, nel promuovere una pratica equa e un'ampia inclusione degli adolescenti nello sport, mirando a porre fine agli stereotipi di genere prevalenti nei sei paesi partecipanti. Attraverso questo manuale, sveleremo profonde intuizioni e ci armeremo di strategie esecutive per sostenere la causa dell'uguaglianza di genere nello sport.

C'è stata una crescente riconoscenza dell'importanza della parità di genere in vari ambiti della società, compreso lo sport. Lo sport ha il potenziale per avere un impatto positivo sulla salute fisica degli individui, sul benessere mentale e sulle connessioni sociali, indipendentemente dal genere o dall'età (Balish et al., 2005; Balish et al., 2016). Impegnarsi nello sport e nell'attività fisica può contribuire a un miglioramento della forma cardiovascolare, a una maggiore forza muscolare e a un miglioramento complessivo del benessere fisico sia negli uomini che nelle donne. Gioca anche un ruolo cruciale nel promuovere la salute mentale riducendo lo stress, l'ansia e la depressione e potenziando l'autostima e l'immagine del proprio corpo (Alley & Hicks, 2005; Balish et al., 2016).

Tuttavia, nonostante i numerosi benefici offerti dallo sport, persistono disparità di genere e barriere che ostacolano la piena partecipazione e inclusione delle donne e delle ragazze nello sport (Fowlie et al., 2021; Hoerber, 2008). La ricerca ha dimostrato che le donne e le ragazze affrontano spesso opportunità diseguali, risorse limitate e stereotipi sociali, che scoraggiano il loro coinvolgimento e il progresso nello sport. Questo può variare dalle disparità nel finanziamento e nelle risorse allocate ai programmi sportivi femminili, fino a atteggiamenti discriminatori e pratiche che limitano l'accesso a strutture di allenamento, competizioni e posizioni di leadership (Fowlie et al., 2021; Hoerber, 2008).

Studi hanno evidenziato la persistente disparità di genere nei tassi di partecipazione allo sport, specialmente a livelli competitivi ed élite dove le donne e le ragazze sono sottorappresentate (Fowlie et

al., 2021; Hoerber, 2008). Questa sottorappresentazione può essere attribuita a una varietà di fattori, inclusi norme e aspettative sociali, mancanza di modelli e sistemi di supporto, scarsa copertura mediatica e opportunità di sponsorizzazione, politiche e programmi inadeguati che affrontano l'equità di genere nello sport (Fowlie et al., 2021).

Ad esempio, Fowlie et al. (2021) hanno esaminato le barriere affrontate dalle donne e dalle ragazze nell'accesso e nella partecipazione allo sport in una particolare regione. Questo studio ha riscontrato che norme sociali e aspettative, come stereotipi di genere e credenze culturali sul ruolo e sulle capacità delle donne, hanno giocato un ruolo significativo nel dissuadere le ragazze dall'ingaggio nello sport. Ha anche identificato la mancanza di strutture appropriate, attrezzature e opportunità di formazione come barriere che limitano la partecipazione e l'avanzamento nello sport.

In un'analisi approfondita condotta da Hoerber (2008), le disparità di genere nello sport sono state esaminate attentamente, gettando luce sulle numerose barriere strutturali e sociali che ostacolano la partecipazione delle donne e il coinvolgimento. Lo studio evidenzia la pressante necessità di cambiamenti politici trasformativi e di interventi strategici per affrontare efficacemente queste disparità. Una delle principali scoperte di questo studio è stata l'importanza di investire in programmi e iniziative sportive femminili. Assegnando risorse e sostegno per sviluppare e promuovere lo sport femminile, possono essere create opportunità affinché le atlete donne possano prosperare e mostrare i loro talenti su un piede di parità con i loro colleghi maschi. Questo investimento può variare dal finanziamento di strutture e attrezzature per l'allenamento a borse di studio e opportunità di sponsorizzazione, consentendo alle donne di accedere alle risorse e alle opportunità necessarie per eccellere nello sport prescelto.

Inoltre, lo studio di Hoerber (2008) ha sottolineato l'importanza della promozione dell'equità di genere nelle posizioni di leadership all'interno delle organizzazioni sportive. Abbattere barriere e pregiudizi che limitano l'accesso delle donne ai ruoli decisionali permette di creare un panorama sportivo più inclusivo e diversificato (Hoerber, 2008). Ciò non solo permette alle donne di contribuire con prospettive e intuizioni uniche, ma funge anche da modello per aspiranti atlete, segnalando che le loro ambizioni e aspirazioni sono valide e supportate. Implementando cambiamenti politici, investimenti mirati e promuovendo l'equità di genere nelle posizioni di leadership, come suggerito dall'analisi di Hoerber, possiamo favorire un ambiente sportivo più inclusivo ed equo per consentire alle donne di abbattere le barriere e creare un campo di gioco equo in cui il coinvolgimento e i successi delle donne nello sport vengono celebrati e valorizzati (Hoerber, 2008).

Per affrontare queste sfide e promuovere la parità di genere nello sport, è essenziale sensibilizzare, sfidare le norme e gli stereotipi sociali e implementare politiche e programmi inclusivi. Le organizzazioni e i portatori di interesse coinvolti nello sport dovrebbero lavorare insieme per fornire opportunità, risorse e sistemi di supporto uguali per donne e ragazze. Questo include iniziative per aumentare la partecipazione femminile a tutti i livelli, creare ambienti sicuri e inclusivi, promuovere una rappresentanza equa nelle posizioni di leadership e affrontare le esigenze e le sfide specifiche delle atlete donne, come le problematiche legate alla maternità e alle mestruazioni (Hoerber, 2008; Fowlie et al., 2021). Affrontando le disparità di genere e le barriere nello sport, possiamo creare un ambiente sportivo più inclusivo ed equo in cui individui di tutti i generi possono partecipare pienamente, trarre beneficio e eccellere. Questo non solo contribuisce al benessere individuale, ma favorisce anche una società che valorizza e promuove la parità di genere in tutti gli aspetti della vita.

Questo Manuale affronta queste sfide fornendo una vasta conoscenza, casi di studio e strategie basate su prove per promuovere la parità di genere nello sport. Coinvolge una vasta gamma di portatori di interesse, tra cui operatori sportivi, decisori politici, educatori e cittadini, sottolineando il valore dello sport e dell'attività fisica nel raggiungimento della parità di genere (Farias et al., 2017). Presentando orientamenti pratici e mostrando esempi di successo, questo manuale mira a ispirare azioni e a promuovere un ambiente di supporto in cui individui di tutti i generi possono prosperare nello sport.

Il Manuale si compone di otto capitoli, ognuno guidato da rinomate organizzazioni con competenze in vari aspetti della parità di genere nello sport. Il primo capitolo evidenzia gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute fisica, il benessere mentale e le connessioni sociali degli individui, sottolineando che questi benefici dovrebbero essere accessibili a individui di entrambi i sessi e di tutte le età. I capitoli successivi approfondiscono argomenti specifici, come le sfide e i benefici delle donne nello sport, le problematiche legate alla maternità e alle mestruazioni, nonché l'importanza dell'equità e dell'inclusione nella salute. Il Manuale esamina anche la governance nelle organizzazioni sportive, la rappresentanza di genere nelle posizioni di leadership e le strategie efficaci per promuovere l'ugua-

gianza nei processi decisionali (Herdt 1996; Hoerber 2008). Inoltre, esplora la legislazione sportiva, identifica le disparità di genere e fornisce raccomandazioni per la riforma (International Working Group on Women and Sport, 1994).

Riconoscendo le sfide uniche affrontate dalle atlete donne, il manuale affronta le sfide della doppia carriera e offre strategie di supporto per aiutare gli atleti a bilanciare il loro impegno sportivo e accademico (Guerrero & Guerrero Puerta, 2023). Esamina anche la questione della discriminazione di genere nella copertura mediatica, evidenziando l'importanza di una rappresentanza equa e uguale degli atleti di entrambi i sessi (Fink, 2008). Inoltre, il Manuale esplora il ruolo dell'istruzione nella promozione dell'equità di genere, riconoscendo l'impatto delle identità intersecanti sulle esperienze sportive (Gil & Etxebeste, 2019).

In tutto il Manuale, sono stati presentati numerosi casi di studio, ricerche scientifiche, approcci tecnici e approcci pedagogici per fornire esempi pratici e basati su prove della promozione della parità di genere nello sport (Casey & Quennerstedt, 2020; Gil-Arias et al., 2021). Attraverso la presentazione di questi esempi, il Manuale mira a ispirare i portatori di interesse ad implementare strategie e interventi efficaci nei loro rispettivi contesti.

Alla luce di quanto sopra, il Manuale sull'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione nello Sport si presenta come una risorsa preziosa per individui e organizzazioni impegnate nell'avanzamento della parità di genere nello sport. Fornendo orientamenti completi e esempi pratici, questo manuale mira a ispirare azioni e a promuovere un futuro in cui individui di tutti i generi possano prosperare ed eccellere nello sport. Il cammino verso la parità di genere nello sport richiede uno sforzo collettivo, e questo Manuale mira ad essere un catalizzatore per il cambiamento. Insieme, possiamo creare una rete di supporto che promuova la parità di genere.

3. DESTINATARI E CONTENUTO DEL MANUALE

Il Manuale sull'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione nello Sport si rivolge a un vasto pubblico di destinatari, che comprende portatori di interesse coinvolti nel campo dello sport e dell'uguaglianza di genere. Questo include operatori sportivi, decisori politici, educatori, cittadini, atleti e persone interessate a promuovere la parità di genere nelle attività sportive. Il contenuto del manuale è progettato per fornire intuizioni esaustive, strategie pratiche e orientamenti basati su prove per affrontare sfide e promuovere la parità di genere nel settore dello sport. Copre una vasta gamma di argomenti, tra cui i benefici dell'attività fisica, le sfide uniche affrontate dalle donne nello sport, la governance delle organizzazioni sportive, la legislazione sportiva, le sfide della doppia carriera, la rappresentazione mediatica, l'educazione, l'intersezionalità e casi di studio. Adattando il contenuto alle esigenze e agli interessi del gruppo target, il manuale mira a ispirare azioni, sensibilizzare e favorire la creazione di una rete di supporto per l'uguaglianza di genere, l'equità e l'inclusione nello sport.

4. STRUTTURA DEL MANUALE

Il Manuale sull'Uguaglianza di Genere, l'Equità e l'Inclusione nello Sport è strutturato in modo completo e organizzato e comprende otto capitoli informativi. Ogni capitolo è guidato da rinomate organizzazioni del settore, garantendo una vasta gamma di prospettive ed esperienze. Il manuale inizia con un capitolo fondamentale che esplora l'importanza dell'attività fisica per individui di tutti i generi e tutte le età, evidenziando i benefici per la salute fisica, il benessere mentale e le relazioni sociali. I capitoli successivi approfondiscono aree specifiche, come le sfide e i benefici vissuti dalle donne nello sport, e affrontano questioni come la maternità, le mestruazioni e le prove femminili. La governance delle organizzazioni sportive con una prospettiva di genere è ampiamente trattata, sottolineando la necessità di equità di genere nelle posizioni di leadership e fornendo strategie per superare le barriere. Il manuale esamina anche la legislazione sportiva, identifica disparità di genere e sostiene l'equità attraverso l'attivismo e la riforma.

Riconoscendo le sfide della doppia carriera affrontate dalle atlete donne, vengono offerte intuizioni pratiche per supportarle ed emanciparle nel raggiungere i loro obiettivi sportivi e professionali. Inoltre, il manuale affronta la discriminazione di genere nei media ed esplora strategie per sfidare i

pregiudizi e aumentare la rappresentanza. Sono inoltre esaminate l'educazione e l'intersezionalità nello sport, insieme a casi di studio e orientamenti pratici, per mostrare approcci basati su prove per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport. La struttura ben organizzata e completa del manuale assicura che i lettori possano facilmente navigare e accedere a informazioni preziose per sostenere i loro sforzi nel favorire l'uguaglianza di genere, l'equità e l'inclusione nel mondo dello sport.

CAPITOLO 1: L'IMPORTANZA SOCIALE, MEDICA E PSICOLOGICA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER UOMINI E DONNE DI TUTTE LE ETÀ

Verter Tursi

Manager. UISP Unione Italiana Sport per Tutti, Pisa, Italia

DOI: 10.14679/2215

1. INTRODUZIONE

L'importanza sociale, medica e psicologica dell'attività fisica per uomini e donne di tutte le età è oggi dimostrata dalle best practice, dalle evidenze scientifiche, dalle linee guida governative, dai documenti e dalle raccomandazioni certificate a livello mondiale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In questo capitolo e nei successivi, cercheremo di presentare alcune delle evidenze più significative e attuali, che consideriamo il fondamento del progetto Women Up. Discuteremo lo stato dell'arte riguardante i rischi dell'inattività fisica e i benefici dell'attività fisica, il rapporto tra attività fisica ed equità della salute e gli aspetti specifici legati alle donne, come la gravidanza e le mestruazioni, in relazione alle performance e alla partecipazione. Esploreremo inoltre strategie per promuovere l'attività fisica. Le Linee Guida dell'OMS sull'Attività Fisica e il Comportamento Sedentario 2020 (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020) forniscono raccomandazioni sulla salute pubblica basate su prove scientifiche per bambini, adolescenti, adulti e anziani riguardo alla quantità di attività fisica (frequenza, intensità e durata) necessaria per ottenere significativi benefici per la salute e ridurre i rischi per la salute. Queste linee guida includono anche raccomandazioni sulle associazioni tra comportamenti sedentari e esiti per la salute, nonché per specifiche sotto-popolazioni, come le donne in gravidanza e post-partum e persone con patologie croniche o disabilità.

Studi epidemiologici hanno definito le relazioni tra l'attività fisica e il benessere sociale, medico (American College of Sports Medicine, 1998) e psicologico (Blair, 1993; Blair et al., 1995). Il comportamento sedentario è riconosciuto come “un problema fondamentale per la salute pubblica” (Unione Europea, 2014a) a causa della sua associazione con un rischio più elevato di mortalità generale (Unione Europea, 2014b) e disabilità fisiche da condizioni connesse. Purtroppo, l'inattività fisica è ancora un problema diffuso nei paesi dell'Unione Europea, come evidenziato dai dati dell'Eurobarometro. I dati mettono anche in luce differenze di genere, con una netta prevalenza della partecipazione maschile all'attività fisica e allo sport rispetto alle donne in tutti i paesi europei, gruppi di età e contesti, ad eccezione della fascia di età 3-10 anni. Sebbene sia scientificamente evidente che l'attività fisica e lo sport siano cruciali per adottare stili di vita sani, promuovere il benessere, ridurre le disuguaglianze e prevenire le malattie a tutte le età per tutti, è altrettanto chiaro che il modello culturale attuale associato a queste attività crea condizioni sfavorevoli, se non avverse, per la partecipazione delle donne, compromettendo i diritti delle donne.

La storia della partecipazione delle donne alle Olimpiadi moderne serve da esempio. Nella prima edizione, tenutasi ad Atene nel 1896, le donne erano assenti. Pierre de Coubertin, il “fondatore” dei Giochi Olimpici moderni, affermò che “i Giochi Olimpici non sono per le donne”. Le prime Olimpiadi aperte alle donne furono i Giochi di Parigi del 1900, con ventidue atlete che rappresentavano solo il 2% di tutti i concorrenti. Nel 1921, Alice Milliat fondò la Federazione Sportiva Femminile Internazionale e organizzò i primi Giochi Mondiali Femminili a Parigi nel 1922, con 77 atlete provenienti da diversi paesi e oltre 15.000 spettatori. Fu solo durante le Olimpiadi del 1936 che le donne acquisirono il ruolo di atlete. Negli anni successivi, il numero di donne aumentò gradualmente. Nelle Olimpiadi di Tokyo del 2021, la percentuale di partecipanti femminili raggiunse il 48%, mentre alle Olimpiadi Invernali di Pechino, vi fu una conferma di cambiamento, con un rapporto del 45% di partecipanti femminili rispetto al 55% maschile. Attualmente, c'è l'annuncio ufficiale che le Olimpiadi di Parigi del 2024 raggiungeranno la piena parità di genere, con il 50% di atleti maschili e il 50% di atlete femminili.

Tuttavia, la partecipazione e i diritti non progrediscono allo stesso ritmo. Nel 1985, l'Associazione Italiana Sport per Tutti (UISP) propose la prima "Carta dei Diritti delle Donne nello Sport" al Parlamento Europeo, evidenziando le disuguaglianze di genere nello sport e sottolineando l'importanza di rimuovere barriere culturali, sociali e psicologiche che ostacolano il reale coinvolgimento delle donne. Successivamente, la prima Conferenza Mondiale sulle Donne e lo Sport si tenne a Brighton nel 1994, seguita da conferenze ad Atene (2004) e Berlino (2013) organizzate dai ministri e dai funzionari di alto livello responsabili dell'educazione fisica e dello sport (MINEPS) dell'UNESCO. Queste conferenze avevano l'obiettivo di promuovere pari opportunità nel settore dello sport e sono state ricche di dati, studi e ricerche. Nel frattempo, il Libro Bianco sullo Sport della Commissione Europea del 2007 ha confermato che "Lo sport fa parte del patrimonio di ogni uomo e donna" (Fagard, 2001). Nel 2011, una nuova Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport (Fox, 1999), sviluppata anche dall'UISP, ha dimostrato che i risultati ottenuti fino a quel momento erano ancora lontani dalle aspirazioni del 1985. Nel 2014, il documento "Proposta di Azioni Strategiche per l'Uguaglianza di Genere nello Sport 2014-2020" (Gruppo di Esperti per l'Uguaglianza di Genere nello Sport, 2014) ha enfatizzato la necessità di affrontare le disuguaglianze di genere nello sport, affermando: "Nonostante assistiamo a un numero crescente di donne in Europa che partecipano alle attività sportive, molto resta da fare nel campo dell'uguaglianza di genere. Pertanto, non si può sottovalutare l'importanza dello sport nella vita quotidiana. Contribuisce significativamente al fitness, alla salute, all'economia e allo sviluppo personale insegnandoci valori e competenze come disciplina, lavoro di squadra, rispetto e perseveranza. È tanto più deplorabile, quindi, che il mondo dello sport sia ancora afflitto da disuguaglianze tra donne e uomini".

2. BACKGROUND SCIENTIFICO. RISCHI ASSOCIATI ALL'INATTIVITÀ FISICA

Le malattie legate allo stile di vita sedentario si collocano tra le dieci principali cause di morte e disabilità in tutto il mondo (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020). In Europa, l'inattività fisica rappresenta il 6% dei decessi e il 3,3% degli anni di vita corretti per disabilità (DALY) negli uomini, e il 6,7% dei decessi e il 3,2% dei DALY nelle donne. Il comportamento sedentario raddoppia il rischio di malattie cardiovascolari (Sherman, 1999), diabete mellito di tipo 2 (Bassuk, 2005), obesità (OMS, 1998), osteoporosi (Pang, 2005), alcune forme di cancro (Thune, 2001), e la mortalità per malattie cardiovascolari e ictus, aumentando quindi il rischio di ipertensione e cancro del 30%.

Benefici dell'attività fisica. Secondo il documento WHO/OECD "Step up! Affrontare il peso dell'insufficiente attività fisica in Europa" 2023 (American College of Sports Medicine, 1998), se la popolazione dell'UE aumentasse l'attività fisica ai livelli minimi raccomandati, oltre 10.000 morti premature potrebbero essere evitate ogni anno, e si eviterebbero 11,5 milioni di nuovi casi di malattie croniche non trasmissibili (NCD) entro il 2050, tra cui 3,8 milioni di casi di malattie cardiovascolari, 3,5 milioni di casi di depressione, quasi 1 milione di casi di diabete di tipo 2 e oltre 400.000 casi di vari tipi di cancro. Raggiungere l'obiettivo di 300 minuti di attività fisica a settimana preverrebbe ulteriori 16 milioni di casi di NCD. Un pacchetto di misure politiche mirate ad aumentare l'attività fisica attuato in 36 paesi risparmierebbe circa 14 miliardi di euro in costi sanitari entro il 2050 e genererebbe un rendimento di 1,7 euro per ogni euro investito.

Inoltre, come suggerito dall'OMS, l'attività fisica regolare combinata a una dieta sana offre diversi benefici che contribuiscono a uno stile di vita salutare. I benefici dell'attività fisica sono legati al benessere fisico, psicologico e sociale degli individui. Il benessere fisico aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, metaboliche e neoplastiche e riduce il rischio di infarti, ipertensione e ictus. Gioca un ruolo importante nella prevenzione della malattia di Alzheimer, una malattia neurodegenerativa che colpisce principalmente la popolazione anziana. L'attività fisica aiuta a controllare il peso corporeo, riducendo sovrappeso e obesità e le loro conseguenze, come il diabete. Aiuta anche a gestire i livelli di colesterolo, contribuisce al controllo della glicemia e riduce la pressione sanguigna. I benefici dell'attività fisica si estendono ai sistemi muscolari e scheletrici, prevenendo disturbi e disagi che possono colpire ossa e muscoli. Aiuta anche a mantenere una postura corretta e riduce i danni muscolo-scheletrici causati da uno stile di vita sedentario.

Il benessere psicologico è migliorato dall'attività fisica regolare, poiché riduce il disagio mentale come stress, ansia e depressione. Contribuisce a regolare i pattern del sonno, aumentare la concentrazione durante il lavoro o lo studio e migliorare l'umore generale agendo come un antidepressivo na-

turale attraverso il rilascio di endorfine. Ciò promuove il relax, rafforza l'autostima, incoraggia buone abitudini e favorisce un approccio positivo alla vita. Il benessere sociale è facilitato dall'attività fisica, poiché promuove l'interazione tra le persone, aiuta gli individui a sentirsi meglio sia riguardo a sé stessi che agli altri, riduce la solitudine e previene gli effetti psicologici negativi causati dall'isolamento. L'attività fisica e lo sport aiutano i bambini e gli adolescenti a costruire relazioni sociali, stimolano le interazioni sociali e contrastano vari disturbi psicosomatici che si verificano durante l'infanzia e l'adolescenza. Inoltre, l'esercizio fisico rafforza importanti valori sociali promuovendo un atteggiamento positivo verso la vita e ha impatti positivi sulle relazioni tra pari e con gli adulti.

Nonostante i benefici per la salute e il benessere derivanti dall'attività fisica, molti individui nell'Unione Europea non praticano un'attività fisica sufficiente. La prevalenza di attività fisica insufficiente era già alta prima della pandemia da COVID-19, con più di un adulto su tre che non rispettava le linee guida dell'OMS sull'attività fisica. Quasi la metà (45%) ha dichiarato di non aver mai fatto esercizio o praticato sport. Anche tra gli adolescenti, meno di uno su cinque ragazzi e uno su dieci ragazze nei 27 Stati membri dell'UE ha dichiarato di rispettare la raccomandazione dell'OMS nel 2018 (Blair, 1993).

Attività fisica ed equità sanitaria: le donne e gli anziani sono meno propensi a praticare sport o esercizio fisico regolare. Tra i 15-24enni, il 73% degli uomini partecipa a sport o esercizio fisico almeno una volta alla settimana rispetto al 58% delle donne. Le persone appartenenti a gruppi socioeconomici più bassi sono meno propense a esercitarsi regolarmente, ma l'attività fisica lavorativa è meno comune nei gruppi socioeconomici più alti (Blair et al., 1995).

A tal proposito, i dati, i grafici e gli studi forniti dall'Eurobarometro risultano estremamente utili. Per concludere, una breve nota storica sul rapporto tra attività fisica e salute. Questo legame sembra aver raggiunto il suo apice in Grecia negli ultimi 500 anni avanti Cristo. Tra i più noti precursori di questo rapporto, includendo Ippocrate, Erodius e Galeno, si distingue Ippocrate, considerato il padre della medicina preventiva. Egli sosteneva: "Se potessimo dare a ogni individuo la giusta quantità di nutrimento ed esercizio, avremmo trovato la via per la salute." Inizialmente, questa affermazione era supportata solo da prove empiriche, e così è rimasta fino a tempi recenti. Il campo della "scienza dell'esercizio in medicina", come potrebbe essere definito oggi, risale solo agli ultimi 50 anni, durante i quali le prove scientifiche hanno dimostrato come l'attività fisica e l'esercizio siano veri e propri rimedi per l'intera popolazione e per molti tipi di malattie.

3. BACKGROUND TECNICO

Nel capitolo precedente, abbiamo esaminato i benefici dell'attività fisica (A.F.) e gli effetti disastrosi del comportamento sedentario sulla salute. Di conseguenza, le raccomandazioni dell'OMS (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020; American College of Sports Medicine, 1998; Blair, 1993) per promuovere la salute negli uomini e nelle donne in Europa spingono verso politiche capaci di generare un significativo aumento dell'attività fisica, con un focus sulle donne, gli anziani e le persone appartenenti a gruppi socioeconomici più bassi. Ci sono tre principi fondamentali: 1) un po' di attività fisica è meglio di nulla, 2) aumentare la quantità di attività fisica porta a ulteriori benefici per la salute, e 3) qualsiasi tipo di movimento conta.

Abbiamo già visto che la mortalità per tutte le cause è ridotta del 30% negli uomini e nelle donne attivi rispetto agli individui inattivi, e questa relazione è valida per persone oltre i 65 anni ed è simile tra diverse etnie (Blair et al., 1995). Nel capitolo precedente, abbiamo anche analizzato studi e ricerche che, specialmente dagli anni '90, hanno fornito prove scientifiche per molte situazioni specifiche. Ad esempio, camminare regolarmente, andare in bicicletta o impegnarsi in 4 ore di attività ricreativa a settimana riduce il rischio di malattie cardiache coronariche così come la morbilità e mortalità da danni coronarici, ictus, dislipidemia e pressione sanguigna (UISP, 1984). Quest'ultima diminuisce di 10-20 mmHg ed è sostenuta per 3 ore o più, a seconda dell'allenamento, con soli 30-45 minuti di esercizio fisico moderato.

Per quanto riguarda il metabolismo, l'obesità, conosciuta come "epidemia del nostro secolo", è in gran parte causata da una diminuzione dell'attività fisica, mentre stili di vita attivi e sani hanno benefici nella sua prevenzione e controllo (Fagard, 2001; Fox, 1999). L'attività fisica ha anche una forte funzione protettiva contro il diabete di tipo 2 in individui con obesità. Migliora il profilo lipidico, la composizione corporea, la sensibilità insulinica e la qualità della vita.

Per il sistema muscolo-scheletrico, l'attività fisica non solo aiuta a mantenere una buona condizione, come desiderato da Ippocrate, ma promuove anche una riduzione delle fratture, in particolare quelle dell'anca e della colonna vertebrale, e riduce il rischio di sviluppare limitazioni funzionali gravi o moderate in uomini e donne anziani di circa il 30%. L'attività fisica è il mezzo più pratico, economico ed efficiente per combattere l'osteoporosi (Gruppo di esperti in materia di pari opportunità di genere nello sport, 2014).

In termini di aspetti neuropsicologici, l'attività fisica ha un forte effetto protettivo sui tessuti neurali. Migliora le attività cognitive, ha un effetto anti-invecchiamento e migliora i deficit neurologici e motori causati dalle malattie neurodegenerative, come il morbo di Parkinson, l'Alzheimer e la sclerosi multipla. La sua azione sulla regolazione dell'umore è molto significativa; stimola il rilascio di endorfine, fornisce una sensazione naturale di benessere, riduce i livelli di cortisolo nel sangue (un ormone coinvolto nell'ansia e nello stress) e fornisce una sensazione di soddisfazione che aumenta l'autostima. L'attività fisica aumenta anche i livelli di serotonina, un'altra sostanza che può migliorare l'umore (Hakim et al., 1999).

C'è un'associazione positiva tra il cancro al seno e al colon, e ci sono prove crescenti di un'associazione protettiva tra il cancro e i tumori al polmone e all'endometrio. Nel Capitolo 2, consideriamo anche le catastrofi legate al comportamento sedentario. Uno dei migliori riassunti si trova in un articolo di Tremblay et al. (Kannus, 1999). Partendo dalle considerazioni legate alla fisiologia sedentaria, gli autori delineano ciò che si sa sui cambiamenti che il comportamento sedentario può causare in certi parametri fisiologici. In particolare, gli indicatori cardiometabolici indicano un aumento dei trigliceridi nel sangue, una diminuzione del colesterolo ad alta densità (HDL) e una diminuzione della sensibilità insulinica. Riguardo al metabolismo del glucosio, anche aumenti minimi dell'attività contrattile muscolare possono aumentare sostanzialmente il contenuto di trasportatori del glucosio (GLUT) nel muscolo, in particolare nella forma GLUT-4, migliorando così la tolleranza allo zucchero. Un altro effetto è una diminuzione della densità minerale ossea, mentre i legami tra comportamento sedentario, disturbi psicologici e disagio sociale sono sempre più evidenti sia nei bambini che negli adulti.

La percentuale di individui sedentari aumenta con l'età tra le donne e tra coloro che hanno livelli di istruzione inferiori e/o redditi bassi o medi. In particolare, per le donne, ci sono forti indicazioni di come modelli culturali e stereotipi di genere influenzino i loro bassi livelli di attività fisica e comportamento sedentario. Due esempi degni di nota sono: 1) il ciclo mestruale, ancora considerato una ragione per sospendere l'attività nonostante prove scientifiche confermino che può essere un momento per una maggiore personalizzazione dell'allenamento e apportare significativi vantaggi alle atlete. Il principio di riferimento, anche per atleti ad alte prestazioni, è di allenarsi in armonia con i loro livelli ormonali, massimizzando l'utilizzo delle diverse fasi del ciclo quando l'atleta ha la massima energia disponibile o quando richiede il necessario recupero. Il secondo esempio riguarda l'approccio alla maternità. Lo stereotipo dell'attività fisica e/o del riposo come mezzo per proteggere le donne e i loro bambini non ancora nati durante la gravidanza è difficile da sradicare, nonostante chiare evidenze che uno stile di vita sano e attivo durante la gravidanza porta significativi benefici. Una donna incinta che conduce uno stile di vita attivo mantiene attivo il suo metabolismo, protegge il suo sistema cardiovascolare, migliora l'umore e probabilmente manterrà questi sani abitudini in futuro, trasmettendole al suo bambino (Ortega et al., 2008; Owen et al., 2010). Questo evidenzia come gli stereotipi di genere agiscano come significativi deterrenti per una maggiore partecipazione femminile alle attività sportive.

In conclusione, è importante sottolineare che sebbene l'attività fisica sia generalmente benefica, dovrebbe essere svolta in modo sicuro, tenendo conto delle limitazioni legate a determinate patologie e/o condizioni personali. Le Linee guida affermano anche che nonostante la grande quantità di dati che collegano l'attività fisica (e sempre più il comportamento sedentario) agli esiti sanitari durante l'arco della vita, le discussioni tra il Gruppo di Sviluppo delle Linee Guida (GDG) hanno rivelato importanti lacune nelle prove che dovrebbero essere prioritizzate per informare future linee guida.

4. ORIENTAMENTO PEDAGOGICO

Esiste quindi una strategia europea volta a garantire che tutti i cittadini possano vivere meglio e più a lungo grazie a uno stile di vita che includa attività fisica regolare e un approccio pedagogico che

consideri tutte le fasi della vita e riduca tutte le disparità menzionate nei capitoli precedenti. Questo perché il livello attuale di “Informazione e comunicazione sul tema degli stili di vita attivi per una vita più lunga e più sana” è presente e di buona qualità praticamente in tutti i paesi europei, ma questo non ha cambiato le abitudini di troppi europei. Gli approcci mirati a cambiare il comportamento individuale producono risultati limitati se non integrati in un contesto di cambiamento nell’ambiente fisico e sociale. Se siamo convinti dell’uso delle biciclette come mezzo di trasporto quotidiano e strumento per promuovere la salute, ma non esiste una rete di piste ciclabili per farlo in sicurezza, diventa evidente che non saranno utilizzate. Gli esempi potrebbero continuare, e tra questi ricordiamo Pisa Città Che Cammina, come sperimentazione di intervento interdisciplinare che dura da oltre dieci anni con risultati molto positivi (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020). Per creare condizioni favorevoli per l’impegno nell’attività fisica, sono necessari interventi complessi e interdisciplinari che coinvolgano diversi portatori di interessi e azioni che garantiscano pari opportunità indipendentemente dal genere, dall’età, dal reddito e dal livello di istruzione, dal background etnico o dalla disabilità, rimuovendo e facilitando le barriere all’attività fisica. Pertanto, è necessaria un’importante azione di formazione, che richiede un approccio multidisciplinare e multisettoriale. Principalmente nel settore sanitario, che deve assumersi questo impegno aggiuntivo con la necessità di condivisione completa di principi, obiettivi e metodi con decisori e portatori di interessi di altri settori, come istruzione, sport, cultura, economia, trasporti, e pianificazione urbana, seguendo i principi di “Salute in tutte le politiche” e lungo tutto l’arco della vita (American College of Sports Medicine, 1998). In questo modo, avremo un sistema di formatori per la promozione della salute composto da portatori istituzionali (scuole, università, amministrazioni pubbliche, ecc.), entità sociali private (associazioni, club sportivi, ecc.) e professionisti operanti nel settore per condividere, progettare, attuare, documentare, monitorare e comunicare l’importanza dell’attività fisica in tutte le sue forme. Si tratta di costruire un sistema di formazione in grado di mettere l’individuo al centro e di intervenire globalmente su di esso e sulle sue abitudini. I programmi di formazione devono essere coerenti con i contesti di riferimento (sanità, istruzione, lavoro, comunità, sport, ecc.) e con il pubblico di destinazione. In particolare, l’intervento formativo dovrebbe adottare metodologie “coinvolgenti” che promuovano la partecipazione attiva del pubblico di destinazione, stimolandolo con tecniche adeguate di apprendimento attivo e feedback, come esercizi, simulazioni, lavoro di gruppo e “discussione” (“metodo attivo”). I punti di forza dei piani di formazione per promuovere l’attività fisica saranno approcci multisettoriali e multidisciplinari, così come gli esiti di questi piani di formazione (Blair, 1993). I formatori dovrebbero dare priorità a metodologie interattive per trasmettere messaggi appropriati basati sugli obiettivi, sui contenuti e sulle specifiche caratteristiche del pubblico di destinazione. Le lezioni dovrebbero sempre essere integrate con momenti e tecniche di feedback e di apprendimento attivo, come discussioni di gruppo su argomenti e casi, lavori di gruppo, simulazioni e giochi di ruolo. Dovrebbero essere prodotti materiali strategici, pratici e di supporto da e per i formatori, da utilizzare come strumenti per facilitare lo sviluppo di progetti e documenti volti a offrire opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo per tutti, oltre a sensibilizzare gli operatori in tutti i settori (sanità, trasporti, ambiente, sport e tempo libero, istruzione e formazione, pianificazione urbana, amministrazione pubblica, società civile e settore privato). La questione delle differenze di genere dovrebbe essere inclusa in ogni programma di formazione, poiché è trasversale in ogni contesto e progetto. Devono essere utilizzate tecniche basate su prove scientifiche. La promozione del movimento dovrebbe basarsi su tecniche che hanno dimostrato efficacia attraverso specifici studi di valutazione. Esempi includono pause attive (breve pausa di movimento della durata di 1-2, 5 o 10 minuti, svolta in classe e/o sul posto di lavoro e adattabile alle capacità fisiche di tutti), segnaletica del playground (aree gioco interne o adiacenti divise in zone e segnalate con attività specifiche per gruppi di diverse dimensioni di studenti, che possono essere utilizzate durante la ricreazione, la pausa pranzo e il tempo extrascolastico), e “Pedibus” (un gruppo organizzato di giovani che camminano verso scuola e strutture sportive accompagnati da adulti volontari per educare i bambini e i genitori a una cultura ecologica e sana, promuovere l’attività fisica e ridurre l’inquinamento ambientale). L’attività fisica dovrebbe essere intesa in senso lato e includere esercizio fisico, forme attive di intrattenimento, gioco, camminata, pause attive, trasporti attivi, apprendimento in movimento e sport. Per promuovere l’attività fisica, come abbiamo menzionato, dobbiamo sviluppare le competenze individuali, migliorare l’ambiente sociale, migliorare l’ambiente strutturale e organizzativo della comunità e rafforzare la collaborazione tra diversi sistemi all’interno della stessa comunità. Nelle scuole di tutti i livelli, dobbiamo considerare l’area motoria come uno strumento didattico fondamentale per facilitare lo sviluppo cognitivo, l’inclusione, il miglioramento della memoria e della concentrazione, l’apprendimento cooperativo, l’affermazione di sé e l’empatia, la risoluzione dei problemi e la presa di decisioni, la consapevolezza di sé e l’autostima, e una migliore

gestione dell'ansia e della rabbia. Questo intervento dovrebbe concentrarsi in particolare su bambini e adolescenti, adulti, la loro vita quotidiana, gli anziani e le donne, come finora descritto. Inoltre, dobbiamo continuare con un lavoro altrettanto serio sul monitoraggio, controllo e sviluppo continuo di piattaforme, valutazioni e ricerche adeguate.

5. CONCLUSIONI

Abbiamo visto come l'attività fisica (AF), come raccomandato dall'OMS, sia importante e benefica per uomini e donne di tutte le età. Tuttavia, la partecipazione all'AF è influenzata da un complesso insieme di fattori sociali, economici e culturali. Tra le influenze sociali più forti vi è lo stile di vita sedentario, risultante dai mutamenti nei modelli di lavoro e di vita di ampi segmenti della popolazione. Altri significativi fattori sociali includono il livello di istruzione, fattori economici e reddito. Le differenze di genere sono emerse come fattori culturali collegati al predominante modello maschile dello sport che ha prevalso. La condizione dell'ambiente urbano può influenzare positivamente o negativamente la pratica dell'AF, e la pianificazione urbana può promuovere l'adozione di comportamenti sani attraverso investimenti nel trasporto attivo e la progettazione di aree che incoraggino l'attività fisica o le neghino convertendo una piazza in un parcheggio. Ci sono molti benefici innegabili nel condurre una vita fisicamente attiva, tra cui essere uno strumento efficace per prevenire e trattare molte malattie. Impegnarsi nell'AF è una delle chiavi per l'autocura e un modo per migliorare immediatamente la qualità della propria vita. Nel 2010, l'OMS ha definito i livelli raccomandati di attività fisica per tre gruppi di età. Questi livelli raccomandati dovrebbero essere intesi come la soglia minima; coloro che li superano ottengono benefici sanitari aggiuntivi; tuttavia, troppi individui non riescono a raggiungerli. In particolare, certi sottogruppi di popolazione sono fortemente svantaggiati da questa mancanza di accesso: i giovani e gli anziani, le persone con disabilità, le famiglie che affrontano gravi difficoltà socioeconomiche, i migranti, le minoranze etniche e le donne. Questo evidenzia la necessità di politiche che includano azioni multisettoriali mirate principalmente ai sottogruppi di popolazione che hanno una minore partecipazione all'AF, specialmente le donne, che costituiscono la maggioranza all'interno di questi sottogruppi e sono colpite dal problema più ampio della discriminazione di genere nei nostri modelli sociali. L'AF è un diritto sia per uomini che donne, e l'Italia sta per introdurre nell'articolo 33 della sua costituzione che "La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e promozionale della pratica sportiva in tutte le sue forme." Dai capitoli precedenti, è chiaro che raggiungere un accesso universale equo all'AF lungo tutto l'arco della vita richiede una decisa innovazione culturale ed educativa. Women Up è parte importante di questa trasformazione culturale e innovativa, con un progetto che utilizza ambiziosamente l'educazione all'interno delle attività sportive per contribuire alla più ampia lotta per una vera e consapevole parità di genere, iniziando con l'AF in tutti gli aspetti della vita.

6. FONTI

American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975–991.

Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 365–376.

Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093–1098.

European Commission (2007). Libro bianco sullo Sport. Brussels, Belgium: European Commission.

European Union (2014a). Conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport del 21 maggio 2014; 14.6.2014 IT Gazzetta ufficiale dell'Unione europea C 183/39 <https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2014:183:FULL&from=IT>.

European Union (2014b). Eurobarometer. Sport and Physical Activity; Brussels, Belgium: TNS

Opinion & Social.

Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S484–S494.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 411–418.

Gender Equality in Sport Group of Experts (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels, Belgium: European Commission.

Hakim, A. A., Curb, J. D., Petrovitch, H., Rodriguez, B. L., Yano, K., Ross, G. W., White, L. R., & Abbott, R. D. (1999). Effects of walking on coronary heart disease in elderly men: the Honolulu Heart Program. *Circulation*, 100(1), 9–13.

Kannus, P. (1999). Preventing osteoporosis, falls, and fractures among elderly people. Promotion of lifelong physical activity is essential. *British Medical Journal Clinical research edition*, 318(7178), 205–206.

McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (1996). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. 4th edition. Philadelphia, U.S.A.: Lea and Febiger.

Organisation for economic Co-operation and Development (OECD) and World Health Organization (WHO) (2023). *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*. Paris, France: OECD Publishing.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.

Russo, P., Tursi, V., Sanchez-Pato, A., & Samantzis, C. (2020). *A.G.E.S.– Addressing Gender Equality in Sport*. Project No: 2018-3438/001-001: A report on the perception of gender equality in sport. Italy: Felici Editore.

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.

UISP (1984). *European Chart of Women's Rights in Sports*. Italy: UISP.

UISP. (2011). *Sport per Tutti. Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021. Dieci anni di attività per prevenire e contrastare l'obesità*. Pisa, Italy: Felici Editore.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland : WHO.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva, Switzerland : WHO.

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Secondo le linee guida dell'OMS, l'attività fisica è importante per:

- a) Solo gli uomini
- b) Solo le donne
- c) Uomini e donne di tutte le età**
- d) Solo gli anziani

2. La condotta sedentaria è associata a un rischio maggiore di:

- a) Diabete e obesità
- b) Malattie cardiovascolari e ictus
- c) Osteoporosi e alcune forme di cancro
- d) Tutti i precedenti**

3. Quale dei seguenti NON è un beneficio dell'attività fisica regolare?

- a) Miglioramento del benessere mentale e riduzione dello stress
- b) Prevenzione del morbo di Alzheimer
- c) Maggiore rischio di malattie cardiovascolari**
- d) Rafforzamento del sistema muscolare e scheletrico

4. Le differenze di genere nella partecipazione all'attività fisica sono evidenti in:

- a) Bambini e adolescenti
- b) Anziani
- c) Persone con livelli di istruzione più bassi
- d) Tutti i precedenti**

5. La strategia europea per la promozione dell'attività fisica mira a:

- a) Cambiare il comportamento individuale attraverso l'educazione
- b) Migliorare l'ambiente sociale e fisico
- c) Concentrarsi su specifici sottogruppi della popolazione, comprese le donne
- d) Tutti i precedenti**

CAPITOLO 2: GOVERNANCE NELLE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE: UN APPROCCIO DI GENERE

Antonino Pereira

Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal

Francisco Mendes

Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal

Abel Figueiredo

Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal

DOI: 10.14679/2216

1. INTRODUZIONE

Le organizzazioni, che siano nazionali o internazionali, indipendentemente dal loro oggetto e obiettivo, sono strutturate in base a precetti legali che in genere riflettono i quadri valoriali della comunità. L'empowerment delle donne in una società tendenzialmente patriarcale è stato un processo lento, nonostante il progresso verso l'uguaglianza auspicata dalla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

Il mondo dello sport non è né un'eccezione né un'isola isolata; è stato e continua a essere organizzato in base alle pratiche del momento storico in cui si svolge. Il fenomeno sportivo trova sicuramente il suo massimo esponente nei Giochi Olimpici, dove molte delle idiosincrasie del mondo moderno si materializzano. La Tabella 1 riepiloga, in sintesi, l'evoluzione della partecipazione delle donne ai Giochi Olimpici:

Tabella 1: L'evoluzione della partecipazione delle donne alle Olimpiadi dal 1900.

Anno	Città	%
1900	Parigi	2
1928	Amsterdam	10
1976	Montreal	20
1996	Atlanta	34
2012	Londra	44
2020	Tokyo	48
2024	Parigi	50

Note: Adattato dal COI (2021)

Il CIO si presenta come una pietra angolare della promozione e dell'empowerment delle donne nel mondo dello sport. Infatti, afferma:

Lo sport è una delle piattaforme più potenti per promuovere l'uguaglianza di genere e l'empowerment delle donne e delle ragazze.

Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO), in quanto leader del Movimento Olimpico, ha una significativa responsabilità nel promuovere l'uguaglianza di genere, che rappresenta un diritto umano

fondamentale e un principio fondamentale della Carta Olimpica (CIO, 1996, p. 1).

Guidato da questo scopo, il CIO, in collaborazione attiva con i Comitati Olimpici Nazionali (CON) e le Federazioni Internazionali (FI), ha promosso l'aumento della partecipazione femminile ai Giochi Olimpici, sviluppando politiche attive di apertura dell'ammissibilità nei vari sport coinvolti, occupando i posti assegnati dal CIO e completati dalle FI, e aumentando il numero di eventi medagliati per atlete donne. Sono stati inoltre introdotti molti nuovi eventi misti al fine di promuovere ulteriormente la diversità di genere e l'uguaglianza (CIO, 2023a, par. 8).

Per quanto riguarda le donne nella governance dello sport, il CIO ha cercato di ridurre il divario tra uomini e donne nelle posizioni decisionali a seguito di varie convenzioni, iniziando nel 1979 con la Convenzione sull'eliminazione di ogni forma di discriminazione contro le donne. Nel 1995 è stato istituito il Gruppo di Lavoro sulle Donne e lo Sport e nel 1996 sono state introdotte modifiche alla Carta Olimpica, assumendo l'obbligo "di incoraggiare e sostenere la promozione delle donne nello sport a tutti i livelli e in tutte le strutture, con l'obiettivo di attuare il principio dell'uguaglianza tra uomini e donne" (CIO, 1996, Regola 2, par. 5). Questa modifica alla Carta Olimpica ha stabilito che nel 1996 il CIO raccomandasse che i Comitati Olimpici Nazionali (CON) e le Federazioni Internazionali (FI) avessero rispettivamente almeno il 10% e il 20% delle posizioni decisionali occupate da donne entro il 2000 e il 2005. Lo sviluppo del processo ha permesso di fissare l'obiettivo per il 2020 al 30%. Inoltre, nel 2020, il numero di membri femminili del Consiglio Esecutivo del CIO ha superato il 30%, quando nel 1990 Flor Isava Fonseca è stata la prima donna eletta nell'EC. Inoltre, la rappresentanza delle donne in altri ambiti come "allenatori, funzionari tecnici e leadership dei team dei Giochi continua ad essere una priorità per il CIO" (CIO, 2023, p. 4).

In questo capitolo, ci concentreremo sulle donne nella governance dello sport come problematico approccio di genere nelle organizzazioni sportive. Inizieremo con un'analisi scientifica di base e l'interpretazione dei dati empirici riguardanti le donne nelle posizioni di leadership nelle Federazioni Internazionali (FI) e la comprensione delle barriere che possono essere riscontrate in questo processo. Seguiremo quindi con una sezione dedicata alle BACKGROUND TECNICO, dove esamineremo casi di studio e linee guida promosse da Organizzazioni Internazionali per la Formulazione delle Politiche come il Consiglio Europeo e Organizzazioni Sportive come il CIO. Infine, nella sezione di Orientamento Pedagogico, presenteremo alcune strategie per promuovere l'equità di genere nelle organizzazioni sportive.

2. BACKGROUND SCIENTIFICO

Diverse teorie sono state utilizzate per analizzare l'ineguaglianza della partecipazione delle donne nei ruoli di leadership nel campo dello sport (Fisher et al., 2013). Quella che ha prevalso è la Teoria Femminista, un modello potente per comprendere questo fenomeno e promuovere le misure necessarie affinché più donne possano occupare questo tipo di funzione, cercando di promuovere i diritti delle donne e l'empowerment femminile. Questo paradigma consente anche di comprendere il punto di vista femminile in ambienti dominati dagli uomini (Murray, 2022).

Ci sono diverse barriere e ostacoli che le donne affrontano nell'accesso alle posizioni di leadership nelle organizzazioni sportive. Le principali ragioni sottostanti alla sottorappresentazione delle donne nei ruoli di allenamento, gestione e amministrazione dello sport includono le seguenti (Henry & Robinson, 2010):

- Le donne non vengono considerate per la metà delle posizioni legate a queste due aree a causa della convinzione sbagliata che le donne non possano soddisfare le aspettative nello sport maschile.
- Gli uomini utilizzano le loro connessioni esistenti con altri uomini nelle organizzazioni sportive per aiutarli a ottenere posizioni sia nello sport femminile che maschile. A loro volta, rispetto agli uomini, le candidate hanno meno connessioni strategiche e reti per ottenere quei lavori.
- I comitati di selezione per i candidati sono principalmente composti da uomini che utilizzano criteri valutativi basati su un'ideologia di genere ortodossa, sostenendo che le candidate siano meno qualificate rispetto ai candidati maschi;
- Molte donne non hanno avuto sistemi di stimolo, supporto e opportunità di sviluppo professionale che molti uomini hanno avuto.

- Le donne potrebbero non scegliere carriere nell'allenamento e nell'amministrazione dello sport, poiché sanno di dover affrontare molti ostacoli lavorando in organizzazioni dominate dagli uomini e potrebbero essere valutate e giudicate più severamente degli uomini;
- Le donne hanno maggiori probabilità di subire molestie sessuali, il che le scoraggia dal ricoprire tali ruoli.

Questi fattori influenzano chi si candida per questi lavori, come si sentono i candidati durante il processo di selezione e come vengono valutati e selezionati (Coakley, 2017). D'altra parte, quando le donne vengono assunte, è meno probabile che si sentano ben accolte e completamente integrate nelle organizzazioni sportive rispetto agli uomini.

Tabella 2: Anno e evento significativo nel campo dell'equità di genere e dell'empowerment delle donne nello sport.

Anno	Evento significativo
1979	Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne (CEDAW).
1994	Prima Conferenza Mondiale sulle Donne e lo Sport, con la partecipazione di 82 paesi, porta alla Dichiarazione di Brighton (la Magna Charta in materia di equità delle donne), firmata dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e ribadita nel 2014 con la "Dichiarazione di Brighton Plus Helsinki 2014 sulle Donne e lo Sport".
1995	Organizzata dalle Nazioni Unite, la Quarta Conferenza Mondiale sulle Donne: Azione per l'Uguaglianza, lo Sviluppo e la Pace, con la Dichiarazione di Pechino e la Piattaforma d'Azione.
1996	Modifica della Carta Olimpica al fine di includere il ruolo del CIO nell'avanzamento delle donne nello sport.
1996	La Prima Conferenza Mondiale sulle Donne e lo Sport, organizzata dal CIO, ha raccomandato una presenza minima del 10% e del 20% delle donne nelle posizioni decisionali entro il 2000 e il 2005, rispettivamente.
2014	La "Olympic Agenda 2020" si propone di raggiungere una partecipazione femminile del 50% nei Giochi Olimpici.
2016	Il Consiglio Esecutivo del CIO ha approvato una percentuale minima del 30% di donne negli organi di governo del Movimento Olimpico.
2017	Il Progetto di Revisione sull'Uguaglianza di Genere, che coinvolge i membri del CIO e rappresentanti dei Comitati Olimpici Nazionali (CON) e delle Federazioni Sportive Internazionali (FSI), ha formulato diverse raccomandazioni approvate dal CIO nel 2018.
2021	21 Obiettivi di Uguaglianza di Genere e Inclusione per il periodo 2021-2024, progettati per evidenziare i progressi dell'Agenda Olimpica 2020+5.

Adattata da COI (2023). Factsheet: Women in the Olympic Movement

Va anche notato che nei programmi sportivi o nelle organizzazioni sportive in cui le donne sono scarse, spesso c'è pressione per reclutare e assumere donne in modo che si possano evitare possibili accuse di discriminazione. A livello reale e strutturale delle organizzazioni sportive, con uno sguardo prospettico, "gli Obiettivi di Parità di Genere e Inclusione del CIO 2021-2024 includono diverse azioni che coinvolgono il CIO, le FI, i CON e gli Stakeholder del Movimento Olimpico che lavorano insieme per migliorare" (CIO, 2023b, p. 5) l'uguaglianza di genere. La Tabella 2 sintetizza gli eventi principali che cercano di portare all'equità di genere e all'empowerment delle donne nello sport.

In particolare, per quanto riguarda gli stakeholder, sono state pubblicate le Linee Guida del CIO sulla Rappresentazione: Rappresentazione di Genere-Paritaria, Equa e Inclusiva nello Sport, definen-

do la rappresentazione come “Il linguaggio (parole ed espressioni), le immagini e le voci utilizzate, la qualità e la quantità della copertura e la rilevanza data quando si rappresentano individui o gruppi nelle comunicazioni e nei media” (CIO, 2021, p. 5) e aggiungendo:

Le pratiche di rappresentazione equilibrata dovrebbero anche garantire che la diversità e l'intersezionalità all'interno e tra diversi gruppi siano entrambe considerate e tenute di conto. Dopotutto, non tutti gli sportivi hanno lo stesso aspetto o modo di esprimersi, né vivono esclusivamente come “donne”, “uomini” o “atleti”. (CIO, 2021, p. 5).

Tuttavia, a livello delle FI, c'è stato un certo progresso, sebbene lento, nel affrontare gli squilibri di genere nel Consiglio Esecutivo, come riportato nella Quarta Revisione della Governance delle Federazioni Internazionali. Infatti,

Quindici IF hanno avuto donne che costituivano almeno il 25 per cento dei membri del loro consiglio con regole e/o politiche per incoraggiare l'equilibrio di genere, un aumento di dodici rispetto al passato. Al contrario, cinque IF avevano meno del 15% dei loro consigli costituiti da donne, in calo rispetto agli otto dell'anno precedente. Le restanti 10 IF avevano uomini che occupavano il 75-85 per cento delle posizioni nel loro consiglio. (ASIOF, 2022, p. 7) e “Solo tre IF hanno raggiunto la soglia del 40 per cento di rappresentanza femminile nel Consiglio Esecutivo (o equivalente)...” (ASIOF, 2022, p. 30).

L'obiettivo del Movimento Olimpico è contribuire a costruire un mondo pacifico e migliore educando i giovani attraverso lo sport praticato in conformità con l'Olimpismo e i suoi valori. Appartenere al Movimento Olimpico richiede il rispetto della Carta Olimpica e il riconoscimento da parte del CIO. Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO), le Federazioni Sportive Internazionali (FI) e i Comitati Olimpici Nazionali (CON) sono i tre principali costituenti del Movimento Olimpico. Oltre ai suoi tre principali costituenti, il Movimento Olimpico include anche i Comitati Organizzatori dei Giochi Olimpici (COGO), le associazioni nazionali, i club e le persone appartenenti alle FI e ai CON, in particolare gli atleti, i cui interessi costituiscono un elemento fondamentale dell'azione del Movimento Olimpico, così come i giudici, gli arbitri, gli allenatori e altri funzionari tecnici e tecnici sportivi. Include anche altre organizzazioni e istituzioni riconosciute dal CIO.

Al fine di discutere problemi comuni e decidere sul loro calendario degli eventi, le federazioni estive, le federazioni invernali e le federazioni riconosciute hanno formato associazioni: l'Associazione delle Federazioni Internazionali Olimpiche Estive (ASOIF), l'Associazione delle Federazioni Internazionali Sportive Olimpiche Invernali (AIOWF) e l'Associazione delle Federazioni Internazionali Sportive Riconosciute dal CIO (ARISF).

L'Associazione delle Federazioni Internazionali Olimpiche Estive (ASOIF) è stata fondata il 30 maggio 1983 dalle 21 Federazioni Internazionali che governavano gli sport inclusi al tempo nel programma dei Giochi Olimpici estivi del 1984. Rappresenta le principali organizzazioni sportive istituzionalizzate in merito all'istituzionalizzazione delle federazioni internazionali e include attualmente 33 Federazioni Internazionali (31 IF Membro Effettivo e 2 IF Membro Associato).

Poiché sono le principali Federazioni Internazionali ben organizzate al mondo in diversi sport e discipline, con la migliore governance rispetto ai migliori valori dello Sport, rappresentano un buon campione che utilizzeremo per fare osservazioni dirette riguardo alle politiche di Parità di Genere.

Abbiamo effettuato un'osservazione diretta di tutti i siti web ufficiali registrati su ASOIF (<https://www.asoif.com/members>) di tutti i membri e, in ordine alfabetico, dal 8 giugno al 10 giugno 2023, abbiamo visitato ciascun sito ufficiale e osservato:

- i) Se il presidente fosse una donna o un uomo,
- ii) Numero di funzionari al vertice degli organi di governance
- iii) Numero di funzionari donne nei vertici delle organizzazioni di governance
- iv) Percentuale di funzionari donne nei vertici delle organizzazioni di governance;
- v) L'esistenza di un piano strategico in merito alle politiche di Parità di Genere
- vi) L'esistenza o meno di commissioni o comitati sulla Parità di Genere o sulle Donne.

C'è una grande eterogeneità nel tipo e nel numero di ufficiali nei vertici di ciascuna Federazione Internazionale (Tabelle 3 e 4). Alcune hanno una sorta di consiglio esecutivo con un numero minimo di 7 membri e altre hanno un consiglio di amministrazione con 38 membri, non abbiamo trovato il

valore minimo di un consiglio esecutivo e abbiamo riscontrato una media di 18 membri nei vertici delle FI.

Il numero di donne nei vertici delle FI varia da 1 (due di esse per Rugby e Wrestling) a 10 e una media di meno di 5 (Tabella 4). Il valore percentuale minimo di donne nei vertici delle FI è del 9% (Rugby), e anche se alcune FI raggiungono il 50% (Canottaggio), la media è comunque del 27% nei vertici delle principali federazioni sportive dei Giochi Olimpici estivi. Solo 2 FI (Golf e Triathlon) hanno una donna come Presidente, rappresentando il 6% delle 33 FI dell'ASOIF.

Tabella 3: Le Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) dati relativi alla presenza delle donne nella governance.

Federazioni sportive internazionali	Presidente	N A l t i F u n - z i o - n a r i	D o n n e t r a i f u n - z i o n a r i	% D o n - n e	P i a n o s t r a t e - g i c o	C o m - m i s s i o - n e d e l l e D o n n e	Sito ufficiale
Badminton World Federation	Uomo	30	10	33,3	No	No	bwfbadminton.org
Fédération Équestre Internationale	Uomo	21	9	42,8	Si	No	fei.org
Fédération Internationale de Football Association	Uomo	38	8	21,05	Si	No	fifa.com
Fédération Internationale de Gymnastique	Uomo	25	8	32,00	No	Si	fig-gymnastics.com
Fédération Internationale de Volleyball	Uomo	13	4	30,77	No	No	fivb.com
Fédération Internationale d'Escrime	Uomo	21	6	28,57	No	No	fe.org
International Basketball Federation	Uomo	28	6	21,43	Si	No	fiba.basketball
International Boxing Association	Uomo	17	5	29,41	No	No	iba.sport
International Canoe Federation	Uomo	15	3	20,00	No	No	canoeicf.com
International Federation of Sport Climbing	Uomo	11	3	27,27	No	No	ifsc-climbing.org
International Golf Federation	Donna	11	4	36,36	No	No	igfgolf.org
International Handball Federation	Uomo	16	2	12,50	No	Si	ihf.info
International Hockey Federation	Uomo	16	5	31,25	No	No	fh.ch
International Judo Federation	Uomo	26	5	19,23	Si	No	ijf.org
International Shooting Sport Federation	Uomo	18	4	22,22	No	No	issf-sports.org
International Surfing Association	Uomo	9	3	33,33	No	No	isasurf.org
International Tabella Tennis Federation	Uomo	12	2	16,67	No	Si	ittf.com
International Tennis Federation	Uomo	17	3	17,65	No	No	itftennis.com
International Weightlifting Federation	Uomo	27	9	33,33	No	Si	iwf.net
Union Cycliste Internationale	Uomo	19	6	31,58	Si	Si	uci.ch
Union Internationale de Pentathlon Moderne	Uomo	21	4	19,05	No	No	pentathlon.org
United World Wrestling	Uomo	7	1	14,29	Si	Si	unitedworldwrestling.org
World Aquatics	Uomo	8	2	25,00	No	No	worldaquatics.com
World Archery Federation	Uomo	15	4	26,67	No	No	worldarchery.org
World Athletics	Uomo	8	2	25,00	Si	No	iaaf.org

World Baseball Softball Confederation	Uomo	20	5	25,00	No	No	wbsc.org
World DanceSport Federation	Uomo	14	3	21,43	No	Si	worlddancesport.org
World Rowing	Uomo	8	4	50,00	Si	No	worldrowing.com
World Rugby	Uomo	11	1	9,09	No	No	worldrugby.org
World Sailing	Uomo	11	4	36,36	No	Si	sailing.org
World Skate	Uomo	21	5	23,81	No	No	worldskate.org
World Taekwondo	Uomo	36	9	25,00	No	Si	worldtaekwondo.org
World Triathlon	Donna	21	8	38,10	No	Si	triathlon.org

Tabella 4: Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) - Dati riassuntivi sulla percentuale di donne nella governance.

Federazioni Sportive Internazionali	N° alti funzionari	Donne	% Donne	Presidenti donne
Media	17,91	4,76	26,65	6,06%
Valore minimo	7	1	9,09	0
Valore massimo	38	10	50,00	1

Queste organizzazioni stanno cambiando, ma l'intenzionalità del cambiamento richiede ancora più prove. Abbiamo riscontrato che alcune federazioni hanno modificato le regole elettorali per includere più donne nei vertici delle organizzazioni, mentre altre non hanno ancora compiuto questo passo. Solo il 24% delle FI dispone di un piano strategico per tali cambiamenti, e il 30% ha una commissione femminile per le politiche di Parità di Genere relative ai loro sport e discipline (Tabella 5).

Tabella 5: Federazioni Sportive Internazionali dei Giochi Olimpici Estivi (Parigi 2024) Cambiamenti di Intenzionalità riguardo alla presenza delle donne nella governance.

Volontà di cambiare	Piano strategico	Commissione delle donne	Presidenti donne	Donne nella governance
Si	8	10	2	33
Non trovato	25	23	31	0
Totale	33	33	33	33
Grado di intenzionalità	24,24%	30,30%	6,06%	100,00%

Anche all'interno dell'ASOIF, nonostante le politiche per il cambiamento e la presenza di Piani Strategici e Commissioni Femminili che lavorano per modificare le attività a tutti i livelli della governance sportiva, possiamo osservare che la percentuale di donne nei vertici è bassa, probabilmente perché i membri hanno un basso numero di donne come Presidenti e membri nei vertici delle FI. Possiamo vedere questo dato nella seguente Tabella 6.

Tabella 6: Dati dell'ASOIF riguardanti la presenza delle donne nella governance a maggio 2023.

Federazioni Sportive Internazionali	Presidente	N° funzionari	Donne in carica	% Donne	Piano strategico	Commissione delle donne	Sito ufficiale
Association of Summer Olympic International Federations	Uomo	8	1	12,50%	Si	Si	asoif.com/about/council

Il Consiglio d'Europa afferma anche che la sottorappresentazione delle donne nei ruoli di leadership nelle organizzazioni sportive può essere spiegata dal fatto che lo sport è prevalentemente maschile, dall'esistenza di ruoli di genere stereotipati o da norme e procedure istituzionali parziali. Tuttavia, molti membri esecutivi vengono eletti dai loro pari, che tendono spesso a eleggere nuovi dirigenti con attributi simili (Consiglio d'Europa, 2016).

Nonostante i progressi compiuti, lo sport è un luogo di materializzazione e realizzazione della predominanza maschile (Craig & Hill, 2016). Le spiegazioni delle differenze di genere nello sport vanno dalle teorie biologiche a quelle che enfatizzano la costruzione sociale e culturale del genere. La persistenza delle strutture di potere patriarcali che sostengono l'egemonia maschile nella società e nello sport continuano a rappresentare un significativo svantaggio per le donne.

Tuttavia, è essenziale essere consapevoli delle barriere che possono essere incontrate in questo processo. Tra queste, Coakley (2017) sottolinea:

1. Tagli di bilancio che spesso limitano l'equità di genere.

Rispetto ai programmi per ragazzi e uomini, i programmi per ragazze e donne sono più vulnerabili ai tagli per diversi fattori, soprattutto perché hanno minor presenza sul mercato e generano meno potenziale reddito finanziario.

2. Resistenza alle normative governative.

Coloro che traggono beneficio dallo status quo o si oppongono all'equità di genere spesso resistono alla legislazione governativa che richiede cambiamenti.

3. La scarsa presenza di modelli di donne che occupano posizioni di leadership e potere nello sport.

4. Un'enfasi culturale incentrata sulla "Cosmetic Fitness" per le donne.

Ragazze e donne vivono con messaggi culturali confusi riguardo all'immagine del proprio corpo e alla partecipazione allo sport. Anche se vedono atlete potenti, non possono sfuggire alle immagini di modelle la cui figura è modellata dalla privazione alimentare, dall'uso di prodotti farmaceutici o dalla chirurgia estetica.

5. Banalizzazione dello sport femminile.

Lo sport più visibile e popolare nella società è basato su valori e esperienze maschili. Spesso enfatizzano abilità e criteri di valutazione che svantaggiano le donne, specialmente nelle competizioni ad alto livello. Ad esempio, le donne giocano a calcio, ma non calciano con la stessa potenza degli uomini. Praticano lo sport, ma non nello stesso modo degli uomini.

6. Le organizzazioni sportive sono nominate/identificate/centrate sugli uomini.

Lo sport rimane strettamente legato a forme ortodosse di mascolinità. Gli uomini da tempo utilizzano lo sport per stabilire la propria identità come uomini e per promuovere e ottenere status nella comunità.

Pertanto, lo sport è tradizionalmente un settore dominato dagli uomini e il progresso verso la parità di genere in questo settore è ostacolato dalle costruzioni sociali della femminilità e della mascolinità, che spesso associano lo sport a caratteristiche "maschili" come la forza fisica e la resilienza, la velocità e un'alta capacità competitiva e di confronto. In questo senso, le donne che praticano lo sport possono essere considerate "mascoline", mentre gli uomini che non sono interessati allo sport possono essere addirittura considerati "non mascolini" (Istituto Europeu para a Igualdade de Género, 2015).

Secondo alcuni studi, l'ineguaglianza di genere nello sport ha le sue radici in motivi che coinvolgono ostacoli organizzativi, socioculturali, interpersonali e personali (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Gli ostacoli organizzativi, sociali e culturali includono la mancanza di opportunità per le donne di formarsi, la percezione che queste attività siano dominate dagli uomini e gli stereotipi di genere associati a fattori come la mancanza di visibilità e esposizione e opportunità di esperienza internazionale, e la mancanza di interesse per questi problemi da parte di coloro che occupano posizioni di leadership nelle entità sportive. Gli ostacoli interpersonali coinvolgono la mancanza di supporto e feedback, negative interazioni con colleghi maschi, esacerbate dagli stereotipi di genere e un maggiore rischio di essere esposte alla violenza di genere. Gli ostacoli personali includono la mancanza di una remunerazione adeguata, maggiori difficoltà nel conciliare vita personale, familiare e professionale e praticare lo sport a tempo pieno, l'impatto degli stereotipi di genere sulla fiducia in sé stesse/sull'autostima e la mancanza di programmi educativi adeguati.

3. BACKGROUND TECNICO

Nonostante tutte le difficoltà incontrate nel processo di promozione della parità di genere nello sport, alcune organizzazioni sportive hanno implementato, o stanno implementando con successo, varie misure o iniziative a questo scopo.

Così, la Proposta della Commissione Europea per Azioni Strategiche per la Parità di Genere nello Sport (2014-2020) raccomandava di raggiungere i seguenti obiettivi entro il 2020 (Consiglio d'Europa, 2016):

- Un minimo del 40% di donne e uomini nei consigli esecutivi e nei comitati direttivi delle commissioni sportive nazionali e il 30% nelle organizzazioni sportive internazionali situate in Europa.
- Un minimo del 40% di donne e uomini nella gestione delle amministrazioni sportive professionali e degli organi governativi.

Il Comitato Olimpico e Paralimpico Internazionale si sono impegnati ad aumentare il numero di donne nelle posizioni di leadership. Entrambi i comitati internazionali hanno fissato obiettivi (rispettivamente del 20% e del 30%) per aumentare il numero di posizioni decisionali per le donne (principalmente negli organi esecutivi) nei Movimenti Olimpico e Paralimpico. Entrambi i comitati internazionali hanno intrapreso iniziative complementari per sostenere il raggiungimento di questi obiettivi.

Il Progetto WoMentoring è stato promosso dal Comitato Paralimpico Internazionale e dalla Fondazione Agitos, ha avuto una durata di 18 mesi ed è stato implementato tra il 2014 e il 2016 (Consiglio d'Europa, 2016). Questo progetto è stato creato per contribuire al obiettivo del Movimento Paralimpico di avere il 30% di donne in posizioni di leadership. Ha coinvolto 16 coppie di mentori e allievi in un programma di formazione e sviluppo, consentendo ai partecipanti di sviluppare competenze per diventare leader forti. Diversi allievi hanno riconosciuto che l'orientamento e il supporto dei loro mentori sono stati cruciali nel guadagnare la fiducia e le competenze per raggiungere i loro obiettivi. L'impatto positivo dell'approccio era evidente, poiché gli allievi sono stati in grado di essere promossi e ottenere varie posizioni di influenza all'interno dei Comitati Paralimpici Nazionali e delle organizzazioni sportive.

Il Consiglio d'Europa ha proposto una serie di misure per integrare una prospettiva di genere nei processi decisionali nello sport (Consiglio d'Europa, 2016). Tra questi, evidenziamo i seguenti:

- Implementare procedure trasparenti e eque per identificare ed eleggere candidati che non favoriscano né un genere né l'altro e riconoscere diverse conoscenze ed esperienze per svolgere un determinato ruolo.
- Pubblicizzare pubblicamente e ampiamente le posizioni vacanti per posizioni manageriali professionali nello sport.

Garantire una rappresentanza equilibrata tra i generi nei comitati di selezione e nomina.

- Creare politiche delle risorse umane sensibili al genere che rendano possibile conciliare lavoro e vita privata (cioè, che consentano di conciliare le responsabilità familiari con posizioni decisionali).
- Modificare i regolamenti interni e gli statuti per promuovere l'equilibrio di genere come principio di buona governance.
- Sviluppare e finanziare programmi e progetti per sensibilizzare sui benefici della diversità di genere nelle posizioni di leadership e sviluppare le competenze di leadership del sesso sottorappresentato.

Il Gruppo ad Alto Livello per la Parità di Genere nello Sport, istituito dal Commissario europeo per l'Innovazione, la Ricerca, la Cultura, l'Istruzione e la Gioventù, ha presentato, nel marzo 2022, un piano d'azione e raccomandazioni per la Commissione europea, gli Stati membri dell'UE, gli organismi sportivi nazionali e internazionali e le organizzazioni di base per raggiungere una maggiore parità di genere nello sport (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). A questo riguardo, in termini di leadership, dato che le donne sono sottorappresentate nelle posizioni di leadership, sono state fatte le seguenti raccomandazioni:

- i) Impegno in misure per garantire la parità di genere nei luoghi di potere e nelle decisioni;
- ii) Sensibilizzazione sul valore di una rappresentanza bilanciata nei comitati esecutivi;

- iii) Stabilire una quota del 50% di rappresentanza per il sesso sottorappresentato in tutti gli organi decisionali e fissare limiti di mandato;
- iv) Creare programmi per sensibilizzare sui pregiudizi che allontanano le donne dalle posizioni di potere e decisionali;
- v) Collaborare con gruppi specializzati per valutare ed attuare politiche che promuovano una rappresentanza equilibrata nei luoghi di potere e decisionali.

D'altra parte, per quanto riguarda le buone pratiche in termini di parità di genere, per il suo elevato effetto moltiplicatore, evidenziamo il programma Women Lead Sport, promosso da ASIOF, che nel 2023 ha svolto la sua terza edizione, online. Hanno partecipato 35 donne, provenienti dai paesi e dalle discipline più diverse. Secondo ASIOF (2023, p. 3):

“Lo scopo del corso è quello di dare potere alle potenziali donne leader affinché possano ricoprire posizioni elettive all'interno della rispettiva Federazione Internazionale (IF), Associazione Continentale o Federazione Nazionale (NF), aumentando così sistematicamente il numero di donne in posizioni di leadership in tutto il Movimento Olimpico.”

Finora, 140 donne hanno completato il programma, con ripercussioni rilevanti all'interno delle Federazioni nazionali e internazionali, nelle posizioni più diverse, come Presidenti e membri dei consigli delle NF e persino nei Consigli o nei Comitati Esecutivi delle IF.

Inoltre, alcune FI hanno presentato proposte per rappresentazioni di Equità di Genere come la World Athletics sul sito web riguardante i membri del consiglio elettorale (<https://worldathletics.org/aboutiaaf/structure/council>), ha preso decisioni come:

C'è un requisito minimo di genere nella composizione del Consiglio. Dei 26 membri totali, devono esserci almeno sette di ciascun genere per le elezioni del 2019; 10 di ciascun genere per le elezioni del 2023 (circa il 40%); 13 di ciascun genere per le elezioni del 2027 e in futuro (ovvero il 50%).

4. GUIDA PEDAGOGICA

Date le disuguaglianze nella partecipazione delle donne alle posizioni di leadership nelle organizzazioni sportive, sosteniamo un maggiore e migliore investimento nell'istruzione e nella formazione che potrebbe contribuire a migliorare questa situazione. Questo investimento dovrebbe essere indirizzato al cambiamento delle politiche nelle organizzazioni sportive, a livello internazionale, nazionale, regionale e locale, con un'enfasi sugli studenti nelle scuole per coinvolgere famiglie e tutte le persone legate allo sport.

Oltre a correggere le disuguaglianze di genere, la presenza delle donne in posizioni di leadership ha dimostrato di avere un impatto positivo sull'efficacia di un'organizzazione. Ad esempio, la presenza delle donne in ruoli di leadership si correla a processi decisionali migliori, a un pool più ricco di idee e a una migliore performance finanziaria. Inoltre, quando le donne sono presenti nei consigli di amministrazione, contribuiscono all'innovazione organizzativa e a decisioni migliori riguardo ai conflitti (Torchia et al., 2018). D'altra parte, pensare alla leadership richiede competenze avanzate di comunicazione, alti livelli di intelligenza emotiva e una maggiore capacità di relazionarsi emotivamente alle proprie esperienze (Yang, Chawla e Uzzi, 2019). Alcuni ricercatori confermano che queste competenze sono generalmente più presenti nelle donne (Zheng, Surgevil e Kark, 2018).

Le conseguenze di questa realtà sono negative per tutti. In primo luogo per le donne, a causa dell'impossibilità di godere delle stesse condizioni e vantaggi (in particolare sociali, economici e culturali) degli uomini, a causa del loro coinvolgimento nello sport e dell'espressione libera del loro potenziale in molteplici dimensioni (atlete, arbitre, allenatrici, manager). Poi per la società, perché non si realizza un obiettivo umano ineludibile, ovvero creare condizioni di giustizia nell'accesso alle opportunità (Silva & Lucas, 2018).

In questo senso, è importante conoscere le strategie che aiutano le donne a superare i molteplici ostacoli che incontrano nel loro percorso verso la parità di genere nelle importanti funzioni delle organizzazioni sportive. Così, nello studio sviluppato da Cosentino et al. (2021), i partecipanti, che ricoprivano posizioni di leadership in organizzazioni sportive professionali in Canada, hanno rivelato di aver superato molte complesse restrizioni nel loro percorso. Presentano anche alcune suggerimenti per le donne che cercano di ricoprire ruoli di leadership nelle organizzazioni sportive, come: trovare e

diventare successivamente modelli, mentori e sponsor; creare accesso a reti e opportunità; sviluppare strategie di autopromozione; costruire deliberatamente una carriera sportiva molto diversificata.

Un aspetto importante da sottolineare, su cui ci sono pochi studi e che merita di essere approfondito, riguarda la mancanza di prove sulle procedure elettorali per la scelta delle donne per ricoprire posizioni nelle organizzazioni sportive (Evans & Pfister, 2021).

Questi autori rivelano che i ricercatori hanno molte difficoltà nell'ottenere accesso ai dati sugli aspetti pratici delle elezioni, riconoscendo che i registri delle discussioni interne e alcuni statuti organizzativi spesso non sono disponibili. Pertanto, l'associazione tra la pratica strutturata delle elezioni (o la mancanza di trasparenza) e la selezione è stata considerata un'area in cui è necessaria evidenza per conoscere e evidenziare le migliori pratiche. Questa mancanza di chiarezza è stata considerata un grave deficit per la capacità delle organizzazioni sportive di promuovere politiche di equità di genere.

L'attuazione di quote per la presenza delle donne nelle organizzazioni sportive è stata una misura oggetto di dibattito. Tuttavia, non c'è un consenso su questa misura (Evans & Pfister, 2021). In questo senso, mancano prove su come i governi o le organizzazioni sportive potrebbero applicare le quote, se lo facessero. In particolare, i membri delle ONG e degli enti di regolamentazione dello sport non sapevano esattamente perché in alcune circostanze l'attuazione di alcune quote avesse successo e in altre meno. Rivelano anche incertezza riguardo alla necessità di imporre sanzioni se le quote raccomandate non vengono attuate. D'altra parte, sentivano che l'imposizione selettiva di regole e regolamenti su diverse federazioni o organizzazioni associate potesse essere vista come non etica e/o ingiusta.

Altri autori, non sottoscrivendo l'esistenza delle quote, in quanto è il modo più riduttivo di affermare il ruolo sociale che le donne hanno nell'attuale contesto, riconoscono tuttavia che la creazione di stimoli positivi che promuovono il coinvolgimento delle donne, deve essere valutata anche nello sport (Silva & Lucas, 2018). Essi sostengono anche che la diffusione e la promozione delle donne che ricoprono ruoli di leadership nello sport potrebbero generare lo stimolo per aumentare la domanda di queste posizioni da parte delle donne.

Potrebbe essere importante anche organizzare programmi che promuovano l'uguaglianza di genere nelle organizzazioni sportive (Murray, 2022). Tuttavia, molte organizzazioni non hanno lavorato duramente per costruire programmi sportivi femminili come quelli maschili. D'altra parte, i programmi femminili non sono sempre incoraggiati e sviluppati con la stessa dimensione delle iniziative maschili.

Infine, comprendiamo anche che le lezioni di Educazione Fisica possono dare un contributo importante per sensibilizzare e promuovere l'uguaglianza di genere nello sport. Tuttavia, non ci sono risposte facili e dirette alla questione di come fornire equità di genere nell'educazione fisica e nello sport per i giovani (Flintoff, 2011). Possono essere avanzate alcune proposte: i) riflettere sul tipo di opportunità e attività offerte ai ragazzi e alle ragazze - è importante considerare che fornire pari accesso non significa necessariamente garantire pari opportunità; ii) adottare una pedagogia esplicitamente coeducativa; riconoscere le differenze nella mascolinità e femminilità negli ambienti di apprendimento forniti; gli insegnanti di Educazione Fisica, nei loro ragionamenti e azioni quotidiane, dovrebbero essere impegnati a promuovere l'equità di genere.

5. CONCLUSIONI

L'uguaglianza di genere è un principio fondamentale dell'Unione Europea (UE), sancito nei trattati e in altri documenti ufficiali, ed è presentato come un obiettivo principale che l'UE cerca attivamente di raggiungere, soprattutto attraverso la sua Strategia per l'Uguaglianza 2021-2025. Questa strategia mira a dare a tutte le persone, nella loro diversità, la libertà di perseguire i propri progetti di vita e pari opportunità di prosperare, partecipare e guidare la società europea.

Come abbiamo visto, nell'ultimo decennio sono stati sviluppati molti strumenti in tutta Europa per comprendere la partecipazione e l'impatto delle donne nello sport, e sono in corso iniziative per contribuire a una maggiore integrazione delle donne nello sport. I dati statistici rivelano che le donne sono ancora una minoranza nei ruoli di leadership nello sport e affrontano molte difficoltà nell'accesso a posizioni di potere e decisionali nello sport.

Abbiamo constatato che il numero di donne nelle massime cariche dirigenziali delle federazioni internazionali varia da uno a dieci con una media di meno di cinque. Inoltre, la percentuale minima di donne nei comitati dirigenziali delle federazioni internazionali è del 9%, e anche se alcune federazioni hanno raggiunto il 50%, la media è comunque del 27% delle massime cariche delle discipline rappresentative dei Giochi Olimpici estivi (ASOIF). Abbiamo scoperto anche che solo due federazioni internazionali hanno una donna come presidente, rappresentando il 6% delle 33 federazioni dell'ASOIF. Alcune di queste federazioni hanno elaborato regole elettorali per includere più donne nelle massime cariche dirigenziali, mentre altre non hanno ancora apportato tali cambiamenti. D'altra parte, solo il 24% delle federazioni internazionali ha un piano strategico per tali cambiamenti e il 30% ha una commissione femminile per le politiche di parità di genere nel loro settore sportivo e nelle discipline.

Concludiamo che queste organizzazioni stanno cambiando, ma l'intenzionalità del cambiamento ha ancora bisogno di ulteriori evidenze basate su un'accelerazione mirata, al fine di raggiungere, se possibile, il 50%.

I dati consultati ci permettono di concludere che ci troviamo in un momento cruciale, poiché la partecipazione delle donne negli ultimi anni è aumentata significativamente, ma necessita di uno stimolo continuo. Crediamo che anche questo progetto "Women in Sport: Gender Relations and Future Perspectives", potrebbe contribuire ad accelerare il cambiamento di cui abbiamo bisogno.

6. FONTI

ASIOF. (2022). Fourth Review of International Federation Governance. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federations_governance.pdf

ASIOF. (2023, May 22). 'Women Lead Sports'. ASOIF. <https://www.asoif.com/news/asoif%E2%80%99s-2023-%E2%80%98women-lead-sports%E2%80%99-programme-hailed-success>

Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues & controversies* (Twelfth edition).

Mc Graw Hill, Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E. (2021). Strategies to Advance Women: Career Insights From Senior Leadership Women in Professional Sport in Canada. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716505>

Council of Europe. (2016). Gender Equality and Leadership in Sport. <https://rm.coe.int/bis-factsheet-genderequality-sport-leadership-en/1680714b8e>

Craig, P., & Hill, J. (2016). Class and Gender Differentiation in Sport. Em P. Craig, *Sport Sociology* (3rd ed, pp. 101–134). Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/sportsociology/book245096> European Institute for Gender Equality. (2015). Gender equality in sport.

<https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-equality-sport> Evans, A. B., & Pfister, G. U. (2021). Women in sports leadership: A systematic narrative review.

International Review for the Sociology of Sport, 56(3), 317–342. <https://doi.org/10.1177/1012690220911842>

Flintoff, A. (2011). Gender and learning in physical education and youth sport. Em K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (pp. 202–213). Pearson Education Limited.

Fisher, L. A., Knust, S. K., & Johnson, A. J. (2013). Theories of Gender and Sport. Em E. A. Roper (Ed.), *Gender Relations in Sport* (pp. 21–38). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-455-0_

Gray, E. (2020). Barriers to Senior Leadership Positions for Women in Sport Management: Perceptions of Undergraduate Students and Insights from their Professors. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7098>

Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto. (2023). Grupo de Trabalho para as Políticas Públi. Relatório Final. República Portuguesa. Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares. <https://www.portugal.gov.pt/downloadficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAAABAAzNDa1sAAAehLApQUAAAA%3D>

Henry, I., & Robinson, L. (2010). Gender equality and leadership in Olympic bodies. International Olympic Committee.

Instituto Português do Desporto e Juventude (n.d.). Agentes desportivos (praticantes, treinadores, árbitros ou juizes e dirigentes) por sexo e federação desportiva_ 2013 a 2017. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/1303434/fatores_humanos_act2018_20200511.xls/1f365fb8-4f93-d235-3ab7-784a-4b6e06dd?t=1595924399460

IOC. (1996). Olympic charter. International Olympic Committee. <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/172383/olympic-charter-in-force-asfrom-18th-july-1996-international-olympic-committee>

IOC. (2021). Portrayal Guidelines Gender-Equal, Fair And Inclusive Representation In Sport. <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf>

IOC. (2023a). Factsheet. Women in the Olympic Movement. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf

IOC. (2023b). Gender equality through time: At the Olympic Games. International Olympic Committee. <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time>

Murray, H. (2022). Female Leader's Experiences within Sport Organizations: A Thematic Analysis. Journal of Nursing and Women's Health. <https://www.gavinpublishers.com/article/view/female-leadersexperiences-within-sport-organizations-a-thematic-analysis>

Silva, A., & Lucas, C. (2018). A igualdade de sexos na natação em Portugal: Conceção, estratégia e realidade. Em J. Constantino & M. Machado (Eds.), Desporto, género e sexualidade (pp. 101–116). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Sport Integrity Global Alliance (SIGA). (2023, março 7). Women Remain Underrepresented in Sports Leadership, Despite Some Progress – SIGA survey – Sport Integrity Global Alliance. <https://siga-sport.com/pressreleases/women-remain-underrepresented-in-sports-leadership-despite-some-progress-sigasurvey/>

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Quale percentuale di partecipazione femminile si prevede alle Olimpiadi del 2024?

- a) 10%
- b) 20%
- c) 30%
- d) 50%**

2. Secondo il Comitato Olimpico Internazionale (CIO), lo sport è una piattaforma potente per promuovere la parità di genere e l'empowerment di donne e ragazze. Qual è la responsabilità del CIO in relazione alla parità di genere?

a) Intraprendere azioni e promuovere la parità di genere nella governance sportiva.

- b) Stabilire quote per le atlete donne ai Giochi Olimpici.
- c) Sostenere i diritti delle donne al di fuori dello sport.
- d) Attuare misure per promuovere la diversità di genere negli eventi misti.

3. Quali sono alcuni degli ostacoli che le donne incontrano nel raggiungere posizioni di leadership nelle organizzazioni sportive?

- a) Mancanza di opportunità per le donne di allenarsi nello sport.
- b) Resistenza alle normative governative.
- c) Presenza di pochi modelli femminili di leadership nello sport.

d) Tutte le precedenti.

4. Quale organizzazione ha implementato il progetto WoMentoring per aumentare il numero di

donne in posizioni di leadership nel Movimento Paralimpico?

- a) Comitato Olimpico Internazionale (CIO)
- b) Commissione Europea
- c) Fondazione Agitos
- d) Comitato Paralimpico Internazionale (IPC)**

5. Quali sono alcune strategie suggerite per promuovere l'equità di genere nelle organizzazioni sportive?

- a) Attuare procedure trasparenti ed eque per la selezione dei candidati.
- b) Pubblicizzare le posizioni vacanti per posizioni dirigenziali professionali.
- c) Sviluppare politiche delle risorse umane sensibili al genere.
- d) Tutte le precedenti.**

CAPITOLO 3: LEGISLAZIONE SPORTIVA E POSSIBILI DISCRIMINAZIONI DI GENERE NEI PAESI EUROPEI

Alexandra Bekiari

Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

DOI: 10.14679/2217

1. INTRODUZIONE

L'uguaglianza di genere nello sport è ragionevolmente attesa di essere percepita come fornitrice di condizioni adeguate nell'allenamento, nelle prestazioni, nella valutazione e nelle prospettive di carriera, in modo che entrambi i sessi possano utilizzare appieno il loro potenziale fisico, emotivo e intellettuale, considerando possibili peculiarità sociali o biologiche legate al genere (ad esempio, compiti familiari, diversi parametri fisici, ecc.). In altre parole, l'uguaglianza di genere non significa "stessa cosa", ma "condizioni comparabili" o "equamente confrontate".

I cambiamenti nei ruoli di genere in risposta alle mutevoli circostanze economiche, sociali e politiche hanno anche influenzato lo sport, specialmente per quanto riguarda la partecipazione. Dai Giochi Olimpici di Parigi all'inizio del XX secolo, dove ventidue donne su circa mille atleti hanno partecipato a cinque sport, il coinvolgimento delle donne nel Movimento Olimpico a tutti i livelli è cambiato gradualmente. Nel decennio successivo, c'erano ventiquattro membri femminili su più di cento membri nel CIO. Inoltre, a livello decisionale, la situazione era meno impressionante: non c'erano membri femminili del Comitato Olimpico Internazionale dai primi Giochi Olimpici contemporanei fino agli anni '80.

Oltre all'importanza dello sport nella vita quotidiana, la necessità di promuovere l'uguaglianza di genere nello sport nel suo senso più ampio si è rivelata altrettanto importante. La mancanza di parità di genere nello sport potrebbe anche essere vista come un'opportunità mancata per il settore dello sport. Un clima favorevole al genere potrebbe e dovrebbe diventare una caratteristica standard delle istituzioni sportive e non c'è dubbio che il mondo dello sport sarà il primo a raccoglierne i benefici (Andersen & Bakken, 2019; Andersson & Barker-Ruchti, 2019). Lo scopo di questo capitolo del libro consiste nel sottolineare queste carenze nella parità di genere specifica nel settore sportivo e la necessità di strategie pertinenti. La rilevanza degli approcci legislativi alle questioni di uguaglianza ed equità in relazione alla posizione di genere all'interno dell'attività sportiva è ovvia, poiché il legislatore delinea lo spazio d'azione e la capacità di attuazione delle strategie e delle pratiche appropriate. L'importanza degli orientamenti del legislatore si è dimostrata altrettanto indiscutibile, poiché queste potrebbero essere decisive non solo per la formulazione dei contenuti di base della politica, ma anche per la definizione delle priorità.

Piuttosto che considerare le questioni di genere irrilevanti, o addirittura un ostacolo agli obiettivi principali della politica nello sport, gli interessati nello sport dovrebbero sviluppare una comprensione più completa del valore dell'uguaglianza di genere come condizione di progresso sociale ed economico. Si prevede che donne e uomini meglio istruiti e preparati possano rappresentare interessanti vantaggi a livello personale, organizzativo e sociale. Knijnik (2023) ha individuato un "punto cieco" all'interno delle politiche, dei codici e delle procedure seguite senza un quadro mirato per donne e ragazze riguardo alla partecipazione allo sport, affermando che un aumento del numero di atlete femminili nelle associazioni non costituisce un deterrente contro la discriminazione e le molestie per le donne nel campo dello sport.

È degno di nota che i Commissari invocano più azioni e una maggiore cooperazione basata sulle lacune persistenti a tutti i livelli tra donne e uomini nello sport e sulla mancanza di attuazione di misure concrete. Inoltre, il numero di donne in posizioni di leadership negli organi di governo dello sport in Europa rimane ancora molto basso (in media dieci percento) con eccezioni in alcuni Stati membri dell'UE così come a livello locale. Gli strumenti di monitoraggio (come l'Eurobarometro) sullo Sport e sull'Attività Fisica 2014 hanno evidenziato che la partecipazione di ragazze e donne

in Europa potrebbe non essere ancora ai livelli di partecipazione di ragazzi e uomini (ad esempio, Abdelghaffar & Siham, 2019; Consiglio dell'Unione Europea, 2014; Jenkin et al., 2017). Inoltre, le allenatrici impiegate sembrano essere la minoranza degli allenatori in Europa, guadagnando spesso meno al mese in media dei loro colleghi maschi, con differenze di fino a mille euro riportate per lo stesso tipo di lavoro. Inoltre, nonostante alcune azioni positive, raramente si sono verificati cambiamenti sostanziali attraverso la legislazione e le politiche

Con l'eccezione dei paesi nordici, del Regno Unito e della Francia, così come delle federazioni come l'International Triathlon Union, la detenzione di capitale e potere dimostra disuguaglianze nel campo dello sport con retribuzioni diseguali per un lavoro uguale tra uomini e donne e una carenza di opportunità per quest'ultime sulla questione delle opportunità di partecipazione, inclusi meno impianti e possibilità diseguali di investimento nello sport femminile (Shi, 2023).

I dettagli sopra menzionati rendono lo sport meno equilibrato dal punto di vista di genere di quanto dovrebbe essere e evidenziano la necessità di migliorare il clima di genere e l'uguaglianza nello sport attraverso misure concrete, supportate da politiche sostenibili e, se necessario, quadri giuridici. Inoltre, resta un'ipotesi generale che il genere come prodotto culturale, rafforzato dall'eminenza della società patriarcale che diffonde diverse aspettative per uomini e donne, abbia limitato la partecipazione femminile allo sport indipendentemente dalla promozione della partecipazione femminile ai Giochi Olimpici (Sherry, 2016). Nel 2010, i risultati dell'Euro-barometro sull'uguaglianza di genere indicavano che gli europei potrebbero essere preoccupati per gli stereotipi sessisti riscontrati nel mondo dello sport. È considerato un segnale incoraggiante il fatto che molte organizzazioni sportive abbiano espresso il loro impegno per l'uguaglianza di genere nello sport, poiché all'inizio del 2014 più di quattrocento organizzazioni sportive in tutto il mondo avevano sottoscritto la Dichiarazione di Brighton sulle Donne e lo Sport. Quasi vent'anni dopo la Dichiarazione di Brighton, potrebbe ancora essere necessario 'Guidare il Cambiamento', come sottolinea il motto della successiva Conferenza Mondiale dell'IWG a Helsinki nel 2014. Quindi, non si può negare che contemporaneamente l'attuazione di misure e azioni non sia avvenuta. In ogni caso, ci sono state molte attività, progetti e azioni positive intraprese per le donne nello sport dai firmatari della Dichiarazione di Brighton. Tuttavia, sembra che molte organizzazioni sportive non siano state in grado di istituzionalizzare la *mainstreaming* di genere all'interno dello sport. Pertanto, è ancora discutibile quanto siano state sostenibili queste attività e quanti organi sportivi *mainstream* siano stati coinvolti.

Le pari opportunità potrebbero essere promosse a diversi livelli e da diverse organizzazioni dove hanno la competenza per gestirle (Flake et al., 2013). Questo supporto è stato necessario se si prevede di fare ulteriori progressi nell'attuazione delle politiche di uguaglianza di genere nello sport. Una chiave per il successo di questo sarebbe l'impegno degli interessati dentro e fuori il settore dello sport al fine di garantire sostegno per azioni politiche o misure di supporto (Grima et al., 2017).

L'accesso ai club, un migliore accesso ai corsi di allenamento, il cambiamento degli stereotipi, nonché disposizioni per la sicurezza e la protezione migliorerebbero l'uguaglianza di genere nello sport. Queste misure o azioni dovrebbero essere principalmente responsabilità degli attori nazionali e locali e sforzi dovrebbero essere fatti a livello locale per affrontare il ruolo delle donne e degli uomini negli organi di governo dello sport. Tuttavia, un tale programma non dovrebbe dipendere solo da iniziative locali private e c'è bisogno di un approccio sostenibile per l'intero settore dello sport, come parte di un quadro politico e/o legale. Pavlidis et al. (2023) fanno riferimento alla logica e al desiderio attorno ai quali l'Australian Football League si trasforma in un processo di inclusione delle donne in uno sport professionale dominato dagli uomini e alla necessità di prendere precauzioni affinché questa procedura non venga interrotta in futuro.

È considerato un valore comune dell'UE e come condizione necessaria per il raggiungimento degli obiettivi dell'UE di crescita, occupazione così come coesione sociale. Inoltre, rispetto a un approccio nazionale o locale, la parità tra donne e uomini è considerata un principio fondamentale dell'UE e sancita nei Trattati. L'ampio divario di genere esistente negli organi decisionali dello sport europeo (Downward et al., 2014; Eime et al., 2015), la mancanza di attenzione per l'uguaglianza di genere e le posizioni chiave che queste organizzazioni potrebbero avere riguardo ai media così come contratti di sponsorizzazione, cruciali per la giusta copertura delle donne nello sport, giustificano un approccio europeo. La necessità di un approccio europeo va oltre il prezioso scambio reciproco di esperienze di apprendimento così come prassi efficaci e il sostegno allo sviluppo di strategie nazionali. Inoltre, un approccio internazionale potrebbe essere utile anche in argomenti, come la violenza sessualizzata nello sport, che potrebbe essere sensibile e delicato a livello nazionale affrontando sfide transfrontaliere.

2. PLASMARE LA PARTECIPAZIONE SPORTIVA E LA GOVERNANCE A LIVELLO INTERGOVERNATIVO E SOVRANAZIONALE

È stato uno dei compiti e degli obiettivi dell'UE, mentre l'integrazione del principio di uguaglianza tra donne e uomini in tutte le sue attività rappresenta una missione specifica per l'Unione, come previsto dall'Ar.2 e 3(3) TEU e dall'Ar.8 TFEU. L'uguaglianza tra donne e uomini è considerata un principio fondamentale dell'UE sancito dai Trattati.

È stato evidente che gli stereotipi di genere e i ruoli di genere tradizionali, compresi i modelli tradizionali di mascolinità e femminilità (Culvin et al., 2023; Bowes, & Culvin, 2021) nel mondo dello sport, influenzano l'accesso e la partecipazione a molti livelli e settori dello sport, nonché le culture organizzative delle amministrazioni sportive e degli organi sportivi; nonostante i progressi compiuti, persistono disuguaglianze di genere tra donne e uomini nello sport, in particolare per quanto riguarda: l'accesso e la pratica dello sport, l'educazione fisica e l'attività fisica; inoltre lo sport e la sua copertura mediatica possono contribuire a perpetuare e/o sfidare gli stereotipi di genere in tutta Europa; la copertura mediatica delle atlete donne e dello sport femminile; il reinserimento nel mercato del lavoro al termine di una carriera sportiva; l'accesso a responsabilità, la partecipazione agli organi di governo dello sport e ai ruoli decisionali; l'accesso a risorse, stipendi, incentivi finanziari e strutture sportive (Portela-Pino et al., 2020), violenza di genere inclusa molestie o abusi (Somerset, & Hoare, 2018). Tuttavia, data l'importanza delle lacune di genere in molti settori dello sport, la mainstreaming di genere ha ancora bisogno di essere completata da misure positive (Commissione Europea, 2014; 2022). Al fine di raggiungere una parità effettiva tra donne e uomini nello sport o attraverso lo sport, il carattere strutturale dell'ineguaglianza di genere deve essere affrontato adottando la strategia di mainstreaming di genere o coinvolgendo tutte le istituzioni e gli attori rilevanti nella sua attuazione. Pertanto, sono stati formulati numerosi strumenti giuridici e politici a livello intergovernativo (ad es. Comitato dei Ministri) e a livello sovranazionale (ad es. Parlamento europeo, Commissione), quali:

- La Dichiarazione adottata durante la 4a Conferenza Internazionale dei Ministri e dei Funzionari Superiori Responsabili dell'Educazione Fisica e dello Sport;
- La Convenzione delle Nazioni Unite sull'Eliminazione di ogni Forma di Discriminazione nei Confronti delle Donne (1979) condanna la discriminazione contro le donne in tutte le forme e si impegna a perseguire con tutti i mezzi appropriati e senza indugio una politica di eliminazione della discriminazione contro le donne e di raggiungimento di una sostanziale parità di genere, anche nello sport e nell'educazione fisica;
- La Raccomandazione Rec(92)13-rev del Comitato dei Ministri agli Stati membri sulla revisione della Carta Europea dello Sport sottolinea il diritto di tutti a partecipare allo sport e raccomanda che lo sport sia mantenuto libero da qualsiasi tipo di discriminazione, in particolare per motivi di sesso;
- La Dichiarazione di Brighton sulle Donne e lo Sport (1994), avente l'obiettivo di sviluppare una cultura sportiva che consenta e valorizzi il pieno coinvolgimento delle donne e delle ragazze in ogni aspetto dello sport;
- La Risoluzione dell'Assemblea Parlamentare 1092 (1996) su "Discriminazione contro le donne nel campo dello sport e più particolarmente nei Giochi Olimpici";
- La Raccomandazione Rec(98)14 del Comitato dei Ministri agli Stati membri sulla mainstreaming di genere, che raccomanda ai governi degli Stati membri di incoraggiare i decisori a "creare un ambiente favorevole e facilitare le condizioni per l'attuazione della mainstreaming di genere nel settore pubblico";
- La Dichiarazione di Atene sulle Donne e lo Sport del 2001;
- Le Conferenze dei Ministri Europei del Consiglio d'Europa, in particolare la Risoluzione III adottata dai Ministri responsabili dello Sport (Budapest, ottobre 2004);
- La Raccomandazione Rec(2005)8 del Comitato dei Ministri agli Stati membri sui principi di buon governo nello sport, che afferma che l'attuazione dei principi di buon governo nello sport è un elemento chiave nella promozione della mainstreaming di genere nello sport;
- La Raccomandazione dell'Assemblea Parlamentare 1701 (2005) su "Discriminazione contro le donne e le ragazze nello sport", così come la risposta adottata dal Comitato dei Ministri (cf. CM/AS(2005)Rec1701-final);

- La Dichiarazione intitolata “Realizzare la parità di genere” del maggio 2009, in cui il Comitato dei Ministri ha esortato gli Stati membri a impegnarsi pienamente nel colmare il divario tra parità in fatto e parità di legge e ad accelerare il raggiungimento di questo obiettivo utilizzando efficacemente la mainstreaming di genere;
- La Strategia per la parità tra donne e uomini 2010-2015 (Doc. 13767/10), che ha identificato cinque aree prioritarie d’azione: uguaglianza di indipendenza economica; pari retribuzione per lavoro uguale o lavoro di uguale valore; uguaglianza nel processo decisionale; dignità, integrità e fine della violenza di genere; e uguaglianza di genere nelle azioni esterne, la Commissione si è impegnata a incoraggiare l’integrazione delle questioni di genere in tutte le politiche dell’UE;
- La Risoluzione adottata dai Ministri responsabili della Parità tra Donne e Uomini (Baku, maggio 2010), dove è stato riconosciuto che il divario tra parità de iure e parità de facto può essere superato solo con l’adozione di leggi, politiche e programmi specifici e la loro attuazione attraverso l’uso di azioni positive, comprese misure speciali temporanee e mainstreaming di genere, compreso il bilancio di genere;
- La Raccomandazione CM/Rec(2010)9 del Comitato dei Ministri agli Stati membri sulla revisione del Codice Etico dello Sport che richiede la “partecipazione pari di donne, ragazze, uomini e ragazzi in tutti gli sport individuali e/o di squadra senza discriminazioni basate sul genere”;
- La Comunicazione sullo sviluppo della dimensione dell’UE nello sport (Doc. 5597/11), in cui la Commissione ha proposto azioni focalizzate soprattutto sull’accesso allo sport per le donne immigrate e le donne delle minoranze etniche, l’accesso alle posizioni decisionali e la lotta agli stereotipi di genere;
- La Raccomandazione CM/Rec(2013)1 del Comitato dei Ministri agli Stati membri sulla mainstreaming di genere nei media;
- La Dichiarazione di Berlino adottata durante la 5a Conferenza Internazionale dei Ministri e dei Funzionari Superiori Responsabili dell’Educazione Fisica e dello Sport nel maggio 2013;
- La Raccomandazione CM/Rec(2015)2 del Comitato dei Ministri agli Stati membri sulla mainstreaming di genere nello sport.

3. DISCRIMINAZIONE DI GENERE NELLO SPORT: STIPENDI DISUGUALI, OPPORTUNITÀ LIMITATE PER LO SPORT FEMMINILE E SCARSO SUPPORTO PER LE ATLETE

Le disuguaglianze nel mercato del lavoro tra donne e uomini potrebbero essere significativamente accentuate nello sport (Spiteri et al., 2019; Storr et al., 2022). Nel mercato del lavoro dell’UE nel suo complesso, le donne occupano solo un terzo delle posizioni manageriali. Sono anche la maggioranza del lavoro a tempo parziale, mentre il loro stipendio è considerato significativamente più basso. Il divario retributivo di genere è significativo. Le donne guadagnano in media il quattordici per cento in meno rispetto agli uomini, salendo al ventitre per cento a livello manageriale. Il divario retributivo e pensionistico è legato a fattori culturali, legali, sociali ed economici che vanno oltre la questione della parità di retribuzione per lavoro uguale, tra cui l’assistenza ai bambini, i sistemi fiscali, l’istruzione e le norme culturali.

Su cinquantadue federazioni sportive europee, venti non hanno una donna nei loro consigli, quarantasei hanno meno del venticinque per cento di donne nei loro consigli e solo due hanno una presidente donna. Ci sono state solo tre presidenti donne tra i Comitati Olimpici Nazionali Europei, mentre la percentuale di donne nei Comitati Esecutivi dei CON era del quattordici per cento e solo sette di loro avevano una segretaria generale donna. Le percentuali di donne in posizioni decisionali variano in Europa e tra i diversi sport: quindici per cento dei dirigenti delle federazioni sportive tedesche erano donne. I numeri equivalenti per Finlandia, Svezia e Norvegia erano rispettivamente ventisette per cento, trentatre per cento e trentasette per cento. In un altro studio, sette delle undici federazioni di calcio non avevano una sola donna nei loro consigli, mentre tre federazioni sportive (due in ginnastica e una in nuoto) avevano circa il cinquanta per cento di donne. Le donne sembrano essere sotto-rappresentate anche negli organismi sportivi governativi. Solo sei su ventotto ministri responsabili dello sport erano donne e ventotto per cento dei direttori sportivi nazionali negli Stati membri dell’UE erano donne.

Le donne sembrano essere sotto-rappresentate in molti settori dello sport. Secondo l’Eurobaro-

metro sullo Sport e l'Attività Fisica (2013), le ragazze e le donne partecipano ancora meno rispetto a ragazzi e uomini. Ci si aspettava che la parità di genere nello sport fosse economicamente vantaggiosa per tutte le parti interessate nello sport e nelle industrie ad esso correlate, compresi i media, a causa di una maggiore partecipazione e popolarità dello sport e di una forza lavoro in crescita. L'occupazione nello sport cresceva più velocemente rispetto all'occupazione totale (più dell'otto per cento negli ultimi cinque anni prima della fine del secondo decennio del 21° secolo). Nel 2020, più di un milione di persone lavoravano nello sport nell'UE (meno dell'uno per cento di tutta l'occupazione). I giovani e gli uomini sembrano essere ben rappresentati: il trentatré per cento dei dipendenti aveva tra quindici e ventinove anni e quasi il sessanta per cento erano uomini - una quota più alta rispetto all'occupazione totale. Inoltre, una percentuale maggiore di posizioni lavorative è stata persa nello sport rispetto all'economia più ampia: il quattro per cento rispetto all'uno per cento. In termini di impatto del coronavirus, dei cinquantaquattromila posti di lavoro persi nello sport alla fine del secondo decennio del 21° secolo, cinquantaduemila erano occupati da donne. Le donne erano addirittura sotto-rappresentate nei ruoli di autore principale e nella direzione editoriale nelle scienze dello sport, indicando che questo ulteriore tipo di disuguaglianza di genere potrebbe costituire un segnale di allarme degno di ulteriori investigazioni (Rosales et al., 2021).

Molte organizzazioni sportive internazionali o nazionali le riproducono favorendo le competizioni maschili nei loro canali di comunicazione. Le scelte editoriali spesso favoriscono gli sport maschili perché la maggior parte dei giornalisti/decision-makers nel campo dello sport sono uomini. Inoltre, una copertura mediatica distorta ha varie conseguenze, due delle quali hanno grandi impatti: in primo luogo, la mancanza di visibilità delle donne porta a una carenza di modelli di ruolo che ha conseguenze dirette sulla partecipazione delle giovani donne allo sport e sul loro coinvolgimento futuro in altri ruoli come allenatrici o membri di consigli direttivi; in secondo luogo, la mancanza di esposizione mediatica ha un impatto diretto sul valore economico dello sport femminile, rendendo più difficile attirare sponsor o garantire salari equi. Tali distorsioni non si limitano alla copertura mediatica, contribuendo attivamente alla preservazione dell'egemonia maschile e alla diffusione di stereotipi di genere negativi. Le donne sembrano ricevere copertura mediatica solo quando rappresentano la propria nazione in un evento olimpico, dimostrando l'egemonia della copertura olimpica maschile (Antunovic & Bartoluci, 2022). Infine, la pianificazione delle competizioni o gli investimenti commerciali influenzano anche la copertura mediatica dello sport femminile.

4. ASPETTI ECONOMICI DELLA PARTECIPAZIONE FEMMINILE NELLO SPORT

Questioni come il divario salariale tra donne e uomini nello sport professionistico, nonché l'accessibilità e la promozione diretta della partecipazione sportiva da parte di gruppi specifici di ragazze e donne, dovrebbero ricevere attenzione nelle strategie nazionali o delle federazioni, a seconda del contesto del paese o dello sport. Il divario salariale e pensionistico era legato a fattori culturali, legali, sociali ed economici che vanno oltre la questione della parità di salario per un lavoro uguale, includendo la cura dei figli, i benefici fiscali, l'istruzione o le norme culturali (Bachmann & Bechara, 2018). La qualità dei processi gestionali dovrebbe essere confrontata con gli standard fissati per la progettazione, la mappatura, l'attuazione, il supporto e il monitoraggio della gestione. Per realizzare l'attuazione delle strategie, è considerato inevitabile un solido quadro di processo gestionale, trasformando la missione sociale in un cambiamento desiderato (Mutter, & Pawlowski, 2014; Hickey, & Mason, 2017). È quindi ampiamente accettabile che ciascuno Stato membro sviluppi, monitori e riveda un piano d'azione nazionale sulla parità di genere nello sport in stretta collaborazione con gli stakeholder principali, che potrebbe far parte della strategia nazionale per la parità di genere e/o della politica nazionale dello sport. Senza questi standard, gli sforzi degli stakeholder per attuare un piano nazionale diventano superficiali.

Negli anni '90, l'Unione Europea di Radiodiffusione, insieme alle sue organizzazioni membro, ha ideato una Carta per le Pari Opportunità per le Donne nella Radiodiffusione per dimostrare l'impegno dei media pubblici europei nei confronti dei diritti delle donne che lavorano nei media, inclusi trattamento equo ed eguale sul lavoro, pari opportunità, pari salario o benefici, ecc. (Wicker et al., 2021). Il capitale economico sembra svolgere un ruolo importante per le donne nella partecipazione allo sport giovanile organizzato fin da giovane età, fornendo loro conoscenze sul processo di reclutamento. Pertanto, le donne provenienti da famiglie a basso reddito avevano meno opportunità di sviluppare abilità e meno assistenza nel processo di reclutamento (McGovern, 2018). È stato anche

importante sottolineare che i divari salariali nello sport femminile si sono dimostrati estremamente ampi. Il Global Sports Salaries Survey di Sporting Intelligence ha confrontato i salari delle donne e degli uomini, calcolando un rapporto di disuguaglianza estremamente sproporzionato nel pagamento. Inoltre, nella prima divisione del calcio femminile in Francia, il rapporto tra divari era piuttosto alto. Le differenze erano particolarmente marcate in un ambiente in cui un numero molto ridotto di atlete guadagna salari molto alti. I discorsi popolari hanno presentato la professionalizzazione di alcuni sport femminili come prova di significativi progressi nella parità di genere nello sport, senza tuttavia menzionare le disuguaglianze esistenti in termini di salari (Lloyd & Woodhouse, 2023). Tuttavia, l'interesse crescente per lo sport femminile deve portare a miglioramenti nelle condizioni lavorative o sociali delle donne in questo settore.

5. STRATEGIE PER PROMUOVERE L'EGUAGLIANZA DI GENERE NELLO SPORT

La letteratura rafforza il concetto che nonostante la crescente partecipazione allo sport comunitario, ciò non costituisce una ridefinizione delle relazioni di genere. Le politiche volte a promuovere l'equità di genere nello sport devono imporre cambiamenti negli ambienti dei club, aumentando nel contempo la partecipazione delle donne (Jeanes et al., 2021). Lo sport è stato incluso negli obiettivi sociali ed economici dell'UE e l'uguaglianza tra uomini e donne comprende l'uguaglianza nel mercato del lavoro, che è in generale costituita dall'articolo 2 del Trattato sull'Unione Europea. Nel Pilastro Europeo dei Diritti Sociali, l'UE si impegna a promuovere l'uguaglianza di trattamento e opportunità tra uomini e donne in tutti i settori (Mogaji et al., 2021).

Date le dimensioni e la diversità degli stakeholder e la necessità di un aumento degli investimenti per superare l'attuale cronica sottofinanziamento dello sport femminile - con fino al settanta per cento delle risorse disponibili attualmente spese per ragazzi e uomini - è considerato cruciale concepire, pianificare, approvare, eseguire, monitorare, analizzare e auditare i bilanci in modo sensibile al genere. È evidente che lo sviluppo e la sostenibilità di qualsiasi politica dipendono da finanziamenti adeguati, dalla predisposizione di bilanci e dalla capacità di mobilitare risorse. Poiché il Parlamento Europeo ha sottolineato una mancanza di progressi nel bilancio di genere nella seconda metà dell'ultima decade, è stato necessario che sia le autorità pubbliche che le federazioni sportive Assicurare che i budget siano dedicati all'uguaglianza di genere nello sport, indipendentemente dal numero di donne coinvolte, dovrebbe essere un obiettivo regolatorio centrale per tutti gli stakeholder, influenzando le principali operazioni strategiche (Basterfield et al., 2016; Hulteen et al., 2017). Tutte le organizzazioni sportive (e i loro stakeholder) dovrebbero destinare parte del loro budget operativo allo sviluppo e all'attuazione di politiche e azioni per l'uguaglianza di genere. La fornitura sostenibile di finanziamenti pubblici è considerata fondamentale per lo sviluppo (e la sostenibilità a lungo termine) di tali politiche. È essenziale anche garantire che lo sport sia incluso nei programmi di investimento secondo politiche stabilite sull'uguaglianza di genere (ad esempio, il Piano d'Azione dell'UE sull'Uguaglianza di Genere e l'Empowerment delle Donne nell'Azione Esterna 2021-2025 o il Quadro dell'Uguaglianza di Genere dell'OCSE) e renderne obbligatoria l'inclusione in future politiche. L'uso del toolkit di bilancio di genere dell'EIGE, disponibile in tutte le lingue dell'UE, potrebbe contribuire a raggiungere questo obiettivo. L'allocatione di una parte significativa di qualsiasi fondo pubblico deve essere condizionata all'attuazione di azioni concrete. Sulla base di una valutazione iniziale dei costi, di un'analisi costo-beneficio, di un giudizio politico e della prioritizzazione dei progetti, può essere presa una decisione iniziale sulla sostenibilità. Si raccomandava che le autorità pubbliche promuovessero l'attuazione del programma di bilancio di genere dell'OCSE.

Organizzazioni come l'Istituto Europeo per l'Uguaglianza di Genere, l'Associazione Europea di Gestione dello Sport, l'Associazione Europea di Sociologia dello Sport, la Lobby Europea delle Donne, così come altre organizzazioni europee in questo settore, potrebbero svolgere un ruolo utile e dovrebbero essere promosse partnership. Le donne così come gli uomini delle organizzazioni sportive dovrebbero essere più coinvolti nelle commissioni di uguaglianza generali che guidano l'attuazione di piani o strategie sull'uguaglianza di genere a livello locale e nazionale. Va tenuto presente che il tema dell'uguaglianza di genere nello sport non è un argomento isolato che può essere affrontato esaustivamente da reti create a tale scopo. Un quadro multinivello rivolto al livello individuale (micro), sfidando gli stereotipi esistenti, a livello organizzativo (meso) all'interno dei consigli e a livello sportivo (macro) attraverso l'introduzione e l'attuazione di strategie e politiche nelle organizzazioni può incoraggiare le donne a impegnarsi in ruoli di leadership (Sotiriadou & De Haan, 2019).

6. ESEMPI DI INTERVENTI LEGALI E ISTITUZIONALI A LIVELLO DI STATO MEMBRO PER PROMUOVERE L'EGUAGLIANZA DI GENERE NELLO SPORT

Le regolamentazioni possono essere istituzionalizzate attraverso la legislazione e/o le decisioni del consiglio esecutivo dell'organizzazione. Le regolamentazioni legate al genere all'interno delle organizzazioni sportive potrebbero certamente portare a cambiamenti sostanziali, come dimostrano alcuni esempi in alcuni paesi. Misure di supporto o legislazioni da parte degli organismi nazionali di governo dello sport, compresi i governi, potrebbero far progredire questo processo, anche se esiste molta resistenza in diversi Stati membri basata su principi di governo e/o sulla relazione con il movimento sportivo.

Il Comitato Olimpico e Paralimpico Norvegese e la Confederazione dello Sport hanno incluso un paragrafo sulla distribuzione di genere nella loro legge (§2-4). Questa legge adottata negli anni '90 afferma: "Nell'elezione o nella nomina di delegati alle assemblee generali e membri dei consigli esecutivi, dei consigli e dei comitati in NIF e nelle sue unità organizzative, devono essere scelti candidati/delegati di entrambi i sessi". Gli appellanti non devono essere presi in considerazione quando si calcola la distribuzione di genere. Il numero di membri femminili nei consigli esecutivi delle federazioni nazionali è aumentato da ventidue negli anni '90 a quasi quaranta percento nel secondo decennio del XXI secolo. Ciò è considerato quasi equivalente alle adesioni femminili attive negli sport organizzati norvegesi, ossia circa il quaranta percento. La legge copre anche comitati come i comitati elettorali che nominano candidati per i consigli esecutivi. La composizione deve essere proporzionata alla distribuzione di genere tra i membri, in modo tale, tuttavia, da garantire almeno due rappresentanti di ciascuno dei sessi nei consigli esecutivi, nei consigli e nei comitati con più di tre membri. Nei consigli, consigli o comitati con due o tre membri, entrambi i sessi devono essere rappresentati.

All'inizio del secondo decennio, la Gioventù Sportiva Tedesca ha pubblicato un modulo di qualificazione sulla prevenzione della violenza sessualizzata nello sport da utilizzare nei club sportivi. Inoltre, tutte le organizzazioni membri della Confederazione Sportiva Olimpica Tedesca hanno firmato una dichiarazione in cui si impegnano a implementare misure di prevenzione della violenza sessualizzata nello sport. Parallelamente, la Confederazione Sportiva Olimpica Tedesca ha anche integrato la prevenzione della violenza sessualizzata nei suoi statuti.

La linea di assistenza nei Paesi Bassi alla fine degli anni '90 fornisce un duplice aiuto: prima, assistenza e sollievo per vittime, presunti colpevoli, genitori o spettatori e, secondo, reindirizzamento (se desiderato dall'utente del servizio) a un consulente o altri servizi come organizzazioni di assistenza generale, polizia, avvocati o pubblici ministeri. Nei Paesi Bassi c'è stato un istituto indipendente per la giustizia nello sport che gestisce denunce (Corte sportiva di arbitrato, doping e molestie sessuali) sin dall'inizio di questo secolo. Ha anche sviluppato strumenti per facilitare la comunicazione riguardo alle molestie sessuali o abusi, opuscoli per diversi gruppi target, documentari (racconto di storie), volantini informativi, un sito web (come www.nocnsf.nl/seksuele-intimidatie), così come sessioni di discussione guidate. In Francia, la Ministra dei Diritti delle Donne ha proposto una legge quadro sull'uguaglianza tra donne e uomini, che contiene una disposizione per estendere l'"Elenco di eventi di grande importanza per la società" per includere più eventi sportivi femminili (rugby e calcio). Nel Regno Unito, la maggior parte degli allenatori deve completare il Workshop per la salvaguardia e la protezione dei bambini per poter allenare i bambini. Inoltre, in Finlandia il rapporto 'Sport e uguaglianza 2011, Stato attuale e cambiamenti dell'uguaglianza di genere in Finlandia' è stato pubblicato dal Ministero dell'Istruzione e della Cultura finlandese all'inizio del secondo decennio. Inoltre, il Ministero dell'Istruzione e della Cultura finlandese ha pubblicato un rapporto "Sport e uguaglianza 2011; Stato attuale e cambiamenti dell'uguaglianza di genere in Finlandia" che copre sistematicamente l'integrazione della prospettiva di genere nello sport.

In Svezia è stato sviluppato un Manuale generale di mainstreaming di genere dal Comitato di supporto per il mainstreaming di genere svedese, che potrebbe essere utile per lo sport.

7. GUIDA PEDAGOGICA

7.1. Insegnamento dell'Argomento

Nell'insegnare l'argomento "Legislazione sportiva e possibile discriminazione di genere nei paesi europei", è importante utilizzare metodi di insegnamento interattivi che coinvolgano gli studenti e favoriscano il pensiero critico. Si consiglia di incorporare le seguenti strategie:

a) Discussioni interattive: Incoraggiare discussioni aperte tra gli studenti per esplorare diverse prospettive sulla legislazione sportiva e sulla discriminazione di genere. Favorire dibattiti sulle sfide e i progressi osservati in specifici paesi europei, incoraggiando gli studenti ad analizzare i fattori che contribuiscono alle disparità di genere.

b) Casi di studio: Utilizzare casi di studio della vita reale che evidenziano casi di discriminazione di genere nello sport e le misure legislative adottate in vari paesi europei. Incoraggiare gli studenti a analizzare gli esiti di questi casi e a proporre approcci alternativi per affrontare la discriminazione di genere.

c) Attività di gruppo: Organizzare attività di gruppo che promuovano la collaborazione e la risoluzione dei problemi. Assegnare agli studenti la ricerca su specifici paesi europei e presentare i loro quadri legislativi, i progressi e le sfide riguardo all'uguaglianza di genere nello sport.

7.2. Obiettivi di Apprendimento

Dopo lo studio di questo argomento, gli studenti dovrebbero:

1. Comprendere il concetto di discriminazione di genere nello sport e il suo impatto sulla partecipazione e sulle opportunità uguali.

2. Identificare gli aspetti chiave della legislazione sportiva e delle politiche legate all'uguaglianza di genere nei paesi europei.

3. Analizzare le sfide e i progressi osservati in specifici paesi europei nel affrontare la discriminazione di genere nello sport.

4. Valutare l'efficacia delle misure legislative e degli interventi nel promuovere l'uguaglianza di genere nello sport.

5. Applicare abilità di pensiero critico per proporre strategie e raccomandazioni per affrontare la discriminazione di genere nel contesto della legislazione sportiva.

7.3. Risorse Didattiche

Per supportare l'insegnamento o l'apprendimento di questo argomento, sono raccomandate le seguenti risorse didattiche:

1. Libri di testo:

- "Gender and Sport: A Reader" di Laura Hills e Barbara Humberstone.

- "Women, Sport, and Culture" di Susan Birrell e Cheryl L. Cole.

2. Ricerche e Articoli:

- Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). Donne nell'atletica di élite internazionale: (in)eguaglianza di genere e partecipazione nazionale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3.

- Burton, L.J., & Leberman, S. (Eds.). (2017). *Donne nella leadership sportiva: Ricerca e pratica per il cambiamento* (1ª edizione). Routledge.

3. Corsi online:

- "Uguaglianza di genere e sport" su Coursera

- "Donne, sport e società" su FutureLearn

7.4. Materiali aggiuntivi

Per migliorare l'esperienza di apprendimento, i partner possono considerare l'utilizzo dei seguenti materiali supplementari:

1. Film documentari:

- "Battle of the Sexes" (2017) diretto da Valerie Faris e Jonathan Dayton.

- "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" (2014) diretto da Lisa Wolfinger.

2. Piattaforme online:

- Women's Sports Foundation (<https://www.womenssportsfoundation.org/>): Offre risorse, arti-

coli e ricerca sulle donne nello sport.

- Istituto Europeo per l'Uguaglianza di Genere (<https://eige.europa.eu/>): Fornisce rapporti, studi e raccomandazioni politiche sull'uguaglianza di genere in Europa.

7.5. Valutazione ed Esercitazioni

Per valutare la comprensione e il progresso degli studenti, si consiglia di utilizzare i seguenti metodi di valutazione:

1. Quiz o Verifiche di Conoscenza: Creare quiz per testare la comprensione degli studenti dei concetti chiave, dei quadri legislativi e delle sfide legate alla discriminazione di genere nello sport europeo.

2. Analisi di Casi di studio: Assegnare agli studenti l'analisi di uno studio di caso specifico di discriminazione di genere nello sport e valutare le risposte legislative. Valutare la loro capacità di identificare questioni rilevanti, proporre soluzioni e analizzare criticamente gli esiti.

3. Progetti di Ricerca: Assegnare agli studenti la conduzione di una ricerca indipendente sulle leggi dello sport di un paese europeo e sulle iniziative di uguaglianza di genere. Valutare i risultati della loro ricerca, l'analisi e le competenze di presentazione.

7.6. Casi di studio o Esempi

Includere casi di studio o esempi della vita reale per illustrare l'applicazione pratica dell'argomento. Evidenziare casi in cui i paesi europei hanno implementato con successo legislazioni sportive per promuovere l'uguaglianza di genere, come i modelli di finanziamento della Norvegia che prioritizzano l'uguaglianza di genere nell'allocazione delle risorse.

7.7. Esercizi o Attività

Coinvolgere gli studenti e rafforzare la loro comprensione dell'argomento attraverso esercizi interattivi o attività, come:

1. Gioco di Ruolo: Dividere gli studenti in gruppi e assegnare loro ruoli diversi, come legislatori, atleti o sostenitori. Condurre un'attività di gioco di ruolo in cui negoziano e propongono misure legislative per affrontare la discriminazione di genere nello sport.

2. Discussioni di Gruppo: Porre domande e scenari che suscitino riflessioni legate alla legislazione sportiva e alla discriminazione di genere. Incentivare gli studenti a discutere e analizzare criticamente le questioni, condividendo le loro prospettive e proponendo soluzioni.

7.8. Strumenti Interattivi o Tecnologie

Utilizzare strumenti interattivi o tecnologie per migliorare l'esperienza di insegnamento o apprendimento, come:

1. Mappe Interattive Online: Utilizzare mappe interattive per dimostrare visualmente i progressi e le sfide variabili dell'uguaglianza di genere nei diversi paesi europei.

2. Presentazioni Multimediali: Incorporare presentazioni multimediali, comprese video o infografiche, per fornire rappresentazioni visive delle disparità di genere e degli sforzi legislativi nello sport europeo.

8. CONCLUSIONI

Diversi fattori, esterni allo sport, possono influenzare i livelli di partecipazione delle donne (ad esempio, la situazione familiare, l'educazione fisica a scuola). Attualmente, sempre più donne in Europa partecipano alle attività sportive. Tuttavia, molto resta da fare nel campo dell'uguaglianza di genere. Anche molti fattori all'interno del settore sportivo stesso possono ostacolare la partecipazione delle donne (ad esempio, la mancanza di allenatori che creano un ambiente sportivo favorevole al genere e sicuro, l'indifferenza da parte dei consigli decisionali). Molte donne oggi sono ancora incapaci di trovare l'ambiente giusto in cui possono utilizzare appieno il loro potenziale. L'uguaglianza di

genere favorirà la posizione delle donne, che per lungo tempo non hanno avuto gli stessi diritti umani degli uomini, ma allo stesso tempo migliorerà la diversità del settore sportivo attuale, considerata necessaria per attirare potenziali partecipanti e clienti e mantenerli come membri o partecipanti attivi nell'organizzazione, pronti a svolgere attività o funzioni. Questo approccio avrà, a lungo termine, un impatto anche su ragazzi e uomini. Contribuirà positivamente anche alla qualità dei servizi erogati, poiché le donne forniranno modelli di ruolo diversi per ragazze e ragazzi, e nuovi approcci educativi rilevanti che incoraggiano ragazze e donne a godersi lo sport senza trascurare la preparazione per una carriera sportiva duratura. Stabilirà un ambiente sportivo sicuro per ragazze e ragazzi, giovani donne e uomini, in quanto aumenterà la consapevolezza dell'argomento, formerà istruttori e amministratori su come gestire i rischi in questo campo e prevenire danni agli atleti. L'allenamento e l'orientamento orientati al genere potrebbero ridurre l'alto tasso di abbandono delle ragazze e delle donne, evitare stereotipi di genere sessista nello sport e creare un clima educativo positivo e sociale per tutti. Inoltre, è opportuno sottolineare con forza che l'uguaglianza di genere nello sport sarà economicamente vantaggiosa per tutte le parti interessate nello sport o nelle industrie correlate, compresi i media, a causa della maggiore partecipazione e popolarità dello sport e di una forza lavoro in crescita. Per molte donne con disabilità o di origine migrante, è considerato notevolmente più alto, utilizzando lo sport anche come strumento per potenziare le loro vite, avere un lavoro, avere una famiglia e essere accettate come cittadine nel loro paese senza essere considerate "diverse". Avrà un effetto positivo sulla salute delle donne e delle ragazze in tutta Europa. Ci si potrebbe aspettare che a seguito di un approccio di uguaglianza di genere, il clima dello sport diventi più attraente o piacevole per donne e ragazze, portando a un aumento della loro partecipazione. C'è una notevole possibilità di misure o azioni alternative che tengano conto dei loro ambienti sociali e culturali. Una strategia nazionale di successo sull'uguaglianza di genere nello sport segue un approccio bilanciato nel fissare benchmark realistici e raggiungibili. Gli esempi di prassi efficace offrono una guida aggiuntiva. Piuttosto che presentare singole opzioni strategiche, ad esempio l'empowerment delle singole donne o la definizione di quote, una strategia dovrebbe tenere conto di come donne e uomini possono contribuire al bilanciamento di genere, come la diversità di diversi gruppi di donne dovrebbe ricevere attenzione specifica o come dovrebbe essere affrontata la discriminazione multipla/intersectionality. Parallelamente, la Commissione segue un approccio duplice all'uguaglianza di genere, ovvero azioni specifiche più mainstreaming di genere. L'enfaticizzazione del principio di parità tra donne e uomini in tutte le sue attività rappresenta una missione specifica per l'Unione. Con l'ingresso di una competenza sportiva dell'UE nel trattato di Lisbona nel 2009, oggi c'è una considerevole possibilità di sostenere azioni specifiche e mainstreaming di genere nel campo dello sport. Descrivendo queste opzioni o proponendo misure specifiche, la strategia dovrebbe aiutare le organizzazioni sportive governative e non governative a lanciare azioni concrete e prendere le necessarie scelte politiche. Un tale piano di azioni strategiche, comprensivo di una roadmap o di un piano d'azione, dovrebbe delineare le aree prioritarie per l'azione dell'UE sull'uguaglianza di genere, spingendo avanti l'agenda dell'uguaglianza di genere nello sport, rafforzando la partnership con gli Stati membri e gli attori rilevanti. Finora, non sono state intraprese azioni concrete a livello europeo. Per questo motivo, dovrebbe essere sviluppato un piano europeo più dettagliato con misure concrete in un arco temporale per raggiungere gli obiettivi di genere nello sport.

9. FONTI

Abdelghaffar, E. A., & Siham, B. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis.

Environmental Health and Preventive Medicine, 24(1), 1-13.

Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.

Andersson, R., & Barker-Ruchti, N. (2019). Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer & Society*, 20(6), 857-871.

Antunovic, D., & Bartoluci, S. (2023). Sport, gender, and national interest during the Olympics: A comparative analysis of media representations in Central and Eastern Europe. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(1), 167-187.

Bachmann, R. & Bechara, P. (2018). Labour Market Equality Driving Economic Growth Wo-

men in a Man's World. Policy Brief. Wilfried Martens Centre for European Studies, Brussels, Belgium.

Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & Vella, S. A. (2016). Can't play, won't play: longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child-adolescent transition. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000079.

Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2021). *The professionalisation of women's sport: Issues and debates*. Emerald Group Publishing: London, United Kingdom.

Council of the European Union (2014). *Conclusions on gender equality in sport EDUCATION, YOUTH, CULTURE and SPORT* Council meeting: Brussels, Belgium.

Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S., & Pope, S. (2023). The price of success: equal pay and the US Women's National Soccer Team. *Soccer & Society*, 23(8), 920-931.

Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 592-602.

Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690.

Eurobarometer. Public opinion in the European Union (2010). <https://europa.eu/eurobarometer/screen/home>

European Commission (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*.

European Commission (2022). *Towards More Gender Equality in Sport Recommendations and Action Plan from the High-Level Group on Gender Equality in Sport*.

Fielding-Lloyd, B., & Woodhouse, D. (2023). *Responsibility and Progress: The English Football Association's Professionalisation of the Women's Game*. In *Women's Football in a Global, Professional Era*. Emerald Publishing Limited: Bingley, United Kingdom.

Flake, C. R., Dufur, M. J., & Moore, E. L. (2013). Advantage men: The sex pay gap in professional tennis. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 366-376.

Grima, S., Grima, A., Thalassinos, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Theoretical models for sport participation: literature review. *International Journal of Economics and Business Administration*, 5, 94-116.

Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Age and gender differences in participation rates, motivators for, and barriers to exercise. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 3.

Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14-25.

Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.

Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(1), 1-20.

Knijnik, J. D. (2023). *The 2023 FIFA Women's World Cup: Human Rights Legacy and Impact for the Australian Grassroots Sports Gender Equity Agenda: A Pilot Study*. Western Sidney University, Australia.

Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1093-1097.

McGovern, J. (2018). "You have to have money to be good": How capital accumulation shapes Latinas' pathways to college sports. *Journal of Intercollegiate Sport*, 11(2), 149-171.

Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (2021). Financial well-being of sportswomen. *International Journal of Sport Policy and Politics*. *International Journal of Sport Policy and*

Politics, 13(2), 299-319.

Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports– Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review*, 17(3), 324-336.

O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong Female Engagement in Sport: A Framework for Advancing Girls' and Women's Participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 15-30.

Pavlidis, A., Fullagar, S., & O'Brien, W. (2023). Gender Equality and Economic Entanglements in Male-Dominated Sport Organizations: The Disruptive Value of Australian Rules Football Women. *Sociology of Sport Journal*, 1, 1-10.

Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.

Sherry, E., Osborne, A., & Nicholson, M. (2016). Images of Sports Women: A review. *Sex Roles*, 74, 299- 309.

Shi, D. (2023). Influences of Women in the Sports Field from the Sociology Perspective. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 155, p. 03020). EDP Sciences.

Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Paediatrics*, 18(1), 1-19.

Sotiriadou, P., & De Haan, D. (2019). Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(3), 365-383.

Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults–A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(6), 929-944.

Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (2022). 'Game to play?': barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people's participation in sport and physical activity. *Sport, Education and Society*, 27(5), 604-617.

Wicker, P., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (2021). The gender earnings gap among elite athletes in semiprofessional sports. *Managing Sport and Leisure*, 1(1), 1-18.

10. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Qual è l'obiettivo principale della promozione della parità di genere nello sport?

- a) Raggiungere condizioni "identiche" per entrambi i sessi in tutti gli aspetti dello sport
- b) Offrire condizioni comparabili o equamente confrontate per entrambi i sessi nello sport**
- c) Eliminare le peculiarità sociologiche o biologiche legate al genere nello sport
- d) Garantire la partecipazione uguale di uomini e donne alle attività sportive

2. Come è cambiato nel tempo il coinvolgimento delle donne nel Movimento Olimpico?

- a) All'interno del Comitato Olimpico Internazionale non c'erano membri donne fino ai primi anni '80
- b) La partecipazione femminile ai Giochi Olimpici è diminuita dall'inizio del XX secolo
- c) Il numero di donne all'interno del Comitato Olimpico Internazionale è sempre stato alto
- d) La partecipazione femminile ai Giochi Olimpici è gradualmente aumentata nel corso degli anni**

3. Qual è una conseguenza della disparità di genere nello sport?

- a) Opportunità limitate per lo sport femminile**
- b) Parità di retribuzione a parità di lavoro tra uomini e donne
- c) Maggiore copertura mediatica delle atlete donne
- d) Livelli più alti di partecipazione di donne e ragazze allo sport

4. Qual è l'importanza dell'integrazione di genere nello sport?

a) Aiuta a sfidare e cambiare gli stereotipi esistenti nello sport

b) Garantisce alle donne più ruoli di leadership nelle organizzazioni sportive

c) Promuove la parità di retribuzione e opportunità per uomini e donne nello sport

d) Affronta gli aspetti economici della partecipazione femminile allo sport

5. Quale ruolo possono svolgere le leggi e gli interventi istituzionali nel promuovere l'equità di genere nello sport?

a) Possono aiutare a colmare il divario retributivo di genere nello sport professionistico

b) Possono imporre cambiamenti negli ambienti dei club per aumentare la partecipazione delle donne

c) Possono fornire sostegno finanziario alle organizzazioni sportive femminili

d) Possono migliorare la copertura mediatica delle atlete e degli eventi femminili

CAPITOLO 4: LA DOPPIA CARRIERA DI UN'ATLETA: PROBLEMI E SUCCESSI

Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi

Docente senior. Università di Pamukkale, Denizli, Turchia

Özgür Mülazımoğlu Ballı

Docente senior. Università di Pamukkale, Denizli, Turchia

Yeliz İlgar Doğan

Docente senior. Università di Pamukkale, Denizli, Turchia

DOI: 10.14679/2218

1. INTRODUZIONE

Gli atleti investono nella loro carriera sportiva a diversi livelli a seconda dell'età e in periodi specifici delle loro carriere. Pertanto, vogliono principalmente massimizzare i benefici fisici, psicologici e sociali con la loro partecipazione allo sport. Nello stesso approccio, vogliono anche compensare potenziali costi come infortuni, sacrifici in altre aree della vita e sviluppo unidirezionale in alcune aree. Tuttavia, ad eccezione degli atleti professionisti a tempo pieno, la maggior parte degli atleti cerca un'istruzione o una professione accanto alla loro passione per lo sport, e i giovani atleti frequentano l'istruzione obbligatoria e spesso cercano ulteriore/istruzione superiore o impiego nell'adolescenza successiva (Cartigny et al., 2021). In questa fase, una doppia carriera sotto forma di sport-istruzione o sport-business offre una soluzione per bilanciare la vita al di fuori dello sport e prepararsi alla vita dopo lo sport. La letteratura sulla carriera degli atleti suggerisce che gli atleti che cercano/stabiliscono un equilibrio ottimale tra lo sport e altre aree della vita continuano a praticare lo sport e hanno meno difficoltà nella transizione a una carriera post-sportiva. La ricerca sullo sviluppo del talento sottolinea anche che gli ambienti di sviluppo del talento atletico di successo e le culture organizzative supportano notevolmente e facilitano l'equilibrio sport-istruzione degli atleti (Stambulova et al., 2015). In questo contesto, un atleta con doppia carriera è definito come un individuo che persegue lo sport e gli sforzi educativi e/o professionali (Cartigny et al., 2021).

Gli approcci sessisti nell'era vittoriana non includevano le donne negli sport a causa del pregiudizio su eventuali danni agli organi riproduttivi, sul fatto che gli uomini non le trovassero attraenti o avessero energia insufficiente. La prima partecipazione delle donne alle Olimpiadi è stata nel 1900 (CSP Global), e nelle competizioni di atletica, nel 1967 alla maratona di Boston, con Kathrine Switzer. Quindi, è noto che le differenze di genere nello sport sono una questione fondamentale durante le carriere sportive delle donne. Ad esempio, le donne guadagnano meno nei loro club e hanno più difficoltà a trovare sponsor o finanziamenti (Morris et al., 2020). Pertanto, la discriminazione di genere si verifica durante e dopo una carriera sportiva e diventa una questione sociale (ad esempio, stereotipi di genere) piuttosto che una questione specifica dello sport (López de Subijana et al., 2020). Ryba, Ronkainen, et al. (2015) hanno condotto interviste sulla storia di vita con 18 atleti finlandesi talentuosi (16-20 anni/10 donne, 8 uomini) seguiti da un'analisi integrativa narrativa-discorsiva. In seguito a questo studio, sebbene tutti gli atleti adolescenti desiderassero costruire doppie carriere, meno della metà di loro è stata in grado di perseguire doppie carriere dopo il liceo, e ciò mostra che le pratiche discorsive sulle doppie carriere sono organizzate secondo la dualità di genere e ciò rafforza la normalità presunta delle scelte di vita basate sul genere anziché aprire lo spazio delle possibilità. Inoltre, Ekengren et al., (2018) hanno affermato che a causa di un'intervista semistrutturata in cui 18 giocatori professionisti di pallamano svedesi (9 donne e 9 uomini) alla fine delle loro carriere hanno esaminato sia lo sviluppo della carriera sportiva che non sportiva, le atlete femminili hanno scelto lavori aggiuntivi per sostenersi finanziariamente rispetto agli atleti maschi. Per questi motivi, è essen-

ziale promuovere programmi che si concentrino sull'uguaglianza di genere nello sport durante l'intera carriera sportiva e il processo di impiego (Lopez de Subijana et al., 2020).

In questo contesto, vengono discussi gli effetti, i vantaggi e gli svantaggi delle doppie carriere sulla vita degli atleti. Inoltre, viene illustrata l'importanza delle doppie carriere per le atlete, cosa deve essere fatta per sostenere gli atleti dopo il ritiro dallo sport e vengono forniti esempi di attuazione. Si mira a attirare l'attenzione sulle difficoltà vissute dalle atlete nelle doppie carriere nello sport come in molte altre aree della società. Pertanto, si mira a contribuire agli studi sociologici e di genere.

Non appena ogni donna inizia la sua carriera sportiva, inizia il processo di doppia carriera come di consueto. È importante includere l'approccio della doppia carriera in questo manuale, poiché altri elementi indispensabili della vita come la famiglia, l'istruzione, la vita sociale e professionale non possono essere ignorati mentre si mantiene una vita sportiva, che occupa un posto importante in termini di tempo, sforzo e risorse.

2. BACKGROUND SCIENTIFICO

“Lo so chi sono in acqua, ma non so chi sono fuori dall'acqua” sono le parole del nuotatore famoso in tutto il mondo Michael Phelps dal documentario “Il peso dell'oro”. Come si può capire da queste parole, gli atleti spesso non hanno un'idea di chi siano al di fuori dello sport che praticano o di cosa saranno dopo il ritiro. Molti atleti d'élite cadono nel vuoto e vivono problemi psicologici quando completano le loro carriere sportive. Per questo motivo, affinché gli atleti siano mentalmente sani durante tutta la loro carriera sportiva e dopo il ritiro, dovrebbero essere sostenuti per continuare le loro carriere con una prospettiva di doppia carriera.

Gli studi sugli atleti con doppia carriera sono emersi dal lavoro che riconosce l'importanza di una prospettiva olistica che è una prospettiva di durata della vita che copre la carriera atletica e post-atletica e che include transizioni che si verificano nella carriera atletica così come in altri domini della vita degli atleti ed esplora le transizioni nello sviluppo atletico piuttosto che concentrarsi esclusivamente sugli atleti come atleti (Wylleman et al., 2004; Wylleman & Lavallee, 2004). Il concetto di doppia carriera, che prevede il perseguimento simultaneo dello sport e dell'istruzione o degli sforzi professionali, è diventato un focus particolare nella letteratura di psicologia dello sport, con l'Unione europea che pubblica azioni politiche raccomandate per sostenere le doppie carriere nello sport ad alte prestazioni (Gruppo di esperti dell'Unione europea: Educazione e formazione nello sport, 2012) e la rivista di Psicologia dello Sport e dell'Esercizio che pubblica un numero speciale sullo sviluppo e le transizioni delle doppie carriere nel 2015 (Stambulova & Wylleman, 2015). Mentre ricerche recenti hanno mostrato che gli atleti con doppie carriere sono compresi come un gruppo eterogeneo, questi studi si sono concentrati principalmente sugli atleti delle scuole secondarie o di età scolastica (Cartigny et al., 2021). Cartigny et al. (2021) hanno condotto interviste sulla storia di vita di 17 atleti con doppie carriere per creare una teoria complessiva dei percorsi delle doppie carriere nello sport. Le conclusioni emerse da questo studio hanno supportato una categorizzazione delle esperienze di doppia carriera in 3 percorsi: un percorso sportivo, un percorso educativo/professionale e un percorso di doppia carriera. Debois et al. (2015) sottolineano che le doppie carriere sono sviluppativie a causa della natura degli atleti, che comprendono transizioni sportive e di istruzione o di carriera a diverse fasi della vita, e l'importanza di adottare una prospettiva olistica sul corso della vita quando si considerano gli atleti con doppie carriere. Allo stesso modo, Stambulova e Wylleman (2019) hanno identificato una serie di benefici delle doppie carriere, tra cui lo sviluppo individuale, il miglioramento delle prestazioni sportive e un aumento della soddisfazione nella vita a lungo termine.

Tuttavia, molti studi continuano a identificare costrutti chiave di genere che influenzano le esperienze e le decisioni degli atleti sulle loro doppie carriere. Ad esempio, sembra che le atlete siano più propense a investire nell'istruzione e negli obiettivi e identità delle doppie carriere, anche se la loro motivazione verso lo sport è simile a quella degli uomini (Aunola et al., 2018; Ekengren et al., 2018; Moazami-Goodarzi et al., 2020). Mentre gli studi che indagano sulle doppie carriere degli atleti di pallamano, basket e calcio riportano che, a differenza dei loro colleghi maschi, la maggior parte delle giocatrici d'élite femminili perseguono o pianificano di perseguire una doppia carriera a livello terziario (Ekengren et al., 2018; Tekavc et al., 2015; Harrison et al., 2022) forniscono ulteriore supporto alla tesi che la differenziazione di genere nelle carriere di vita degli atleti è evidente dall'adolescenza all'età adulta (Ryba, Staambulova, et al., 2015). Oltre a queste differenze di genere, Baron-Thiene e

Alfermann (2015) e Ronkainen et al. (2016) hanno riportato che le atlete femminili sperimentano più disturbi fisici e burnout rispetto ai loro colleghi maschi, e molte donne ricevono poco sostegno emotivo da allenatori e genitori e si sentono sole (Ryba et al., 2021). Esperienze del genere possono portare le atlete a decidere di abbandonare lo sport e concentrarsi sull'istruzione, il lavoro e la famiglia.

Il libro "Le carriere degli atleti attraverso le culture" si basa sulla ricerca condotta in 19 paesi di tutto il mondo, e la revisione della ricerca internazionale sulle carriere da una prospettiva culturale indica 6 sfide principali nei paradigmi delle carriere degli atleti. Due di queste sfide sono particolarmente evidenziate. In primo luogo, una prospettiva olistica, l'approccio 'dall'inizio alla fine' è illustrato con un modello di sviluppo su transizioni affrontate dagli atleti a livello atletico, individuale, psicosociale e accademico/professionale, che deve essere sviluppato. Ciò significa che un atleta deve essere affrontato come una persona intera, una carriera intera e un ambiente intero. In secondo luogo, dovrebbero essere sviluppati progetti in un contesto socioculturale, evitando, ad esempio, una prospettiva che si concentra solo sull'identità atletica dello studente-atleta e non tiene conto della cultura (Stambulova et al., 2015).

Come esempio di un approccio olistico all'atleta, l'idea di base del sistema sportivo svedese è che gli atleti d'élite dovrebbero essere in grado di condurre una vita quotidiana nella società quando la loro carriera sportiva termina. Il modello di doppia carriera, che sottolinea l'importanza dello sviluppo psicologico, psicosociale e accademico degli atleti adolescenti oltre alle loro carriere sportive, è stato creato attraverso la ricerca condotta nelle Scuole Nazionali di Sport d'Elite (RIGs) progettate con il principio del win-win per questi atleti, come mostrato nella Figura 1 (Stambulova et al., 2015). Il modello allinea gruppi di età con fasi di carriera sportiva e professionale e indica possibili percorsi di doppia carriera durante lo sport e dopo aver lasciato lo sport, con frecce che indicano le transizioni della doppia carriera.

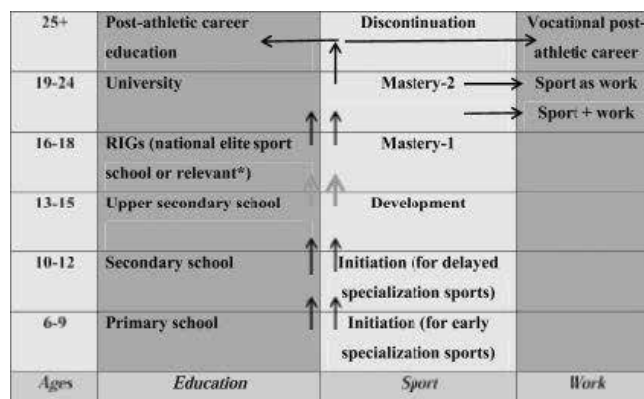


Figura 1: Indica gruppi di età allineati con possibili percorsi di carriera duplice.

3. BACKGROUND TECNICO

Uno dei principali fattori che influenzano la capacità degli atleti di perseguire una doppia carriera sono i conflitti di stile di vita derivanti dalla partecipazione di livello élite allo sport. Anche la fase di carriera in cui si trovano gli atleti d'élite influisce sull'opportunità di dedicare tempo ed energia a carriere non sportive. Le persone con influenza e autorità nelle decisioni, come allenatori e dirigenti nell'ambiente sportivo, sono anche fattori essenziali per le doppie carriere (Ryan, 2015).

Con l'aumento del numero di calciatrici d'élite in Inghilterra, si osserva che la difficoltà nel avere una doppia carriera aumenta con l'aumento del loro livello di istruzione. In questa fase, si osserva che sistemi di supporto adeguati come famiglia e università svolgono un ruolo integrativo per gli atleti che ricevono livelli diversi di supporto da istituti educativi e club di calcio (Harrison et al., 2022).

Il programma SportSClasses, implementato in Danimarca dal 2005, offre allenamenti extra ai potenziali atleti d'élite. Inoltre, l'età di impiego nello sport è stata abbassata da 15 a 12 anni per rispondere all'aumento della competizione nel mondo dello sport d'élite. In Danimarca, che si posiziona alta nel Rapporto sullo Sviluppo Umano delle Nazioni Unite, anche in questo programma,

dove lo sport è offerto in collaborazione con istituti educativi, si osserva che ci sono circa il doppio di studenti maschi rispetto alle studentesse e che i ragazzi sono quattro volte più propensi delle ragazze a privilegiare lo sport rispetto all'istruzione. Questo indica una struttura dominata dagli uomini nello sport, che supporta la costruzione egemonica della mascolinità nei media riguardo alla fisicità e alla competitività e non offre pari opportunità alle donne (Skrubbeltrang et al., 2020).

Le doppie carriere possono offrire agli atleti d'élite numerosi vantaggi sociali, sviluppo, finanziari e per la salute. Tuttavia, può essere difficile stabilire e mantenere un equilibrio tra lo sport d'élite e l'istruzione accademica perché gli individui che perseguono doppie carriere hanno responsabilità psicologiche, psicosociali e finanziarie oltre agli elementi atletici e accademici/professionali (Harrison et al., 2022). Nel soddisfare queste responsabilità, è cruciale avere competenze come la pianificazione della carriera, la gestione della doppia carriera, la consapevolezza emotiva, l'intelligenza sociale e l'adattabilità (De Brandt, 2017). Tuttavia, (Karadağ & Aşçı, 2023), le conclusioni della ricerca sulle doppie carriere rivelano anche che gli studenti-atleti spesso vivono esperienze negative come stress, sovraccarico e abbandono precoce dello sport o della scuola, fatica e conflitti di ruolo dovuti alla gestione dei ruoli sociali che richiede tempo ed energia.

Numerosi studi hanno parlato dell'irrazionalità di perseguire doppie carriere a causa della significativa necessità di tempo e della intensa pressione su energia fisica e mentale (Singer, 2008; Cosh & Tully, 2014; Tekavc et al., 2015). La capacità di gestire doppie carriere è stata descritta come fortemente dipendente dal supporto degli altri (Knight et al., 2018). A causa delle sfide vissute, gli atleti con doppie carriere hanno dichiarato di sentirsi costretti a compromettere uno dei loro obiettivi (Ryan, 2015; Ryba, Stambulova, et al., 2015; Tekavc et al., 2015). Tuttavia, nonostante queste sfide, gli atleti con doppie carriere riferiscono di sacrificare i loro obiettivi sportivi a favore di obiettivi educativi o professionali a causa di ostacoli nel raggiungere il massimo livello nello sport, incluso il mantenimento finanziario di sé stessi (Brown et al., 2000).

Sebbene gli studi abbiano mostrato gli svantaggi di perseguire doppie carriere, sono stati dettagliati anche i vantaggi di perseguire doppie carriere. La ricerca nella letteratura ha dimostrato molti benefici nel perseguire sforzi educativi o professionali accanto allo sport, inclusa una sensazione di benessere derivante dallo sviluppo di un'identità multidimensionale (Ryba, Stambulova, et al., 2015; Pink et al., 2018). La presenza di un focus alternativo fornisce anche un ambiente di relax, offrendo l'opportunità di distendersi dagli stress e dalle pressioni dello sport intenso (Pink et al., 2015). Molte istituzioni di istruzione superiore incoraggiano gli atleti ad alte prestazioni a studiare presso la loro istituzione, contribuendo a sostenere la loro performance personale e sportiva (Brown et al., 2015). Questi benefici possono continuare nelle loro vite dopo le doppie carriere con un aumento della soddisfazione nella vita (Lavalley & Robinson, 2007). Gli atleti con doppie carriere hanno identificato elevati livelli di motivazione nel perseguire sforzi sportivi ed educativi o professionali per raggiungere questi benefici (Cosh & Tully, 2014).

Fattori individuali a livello micro; genitori, pari e allenatori a livello medio; istituti educativi, organismi nazionali di governo e politiche governative a livello macro; e organi di governo internazionali a livello globale sono fattori influenti nella gestione delle doppie carriere. Relazioni solide, comunicazione aperta e flessibilità tra questi portatori di interesse influenzano direttamente e indirettamente le esperienze di doppie carriere degli atleti (Condello et al., 2019).

Nel processo di doppia carriera, i genitori sono la fonte più significativa di supporto per le carriere atletiche e accademiche degli studenti (Capranica et al., 2021). Il supporto dei genitori è principalmente psicologico, logistico e finanziario. Seguendo le fasi della partecipazione dello sport dell'atleta, il ruolo dei genitori evolve da un leader a un seguace/sostenitore. I genitori (Tessitore et al., 2021) forniscono supporto finanziario e morale ai loro figli e hanno aspettative per il successo accademico e atletico dei loro figli. Tuttavia, un coinvolgimento eccessivo in ambienti competitivi può portare a problemi tra atleti, genitori e allenatori. Se i genitori non riescono a controllare le loro reazioni quando cercano il benessere multidimensionale dei loro figli, possono causare sintomi di esaurimento, specialmente negli atleti che passano alle scuole superiori. I genitori che sperimentano stress dai processi accademici, dalla competizione, dalle responsabilità finanziarie e temporali e dal tempo che non può essere dedicato ad altri figli possono talvolta insegnare ai loro figli come affrontare i problemi attraverso approcci strategici diversi.

Un esempio di collaborazione tra portatori di interesse coinvolti nel percorso di doppia carriera degli atleti è la National Collegiate Athletic Association (NCAA) negli Stati Uniti, che integra lo sport con l'istruzione superiore. Un altro esempio si trova nel Regno Unito, dove la Football Association (FA) inglese sta fornendo un sostegno fondamentale alle doppie carriere delle atlete femminili, richie-

deno che tutte le squadre della Women's Super League (WSL) siano professioniste a tempo pieno nella stagione 2018/19. La FA ha anche sviluppato le Accademie di Doppia Carriera della Women's Super League, dove le squadre della WSL sono accoppiate con un istituto di istruzione superiore e l'università locale. L'obbligo per le giocatrici in queste Accademie WSL di intraprendere un percorso educativo o professionale accanto ai loro impegni calcistici è considerato un passo verso la creazione di un sistema di doppia carriera per il calcio femminile (Harrison et al., 2022).

Stambulova et al. (2015), nel loro studio sulle esperienze di doppia carriera (incluse lo sport, l'istruzione e la vita personale) degli studenti-atleti in età scolastica, hanno fornito un quadro di base per i progetti di doppia carriera creando un modello di transizione dello sviluppo e un modello di transizione della carriera sportiva, che vanno dalla prioritizzazione dello sport da un lato (maggiore visibilità dell'identità atletica) alla prioritizzazione degli studi dall'altro (maggiore visibilità dell'identità studentesca). Il determinante critico della qualità di questa transizione/adattamento è l'equilibrio tra l'identità studentesca e atletica. Nel raggiungere questo equilibrio, i servizi di supporto alla carriera diventano significativi, specialmente l'approccio di empowerment, che aiuta a sviluppare le risorse delle studentesse-atlete.

Tabella 7: Scopi dei Documenti Internazionali

Documenti internazionali	Obiettivi	Links
White Paper on Sports (Commission of the European Communities, 2007)	Aiutare le persone a trovare impiego nel mercato del lavoro. Assistere le persone nel trovare un lavoro all'interno di un'organizzazione (club sportivo).	https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html
EU Guidelines on Dual Careers of Athletes (European Union, 2012)	Rafforzare i legami tra gli Stati membri e fornire assistenza nel campo dell'istruzione.	https://pasap.eu/files/dual-career-guidelines.pdf
EASTPORT (2014)	Stabilire la cooperazione, sostenere l'istruzione superiore (sviluppare un modello didattico).	https://www.jhse.ua.es/article/view/2023-v18-n1-efficacy-european-sport-tutorship-model-estport-dual
AtLETyC program (2016-2018)	Incentivare l'acquisizione di competenze imprenditoriali.	http://www.wus-austria.org/18/projects/120/atletyc--athletes-learning-entrepreneurship-a-new-type-of-dual-career-approach
DC4AC project (2015)	Mettere in evidenza la consapevolezza della doppia carriera, sviluppare criteri di supporto.	https://tf.hu/en/international/international-projects/dual-career-for-athletes-dc4ac
The AMiD Project (2018-2020)	Potenziare la migrazione della Doppia Carriera in tutta Europa.	https://researchfeatures.com/athletic-migration-dual-career-qualification-sports/
DONA Project	Carriera doppia per le atlete donne (DONA).	https://www.dualcareer.eu/dual-career-for-Donne-athletes-dona-project-started/
ASAS Awards	Istituto dello Sport Irlandese.	https://www.sportireland.ie/institute/news/SportASAS

Olah et al. (2022).

5. LINEE GUIDA PER L'INSEGNAMENTO E L'APPRENDIMENTO DELL'ARGOMENTO

5.1. Metodi didattici

L'orientamento pedagogico propone un metodo di insegnamento basato sull'apprendimento condiviso attraverso l'utilizzo di tecnologie e diverse suddivisioni in gruppi. Vengono proposte attività in cui è necessario esplorare le risorse fornite, seguite da una condivisione e riflessione finale.

5.2. Linee guida agli obiettivi di apprendimento per l'insegnamento e l'apprendimento dell'argomento

5.2.1. Obiettivi di Apprendimento

- Comprendere i problemi degli studenti/atleti lavoratori,
- Apprendere le strategie degli studenti/atleti lavoratori per superare le sfide della carriera e riflettere sulle loro esperienze,
- Spiegare consigli e strumenti per migliorare le carriere delle atlete, in particolare,
- Apprendere le raccomandazioni globali per le doppie carriere.

5.2.2. Risorse o attività educative suggerite

La mancanza di competenze sociali dovuta alle sessioni di allenamento chiuse e alla pressione pubblica e mediatica basata sul genere (fertilità, pressione emotiva) rende difficile alle atlete femminili ritirarsi dallo sport e passare all'impiego dalle loro carriere atletiche più brevi rispetto agli uomini. Pertanto, le carriere delle atlete femminili dovrebbero essere analizzate in termini di genere, ruolo sociale, status sociale, potere sociale, ecc., e dovrebbe essere preso in considerazione il modello "Doppia Carriera dell'Atleta". Questo modello si basa sulla formazione di atleti d'élite nelle scuole sportive amatoriali ed è un modello attuale con una prospettiva completa che sostiene la cooperazione con scuole e università nel sistema educativo (Zhu, 2023). Sulla base delle realtà sociali, vengono cercate soluzioni per le atlete femminili in termini di Ambiente Politico, Ambiente Sociale, Media Sociali, Credenze Sociali e Reti Sociali, come mostrato nella Figura 2.

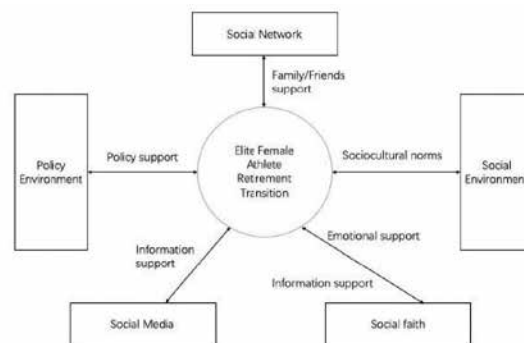


Figura 2: Ambiente Politico, Ambiente Sociale, Media Sociale, Credenze Sociali e Reti Sociali.

Con l'aumentare della consapevolezza sull'importanza delle transizioni di carriera, sono aumentati anche gli studi e la ricerca sul supporto agli atleti durante le loro transizioni professionali. Alcuni programmi di sviluppo della carriera sviluppati da organismi di governo e istituti sportivi in tutto il mondo per aiutare gli individui a sviluppare una carriera professionale al di fuori dello sport e raggiungere i loro obiettivi correlati allo sport sono mostrati nella Tabella 8 (Wylleman et al., 2004).

Tabella 8: Panoramica selezionata dei programmi di transizione di carriera.

PROGRAMMA	ISTITUTO	PAESE
Athlete Career and Education (ACE) Program	Istituto Australiano dello Sport	Australia
Athlete Career and Education (ACE-UK) program	Istituto inglese dello Sport	UK
British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education (BALANCE) Program.	Università di Strathclyde	Scozia
Career Assistance Program for Athletes	Comitato olimpico americano	USA
Programma "Making the Jump".	Centro di Risorse Consultative per gli Atleti	USA

Olympic Athlete Career Center- National Sports Center	Centro Carriera degli Atleti Olimpici	Canada
Olympic Job Opportunities Program	Comitato olimpico australiano	Australia
Study and Talent Education Program (STEP).	Università Libera di Bruxelles	Belgio
The Retiring Athlete	Comitato Olimpico Olandese	Paesi bassi
Wales Lifestyle Management Program	Consiglio Sportivo per il Galles	Galles
Whole-istic	Associazione Atletica dei College Americani	USA
Women's Sports Foundation Athlete Service	Women's Sports Foundation	USA
Athlete365 Career+	Olympic Committee Athletes Commission and International Olympic Committee (IOC)	Turchia

5.3. Risorse Didattiche

Questa sezione propone che gli studenti lavorino in gruppi diversi per cercare di rispondere alle domande poste. Per ciascuna domanda, si propone di cercare in risorse diverse che gli studenti possono trovare nella Tabella 9.

Esercizio 1. Lavora in coppia. Concorda con il tuo partner sui problemi nella carriera dell'atleta-studente o dell'atleta-dipendente. Le difficoltà sperimentate da atleti donne e uomini-studenti/atleti-dipendenti differiscono? Discuti.

Esercizio 2. Lavora in gruppi. Crea un decalogo per il miglioramento delle carriere duali. Per farlo, dovresti consultare le risorse elencate, selezionare i dieci migliori consigli o strumenti e creare un poster visivamente attraente.

Esercizio 3. Esercizio per connettersi e centrarsi. Quali difficoltà hai sperimentato/stai sperimentando come atleta-studente/atleta-dipendente? Come affronti queste sfide?

Esercizio 4. Consultando le risorse elencate, cerca di rispondere alle seguenti domande vero o falso. Una volta finito, discuti con i tuoi compagni di classe. Alla fine dell'attività, si svolgerà una riflessione.

1. Una carriera duale è la combinazione di successo di istruzione, formazione o lavoro con lo sport per consentire a un individuo di raggiungere il suo pieno potenziale nella vita.

2. Non è importante investire in una carriera duale perché solo il 10% degli atleti ad alto potenziale si sviluppa in atleti d'élite.

3. Le atlete sembrano essere più propense a investire in istruzione e obiettivi di carriera duale, anche se la loro motivazione per lo sport è simile a quella degli uomini.

4. La maggior parte degli atleti ha un basso livello di istruzione a causa delle pratiche sportive esclusive.

5. Atlete e atleti maschi vivono gli stessi problemi nella loro carriera di atleta-dipendente.

Soluzione alle domande: 1: Vero; 2: Falso; 3: Vero; 4: Vero; 5: Falso.

Esercizio 5. Accedi a articoli su numerosi atleti e le loro storie di carriera. Scegli quindi uno degli atleti e leggi la sua storia. Ricerca di più sulla storia dell'atleta. Spiega agli altri studenti cosa l'atleta ha affrontato nella sua carriera di studente/studio con lo sport, quali sono stati i suoi successi e fallimenti, cosa ha attraversato e come li ha superati.

Esercizio 6. Una volta letti e studiati tutti i documenti e le risorse condivise, elenca tre cose che puoi fare per migliorare sia la tua carriera sportiva che quella di studente/studio.

Tabella 9: Risorse per gli esercizi e ulteriori informazioni.

Descrizione	Link	Task
Sostenere la doppia carriera in Spagna: Ostacoli degli atleti d'élite allo studio.	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539	1
Come possono i club sportivi sostenere la doppia carriera di un talento?	https://library.olympics.com/Default/digital-viewer/c-206544	1-4
Migliorare la Doppia Carriera.	https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/	2
La Conferenza Mondiale FISU 2021: Doppia Carriera, Digitalizzazione e Donne nello Sport d'Élite.	https://glitzsport.com/the-2021-fisu-world-conference-dual-career-digitalisation-and-Donne-in-elite-sport/	5-6
Phoebe Snowden: Atleta in Doppia Carriera condivide le sue esperienze come donna nelle discipline STEM.	https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd	3
Come il mio psicologo dello sport mi ha aiutato dopo un infortunio che ha messo fine alla mia carriera.	https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-how-my-sports-psychologist-helped-after-a-career-ending-injury.aspx	1-3-5
Nuove guide per la Doppia Carriera lanciate per le giocatrici nel percorso di talento delle donne e ragazze.	https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dual-paths-gender-balance	5-6
Aiutare il talento a brillare nell'istruzione e nello sport Accreditamento della Doppia Carriera TASS	https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-career-accreditation/	6
Linee guida per promuovere la doppia carriera degli atleti-studenti.	https://morethangold.eu/wp-content/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf	6
Risorse per la Doppia Carriera.	https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dual-career-resources	6
Percorsi di doppia carriera degli atleti transnazionali.	https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_paths_of_transnational_athletes	6
Focus sulle Atlete Femminili: Creare Migliori Opzioni per Seconde Carriere.	https://japan-forward.com/focus-on-female-athletes-creating-better-options-for-second-careers/	5
Su Migliori Pratiche Europee e Sistemi Efficaci nella Doppia Carriera degli Atleti.	https://smartsport.bg/templates/default/pdf/SurveyonbestEUpracticesonDCA.pdf	6
Piano d'azione per lo sviluppo del programma di doppia carriera degli atleti in Estonia	https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true	6
Sports scholarships	https://www.worcester.ac.uk/about/academic-schools/school-of-sport-and-exercise-science/perforUomini-sport-and-sports-scholarships/sports-scholarships/	1-6
Doppia carriera per studenti atleti di alto livello	https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-for-students/dual-career	4
La RWTH Aachen sostiene la "doppia carriera" degli atleti.	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?li-dx=1	5-6

Nuovo Programma Doppia Carriera	https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/	6
Sportive d'élite che portano avanti parallelamente anche una professione "tradizionale"	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?li-dx=1	1-5-6
Athlete365 Career+	https://olympics.com/athlete365/careerplus/	6
Analizzare le opportunità di doppia carriera per gli atleti professionisti	https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professional-athlete	5-6

6. CONCLUSIONI

Mentre la partecipazione allo sport a livello elite porta competenze ed esperienze uniche, la necessità di investire in settori della vita al di fuori dello sport non dovrebbe essere sottovalutata. Questa prospettiva olistica è supportata e difesa dalla Dichiarazione delle Nazioni Unite sui Diritti Umani in Educazione e Formazione, datata 19 dicembre 2011, che afferma che "È necessario compiere sforzi attraverso l'istruzione e la formazione per migliorare i diritti umani e le libertà fondamentali di ogni individuo e ogni segmento della società, e la necessità di considerare gli atleti con una visione di apprendimento lungo tutto l'arco della vita, specialmente come individui che hanno servito e beneficiato la società attraverso lo sport". Inoltre, la parità di genere nello sport è una delle priorità delle Nazioni Unite nel campo della società e dello sviluppo (Zhu, 2023).

Oltre alle loro carriere sportive, le atlete desiderano continuare la loro istruzione e le loro carriere professionali. La ragione principale di queste richieste è che, nonostante l'aumento della professionalizzazione delle donne nello sport, hanno ancora una probabilità inferiore di guadagnare un reddito sufficiente dallo sport e di essere impiegate nello sport rispetto agli uomini. Per le stesse ragioni, le atlete riducono le priorità che danno allo sport nelle fasi successive della loro carriera educativa; ossia, riducono le loro carriere sportive dal livello professionale al livello di hobby (Harrison et al., 2022). Questa situazione finanziaria è una delle sfide uniche che le donne affrontano nel campo delle carriere duali.

Stambulova e Wylleman (2019) hanno notato che la letteratura sulle carriere duali si concentra principalmente sulle popolazioni di studenti-atleti. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche sulle situazioni di carriere duali nello sport e nel lavoro, poiché l'occupazione assume importanza nel guadagnare reddito come fonte di sostentamento dopo il periodo degli studi, specialmente per le atlete.

Gli studi mostrano che emergono tre fattori generali predominanti nell'esperienza e negli obiettivi di carriera degli atleti nelle carriere duali. Questi sono individuali (ad esempio, condizioni fisiche, condizioni psicologiche), interpersonali (ad esempio, mediatori sociali, strategie di coping) ed esterni (opportunità, supporti, ostacoli, risorse finanziarie) (Li & Sum, 2017). Mentre questi fattori migliorano e impediscono le carriere duali nello sport, sottolineano l'importanza sia dell'individuo che dell'ambiente nel facilitare l'esperienza di carriera duale.

Nonostante il crescente numero di donne che perseguono carriere sportive professionali, ci sono ancora importanti questioni riguardanti le carriere duali. C'è un significativo divario salariale tra giocatori uomini e donne. Meno donne possono trasferire le loro competenze in ruoli di allenamento e gestione ben retribuiti dopo il ritiro. Le atlete donne affrontano difficoltà finanziarie, anche quando raggiungono successi equivalenti agli uomini. Per queste ragioni, soprattutto per le atlete donne, non è sufficiente concentrarsi solo sulle loro carriere sportive, diventa sempre più importante perseguire carriere duali (Harrison et al., 2022).

Le atlete donne devono essere analizzate in termini di genere, ruolo sociale, status sociale, potere sociale, ecc., e sono necessarie ulteriori ricerche per sviluppare interventi specifici per esplorare e migliorare in modo approfondito le transizioni di carriera, le speranze e le sfide delle atlete donne in tutto il mondo al fine di ridurre le differenze di genere nella progressione di carriera.

Infine, c'è bisogno di diffondere le buone pratiche dei programmi educativi che mirano a migliorare le competenze educative, sociali e lavorative degli atleti e che sono stati creati in vari paesi per aiutare gli atleti a raggiungere la transizione di carriera professionale. Con l'aiuto di questi programmi, lo stile di vita degli atleti dovrebbe essere migliorato attraverso la definizione degli obiettivi, la gestione

del tempo, la pratica ripetuta e la preparazione al ritiro professionale. Si raccomandano attività che coinvolgono la ricerca, il lavoro di gruppo e la riflessione per gli studenti atleti donne.

7. FONTI

Aunola, K., Selanne, A., Selanne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences*, 63, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>

Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools.

Psychology of Sport and Exercise, 21, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>

Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 21, 78–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>

Brown, C., Glastetter-Fender, C. & Shelton, M. (2000). Psychosocial identity and career control in college student-athletes. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 53–62. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1691>

Capranica, L., Figueiredo, A., Ābelkalns, I., Blondel, L., Foerster, J., Keldorf, O., Keskitalo, R., Kozsla, T. & Doupona, M. (2021). The contribution of the European Athlete as Student Network (EAS) to European dual career ERASMUS+ sport collaborative partnerships: An update. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 16(47), 7-17. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1693>

Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280-301.

Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. & Burk V. (2019) Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLoS ONE* 14(10): e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.one.0223278> Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.015>

De Brandt, K. (2017). A holistic perspective on student-athletes' dual career demands, competencies and outcomes [Published doctoral dissertation, Brussels:VUBPRESS].

Debois, N., Ledon, A. & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>

Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U. & Carlsson, I.-M. (2018). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 156-175. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.148687257>

Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D. & Taylor, G. (2022). Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 133–154. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716871>

Karadağ D. & Aşçı F. H. (2023). Dual career competence in athletes: The role of individual and situational factors. *Journal of Sport Sciences*, 34(1), 42-58. <https://doi.org/10.17644/sbd.1081129>

Knight, C., Harwood, C. & Sellars, P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>

Lavallee, D. & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>

Li, M. & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6(2), 1–19. <https://doi.org/10.1080/21640599.2017.1317481>

López de Subijana, C., Ramos, J., García, C. & Chamorro, J. L. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5460.

Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. (2020). Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(2), 132–142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>

Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T.V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Cecic-Erpic, S. A. (2020). Taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sports Management Quarterly*, 21(1), 134-151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>.

Olah, D., Nyisztor, P., Borbely, Sz. & Bogнар, J. (2022). Dual career through the analysis of policy documents: a case study focusing on athletics. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 86–96. <https://doi.org/10.37441/cejer/2022/4/1/10726>

Pink, M. A., Lonie, B. E. & Saunders, J. E. (2018). The challenges of the semi-professional footballer: A case study of the management of dual career development at a Victorian Football League (VFL) club.

Psychology of Sport and Exercise, 35, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.005>

Pink, M., Saunders, J. & Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.009>

Ronkainen, N. J., Watkins, I. & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland? A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.003>

Ryan C. (2015) Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers, *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J. & Selanne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K. & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844.

Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J. & Selanne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002>

Singer, J. N. (2008). Benefits and detriments of African American male athletes' participation in a big-time college football program. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(4), 399–408. <https://doi.org/10.1177/1012690208099874>

Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C. & Olesen, J. S. (2020). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish SportsClasses. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(1), 38–59. <https://doi.org/10.1177/1012690218789037>

Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Special issue: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–134. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>

Stambulova, N. & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>

Tekavc, J., Wylleman, P. & Cecic Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>

Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>

Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D., (2004). Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20.

Zhu, Z. (2023). Career transition, prospects, and challenges faced by Chinese elite female athletes in competitive sports. *Frontiers in Management Science*, 2(1), 61-80.

8. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Qual è la definizione di atleta bi-carriera?

a) Un atleta che persegue contemporaneamente lo sport e attività formative o professionali

b) Un atleta che si concentra esclusivamente sulla propria carriera sportiva

c) Un atleta che pratica contemporaneamente più sport

d) Un atleta che dopo il ritiro dallo sport si dedica ad una nuova carriera

2. Perché il concetto di bi-carriera è importante per gli atleti?

a) Permette agli atleti di concentrarsi esclusivamente sulla carriera sportiva senza distrazioni

b) Aiuta gli atleti a bilanciare la vita al di fuori dello sport e a prepararsi alla vita post-sportiva

c) Assicura che gli atleti diano priorità all'istruzione rispetto alla carriera sportiva

d) Impedisce agli atleti di sperimentare problemi psicologici dopo il ritiro dallo sport

3. Quali sfide affrontano spesso le atlete bi-carriera?

a) Difficoltà nel trovare sponsor o borse di studio

b) Problemi fisici e burnout

c) Poco sostegno emotivo da allenatori e genitori

d) Tutte le precedenti

4. Come si manifesta la disparità di genere nel sistema sportivo e scolastico?

a) Le ragazze ricevono più sostegno dalle istituzioni educative rispetto ai ragazzi

b) I ragazzi hanno più probabilità di dare priorità allo sport rispetto all'istruzione rispetto alle ragazze

c) Le ragazze hanno le stesse opportunità dei ragazzi nello sport e nell'istruzione

d) I ragazzi incontrano più difficoltà nel perseguire una bi-carriera rispetto alle ragazze

5. Secondo le Linee Guida dell'UE sulla doppia carriera degli atleti, cosa deve essere considerato quando si progettano programmi di doppia carriera per gli atleti?

a) Bisogni individuali degli atleti, considerando età, genere e fase della carriera

b) Situazione finanziaria e disciplina sportiva degli atleti

c) Relazioni intersettoriali e interistituzionali

d) Tutte le precedenti

CAPITOLO 5: DISCRIMINAZIONE DI GENERE NEI MEDIA

Shirin Amin

Manager. Champions Factory International, Dublino, Irlanda

Orlando Mbah

Ricercatore. Champions Factory International, Dublino, Irlanda

Yeliz İlgar Doğan

Docente senior. Università di Pamukkale, Denizli, Turchia

DOI: 10.14679/2219

1. INTRODUZIONE

La discriminazione di genere nei media è un problema diffuso e sfaccettato, caratterizzato dal trattamento o dalla rappresentazione prevenuta di individui in base al loro genere su varie piattaforme mediatiche (Campbell et al., 2020). Questa pratica discriminatoria si manifesta attraverso stereotipi e pregiudizi di genere nei contenuti mediatici, perpetuando norme dannose sui ruoli di genere (Collins, 2011). In particolare nei media sportivi, tali stereotipi assumono spesso la forma di una copertura disuguale tra atleti maschi e femmine (Fink, 2015), dell'oggettivazione delle atlete femminili (Daniels & LaVoi, 2013) e della rappresentazione stereotipata delle allenatrici donne (Trolan, 2013). Inoltre, una rappresentazione diseguale dei generi nei ruoli mediatici e nelle posizioni decisionali alimenta ulteriormente questo problema, con gli uomini che continuano a dominare ruoli influenti nell'industria mediatica (Smith et al., 2020).

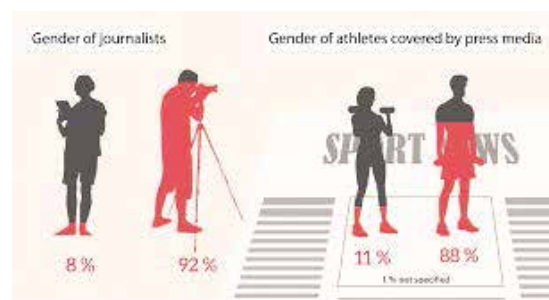


Figura 3: Posizione del Parlamento Europeo - UE sulla discriminazione di genere nei media.

La questione della discriminazione di genere nei media ha radici storiche profonde. Nei primi anni dei mass media, le donne venivano prevalentemente rappresentate in ruoli stereotipati legati alla vita domestica e alla maternità, mentre gli uomini venivano ritratti come leader e decision-maker, compreso nel campo dello sport dove venivano spesso dipinti come più abili e competenti (Gerbner et al., 1980). Queste rappresentazioni riflettevano le norme della società dell'epoca ma servivano anche a rinforzarle, creando un circolo vizioso tra i media e le attitudini sociali (Tuchman, 1978). Nel corso del tempo, con l'evolversi dei ruoli di genere e la crescita dei movimenti per i diritti delle donne, le rappresentazioni nei media hanno subito cambiamenti (Glascock, 2001). Tuttavia, la discriminazione di genere rimane una questione significativa, specialmente nei media sportivi.

Numerose ricerche sono state condotte sulla discriminazione di genere nei media. Studiosi come Tuchman (1978) e Collins (2011) hanno analizzato approfonditamente gli stereotipi di genere diffusi nei contenuti mediatici. Ricerche più recenti, come gli studi dell'Istituto Geena Davis sulla dispa-

rità di genere nel cinema e in televisione, hanno illuminato la persistente sottorappresentazione e sessualizzazione delle donne nei media. Nei media sportivi, studi hanno evidenziato come gli atleti maschi ricevano significativamente più copertura rispetto alle atlete femminili, e le atlete femminili vengano spesso ritratte in modi stereotipati e sessualizzati. Il Global Media Monitoring Project (GMMP), la ricerca più longeva al mondo sulla questione di genere nei media, continua a fornire preziosi approfondimenti sulle disparità di genere nei media globali, compresi quelli sportivi.



Figura 4: All'Università della Southern California, gli studenti atleti maschi ricevono più copertura dai media rispetto alle loro controparti femminili.

La discriminazione di genere nei media ha significative implicazioni sociali. I media plasmano le norme e le attitudini della società, e le rappresentazioni discriminatorie possono perpetuare stereotipi e pregiudizi dannosi (Gerbner et al., 1980). Questo è evidente nei media sportivi, dove le rappresentazioni influenzano le norme sociali e le aspettative riguardo ai ruoli di genere nello sport, rinforzando spesso l'idea che lo sport sia un dominio maschile (Trolan, 2013). Inoltre, la rappresentazione disuguale di genere nei ruoli decisionali dei media porta a una mancanza di prospettive diverse, influenzando la qualità e l'inclusività dei contenuti mediatici (Smith et al., 2020). La rilevanza del tema va oltre l'industria dei media, influenzando le percezioni sociali dei ruoli di genere e incidendo sulla più ampia lotta per la parità di genere (Hobbs, 2011).

Una tendenza attuale è la crescente attenzione alla rappresentazione di genere nei media digitali, in particolare su piattaforme di social media e nei videogiochi (Fox & Tang, 2017). Le questioni emergenti includono la rappresentazione e il trattamento di individui non binari e transgender nei media (Hobbs, 2011). Il movimento #MeToo ha anche suscitato conversazioni globali su molestie sessuali e disuguaglianza di genere in varie industrie, compresa quella dei media (Jane, 2014).

Nei media sportivi, sono in corso sforzi per promuovere l'equità di genere, come aumentare la rappresentazione delle donne e promuovere rappresentazioni positive di atlete e allenatrici (Fink, 2015). L'inclusione di questo argomento nel manuale si allinea al nostro obiettivo di promuovere una comprensione completa del ruolo dei media nella società (Hobbs, 2011). Esaminare la discriminazione di genere nei media ci consente di impegnarci criticamente con i media che consumiamo, comprendere le sue implicazioni sociali e spingere per pratiche mediatiche più eque e inclusive (Geena Davis Institute on Gender in Media, n.d.).

La discriminazione di genere nei media si collega a questioni sociali più ampie come la parità di genere, la rappresentazione e la diversità. Interagisce con aree come la sociologia, la psicologia e gli studi culturali, poiché le rappresentazioni mediatiche possono influenzare le attitudini sociali, le autopercezioni individuali e le norme culturali legate al genere (Bem, 1981). Il ruolo dei media nella costruzione e diffusione delle norme di genere è anche una preoccupazione centrale negli studi culturali (Krippendorff, 2004). Dal punto di vista psicologico, le immagini e le narrazioni mediatiche sul genere possono influenzare le attitudini, le credenze e i comportamenti individuali (Eisend, 2010).

La questione si inserisce in discorsi più ampi sulla rappresentazione e la diversità. Man mano che le società diventano sempre più diverse, cresce la necessità di media che riflettano e rispettino questa diversità (Ward, 2016). Il tema della discriminazione di genere nei media è rilevante non solo per i professionisti dei media, ma per tutti i consumatori dei media, gli educatori, i responsabili delle politiche, in particolare nel campo sportivo, e chiunque sia interessato alla parità di genere e alla giustizia sociale (World Association for Christian Communication, 2020). Esaminando criticamente la discriminazione di genere nei media, possiamo comprendere meglio il ruolo dei media nel perpetuare le disuguaglianze di genere e il potere dei media nell'aderire o sfidare le norme sociali (Fredrickson

& Roberts, 1997). Questa comprensione può, a sua volta, informare le nostre abitudini di consumo dei media e la nostra difesa per pratiche mediatiche più inclusive ed equilibrate (Hardin & Greer, 2009). Inoltre, dato il diffuso e profondo impatto dei media nelle nostre vite, questo argomento ha implicazioni di ampia portata (Women's Media Center, n.d.).

2. BACKGROUND SCIENTIFICO

La discriminazione di genere nei media, e in particolare nei media sportivi, è una questione complessa che interseca numerose discipline accademiche, principalmente la sociologia, la psicologia e gli studi sui media (Campbell et al., 2020). Queste discipline offrono diverse teorie e concetti che forniscono un'illuminazione su come le rappresentazioni di genere nei media influenzino le percezioni e i comportamenti del pubblico, contribuendo così alle disuguaglianze di genere nella società, compreso il campo dello sport.

La 'teoria dei ruoli di genere' della sociologia spiega come le norme sociali del comportamento di genere si riflettano e si rafforzino nei media, portando a una rappresentazione disuguale di genere nello sport (Collins, 2011). Allo stesso tempo, la 'teoria dello schema di genere' e la 'teoria cognitivo-sociale' della psicologia esplicano i processi cognitivi che plasmano le percezioni e i comportamenti del pubblico, suggerendo che le categorizzazioni basate sul genere e l'apprendimento osservativo possono portare all'internalizzazione di rappresentazioni distorte nei media (Bem, 1981). Inoltre, concetti degli studi sui media come 'rappresentazione mediatica' e 'effetti dei media' sottolineano l'influenza significativa dei contenuti mediatici sulle percezioni del pubblico, con la 'teoria della coltivazione' evidenziando il potenziale di realtà distorte attraverso l'esposizione prolungata a certe rappresentazioni (Krippendorff, 2004).

Nel contesto dei media sportivi, queste teorie e concetti forniscono una comprensione olistica della discriminazione di genere. Dimostrano l'interazione tra le norme sociali, i processi cognitivi e l'influenza dei media (Glascok, 2001). La teoria dello schema di genere, la teoria della coltivazione e la teoria dell'oggettificazione sono fondamentali per comprendere la discriminazione di genere nei media sportivi. Queste teorie spiegano come le rappresentazioni di atleti e allenatori maschi e femmine possano plasmare le norme sociali e le aspettative sui ruoli di genere nello sport (Fredrickson & Roberts, 1997). Evidenziano anche come tali rappresentazioni possano scoraggiare le donne e le ragazze dal partecipare allo sport e limitare il loro interesse per lo sport (LaVoi, 2016; Norman, 2010).

Attingendo a queste teorie e concetti dalla sociologia, dalla psicologia e dagli studi sui media, possiamo ottenere una comprensione più approfondita dei meccanismi alla base della discriminazione di genere nei media sportivi. Questa comprensione ci consente di analizzare criticamente i contenuti mediatici, sfidare gli stereotipi dannosi e sostenere rappresentazioni più inclusive ed equilibrate del genere nello sport (Bruce, 2016). Informa anche gli sforzi per promuovere la parità di genere nello sport e creare un ambiente sportivo più inclusivo per tutti, indipendentemente dal genere (Daniels & LaVoi, 2013).

2.1. Sviluppo storico

La discriminazione di genere nei media sportivi ha storicamente coinvolto la sottorappresentazione e la stereotipizzazione delle atlete e delle allenatrici (Trolan, 2013). Le norme e le aspettative della società hanno influenzato il panorama mediatico, perpetuando disuguaglianze di genere e rafforzando i ruoli di genere tradizionali (Gerbner et al., 1980). Nonostante gli sforzi per promuovere l'equità di genere, le disparità persistono, con le atlete donne che ricevono meno copertura e riconoscimento rispetto ai loro colleghi maschi (Fink, 2015). Spesso le atlete femminili sono oggettificate e i loro successi sportivi sono oscurati dalle discussioni sulla loro apparenza (Eisend, 2010). Le allenatrici femminili affrontano anche sfide uniche, essendo sottorappresentate e soggette a stereotipi negativi (Daniels & LaVoi, 2013). Affrontare la discriminazione di genere nei media sportivi richiede la sfida degli stereotipi, l'aumento della rappresentazione femminile, la promozione di rappresentazioni equilibrate e la promozione della cultura mediatica (Hardin & Greer, 2009; Hobbs, 2011). Lottando per l'inclusività e la rappresentazione, possiamo lavorare verso un panorama mediatico più equo che sostenga la parità di genere nello sport e sfidi gli stereotipi di genere dannosi nella società.

2.2. Principi fondamentali

I principi chiave relativi alla discriminazione di genere nei media sportivi comprendono la socializzazione, la formazione e il rinforzo degli stereotipi e l'impatto del consumo mediatico sulla percezione e sul comportamento (Hardin & Greer, 2009; Fink, 2015). La socializzazione si riferisce al modo in cui gli individui acquisiscono le norme e i valori della società riguardo al genere e allo sport, plasmando le loro convinzioni e comportamenti (Trolan, 2013). La formazione e il rinforzo degli stereotipi esplorano come si stabiliscono e mantengono gli stereotipi sugli atleti e gli allenatori maschi e femmine, influenzando le percezioni delle loro abilità e ruoli (Daniels & LaVoi, 2013). Il consumo mediatico gioca un ruolo fondamentale nel plasmare le attitudini delle persone verso il genere e lo sport, poiché le rappresentazioni mediatiche di atleti e allenatori possono plasmare le percezioni, le credenze e i comportamenti degli spettatori (Eisend, 2010). Comprendere questi principi fornisce un'illuminazione sulle dinamiche complesse della discriminazione di genere nei media sportivi e sottolinea il ruolo della socializzazione, della formazione degli stereotipi e dell'influenza mediatica nel perpetuare o sfidare i pregiudizi di genere nei media sportivi.

2.3. Terminologia e definizioni chiave

Il sessismo e la misoginia sono forme pervasive di discriminazione di genere osservate nei media sportivi (Kian, 2014; Cooky et al., 2013). Le atlete femminili affrontano spesso una copertura di parte, ricevendo meno attenzione e riconoscimento rispetto ai loro colleghi maschi (Cooky et al., 2013; Billings et al., 2015). L'oggettificazione delle atlete femminili, concentrata sulla loro apparenza fisica piuttosto che sulle loro abilità e successi, contribuisce ulteriormente alle disuguaglianze di genere (Dworkin & Messner, 2018; Kane et al., 2013). Rappresentazione e diversità sono aspetti cruciali per affrontare la discriminazione di genere nei media sportivi, poiché coinvolgono la rappresentazione equa e accurata di atleti maschi e femmine e l'inclusione di generi diversi nella copertura sportiva (Billings et al., 2015; Hargreaves, 2012). Al contrario, gli stereotipi perpetuano percezioni di genere distorte e generalizzate nello sport, rinforzando pratiche discriminatorie (Kian, 2014; Messner et al., 1993). Riconoscere e sfidare queste forme di discriminazione di genere è essenziale per promuovere l'uguaglianza e l'equità nei media sportivi (Hargreaves, 2012; Kian, 2014).

2.4. Ricerca e studi di supporto

La ricerca nei media sportivi ha costantemente rivelato la presenza di pregiudizi e stereotipi di genere (Cooky et al., 2015; Messner et al., 2018). La copertura disparata tra atleti maschi e femmine, con i primi che ricevono più attenzione, è una situazione comune (Billings et al., 2008; Cooky et al., 2015). Inoltre, le atlete femminili vengono spesso oggettificate, con la loro apparenza fisica o la vita personale che riceve più attenzione rispetto alle loro abilità atletiche (Kane et al., 2019; Messner et al., 2018). Queste rappresentazioni di parte hanno un impatto significativo sulla percezione pubblica e sulla partecipazione allo sport (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012). Rinforzano l'idea che lo sport sia un dominio maschile, scoraggiando donne e ragazze dall'interessarsi allo sport e limitando il loro interesse (Kian, 2019; Messner et al., 2018). Sfidare questi pregiudizi e promozione di una rappresentazione equa delle atlete femminili è cruciale per ispirare più donne e ragazze a partecipare allo sport e sfidare i tradizionali ruoli di genere nei media sportivi (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.5. Situazione attuale della conoscenza

La conoscenza attuale riconosce la presenza persistente della discriminazione di genere nei media sportivi e i suoi effetti dannosi sull'uguaglianza di genere nello sport (Billings et al., 2008; Cooky et al., 2015). Sforzi sono in corso per affrontare questa problematica promuovendo l'equità di genere nella copertura mediatica degli sport (Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). Le strategie includono l'aumento della rappresentazione delle donne nei media sportivi, sia in termini di copertura che di ruoli decisionali (Billings et al., 2008; Kian, 2019), e la promozione di rappresentazioni positive ed emancipanti delle atlete e delle allenatrici (Kian, 2019; Messner et al., 2018). Sfidando i pregiudizi e gli stereotipi di genere, l'obiettivo è creare un panorama mediatico sportivo più inclusivo ed equo che promuova l'uguaglianza di genere e offra opportunità a tutti gli atleti e allenatori, indipendentemente

dal loro genere (Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.6. Connessioni interdisciplinari

Lo studio della discriminazione di genere nei media sportivi è un campo multidisciplinare che abbraccia diverse discipline (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). La sociologia contribuisce alla comprensione dei ruoli di genere nello sport e dei processi di socializzazione che plasmano questi ruoli (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012). La psicologia esamina l'impatto delle rappresentazioni mediatiche sulle attitudini e le credenze degli individui sugli sport (Cooky et al., 2015; Kian, 2019), mentre gli studi sulla comunicazione esplorano gli effetti dei media sulle percezioni di genere nel contesto degli sport (Trolan, 2015; Messner et al., 2018). Attingendo da queste discipline, i ricercatori possono ottenere una comprensione completa delle dinamiche complesse della discriminazione di genere nei media sportivi e sviluppare strategie per promuovere l'equità di genere e sfidare gli stereotipi nella copertura sportiva (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015).

2.7. Assunzioni chiave, modelli e tecniche sperimentali

Nel campo della discriminazione di genere nei media sportivi, modelli e assunzioni ruotano attorno al processo di consumo mediatico e al suo impatto sul pubblico (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018). Ad esempio, la teoria della coltivazione sostiene che l'esposizione prolungata ai media possa plasmare le percezioni degli spettatori sulla realtà sociale, inclusi i ruoli di genere negli sport (Billings et al., 2008). Questa teoria suggerisce che la rappresentazione coerente di stereotipi e pregiudizi di genere nei media sportivi possa influenzare il modo in cui gli individui percepiscono e comprendono i ruoli di genere nel contesto sportivo (Messner et al., 2018). Riconoscendo l'influenza del consumo mediatico sulle attitudini e le credenze del pubblico, i ricercatori e gli operatori possono affrontare meglio la discriminazione di genere e lavorare per promuovere rappresentazioni sportive più eque e inclusive (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018).

I metodi di ricerca utilizzati in questo campo includono l'analisi del contenuto per quantificare la rappresentazione e il pregiudizio di genere nei contenuti mediatici sportivi, sondaggi e esperimenti per indagare l'impatto dell'esposizione mediatica sugli spettatori, e metodi qualitativi come interviste o gruppi focali per catturare esperienze e percezioni più sfumate della discriminazione di genere nei media sportivi (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). Questi metodi di ricerca aiutano a far luce sulla prevalenza e sugli effetti della discriminazione di genere nei media sportivi, consentendo una comprensione più approfondita del suo impatto e lo sviluppo di interventi mirati e strategie per il cambiamento.

3. BACKGROUND TECNICO

Lo studio della discriminazione di genere nei media sportivi utilizza varie metodologie, tra cui analisi del contenuto, design di ricerca sperimentale e sondaggi, e metodi qualitativi come interviste e gruppi focali (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). L'analisi del contenuto consente ai ricercatori di quantificare la rappresentazione di genere e gli stereotipi nei media, fornendo dati quantitativi per l'analisi. I design sperimentali stabiliscono relazioni causali tra l'esposizione mediatica e le risposte del pubblico, mentre i sondaggi raccolgono dati auto-riferiti sulle percezioni mediatiche. I metodi qualitativi offrono approfondimenti sulle esperienze e interpretazioni individuali. Utilizzando questi approcci diversificati, i ricercatori possono ottenere una comprensione completa della discriminazione di genere nei media sportivi, identificare schemi e sviluppare interventi per promuovere l'inclusività e l'equità nelle rappresentazioni mediatiche sportive.

3.1. Metodologie e procedure

1. **Analisi del Contenuto:** Questo metodo è comunemente utilizzato per analizzare sistematicamente e quantificare i contenuti mediatici, come programmi televisivi, pubblicità o articoli di notizie. I ricercatori possono stabilire schemi di codifica per categorizzare e quantificare la rappresentazione di

genere, gli stereotipi e altri fattori rilevanti (Krippendorff, 2018).

2. Ricerca Sperimentale e Sondaggi: I ricercatori impiegano design sperimentali e sondaggi per esaminare l'impatto dell'esposizione mediatica sulle attitudini, le credenze e i comportamenti del pubblico. I design sperimentali possono stabilire relazioni causali, mentre i sondaggi raccolgono dati auto-riferiti per comprendere la relazione tra l'esposizione mediatica e le percezioni (Ward, 2016).

3. Metodi Qualitativi: Interviste, gruppi focali o studi etnografici possono fornire approfondimenti sulle esperienze e percezioni del pubblico. Questi metodi sono particolarmente utili per comprendere aspetti più sfumati e specifici del consumo mediatico e della discriminazione di genere (Altheide & Schneider, 2013).

3.2. Analisi e Interpretazione dei Dati

Tecniche statistiche, come l'analisi di regressione, i test del chi-quadrato o i test t, possono essere utilizzate per analizzare i dati quantitativi raccolti attraverso l'analisi del contenuto o i sondaggi. I dati qualitativi provenienti da interviste o gruppi focali possono essere analizzati utilizzando analisi tematica, teoria radicata o analisi del discorso (Braun & Clarke, 2006).

3.3. Casi di studio o esempi

In uno studio di rilievo condotto dal Geena Davis Institute on Gender in Media, i ricercatori hanno utilizzato l'analisi del contenuto per esaminare la rappresentazione di genere nei film di maggior incasso. Lo studio ha rivelato significative disparità di genere, con personaggi maschili che superavano di quasi due a uno quelli femminili. Inoltre, i personaggi femminili erano più inclini a essere oggetto di sessualizzazione rispetto ai loro omologhi maschili, rafforzando stereotipi di genere e oggettificazione. Questa ricerca non solo mette in luce rappresentazioni discriminatorie, ma evidenzia anche il potenziale di tali rappresentazioni nel plasmare le percezioni sociali dei ruoli di genere (Smith et al., 2020).



Figura 5: Posizione dell'Istituto Geena Davis sulla discriminazione nei media legata al genere.

3.4. Terminologia e definizioni

- Analisi del Contenuto: Un metodo di ricerca utilizzato per identificare e quantificare modelli nel contenuto mediatico.
- Schema di Codifica: Un insieme di linee guida per categorizzare gli elementi in un'analisi del contenuto.
- Affidabilità tra Codificatori: Una misura di accordo tra più codificatori in un'analisi del contenuto, garantendo un'applicazione coerente dello schema di codifica.
- Test del Chi-quadro: Un test statistico utilizzato per determinare se esiste un'associazione significativa tra due variabili categoriche.
- Analisi di Regressione: Un metodo statistico utilizzato per esaminare la relazione tra una variabile dipendente e una o più variabili indipendenti.
- Analisi Tematica: Un metodo qualitativo utilizzato per identificare, analizzare e riportare modelli (temi) all'interno dei dati.

- Alfabetizzazione Mediatica: La capacità di accedere, analizzare, valutare e creare media in varie forme.

3.5. Riferimenti a ricerche e studi

Le ricerche del Geena Davis Institute e i rapporti annuali del Women's Media Center hanno contribuito significativamente alla nostra comprensione della discriminazione di genere nei media. Questi studi, tra gli altri, hanno documentato la diffusione di pregiudizi e stereotipi di genere, così come la sottorappresentazione e marginalizzazione delle donne e degli individui di diversi generi nei media (Smith et al., 2020; Women's Media Center, 2021).

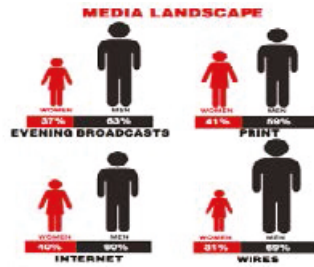


Figura 6: Posizione dell'Istituto Geena Davis sulla discriminazione nei media legata al genere.

Tendenze emergenti includono un crescente focus sulla rappresentazione di individui non binari e transgender, l'uso di metodi computazionali per l'analisi del contenuto su larga scala e lo sviluppo di interventi di alfabetizzazione mediatica che incorporano il pensiero critico sui stereotipi di genere.

3.6. Limitazioni e riferimenti incrociati

Le sfide principali includono la natura soggettiva dell'analisi del contenuto, le difficoltà nel stabilire relazioni causali tra il consumo mediatico e le attitudini del pubblico, e le complessità nel cambiare pregiudizi e stereotipi di genere profondamente radicati nell'industria dei media. Queste **BACKGROUND TECNICO** si collegano alle sezioni precedenti sulla definizione e sul contesto scientifico della discriminazione di genere nei media e preparano il terreno per la sezione successiva sulla guida pedagogica.

4. GUIDA PEDAGOGICA

L'argomento della discriminazione di genere nei media può essere insegnato in modo efficace utilizzando una varietà di metodi. Questi possono includere lezioni per fornire conoscenze di base, discussioni interattive per esplorare diverse prospettive e casi di studio per esaminare casi concreti di discriminazione di genere. I laboratori di alfabetizzazione mediatica possono essere preziosi per insegnare agli studenti ad analizzare criticamente il contenuto mediatico e comprendere le sue implicazioni sociali (Hobbs, 2011).

Nel trattare la discriminazione di genere nei media sportivi, gli educatori possono impiegare vari metodi didattici per migliorare la comprensione degli studenti. Le lezioni possono fornire conoscenze di base sulla diffusione e sulle manifestazioni degli stereotipi di genere nei media sportivi. Le discussioni interattive possono incoraggiare gli studenti a esplorare diverse prospettive e analizzare criticamente le rappresentazioni mediatiche degli atleti maschi e femmine. Gli casi di studio possono essere utilizzati per esaminare esempi reali di discriminazione di genere nei media sportivi e stimolare la discussione. I laboratori di alfabetizzazione mediatica sono preziosi per insegnare agli studenti ad analizzare criticamente il contenuto mediatico sportivo e comprendere le sue implicazioni sociali (Hobbs, 2011).

4.1. Obiettivi di apprendimento

Gli obiettivi di apprendimento per l'insegnamento della discriminazione di genere nei media sportivi possono includere:

1. Comprensione del concetto di discriminazione di genere e delle sue manifestazioni specifiche nei media sportivi.
2. Identificazione e analisi di esempi di pregiudizi di genere e stereotipi nella copertura mediatica dello sport.
3. Comprensione dell'impatto della rappresentazione mediatica sulla percezione pubblica e sulla partecipazione allo sport.
4. Applicazione delle competenze di alfabetizzazione mediatica per valutare criticamente e sfidare i pregiudizi di genere e gli stereotipi nei media sportivi.

4.2. Risorse educative

Alcune risorse preziose per insegnare questo argomento includono:

1. "Gender in Media: The Myths & Facts" del Geena Davis Institute on Gender in Media. Questa risorsa fornisce una panoramica delle statistiche chiave sulla rappresentazione di genere nei media.
2. "Miss Representation" e "The Mask You Live In" sono documentari che esplorano come gli stereotipi di genere nei media influenzano rispettivamente le donne e gli uomini.
3. Documentari o film che esplorano la discriminazione di genere nei media sportivi, come "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" o "The Mask You Live In" (centrato sugli atleti maschi).
4. Letteratura accademica e manuali pertinenti che affrontano la discriminazione di genere e la rappresentazione mediatica nello sport, come "Gender and Sport: A Reader" curato da Sheila Scraton e Anne Flintoff.
5. "Media Literacy and Culture" (Campbell, Martin, & Fabos, 2020) è un manuale completo che include sezioni su genere e media.

4.3. Materiali aggiuntivi

L'accesso a una gamma di contenuti mediatici sportivi, tra cui trasmissioni sportive, articoli di notizie e piattaforme di social media, è essenziale per le attività di analisi. Risorse di alfabetizzazione mediatica specifiche per i media sportivi, come linee guida per valutare criticamente la copertura sportiva, possono essere altrettanto utili. Inoltre, analizzare criticamente contenuti mediatici diversificati (film, programmi TV, videogiochi e piattaforme di social media) sarà cruciale per le attività di analisi. Risorse di alfabetizzazione mediatica, come la "Certificazione per Educatori di Alfabetizzazione Mediatica" di KQED, possono essere altrettanto preziose.

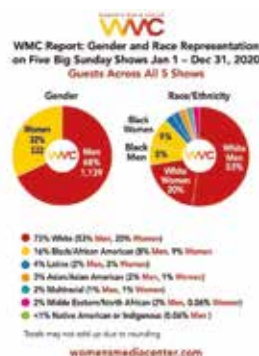


Figura 7: Posizione del Women's Media Center sulla discriminazione nei media legata al genere.

4.5. Valutazione e valutazione

Per valutare la comprensione degli studenti, gli educatori possono utilizzare vari metodi di valutazione. Questi possono includere compiti scritti, presentazioni o dibattiti in cui gli studenti analizzano e criticano la copertura mediatica sportiva per pregiudizi di genere e stereotipi. Valutazioni basate sulle prestazioni, come la creazione di contenuti mediatici sportivi alternativi che sfidano la discriminazione di genere, possono offrire opportunità per la creatività e l'applicazione delle conoscenze. Inoltre, è possibile valutare la comprensione degli studenti attraverso compiti scritti, presentazioni e dibattiti in cui analizzano i contenuti mediatici in termini di rappresentazione di genere. Per una valutazione più completa, si può considerare un progetto in cui gli studenti creano i propri contenuti mediatici che affrontano le problematiche della discriminazione di genere oggetto di studio.

4.6. Esercizi o attività

Si potrebbero considerare esercizi come discussioni di gruppo, in cui gli studenti analizzano la rappresentazione di genere in determinati contenuti mediatici. Attività pratiche potrebbero includere la creazione di contenuti mediatici che sfidano gli stereotipi di genere. Gli studenti potrebbero partecipare a discussioni di gruppo in cui analizzano e confrontano la copertura mediatica sportiva di atleti maschi e femmine, identificando casi di pregiudizi e stereotipi. Le attività pratiche potrebbero coinvolgere la creazione di contenuti mediatici sportivi alternativi, come la scrittura di articoli o la produzione di video che promuovono l'equità di genere e sfidano gli stereotipi nei media sportivi.

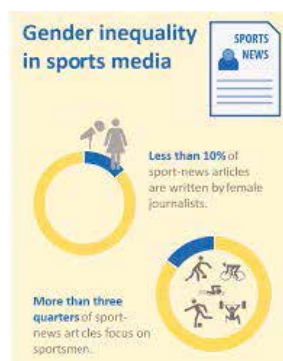


Figura 8: Consiglio d'Europa-Unione Europea: Più del tre quarti degli articoli sulle notizie sportive si concentrano sugli sportivi.

Fonte: Consiglio d'Europa-Unione Europea

4.7. Strumenti o tecnologie interattive

Piattaforme online come Padlet o forum di discussione possono facilitare discussioni interattive e la condivisione di esempi di media sportivi. Strumenti multimediali come software di montaggio video o applicazioni di grafica possono essere utilizzati dagli studenti per creare i propri contenuti mediatici sportivi che sfidano la discriminazione di genere e promuovono l'equità di genere nello sport. Inoltre, piattaforme come Kahoot! o Quizlet possono essere utilizzate per creare quiz interattivi sul tema. Forum online o piattaforme di social media possono essere utilizzati per facilitare discussioni e la condivisione di esempi mediatici. Strumenti come Canva o Adobe Spark possono essere utilizzati per creare contenuti mediatici che sfidano gli stereotipi di genere.

5. CONCLUSIONI

In conclusione, l'analisi della discriminazione di genere nei media sportivi rivela la natura pervasiva degli stereotipi di genere, che si manifestano in vari modi (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). La copertura non paritaria tra atleti maschi e femmine, in cui gli atleti maschi rice-

vono più attenzione e vengono ritratti enfatizzando la loro abilità e atletismo, perpetua l'idea dello sport come un dominio maschile (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Al contrario, le atlete femminili affrontano spesso l'oggettificazione, con la loro apparenza fisica e la loro vita personale che hanno la precedenza sulle loro abilità atletiche (Billings et al., 2008; Trolan, 2015).

Inoltre, le allenatrici femminili sono costantemente sottorappresentate nei media sportivi e, quando vengono ritratte, sono spesso soggette a stereotipi negativi che mettono in dubbio la loro competenza e capacità di leadership (Trolan, 2015). Questi stereotipi creano ostacoli per le donne in posizioni di allenamento, limitando le loro opportunità di avanzamento di carriera e perpetuando la sottorappresentazione delle donne nei ruoli di allenatore nello sport.

L'impatto della rappresentazione mediatica sulla percezione pubblica e la partecipazione allo sport è significativo. Le rappresentazioni mediatiche plasmano norme ed aspettative sociali, e il rafforzamento dei tradizionali ruoli di genere nei media sportivi può scoraggiare donne e ragazze dal partecipare allo sport e limitare il loro interesse (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Al contrario, la rappresentazione positiva ed equa delle atlete femminili può sfidare le norme di genere, ispirare la partecipazione e contribuire a ambienti sportivi più inclusivi e diversificati (Billings et al., 2008; Kian, 2019).

Promuovere l'equità di genere nella copertura mediatica sportiva richiede un approccio multifattoriale. Aumentare la rappresentazione delle donne nei media sportivi, sia in termini di copertura che di ruoli decisionali, è cruciale per favorire una maggiore visibilità e prospettive diverse (Billings et al., 2008). Inoltre, promuovere rappresentazioni positive che mettano in risalto l'abilità e l'atletismo delle atlete e allenatrici femminili, piuttosto che concentrarsi sulla loro apparenza o vita personale, può contribuire a sfidare gli stereotipi e plasmare le percezioni pubbliche (Kian, 2019).

I programmi di alfabetizzazione mediatica giocano un ruolo vitale nell'affrontare la discriminazione di genere nei media sportivi. Dotando i consumatori delle competenze per analizzare criticamente i contenuti mediatici, sfidare i pregiudizi di genere e riconoscere gli stereotipi, gli individui possono diventare consumatori mediatici più informati e saggi (Kian, 2019; Trolan, 2015). Questi programmi permettono agli individui di coinvolgersi attivamente nei media, mettere in discussione le norme sociali e contribuire a smantellare la discriminazione di genere nei media sportivi.

In conclusione, l'analisi della discriminazione di genere nei media sportivi sottolinea l'importanza di creare un paesaggio mediatico più equo e inclusivo (Billings et al., 2008). Sfida degli stereotipi di genere, aumentare la rappresentazione, promuovere rappresentazioni positive e favorire l'alfabetizzazione mediatica può portarci verso una società in cui i media sportivi riflettano la diversità e il talento degli atleti, indipendentemente dal loro genere, e contribuiscano alla parità di genere nel mondo dello sport.

6. FONTI

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.

Bruce, T. R. (2016). Media literacy as a strategy for combating gender discrimination in sports media. *Journal of Sports Media*, 11(2), 85-108.

Campbell, R., Martin, C. R., & Fabos, B. (2020). *Media & culture: An introduction to mass communication*. Bedford/St. Martin's.

Collins, R. L. (2011). Content analysis of gender roles in media: Where are we now and where should we go? *Sex Roles*, 64(3-4), 290-298.

Daniels, E. A., & LaVoi, N. M. (2013). 'Oh, she's just a mascot': The portrayals of female athletes in mascot roles. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 22(1), 61-70.

Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1), 1-9.

Eisend, M. (2010). A meta-analysis of gender roles in advertising. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38(4), 418–440.

Fink, J. S. (2015). Framing female athletes: Coverage of 2012 London Olympics by male and female reporters. *Communication & Sport*, 3(3), 257-276.

Fox, J., & Tang, W. Y. (2017). Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies. *New Media & Society*, 19(8), 1290-1307.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.

Geena Davis Institute on Gender in Media. (n.d.). Research. Retrieved from <https://seejane.org/research/> Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The "mainstreaming" of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10-29.

Gluscock, J. (2001). Gender roles on prime-time network television: Demographics and behaviors. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(4), 656-669.

Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use, and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207-226.

Hobbs, R. (2011). Digital and media literacy: A plan of action. The Aspen Institute Communication and Society Program.

Hobbs, R. (2011). Empowering learners with media literacy. *Knowledge Quest*, 39(5), 56-59.

Jane, E. A. (2014). 'Back to the kitchen, cunt': speaking the unspeakable about online misogyny. *Continuum*, 28(4), 558-570.

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications. LaVoi, N. M. (2016). The impact of media images on women's/girls' sport experiences: A review of the literature. *Sport Management Review*, 19(4), 398-417.

Norman, L. (2010). Gender, femininity, and women's professional hockey: Negative portrayals and opportunities for resistance. *Journal of Sport and Social Issues*, 34(3), 301-322.

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inclusion in the Director's Chair? Gender, Race & Age of Film Directors Across 1,300 Top Films from 2007 to 2019. USC Annenberg Inclusion Initiative. Retrieved from <https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/2020/01/24/Inclusion%20in%20the%20Directors%20Chair%202020.pdf>

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inequality in 1,300 popular films: Examining portrayals of gender, race/ethnicity, LGBT & disability from 2007 to 2019. Annenberg Inclusion Initiative.

Trolan, E. J. (2013). Women athletes in televised sports: Analyzing the coverage of the 2010 Vancouver Olympics. *Communication & Sport*, 1(3), 288-313.

Tuchman, G. (1978). *Making news: A study in the construction of reality*. Free Press. Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995-2015. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 560-577.

Women's Media Center. (n.d.). Retrieved from <https://womensmediacenter.com>

World Association for Christian Communication. (2020). Global Media Monitoring Project. Retrieved from <http://whomakesthenews.org>

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Quale è una forma di discriminazione di genere nei media sportivi?

a) Copertura differente tra atleti uomini e donne

b) Eguale rappresentazione di genere nei ruoli mediatici

c) Enfasi sull'abilità e l'atletismo delle atlete femminili

d) Ritratto equo di allenatori uomini e donne

2. Come si manifestano gli stereotipi di genere nei media sportivi?

a) Oggettivazione dell'aspetto fisico degli atleti uomini

b) Parità di importanza alla vita personale degli atleti uomini e donne

- c) **Rappresentazione negativa della competenza e delle capacità di leadership delle allenatrici**
- d) Copertura e rappresentazione equa di atleti uomini e donne

3. Quali discipline accademiche forniscono approfondimenti sulla questione della discriminazione di genere nei media sportivi?

- a) **Sociologia, psicologia e studi sui media**
- b) Antropologia, economia e scienze politiche
- c) Biologia, chimica e fisica
- d) Letteratura, storia e filosofia

4. Quale è il ruolo dei workshop di alfabetizzazione mediatica nell'affrontare la discriminazione di genere nei media sportivi?

- a) Insegnare agli studenti la diffusione della discriminazione di genere nei media sportivi
- b) Fornire conoscenze di base su diverse discipline accademiche
- c) **Incoraggiare gli studenti ad analizzare criticamente i contenuti mediatici e comprenderne le implicazioni sociali**
- d) Promuovere la forma fisica e la partecipazione allo sport tra gli studenti

5. Quali sono le conseguenze della discriminazione di genere nei media sportivi?

- a) Maggiori opportunità per le donne nelle posizioni di allenatore
- b) Copertura e rappresentazione equa di atleti uomini e donne
- c) **Rafforzamento dell'idea dello sport come dominio maschile**
- d) Ritratto equilibrato dell'aspetto fisico degli atleti uomini e donne

CAPITOLO 6: EDUCAZIONE, GENERE E SPORT

Mario Albaladejo-Saura

Docente. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Lourdes Meroño

Docente senior. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Cristina Ponce-Ramírez

Ricercatore. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Francisco Esparza-Ros

Docente senior. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Raquel Vaquero-Cristóbal

Docente senior. Università di Murcia, Murcia, Spagna

DOI: 10.14679/2220

1. INTRODUZIONE

L'attività fisica è benefica a tutte le età ed è particolarmente importante durante la crescita perché influisce su diversi aspetti dello sviluppo e sulla promozione della salute da un punto di vista olistico, affrontando la salute mentale, sociale e fisica (O'Donovan et al., 2010; Peral-Suárez et al., 2020). Tuttavia, recenti studi indicano che, in tutto il mondo, più dell'80% degli studenti di età compresa tra 11 e 17 anni non soddisfa le raccomandazioni giornaliere di attività fisica (Guthold et al., 2020). Le cause che potrebbero portare alla diminuzione della pratica sportiva e alla diminuzione dell'aderenza a abitudini salutari sono di origine multifattoriale (Mateo-Orcajada et al., 2023). Inoltre, l'esercizio fisico e la pratica sportiva tendono a differire tra ragazzi e ragazze, essendo meno frequenti e intense nel caso delle ragazze (Peral-Suárez et al., 2020). Ciò potrebbe derivare dal fatto che le donne tendono ad avere fonti sociali interne ed esterne di una percezione inferiore di competenza nell'attività fisica, una questione legata al fatto che attributi che contribuiscono ad aumentare la competenza nello sport, come velocità e forza, sono stati frequentemente associati agli stereotipi maschili (Murillo et al., 2014). Inoltre, ci sono fattori personali legati al genere che determinano la partecipazione allo sport (Klomsten et al., 2005). In questo senso, diversi studi evidenziano gli stereotipi di genere degli adolescenti come uno dei fattori più influenti nella scelta della modalità sportiva da praticare (Plaza et al., 2017). Questi stereotipi di genere si integrano sin dalla fanciullezza e portano alla concezione che ci siano sport maschili e femminili (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Per quanto riguarda le differenze individuate e per ridurre le disuguaglianze nello sport, è necessario analizzarne le origini. Tuttavia, a causa della convinzione che ci siano discipline sportive perché le loro caratteristiche sono eminentemente maschili, l'egemonia maschile è ancora presente nello sport, sebbene in modo più sottile (Fink, 2008). Tuttavia, negli ultimi anni si può osservare un cambiamento di tendenza, poiché l'integrazione delle donne nello sport è progredita nel corso dei decenni. Questo lento progresso nell'incorporazione delle donne nell'ambiente sportivo può essere correlato all'uguaglianza sociale che è stata raggiunta (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Tuttavia, nonostante i progressi identificati, le donne trovano più difficile essere accettate nello sport, specialmente in posizioni di leadership (Fowle et al., 2021). Questo continua a influenzare tutti i livelli, non solo tra le atlete, ma anche nella composizione degli organi tecnici e di gestione (Hoerber, 2008). Tuttavia, nel tempo e con l'evolversi della società, le barriere alla partecipazione delle donne allo sport sono state superate (Fowle et al., 2021), e gli sport che erano classicamente considerati maschili sono ora considerati neutrali (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Nella ricerca di una reale parità di genere nello sport, l'educazione è uno degli strumenti più influenti che possono essere utilizzati, supportato dalla sua promozione attraverso le leggi educative. L'UE ha creato normative che citano la promozione della parità di genere nello sport. In diversi paesi ci sono leggi specifiche che sostengono la promozione dell'uguaglianza e dell'equità dai centri educativi, menzionando l'importanza dell'educazione per i giovani e la società, poiché consente loro di sviluppare al massimo le proprie capacità e costruire la loro personalità. Questo quadro legislativo menziona anche in numerose occasioni l'importanza della parità di genere attraverso la coeducazione e la promozione dell'effettiva uguaglianza tra donne e uomini in tutte le fasi dell'apprendimento. Ma gli stereotipi di genere sono ancora presenti, sottolinea (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021b). Pertanto, è necessario affrontare le barriere alla partecipazione all'attività fisica e allo sport per gli adolescenti (Fowle et al., 2021) per rendere le organizzazioni sportive accessibili, confortevoli e vantaggiose per uomini e donne su una base equa (Fink, 2008).

Per questo motivo è stato creato il progetto Women Up per risolvere la mancanza di conoscenza riguardo alla parità di genere dei diversi agenti sociali, al fine di combattere gli stereotipi di genere che si verificano nello sport.

2. SFONDO SCIENTIFICO

Lo sport è stato un mezzo ampiamente utilizzato per cercare di attenuare le disuguaglianze in diverse sfere della società (Schaillée et al., 2019). In questo senso, il rapporto con lo sport, sia attraverso la partecipazione a eventi che attraverso attività sportive fisiche, è stato utilizzato come elemento trasformatore e facilitatore della trasmissione di valori (Bailey, 2005).

Tuttavia, per quanto riguarda il genere, sono state osservate tradizionalmente differenze nelle opportunità e nei tassi di partecipazione tra uomini e donne. Va notato che il concetto di genere, da un punto di vista sociologico, si riferisce all'insieme di comportamenti o atteggiamenti sviluppati e attribuibili a individui maschi o femmine, inquadrati in un dato contesto sociale, che è stato utilizzato per classificarli, plasmando gli stereotipi di genere ed essendo in numerose occasioni all'origine delle differenze tra uomini e donne (Herdt, 1996). Questi stereotipi di genere sono costrutti sociali sulle aspettative comportamentali di uomini e donne in diverse aree della vita. Storicamente, il quadro di socializzazione legato allo sport, a cui sono attribuiti valori come il successo o la notorietà, è stato eminentemente androcentrico, contribuendo a far sì che i diversi partecipanti negli ambienti educativi-sportivi perpetuassero e giustificassero gli stereotipi fin dalla giovane età (Díez-Mintegui, 2003).

Questa considerazione maschile dello sport e dei valori che trasmette ha fatto sì che fino all'inizio e alla metà del XX secolo le donne non fossero regolarmente incluse nelle attività e competizioni sportive (Pfister, 2010). Ad esempio, sebbene i moderni Giochi Olimpici siano iniziati nel 1896, le donne non sono state ammesse a partecipare a varie discipline fino all'edizione del 1928. Anni dopo, è degno di nota il rilievo della Dichiarazione di Brighton, in cui, con il sostegno del Comitato Olimpico Internazionale, è stato firmato un accordo per promuovere politiche che incoraggino la partecipazione delle donne alle attività fisiche e sportive e garantiscano pari opportunità (Brighton Declaration, 1994). La dichiarazione, che è stata recepita da numerose istituzioni in diversi paesi, ha gettato le basi per la creazione di programmi e iniziative che continuano fino a oggi.

Nonostante ciò, alcuni studi affermano che dall'adolescenza in poi, meno donne che uomini sono coinvolte in attività sportive e che le donne abbandonano lo sport in misura maggiore (Isorna-Folgar et al., 2022). Alcuni autori hanno indicato che le differenze nei motivi per praticare sport durante l'adolescenza potrebbero essere uno dei fattori dietro a queste differenze. Così, studi precedenti hanno evidenziato che i maschi che praticano sport ricreativi mostrano una maggiore soddisfazione per la sensazione di competizione e relazione con gli altri rispetto alle femmine (Moreno-Murcia et al., 2011). D'altra parte, altre ricerche hanno mostrato che la percezione delle ragazze della propria competenza nelle lezioni di educazione fisica potrebbe essere influenzata dagli stereotipi di genere associati allo sport, poiché hanno mostrato una minore percezione di competenza rispetto ai ragazzi quando i contenuti trattati venivano considerati tradizionalmente maschili (Murillo et al., 2008). Ricerche recenti mostrano che l'esercizio fisico è associato a un minor comportamento depressivo e a una maggiore soddisfazione del corpo nei ragazzi, ma presenta differenze significative rispetto alle ragazze, dove sono stati osservati maggiori comportamenti depressivi e insoddisfazione del corpo nonostante l'esercizio (Gómez-Baya et al., 2019). Tuttavia, nonostante i numerosi benefici attribuiti

e ragazze. Mentre negli sport stereotipicamente considerati maschili, come calcio o basket, sport da combattimento o fitness, si può osservare un tasso di partecipazione maschile molto più alto, d'altra parte, nel caso di attività basate su supporto musicale, o di natura ritmica ed espressiva, come la ginnastica ritmica o il nuoto, la partecipazione femminile è predominante

In alcuni casi, l'origine di questi stereotipi internalizzati dagli studenti deriva dalle concezioni che gli insegnanti e gli allenatori hanno dell'esercizio fisico e della materia di Educazione Fisica. Uno studio recente ha analizzato gli stereotipi di genere presenti sia negli allenatori che negli insegnanti di educazione fisica, valutando le differenze per professione, sesso ed età (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). È stato utilizzato un questionario per valutare cinque dimensioni legate agli stereotipi di genere nello sport: differenze associate al genere e la sua relazione con l'attività fisica; sport e genere; stereotipi sull'attività fisica associati al genere; convinzioni sull'attività fisica e il genere; lezioni di educazione fisica e genere. La prima dimensione si riferisce alle differenze negli interessi e nelle possibilità di partecipazione alle attività fisiche tra ragazzi e ragazze; la seconda dimensione indica le differenze nelle barriere e nelle difficoltà incontrate da uomini e donne nello sport; la terza dimensione presenta gli stereotipi di genere comunemente legati al campo sportivo; la quarta dimensione include dichiarazioni sulle differenze presenti nelle possibilità di sviluppo fisico e tecnico di ragazzi e ragazze; e la quinta dimensione si riferisce alle differenze nella partecipazione di ragazzi e ragazze nelle lezioni di educazione fisica (Granda-Vera et al., 2018). Si è scoperto che le allenatrici donne avevano la percezione che le lezioni di educazione fisica siano ancora stereotipate; le insegnanti donne ritenevano che il campo sportivo abbia stereotipi che favoriscono la pratica dello sport da parte dei ragazzi e ostacolano quella delle ragazze, mentre gli insegnanti uomini pensavano che ci siano differenze nelle possibilità di sviluppo fisico di ragazzi e ragazze (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Inoltre, insegnanti e allenatori più anziani e con più anni di esperienza presentano più stereotipi di genere. Pertanto, sembra evidente che allenatori e insegnanti presentino stereotipi di genere, ma ritengono che la trasmissione di questi stereotipi agli adolescenti avvenga in altri ambiti lontani dalla loro performance lavorativa (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Questa percezione degli insegnanti potrebbe basarsi su dati precedenti che hanno mostrato come i genitori abbiano una forte influenza nelle prime fasi della vita e fino all'adolescenza sulle abitudini e le convinzioni dei loro figli (Isorna-Folgar et al., 2022). In relazione a ciò, studi precedenti hanno analizzato l'influenza degli stereotipi di genere e del livello di pratica sportiva dei genitori sulla pratica sportiva dei loro figli (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Lo studio condotto da Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al. (2021a) mostra che gli stereotipi di genere delle madri influenzano i livelli di pratica sportiva degli adolescenti, ma non i loro stereotipi di genere, essendo le ragazze più influenzate rispetto ai ragazzi dagli stereotipi dei propri genitori. Ciò potrebbe essere attribuito al fatto che le proposte di sensibilizzazione sull'uguaglianza nello sport sviluppate negli ultimi anni stiano portando a cambiamenti nella percezione degli stereotipi di genere nello sport (Balish et al., 2016; Norman, 2016), incoraggiando ulteriori ricerche sulle strategie per ridurre il divario tra uomini e donne nello sport.

Tuttavia, attualmente si stanno effettuando interventi nel campo educativo, specificamente nell'ambito dell'Educazione Fisica, per mitigare l'effetto degli stereotipi sulla pratica sportiva e sulle attitudini degli studenti. La revisione sistematica condotta da Guerrero & Guerrero-Puerta (2023), che includeva diversi studi che analizzano strategie di intervento basate su disegni sperimentali o quasi-sperimentali, nonché diversi strumenti come rubriche, questionari o registrazione manuale dei dati, evidenzia le nuove tendenze per ridurre la presenza degli stereotipi di genere nell'ambiente educativo. Le interviste basate sull'impegno a migliorare l'efficacia percepita e i benefici dell'attività fisica per le ragazze, il contenuto non tradizionale dell'educazione fisica e un clima di classe orientato al compito piuttosto che all'ego si sono dimostrati utili per promuovere equità e uguaglianza nella pratica degli studenti (Guerrero & Guerrero-Puerta, 2023).

3. BACKGROUND TECNICO

Nel campo della ricerca sugli effetti degli stereotipi di genere su genitori, allenatori e insegnanti, e su come ciò influisca sulla partecipazione sportiva e sugli stereotipi delle popolazioni di bambini e adolescenti, il questionario è generalmente utilizzato come strumento di raccolta informazioni. Questo strumento consente di campionare una vasta popolazione in un periodo relativamente breve. La

ricerca nel campo degli stereotipi di genere e della loro relazione con l'istruzione e la pratica sportiva è di solito affrontata dalle metodologie delle scienze sociali. In questo senso, nell'analizzare i casi quantitativamente, il questionario convalidato è uno degli strumenti che ha mostrato il maggior impatto in questo campo di conoscenza. Tuttavia, non è l'unico strumento utilizzato, poiché la complessità del tema richiede anche l'uso di metodologie qualitative per la ricerca. Così, molti degli strumenti utilizzati, come rubriche, interviste o note sul campo, rientrano nel paradigma qualitativo. Va notato che in molte occasioni, gli strumenti utilizzati in questo tipo di ricerca impiegano una combinazione di strumenti quantitativi e qualitativi per affrontare il più completamente possibile la realtà che affrontano, talvolta progettando questi strumenti ad hoc per l'uso in casi specifici da valutare (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Questo è il caso dello studio sopra menzionato di Macarro-Moreno et al. (2010), in cui l'uso di un questionario progettato quantitativamente ha consentito un'analisi della frequenza e delle percentuali di studenti che praticavano uno o più sport, non praticavano sport o avevano abbandonato, così come le ragioni dell'abbandono e le differenze tra i sessi, mentre lo sviluppo di una seconda parte dello studio in cui sono stati condotti gruppi di discussione con i partecipanti ha permesso un'analisi approfondita di altre ragioni che non erano riflesse in modo quantitativo e che potevano favorire l'abbandono dello sport.

Nel caso della ricerca presentata nella sezione precedente, lo strumento utilizzato è stato il questionario "Credenze e stereotipi di genere nei confronti dell'attività fisica e dello sport (CEGAFD)", sviluppato da Granda-Vera et al., (2018). Questo strumento ha cinque categorie, comprese a) genere e la sua relazione con l'attività fisica; b) sport e genere; c) stereotipi sull'attività fisica associati al genere; d) convinzioni sull'attività fisica e il genere; e) lezioni di educazione fisica e genere. La categoria a) è composta da sette affermazioni, le categorie b), d) ed e) sono composte da quattro affermazioni e la categoria c) è composta da cinque affermazioni. La risposta a questo questionario è una scala Likert, in cui la punteggiatura di 1 significa "non sono affatto d'accordo" e 4 "sono completamente d'accordo". Il valore di alfa di Cronbach è stato 0.899 e l'analisi fattoriale confermativa ha mostrato risultati molto soddisfacenti ($\chi^2/df=4.47$, RMSEA=0.059, CFI=0.95; GFI=0.92; RMR=0.064), rendendolo uno strumento potenzialmente utile in questo tipo di studio.

D'altra parte, un altro degli strumenti più ampiamente utilizzati è stato School Doing Gender/Teachers (SDG/t) (Piedra et al., 2014). Utilizza una scala Likert da 1 (fortemente in disaccordo) a 5 (fortemente d'accordo) per valutare tre dimensioni con 10 item ciascuna: Socioculturale, Personale e Relazionale. Questo questionario ha ottenuto un alfa di Cronbach di 0.92, il che gli conferisce una buona affidabilità.

Tuttavia, nonostante l'esistenza di strumenti validi e affidabili per analizzare la situazione degli stereotipi di genere in relazione allo sport e all'istruzione per guidare l'azione educativa, sono stati identificati alcuni limiti nella ricerca attuale e, quindi, opportunità per future linee di ricerca. Va notato che il numero di uomini e donne nel campione era abbastanza disparato, simile a quanto riscontrato in ricerche precedenti, indicando che ci sono meno donne allenatrici/insegnanti rispetto agli uomini allenatori/insegnanti, probabilmente a causa del ridotto numero di mentori precedenti per le ragazze nel campo dello sport, così come alla difficoltà di conciliare lavoro e vita familiare, generando un ambiente di lavoro con maggiore partecipazione maschile (Mateo-Orcajada et al., 2022). Pertanto, le future linee di ricerca dovrebbero affrontare questo problema, utilizzando gli stessi questionari, per poter confrontare i risultati e approfondire ulteriormente l'effetto degli stereotipi di genere nell'educazione fisica e nello sport di base. Tuttavia, i risultati ottenuti finora mostrano che è necessario un impegno più forte per l'uguaglianza di genere nell'educazione fisica, al fine di garantire che gli studenti di tutti i generi possano partecipare e beneficiare di questo aspetto critico dell'istruzione.

Tuttavia, è importante sottolineare gli studi recenti che hanno effettuato interventi riusciti per ridurre gli stereotipi di genere nelle lezioni di educazione fisica. Tra le strategie seguite da ricercatori e insegnanti di educazione fisica, si è osservato che le adattamenti alle regole tradizionali degli sport sono efficaci nel ridurre gli stereotipi di genere degli studenti (Rodríguez & Miraflores, 2018). D'altra parte, si è osservato che quando gli insegnanti propongono attività neutre e miste, hanno una maggiore capacità di trasmettere valori legati alla cooperazione e alla leadership condivisa tra ragazzi e ragazze nello sport (Gil & Etxebeste, 2019). Questi tipi di interventi, insieme alle strategie e ai contenuti inclusi nella sezione del background scientifico, costituiscono alcune delle attuali linee di azione nell'ambiente educativo-sportivo in termini di educazione per l'uguaglianza e l'equità. Inoltre, la sezione successiva affronterà alcuni degli aspetti pedagogici più rilevanti in relazione all'attuazione di programmi per ridurre gli stereotipi di genere nello sport e nell'istruzione.

4. ORIENTAMENTO PEDAGOGICO

In tutto il mondo, secondo numerosi studi recenti, è necessaria un'azione e una ricerca con una prospettiva di genere, essendo una tendenza attualmente dominante per i praticanti e i ricercatori dell'istruzione (Vergés et al., 2021). Inizialmente radicato nelle idee degli approcci teorici principali allo sviluppo di genere, Butler (1990) propose il termine "pedagogia di genere flessibile". Il concetto che comprende il genere come un "artificio libero". Cioè, se agli studenti vengono fornite opzioni rigide, è più probabile che adottino credenze di genere tradizionali. Mentre se vengono date loro scelte variate e flessibili, saranno più inclini ad accettare e sviluppare ruoli di genere flessibili (Bartini, 2006). Di conseguenza, in linea con questo è l'importanza di considerare una pedagogia che promuova l'equità di genere nell'istruzione (Warin & Adriana, 2017), essendo lo sport uno strumento per promuovere l'inclusione attraverso la progettazione di ambienti di apprendimento attivi. Quando vengono attuati interventi basati su "pedagogia di genere flessibile", ci si aspetta che i diversi contenuti di sport e di educazione fisica siano affrontati eliminando il pregiudizio degli stereotipi di genere, formando così studenti, sia ragazzi che ragazze, che vedono soddisfatte le loro esigenze psicologiche di base attraverso la pratica di attività sportive, oltre alla formazione di un concetto positivo di sé in relazione alle proprie capacità (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Pertanto, per analizzare questi obiettivi di apprendimento e sviluppo degli studenti, vengono generalmente utilizzati strumenti di misurazione come quelli descritti nella sezione "BACKGROUND TECNICO", in cui sono descritti alcuni degli strumenti quantitativi utilizzati per accertare le percezioni degli stereotipi di genere, oltre ad altri strumenti qualitativi che consentono di ampliare la ricchezza delle informazioni raccolte. Tuttavia, va sottolineato che la valutazione del processo di apprendimento deve essere contestualizzata, quindi potrebbe essere necessario progettare strumenti che mescolino elementi precedentemente utilizzati con sezioni create ad hoc per il gruppo con cui si sta lavorando.

Secondo i quadri educativi attuali (Kirk, 2013), c'è una mancanza di ricerca nell'ambito dell'educazione fisica e dello sport su approcci pedagogici e strategie per promuovere l'equità di genere nello sport. Attraverso modelli pedagogici, ci sono aspettative per approcci metodologici volti a ottimizzare l'apprendimento degli studenti nelle scuole che promuovono ambienti di apprendimento inclusivi ed equi (González-Víllora et al., 2019). In questa linea, la ricerca riporta i benefici offerti dai modelli pedagogici sull'inclusione sociale e sull'equità di genere nell'educazione sportiva (Metzler, 2011). Modelli pedagogici che, a loro volta, presentano caratteristiche chiave di progettazione che possono promuovere alti livelli di motivazione autonoma sia per ragazzi che per ragazze (Farias et al., 2017; Sevil et al., 2016). Ad esempio, Gil-Arias et al. (2021), seguendo la gamma di modelli pedagogici come alternative al modello di insegnamento diretto proposto da Metzler (2011), hanno sviluppato un intervento basato sui modelli Teaching Games for Understanding (TGfU) e Sport Education (SE). Questi modelli educativi non tradizionali si basano sull'insegnamento cooperativo e sulla risoluzione di problemi, dimostrando di migliorare diverse variabili psicologiche nell'ambiente educativo (Gil-Arias et al., 2021). Nel caso del modello TGfU, l'obiettivo è sviluppare il processo di insegnamento-apprendimento degli studenti attraverso concetti tratti dallo sport, senza essere necessariamente contestualizzati in una disciplina sportiva tradizionale, aprendo la porta all'uso di materiali, organizzazioni e compiti non stereotipati (Gil-Arias et al., 2021). Il modello SE si basa sull'offrire agli studenti esperienze autentiche nello sport nell'ambiente dell'Educazione Fisica, attraverso l'organizzazione di unità didattiche e contenuti in "stagioni sportive", lavorando in cooperazione in piccoli gruppi in cui ognuno ha un ruolo da svolgere, favorendo l'autonomia e migliorando l'autostima dei partecipanti (Siedentop et al., 2011).

I risultati hanno confermato che, nonostante l'esistenza di stereotipi sociali in termini di attività fisica, entrambi i modelli promuovono un ambiente di apprendimento autonomo, inclusivo ed equo in cui tutti gli studenti, indipendentemente dal loro genere, hanno opportunità di aumentare il loro coinvolgimento, divertimento e interazioni sociali nelle lezioni di educazione fisica. Inoltre, autori come Casey e Quennerstedt (2020) hanno esaminato come il Cooperative Learning (CL), basato su cinque elementi (Interdipendenza positiva; Interazione promotrice faccia a faccia; Responsabilità individuale; Abilità interpersonali e di piccolo gruppo; e Elaborazione di gruppo), può migliorare l'educazione e l'inclusione sociale dei giovani. In sintesi, i risultati confermano che l'uso di questi modelli possono portare verso un processo in cui la diversità degli studenti si trasforma e si sta trasformando reciprocamente (Casey & Quennerstedt, 2020; González-Víllora et al., 2019).

Oltre all'uso di strategie di insegnamento-apprendimento non tradizionali e cooperative, inclusa

alcune attività specifiche che possono essere utilizzate in modo trasversale indipendentemente dal modello pedagogico scelto, insegnanti e allenatori possono incoraggiare la riflessione da parte degli apprendisti al termine delle sessioni o delle unità (Pelegrín et al., 2012), o l'inclusione di contenuti alternativi e non stereotipati, al fine di promuovere lo sviluppo degli studenti (Gerreo & Gerreo-Puerta 2023).

Oltre ai modelli e alle strategie presentate in questa sezione, è stato osservato come la formazione degli insegnanti responsabili dell'attuazione di queste strategie giochi un ruolo fondamentale nella trasmissione di valori di uguaglianza ed equità agli studenti. Approfondendo le esigenze di formazione dei futuri insegnanti, è emerso che le attività e i materiali volti a sensibilizzarli sulla necessità di lavorare attivamente sull'inclusività di genere, sull'uguaglianza e sull'equità nelle loro lezioni hanno una capacità trasformativa per la loro pratica didattica. (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Pertanto, corsi di formazione in questo ambito, libri di testo o la lettura di ricerche come quelle presentate in questo capitolo possono essere materiali di supporto preziosi per la formazione di insegnanti e allenatori.

Lo sviluppo di questo progetto supporta la progettazione e l'applicazione di ambienti di apprendimento basati su principi pedagogici che contribuiscono all'integrazione delle donne nello sport secondo le relazioni di genere e le prospettive future. Date le crescenti strategie per l'apprendimento nelle politiche educative e nei nuovi curricula dell'educazione fisica, sosteniamo la progettazione e l'applicazione di pedagogie di integrazione nei programmi di educazione fisica e sport.

5. CONCLUSIONI

In conclusione, l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nella promozione della salute, in particolare nell'infanzia. È benefica a tutte le età, ma riveste un'importanza significativa durante la crescita e lo sviluppo, affrontando il benessere mentale, sociale e fisico.

Studi globali indicano che una grande maggioranza degli studenti delle scuole dell'età compresa tra gli 11 e i 17 anni non soddisfa le raccomandazioni quotidiane di attività fisica, evidenziando un problema diffuso. Tuttavia, c'è una disparità di genere nella partecipazione all'esercizio e allo sport, con le femmine meno coinvolte e impegnate in attività meno intense rispetto ai maschi. Questa differenza può essere influenzata da fattori sociali interni ed esterni, stereotipi di genere e percezioni di competenza.

Sebbene l'integrazione delle donne nello sport abbia fatto progressi nel corso degli anni, come evidenziato nel background scientifico, ci sono ancora sfide, specialmente nelle posizioni di leadership all'interno delle organizzazioni sportive. Gli stereotipi di genere persistono nello sport, influenzando la partecipazione all'attività fisica e creando ostacoli per gli adolescenti. Allenatori, insegnanti e genitori svolgono un ruolo significativo nella trasmissione di questi stereotipi, ma si osservano cambiamenti nelle percezioni della società. Le barriere alla partecipazione delle donne allo sport, compresi gli stereotipi di genere, devono essere affrontate per raggiungere una vera parità di genere nello sport, e per questo, la valutazione e la verifica sono fattori chiave, essendo alcuni degli strumenti più utilizzati analizzati nella parte delle BACKGROUND TECNICO del capitolo. In questo contesto, per quanto riguarda l'orientamento pedagogico, l'educazione gioca un ruolo cruciale nella promozione della parità di genere nello sport e sono state stabilite leggi e regolamenti a supporto della parità di genere e dell'equità nello sport, sottolineando l'importanza dell'educazione nella formazione di atteggiamenti e comportamenti. In generale, c'è bisogno di un impegno più forte per la parità di genere nell'educazione fisica e nello sport per creare ambienti inclusivi e accessibili che beneficino sia gli uomini che le donne, anche se ci sono prove che mostrano i benefici delle iniziative di Educazione Fisica basate sull'equità e l'uguaglianza nella pratica degli studenti.

Il progetto Women-Up mira ad affrontare la mancanza di conoscenza riguardo all'uguaglianza di genere tra vari agenti sociali coinvolti nello sport, con l'obiettivo di sfidare e superare gli stereotipi di genere. Più specificamente, questo progetto mira ad affrontare la disparità di genere nella partecipazione allo sport, in particolare la sottorappresentazione delle donne come allenatori e insegnanti. Dovrebbero essere compiuti sforzi per promuovere la parità di genere nell'educazione fisica e nello sport di base per garantire opportunità uguali per tutti gli studenti.

In generale, promuovere l'equità di genere nell'educazione sportiva richiede un approccio multifattoriale che affronti l'accesso, l'inclusività e i pregiudizi. In particolare, questo capitolo ha incluso un orientamento pedagogico con strategie per promuovere l'equità di genere nell'educazione sportiva;

e casi di studio di iniziative di successo sull'equità di genere nell'educazione sportiva.

In conclusione, va notato che nonostante l'importanza di questa questione in contesti sociali diversi, nel contesto educativo in relazione allo sport, è ancora necessaria molta ricerca sulle strategie di intervento per ridurre le differenze di genere. Pertanto, nelle future linee di ricerca, dovrebbero essere realizzati progetti nelle diverse fasi educative, con metodologie di insegnamento non tradizionali, al fine di ridurre la trasmissione di valori stereotipati nello sport e promuovere l'equità e l'uguaglianza di pratica e opportunità nel contesto sportivo-educativo. D'altra parte, dovrebbe essere indagato sull'uso della formazione specifica di genere, dei corsi e sulla generazione di materiali come manuali, per educatori, insegnanti e allenatori, data la loro importanza nella trasmissione della conoscenza e nella progettazione di contesti di insegnamento e apprendimento.

6. FONTI

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273–280.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71–90.

Balish, S. M., Deaner, R. O., Rathwell, S., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Gender equality predicts leisure-time physical activity: Benefits for both sexes across 34 countries. *Cogent Psychology*, 3(1), 1174183.

Bartini, M. (2006). Gender role flexibility in early adolescence: Developmental change in attitudes, self-perceptions, and behaviors. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55, 233-245.

Boiché, J., Plaza, M., Chalabaev, A., Guillet-Descas, E., & Sarrazin, P. (2014). Social antecedents and consequences of gender-sport stereotypes during adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 259–274. International Working Group on Women & Sport. (1994). Brighton Declaration on Woman and Sport. <https://iwgwomenandsport.org/brighton-declaration/>

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023-1037.

Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls-The HERizon Project. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(1), 31.

Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73–97.

Díez-Mintegui, C. (2003). Deportes, socialización y género. En F.X. Medina (Ed.). *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*. Icaria, Barcelona, Spain.

Farias, C., Hastie, P.A., & Mesquita, I. (2017). Towards a more equitable and inclusive learning environment in sport education: Results of an action research-based intervention. *Sport, Education and Society* 22(4), 460-476.

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Concluding comments. *Sex Roles*, 58(1– 2), 146–147.

Fowlie, J., Eime, R. M., & Griffiths, K. (2021). Barriers to adolescent female participation in cricket. *Annals of Leisure Research*, 24(4), 513–531.

Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021).

Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 27(2), 366- 383.

Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Igualdad de Género y Análisis de la comunicación motriz en las tareas de la Educación Física. *Movimiento, Revista de Educación Física*, 25, 1–13.

Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar de Matos, M., & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.

- González-Villora, S., Evangelio, C., Sierra-Díaz, J., & Fernández-Río, J. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4), 1056-1074.
- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 21–33.
- Guerrero, M. A., & Guerrero Puerta, L. (2023). Advancing Gender Equality in Schools through Inclusive Physical Education and Teaching Training: A Systematic Review. *Societies*, 13(3), 64.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Herd, G. (1996). *Third sex, third gender. Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books, New York, USA.
- Hoerber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(1–2), 58–71.
- Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5º de Primaria a 4º de ESO. *Global Health Promotion*, 30 17579759221113268.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973-986.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9–10), 625–636.
- Macarro-Moreno, J., Romero-Cerezo, C., & Torres-Guerrero, J. (2010). Reasons why Higher Secondary School students in the province of Granada drop out of sports and organized physical activities. *Revista de Educación*, 353(3), 495-519.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Albaladejo-Saura, M. D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Mandatory after-school use of step tracker apps improves physical activity, body composition and fitness of adolescents. *Education and Information Technologies*, In Press, 1–32.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021a). Gender stereotypes among teachers and trainers working with adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12964.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021b). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 11863.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender, educational level and parents' sports practice on sports habits of school children. *Movimento*, 27, e27057.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Holcomb Hathaway.
- Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C., and Borges-Silva, F. (2011). Socialization in recreational physical exercise and sport: social motivation predictors. *Apunts. Educación Física y Deportes* 103 (1), 78- 86.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Effect of gender and contents on physical activity and perceived competence in Physical Education. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131–143.
- Norman, L. (2016). The impact of an “equal opportunities” ideological framework on coaches' knowledge and practice. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 975–1004.
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573–591.
- Pelegrín, A., León, J.M., Ortega, E., & Garcés, J. (2012) Program for the development of attitudes of equality of gender in classes of physical education in schools. *Educación XX1*, 15, 271–292.

Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: a gender perspective. *BMC Pediatrics*, 20(1), 337.

Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234–248.

Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Gender gap in physical education: Teachers' attitudes towards equality. *Revista Internacional de Medicina*, 14, 1–21.

Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male... but not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76(3–4), 202–217.

Rodríguez, L., & Miraflores, E. (2018). A gender equality proposal in Physical Education: Adaptations of football rules. *Retos*, 33, 293–297.

Schaillé, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Community sport and social inclusion: international perspectives. *Sport in Society*, 22(6), 885–896.

Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, 22(3), 372–389.

Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, Illinois, USA.

Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Gender differences in physical education textbooks in Spain: A content analysis of photographs. *Sex Roles*, 67(7–8), 389–402.

Vergés, N., Freude, L., & Camps, C. (2021). Service learning with a gender perspective: Reconnecting service learning with feminist research and pedagogy in sociology. *Teaching Sociology*, 49(2), 136–149.

Warin, J., & Adriany, V. (2017). Gender flexible pedagogy in early childhood education. *Journal of Gender Studies*, 26(4), 375–386.

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Quale percentuale di scolari di età compresa tra gli 11 e i 17 anni a livello mondiale NON soddisfa le raccomandazioni giornaliere di attività fisica?

- a) Meno del 20%
- b) Circa il 40%
- c) Circa il 60%
- d) Oltre l'80%**

2. Perché le ragazze tendono ad avere una frequenza e un'intensità di esercizio e attività sportiva inferiori rispetto ai ragazzi?

- a) Scarso interesse per l'attività fisica
- b) Norme culturali che promuovono la sedentarietà nelle ragazze
- c) Percezione più alta della competenza nell'attività fisica tra le ragazze
- d) Associazione di attributi fisici come velocità e forza con stereotipi femminili**

3. Quale è un fattore che contribuisce alla sottorappresentazione delle donne in posizioni di leadership nello sport?

- a) Progressi nel raggiungimento dell'uguaglianza sociale
- b) Pari opportunità per le donne nello sport
- c) Egemonia maschile e stereotipi di genere**
- d) Minor interesse delle donne per lo sport

4. Quale concetto propone l'idea di "pedagogia flessibile in termini di genere" per sfidare le credenze di genere tradizionali?

- a) Teoria dello schema di genere
- b) Teoria sociocognitiva
- c) Teoria della coltivazione

d) Concetto di Butler del genere come "artefatto libero"

5. Perché è importante considerare una pedagogia di equità di genere nello sport e nell'educazione fisica?

- a) Per rafforzare i tradizionali stereotipi di genere
- b) Per promuovere l'inclusione e sfidare i pregiudizi di genere**
- c) Per scoraggiare gli studenti dalla partecipazione ad attività fisiche
- d) Per perpetuare le disuguaglianze di genere in educazione

CAPITOLO 7: INTERSEZIONALITÀ NELLO SPORT: ESPLORAZIONE DELL'IMPATTO DI RAZZA, ETNIA, SESSUALITÀ E ALTRE IDENTITÀ SOCIALI SULLA PARTECIPAZIONE E SULL'ESPERIENZA NELLO SPORT

Eratw Papavasiliou

Ricercatore Senior. UTH University of Thessaly, Tessaglia, Grecia

Anna Boumpouzioti

Ricercatore Senior. UTH University of Thessaly, Tessaglia, Grecia

DOI: 10.14679/2221

1. INTRODUZIONE

L'interesse umano per lo sport e la sua promozione attraverso i media ebbe inizio nel mondo occidentale alla fine del XIX secolo, quando gli uomini lavoratori avevano tempo libero per praticare sport o guardare eventi sportivi, e fu in quel periodo che iniziò a svilupparsi una stampa di massa che riportava numerosi eventi (Dorer & Marschik, 2010). Quindi, nessuna persona non di sesso maschile o lavoratore poteva partecipare agli eventi sportivi. Nei primi anni '60, c'era un crescente interesse da parte della popolazione femminile a partecipare a competizioni a livello nazionale, regionale e internazionale, dovuto alla coincidenza di diverse forze globali. Tra le ragioni più conosciute c'era l'influenza del movimento femminista in Europa e Nord America, i cui paesi avevano sottolineato l'urgente necessità dello sviluppo della partecipazione delle donne allo sport e avevano segnato lo sviluppo graduale della partecipazione femminile sia a livello nazionale che internazionale.

Negli ultimi decenni, tuttavia, lo sport è stato caratterizzato dall'intersezionalità: strategie di inclusione (di persone di colore e donne) e strategie di lotta alla marginalizzazione (di donne e di certe etnie) sono iniziate negli ultimi anni. L'intersezionalità postula che molteplici modelli di identità, come il razzismo, l'omofobia o il sessismo, si compongano reciprocamente (Collins, 1993). Pertanto, un approccio più interdisciplinare ci aiuterà a capire perché la partecipazione maschile allo sport è superiore rispetto a quella femminile. Il concetto di intersezionalità, inizialmente introdotto da Kimberlé Crenshaw nel contesto della teoria femminista, ha guadagnato notevole attenzione in varie discipline e movimenti per la giustizia sociale (Davis, 2017). L'intersezionalità riconosce che le identità sociali non sono categorie isolate, ma piuttosto sistemi interconnessi di potere e oppressione. Nel contesto dello sport, l'intersezionalità sottolinea l'importanza di capire e analizzare come razza, etnia, sessualità e altre identità sociali si intersecano con il genere, plasmando le esperienze, le opportunità e le sfide affrontate dagli atleti.

Per sviluppare una comprensione completa dell'intersezionalità nello sport, è essenziale stabilire una chiara definizione e un ambito. L'intersezionalità, in questo contesto, si riferisce ai modi in cui molteplici identità sociali, come razza, etnia, genere, sessualità, status socioeconomico e abilità, si intersecano e interagiscono nei contesti sportivi (Henderson & Gibson, 2013). Esplorando queste intersezioni, possiamo svelare le dinamiche complesse che influenzano le esperienze atletiche, i risultati e l'accesso alle risorse. L'intersezionalità nello sport è stata oggetto di ampie ricerche scientifiche, quadri teorici e studi empirici. Il corpo esistente di conoscenza abbraccia una vasta gamma di discipline, tra cui sociologia, studi di genere, teoria critica della razza e psicologia dello sport, tra le altre. Studi significativi, ricercatori influenti e pubblicazioni chiave hanno contribuito a comprendere come l'intersezionalità plasmare la partecipazione, le esperienze e i risultati nello sport. Riassumere e sintetizzare questa base di conoscenza esistente fornisce una solida base per comprendere le complessità e le implicazioni dell'intersezionalità nello sport.

Lo studio dell'intersezionalità nello sport è estremamente importante e rilevante nella società odierna (Cunningham, 2017). Lo sport, che funge da microcosmo della società, offre un forum per dibattere sulle ingiustizie sociali, esporre il pregiudizio e promuovere l'inclusività e l'equità. Possiamo

scoprire e affrontare pregiudizi sistematici, migliorare la rappresentazione e fornire opportunità agli atleti con identità marginalizzate sovrapposte, capendo come l'intersezionalità funzioni all'interno dello sport.

Riconoscere l'importanza dell'intersezionalità nello sport supporta anche movimenti sociali più ampi per l'inclusività e la giustizia sociale. Questo capitolo evidenzia i collegamenti tra identità sociali, strutture di potere ed esperienze atletiche, esaminando le applicazioni pratiche, le conseguenze e l'influenza dell'intersezionalità nello sport. Ambisce a contribuire ai dibattiti e ai progetti in corso che sostengono l'uguaglianza, la diversità e il cambiamento sociale nel contesto dello sport.

Il cambiamento del panorama socioeconomico e dei discorsi in corso non esclude lo sport. Le tendenze e i problemi legati allo sport riflettono spesso cambiamenti sociali e culturali più ampi. Esaminando lo stato attuale dell'intersezionalità nello sport, possiamo individuare nuove questioni, aree potenziali di sviluppo e opportunità per la promozione e il cambiamento. Questo capitolo offre una prospettiva moderna sulle dinamiche intersezionali in atto nello sport oggi, analizzando gli sviluppi attuali, i conflitti e le innovazioni.

Questo capitolo getta le basi per le sezioni successive che approfondiscono il contesto scientifico, i dettagli tecnici e i consigli pedagogici sull'intersezionalità nello sport, fornendo una solida base di conoscenza ed esperienza in questo ambito. Attraverso questa indagine, speriamo di promuovere il pensiero critico, avanzare nella diversità e motivare un cambiamento costruttivo nel campo dello sport.

2. BACKGROUND SCIENTIFICO

La partecipazione e le opportunità nello sport tendono a differire tra persone appartenenti a diverse posizioni sociali. Tuttavia, il termine intersezionalità può aiutarci a comprendere meglio la complessa interazione di molteplici sistemi interconnessi di oppressione e privilegio plasmati dall'intersezione delle categorie sociali degli individui. La partecipazione delle persone sia alle attività sportive che alle competizioni sportive è vantaggiosa sia per le società che per gli individui. In particolare, la partecipazione regolare delle persone alle attività sportive ha benefici positivi sulla loro salute fisica, mentale, psicologica e sociale, e promuove anche la coesione sociale (Lim et al., 2021). Prendendo questi benefici come esempio, è imperativo che tutte le persone partecipino a attività sportive di qualità con pari diritti. Nonostante ciò, da molti anni si osserva una partecipazione disuguale di individui di sesso femminile e maschile nello sport con l'appartenenza a gruppi diversi basati su categorie. Ad esempio, si suggerisce che donne e ragazze, persone con disabilità, persone con reddito o istruzione più bassi, adulti più anziani e membri di comunità di minoranza di genere e sessuale partecipino meno come atleti rispetto alla popolazione dominante (maschi, corpi muscolosi, status socioeconomico/istruito elevato, eterosessuali e/o cisgender) nelle società nordamericane ed europee (Hosseinpoor et al., 2012).

Il concetto di intersezionalità è stato introdotto per la prima volta da Kimberlé Crenshaw (Serant, 2020) ed è noto come un potente quadro teorico per esaminare come sistemi connessi di potere si manifestano nelle esperienze delle persone e studiare come questi sistemi producono disuguaglianze basate sulle posizioni sociali degli individui (Collins, 2015; Crenshaw, 1991). Crenshaw, studiosa di legge e teorica critica della razza, introdusse per la prima volta il termine "intersezionalità" nel 1989 come modo per esaminare come molte dimensioni dell'identità si intersecano e interagiscono per plasmare le esperienze di oppressione e privilegio degli individui (Crenshaw, 1989). Ha sviluppato inizialmente il concetto nel contesto dell'analisi di casi legali riguardanti donne nere che affrontavano discriminazione e marginalizzazione che non poteva essere affrontata adeguatamente da quadri basati su un solo asse, come quelli che si concentrano esclusivamente su razza o genere. L'intersezionalità propone che modelli diversi di disuguaglianza basati sull'identità, come il sessismo, la discriminazione contro le persone disabili e il nazionalismo, si formino reciprocamente (Collins, 1993). A causa dell'coinvolgimento di queste disuguaglianze, l'esperienza degli individui si manifesta spesso in vari punti di incontro tra sesso/genere, razza/etnia, status socioeconomico, orientamento sessuale e altre variabili basate sull'identità. Date queste premesse, l'intersezionalità ci aiuterà a comprendere perché la partecipazione a sport in gruppi multi-marginalizzati continua a essere inferiore rispetto ai loro coetanei situati in gruppi dominanti. Più specificamente, negli sport dove c'è prevalenza di maschi bianchi (Ray 2014), l'esperienza di disuguaglianza nello sport delle donne nere può essere espressa in

modo più chiaro attraverso una prospettiva intersezionale piuttosto che con un approccio basato su un'unica identità (Crenshaw, 1989).

Gli sviluppi recenti nell'intersezionalità nello sport includono l'adozione di politiche e iniziative inclusive, l'integrazione dell'intersezionalità nell'analisi delle prestazioni e l'esame della rappresentazione e della copertura mediatica attraverso una lente intersezionale. La ricerca in corso si concentra sulle pratiche di allenamento, sull'attivismo degli atleti, sulla salute e sul benessere, e sull'intersezionalità dello sport paralimpico e adattivo. Questi sviluppi mirano a creare ambienti più inclusivi ed equi, affrontando la complessa interazione tra identità sociali e dinamiche di potere nello sport.

Il mutato paesaggio socioeconomico e i discorsi in evoluzione non escludono lo sport.

L'intersezionalità fornisce una prospettiva attraverso la quale valutare i sistemi intrecciati di privilegio e oppressione che influenzano la partecipazione atletica e i risultati nel mondo dello sport (McGannon et al., 2017). Ci consente di andare oltre valutazioni grossolane che si concentrano esclusivamente sulle discrepanze di genere e tener conto di come razza, etnia, orientamento sessuale e altre identità sociali interagiscano con il genere per produrre benefici o svantaggi specifici per gli atleti.

Esaminando lo sfondo scientifico dell'intersezionalità nello sport attraverso questi argomenti specifici, otteniamo una comprensione più approfondita delle complessità e delle interconnessioni tra razza, etnia, sessualità, genere, status socioeconomico e abilità nei contesti sportivi. Questa conoscenza getta le basi per le sezioni successive del capitolo, che approfondiscono BACKGROUND TECNICO, casi di studio e strategie per promuovere l'inclusività, l'uguaglianza e il cambiamento positivo nel mondo dello sport.

3. BACKGROUND TECNICO

Quando si esaminano gli effetti di razza, etnia, orientamento sessuale e altre identità sociali sulla partecipazione e sulle esperienze sportive, sono essenziali le metodologie di ricerca quantitative. Per raccogliere ed esaminare grandi quantità di dati, i ricercatori utilizzano sondaggi, questionari e analisi statistiche. Queste tecniche consentono di quantificare variabili, individuare tendenze e stabilire collegamenti, consentendo l'analisi di discrepanze tra molte identità sociali nel mondo dello sport.

Poco si sa sulla violenza di genere (VG) nello sport nell'Unione Europea. Quando ci riferiamo alla violenza, intendiamo violenza contro le persone a causa del loro genere (inclusa l'identità/espressione di genere) o violenza che colpisce persone di una particolare razza svantaggiata (Commissione europea, 2014). Esistono anche diverse forme di violenza, come abusi verbali, non verbali, fisici e sessuali. Queste forme di violenza non sono esclusive l'una dell'altra, poiché una forma di violenza può essere trovata e identificata con un'altra.

Esistono alcuni esempi di violenza di genere nello sport che purtroppo ancora oggi influenzano l'ambiente sportivo. Caster Semenya è un esempio di intersezionalità come atleta sudafricana di corsa e campo. Sono stati condotti numerosi studi su questo argomento, la maggior parte incentrati sulla sua vera identità sessuale e sulle limitazioni mediche dell'assegnazione biologica invece che sui diritti umani e sul nazionalismo (Cooky et al., 2013). Inoltre, molti studi fanno riferimento all'intersezionalità e allo sport con esempi individuali, come Kelly Holmes, campionessa olimpica nera, il cui potenziale atletico era stato negato per lungo tempo. Diversi articoli esaminano la tennista nera americana Serena Williams. In particolare, Williams è stata attaccata più volte non solo per la sua razza, ma anche per il suo genere. È stata anche accusata di doping e gravemente insultata come quasi nessun altro atleta nero, non solo chiamata uomo ma anche scimmiotto. Una descrizione inaccettabile nel campo dello sport, non solo per un'atleta donna, ma per qualsiasi essere umano (Litchfield et al., 2018).

Più specificamente, la performance di Williams a Wimbledon nel 2015 è stata esaminata in un'analisi netnografica (un tipo di studio che utilizza approcci etnografici alle comunità web). Questo ha mostrato che gli attacchi verbali a Williams si sono verificati ugualmente a livello di razza, genere e identità. Sebbene l'intersezionalità sia da tempo diventata un problema importante nella ricerca di genere e stia guadagnando importanza negli studi sullo sport, è raramente considerata negli studi sulla cronaca sportiva. Lo stesso vale anche per una seconda esclusione significativa, la religione, che costituisce sorprendentemente un problema serio (ad esempio, le persone provenienti da paesi islamici non hanno il diritto di competere in Europa, ecc.). Inoltre, vale la pena notare che la maggior parte degli studi affronta più spesso eventi sportivi individuali che sport di squadra (Dorer, 2020).

Esistono rigorosi requisiti etici per qualsiasi studio sull'intersezionalità nello sport. La sicurezza e l'anonimato dei partecipanti devono essere la massima priorità per i ricercatori, poiché sono coinvolti argomenti sensibili come discriminazione ed esperienze personali. Ottenere il consenso informato, garantire l'anonimato dei partecipanti e stabilire procedure di protezione dei dati sono tutte considerazioni etiche. I ricercatori dovrebbero comunicare con stakeholder come atleti, allenatori, amministratori e gruppi di difesa, oltre a riflettere su come la loro ricerca possa avere un'influenza al di fuori dell'ambito accademico. Questa partecipazione verifica i risultati della ricerca, aumenta la rilevanza della ricerca e aiuta a costruire tattiche basate su prove per promuovere l'uguaglianza e la diversità nello sport.

4. GUIDA PEDAGOGICA

Incorporare il tema dell'intersezionalità nello sport nei curricula richiede agli educatori di adottare una prospettiva inclusiva che onori le varie identità sociali degli atleti. Un curriculum che tiene conto delle prospettive degli atleti appartenenti a diversi contesti razziali, etnici, sessuali e di altre identità marginalizzate contribuisce allo sviluppo di un ambiente in classe che promuove l'empatia, la comprensione e il pensiero critico.

Per suscitare l'interesse degli studenti nell'approfondire la complessità dell'intersezionalità nello sport, gli educatori possono incorporare casi di studio, esempi del mondo reale e narrazioni personali. Questa strategia invita gli studenti a indagare su come le identità sociali influenzano la partecipazione, gli incontri e i risultati in vari contesti sportivi. Discussioni critiche su privilegi, relazioni di potere e le sfide strutturali vissute dagli atleti con identità marginalizzate che si sovrappongono dovrebbero tutte essere incluse nella progettazione inclusiva del curriculum (Ireland et al., 2018).

Offrendo opportunità di apprendimento pratiche e immersive, le attività di apprendimento collaborativo e le attività esperienziali possono aiutare gli studenti a comprendere meglio l'intersezionalità nello sport. Gli studenti hanno la possibilità di indagare sulla complessità delle identità sociali e su come influenzano la partecipazione e le esperienze sportive attraverso progetti pratici, simulazioni di esperienze atletiche e analisi di casi specifici. Questo approccio coinvolgente offre agli studenti una comprensione più profonda e concreta dei concetti astratti legati all'intersezionalità nello sport.

Gli educatori devono essere consapevoli delle sfide che gli atleti con identità marginalizzate affrontano negli ambienti sportivi. Questa consapevolezza può essere sviluppata attraverso la formazione continua sugli stereotipi, sulla discriminazione e sulle barriere strutturali presenti nello sport. Integrare le discussioni sulle politiche inclusive e sulle iniziative di equità nello sport aiuta a creare un ambiente educativo che rifletta gli sforzi per promuovere un cambiamento positivo nel mondo dello sport.

Infine, gli educatori possono incoraggiare la partecipazione attiva degli studenti in iniziative e progetti che promuovono l'inclusività nello sport. Questo potrebbe includere la partecipazione a campagne di sensibilizzazione, la creazione di risorse educative o il coinvolgimento in progetti di ricerca sulla partecipazione e sull'esperienza degli atleti con identità marginalizzate. Queste esperienze pratiche consentono agli studenti di applicare le conoscenze acquisite in classe in contesti del mondo reale e di contribuire attivamente alla promozione dell'uguaglianza e della diversità nello sport.

5. CONCLUSIONI

L'intersezionalità nello sport rappresenta un campo complesso e dinamico che richiede un approccio interdisciplinare per comprendere appieno le interconnessioni tra razza, etnia, genere, sessualità e altre identità sociali nei contesti sportivi. La partecipazione e l'esperienza degli atleti sono modellate da una rete intricata di sistemi di potere e oppressione che si sovrappongono in modi unici e complessi. Questo capitolo ha offerto uno sguardo approfondito sulla base scientifica, tecnica e pedagogica dell'intersezionalità nello sport, fornendo una panoramica chiara delle sfide e delle opportunità presenti in questo campo di studio.

Da un punto di vista scientifico, è cruciale riconoscere che le identità sociali degli atleti si intrecciano e si sovrappongono, portando a esperienze e opportunità uniche. La ricerca empirica e i dati

quantitativi sono fondamentali per comprendere le disuguaglianze, identificare le aree di miglioramento e sviluppare strategie di intervento mirate. La violenza di genere, la rappresentazione mediatica e la discriminazione sistematica sono solo alcune delle sfide che richiedono una ricerca continua per informare politiche e pratiche più inclusive.

Dal punto di vista tecnico, è essenziale adottare metodologie di ricerca rigorose che tengano conto delle complessità dell'intersezionalità. La raccolta e l'analisi di dati quantitativi consentono una valutazione più approfondita delle disparità di partecipazione e delle esperienze degli atleti. Tuttavia, è altrettanto importante incorporare metodologie qualitative che catturino le narrazioni personali e le esperienze individuali, fornendo una comprensione più completa delle dinamiche intersezionali.

Sul fronte pedagogico, gli educatori hanno un ruolo cruciale nel plasmare le prospettive degli studenti sull'intersezionalità nello sport. Integrare il tema nei curricula educativi richiede un approccio inclusivo, che incorpori casi di studio, esempi del mondo reale e attività pratiche. Coinvolgere gli studenti in discussioni critiche e attività esperienziali li aiuta a sviluppare una comprensione più profonda delle sfide e delle opportunità legate all'intersezionalità nello sport.

Infine, è fondamentale promuovere la consapevolezza e l'azione tra gli educatori, gli studenti e la società nel suo complesso. Affrontare le disuguaglianze e promuovere l'inclusività nello sport richiede un impegno continuo e un cambiamento culturale a tutti i livelli. Attraverso la formazione, la sensibilizzazione e l'attivismo, è possibile avanzare verso un ambiente sportivo più equo, diversificato e inclusivo per tutti gli atleti.

L'intersezionalità nello sport è una sfida e un'opportunità simultanea. Affrontare le complessità delle identità sociali nei contesti sportivi richiede una riflessione critica e un impegno continuo per la giustizia sociale. Tuttavia, l'intersezionalità offre anche la possibilità di trasformare lo sport in un veicolo per il cambiamento positivo, promuovendo l'uguaglianza e la diversità. Attraverso una comprensione approfondita e un'azione informata, è possibile plasmare un futuro sportivo che rispecchi la ricchezza e la complessità delle identità umane.

6. FONTI

Collins, P. H. (2015). Intersectionality's definitional dilemmas. *Annual Review of Sociology*, 41, 1-20.

Collins, P. H. (1993). Toward a new vision: Race, class, and gender as categories of analysis and connection. *Race, Sex & Class*, 1(1), 641-655.

Cooky, C., Dycus, R. & Dworkin, S. L. (2013). "What makes a woman a woman?" Versus "our first lady of sport". A comparative analysis of the United States and the South African media coverage of Caster Semenya. *Journal of Sport and Social Issues*, 37(1), 31-56.

Crenshaw, K. W. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine. *Chicago: University of Chicago Legal Forum*, 139-168.

Cunningham, G. (2017). *Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective*. Routledge.

Davis, L. (2017). *Mainstream feminism, white supremacy, and anti-racist feminisms*. University of Texas at Austin.

Dorer, J. & Marschik, M. (2020). Intersectionality in sports reporting. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*, Hoboken: Wiley, 1-13.

European Commission (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels: European Commission.

Henderson, K. & Gibson, H. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.

Hosseinpoor, A. R., Bergen, N., Kunst, A., Harper, S., Guthold, R., Rekve, D., D'Espaignet, E., Naidoo, N. & Chatterji, S. (2012). Socioeconomic inequalities in risk factors for non communicable diseases in low-income and middle-income countries: results from the World Health Survey. *BMC Public Health*, 12(1), 1-13.

Ireland, D., Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S. & Woodson, K. (2018). (Un)Hidden figures: A synthesis of research examining the intersectional experiences of black women

and girls in STEM education. *Review of Research in Education*, 42(1), 226-254.

Lim, H., Jung, E., Jodoin, K., Du, X., Airton, L. & Lee, E. Y. (2021). Operationalization of intersectionality in physical activity and sport research: A systematic scoping review. *SSM-Population Health*, 14, 100808.

Lin, G. (2014). Experimental study of sports training of computer supported collaboration. *Advanced Materials Research*, 926-930, 1708-1711.

Litchfield, C., Kavanagh, E., Osborne, J. & Jones, I. (2018). Social media and the politics of gender, race and identity: The case of Serena Williams. *European Journal for Sport and Society*, 15(2), 154-170.

McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R. & Gonsalves, C. (2017). Understanding athlete mother transition in cultural context: A media analysis of Kim Clijsters' tennis comeback and self-identity implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 20-34.

Ray, R. (2014). An intersectional analysis to explaining a lack of physical activity among middle class black women. *Sociology Compass*, 8(6), 780-791.

Serrant, L. (2020). Silenced knowing: An intersectional framework for exploring black women's health and diasporic identities. *Frontiers in Sociology*, 5, 1-9.

Valdes-Vasquez, R. & Clevenger, C. (2015). Piloting collaborative learning activities in a sustainable construction class. *International Journal of Construction Education and Research*, 11(2), 1-18.

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Intersezionalità, nel contesto dello sport, si riferisce a:

- a) L'incrocio di diverse discipline sportive all'interno di una competizione atletica
- b) L'inclusione di individui provenienti da diverse posizioni sociali nelle attività sportive
- c) Il modo in cui molteplici identità sociali si intersecano e interagiscono all'interno di contesti sportivi**
- d) L'impatto della violenza di genere sulla partecipazione allo sport

2. Perché è importante studiare l'intersezionalità nello sport?

- a) Per sottolineare il dominio degli atleti uomini nelle competizioni sportive
- b) Per promuovere programmi sportivi inclusivi per gli emarginati**
- c) Per stabilire tendenze statistiche e collegamenti tra identità sociali nello sport
- d) Per incoraggiare il coinvolgimento della comunità nelle politiche sportive

3. Quale metodologia di ricerca è comunemente utilizzata per esaminare l'impatto delle identità sociali sulla partecipazione allo sport?

- a) Studi di caso e attività di apprendimento immersive
- b) Sondaggi, questionari e analisi statistiche**
- c) Apprendimento collaborativo e attività esperienziali
- d) Workshop interattivi e simulazioni

4. A cosa si riferisce la violenza di genere nel contesto dello sport?

- a) Violenza contro gli atleti in base al loro genere o identità/espressione di genere**
- b) Violenza che colpisce persone di una particolare razza o etnia
- c) Abuso fisico nelle competizioni sportive
- d) Abuso verbale e non verbale tra gli atleti

5. Come possono gli insegnanti promuovere l'intersezionalità nell'educazione fisica?

- a) Incoraggiare gli studenti a partecipare ad attività di apprendimento immersive e a progetti**

di gruppo

- b) Sostenere regolamenti più severi nelle competizioni sportive per garantire l'inclusione
- c) Concentrarsi su analisi statistiche per identificare discrepanze nella partecipazione allo sport
- d) Scoraggiare il coinvolgimento della comunità e concentrarsi solo su discussioni teoriche

CAPITOLO 8: ATTIVITÀ FISICA E SALUTE MENTALE: ESAMINARE I COLLEGAMENTI TRA ESERCIZIO, ATTIVITÀ FISICA E RISULTATI PER LA SALUTE MENTALE COME STRESS, ANSIA E DEPRESSIONE

Adrián Mateo-Orcajada

Ricercatore. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Noelia González-Gálvez

Professore Senior. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Lucía Abenza-Cano

Professore Senior. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Alejandro Leiva-Arcas

Professore Senior. UCAM Universidad Católica de Murcia, Murcia, Spagna

Raquel Vaquero-Cristóbal

Professore Senior. UCAM University of Murcia, Murcia, Spagna

DOI: 10.14679/2222

1. INTRODUZIONE

La psicologia è stata un'area di grande rilevanza nello studio dello sport e dell'attività fisica. Tanto è vero che prima del 1900 il rapporto mente-corpo ha cominciato ad essere considerato come un fattore determinante nella pratica dell'attività fisica, questa fase essendo considerata come preistoria. Successivamente, tra il 1920 e il 1930, è stato sviluppato il termine "psicologia dello sport" come specializzazione. Dal 1940 al 1960 c'è stato un cambiamento di mentalità che ha portato alla preparazione di una disciplina specifica, istituendo programmi di psicologia per la pratica dell'attività fisica che avrebbero permesso la formazione di allenatori fisici. Dal 1960 al 1970, la psicologia dello sport si è affermata come disciplina accademica, evento di grande rilevanza per il settore. A questa fase è seguito uno sviluppo scientifico pratico della psicologia dello sport dagli anni '70 agli anni '90, che ha dato origine, dagli anni 2000 in poi, a una fase contemporanea di psicologia dello sport e dell'esercizio che si estende fino alla fase attuale (Gould y Voelker, 2014).

Oggi c'è una crescente preoccupazione per il deterioramento della salute mentale, specialmente nei paesi con un elevato livello di sviluppo economico (Hewlett, 2016; Lopez et al., 2006), ancor più alla luce dell'ampio impatto psicosociale della pandemia di COVID-19 sulla popolazione mondiale (Santomauro et al, 2021). Le prove di numerosi studi basati sulla popolazione adulta hanno dimostrato che l'attività fisica può avere un impatto positivo sulla salute mentale e può essere utilizzata come strategia di intervento terapeutico per il trattamento dei disturbi mentali (Dale et al., 2019; Milne-Ives et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Violant-Holz et al., 2020).

Si riscontra frequentemente un aumento dell'ansia, specialmente in situazioni di vita stressanti. Pertanto, livelli eccessivi e persistenti di ansia e preoccupazione difficili da controllare e che interferiscono con le attività quotidiane possono essere un segno di disturbo d'ansia generalizzato. Di solito inizia durante l'adolescenza o la giovinezza. Stubbs et al. (2017) hanno scoperto che la prevalenza globale complessiva dell'ansia era del 11,4% in 47 paesi e che bassi livelli di attività fisica sono associati a una maggiore prevalenza dell'ansia. Allo stesso modo, la prevalenza di bassa attività fisica nelle persone con ansia era superiore rispetto alle persone senza ansia. Inoltre, la partecipazione a un'attività fisica moderata o vigorosa prolungata (settimane o mesi di attività fisica regolare) riduce i sintomi d'ansia negli adulti e nelle persone anziane (Department of Health and Human Services, 2018).

La depressione è un altro comune disturbo mentale che può avere un impatto significativo sul benessere e sul funzionamento quotidiano di un individuo (Kessler, 2012). Si stima che il 5% degli adulti in tutto il mondo soffra di depressione. La depressione è caratterizzata da un umore basso persistente, disturbi psicologici, problemi motivazionali e una serie di altri sintomi, dalle alterazioni psicomotorie alle alterazioni cognitive (American Psychiatric Association, 2013). Si presume che il 3,8% della popolazione soffra di depressione, compresi il 5% degli adulti (il 4% degli uomini e il 6% delle donne) e il 5,7% degli adulti di età superiore ai 60 anni. In tutto il mondo, circa 280 milioni di persone soffrono di depressione. La depressione è circa il 50% più comune nelle donne che negli uomini. Globalmente, più del 10% delle donne in gravidanza e/o delle donne che hanno appena partorito sperimenta la depressione (Woody et al., 2017). Numerosi studi hanno cercato di dimostrare l'impatto dell'attività fisica sulla depressione (Rodríguez-Romo et al., 2015). Mentre la maggior parte di questi studi ha confermato una relazione complessivamente positiva, hanno anche identificato possibili variabili moderanti, come età, genere, livello di attività fisica o sport praticato.

L'attività fisica regolare non solo previene questi problemi di salute, ma migliora anche la qualità della vita (Department of Health and Human Services, 2018). Secondo l'OMS (1994), la qualità della vita è un concetto ampio e complesso strettamente intrecciato con la salute fisica di una persona, lo stato fisiologico, il livello di indipendenza, le relazioni sociali e il rapporto con l'ambiente circostante. È quindi un costrutto psicologico legato alla percezione soggettiva complessiva di un individuo sulla sua soddisfazione generale nella vita. Ci sono prove consistenti negli adulti che la percezione della qualità della vita migliora con l'attività fisica regolare (Department of Health and Human Services, 2018). Inoltre, sono state descritte relazioni positive tra l'attività fisica e diversi indicatori di qualità della vita (Joseph et al., 2014), come l'autoefficacia dell'esercizio, il concetto fisico di sé e l'autostima (Elavsky et al., 2005).

Oltre alla relazione esistente tra la pratica dell'attività fisica e diverse variabili legate a una corretta salute mentale, è importante sottolineare la relazione di entrambe con altre aree della salute. Quindi, ricerche precedenti hanno mostrato come uno stato psicologico peggiore sia correlato a un maggior uso dipendente delle nuove tecnologie, a sua volta correlato a meno attività fisica e a uno stato nutrizionale peggiore nelle donne, con un uso problematico del telefono cellulare particolarmente rilevante (Mateo-Orcajada et al., 2023). In questo senso, va anche notato che la pratica dell'attività fisica si è dimostrata benefica per l'interazione sociale con i pari, aumentando il senso di appartenenza a un gruppo. Questo è fondamentale e diventa rilevante quando si considera che i soggetti con ampie interazioni sociali tendono ad avere meno stress (Ono et al., 2011).

Le differenze riscontrate in questo ambito mostrano differenze in base al genere, che è un problema rilevante. Quindi, la pratica dell'attività fisica è associata a una migliore salute mentale, ma solo nei giovani non bullizzati (Kirkewski et al., 2023), il che dovrebbe essere considerato nei programmi per promuovere l'attività fisica nelle popolazioni sensibili. Inoltre, le donne hanno una minore attività fisica rispetto agli uomini, così come una peggiore salute mentale. Tuttavia, la forza della relazione positiva tra salute mentale e pratica dell'attività fisica non differisce per genere (Halliday et al., 2019). Pertanto, la pratica dell'attività fisica sembra spiegare parzialmente la differenza di genere nella salute mentale, che è un problema rilevante a causa del suo potenziale per influenzare la salute globale, ma è necessario un approccio approfondito agli aspetti che possono essere più rilevanti.

In questo contesto, in cui la pratica dell'attività fisica e la salute mentale sono correlate, e in cui questa relazione influisce su altri aspetti rilevanti per lo sviluppo sano, ma alcuni dei fattori più determinanti sono ancora sconosciuti, questo capitolo mira a esplorare la relazione tra attività fisica e salute mentale, e valutare se questa relazione varia in base al livello di attività fisica e al contesto in cui viene svolta.

2. BACKGROUND SCIENTIFICO

La pratica dell'attività fisica fornisce benefici psicologici e fisiologici ai suoi partecipanti, incluso la sintesi di ormoni come la serotonina, che, grazie alla sua funzione anti-stress catalitica (Tajik et al., 2017), favorisce una adeguata salute mentale (Hale et al., 2021). L'importanza della serotonina risiede nel fatto che è un neurotrasmettitore strettamente legato al controllo delle emozioni e dell'umore, partecipando al controllo di ansia, paura, angoscia o aggressività. Questo aspetto è rilevante perché il tasso di disturbi mentali come ansia, depressione o stress è aumentato esponenzialmente negli ultimi

anni (Daniali et al., 2023), diventando un vero problema per la salute pubblica.

Studi comparativi negli ultimi 20 anni giustificano questa evoluzione dei disturbi mentali guardando alle difficoltà emotive, ai problemi comportamentali, all'iperattività o ai problemi con i coetanei (Patalay & Gage, 2019). Al contrario, comportamenti che in passato erano considerati problematici, come l'uso di sostanze, l'attività sessuale o comportamenti antisociali, sono diventati meno frequenti nel corso degli anni (Patalay & Gage, 2019). Inoltre, i comportamenti si sono aggravati nel tempo, con il tempo di riposo della popolazione che è diminuito, l'indice di massa corporea aumentato e la percezione di sé stessi che è peggiorata, con tutti questi fattori correlati a una peggiore salute mentale (Patalay & Gage, 2019). Persino aspetti dell'ambiente, come l'aumento dell'urbanizzazione negli ultimi decenni (Srivastava, 2009), o lo stress scolastico (Högberg et al., 2020), si sono dimostrati influenti sulla salute mentale, aumentando il numero di disturbi mentali.

Agli attuali divari si aggiungono differenze nello stato di salute mentale tra maschi e femmine, con le femmine più colpite, che riportano livelli più elevati di depressione, ansia e stress rispetto ai maschi, specialmente in Europa (Daniali et al., 2023). Questo diventa ancora più importante se si considera che aspetti come lo stress scolastico, l'incidenza della depressione o il livello di attività fisica praticata differiscono anche tra maschi e femmine a tutte le età, con le femmine che sono meno attive (Emmonds et al., 2023) e più inclini a soffrire di stress e depressione, il che potrebbe spiegare circa la metà del crescente divario di genere nei sintomi psicosomatici (Högberg et al., 2020).

Ciò è dovuto al fatto che gli stereotipi di genere sono ancora presenti nello sport, con la stragrande maggioranza degli sport considerati maschili e la partecipazione delle femmine in essi è limitata (Mateo-Orcajada et al., 2021). In questa ricerca, agli adolescenti è stato chiesto se considerassero certi sport maschili o femminili e i risultati variavano in base al genere. Pertanto, nonostante il fatto che la pratica dell'attività fisica sia determinante per la salute mentale, principalmente nelle femmine, consentendo loro di ridurre le differenze psicologiche rispetto ai maschi (Mateo-Orcajada et al., 2022), principalmente nella soddisfazione dei bisogni psicologici di base (competenza, autonomia e relazionalità), il livello di pratica è limitato e i benefici sono molto ridotti.

Type of psychological intervention	Effect on athletes
Educational intervention	- - resistance to collaborate - anxiety - depression + self-confidence
Goal setting	++ treatment motivation and satisfaction ++ self-confidence - anxiety
Imagery for performance	++ self-confidence ++ sport skills ++ muscular activation (circulation)
Imagery for rehabilitation	- - anxiety ++ coping strategies - - stress - - muscular tension
Self talk based intervention	- - negative cognitions - depression - anxiety
Biofeedback	++ self-confidence - - negative cognitions - - anxiety + muscular strength
Social support based intervention	++ coping strategies ++ self-confidence ++ treatment motivation and satisfaction - - depression - - anxiety

++ indicates a strong increase
 + indicates a minor increase
 - indicates a minor reduction
 - - indicates a strong reduction

Figura 11: Influenza di diversi tipi di intervento sulle variabili psicologiche (Santi & Pietrantonio, 2013).

Oltre alle differenze nel livello di partecipazione sportiva e agli effetti che ciò ha sulla salute mentale, si riscontrano anche differenze nello stato psicologico di maschi e femmine durante la pratica sportiva, così come nella capacità di affrontare psicologicamente gli eventi sportivi. Ad esempio, è stato osservato che le atlete, principalmente quelle di modalità individuali, presentano maggiore

ansia competitiva (Correia & Rosado, 2019), intesa come l'ansia che si manifesta nel contesto sportivo, compresi allenamenti e competizioni, rispetto ai maschi e agli atleti di sport collettivi. In questo studio, l'ansia competitiva prima dell'allenamento è stata valutata in giovani atleti di diverse discipline individuali e di squadra mediante il SAS-2. Di fronte a un processo di infortunio, le femmine mostrano un buon equilibrio tra il locus di controllo interno ed esterno, con il locus interno inteso come la convinzione della persona di avere il controllo su ciò che accade, mentre il locus esterno si riferisce alla convinzione della persona che siano elementi esterni a determinare ciò che accade (Figura 10); valorizzano molto positivamente i sistemi di supporto e controllano le loro emozioni durante il processo di recupero, ma sono fortemente influenzate dalle fluttuazioni del processo, rispetto ai maschi (Lisee et al., 2020). Durante questa indagine, sono stati valutati giovani maschi e femmine con una precedente storia di rottura del legamento crociato anteriore sottoposti a chirurgia di ricostruzione del legamento crociato anteriore. Sono stati intervistati prima dell'autorizzazione del medico a tornare all'attività. Allo stesso modo, negli sport che coinvolgono il controllo del peso, le femmine mostrano un punteggio elevato di disturbo totale dell'umore, con cambiamenti significativi nella rabbia e nella depressione, generando un elevato stress psicologico attorno a questo evento (Yoshioka et al., 2006). Questo studio è stato condotto con judoka, confrontando coloro che dovevano ridurre il peso prima di un periodo competitivo con quelli che non lo facevano, valutando umore e disturbo totale dell'umore. Un aspetto di grande rilevanza è anche che le femmine durante il ciclo mestruale presentano fluttuazioni nel loro stato psicologico, ad esempio, un aumento delle distrazioni, emozioni oscillanti e una diminuzione della motivazione durante la mestruazione (Findlay et al., 2020)..

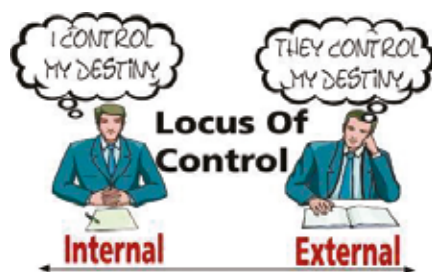


Figura 10: Illustrazione del Locus of Control (Posizione del Controllo).

Pertanto, nel campo dell'attività fisica e dello sport, la risposta psicologica di maschi e femmine differisce in ciascuno degli eventi rilevanti; inoltre, le femmine riferiscono di affrontare più eventi avversi legati all'ambiente sportivo durante il loro periodo come atlete (Walton et al., 2020). Così, le donne fanno particolare menzione di conflitti interpersonali, difficoltà economiche e discriminazioni che, insieme all'abuso dei social network, sono fattori che predispongono le atlete femminili a più problemi di salute mentale rispetto ai maschi (Walton et al., 2020).

Questa situazione porta a notevoli differenze tra maschi e femmine nell'ambiente sportivo, che influisce negativamente sullo stato psicologico delle femmine. Ciò comporta conseguenze negative come l'abbandono prematuro della pratica sportiva da parte delle femmine (Baron-Thiene & Alfermann, 2015), con gli svantaggi che ciò comporta per la salute. La situazione attuale nel contesto sportivo richiede future ricerche che continuino a esaminare le differenze tra maschi e femmine, analizzando principalmente la risposta psicologica a eventi diversi. Ciò consentirebbe la progettazione di interventi psicologici specifici per le femmine, che sarebbero di grande rilevanza per ridurre le differenze tra i due generi, diminuendo gli effetti negativi e l'abbandono prematuro delle femmine nell'ambiente sportivo.

3. BACKGROUND TECNICO

Basandosi sulla precedente ricerca di rilevanza nel campo della psicologia dello sport, vengono presentati in questa sezione strumenti e procedure che possono essere rilevanti per valutare lo stato psicologico di maschi e femmine che praticano sport, favorendo che gli interventi da realizzare includano strumenti validi e affidabili.

La motivazione è una delle variabili più determinanti in questo settore, poiché è correlata all'abbandono e all'intenzione di praticare sport (Back et al., 2022), quindi gli strumenti disponibili per

la sua valutazione sono numerosi. La motivazione si riferisce alle ragioni che sottendono comportamenti caratterizzati da volontà e decisione. La motivazione intrinseca è animata dal piacere personale, dall'interesse o dal piacere, mentre la motivazione estrinseca è guidata da contingenze di rinforzo. Così, la revisione critica di Clancy et al. (2017) mostra che la Sport Motivation Scale (SMS), l'Intrinsic Motivation Inventory (IMI), la Situational Motivational Scale (SIMS), il Perceptions of Success Questionnaire (POSQ), il Behavioural Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) e il Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) sono sei questionari psicometricamente solidi per quantificare la motivazione. Tuttavia, l'IMI sembra essere la più utilizzata nella precedente letteratura scientifica, e la SMS è la meno utilizzata delle sei menzionate. L'uso di queste scale avviene prima della pratica sportiva. Alcuni esempi di utilizzo di queste scale sarebbero: la SMS è composta da 28 item che misurano 7 tipi di motivazione (motivazione intrinseca verso la conoscenza, il compimento e la stimolazione, così come le regolazioni esterne, introiettate e identificate, e l'amotivazione). Ogni scala è valutata da 4 item su una scala da 7 punti. L'IMI misura 6 sottoscale (interesse/piacere, competenza percepita, sforzo, valore/utilità, pressione e tensione percepite, e scelta percepita nell'esecuzione di una data attività), con la sottoscala interesse/piacere considerata la misura di autovalutazione della motivazione intrinseca. Questa scala ha più item rispetto alle altre sottoscale. Viene completata su una scala da 7 punti. Oppure il BRSQ consente la valutazione di 9 dimensioni (motivazione intrinseca verso la conoscenza, in generale, il compimento e la stimolazione, così come le regolazioni esterne, introiettate, identificate e integrate e la motivazione) con una scala da 7 punti.

Con l'obiettivo di valutare la risposta individuale dell'atleta all'allenamento e alla competizione, esistono numerosi strumenti che possono fornire dati validi e affidabili per misurare stati d'animo, emozioni, stress percepito e recupero, e qualità del sonno, tra cui il Profilo degli Stati d'Animo (POMS), il Questionario di Recupero Emozionale (EmRecQ), la Scala Totale di Qualità del Recupero (TQR), l'Analisi Giornaliera delle Richieste di Vita per gli Atleti (DALDA), il Questionario di Recupero-Stress per gli Atleti (RESTQ-Sport), la Scala di Recupero e Stress Acuto (ARSS), la Scala Breve di Recupero e Stress (SRSS) e la Scala di Distress Multicomponente per l'Allenamento (MTDS) (Nässi et al., 2017). L'uso di queste scale avviene prima della pratica sportiva. Alcuni esempi di utilizzo di queste scale sarebbero: il questionario POMS valuta 6 stati d'animo (rabbia, depressione, tensione, fatica, vigore e confusione) mediante 48 item completati su una scala da 0 a 4 punti. Tutte le dimensioni hanno una connotazione negativa, quindi più alto è il punteggio, peggiore è lo stato dell'atleta, tranne per la dimensione del vigore, che è positiva. O il RESTQ Sport, composto da 76 item (28 specifici per lo sport e 48 non specifici per lo sport) distribuiti in 19 scale (7 scale di stress non specifiche per lo sport, 5 scale di recupero non specifiche per lo sport, 3 scale di stress specifiche per lo sport e 4 scale di recupero specifiche per lo sport). La modalità di compilazione si basa su una scala Likert da 0 a 6 punti. Secondo la ricerca precedente sviluppata, le intenzioni psicologiche hanno dimostrato di essere efficaci nel contesto sportivo per ridurre l'ansia cognitiva, somatica e competitiva, nonché per aumentare la fiducia in se stessi e migliorare la gestione dello stress in relazione alla valutazione delle prestazioni, con dimensioni degli effetti da piccole a medie (Olmedilla et al., 2019; Ong et al., 2021). Un altro esempio concreto dell'utilità di queste intenzioni è stato il caso studio condotto con la squadra di rugby degli All Blacks, in cui è stato esaminato il clima motivazionale creato durante una stagione in cui hanno vinto la Coppa del Mondo di Rugby. Questo studio ha identificato otto aspetti chiave di motivazione e clima motivazionale tra il 2004 e il 2011 (punto di svolta critico, modello di gestione flessibile ed evolutivo, modello di gestione duale, "persone migliori fanno migliori All Blacks", responsabilità, leadership, aspettative di eccellenza e coesione di squadra). Da questo studio derivano raccomandazioni per altri allenatori di squadre di élite (Hodge et al., 2013). Tuttavia, il tipo di progettazione, i componenti dell'intervento e la durata dell'intervento sono aspetti rilevanti che dovrebbero essere considerati nell'approccio. Queste indagini sono alcuni esempi per i quali, attraverso un'intervento psicologico ben progettato e utilizzando strumenti validi e affidabili per la sua misurazione, la risposta psicologica degli atleti alle diverse situazioni di allenamento e competizione può essere favorita, essendo particolarmente rilevante per la loro performance e continuità nella pratica. Pertanto, la Figura 12 mostra alcuni tipi di intervento e gli effetti che possono produrre su determinate variabili psicologiche.

Nonostante gli strumenti validi e affidabili disponibili nella precedente letteratura scientifica, così come i protocolli di intervento sviluppati, è importante sottolineare alcuni aspetti che possono limitare la valutazione psicologica degli atleti maschi e femmine. L'uso esclusivo di questionari fornisce informazioni limitate sullo stato psicologico degli atleti, quindi è necessario completare la valutazione mediante interviste strutturate o semistrutturate. L'uso di questionari non può essere sistematico per tutti gli atleti, poiché dipenderà dalle caratteristiche dell'atleta, così come dal contesto sportivo e da

ciò che deve essere analizzato. Il completamento dei questionari è sempre condizionato dal bias della desiderabilità sociale, un aspetto di grande rilevanza nel campo psicologico per cui gli atleti possono rispondere a ciò che è socialmente ben considerato, anche se non riflette realmente ciò che pensano. E, per quanto riguarda la persona incaricata di fornire e valutare i questionari, deve evitare di influenzare la risposta dei soggetti, nonché di effettuare una valutazione distorta dei risultati.

COMPETITION PLAN			
Sport :	Category:	Date:	Player:
Competition:	Importance of competition in the season (0-10):		
How do I want to compete?			
Priority aims		Action plans	
What possible difficulties may I encounter during the competition?			
1. _____			
2. _____			
3. _____			
For each of these difficulties, what alternative plan do I have prepared?			
1. _____			
2. _____			
3. _____			

Figura 12: Piano di competizione.

Oltre alla ricerca mostrata in questa sezione del capitolo, ulteriori informazioni sugli studi psicologici condotti nel campo dell'attività fisica e dello sport possono essere trovate nella sezione del contesto scientifico. Questi studi mostrano le differenze tra le modalità individuali e di squadra nell'ansia da competizione (Correia & Rosado, 2019), l'importanza del processo di recupero psicologico in caso di infortuni (Lisee et al., 2020), o l'influenza del processo di perdita di peso in alcune modalità che lo richiedono e come ciò influisce nel dominio psicologico. Inoltre, le sezioni successive di questo Manuale mostrano alcuni aspetti pedagogici correlati agli interventi menzionati e che possono essere utili per l'attuazione di determinati programmi.

4. ORIENTAMENTO PEDAGOGICO

4.1. Orientamenti per l'insegnamento o l'apprendimento dell'argomento

4.1.1. Metodi di insegnamento

L'orientamento pedagogico presenta un metodo di insegnamento basato sull'apprendimento condiviso tramite tecnologie e raggruppamenti diversi. Vengono proposte attività in cui le risorse fornite devono essere esplorate, con successiva condivisione e riflessione finale. Questa è solo una proposta didattica, poiché altri metodi come i casi di studio o le simulazioni potrebbero essere utilizzati e verranno sviluppati in questa sezione.

4.1.2. Obiettivi di apprendimento

a) Investigare i benefici dell'attività fisica sulla salute mentale; b) Imparare come misurare i cambiamenti nella salute mentale e nel benessere; c) Descrivere consigli e strumenti per il miglioramento della salute mentale; d) Apprendere le raccomandazioni globali per l'attività fisica; e) Riflettere sulle diverse esperienze degli atleti che hanno presentato problemi di salute mentale e su come li hanno risolti.

4.2. Risorse o attività didattiche suggerite

4.2.1. Risorse Didattiche

In questa sezione, viene proposto innanzitutto un esempio del metodo di apprendimento condiviso tramite tecnologie e raggruppamenti diversi. Si propone che i colleghi lavorino in raggrup-

pamenti diversi per cercare di rispondere alle domande poste. Per ciascuna domanda, si propone di cercare in risorse diverse che gli studenti possono trovare nella Tabella 10.

- Attività 1. Lavoro in coppia. Consultate tutte le risorse elencate e concordate con il vostro compagno quali sono i 5 maggiori benefici dell'attività fisica sulla salute mentale.

- Attività 2. Lavoro in gruppi. Create un decalogo per il miglioramento della salute mentale. Per farlo, dovete consultare le risorse elencate, selezionare i 10 migliori consigli o strumenti e, utilizzando nuove tecnologie, creare un poster visivamente accattivante.

- Attività 3. Esercizio di connessione e centratura.

Lo stress significa sentirsi preoccupati o minacciati dalla vita. A volte questo stress è dovuto a minacce maggiori, ma a volte è dovuto a problemi più piccoli. Un livello elevato di stress ha spesso un effetto sul corpo (mal di testa, mancanza di appetito, nodo alla gola, tensione muscolare, mal di stomaco, mal di schiena...) e si riflette a livello emotivo (preoccupazione, rabbia, colpa, tristezza...). Tutto ciò può portare a diventare "agganciati" a pensieri e sentimenti difficili. Ad esempio, in un momento una persona potrebbe stare godendo di una situazione quotidiana e il momento successivo potrebbe "agganciarsi" a pensieri e sentimenti di rabbia o tristezza. Questi pensieri e sentimenti fanno sì che si allontanino dai propri valori, dove i valori sono intesi come i desideri più profondi di che tipo di persona vogliono essere (premurosa, sensata, attenta, impegnata, perseverante, responsabile, calma, nutritiva, protettiva, coraggiosa...). Questo distacco può portare a comportamenti indesiderati. Per combattere questo, è necessario riorientarsi sull'attività che si stava svolgendo al fine di riconnettersi con l'attività. Prestare attenzione all'attività, all'ambiente, alle persone o alle azioni presenti aiuta a riimpegnarsi. Concentrarsi su tutti i dettagli forniti dai cinque sensi è la chiave. Guardare, ascoltare, gustare, odorare e toccare.

Ora, pensate a un momento in cui vi siete agganciati a un pensiero e a un sentimento e cercate di rispondere alle seguenti domande: Avete avvertito alcuni dei seguenti sintomi: mal di testa, battito cardiaco accelerato, farfalle o formicolio nello stomaco, sudorazione, arrossamento, respirazione rapida...? Qual era il pensiero che avete avuto? Che sentimento vi ha procurato? Come avreste potuto affrontarlo?

- Attività 4. Consultando le risorse elencate, cercate di rispondere alle seguenti domande vero/falso. Una volta completate, discutetele con i vostri compagni di classe. Alla fine dell'attività, si svolgerà una riflessione.

1. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che bambini e adolescenti pratichino almeno 60 minuti di attività fisica vigorosa ogni settimana.

2. Gli anziani dovrebbero svolgere almeno 2 giorni di attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgono tutti i principali gruppi muscolari.

3. Gli adulti dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica vigorosa o una combinazione equivalente delle due secondo l'OMS.

4. L'OMS raccomanda un minimo di 3 giorni a settimana di attività fisica vigorosa e che siano incorporate anche attività che rafforzino muscoli ed ossa per bambini e adolescenti.

5. Gli adulti dovrebbero svolgere almeno 3 giorni di attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari.

Soluzione alle domande: 1: Falso; 2: Vero; 3: Vero; 4: Vero; 5: Falso.

- Attività 5. Accedete al seguente articolo pubblicato su "Insider" che racconta la storia di numerosi atleti e le loro storie di salute mentale. Scegliete quindi uno degli atleti e leggete la sua storia. Investigate di più sulla storia dell'atleta.

Spiegate agli altri colleghi cosa gli è successo e come è riuscito a superare la situazione. Ha cercato aiuto?

- Attività 6. Tutti abbiamo bisogno di prenderci cura della nostra salute fisica e mentale. Una volta letti e ricercati tutti i documenti e le risorse condivise, elencate tre cose che potete fare per prendervi cura della vostra salute fisica e tre cose che potete fare per prendervi cura della vostra salute mentale.

Tabella 10: Risorse per gli esercizi e informazioni

Descrizione	Link	Task
Servizio sanitario nazionale (NHS) in Inghilterra. Self Help Leaflets	https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/	1
NHS. Benefici dell'esercizio fisico	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/	1
Mind Charity. Attività fisica e la vostra salute mentale	https://www.mind.org.uk/media-a/2934/physical-activity-and-your-mental-health-2019.pdf	1-2
WHO. Fare ciò che conta in tempi di stress	https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?-gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnANFquk6lWE-uJ-VLPPqb1xAeMbdsMuK2hSssEy-8hOse7v3rrL_QMrhoC-qKQQAxD_BwE	2
WHO. Guida per gli insegnanti alla serie a fumetti "Magnificent Mei and Friends"	https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261	2
5 modi per muoversi e sentirsi meglio (video)	https://www.youtube.com/watch?v=M4p6TddpHSg	2
Mental Health Foundation. Come prendersi cura della propria salute mentale con l'esercizio fisico	https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-exercise.pdf	1-2
Mind Charity. Toolkit di salute mentale e attività fisica	https://www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/sport-physical-activity-and-mental-health/resources/mental-health-and-physical-activity-toolkit/	2
Payment course. 2023 Summit – Prescrizione di esercizio per la salute mentale	https://members.acsm.org/ItemDetail?iProductCode=IHF-S23IV06	1-2
American College of Sport Medicine (ACSM). Salute mentale	https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/mental-health	1
Organizzazione Mondiale della Sanità (2020). Linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario	https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128	4
Insider. Articoli su atleti e salute mentale	https://www.insider.com/olympic-athletes-talk-about-mental-health-2021-7	5

Un'altra possibilità per lo sviluppo di questa sezione sarebbe il lavoro basato su casi di studio. A questo scopo, l'insegnante fornirà agli studenti diversi casi di studio, reali o fittizi, che presentano qualche tipo di alterazione psicologica nell'ambiente sportivo (mancanza di motivazione, difficoltà nel controllare lo stress, ansia da competizione, tra le altre possibilità) su cui dovranno lavorare. L'approccio ai casi sarà effettuato in piccoli gruppi (3-4 partecipanti), che cercheranno di rispondere agli obiettivi proposti.

Innanzitutto, l'insegnante presenterà a ciascun gruppo una presentazione video del soggetto in questione, con la quale verrà effettuata una valutazione iniziale, compresa l'analisi del comportamento dell'atleta, le situazioni antecedenti che possono provocare questo comportamento, le conseguenze e le caratteristiche stabili dell'atleta. Tra gli aspetti da valutare ci sono situazioni al di fuori dell'allenamento e della competizione che possono essere stressanti, le esigenze dell'allenamento e della competizione, situazioni legate a infortuni o altri aspetti stressanti come apparizioni in pubblico o davanti ai media.

Inoltre, dovrebbe essere effettuata una valutazione delle variabili personali rilevanti del soggetto, considerando le risorse e le capacità per controllare situazioni stressanti, al fine di determinare le esigenze particolari del caso in studio. A questo scopo, possono essere utilizzati diversi strumenti,

come quelli menzionati nella sezione delle BACKGROUND TECNICO, o altri come il questionario sulla personalità resiliente (EPR), il questionario sull'ansia stato-tratto (STAI-R) o il questionario sulle caratteristiche psicologiche legate alla performance sportiva (CPRD). Una volta selezionato lo strumento per la valutazione iniziale del soggetto, dovrebbe essere giustificato il motivo per cui questo strumento viene utilizzato invece di altri (la giustificazione dovrebbe basarsi sull'età, lo sport e il contesto sociale, le variabili da analizzare, tra altri fattori).

Successivamente, l'insegnante fornirà un nuovo video dell'atleta, ma in questo caso, sarà in una situazione di gioco reale in cui l'atleta non è in grado di controllare la situazione. Da questo secondo video gli studenti devono valutare le manifestazioni e le conseguenze dello stress. A questo scopo, può essere utilizzato uno strumento come quello riportato nella Tabella 11 per registrare cosa fa l'atleta, quale situazione lo precede e cosa accade dopo.

Tabella 11. Scheda di registrazione per valutare le manifestazioni e le conseguenze dello stress

N°	Cosa fa l'atleta?	Qual è la situazione pregressa?	Cosa avviene subito dopo?
----	-------------------	---------------------------------	---------------------------

Successivamente, è necessario valutare le risorse disponibili per l'atleta per affrontare le situazioni stressanti dell'allenamento e della competizione, e in base a questa valutazione, indicare le modifiche necessarie e le nuove strategie che dovrebbero essere acquisite. Per fare ciò, è essenziale valutare la volontà dell'atleta, le risorse, il supporto e il tempo disponibile per partecipare a un intervento.

È essenziale in questo punto valutare la fattibilità e la procedura d'azione, indicando le limitazioni della valutazione stessa. Non è possibile pensare a una valutazione ideale che non sia fattibile da effettuare. Dovrebbe essere concisa e non troppo ambiziosa. I dati devono essere affidabili e a beneficio della valutazione e dell'intervento successivo.

Una volta completato l'intervento e individuati i bisogni dell'atleta, dovrebbe essere indicata la direzione dell'intervento psicologico. A questo scopo, ci sono quattro principali aree che possono essere affrontate e dalle quali gli studenti dovrebbero sceglierne una in base alla valutazione effettuata: modifica del comportamento dell'atleta; eliminazione delle situazioni potenzialmente stressanti; controllo delle conseguenze negative del comportamento; e modifica delle caratteristiche stabili dell'atleta.

Per ciascuna di queste aree è richiesto un approccio diverso, e gli strumenti da utilizzare in ognuna di esse sono molto diversi. Ad esempio, se l'obiettivo è rafforzare il controllo sulle situazioni stressanti, prevenendo difficoltà durante l'allenamento e la competizione, si può preparare il futuro rendimento mediante un piano di gara (Figura 13) o migliorare le condizioni di competizione mediante l'autoregistrazione per la pratica della rilassamento (Tabella 12). Il tutto può essere accompagnato da diverse strategie psicologiche come la ristrutturazione cognitiva, l'addestramento all'autoistruzione o l'istituzione di obiettivi e gestione del tempo, tra gli altri, che consentiranno all'atleta di affrontare diverse situazioni.

In questo caso, la valutazione dello studio di caso e la proposta di intervento possono essere effettuate dall'insegnante incaricato di fornire il materiale (video) e di guidare gli studenti durante il processo, o dagli altri studenti che presentano i rispettivi casi. A tale scopo può essere utilizzata una rubrica come quella riportata nella Tabella 13. Si tratta di uno strumento semplice con il quale elaborare il lavoro svolto. La presenza di ciascun elemento della rubrica durante la presentazione assegnerà un punto, mentre l'assenza non contribuirà affatto. In questo modo, il punteggio sarà stabilito da 0 a 10 punti.

Un'altra possibilità sarebbe l'uso di risorse elettroniche come Kahoot. Così, il gruppo incaricato di presentare lo studio di caso potrebbe preparare una serie di domande per gli altri gruppi attraverso le quali valutare se hanno compreso correttamente l'approccio proposto per il caso specifico.

Tabella 12. Autovalutazione per la pratica di rilassamento.

1. Per niente teso	2. Leggermente teso	3. Abbastanza teso	4. Molto teso	5. Estremamente teso
			Prima del rilassamento	Punteggio:
			Dopo il rilassamento	Punteggio:
Sentimenti positivi:				
Sentimenti negativi:				

L'importanza di questa pratica con gli studenti risiede nel fatto che essi stessi sono in grado di effettuare una valutazione comportamentale dell'atleta, stabilendo i punti chiave che devono essere migliorati e proponendo un intervento in base alle esigenze dell'atleta.

Tabella 14. Rubrica per la valutazione del caso studio presentato

Oggetto	Si	No
La valutazione iniziale comprende l'analisi del comportamento dell'atleta, le situazioni antecedenti che possono provocare tale comportamento, le conseguenze e le caratteristiche stabili del comportamento.		
La valutazione iniziale comprende le situazioni non legate all'allenamento e alle competizioni che possono essere stressanti, le demand dell'allenamento e delle competizioni, le situazioni legate a infortuni o altri aspetti stressanti come le apparizioni pubbliche o sui media.		
Inoltre, vengono analizzate le variabili personali più rilevanti del soggetto, considerando le risorse e le abilità per gestire le situazioni stressanti.		
Almeno uno degli strumenti descritti è utilizzato		
La scelta dello strumento utilizzato è giustificata		
Le conseguenze e le manifestazioni di stress sono state valutate		
Almeno uno degli strumenti usato per la misurazione della manifestazione dello stress è indicato		
Le risorse disponibili agli atleti per affrontare le situazioni di stress sono stati analizzati.		
La fattibilità della proposta viene valutata e vengono indicati i possibili limiti.		
L'approccio dell'intervento psicologico è stabilito e coerente con i risultati della valutazione iniziale.		
Punteggio totale		

Come nel caso dei casi di studio, potrebbero essere effettuate simulazioni in cui uno studente agisce come un atleta sottoposto a una valutazione iniziale. In questo caso, lo studente deve compilare i questionari e gli strumenti utilizzati secondo un contesto precedentemente definito. Infine, sarà proposta un'intervento su questo soggetto.

Esistono numerose possibilità offerte per lavorare nel campo psicologico in relazione all'attività fisica e allo sport, ma è necessaria una valutazione iniziale adeguata per stabilire il percorso e l'ordine delle procedure.

5. CONCLUSIONI

In conclusione, i disturbi mentali come ansia, depressione e stress sono aumentati esponenzialmente negli ultimi anni, rappresentando un problema significativo per la salute pubblica, mentre la pratica dell'attività fisica fornisce benefici psicologici e fisiologici, inclusa la sintesi di ormoni come la serotonina, che ha una funzione anti-stress, favorendo la salute mentale. Inoltre, la pratica dell'attività fisica è correlata alla salute mentale, poiché gli individui con un livello più elevato di partecipazione sportiva hanno livelli inferiori di ansia e stress, nonché una minore incidenza di disturbi mentali. In

base al genere, le donne tendono a riportare livelli più elevati di depressione, ansia e stress rispetto agli uomini, specialmente in Europa. Ciò è in parte influenzato dai livelli più bassi di attività fisica praticata dalle donne a causa degli stereotipi di genere e della limitata partecipazione allo sport. Pertanto, la pratica dell'attività fisica sembra spiegare parzialmente la differenza di genere nella salute mentale, il che è un problema rilevante a causa del suo potenziale impatto sulla salute mentale. Questo dà origine a una forte relazione tra la pratica dell'attività fisica e la salute mentale sia negli uomini che nelle donne.

Nel contesto degli atleti, la risposta psicologica di uomini e donne differisce in vari eventi sportivi, e le donne affrontano spesso più sfide che influiscono negativamente sul loro stato psicologico e possono portare all'abbandono prematuro della pratica sportiva. Inoltre, le donne affrontano più eventi avversi legati all'ambiente sportivo, come conflitti interpersonali, difficoltà economiche, discriminazione e abusi sui social media, che le predispongono a più problemi di salute mentale rispetto agli uomini. Inoltre, le atlete, specialmente negli sport individuali, mostrano una maggiore ansia competitiva, fluttuazioni nello stato psicologico durante il ciclo mestruale e un elevato stress psicologico legato agli sport che coinvolgono il controllo del peso.

Le interviste psicologiche hanno dimostrato di essere efficaci nel ridurre l'ansia e migliorare la gestione dello stress, la fiducia in se stessi e la valutazione delle prestazioni negli atleti. Sono disponibili strumenti validi e affidabili per valutare la motivazione, gli stati d'animo, le emozioni, lo stress percepito e il recupero. I questionari hanno limitazioni nel fornire una valutazione completa dello stato psicologico degli atleti, e possono essere necessari metodi aggiuntivi come interviste. Bisogna considerare il bias della desiderabilità sociale nell'interpretare le risposte ai questionari. C'è bisogno di ulteriori ricerche per comprendere la risposta psicologica degli atleti a diverse situazioni e sviluppare interventi specifici per ridurre le differenze di genere e migliorare gli esiti della salute mentale.

Infine, viene fornita una guida pedagogica per insegnare e apprendere i benefici dell'attività fisica sulla salute mentale, misurare i cambiamenti nella salute mentale e nel benessere, suggerimenti per il miglioramento e le raccomandazioni mondiali per l'attività fisica. Vengono suggerite attività che coinvolgono la ricerca, il lavoro di gruppo e la riflessione per gli studenti.

6. FONTI

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM- 5TM*. American Psychiatric Publishing.

Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 1-11.

Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 1-8.

Clancy, R., Herring, M. & Campbell, M. (2017). Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8(3), 1-12.

Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16(1), 66-79.

Daniali, H., Martinussen, M. & Flaten, M. (2023). A global meta-analysis of depression, anxiety, and stress before and during COVID-19. *Health Psychology*, 42(2), 124-138.

Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Márquez, D., Hu, L., Jerome, G. J. & Diener, E. (2005). Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy,

Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 138-145.

Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. & Lara-Bercial, S. (2023). Youth sport participation trends across Europe: implications for policy and practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1(1), 1-12.

Eyal, N. (2022). How your “locus of control” affects your life. *Education & Career Trends*. <https://www.icscareergps.com/blog/latest-education-and-career-buzz/how-your-locus-of-control-affects-your-life/>

Findlay, R., MacRae, E., Whyte, I., Easton, C. & Forrest, L. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 1108-1113.

Gould, D. & Voelker, D. (2014). History of Sport Psychology. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 346-351). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368.

Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Can physical activity help explain the gender gap in adolescent mental health? A cross-sectional exploration. *Mental Health and Physical Activity*, 16(3), 8-18.

Hewlett, E. (2016). Making mental health count. The social and economic costs of neglecting mental health care. Organization for Economic Co-operation and Development.

Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2013). A case study of excellence in elite sport: motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74.

Högborg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – the role of school-related stress. *Social Science & Medicine*, 250(4), 1-18.

Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667.

Kessler, R. C. (2012). The Costs of Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 1–14.

Kirklewski, S., Watson, R. & Lauckner, C. (2023). The moderating effect of physical activity on the relationship between bullying and mental health among sexual and gender minority youth. *Journal of Sport and Health Science*, 12(1), 106-115.

Lisee, C., DiSanti, J., Chan, M., Ling, J., Erickson, K., Shingles, M. & Kuenze, C. (2020). Gender Differences in Psychological Responses to Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Before Return to Sport. *Journal of Athletic Training*, 55(10), 1098-1105.

Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *The Lancet*, 367(9524), 1747–1757.

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Cano-Martínez, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). The Importance of Healthy Habits to Compensate for Differences between Adolescent Males and Females in Anthropometric, Psychological and Physical Fitness Variables. *Children*, 9(12), 1-33.

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M. & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, 13(21), 1-14.

Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Albaladejo-Saura, M. D. & Abenza-Cano, L. (2023). The degree of problematic technology use negatively affects physical activity level, adherence to Mediterranean diet and psychological state of adolescents. *Healthcare*, 11(12), 1-19.

Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, M.H., & Meinert, E. (2020). Aplicaciones móviles para el cambio de comportamiento de salud en la actividad física, la dieta, el consumo de drogas y alcohol y la salud mental: revisión sistemática. *JMIR mHealth uHealth*, 8(3), e17046.

Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). Psychological tools used

for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement & Health*, 5, 125-133.

Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10(10), 1-8.

Ong, N. & Chua, J. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A metaanalysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-16.

Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K. & Miyake, Y. (2011). Relationship between social interaction and mental health. *IEEE International Symposium on System Integration*, Kyoto, Japan.

Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-14.

Patalay, P. & Gage, S. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650-1664.

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.

Santi, G. & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029-1044.

Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Hay, S., Vos, T., Murray, C., Whiteford, H. & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.

Srivastava, K. (2009). Urbanization and mental health. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(2), 75-76. 104 Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. & Schuch, F. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249(3), 102-108.

Tajik, E., Abdlatif, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1382–1387.

Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419.

Walton, C., Rice, S., Gao, C., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7, 1-6.

Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 219(1), 86–92.

Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. & Sugawara, K. (2006). Gender differences in the psychological response to weight reduction in judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16, 187-198.

7. QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

1. Quando si è sviluppato il termine “psicologia dello sport” come specializzazione?

a) Prima del 1900

b) 1920-1930

c) 1940-1960

d) 1960-1970

2. Qual è la relazione tra attività fisica e salute mentale?
- a) L'attività fisica non ha alcun impatto sulla salute mentale
 - b) L'attività fisica può avere un impatto negativo sulla salute mentale
 - c) L'attività fisica può avere un impatto positivo sulla salute mentale**
 - d) L'attività fisica è benefica solo per la salute fisica, non mentale
3. Qual è la prevalenza dell'ansia a livello globale?
- a) Il 5% degli adulti in tutto il mondo soffre di ansia
 - b) L'11,4% della popolazione globale sperimenta ansia**
 - c) Bassi livelli di attività fisica sono associati a una maggiore prevalenza di ansia
 - d) La prevalenza di bassa attività fisica è più alta nelle persone con ansia
4. Qual è la prevalenza globale stimata della depressione?
- a) Il 3,8% della popolazione soffre di depressione
 - b) Il 5% degli adulti in tutto il mondo soffre di depressione
 - c) La depressione è circa il 50% più comune tra le donne che tra gli uomini**
 - d) Circa 280 milioni di persone soffrono di depressione in tutto il mondo
5. In che modo l'attività fisica influisce sulla salute mentale?
- a) L'attività fisica aumenta il rischio di disturbi mentali
 - b) L'attività fisica non è correlata alla salute mentale
 - c) L'attività fisica promuove la sintesi di ormoni come la serotonina, che giova alla salute mentale**
 - d) L'attività fisica peggiora i sintomi della salute mentale

**APPENDICE: MANUALE EUROPEO PER L'EGUAGLIANZA DI GENERE, EQUITÀ,
INCLUSIONE NELLO SPORT: UNA PROSPETTIVA TRAMITE IL PROGETTO
ERASMUS + WOMEN-UP**

Orlando Mbah

Ricercatore. Champions Factory International, Dublino, Irlanda

DOI: 10.14679/2223

1. LISTA RISORSE RILEVANTI

1.1. Libri e ricerche

Adriaanse, J. A., & Claringbould, I. (2016). Gender equality in sport leadership: From the Brighton Declaration to the Sydney Scoreboard. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 547- 566.

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence*, 40(158), 273-280.

Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 170-179.

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Gender equality in physical education and school sport: A capability approach. Routledge.

Dashper, K., & Fletcher, T. (Eds.). (2016). *Diversity, Equity and Inclusion in Sport and Leisure*.

Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). The value of sport and physical activity for gender equality. In M. R. F. Brandão & A. Farias (Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135- 150). Routledge.

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles*, 58(1-2), 3-9. Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Barriers and facilitators to girls' participation in sport: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1117.

Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Gender and sport participation: The influence of identity on adolescent girls' physical activity. *Sport, Education and Society*, 24(1), 1-13.

Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Woman Up: A project to promote gender equality in sports through education. *Sustainability*, 13(4), 1846.

Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). Dual career challenges and support strategies for female athletes: A case study from Spain. In M. Quintana & M. Borghi (Eds.), *Woman Up: Handbook for gender equality in sports* (pp. 123-136). European Union.

Hallmark, J. R., & Armstrong, R. N. (1999). Gender equity in televised sports: A comparative analysis of men's and women's NCAA Division I basketball championship broadcasts, 1991–1995. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(2), 222-235.

Hart, A., & Staurowsky, E. J. (2022). *Diversity, Equity, and Inclusion in Sport*.

Hayhurst, L. M. C., Thorpe, H., & Chawansky, M. (Eds.). (2021). *Sport, Gender and Development: Gender and Sports: Breaking Stereotypes, Embracing Inclusion*.

Herdt, G. H. (1996). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books.

Hoerber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, 58(3-4), 236-249.

Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empower-

ment in Education. *Frontiers in Education*, 7, 833977. International Working Group on Women & Sport. (1994). The Brighton Declaration on Women and Sport.

Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.

Katsarova, I. (2019). Gender equality in sport: Getting closer every day (Briefing PE 635.560). European Parliamentary Research Service.

Koca, C. (2018). Gender Equality in Sports Mapping and Monitoring Study Full Summary.

Kraft, E., Culver, D. M., Din, C., & Cayer, I. (2022). Increasing gender equity in sport organizations: Assessing the impacts of a social learning initiative. *Sport in Society*, 25(10), 2009-2023.

Marashi, M., Malouka, S., den Houdyker, T., & Sabiston, C. M. (2023). Advocating for gender equity in sport: An analysis of the Canadian women and sport she's got it all campaign. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1, 1-7.

Miller, J. (2021, March 24). News media still pressing the mute button on women's sports. USC News Patil, S., & Doherty, A. (2023). Capacity for gender equity initiatives: A multiple case study investigation of national sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-1

1.2. Siti Web e Risorse Online

Women in Sport Organization. (n.d.). Home. Retrieved from www.womeninsport.org

International Olympic Committee - Gender Equality in Sports. (n.d.). Gender Equality in Sports. Retrieved from www.olympic.org/gender-equality-in-sports

United Nations - Empowering Women and Girls in Sports. (n.d.). Empowering Women and Girls in Sports. Retrieved from www.un.org/women-and-girls-in-sports

2. STRUMENTI E LINEE GUIDA

1. Gender Equality in Sport: Toolkit for Transformation (<https://www.unwomen.org/en/news/stories/2020/3/news-sport-for-generation-equality>) - Developed by the United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women (UN Women), this toolkit offers practical guidance and resources for promoting gender equality in sports at all levels. It includes sections on policy development, advocacy, organizational change, and inclusive programming.

2. Content Analysis of Gender-Specific Media Coverage of Sport (<https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3704&context=thesedisserations>) : This research study conducted NCAA Athletic Department at the University of Nevada, Las Vegas examines gender bias in sports media coverage across different media platforms and regions. The study explores the portrayal of female athletes, the language used to describe their achievements, and the overall representation of women's sports. The findings shed light on the existing gender disparities in media coverage and the need for more equitable and inclusive representations.

3. Sport for Gender Equality (<https://www.sportanddev.org/thematic-areas/policy>) : A Practical Guide - Published by the International Platform on Sport and Development (sportanddev.org), this guide provides practical tools, case studies, and resources for promoting gender equality in sport for development and peace initiatives. It covers topics such as inclusive programming, gender mainstreaming, and empowerment through sport.

4. Guidelines for Gender Equity in Sports Organizations (<https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/09/step-by-step-school-sports.pdf>) - Developed by the Women's Sports Foundation, these guidelines offer a framework for creating gender-equitable sports organizations. They provide strategies for increasing the representation of women in leadership roles, addressing gender biases, and promoting equal opportunities for all participants.

5. Creating Safe and Inclusive Sporting Environments for All Genders (<https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-anddiversity-what-is-it>) : Guidelines for Clubs and Associations - Published by Play by the Rules, an initiative of the Australian Sports Com-

mission, these guidelines provide practical advice for sports clubs and associations on creating safe and inclusive environments for all genders. It covers areas such as policy development, promoting respectful behavior, and addressing discrimination and harassment.

6. Gender Equality in Coaching (https://cdn.dosb.de/SCORE_Gender_Equality_in_Coaching_Interactive_Toolkit.pdf): Guidelines for Coach Education Programs - Developed by the International Council for Coaching Excellence (ICCE) and the Association for Women in Sport and Physical Activity (AWSPE), these guidelines aim to promote gender equality in coaching. They provide recommendations for coach education programs to ensure equal opportunities for women coaches and address gender-based barriers.

3. ORGANIZZAZIONI RILEVANTI

Elenco di organizzazioni rilevanti impegnate attivamente nella promozione della parità di genere nello sport:

1. Women in Sport (<https://www.womeninsport.org/>) - Women in Sport è un'importante organizzazione benefica nel Regno Unito che si batte per la parità di genere nello sport. Lavorano per emancipare donne e ragazze attraverso la ricerca, campagne e programmi, con l'obiettivo di creare un panorama sportivo più equo e inclusivo.

2. International Working Group on Women and Sport (IWG) (<https://iwgwomenandsport.org/>) - IWG è una rete globale impegnata a promuovere la parità di genere nello sport. Collaborano con governi, organizzazioni e singoli individui per promuovere cambiamenti, condividere le migliori pratiche e sostenere pari opportunità per donne e ragazze in tutti gli aspetti dello sport.

3. Women's Sports Foundation (<https://www.womenssportsfoundation.org/>) - Women's Sports Foundation è un'organizzazione non-profit dedicata a migliorare la vita delle donne e delle ragazze attraverso lo sport e l'attività fisica. Forniscono risorse, borse di studio e ricerche per promuovere la parità di genere, favorire la leadership e creare ambienti sportivi inclusivi.

4. International Working Group for Women in Sport (IWG) World Conference (<https://www.iwg-gti.org/>) - La Conferenza Mondiale dell'IWG è un importante evento globale che riunisce stakeholder da tutto il mondo per affrontare la parità di genere nello sport e nell'attività fisica. La conferenza offre una piattaforma per condividere conoscenze, esperienze e strategie per promuovere l'equità di genere nello sport.

5. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women (UN Women) (<https://www.unwomen.org/>) - UN Women è un'entità delle Nazioni Unite focalizzata sulla parità di genere e l'empowerment delle donne. Lavorano per promuovere la parità di genere in tutti i settori, compreso lo sport, attraverso attivismo, sviluppo di politiche e collaborazioni con governi e organizzazioni della società civile.

6. International Platform on Sport and Development (www.sportanddev.org) - La Piattaforma Internazionale sullo Sport e lo Sviluppo è una rete globale che promuove l'uso dello sport come strumento per il cambiamento sociale. Forniscono risorse, casi studio e facilitano la condivisione delle conoscenze sulla parità di genere e l'inclusione nello sport.

7. Women's Sports Empowerment Project (<https://www.womensportempower.org/>) - Il Women's Sports Empowerment Project mira ad aumentare le opportunità per donne e ragazze nello sport attraverso iniziative educative, programmi di tutoraggio e attivismo. Lavorano per creare un ambiente sportivo più inclusivo e paritario dal punto di vista di genere.

8. Global Sport Institute's Global Women's Sport Initiative (<https://globalsport.asu.edu/gwsi>) Il Global Women's Sport Initiative, guidato dal Global Sport Institute presso l'Arizona State University, si concentra sull'avanzamento della parità di genere nello sport attraverso la ricerca, l'educazione e la collaborazione. Supportano iniziative e forniscono risorse per promuovere cambiamenti positivi nel settore dello sport femminile. Queste organizzazioni hanno dimostrato il loro impegno nella promozione della parità di genere nello sport e possono fungere da partner preziosi, collaboratori o fonti di supporto per individui e gruppi che cercano di promuovere iniziative a favore della parità di genere.

4. GLOSSARIO DEI TERMINI

Alleanza: Atto di supportare e sostenere individui o gruppi che sono emarginati o soggetti a discriminazione, utilizzando il proprio privilegio e influenza per sfidare e smantellare le barriere sistemiche e promuovere l'uguaglianza. (Riferimento: The Anti-Oppression Network - "Alleanza").

Doppia carriera: Si riferisce alla simultanea ricerca di carriere atletiche e accademiche o professionali. Nel contesto delle donne nello sport, il concetto di doppia carriera si concentra sulle sfide, opportunità e strategie per bilanciare gli impegni sportivi con altre responsabilità, come l'educazione o il lavoro. (Riferimento: Rete Europea degli Atleti come Studenti - "Doppia Carriera").

Empowerment: Processo di aumento della capacità, della fiducia e dell'agency di un individuo per prendere decisioni informate, esercitare controllo sulla propria vita e difendere i propri diritti. (Riferimento: Programma di Sviluppo delle Nazioni Unite - "Empowerment").

Equità nella Rappresentanza: Assicurare una rappresentanza proporzionale e giusta di individui di tutti i generi nei processi decisionali, nelle posizioni di leadership e in altri ruoli all'interno delle organizzazioni sportive. (Riferimento: Women's Sports Foundation - "Aumentare la Partecipazione e la Leadership di Donne e Ragazze nello Sport").

Pregiudizio di Genere: Pregiudizio o discriminazione basata sul genere, favorendo un genere rispetto all'altro, risultando in un trattamento o opportunità disuguali. (Riferimento: Catalyst - "Pregiudizi di Genere").

Discriminazione di Genere: Trattamento differenziato, pregiudizio o discriminazione basati sul genere, che risultano in vantaggi o svantaggi ingiusti. La discriminazione di genere può verificarsi in diversi contesti, tra cui impiego, istruzione, sport e media. (Riferimento: Nazioni Unite - "Discriminazione di Genere").

Parità di Genere: Principio di trattare individui di tutti i generi in modo giusto ed equo, garantendo uguali diritti, opportunità e accesso a risorse senza discriminazione basata sul genere (Nazioni Unite).

Equità di Genere: Concetto di fornire diversi livelli di supporto o adeguamenti in base alle specifiche esigenze e circostanze degli individui al fine di ottenere equità e risultati uguali, riconoscendo e affrontando le svantaggi e le disuguaglianze storiche affrontate da certi generi. (Riferimento: Catalyst - "Equità di Genere").

Espressione di Genere: Manifestazione esteriore dell'identità di genere di un individuo attraverso vestiti, aspetto, comportamento e altre forme di espressione di sé. (Riferimento: Transgender Law Center - "Comprensione dell'Espressione di Genere").

Identità di Genere: Profondo senso di sé di un individuo rispetto al proprio genere, che può corrispondere o meno al sesso assegnato alla nascita. (Riferimento: Human Rights Campaign "Comprensione dell'Identità di Genere").

Politiche Sensibili al Genere: Politiche che tengono conto delle esigenze, esperienze e sfide uniche affrontate dagli individui di diversi generi, mirando ad affrontare le disuguaglianze di genere e promuovere pari opportunità. (Riferimento: UNESCO - "Politiche Sensibili al Genere nello Sport").

Genere: Ruoli, comportamenti, aspettative e identità costruiti socialmente che la società assegna agli individui in base al loro sesso percepito. (Riferimento: American Psychological Association Genere").

Omofobia: Pregiudizio, discriminazione o ostilità rivolta verso individui che si identificano come omosessuali o il cui comportamento o aspetto è percepito come al di fuori delle norme di genere tradizionali. (Riferimento: Dizionario Merriam-Webster - "Omofobia").

Inclusione: Pratica di creare un ambiente che abbraccia e valuta la diversità degli individui, assicurando che tutti si sentano parte integrante, siano rispettati e abbiano pari accesso a opportunità e risorse. (Riferimento: The Aspen Institute - "Definizione di Inclusione").

Intersezionalità: Natura interconnessa delle categorie sociali, come razza, etnia, genere, sessualità e altre identità, che possono risultare in forme sovrapposte e complesse di discriminazione o privilegio. Nel contesto dello sport, l'intersezionalità esamina come varie identità sociali si sovrappongono e influenzano le esperienze e le opportunità individuali nello sport. (Riferimento: Kimberlé Crenshaw - "Mappatura dei Margini: Intersezionalità, Politica dell'Identità e Violenza contro le Donne di

Colore”).

Rappresentazione Mediatica: La rappresentazione e la descrizione di individui o gruppi nei media, inclusi giornali, riviste, televisione e piattaforme online. Nel contesto della discriminazione di genere nei media, si riferisce a rappresentazioni di parte o stereotipate di individui basate sul loro genere, che possono perpetuare disuguaglianze e rafforzare stereotipi dannosi. (Riferimento: Global Media Monitoring Project - “Genere nei Media”).

Salute Mentale: Il benessere emotivo, psicologico e sociale di un individuo, che comprende i propri pensieri, sentimenti e la capacità di far fronte agli stress quotidiani della vita. I collegamenti tra attività fisica e salute mentale si riferiscono all’impatto positivo dell’esercizio fisico e dell’attività fisica nella riduzione dello stress, dell’ansia e della depressione e nel miglioramento del benessere mentale complessivo. (Riferimento: Organizzazione Mondiale della Sanità - “Salute Mentale”).

Attività Fisica: Qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio di energia. Include esercizio, sport, attività ricreative e altre forme di movimento. (Riferimento: Organizzazione Mondiale della Sanità - “Attività Fisica”).

Sesso: Caratteristiche biologiche e fisiche che distinguono gli individui come maschi, femmine o intersex, tipicamente assegnate alla nascita. (Riferimento: Organizzazione Mondiale della Sanità “Sesso”).

Governance dello Sport: Processo e strutture attraverso i quali organizzazioni, istituzioni o sistemi sono diretti, controllati e regolamentati. Nel contesto delle organizzazioni sportive, la governance si riferisce alle politiche, alle pratiche e ai processi decisionali che guidano le loro operazioni. (Riferimento: Comitato Olimpico Internazionale - “Buona Governance nello Sport”).

Legislazione Sportiva: Leggi, regolamenti e politiche che governano il funzionamento, l’organizzazione e la conduzione di attività e eventi sportivi. La legislazione sportiva può coprire vari aspetti, come l’ammissibilità degli atleti, le normative antidoping, le misure di sicurezza e i requisiti di partecipazione. (Riferimento: Consiglio d’Europa - “Diritto e Legislazione Sportiva”).

Stereotipo: Credenze o idee ampiamente detenute ma semplificate e generalizzate sulle caratteristiche, i ruoli, i comportamenti e le abilità di individui basate sul loro genere. (Riferimento: Oxford English Dictionary - “Stereotipo”).

Finito di stampare nel mese di aprile 2024

libriVolanti



Felici Editore

Gruppo Editoriale LE IMPRONTE società cooperativa
Officine Garibaldi - via Gioberti, 39 - Pisa 56124
via Santa Maria 13/c - Carrara 54033

www.librivolanti.com

www.felicieditore.com

www.arpaedizioni.it

Il “Manuale sulla Parità di Genere, Equità e Inclusione nello Sport” è un prodotto intellettuale del progetto Women in Sport: Gender Relations and Future Perspectives (Women-Up), cofinanziato dall’Unione Europea. Questa guida completa mira a sensibilizzare e ispirare all’azione per la parità di genere nello sport. Si rivolge a stakeholder quali operatori sportivi, politici, educatori e cittadini per sottolineare il valore dello sport e dell’attività fisica, fornendo al contempo strategie per promuovere la parità di genere, l’equità e l’inclusione.

Suddiviso in otto capitoli curati da prestigiose organizzazioni, il manuale tratta diversi argomenti. Il primo capitolo evidenzia gli effetti positivi dell’attività fisica sulla salute fisica, sul benessere mentale e sui legami sociali per gli individui di tutti i generi e di tutte le età. I capitoli successivi affrontano le sfide e i benefici delle donne nello sport, comprese le questioni relative alla maternità, alle mestruazioni e alle prove femminili. Il manuale esplora i rischi dell’inattività fisica, l’importanza dell’equità sanitaria e le strategie per favorire l’inclusione.

Si addentra nella governance delle organizzazioni sportive, esaminando la rappresentanza delle donne nei ruoli di leadership, l’equità di genere, gli ostacoli che le donne affrontano e le strategie efficaci per promuovere la parità. Un altro capitolo si concentra sulla legislazione sportiva, svelando le disparità di genere e proponendo strategie di riforma. Il manuale discute le sfide della doppia carriera per le atlete donne e fornisce strategie di supporto. Inoltre, affronta la discriminazione di genere nella copertura mediatica, il ruolo dell’educazione nel promuovere l’equità e l’impatto delle identità intersezionali sulle esperienze sportive.

Nel corso del manuale vengono presentati numerosi studi di caso e una guida scientifica, tecnica e pedagogica per mostrare esempi pratici e basati su prove di come promuovere la parità di genere nello sport. Il manuale si conclude sottolineando l’importanza dell’azione positiva nella creazione di una rete di supporto per la parità di genere, l’equità e l’inclusione nello sport, con la visione di un futuro in cui gli individui di tutti i generi possano prosperare nel mondo dello sport.