

Valutare il piacere nelle attività motorie: il PACES-It

Assessing enjoyment of physical activity: the PACES-It

ATTILIO CARRARO

Il piacere è una delle principali ragioni per cui gli individui si impegnano nelle attività motorie. Piacere e motivazione intrinseca sono strettamente correlati: esperienze piacevoli durante l'attività motoria accrescono la motivazione intrinseca, sviluppano attitudini positive e promuovono l'aderenza a lungo termine alla pratica. Nonostante questo, è stato condotto solo un numero limitato di ricerche per sviluppare specifici strumenti di valutazione, una importante eccezione è rappresentata dalla Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) proposta da Kendzierski e De Carlo nel 1991 e rivista da Motl *et al.* nel 2001. Le finalità di questo lavoro sono discutere il ruolo del divertimento e del piacere nelle attività motorie e sportive e presentare la struttura della versione Italiana della Physical Activity Enjoyment Scale (PACES-It, Carraro, Young e Robazza, 2008). Vengono inoltre date alcune esemplificazioni di impiego dello strumento in diversi contesti.

Enjoyment is one of the main determinant of physical activity. Enjoyment and intrinsic motivation are strictly related: enjoyable experiences during physical activity increase intrinsic motivation, sustain positive attitudes and promote long-term adherence to the practice. In spite of this fact, only few studies focused on developing specific assessment instruments. A notable exception is the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) originally developed by Kendzierski and De Carlo in 1991 and revised by Motl et al. in 2001. The aims of this paper are to discuss the role of fun and enjoyment in physical activity and sport and to present the structure of the Italian version of PACES (PACES-It, Carraro, Young & Robazza, 2008). Moreover, information on the use of the instrument in different contexts are discussed.

Parole chiave: attività motoria, divertimento, piacere, motivazione, sport.

Key words: enjoyment, fun, motivation, physical activity, sport.

1. Il piacere nelle attività motorie

La pratica regolare di attività fisica è riconosciuta in moltissimi documenti come un fondamentale elemento per la promozione e il mantenimento della salute, fisica e psicologica, in tutte le età della vita (Chou, Hwang, Wu, 2012; Strong *et al.*, 2005; Wannier *et al.*, 2012; WHO, 2004). Nonostante questo, la maggiore parte degli individui nei paesi industrializzati non raggiunge i livelli minimi raccomandati di attività fisica (150 minuti/settimana per gli adulti, 300 minuti/settimana per i bambini, ACSM, 1998; Centers for Disease Control and Prevention, 2006), non si impegna con costanza in attività fisiche e adotta sempre più frequentemente comportamenti sedentari.

Il divertimento e il piacere (*fun* ed *enjoyment* nella tradizione culturale anglosassone a cui si riferisce la maggior parte della letteratura su questo argomento) sono tra le principali ragioni per cui gli individui, a tutte le età, si impegnano nelle attività motorie e sportive, mentre la mancanza di piacere porta frequentemente ad una partecipazione saltuaria o all'abbandono (Garn, Cothran, 2006; O'Reilly, Tompkins, Gallant, 2001). Le attività motorie, e il gioco motorio in particolare, generano nell'individuo sensazioni di grande piacere e gradevolezza e, specialmente nei bambini più piccoli, il movimento produce gratificazioni che non hanno pari in nessun'altra attività.

Revisionando la letteratura sull'*enjoyment*, Scanlan e Simons (1992) definiscono l'*enjoyment* nello sport come “una risposta affettiva positiva verso l'esperienza sportiva che riflette sentimenti generalizzati come il piacere, la simpatia e il divertimento”. Gli autori continuano: “questo costrutto è più differenziato rispetto all'affetto globale positivo, ma più generale di una specifica emozione, come l'eccitazione” (pp. 202-203).

Il divertimento nelle attività fisiche e nello sport è un costrutto pervasivo che dovrebbe essere studiato in una prospettiva multidimensionale in cui possono essere distinti due ambiti strettamente interdipendenti l'uno dall'altro, il divertimento “orientato al successo” e il divertimento “non-orientato al successo”, e due dimensioni una intrinseca, l'altra “estrinseca” (vedi Figura 1).

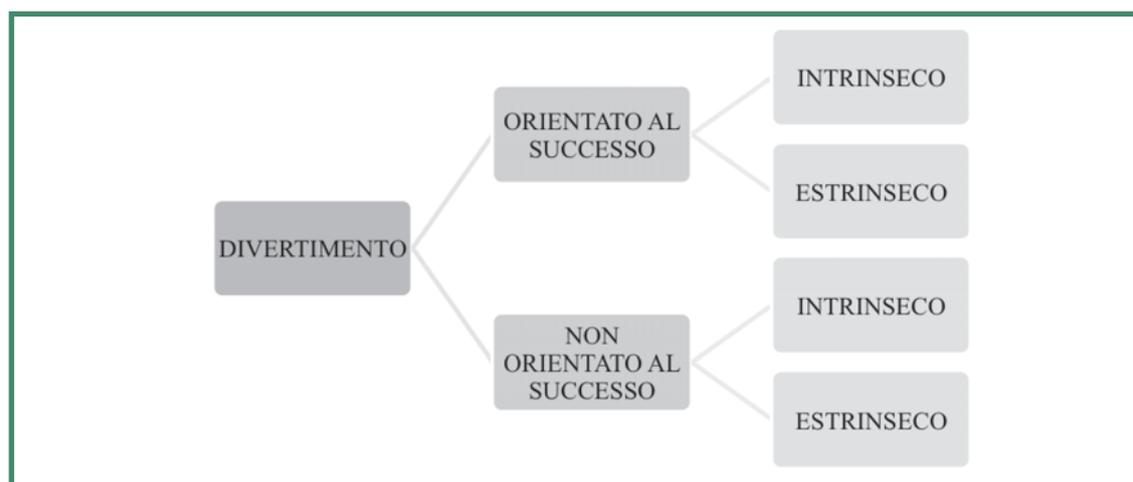


Figura 1. Un modello multidimensionale del divertimento nello sport (adattato da Scanlan e Lewthwaite, 1986)

La dimensione intrinseca di divertimento orientato al successo è legata alla percezione di competenza e di controllo nel movimento, alla maestria e alle abilità percepite direttamente dall'individuo durante le attività. Il piacere deriva dalla percezione che il soggetto ha dei propri movimenti: “mi diverto perché sento di essere bravo”.

La dimensione estrinseca di divertimento orientato al successo dipende dalla percezione di competenza e controllo che deriva da altre persone; il piacere viene dalla positiva valutazione dei compagni, dalle lodi dell'insegnante, dagli elogi dell'allenatore o dei genitori: "mi piace perché l'allenatore mi dice che sono bravo".

La dimensione intrinseca di divertimento non-orientato al successo è legata alla percezione dei movimenti e dell'attività fisica in sé, alle sensazioni, alle tensioni, al gusto per la fatica, all'eccitazione, al piacere per la competizione: "mi piace perché il mio corpo si sente bene" oppure, "mi piace perché si provano emozioni forti".

Infine, la dimensione estrinseca di divertimento non-orientato al successo dipende da elementi non direttamente legati alla performance motoria, come l'affiliazione con i pari e una positiva interazione con l'allenatore o con l'insegnante: "mi piace perché sto bene con gli altri" (Garn, Cothran, 2006).

Scanlan e Lewthwaite (1986) sottolineano quattro elementi chiave in materia di piacere nelle attività motorie e sportive:

- 1) è importante comprendere il significato delle emozioni positive (principalmente il piacere e il divertimento) quando si considera la motivazione individuale nelle attività motorie e nello sport;
- 2) ci sono diversi elementi che possono rendere lo sport e l'attività motoria piacevoli e questi possono variare secondo le caratteristiche di ciascun individuo (ad esempio amicizie, esperienze, abilità percepita, il riconoscimento da parte degli altri, la sensazione fisica del movimento). Per questo è importante che nelle situazioni di movimento venga sempre resa accessibile un'ampia varietà di elementi in modo da garantire un'esperienza motoria piacevole al più grande numero possibile di persone;
- 3) tanto i fattori intrinseci, quanto i fattori estrinseci di divertimento orientato al successo possono risultare piacevoli. Un individuo potrebbe ugualmente trovare piacevole il sentirsi competente nello svolgimento del compito (il che equivale ad essere intrinsecamente motivato) o il vedere riconosciuta la sua prestazione, in termini di approvazione ed elogi, da una fonte esterna (il che equivale ad essere estrinsecamente motivato);
- 4) i fattori non orientati al successo nelle attività motorie e nello sport, come il socializzare con i compagni, possono aumentare la motivazione, il piacere e la realizzazione individuale.

Nella letteratura internazionale si sottolinea come studenti ed insegnanti collochino il piacere tra i principali obiettivi per l'educazione fisica (O'Reilly, Tompkins, Gallant, 2001; Supaporn, Griffin, 1998), allo stesso modo il piacere sembra essere un fattore determinante nella pratica dello sport e, più in generale, nella partecipazione regolare ad attività fisiche ricreative, per giovani, adulti ed anziani (Frederick, Morrison, Manning, 1996; Hashim, Grove, Whipp, 2008; De Gracia, Marcò, 2000). Nonostante questo, il piacere rimane un elemento scarsamente considerato nelle ricerche che riguardano le relazioni tra attività fisica e salute, dove vi viene dedicata solo un'attenzione marginale. In Italia, in particolare, lo studio di dimensioni legate al divertimento e al piacere nello sport e nelle attività motorie è rimasto sino a pochissimo tempo fa pressoché ignorato e solo negli ultimi anni si è iniziato ad includere questo aspetto in ricerche che riguardano soprattutto l'educazione fisica, ma anche la pratica sportiva giovanile e il mondo del fitness.

Per promuovere la pratica delle attività motorie e per migliorare i servizi esistenti è necessario comprendere i motivi che portano le persone ad impegnarsi regolarmente nell'attività fisica, superando la dimensione tipica della prescrizione di esercizio fondata sulla medicalizzazione, sull'eccessiva tecnicizzazione dell'attività motoria e sui meccanismi collegati alla paura: "devi fare esercizio fisico perché altrimenti ti ammali". Studiare le determinanti dei processi decisionali e il ruolo che il divertimento e il piacere giocano nell'assunzione e

nel mantenimento di uno stile di vita attivo rappresenta un elemento fondamentale per la progettazione di azioni volte a promuovere la pratica regolare di attività motorie negli individui.

Diversi autori (Deci, Ryan, 1985; Pelletier *et al.*, 1995) sottolineano come vi sia una stretta connessione tra piacere e motivazione intrinseca, quasi come i due costrutti fossero tra di loro intercambiabili. Ci si aspetta che esperienze piacevoli durante l'attività motoria accrescano la motivazione intrinseca, sviluppino attitudini positive e promuovano l'aderenza a lungo termine alla pratica.

2. Valutare il piacere nelle attività motorie

Nonostante il piacere sia una delle principali determinanti delle attività motorie, è stato condotto solo un numero molto limitato di ricerche per sviluppare specifici strumenti di valutazione. Una importante eccezione è rappresentata dalla Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), sviluppata da Kendzierski e De Carlo nel 1991 e rivista da Motl *et al.* nel 2001. La scala supera i limiti posti da altri strumenti, per lo più costituiti da singoli item con scarsa affidabilità, e permette di distinguere tra l'esperienza di esercizio svolta in condizioni piacevoli rispetto a quella in condizioni spiacevoli.

Kendzierski e De Carlo (1991) condussero originalmente due studi di validazione sul PACES dimostrandone l'affidabilità e la validità, la versione originale della scala era formata da 18 item con risposte su scala bipolare a 7 punti. La scala si proponeva di valutare in maniera generale il grado con cui un individuo gradiva praticare qualsiasi tipo di attività fisica. Motl *et al.* (2001), con uno studio su un campione costituito da 1797 ragazze di scuola secondaria, fornirono evidenze per la validità fattoriale di una versione rivisitata del PACES. La nuova versione è costituita da 16 item con punteggi dati su una scala di Likert a 5 punti, da 1 (*completamente in disaccordo*) a 5 (*completamente d'accordo*). Lo stem per ciascun item è: "Quando pratico attività fisica ...". Nove item sono positivi: "Mi diverto", "Lo trovo piacevole", "Mi dà energia", "È molto piacevole", "Il mio corpo si sente bene", "Ottengo qualcosa", "È molto eccitante", "Mi dà una forte sensazione di successo", "Mi fa sentire bene". Sette item hanno una direzione negativa "Mi annoio", "Non mi piace", "Non mi diverto per niente", "Mi fa sentire depresso", "Mi dà frustrazione", "Non è per niente interessante", "Mi sento come se preferissi fare qualcos'altro". Un elevato punteggio nella scala positiva ed un basso punteggio in quella negativa indicano un alto piacere nell'attività fisica. Può essere calcolato anche un punteggio totale, rovesciando i punteggi degli item negativi e sommandoli a quelli positivi, con questa procedura il punteggio totale del PACES può variare tra 16 e 80 punti.

La validità e la consistenza del PACES sono state testate in diversi studi: con bambini e adolescenti (Carraro, Young, Robazza, 2008; Dishman *et alii*, 2005; Dunton, Tscherne, Rodriguez, 2009; Moore *et al.*, 2009; Motl *et alii*, 2001; Paxton *et al.*, 2008), con adulti (Carraro, Ferri, Gobbi, Benvenuti, 2011) e con anziani (De Gracia, Marcò, 2000). In tutti questi studi lo strumento ha sempre dimostrato buone affidabilità e validità.

3. Il PACES-It

Il PACES è stato tradotto e validato in Italiano (PACES-It) nel 2008, lo studio di validazione dello strumento (Carraro, Young & Robazza, 2008) coinvolse 5934 studenti (3079 ragazze e 2855 ragazzi) di scuole secondarie di primo e secondo grado del Veneto, con età compresa tra 11 e 19 anni. L'analisi, condotta per i sottogruppi di età di ragazze e ragazzi (11-12, 13-14, 15-16 e 17-18-19 anni), confermò la struttura fattoriale e l'affidabilità del PACES anche nella versione in lingua Italiana, con indici di adattamento GFI, AGFI e CFI uguali o superiori a 0,90 e con RMSEA < 0,10. Anche la consistenza interna, tanto della sottoscala positiva, quanto di quella negativa, si dimostrò buona, con valori di alfa di Cronbach compresi tra 0,78 e 0,89. Il momento di correlazione di Pearson tra le due sottoscale per l'intero campione era $r = -0,67$.

Nello studio di Carraro, Young e Robazza (2008), che rimane quello più ampio sinora condotto con il PACES, erano state inoltre analizzate mediante una MANOVA 2 (genere) x 4 (gruppi di età) le differenze per genere ed età sul punteggio totale delle sottoscale positiva e negativa. I risultati fecero emergere differenze significative sia per genere ($p < .001$), che per età ($p < .001$) e per le interazioni genere x età ($p < .001$). Le ragazze, confrontate con i ragazzi, riportarono punteggi medi più bassi nella sottoscala positiva e più alti in quella negativa, con un trend stabile nei diversi gruppi di età. Si notò inoltre come la media dei punteggi nella sottoscala positiva diminuisse con l'aumentare dell'età in ragazzi e ragazze, mentre aumentasse quella dei punteggi negativi.

Da un punto di vista applicativo, la disponibilità di uno strumento per la misura del piacere nelle attività motorie e sportive può permettere agli insegnanti di valutare l'efficacia delle loro strategie di insegnamento, particolarmente quando queste sono finalizzate ad aumentare la partecipazione attiva e la motivazione degli studenti.

Gli insegnanti di educazione motoria e di educazione fisica possono incontrare difficoltà nell'adattare le loro proposte di insegnamento alle diverse classi, incontrando resistenze legate alle esperienze pregresse degli allievi, alle loro abitudini, alla composizione per genere del gruppo classe e al forte impoverimento delle abilità dovuto alla progressiva diffusione della sedentarietà. Poter valutare semplicemente e rapidamente una dimensione psicologica ed emotiva come il piacere può aiutare a modificare i contenuti e la struttura delle attività didattiche adattandole ai bisogni e alle aspettative degli allievi. Inoltre, in un contesto extra-scolastico, la valutazione del piacere può portare ad aumentare indirettamente la conoscenza delle cause che portano gli individui a praticare attività motorie e sportive nel loro tempo libero.

Il PACES-It sembra essere apprezzato dagli insegnanti di educazione fisica e motoria che hanno avuto modo di conoscere lo strumento. Il PACES-It viene utilizzato da gruppi di insegnanti della scuola primaria e della scuola secondaria di primo e secondo grado, sia per la valutazione del gradimento di attività curricolari, ovvero di specifiche unità di insegnamento/apprendimento, sia per indagare gli effetti di particolari progetti didattici, soprattutto di quelli legati all'avviamento allo sport e alla promozione dell'attività fisica nel tempo libero. Inoltre, sempre nell'ambito dell'educazione fisica e motoria, il questionario viene impiegato in progetti scolastici regionali e nazionali (progetto della Regione del Veneto "Più sport @ scuola", progetto del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e del CONI "Alfabetizzazione motoria").

Il PACES-It è stato utilizzato anche in progetti di ricerca riguardanti adolescenti ed adulti.

Scarpa, Gobbi, Nart e Carraro (in stampa) hanno svolto uno studio per indagare le relazioni tra la vittimizzazione tra pari e il piacere provato nelle attività motorie in un gruppo di 395 adolescenti (219 ragazzi e 176 ragazze) di 12 e 13 anni di età ($M = 12.2$), osservando

un'influenza negativa della vittimizzazione tra pari (misurata attraverso la versione Italiana della Multidimensional Peer-Victimization Scale, Carraro, Scarpa, Paggiaro e Ventura, 2011) sul piacere.

Carraro, Ferri, Gobbi e Benvenuti (2011) hanno utilizzato una versione adattata a 12 item del PACES-It per valutare il piacere provato nell'esercizio aerobico svolto con tre differenti macchine per il cardio fitness prodotte da una ditta specializzata (treadmill, ellittica e vario) da un gruppo di 41 volontari (12 uomini e 29 donne, età media 25.6 anni). I risultati dello studio hanno evidenziato come, nonostante l'esercizio aerobico venga considerato nell'ambito del fitness essenzialmente in termini di vantaggiosità della spesa energetica, la struttura del movimento condizioni il piacere provato e come questo sia una determinante fondamentale per la motivazione ad aderire a programmi a lungo termine.

Da ultimo, sembra importante segnalare come il PACES-It venga impiegato anche in contesti clinici per studiare l'influenza del piacere nella pratica motoria di gruppi di popolazione speciali, in particolare persone con cardiopatie, con problemi metabolici e con disturbi psichiatrici.

Comprendere le ragioni del piacere nelle attività motorie e le relazioni tra il piacere e altre variabili psicologiche potrebbe aiutare i ricercatori ad elaborare strategie di intervento sempre più efficaci che tengano conto delle diverse caratteristiche ed esigenze degli individui.

Riferimenti bibliografici

- American College of Sports Medicine (1998). Position Stand "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, pp. 975-991.
- Carraro A., Ferri I., Gobbi E., Benvenuti P. (2011). Enjoyment is not the same when exercise is performed with different cardio fitness equipments: results of a preliminary study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51, p. 26.
- Carraro A., Scarpa S., Paggiaro A., Ventura L. (2011). Un contributo alla validazione Italiana della Scala Multidimensionale di Vittimizzazione tra Pari. *Giornale Italiano di Psicologia*, 38, pp. 177-188.
- Carraro A., Young M., Robazza C. (2008). A contribution to the validation of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality*, 36, pp. 911-918.
- Centers for Disease Control and Prevention (2006). *Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2005*. Surveillance Summaries, 2006, 55, pp. 1-108.
- Chou C-H., Hwang C-L., Wu, Y-T. (2012). Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 93, 2, pp. 237-244.
- De Gracia M., Marcò M. (2000). Efectos psicologico de la actividad fisica en personas mayores. *Psicothema*, 12, pp. 285-292.
- Deci E., Ryan R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dishman R. K., Motl R. W., Sallis J. F., Dunn A. L., Birnbaum A. S., Welk G. J., et alii (2005). Selfmanagement strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29, pp. 10-18.
- Dunton G. F., Tscherne J., Rodriguez D. (2009). Factorial validity and gendrer invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) in older adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, pp. 117-121.
- Frederick C. M., Morrison C., Manning T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual & Motor Skills*, 82, pp. 691-701.
- Garn A., Cothran D. (2006). The Fun Factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, pp. 281-297.
- Hashim H., Grove J. R., Whipp P. (2008). Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education. *Research Quarterly on Exercise and Sport*, 79, pp. 83-94.
- Kendzierski D., De Carlo K. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: two validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, pp. 50-64.

- Moore J. B., Yin Z., Hanes J., Duda J., Gutin B., Barbeau P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: validation of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21 (Supp. 1), pp. S116-S129.
- Motl R., Dishman R., Saunders R., Dowda M., Felton G., Pate R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, pp. 110-117.
- Mullen S. P., Olson E. A., Phillips S. M., Szabo A. N., Wójcicki T. R., Mailey E. L., *et alii* (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, pp. 103-112.
- O'Reilly E., Tompkins J., Gallant M. (2001). "They ought to enjoy physical activity, you know?": struggling with fun in physical education. *Sport, Education and Society*, 6, pp. 211-221.
- Paxton R. J., Nigg C. R., Motl R. W., Yamashita M., Chung R., Battista J., *et alii* (2008). Physical activity enjoyment scale short form – Does it fit for children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, pp. 423-427.
- Pelletier L., Tuson K., Fortier M., Vallerand R., Brière N., Blais M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, pp. 35-53.
- Scanlan T. K., Simons J. P. (1992). The construct of enjoyment. In G. C. Robert (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 119-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan T.K., Lewthwaite R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, pp. 25-35.
- Scarpa S., Gobbi E., Nart A., Carraro A. (in press). Peer-victimization during physical education and enjoyment of physical activity. *Perceptual & Motor Skills*.
- Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., Hergenroeder A.C., Must A., Nixon P.A., Pivarnik J.M., Rowland T., Trost S., Trudeau F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, pp. 732-737.
- Supaporn S., Griffin L. L. (1998). Undergraduate students report their meaning and experiences of having fun in physical education. *Physical Educator*, 55, pp. 57-70.
- Wanner M., Martin-Diener E., Kahlmeier S., Götschi T., Martin B. (2012). Active transport, physical activity, and body weight in adults: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42, 5, pp. 493-502.
- World Health Organization (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva, CH: WHO.