

LA SALUTE E'.... MOVIMENTO

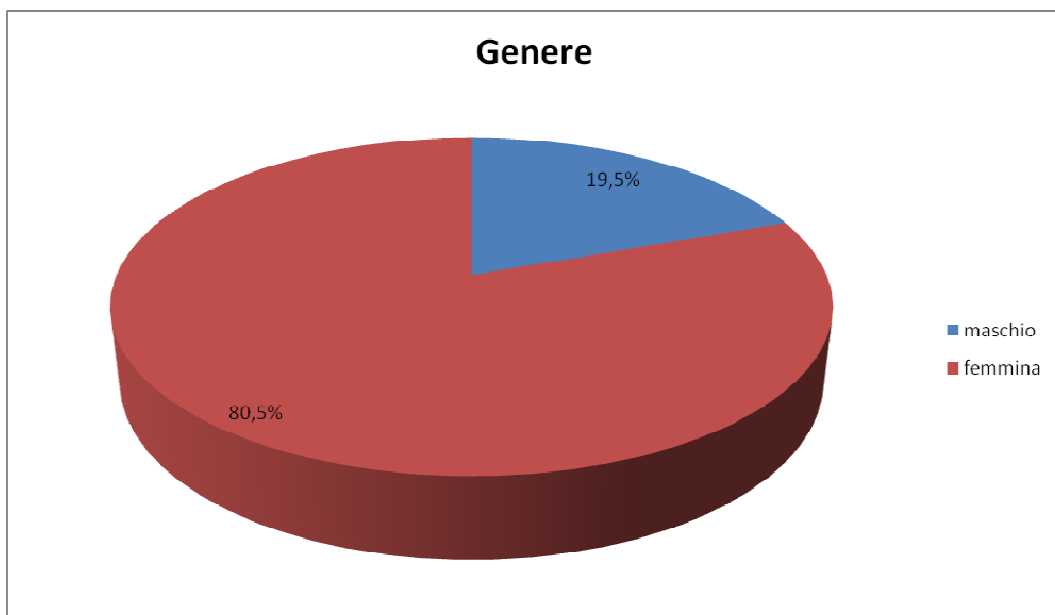
**RISULTATI
QUESTIONARIO DI GRADIMENTO
anno 2018-19**

Il questionario di gradimento (appendice 1) è stato sottoposto ai partecipanti tra il mese di maggio e il mese di giugno durante l'ultimo ciclo di lezioni, i partecipanti presenti durante gli ultimi corsi hanno compilato il questionario, in totale sono stati raccolti 78 questionari divisi tra i vari gruppi di attività.

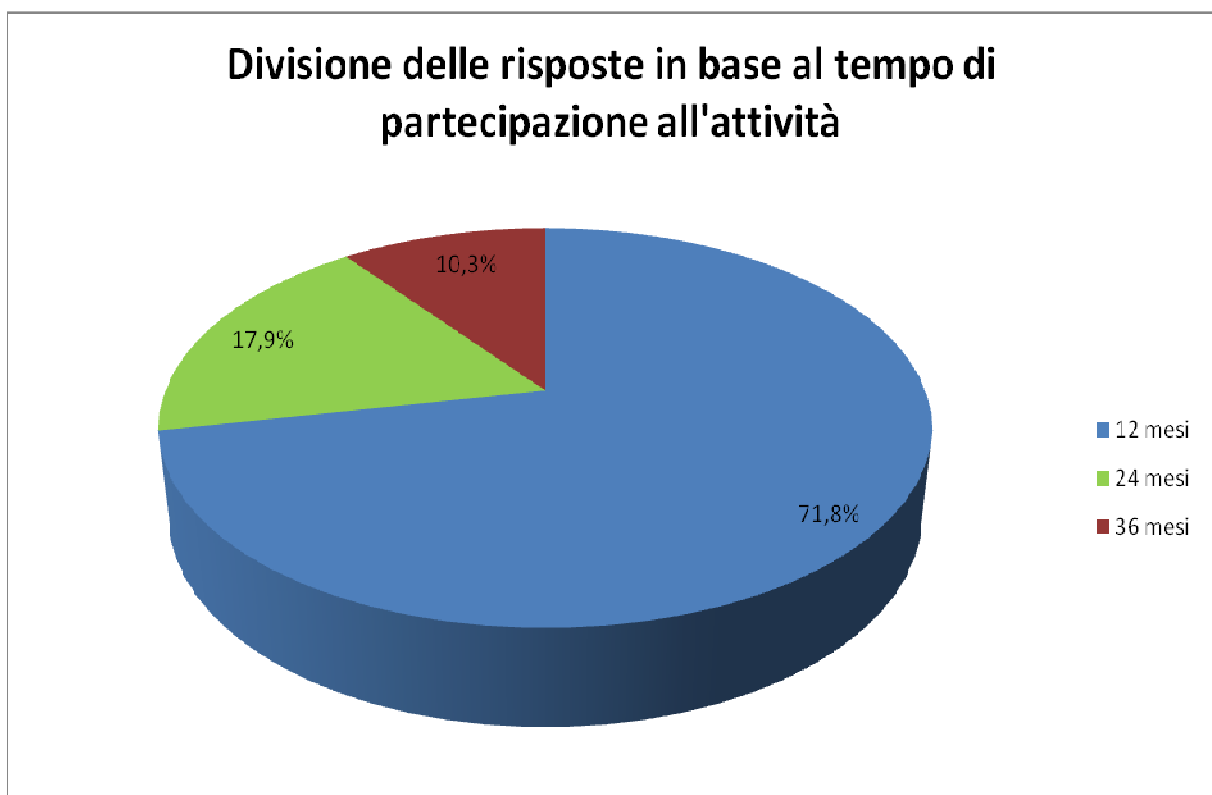
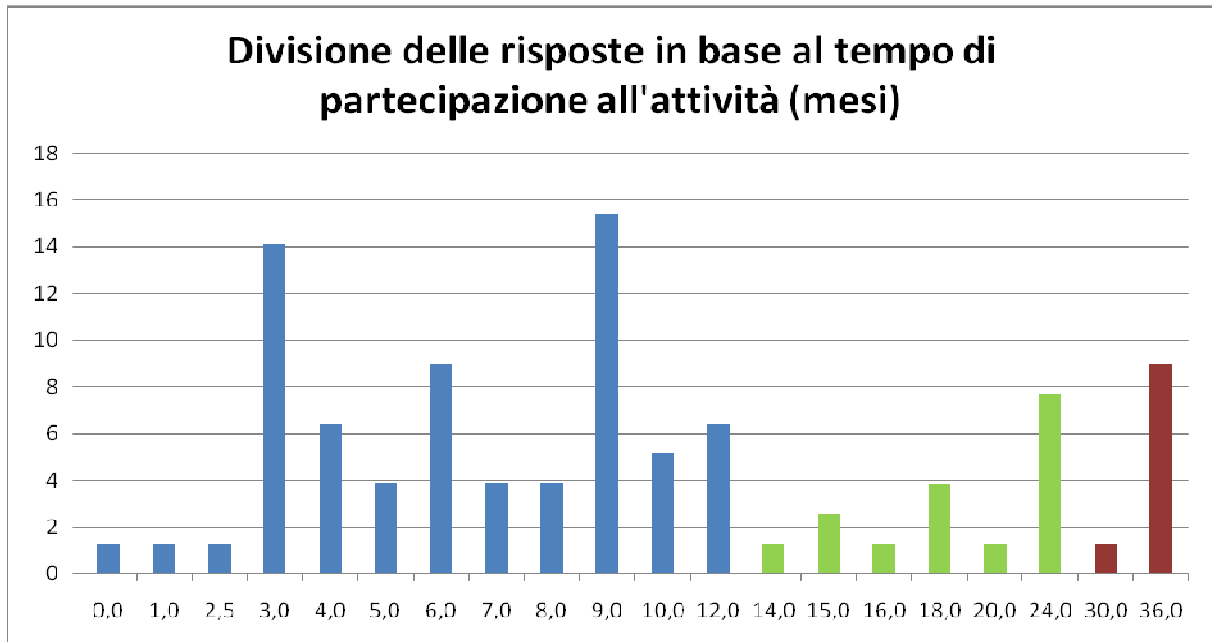
Il grafico seguente ci mostra la divisione dei questionari in relazione al gruppo di appartenenza, si noterà che risultano mancanti le risposte del gruppo di Canelli in quanto lo stesso ha terminato in anticipo l'attività.



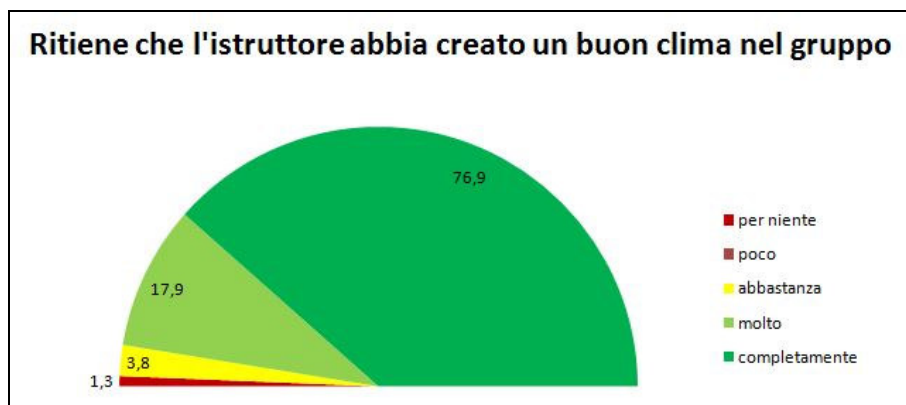
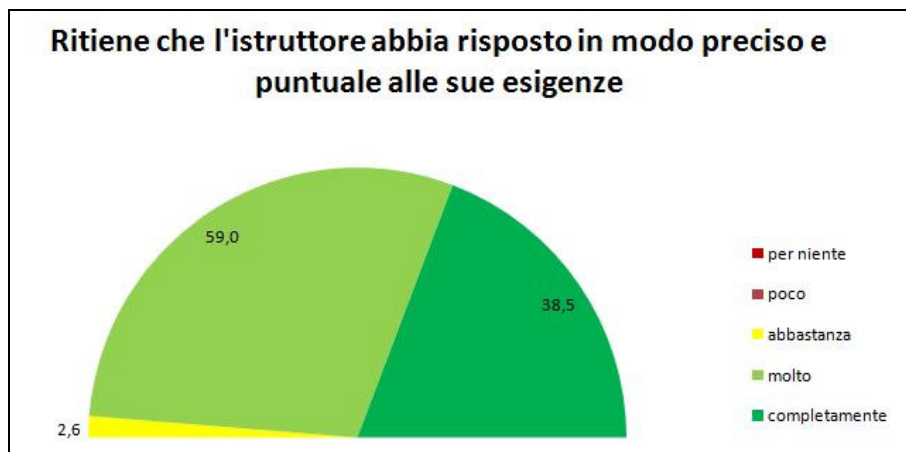
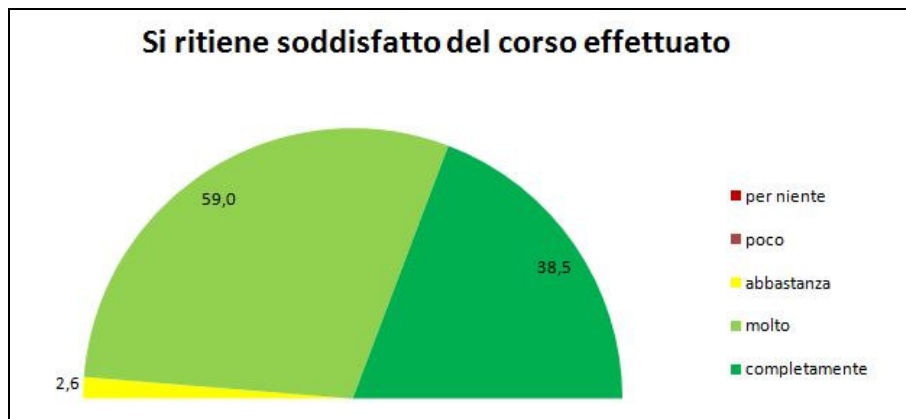
Si evidenzia una forte preponderanza del genere femminile rispetto a quello maschile, coerente con la divisione abituale all'interno dei corsi dove da sempre c'è una forte preponderanza del genere femminile rispetto a quello maschile. La media dell'età risulta essere di $67,41 \pm 6,91$ anni.



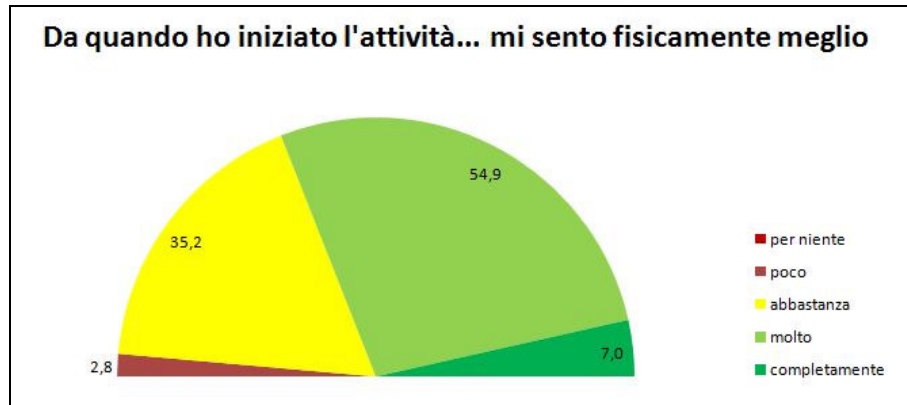
La divisione in base al tempo di partecipazione all'attività mostra che la maggior parte dei partecipanti (71,8%) è iscritta da un anno o meno mentre la restante parte ha frequentato il corso anche negli anni passati, questo aspetto non deve stupire particolarmente in quanto l'ultimo anno ha registrato un notevole aumento sia di persone che di numero di corsi attivati rispetto agli anni precedenti.



Allo scopo di testare la soddisfazione rispetto al corso e all'istruttore e i miglioramenti percepiti a livello sia fisico che psicologico sono state inserite 10 domande, di seguito verranno presentate per mezzo di grafici contenenti le percentuali di risposta su una scala Likert a 5 categorie di risposta (da per niente a completamente).



Appare evidente dai primi tre grafici che i partecipanti ai corsi hanno ritenuto gli stessi soddisfacenti dimostrando un ottimo punteggio di soddisfazione, stesso discorso vale per quanto riguarda l'istruttore e il clima che è riuscito a creare all'interno nel gruppo.



Oltre la metà delle hanno dichiarato di sentirsi fisicamente meglio rispondendo molto o completamente e solo una percentuale molto bassa (2,8%) ha dichiarato di non aver avvertito dei miglioramenti significativi. Discorso simile può essere fatto per quanto riguarda lo svolgimento delle comuni attività quotidiane.



Anche se con valutazioni leggermente inferiori si può riscontrare un miglioramento anche per quanto riguarda il dolore articolare e la rigidità nei movimenti, bisogna, però, considerare che un certo numero di persone che hanno effettuato il questionario di gradimento, hanno effettuato l'attività per meno di 3 mesi, periodo entro il quale non ci si può aspettare un netto miglioramento delle condizioni di salute.



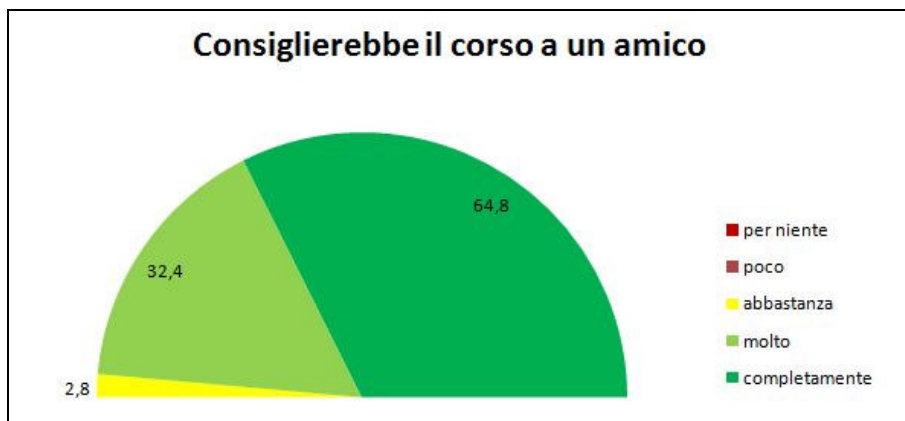
Un miglioramento sicuramente positivo è quello che vede per la stragrande maggioranza (superiore al 70% per le ultime due categorie di risposta e prossimo alla totalità se consideriamo anche la risposta "abbastanza") anche un miglioramento del tono dell'umore.



Risultati ancora più positivi si sono ottenuti rispetto all'utilità percepita rispetto al mantenimento della propria salute, testimoniando che la stessa è ritenuta positiva per un costante mantenimento del proprio benessere psico-fisico.



L'ultima domanda sulla quale si è chiesta l'opinione dei partecipanti ai corsi si può ricollegare alla prima sulla soddisfazione generale verso il corso, infatti, in quest'ultima è stato chiesto se si sarebbe consigliata l'attività a un amico e i risultati rispecchiano i punteggi ottenuti per quanto riguarda la soddisfazione generale.



Un ultimo aspetto di particolare interesse che possiamo sottolineare è quello legato alla relazione esistente tra alcune variabili in particolare, per esempio possiamo individuare attraverso la correlazione di Pearson una relazione tra il tempo di partecipazione all'attività e la percezione di miglioramento dell'umore ($r=0,327$, $n=70$, $p=0,006$) oltre che con la complessiva utilità per il mantenimento della salute ($r=0,315$, $n=71$, $p=0,007$).



Inoltre possiamo trovare una correlazione positiva tra le risposte alla domanda "mi sento fisicamente meglio" e le domande: "svolgo con meno fatica le attività quotidiane" ($r=0,625$, $n=71$, $p=0,000$), "il dolore alle articolazioni è diminuito" ($r=0,690$, $n=71$, $p=0,000$), "mi sento meno rigido e più agile nei movimenti" ($r=0,584$, $n=71$, $p=0,000$), "il mio umore è migliorato" ($r=0,506$, $n=70$, $p=0,000$) e con la valutazione complessiva dell'attività rispetto al mantenimento della salute ($r=0,344$, $n=71$, $p=0,003$).

