

Il Service Learning in ambito di prevenzione

Indagine su scuola,
salute e
comportamenti a
rischio in
adolescenti nel
corso del primo
anno di pandemia

a cura di Annalisa Cecconi e Cinzia Albanesi



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



Gennaio 2022

ISBN 9788854970755

DOI 10.6092/unibo/amsacta/6832

Licenza d'uso CC BY-NC-SA 4.0

Hanno contribuito alla realizzazione del progetto
Predisposizione del questionario: Martina Palazzi, Gabriel
Amadori

Tutor IOR dell'attività di SL: Franca Gentilini, Francesca
Amaducci, Chiara Fregnani, Claudia Monti.

Si ringraziano studenti, studentesse e studente che hanno
risposto al questionario rendendo possibile la ricerca.

INDICE

1. Introduzione	1
2. Metodi e partecipanti	5
3. Risultati	6
Abitudine al fumo	6
Consumo di alcol	7
Attività fisica	9
Abitudini alimentari	10
Scuola e DAD	11
Relazioni sociali	12
Stati d'animo e gestione emotiva	12
4. Discussione	14
Quadro generale e differenze di genere	14
Variazioni in relazione alla pandemia	16
Fattori per promuovere la prevenzione	19
5. Studente non binario	20
6. Conclusioni	23
Considerazioni sulle attività di SL	25
7. Limiti	26
Bibliografia	27
Sitografia	30

1.INTRODUZIONE

Nato negli Stati Uniti negli anni '90 e diffusosi in Italia negli ultimi dieci anni, il Service Learning è un'esperienza formativa curriculare, quindi incorporata nel percorso accademico, basata sulla partecipazione attiva di studenti in servizi utili alla comunità e sulla riflessione portata su tale percorso, al fine di coniugare (secondo il principio della reciprocità) l'istanza formativa di maturazione di conoscenze pratiche coerenti con il proprio ambito di studi e lo sviluppo di maggiori senso civico e impegno per la propria comunità (Bringle & Hatcher, 1995; Zani, Compare, Guarino & Albanesi, 2019). Le attività vengono svolte presso enti impegnati a vario titolo sul territorio, e sono accompagnate da monitoraggio e restituzione con docenti e tutor per favorire la convergenza di processo e risultati dell'esperienza con gli obiettivi formativi (Zani et al., 2019). Queste due dimensioni (azione/riflessività) e l'essere un'attività curriculare sono le caratteristiche fondamentali del Service Learning, che è pertanto ben distinto da altre attività con le quali questo viene frequentemente confuso. Nel caso dei tirocini, ad esempio, le attività vengono intraprese con scopo di apprendimento legato al proprio corso di studi e relative applicazioni lavorative e beneficio prospettato principalmente per chi è in formazione; nel volontariato si intende primariamente offrire un servizio, concentrandosi perciò sul risultato, in modo dissociato dal contesto accademico o dall'obiettivo di apprendimento; anche nel caso del servizio civile, che pure si avvicina maggiormente al SL, la differenza è situata nella mancanza di un percorso di riflessività e nel distacco dal mondo accademico (Furco, 1996).

Una meta-analisi del 2019 (Salam, Awang Iskandar, Ibrahim & Shoaib Farooq) sull'efficacia del Service Learning ne ha evidenziato i numerosi benefici tanto per la comunità studentesca e accademica quanto per quella locale territoriale. Chi partecipa alle attività di SL sviluppa maggiore consapevolezza delle problematiche sociali e comprensione delle applicazioni nel mondo reale dei concetti teorici oggetto di studio; ha la possibilità di interagire e sperimentarsi in ambito professionale, guadagna

capacità di collaborazione con membri della comunità per operare positivamente su un problema, matura senso civico, pensiero critico e consapevolezza sociale. Per la comunità accademica le attività di SL favoriscono il miglioramento delle relazioni con le realtà territoriali e così l'apertura rispetto al mondo strettamente universitario o scolastico, e la capacità di insegnamento, per cui anche in corsi più teorici diventa più intuitivo fare collegamenti fra i concetti oggetto di studio e la pratica nel mondo reale. Nel contesto territoriale si ha inoltre un incremento delle persone impegnate in lavoro e attività socialmente utili e del senso di autoefficacia della comunità stessa.

Dal 2018 l'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR) ha avviato una collaborazione con l'Università di Bologna nell'ambito delle attività di Service Learning previste da due laboratori per due corsi di laurea magistrale del Dipartimento di Psicologia (LM in Psicologia Scolastica e di Comunità e LM in Psicologia Clinica) e dal corso Service Learning & Community Engagement Lab per sviluppare competenze trasversali rivolto a tutta la comunità studentesca dell'Università di Bologna. Nel 2021, nell'ambito di tali attività, il Team Prevenzione IOR ha progettato un questionario per indagare eventuali variazioni in comportamenti associati alla prevenzione quali uso di alcol, abitudine al fumo, condotta alimentare, e attività fisica in un campione di adolescenti in seguito al primo anno di pandemia; sono stati valutati inoltre anche l'impatto della pandemia e del lockdown sul vissuto emotivo individuale e nel contesto scolastico e le modalità di gestione dello stress. Tali dati sono fondamentali per la maggiore comprensione di difficoltà e potenziali risorse proprie della popolazione adolescente in relazione alla pandemia e per favorire una maggiore prevenzione di malattie legate a stress e ad abitudini nocive.

In età adolescente, infatti, comportamenti non salutari (consumo di alcol, fumo, scarsa attività fisica, dieta non bilanciata) sono piuttosto diffusi e dovrebbero essere pertanto target di specifiche campagne di informazione

e preventive. In Italia, secondo un report dell'OMS (WHO, 2018), il consumo di alcolici da parte di adolescenti sarebbe fra i più alti in Europa, e nel 2017-2018 15enni che avevano fatto uso di alcol nei 30 giorni precedenti alla compilazione del questionario erano il 45% fra le ragazze e il 53% fra i ragazzi (WHO, 2020). La maggiore diffusione del consumo di alcolici fra i ragazzi maschi è riscontrata sia in Europa che in Canada (WHO, 2020), anche se secondo l'Istituto Superiore di Sanità in Italia questa differenza non raggiungerebbe la significatività statistica (Scafato et al., 2021). Per quanto riguarda il fumo, l'OMS (WHO, 2020) riporta che all'età di 15 anni il 15% della popolazione adolescente fuma, senza differenze di genere; in Italia, in età giovane il consumo di tabacco sarebbe piuttosto diffuso, con una prevalenza di 1 su 3 giovani fra i 14 e i 17 anni che ha già avuto contatti con il fumo di tabacco. Il periodo (e presumibilmente il contesto) della scuola superiore sarebbe quello in cui ha iniziato a fumare la metà di coloro che fumano attualmente. Inoltre, l'ISS (2021, si veda sitografia) riporta una variazione significativa nell'abitudine al fumo in Italia con l'avvento della pandemia, che sarebbe associata ad un aumento della prevalenza di persone che fumano (da 24% a 26,2%).

Nel 2020 l'ISTAT riportava come, nella popolazione generale italiana, il 29,4% delle persone svolgesse attività fisica (non necessariamente sportiva), con una quota di persone invece sedentarie leggermente superiore fra le donne. La pratica di uno sport è un'abitudine più diffusa fra chi è molto giovane, mentre con l'aumentare dell'età aumenta lo svolgimento di attività fisica non sportiva. In questo caso si rilevano differenze di genere per cui gli uomini svolgono più attività sportiva (31,2% vs 22,2%) ma meno attività fisica (27,5% vs 31,1%). Concentrandoci sulla popolazione adolescente, solo il 19% svolgeva i 60 minuti quotidiani di MVPA (attività fisica da moderata a vigorosa) raccomandati; il quadro risulta inoltre leggermente più negativo per le ragazze e con un gender gap in aumento con l'età (OMS, 2020).

Venendo all'ambito nutrizionale, l'OMS (WHO, 2020) riporta che la popolazione adolescente tende ad avere una dieta sbilanciata riguardo consumo quotidiano di frutta (40%), di verdure (38%) a favore di dolci (25% ne consumano quotidianamente) e di soft drinks (16%). Le ragazze in media avrebbero una dieta più salutare, tranne per il consumo di dolci. In un rapporto ISTAT (2019) emerge che solo il 12,6% di bambini e adolescenti consuma le 4 o più porzioni di frutta e verdura quotidiane raccomandate, e che nonostante un moderato calo complessivo nel consumo di dolci, bevande gassate e snack salati, il loro consumo resta elevato.

Lo studio qui condotto ha dunque l'obiettivo di indagare tali comportamenti in un campione adolescente in relazione al primo anno di pandemia. Per avere una panoramica più ampia sul vissuto del campione in tale periodo è stato incluso nell'indagine anche un approfondimento sull'ambito scolastico, ed in particolare sul rapporto con la DAD. Come è noto, da marzo 2020 le attività didattiche sono passate a distanza e lo sono rimaste a fasi alterne anche per l'anno accademico successivo; questa modalità di apprendimento è risultata associata ad un incremento di sintomi ansiosi, soprattutto per le ragazze, e preoccupazione per il proprio futuro a livello scolastico (Pigaiani et al., 2020). Studi che hanno investigato la situazione italiana hanno rilevato che, oltre alle questioni ascrivibili al cosiddetto "digital divide" e all'accessibilità individuale e sufficiente a dispositivi tecnologici, la popolazione adolescente, e in particolar modo le ragazze, riportava maggiori difficoltà di concentrazione e di organizzazione dello studio, preoccupazione riguardo l'impatto della pandemia sul proprio andamento scolastico e un insufficiente supporto da parte del personale docente (Commodari & La Rosa, 2021); inoltre, senso di isolamento, tristezza, agitazione sono risultati aumentati, soprattutto fra le ragazze (Esposito et al., 2021).

Infine, l'indagine su adolescenti e preadolescenti realizzata dalla regione Emilia Romagna "Insegnanti e studenti tra lezioni e relazioni a distanza" (2020, si veda sitografia), che investigava la didattica a distanza dopo i

primi mesi di pandemia, ha rilevato che, anche se la maggior parte del campione (72%) si è sentita abbastanza o molto coinvolta dai nuovi metodi di insegnamento, il 34% non si è sentito abbastanza attento e motivato nella DAD, e che anche se l'80% di studenti ha dichiarato che il proprio rendimento non è variato a causa della DAD, diversa è l'opinione del corpo docente, secondo 2/3 del quale questo invece sarebbe avvenuto.

In questo quadro, obiettivo della ricerca condotta dall'IOR in collaborazione con due studenti del Dipartimento di Ingegneria dell'Università di Bologna nel corso del Service Learning & Community Engagement Lab era quello di valutare come fossero cambiati gli stili di vita di studenti della scuola superiore in seguito al primo anno di pandemia da Covid-19, al fine di rilevare fragilità e peggioramenti nei comportamenti associati alla salute fisica e mentale e in relazione all'ambito scolastico, ma anche possibili risorse per fronteggiare lo stress derivato dalla situazione.

2.METODI E PARTECIPANTI

Fra la fine di aprile e l'inizio di maggio 2021 è stato diffuso un questionario online rivolto alle scuole secondarie di II grado del territorio dell'AUSL della Romagna (Forlì/Cesena: ITC Serra, Liceo Ilaria Alpi, Liceo Righi, IT Garibaldi-Da Vinci – Liceo Morgagni - I.P.Ruffilli- IIS Forlimpopoli- Liceo Fulcieri - ITI Marconi; Rimini: IIS Molari; IIS Tonino Guerra, IPSEOA Malatesta, Liceo Einstein; Ravenna: Liceo Ballardini-Torricelli, Liceo Lugo, Liceo Nervi-Severini, ITAS Perdisa, Liceo Scientifico Oriani, IPSIA Callegari) e dell'AUSL di Imola (I.I.S Bartolomeo Scappi- Castel San Pietro Terme).

Il questionario è stato realizzato da due studenti del laboratorio Service Learning & Community Engagement Lab sotto la supervisione di tutor dello IOR, e la diffusione è avvenuta nelle scuole suddette grazie a docenti e dirigenti in contatto con l'Istituto.

Il questionario è stato divulgato tramite Microsoft Forms e presenta i seguenti contenuti:

- a. raccolta di informazioni socio-demografiche: genere, età, provincia della scuola frequentata;
- b. indagine sull'abitudine al fumo e relative variazioni nel corso del primo anno dall'inizio della pandemia;
- c. indagine sul consumo di alcol e relative variazioni nel corso del primo anno dall'inizio della pandemia;
- d. indagine sulle abitudini alimentari e relative variazioni nel corso del primo anno dall'inizio della pandemia;
- e. indagine sullo svolgimento di attività fisica regolare e relative variazioni nel corso del primo anno dall'inizio della pandemia;
- f. atteggiamento nei confronti del contesto scolastico: valutazione e stato d'animo associato alla DAD, contatti con i compagni di classe;
- g. dimensione emotiva relativa alla pandemia e lockdown e modalità di coping.

Il questionario è stato divulgato nell'arco di due settimane ed è stato compilato da 2738 soggetti (1598 F, 1102 M, 38 altro) provenienti in maggioranza dall'area di Ravenna (49%) e di Forlì/Cesena (32%), mentre una percentuale minore afferiva all'area di Imola, comune della città metropolitana di Bologna (15%), e Rimini (4%). Il range di età del campione andava dai 13 anni in su, con la maggior parte di soggetti attestantesi sui 15-16 anni (37,4%) e sui 17-18 (36,2%).

3. RISULTATI

Abitudine al fumo

Sulla totalità del campione hanno dichiarato di fumare il 14.1% di studenti, con una componente di fumatrici più significativa rispetto ai fumatori (15 vs 12,3%, $p < 0.05$) e con un aumento progressivo della componente di chi fuma con l'avanzare dell'età, per cui si passa dal 3,5%

nella fascia 13-14 anni al 28,7% negli over 19. Il consumo quotidiano di sigarette si attesta sulle 1-5 al giorno per il 70% del campione.

Considerando il periodo successivo all'inizio della pandemia, il 43,5% di chi fuma abitualmente ha riferito di aver aumentato il proprio consumo, e solo il 25% lo avrebbe diminuito. Al test del χ^2 la variazione nell'abitudine al fumo non è risultata associata al genere, né allo stato d'animo relativo alla pandemia, né alle modalità di gestione degli stati d'animo negativi.

Un elemento che può apportare una maggiore comprensione dell'abitudine al fumo sono le motivazioni che spingono a non fumare o che hanno portato alla sospensione. Fra queste rientrano la consapevolezza della nocività del fumo, che è la ragione più comune che ha portato alla sospensione (26% di coloro che hanno smesso di fumare ad un anno dall'inizio della pandemia) e la seconda più comune per chi non fuma (40%). Per questo secondo gruppo, invece, la ragione principale che spinge a non fumare è che il fumo non piace (40%). Una differenza consistente è costituita dal fattore "sfida personale", che per chi ha smesso di fumare è la seconda ragione più comune della sospensione (20%) mentre è adottata da una percentuale minima di chi non ha mai fumato (4%).

Consumo di alcool

Coloro che al momento della compilazione dichiarano di consumare bevande alcoliche sono 1278 (46,7% del campione totale). Così come per il fumo, anche in questo caso si può osservare una differenza di genere significativa ($p=0.001$) con un consumo maggiore da parte delle ragazze (49,2% vs 42,8%) ed un incremento progressivo del consumo con l'età (13,2% per chi ha 13-14 anni, 66% di chi ha 17-18 anni e 73,9% di chi ha 19 anni o più). Di seguito approfondiremo i dati relativi alla quota del campione che ha risposto di consumare alcolici.

La frequenza del consumo risulta essere piuttosto controllata (almeno per alcune fasce d'età, come vedremo poco più avanti). Infatti, il 44,1% di chi beve lo fa circa una volta al mese, e il 45,6% solo durante il fine settimana;

inoltre la maggior parte beve quando è in compagnia di persone amiche (75,2%) o in ricorrenze particolari (15%). Nel periodo pre-pandemia il campione ha riportato assenza di episodi di ubriacatura nella maggior parte dei casi (39%), e meno di una volta al mese o solo nel weekend per altri due quarti (24% e 23%). In tutti i casi episodi di ubriacatura sono leggermente più frequenti per le ragazze rispetto ai ragazzi: infatti, il 42% dei maschi afferma di non essersi mai ubriacato, contro il 38% delle femmine, e il 21% dei maschi riporta episodi di ubriacatura durante il fine settimana rispetto al 24% delle femmine.

Se con l'avanzare dell'età il consumo complessivo diventa più frequente, con una diminuzione della quota di soggetti che ne fanno uso solo una volta al mese, dai dati è possibile osservare che il consumo quotidiano è maggiormente rappresentato sia nella fascia d'età di chi ha più di 19 anni (5,3%) che 13-14 (6,2%). Di seguito riportiamo un dettaglio della frequenza di consumo in base all'età:

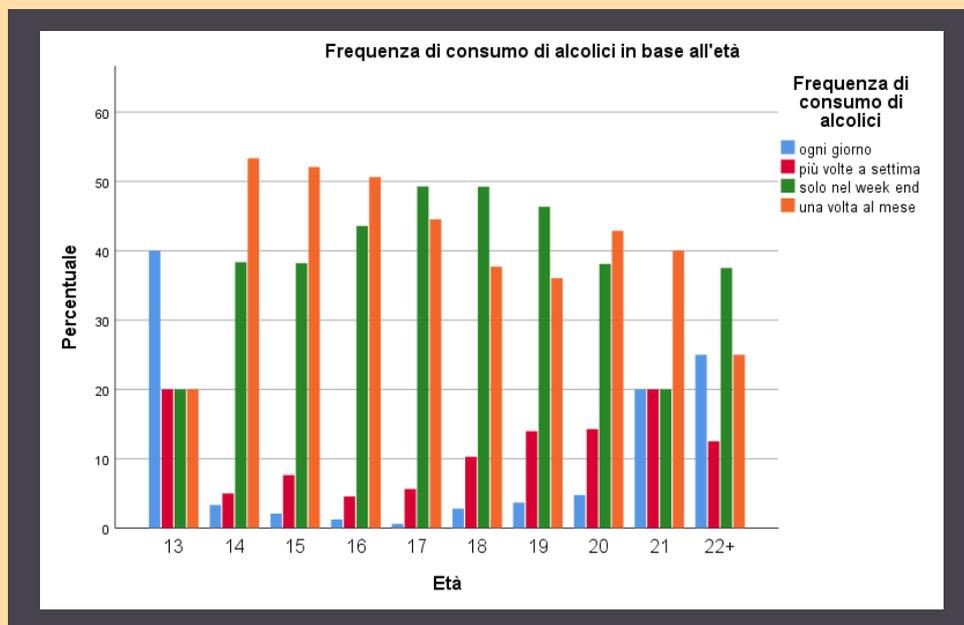


Grafico 1. Le percentuali sono considerate sul totale di chi ha dichiarato di consumare alcolici, cioè il 46,7% del campione totale.

Dopo un anno di pandemia il consumo di bevande alcoliche sembrerebbe essere diminuito: il 41,8% dei casi ha riportato una diminuzione di frequenza e il 40,1 % di episodi di ubriacatura; i livelli di consumo invece

sono rimasti stabili per una quota altrettanto consistente. Il test del χ^2 eseguito per la variazione della frequenza di consumo di alcolici e per il genere risulta significativo ($p < .001$), confermando la rilevanza della maggiore diminuzione nella frequenza di consumo da parte delle ragazze. Il test non rileva invece un'associazione fra gli stati d'animo associati alla pandemia e la variazione nel consumo di alcolici.

Per quanto riguarda i fattori che spingono all'astensione dal consumo di alcool, le motivazioni principali che sono riportate sono il fatto di non apprezzarne il gusto (42%) e motivi di salute (22%), mentre per chi ha smesso i fattori di salute sono attestati nel 34% dei casi e la considerazione di una sfida personale nell'11,4% (la maggior parte non specifica il motivo).

Attività fisica

I risultati del questionario indicano che il 76,8% del campione praticava attività fisica prima della pandemia (in questo caso con una leggera maggioranza maschile, 81,8% dei ragazzi rispetto al 74% del campione femminile, per $p < 0,001$). La frequenza più diffusa per l'intero campione è di 2-3 giorni a settimana (60,4%), e quasi un quarto del campione (23,1%) svolgeva attività fisica 4-5 giorni a settimana.

Le persone più attive sarebbero quelle più giovani: infatti l'85,1% di chi ha 13-14 anni ha dichiarato di svolgere attività fisica. Per le fasce superiori d'età questa abitudine va a diminuire, fino ad arrivare al 31,3% di chi ha 19 anni o più.

Con la pandemia e l'aumento esponenziale del tempo passato a casa il 44% di chi svolgeva attività fisica non è riuscito a mantenere tale pratica, in particolare a causa della perdita di stimoli e voglia (40,8%), della sospensione della propria attività senza possibilità di sostituirla (32,9%) e mancanza di tempo (18,5%). Tuttavia, non solo la restante parte (56%) è riuscita a non abbandonare la propria attività fisica, ma il 59,4% di chi non ne svolgeva prima della pandemia ha iniziato a farne proprio durante il lockdown. Questo comportamento potrebbe indicare una risposta alla sensazione di necessità di fare attività fisica in tale periodo, percepita dal 78% di chi ne svolgeva in precedenza.

Abitudini alimentari

Tutto il campione, senza differenze di età, ritiene che una corretta alimentazione sia importante per la propria salute con un valore medio di 4,4 su un intervallo da 1 a 5. Sono in particolare le ragazze a sostenere questa opinione: il 58,1% (contro il 47,5% dei ragazzi) ha dato un punteggio di 5. Dai risultati si osserva tuttavia che solo il 58,4% di soggetti hanno dichiarato di considerare corretta la propria alimentazione, senza sostanziali differenze di genere, riportando eccessi in particolare di consumo di dolci, carboidrati, snack e merendine, e una carenza di pesce, frutta e verdura, legumi.

Analizzando più in dettaglio la condotta alimentare autoriferita dal campione si osserva che:

- Il 19,6% eccede nel consumo di dolci con una differenza significativa tra femmine e maschi (21,5%vs 16%)
- Il 27,2% eccede nel consumo di carboidrati (27,7% femmine vs 25,8% maschi)
- Il 20% eccede nel consumo di snack e merendine (23,8% di femmine vs 20% di maschi)

Mentre, relativamente alle carenze,

- Il 18,1% è carente nel consumo di pesce (18,5% femmine vs 15,7% maschi)
- Il 21,3% è carente nel consumo di frutta e verdura (20,8% femmine vs 22,6% maschi)
- Il 19,5% è carente nel consumo di legumi (20,5% femmine vs 18,9% maschi).

L'80,6% di coloro che ritengono di avere una corretta alimentazione è riuscito a mantenerla anche durante il periodo di lockdown, e il 34% del campione complessivo ha sviluppato abitudini alimentari più salutari proprio durante tale periodo. In quest'ultimo dato si riscontra una differenza di genere significativa: sono infatti il 38,7% delle ragazze,

rispetto al 27,4% dei ragazzi, a considerare più salutari le abitudini intraprese nel corso del lockdown rispetto alla loro dieta precedente.

Scuola e DAD

Il campione, senza rilevanti differenze di genere né di età, ha riportato una media di 2,9 su 5 di soddisfazione per la didattica a distanza. Inoltre gli stati d'animo associati alla DAD sono in preponderanza negativi: noia (54%), frustrazione (48,4%, di cui 56,8% femmine e 37,2% maschi), indifferenza (30,9%), persino rabbia (16%), e il 26% di soggetti ha pensato di abbandonare la scuola nel periodo fra l'inizio della pandemia e il momento della compilazione del questionario, in particolare le ragazze (27,5% rispetto al 22,1% dei ragazzi, $p=0,001$) e chi ha 19 anni o più (32,2%), trovando in particolare nella famiglia (24%) e in sé stessi (54%) la motivazione per non farlo. Al test del χ^2 risulta significativa l'associazione fra la valutazione della DAD e l'aver valutato di abbandonare la scuola ($p<.001$): in effetti, fra chi ha pensato di lasciare la scuola il punteggio medio attribuito alla DAD è inferiore alla media (2,57, mentre per chi non ci ha pensato la media è di 3,05), e i singoli punteggi tendono al basso, con valore di 1 dato nel 23,2% e di 2 nel 24,3% dei casi.

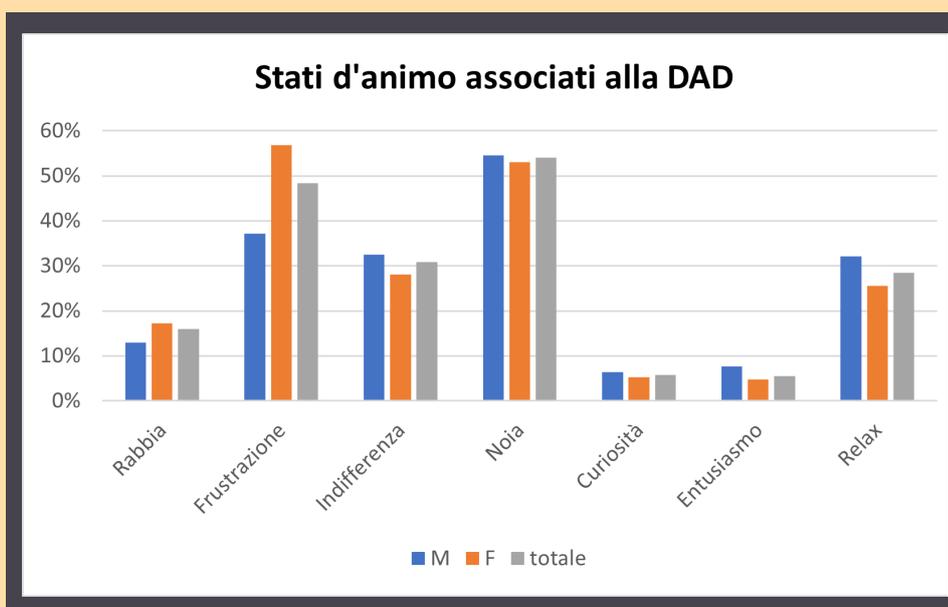


Grafico 2

Relazioni sociali

Dai risultati è emerso un valore medio di 4,06 su 5, senza differenze significative di genere o età, per l'importanza rivestita dalle relazioni amicali come supporto per affrontare il lockdown. In effetti, il 78,4% di soggetti ha riportato di aver mantenuto i rapporti con la propria classe durante tale periodo. Fra coloro che invece hanno perso contatto con la classe il 58% ne aveva in precedenza, e ha riportato come motivazione per questo cambiamento l'impossibilità di vedersi (76,7%) e in misura minore un allontanamento personale (7,8%) o degli altri (4,7%).

Stati d'animo e gestione emotiva

Ad un anno dall'inizio della pandemia il campione ha riportato che lo stato d'animo associato a tale periodo è prevalentemente stress/frustrazione (64,3%), seguito da indifferenza (14,9%), tristezza (12,8%), rabbia (6,7%) e felicità (1,3%). Come possiamo vedere, le emozioni negative interiorizzanti sono prevalenti nel campione femminile, mentre per i maschi è maggiore la tendenza a riportare rabbia e indifferenza.

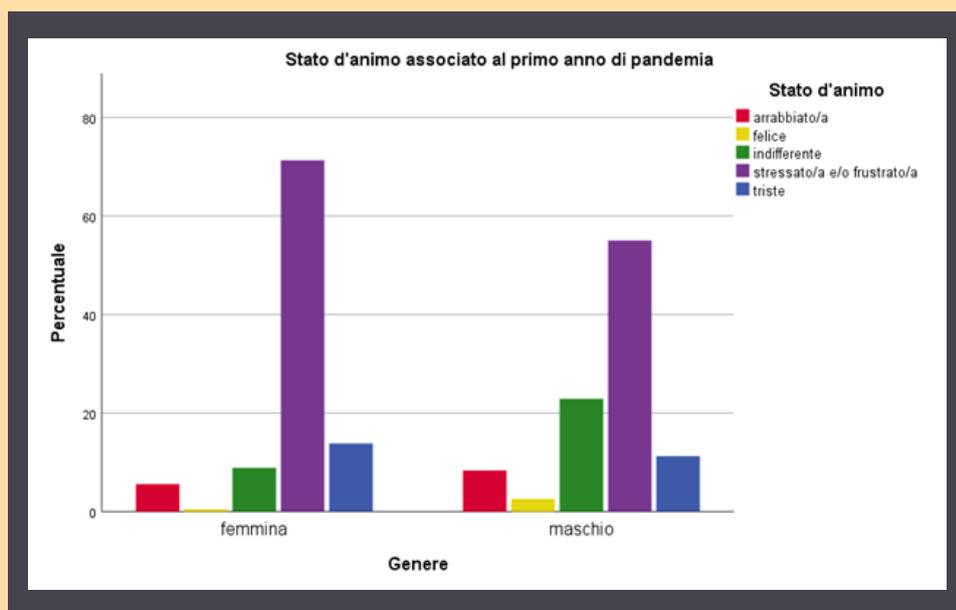


Grafico 3

Crescendo di fascia d'età cresce anche la prevalenza di rabbia e stress/frustrazione, spaziando rispettivamente dal 5,7% e 55,5% per chi ha 13-14 anni al 7,8% e 70% per chi ne ha più di 19. Al contrario, l'indifferenza alla situazione viene riportata nel 21,4% dei casi per l'età 13-14 e va a diminuire per le fasce d'età successive. Vediamo i dettagli in base all'età:

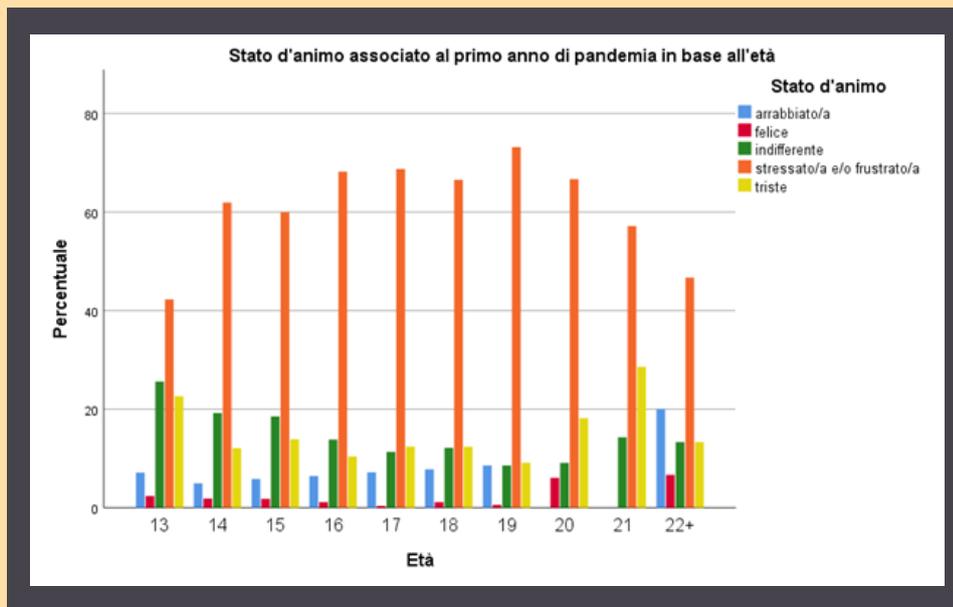


Grafico 4

Gli stati d'animo negativi (stress/frustrazione, rabbia, tristezza) sono stati gestiti confrontandosi con altre persone (20,7% delle risposte), ma anche attraverso l'evitamento del problema (21,7%), il tenere la mente occupata per non pensarci (31,5%) e l'isolamento (14%). In particolare, isolarsi e autoconvincersi di stare bene evitando il problema sono state risposte più frequenti nel campione femminile.

Le risposte sono state tendenzialmente più negative per coloro che hanno valutato di abbandonare la scuola nel corso del primo anno di pandemia: la percentuale di stress/frustrazione è leggermente maggiore, mentre è minore l'indifferenza, e le strategie di gestione degli stati d'animo negativi sono risultate soprattutto l'evitare il problema, l'impegnarsi in altro e l'isolamento. L'associazione fra queste variabili e l'aver pensato di abbandonare la scuola è confermata dal test del χ^2 ($p < .001$).

Al campione è anche stato chiesto di prospettarsi il proprio stile di vita nel periodo post-pandemia: il 62% si aspetta di poter tornare alle abitudini precedenti, con una prevalenza dei ragazzi (72,1% vs 54,9% delle ragazze, $p < 0.001$).

Invece, chiedendo di immaginare possibili cambiamenti nella propria vita in relazione a vari ambiti, è emerso che ci si aspettano dei miglioramenti in particolare riguardo le proprie relazioni amicali (58,8%), il rapporto con il sé (50,9%) e con la propria famiglia (42,4%), e il proprio stato di salute (45,4%). L'ambito scolastico è quello in cui viene prospettato un maggiore cambiamento in senso negativo: il 39,7% immagina che peggiorerà il rapporto con lo studio, il 33,7% le competenze scolastiche e il 22,2% le relazioni con il personale scolastico.

4. DISCUSSIONE

Quadro generale e differenze di genere

I risultati relativi ai comportamenti a rischio per la salute sono tendenzialmente in linea con quanto già riportato dall'OMS (WHO, 2018; 2020) e dall'ISTAT (2020). La popolazione adolescente avrebbe un consumo moderato ma diffuso di sigarette che progredisce con l'età, ed un consumo importante di alcolici, probabilmente molto dipendente dal contesto (diffusione fra coetanei, situazione, ecc.). La maggior parte del campione svolge attività fisica (più diffusa comunque fra chi è più giovane) ma meno di un quarto ne pratica quasi tutti i giorni, senza raggiungere quindi la media di un'ora al giorno di MVPA raccomandata, e la dieta – pur venendo reputata molto importante per la propria salute – è sbilanciata con eccessi di snack, merendine e dolci e carenza in particolare di frutta e verdura, anche se questo dato si basa su un'autovalutazione.

A più riprese è stata rilevata una differenza significativa nelle risposte date dal campione sulla base del genere dichiarato. Le ragazze sono risultate

significativamente più solite fare uso di alcolici (diversamente dalla tendenza alla maggiore diffusione presso la popolazione adolescente maschile rilevata dall'OMS), ubriacarsi nel finesettimana, fumare, e invece svolgerebbero meno attività fisica. Va tuttavia evidenziato che le ragazze hanno significativamente ridotto il loro consumo di alcolici nel corso del primo anno di pandemia.

L'ambito nutrizionale presenta alcune particolarità: infatti, se non ci sono differenze di genere significative nella considerazione della propria dieta come corretta, la percentuale di ragazze che la reputa eccedente o carente di alcuni alimenti - così come di ragazze che attribuiscono punteggi elevati all'importanza dell'alimentazione per la salute - è sempre più alta della controparte maschile.

Possiamo interpretare questa differenza nei termini di una maggiore attenzione e consapevolezza da parte delle ragazze alle proprie abitudini alimentari. Questo dato sarebbe coerente con quanto rilevato in letteratura: le ragazze hanno più alti livelli di *body surveillance*, *body shame* e *appearance anxiety* (Slater & Tiggerman, 2010), fattori legati ai messaggi culturali pervasivi sull'oggettificazione corporea per cui le ragazze si percepiscono come corpi che sono oggetto di valutazione (Grabe, Hyde, & Lindberg, 2007); questi messaggi sono oggi sono in gran parte veicolati dai social media (Salomon & Brown, 2019). Gaspar de Matos et al. (2016) rilevano come le ragazze riportino livelli più alti di *healthy eating awareness*, controllo sul cibo, motivazione e preoccupazione di mangiare sano. In effetti anche nel nostro studio i risultati suggeriscono che le ragazze potrebbero essere più in grado di individuare correttamente le proprie mancanze ed essere più motivate a migliorare la propria dieta (dopo il lockdown il 38,7% delle ragazze contro il 27,4% dei ragazzi ha intrapreso nuove abitudini alimentari più salutari). D'altro canto, questi valori sono indicativi a livello psico-sociale in termini di percezione e autovalutazione della propria dieta, ma non contengono informazioni sull'effettiva qualità di questa.

Analoga può essere l'interpretazione alle differenze rilevate nella raccolta degli stati d'animo che il campione associa alla DAD e al primo anno di pandemia: in entrambi i casi, sono le ragazze a riportare più frequentemente stati d'animo negativi come frustrazione, stress, tristezza. Questo confermerebbe da un lato quanto già riportato a proposito della maggiore diffusione di tristezza, preoccupazione, ansia e isolamento nella popolazione femminile in studi condotti a proposito della DAD; allo stesso tempo, la differenza che emerge deve essere ricondotta ad un già riconosciuto pattern di genere (si veda, ad esempio, la meta-analisi di 166 studi di Chaplin & Aldao, 2013) per il quale le ragazze, ed in particolare nel corso dell'adolescenza, esprimerebbero maggiormente rispetto ai ragazzi le emozioni positive e quelle negative interiorizzanti (come tristezza, paura, vergogna), mentre i ragazzi mostrerebbero maggiormente emozioni esteriorizzanti come la rabbia, quale è il caso anche del nostro campione.

Variazioni in relazione alla pandemia

Come intuibile, la maggior parte del campione associa al periodo del lockdown e della pandemia in generale uno stato d'animo di stress e frustrazione, e le ragazze in particolar modo, dato coerente con la letteratura riportata (Commodari & La Rosa, 2021; Esposito et al., 2021; Pigaiani et al., 2020). Questo è valido soprattutto per chi ha più di 19 anni, dove la percentuale sale al 70%. Tale quadro di difficoltà emotiva è aggravato da inadeguate strategie di coping, quali evitare il problema, cercare di non pensarci e isolarsi, mentre parlare con altre persone è solo al terzo posto fra quelle scelte dal campione.

I periodi di lockdown e la pandemia sembrano però aver avuto un impatto non uniforme sui comportamenti legati alla prevenzione presi in esame dal questionario; anzi, il quadro della presenza di tali comportamenti dopo un anno di pandemia nella popolazione esaminata non è complessivamente negativo. Infatti, se nel periodo considerato quasi la metà delle persone fumatrici ha incrementato il proprio consumo giornaliero di sigarette, coerentemente con la tendenza all'aumento della

prevalenza durante la pandemia rilevata dall'ISS, risultano invece diminuiti gli episodi di ubriacature e la frequenza di consumo di bevande alcoliche, come rilevato altrove in letteratura (Pelham III et al., 2021; Von Soest et al., 2021), sebbene non in modo uniforme (Chaiton et al., 2021). Mentre l'aumento del consumo di sigarette può essere solo in parte associato a fattori stressanti, la riduzione di consumo di alcolici e di sostanze potrebbe essere dovuta, in particolare in età più giovane, all'azzeramento delle uscite sociali e di occasioni di incontro non supervisionato che è stato proprio del lockdown e in generale alla loro diminuzione, e alla necessità conseguente di trascorrere una maggior parte del proprio tempo in presenza di parenti (Pelham III et al., 2021; Von Soest et al., 2021). Secondo Pelham III et al. (2021), l'abitudine al fumo, invece, potrebbe non aver risentito degli stessi effetti "benefici" propri del lockdown riportati per l'alcool poiché è più facile fumare sigarette di nascosto dal resto della famiglia rispetto, ad esempio, al bere. Ad ogni modo, per nessuno dei due comportamenti è stata rilevata un'associazione significativa con stati d'animo negativi.

Anche per quanto riguarda l'attività fisica i dati ottenuti sono complessivamente incoraggianti, poiché nonostante la diminuzione delle possibilità di uscire anche per passeggiate o attività sportiva durante il lockdown, la chiusura prolungata di palestre e centri sportivi, ecc., più della metà di chi svolgeva attività fisica ha potuto continuare a farne; anche in letteratura è riportata la tendenza al mantenimento o persino aumento dell'attività fisica (ma non di quella sportiva), anche se i dati variano fra Stato e Stato, probabilmente in virtù delle differenti restrizioni applicate dai governi (Schmidt et al., 2020; Von Soest et al., 2021). Nel nostro campione l'impossibilità di uscire liberamente potrebbe aver stimolato la percezione di mancanza di movimento e di conseguenza aver favorito lo svolgimento di attività fisica anche per chi non ne praticava in precedenza. La stessa tendenza si può riscontrare per le abitudini alimentari, dove il 34% del campione avrebbe intrapreso una dieta più salutare e l'80,6% sarebbe riuscito a mantenere un'alimentazione corretta

in linea con la propria consuetudine, coerentemente con quanto rilevato da Grant et al. (2021) sulla nutrizione in Italia nel corso della pandemia. In tale studio, infatti, viene evidenziato come in Italia (così come in Spagna, secondo Rodríguez-Pérez et al., 2020) dall'inizio della pandemia sia migliorata l'adesione alla dieta mediterranea e il consumo di cibi salutari e locali, soprattutto con il progredire del tempo. La popolazione sarebbe diventata più attenta alla qualità dei prodotti e avrebbe ridotto l'acquisto di cibi pronti.

Queste tendenze sono peraltro coerenti con le prospettive di miglioramento della propria salute riportate da una buona parte del campione per il “post-pandemia”.

Venendo al contesto scolastico e al rapporto con la didattica a distanza, questo è invece un ambito che ha risentito in modo particolarmente negativo del lockdown e della separazione dall'ambiente scolastico e sociale, e i dati emersi sono coerenti con quanto riportato nell'introduzione (Commodari & La Rosa, 2021; Esposito et al., 2021; Pigaiani et al., 2020). Anche se la DAD non è percepita in modo eccessivamente negativo dal campione (soddisfazione in media di 2,9 su 5), questa ha determinato un complessivo peggioramento del quadro del rapporto con il contesto scolastico: gli stati d'animo che vengono associati alla DAD sono in prevalenza negativi (in particolare noia e frustrazione), un quarto del campione ha valutato di abbandonare la scuola (fattore che è risultato associato alla valutazione negativa della DAD, a stati d'animo negativi e alla gestione inadeguata di questi), e le prospettive riguardo a eventuali variazioni nel proprio rapporto con lo studio, nelle competenze scolastiche e nelle relazioni con il personale sono tendenzialmente negative.

In questo quadro un ruolo positivo di conforto è rivestito dalla considerazione delle relazioni sociali. Infatti, dal campione, senza differenze di genere o età, è emerso un valore medio di 4,06 di importanza attribuita alle relazioni amicali come supporto per affrontare tale complesso periodo, e la maggior parte del campione è rimasta in

contatto con la classe durante il lockdown. Anche Pigaiani et al. (2020) riportano come nel contesto della didattica a distanza e dei primi mesi di lockdown una fonte consistente di supporto fosse situata nel contatto con persone amiche, che è rimasto vivo nonostante il distanziamento fisico (anche nel già citato report della regione Emilia-Romagna risulta che l'80% di studenti abbia mantenuto l'interazione con il resto della classe). Inoltre, le relazioni amicali e familiari (insieme al rapporto con il sé e il proprio stato di salute) sono gli ambiti dove maggiormente il campione ha proiettato un miglioramento futuro; anche von Soest et al. (2021) individuano un potenziale effetto benefico della pandemia sulle relazioni familiari per la popolazione adolescente, e il supporto sociale risulta associato a più bassi livelli di solitudine emotiva nel periodo del lockdown (Labrague, De los Santos, & Falguera, 2021). Le relazioni sociali sarebbero, di conseguenza, una risorsa fondamentale per affrontare momenti di difficoltà anche collettivi come quello che stiamo attraversando, nonostante la difficoltà materiale di mantenere i rapporti intrinseca alle misure di contenimento del virus.

Fattori per promuovere la prevenzione

I dati raccolti contengono preziose informazioni che possono orientare efficacemente la promozione della salute nella fascia giovane della popolazione; ad esempio, per quanto riguarda il fumo, è la consapevolezza della sua nocività ad essere la prima motivazione adottata come causa di sospensione del fumo e la seconda per chi non fuma, e questo può essere dunque un aspetto su cui insistere ulteriormente in campagne preventive. Un elemento di interesse per un approfondimento potrebbe essere il concetto di “sfida personale” e i significati attribuitigli da chi ha indicato questa motivazione come valida per il non fumare o per l'aver tentato di smettere.

Di minore potenziale sono invece le motivazioni riportate per il non consumo di alcol, poiché la prima causa risulta essere il non apprezzarne il gusto, ed è di conseguenza di difficile intervento; altri fattori, ma riportati in misura minore, sono sempre i motivi di salute. La paura della

dipendenza è riportata solo dal 7% delle persone che non consumano alcolici e questo potrebbe essere invece un fattore sul quale sensibilizzare la popolazione giovane.

Infine, data la già argomentata rilevanza costituita dalla dimensione relazionale, e in considerazione del fatto che il 75% del campione ha riportato di fare uso di alcolici in compagnia, una campagna di prevenzione con l'adolescenza come target dovrebbe tenere in considerazione questo fattore gruppale.

5. STUDENTĖ NON BINARIĖ

Alla prima domanda del questionario, in cui si chiede il genere (“Sei: maschio/femmina/altro”), 38 persone ovvero l'1% del campione hanno risposto di identificarsi con “altro”. In questo “altro”, non ulteriormente specificato, sono incluse identità di genere diverse da quella maschile o femminile, cioè non binarie: gender fluid, bigender, agender... Non possiamo qui trattare, dalla prospettiva del non binarismo e con l'approfondimento che meritano, le numerose questioni associate ai singoli temi di cui viene fatta una panoramica (comportamenti preventivi e a rischio, DAD, vissuti della pandemia ecc.), e soprattutto la numerosità di questi non ne permetterebbe un'adeguata trattazione. Riporteremo, pertanto, un commento sui risultati emersi, pur consapevoli della sua limitatezza.

In primo luogo, il quadro dei comportamenti a rischio e preventivi risulta particolarmente preoccupante per l'1% non binario. Il 26,3% fuma, percentuale molto maggiore rispetto a maschi e femmine (che fumano in meno del 15% dei casi), e in quantità rilevanti: mentre la maggior parte di maschi e femmine fuma da una a cinque sigarette al giorno, per le persone non binarie del campione che fumano (10) una quota molto elevata supera le 15 al giorno (4 su 10), mentre ben 8 hanno aumentato il proprio consumo con la pandemia, contro una media complessiva del campione del 44% di chi fuma.

La frequenza di consumo di alcolici e di episodi di ubriacatura è altrettanto elevata: la maggior parte di persone non binarie del campione consuma alcolici, e il 13,2% (cioè 5 su 38) beveva ogni giorno e si ubriacava più volte alla settimana prima della pandemia. Inoltre, rispetto a maschi e femmine, il consumo avviene più frequentemente in solitudine. Con la pandemia il 17,5% (8 su 38) ha aumentato il proprio consumo di alcolici, percentuale maggiore rispetto alla media del campione.

Anche per quanto riguarda l'attività fisica i dati sono complessivamente peggiori della media del campione totale: il 47,4% delle persone non binarie non svolgono attività fisica, percentuale molto bassa se comparata a maschi e femmine. Sono inferiori rispetto alla media complessiva anche la quota di chi ha continuato a svolgere attività fisica, così come la sensazione di mancanza di poterne fare e di chi ne ha iniziata durante la pandemia.

Quanto alle abitudini alimentari, la percentuale di chi ritiene di avere una dieta corretta è più bassa della media del campione (44,7%) e minore è la percentuale di coloro che hanno potuto mantenerla tale durante il lockdown. Anzi, ben 11 su 38 (il 28,9%) hanno acquisito nel corso del lockdown abitudini alimentari meno salutari. In generale, l'importanza data alla dieta per la propria salute è inferiore rispetto a maschi e femmine, con una proporzione importante che si è fermata su punteggi bassi (ad esempio, il 21,1% ha attribuito un punteggio di 3, mentre per le femmine è 7,1% e per i maschi 11,7%).

Per l'ambito della scuola e della DAD il quadro è complessivamente meno drammatico, ma comunque più negativo se comparato ai risultati relativi a maschi e femmine. Cominciando dalla valutazione attribuita alla DAD, se la tendenza per maschi e femmine è quella di attribuire punteggi medi, per cui la maggior parte delle risposte è concentrata attorno al valore 3, ben il 26,3% di persone non binarie ha dato come voto 1, e il punteggio medio dato alla DAD è 2,6, più basso della media del resto del campione, anche se la differenza non risulta statisticamente

significativa. L'elemento che desta maggiore preoccupazione è la quota di chi ha pensato di abbandonare la scuola, che corrisponde al 63,2% della componente non binaria del campione (24 su 38). La famiglia risulterebbe la principale motivazione per cui questo non è avvenuto, mentre i rapporti amicali non sono stati in nessun caso indicati come fattore preventivo.

Il contatto con la propria classe durante la pandemia è comunque considerato importante, e una percentuale simile al resto del campione ha mantenuto vivi i rapporti con essa. Tuttavia, l'importanza attribuita ai rapporti amicali per affrontare il lockdown è in media molto più bassa del campione generale, con un punteggio di 3,32, una differenza significativa ($p < .001$) rispetto a quanto espresso da maschi e femmine. Addirittura, 8 su 38 (il 21,1%) hanno dato un punteggio di 1 all'importanza di tali rapporti nel corso del lockdown.

Gli stati d'animo associati al primo anno di pandemia sono più o meno in linea con il resto del campione, anche se la percentuale di stress/frustrazione è più bassa mentre più alto è il livello di indifferenza. Per le persone non binarie, però, è più alta la percentuale di persone che ricorrono ad una modalità inadeguata di gestione degli stati emotivi negativi, e in particolare è più frequente l'isolamento e meno diffuso il parlarne con altre persone.

Riguardo le prospettive per il post-pandemia è emersa una visione piuttosto negativa del futuro: rispetto a maschi e femmine, una maggiore percentuale di persone non binarie ha immaginato un peggioramento per i rapporti amicali e familiari e per il rapporto con il sé; per quest'ultimo caso, è stata quasi la metà (17 su 38, il 44,7%) a rispondere di aspettarsi un cambiamento negativo. Sono oggetto di prospettato peggioramento anche il rapporto con lo studio (per 21 su 38, cioè il 55,3%) e la propria salute, per la quale inoltre la percentuale di persone che vi intravede la possibilità di un miglioramento è minore rispetto a quanto riportato per maschi e femmine.

Come anticipato, il quadro qui illustrato solleva numerose questioni e interrogativi relativamente ai comportamenti di prevenzione e al vissuto del periodo della pandemia per le persone non binarie: da questi risultati emerge una diffusione importante di comportamenti a rischio e di vissuti estremamente negativi in relazione alla DAD, alla pandemia e alle proprie prospettive future, ed è necessario che ogni aspetto venga approfondito al fine di definire interventi specifici.

6. CONCLUSIONI

Lo studio è stato svolto con l'obiettivo di ottenere un quadro della diffusione di alcune pratiche di salute presso la fascia adolescente della popolazione e di valutarne i cambiamenti con l'avvento della pandemia, nonché di valutare l'impatto di quest'ultima sulla dimensione emotiva e relativa capacità di gestione e sull'ambito scolastico.

Dall'analisi delle 2738 risposte al questionario emerge che un anno di crisi sanitaria non ha indotto un drastico peggioramento a livello di comportamenti salutari, fatta eccezione per il consumo di sigarette. Nel complesso, il consumo di alcolici, la dieta e l'attività fisica avrebbero risentito poco o addirittura positivamente di lockdown e chiusure, e la prospettiva della popolazione adolescente per il proprio futuro post-pandemia sarebbe quella di un complessivo miglioramento della propria salute.

A discapito di ciò, i vissuti più frequentemente associati alla pandemia sono fondamentalmente negativi. Il settore fra quelli indagati che ne risente di più risulta essere l'ambito scolastico, dove la DAD suscita soprattutto noia e frustrazione e limita i rapporti interpersonali, aspetti che si riflettono in un numero importante di studenti che ha valutato l'abbandono scolastico. Inoltre, le strategie di coping con tali stati d'animo negativi risultano inadeguate. Anche venendo agli scenari immaginati per il futuro è il contesto scolastico quello dove le persone

giovani immaginano i peggiori effetti della pandemia, a livello sia di competenze che di rapporto con lo studio e con il personale scolastico. Una nota positiva in questo quadro deriva dalle relazioni sociali, che essendo state considerate molto importanti per affrontare la pandemia godono anche di prospettive positive di miglioramento nella percezione della fascia giovane della popolazione.

Un discorso a parte può essere svolto in relazione alle differenze di genere: nel complesso la popolazione femminile del campione risulterebbe attuare comportamenti meno salutari quanto a consumo di alcolici e di sigarette e svolgimento di attività fisica, e il vissuto delle ragazze in rapporto a pandemia e DAD sarebbe maggiormente marcato da stati d'animo negativi rispetto a quanto riportato dai ragazzi, che esprimono più frequentemente indifferenza. È anche opportuno osservare quanto questi dati possano essere impattati da fattori stereotipici del genere femminile o maschile, quali, ad esempio, l'espressione di determinate emozioni più "tipiche" di un genere o dell'altro o la maggiore consapevolezza esercitata dalle ragazze riguardo il proprio corpo.

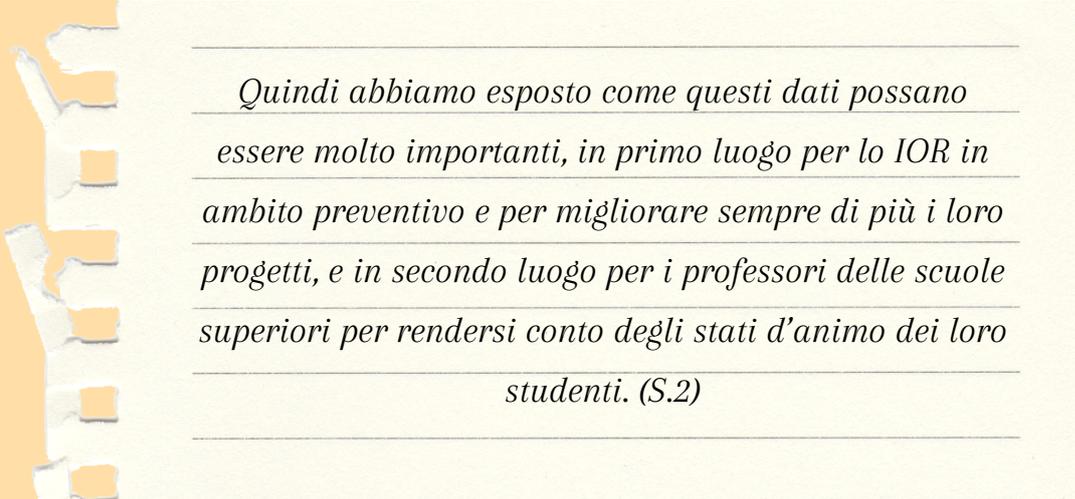
Un'attenzione specifica deve essere rivolta alla quota non binaria del campione, protagonista di un quadro molto negativo dal punto di vista tanto dei comportamenti di prevenzione quanto dei vissuti in relazione alla pandemia e alla percezione del proprio futuro.

Nell'ambito della salute e della salute mentale della popolazione adolescente si dovrebbe pertanto concentrarsi da un lato su fattori già noti che possono promuovere l'adozione di comportamenti salutari, quali la consapevolezza dei rischi per la salute e della possibilità di sviluppare dipendenza; dall'altro, è necessario monitorare gli effetti a lungo termine della pandemia non solo a livello emotivo, ma anche e forse soprattutto sulla percezione di competenza e autoefficacia e di cambiamento in relazione al futuro, per individuare sia le possibili risorse, come l'ambito relazionale, sia gli ambiti di intervento, come quello scolastico e delle modalità di coping per gestire gli stati d'animo negativi.

Considerazioni sulle attività di Service Learning

Abbiamo presentato e discusso i risultati del questionario in merito a contenuti e in ottica di prevenzione e salute. I diari tenuti da due studenti universitari coinvolti nella ricerca tramite il laboratorio di Service Learning possono essere ora fonte di un approfondimento sul senso ed effetto di tale esperienza tanto per la componente studentesca quanto per le istituzioni coinvolte.

Fin dal primo incontro introduttivo, infatti, è stato tenuto un diario delle attività come parte integrante del laboratorio in quanto stimolo di riflessione sul proprio percorso. Entrambe iscritte a corsi di laurea del Dipartimento di Ingegneria, le due persone coinvolte hanno scelto di svolgere le proprie ore di SL presso un ente apparentemente distante dal proprio ambito di studio, coerentemente con gli obiettivi del laboratorio per lo sviluppo di competenze trasversali. Il coinvolgimento in tutte le fasi di progettazione, realizzazione, diffusione del questionario ed analisi dei risultati, la valorizzazione delle competenze anche personali che hanno potuto apportare (S.1 ad esempio racconta di sentire di poter essere d'aiuto per il progetto essendo per età ancora vicina alla popolazione adolescente), il rapporto positivo e costante di interazione con tutor e docenti hanno permesso il reperimento e impiego anche creativo di proprie risorse, percezione di autoefficacia e lo sviluppo di competenze specifiche (in questo caso relativa all'ambito della prevenzione e del vissuto di adolescenti in relazione alla pandemia).



Quindi abbiamo esposto come questi dati possano essere molto importanti, in primo luogo per lo IOR in ambito preventivo e per migliorare sempre di più i loro progetti, e in secondo luogo per i professori delle scuole superiori per rendersi conto degli stati d'animo dei loro studenti. (S.2)

Le testimonianze ci mostrano come le attività abbiano permesso di appurare l'esperienza richiesta e le potenziali difficoltà del settore e confrontarsi con questioni pratiche come la difficoltà di creare un questionario rivolto alla popolazione adolescente; grazie al monitoraggio e alla riflessione sul percorso si è potuto comprendere ed apprezzare il senso e i potenziali benefici del proprio contributo per la comunità, avendo la sensazione di poter effettivamente avere un ruolo nel processo di cambiamento positivo per la società.



Questo laboratorio quindi, talmente lontano dal corso di laurea che frequento, è stata una bellissima scoperta e ha aiutato a migliorarmi, guardare il mondo con un occhio più realistico e attento ai problemi e ad avere la consapevolezza che anche io posso dare il mio contributo alla comunità. (S.1)

7.LIMITI

Indichiamo in conclusione un possibile limite del presente lavoro: nelle domande del questionario si usa talvolta il termine "lockdown" e altre volte "pandemia" nel chiedere un confronto fra lo stile di vita antecedente a marzo 2020 e quello proprio del primo anno di pandemia. Questi potrebbero essere stati intesi come termini interscambiabili nel corso della compilazione, ed aver generato risposte che fanno riferimento all'uno o all'altro indiscriminatamente.

BIBLIOGRAFIA

Bringle, R.G., & Hatcher, J. A. (1995). A service-learning curriculum for faculty. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 2(1), 112-122.

Chaiton, M., Dubray, J., Kundu, A., & Schwartz, R. (2021). Perceived Impact of COVID on Smoking, Vaping, Alcohol and Cannabis Use Among Youth and Youth Adults in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 07067437211042132.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735-765.

Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2021). Adolescents and Distance Learning during the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Italy: What Impact on Students' Well-Being and Learning Processes and What Future Prospects?. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 726-735.

Esposito S., Giannitto N., Squarcia A., Neglia C., Argentiero A., Minichetti P., Cotugno N., & Principi N. (2021) Development of Psychological Problems Among Adolescents During School Closures Because of the COVID-19 Lockdown Phase in Italy: A Cross-Sectional Survey. *Front. Pediatr.* 8, Article 628072.

Furco, A. (1996). Service-learning: A balanced approach to experiential education. In *Expanding boundaries: Serving and learning* (pp. 2-6). Corporation for National Service.

Gaspar de Matos M., Palmeira A.L., Gaspar T., De Wit J.B., Luszczynska A. (2016). Social support influences on eating awareness in children and adolescents: the mediating effect of self-regulatory strategies. *Glob Public Health*. 11(4), 437-48.

Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 164-175.

Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L. (2021). Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic. *Nutrients*, *13*(7), Article 2279.

ISTAT (2019). Stili di vita di bambini e ragazzi (anni 2017-2018). https://www.istat.it/it/files//2019/10/Report_Stili_di_vita_minori.pdf

ISTAT (2020). Annuario statistico italiano 2020. Capitolo 10: cultura e tempo libero. <https://www.istat.it/it/files//2020/12/C10.pdf>

Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspect Psychiatr Care*. *57*(4), 1578–1584.

Pelham III, W. E., Tapert, S. F., Gonzalez, M. R., McCabe, C. J., Lisdahl, K. M., Alzueta, E., Baker F.C., Breslin F.J., Dick A.S., Dowling G.J., Guillaume M., Hoffman E.A., Marshall A.T., McCandliss B.D., Sheth C.S., Sowell E.R., Thompson W.K., Van Rinsveld A.M., Wade N.E., & Brown, S. A. (2021). Early adolescent substance use before and during the CoViD-19 pandemic: a longitudinal survey in the ABCD Study Cohort. *Journal of Adolescent Health*, *69*(3), 390–397.

Pigaiani Y., Zoccante L., Zocca A., Arzenton A., Menegolli M., Fadel S., Ruggeri M., & Colizzi M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare (Basel)*, *8*(4). Article 472.

Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*, *12*(6), Article 1730.

Salam, M., Awang Iskandar, D.N., Ibrahim, D.H.A. & Shoaib Farooq M. (2019). Service learning in higher education: a systematic literature review. *Asia Pacific Education Review* *20*. 573–593.

Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539-560.

Scafato E., Ghirini S., Gandin C., Matone A., Vichi M., Scipione R., Palma G. e il gruppo di lavoro Centro Servizi Documentazione Alcol. (2021) Epidemiologia e monitoraggio alcol-correlato in Italia e nelle Regioni. Valutazione dell'Osservatorio Nazionale Alcol sull'impatto del consumo di alcol ai fini dell'implementazione delle attività del Piano Nazionale Alcol e Salute. Rapporto 2021. Roma: Istituto Superiore di Sanità. (Rapporti ISTISAN 21/7).

Schmidt, S., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific reports*, 10(1), 21780.

Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 42-49.

von Soest, T., Kozák, M., Rodriguez-Cano, R., Fluit, D., Cortés-García, L., Ulseth, V., Haghish E.F. & Bakken, A. (2021). A nationwide study of adolescent psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic. PREPRINT (Version 1) available at Research Square
<https://assets.researchsquare.com/files/rs-526074/v1/cec9bfbf-297f-4152-8067-93f806a4fa37.pdf?c=1631883498>

WHO. (2018). Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002-2014. Copenhagen: WHO/Europe.

WHO. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1&2.

Zani, B., Compare, C., Guarino, A., & Albanesi, C. (2019). Quality of participation in Service-Learning projects. *Psicologia di comunità*. (1), 90-110.

SITOGRAFIA

https://www.iss.it/comunicati-stampa/-/asset_publisher/fjTKmjJgSgdK/content/fumo-durante-la-pandemia-1-2-milioni-di-fumatori-in-pi%25C3%25B9-contributo-negativo-delle-e-cig-e-dei-prodotti-a-tabacco-riscaldato

<https://sociale.regione.emilia-romagna.it/documentazione/pubblicazioni/prodotti-editoriali/2020/insegnanti-e-studenti-tra-lezioni-e-relazioni-a-distanza>