A.A. 2018-19

"ALMA MATER STUDIORUM" – UNIVERSITA' DI BOLOGNA

Corso di laurea magistrale in Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata

Elaborato per il corso di

Sociologia dei Processi culturali e comunicativi

LE MAMME ATLETE:

UN FENOMENO NUOVO

DA MONITORARE E PROMUOVERE

REDATTA DA

ZANGHERI LAURA

Matricola 0000851831

IL DOCENTE

PROF. STEFANO MARTELLI

Sommario

Premessa 3

1. La situazione italiana 4

Fig.1 – Praticanti lo sport in Italia, per classe di età, anni 2017 e 2018 4

Fig. 2 – Coppie con figli in Italia, per classe di età della donna (media nel biennio 2017-18)..... 5

FIG. 3 - Attività quotidiane - persone in coppia: Coppia con figli, età della donna 25-44 anni, numero di figli e condizione lavorativa della coppia (2013) 7

..... 7

Fig.4 – Donne praticanti lo sport per condizione o posizione nella professione (2017-2018)..... 8

2. Le mamme atlete..... 9

2.1.Come madre 10

2.2.Come atleta 10

2.3. Come “mamma atleta”..... 11

Conclusioni 11

Bibliografia e sitografia..... 12

Allegato 1: Immagini da Mamma Atleta..... 12

Premessa

Ormai è ben risaputo che l'attività fisica nel periodo pre- e post-gravidanza è fondamentale e benefica per la donna in felice attesa.
Durante la gravidanza l'attività fisica è utile per:

- Migliorare o mantenere la sua forma fisica;
- Ridurre il diabete gestazionale (per l'aumentata sensibilità all'insulina)
- Prevenire la preeclampsia (ovvero la presenza di edema, proteinuria e/o ipertensione)
- …

Pure nel periodo post-gravidanza l'attività fisica infatti è fondamentale per:

- recuperare la forma fisica (ideali esercizi mirati per il pavimento pelvico che nella fase precedente è stato molto sollecitato, lavori aerobici, di forza, e *stretching*);
- recuperare uno stile di vita più attivo, evitando quindi l'incorrere in sedentarietà e conseguente sovrappeso/obesità;
- combattere la depressione post parto e l'ansia.

Tuttavia, lavorando in una palestra come istruttrice e *receptionist*, mi capita abbastanza spesso di vedere che frequentemente alla nascita di un bambino (se non addirittura al momento della scoperta della gravidanza) le nuove mamme abbandonano l'attività sportiva o frequentano la palestra in maniera molto più incostante rispetto a prima.
Capita anche di vedere mamme che vorrebbero riprendere l'attività ma non riescono (perché non sanno a chi lasciare il bambino / per motivi di tempo…).

Con questo elaborato andrò brevemente a introdurre inizialmente la situazione italiana utilizzando vari strumenti.
Innanzitutto utilizzerò i dati ISTAT per capire se ci può essere una correlazione tra maternità e calo dell'attività fisica e successivamente un'analisi del contenuto testuale e/o iconico da INSTAGRAM e vari articoli di giornali per esplorare un fenomeno che ultimamente sta avendo più risalto a livello sia di politica sia di televisione/social, ovvero quello delle mamme atlete.
Nel 2018 con l'impegno del ministro Luca Lotti è stata emanata una legge che istituisce un fondo speciale per le mamme atlete e grazie a questo si è fatto un ulteriore passo avanti nella tutela di questa condizione che nel professionismo era vista spesso come la fine della carriera e la scissione del contratto; il provvedimento pertanto garantisce un diritto fondamentale per la donna atleta, quello di poter diventare madre senza paure né pressioni.
Inoltre adesso non è raro che le atlete riprendano la loro attività (con molti più sacrifici e sforzi indubbiamente) e che si possano seguire le loro "avventure" tramite i loro social officiali o leggendo in articoli vari perciò magari questo potrebbe essere uno stimolo per le neo-mamme a riprendere o iniziare un'attività fisica dopo la gravidanza.

1. *La situazione italiana*

Per presentare la situazione italiana mi avvarrò dei dati reperibili dalle banche dati dell'ISTAT, un ente pubblico il cui compito è quello di effettuare indagini statistiche in diversi settori sociali.
In particolare mi sono soffermata sulle indagini campionarie svolte negli anni passati per rilevare le informazioni fondamentali relative alla vita quotidiana degli individui e delle famiglie, quello che in particolare è stato oggetto della mia ricerca è stata l'attività sportiva collegata all'attività lavorativa e alle coppie con figli in particolare.

Nel corso delle indagini sugli aspetti della vita quotidiana svolte dall'ISTAT (anni 2017-2018) è stata dedicata una sezione apposta sulla pratica o meno di attività sportiva in persone dai 3 anni in su. (vedi figura 1).

Fig.1 – Praticanti lo sport in Italia, per classe di età, anni 2017 e 2018

Misura	per 100 persone con le stesse caratteristiche			
Sesso	femmine			
Tipo dato	persone di 3 anni e più che svolgono / non svolgono pratica sportiva			
	praticano sport			non praticano sport, né attività fisica
	in modo [illegible]	in modo saltuario	solo qualche attività fisica	
Seleziona periodo	**Classe di età**			
2017	3-5 anni	28,2	2,5	17,7	49,7
	6-10 anni	58,7	4,8	16,3	19,3
	11-14 anni	56,8	10	15,9	16,8
	15-17 anni	44,6	8,5	24,4	21,6
	18-19 anni	37,2	10,1	27,6	24,8
	20-24 anni	32,3	11,4	30,5	25,2
	25-34 anni	25,8	10,7	32,1	30,9
	35-44 anni	19,2	9,4	35,4	35,9
	45-54 anni	19,1	8,4	35,3	36,9
	55-59 anni	14,9	8,9	34,1	41,7
	60-64 anni	13,5	6,9	35,5	43,8
	65-74 anni	9	4	31	55,8
	75 anni e più	3,1	1,6	14,8	80,2
	3 anni e più	21	7,2	28,9	42,5
2018	3-5 anni	27,9	3,3	23,3	44
	6-10 anni	60,6	4,2	12,3	21,9
	11-14 anni	56,8	6,5	18,2	17,9
	15-17 anni	42,6	11,3	23,8	21,9
	18-19 anni	31,9	10,4	32,1	25,2
	20-24 anni	34,7	14,1	29,8	21,4
	25-34 anni	27,2	11,3	31,5	29,8
	35-44 anni	21,2	11,5	33,9	33,2
	45-54 anni	19,2	10,3	36	34,2
	55-59 anni	15,2	9	37,2	38,4
	60-64 anni	13,6	7	40,7	38,4
	65-74 anni	10,9	4,1	33,4	51,6
	75 anni e più	3,1	1,5	17,1	78,1
	3 anni e più	21,7	8	30,1	40

Fonte: dataware I.Stat n. 1

Dai dati raccolti dall'Istat nel corso delle più recenti *Indagini multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana*, sia nel 2017 sia nel 2018 osservando la classe d'età 20-24 anni e confrontandola con la classe seguente 25-34 anni per quanto riguarda la pratica sportiva si nota:

- l'aumento del numero di ragazze che praticano solo qualche attività fisica e con maggior frequenza sono aumentate le sedentarie;
- la diminuzione rilevante delle sportive con continuità;
- la diminuzione più lieve delle praticanti lo sport in modo saltuario.

Questa distribuzione squilibrata si accentua nello scaglione successivo, ovvero nel *range* di età 35-44 anni.

Ovviamente si possono fare solo delle congetture, in assenza di evidenze specifiche sulle cause di questo calo… potrebbero esserci molti fattori causali che si vanno a sommare (condizione lavorativa, tipo di coppia, nascita di un figlio…).

Per capire se ci può essere una relazione tra il calo della pratica sportiva e la nascita di un figlio si può vedere, sempre avvalendosi dei risultati Istat, di un altro aspetto indagato dalle indagini multiscopo dell'Istituto, ovvero le coppie con figli per classe di età della donna (vedi figura 2).

Fig. 2 – Coppie con figli in Italia, per classe di età della donna (media nel biennio 2017-18)

Dataset:Aspetti della vita quotidiana - Famiglie

Misura per 100 coppie con le stesse caratteristiche

Tipo dato	2017	2018
coppie con figli per numero di figli - media biennale		
uno	..	..
due	47,1	47,8
tre e più	42,4	41,5
coppie con figli per classe di età del figlio più piccolo - media biennale	10,5	10,7
fino a 5 anni	..	..
6-13	25,1	25
14-17	24,5	24,4
18-24	11,1	11,6
25 e più	17,8	17,6
coppie con figli per classe di età della donna - media biennale	21,5	21,4
15-24	..	..
25-34	1	0,6
35-44	12,3	12,2
44-54	30	29,2
55-64	31,9	32,8
65-74	17,5	17,6
75 e più	5,7	5,8
	1,7	1,8

Fonte: dataware I.Stat n. 2

Da questa sezione si può vedere che il numero dei figli ha un forte aumento nella fascia di età 35-44 anni, periodo in cui avviene un calo ulteriore dei praticanti le attività motorie (in particolare per quanto riguarda lo sport continuativo) e un ulteriore aumento per quanto riguarda la pratica di qualche attività sportiva e sedentarietà.
Si può perciò presumere che nella fascia di età 25-34 anni si abbia una diminuzione di attività fisica per ragioni lavorative/di convivenza, mentre dai 35-44 anni potrebbe subentrare anche la nascita di uno o più figli.

A supporto di quanto detto sopra si può portare in evidenza il risultato dell'indagine sul percorso sportivo dei genitori degli alunni delle classi 4° e 5° delle scuole primarie del territorio di San Lazzaro, intervistati nel corso dell'indagine svolta dallo SportComLab dell'Alma Mater (lo scopo dell'indagine era ovviamente un altro, però ho trovato le seguenti interviste come idonee anche per supportare la mia indagine):

"dopo aver avuto mia figlia, ho tempi e spazi molto limitati, ho pensato di darmi a un'attività autogestita, e quindi corro 2 volte alla settimana, così puoi farlo quando vuoi";[1]

"ho sempre fatto sport, palestra, pallavolo… ma da quando ho un figlio ho molto meno tempo… così mi alzo presto, vado a nuoto la mattina prima di andare al lavoro, ho altre cose che voglio coltivare, e tutte le mattine faccio addominali mentre aspetto il caffè";

"mi piacerebbe fare sport, ma è difficile conciliare fra lavoro, scuola, gli incastri degli orari dei loro impegni è davvero impegnativo. Mi piacerebbe fare tante cose, palestra, camminate. Riesco a fare un po' di movimento quando loro sono in vacanza dai nonni, comunque in estate coi tempi meno rigidi";

"faccio yoga una volta a settimana, l'unica cosa che mi posso permettere al momento, mi piace molto ma è più una scelta logistica visto che lo faccio dietro casa, ma sono soddisfatta";

"ho iniziato a fare sport all'università… poi è arrivata la famiglia e quindi ho diminuito la mia attività sportiva. Oggi il tempo è ridotto, lo sport era diventato nella casa… ma io non ho mai perso chili con le faccende di casa. Oggi che i bimbi sono più grandi ho ricominciato per forza di cose ma soprattutto per motivi di salute". *

Appare evidente che uno dei motivi principali per cui le madri smettono di fare sport è la mancanza di tempo; il dover far conciliare gli impegni di tutti, i lavori domestici, la cura dei familiari fa sì che l'attività sportiva venga messa in secondo piano, nonostante l'evidente beneficio che questa potrebbe portare sia a livello psicologico che fisiologico.

Nella banca dati dell'ISTAT non ci sono dati aggiornati all'anno 2017/2018 circa il tempo dedicato alle principali attività delle persone di coppia; gli ultimi dati reperibili risalgono al 2013, tuttavia, osservandoli e presumendo che siano più o meno gli stessi, si ha un'ulteriore prova a supporto di questa ipotesi. (FIG.3)

[1] Questa e le frasi seguenti sono tratte da Martelli S. (2017), *Mega eventi sportivi, pubblicità in tv e junk food*, FrancoAngeli, Milano: 127-128.

Fig. 3 - Attività quotidiane - persone in coppia: Coppia con figli, età della donna 25-44 anni, numero di figli e condizione lavorativa della coppia (2013)

Dataset:Attività quotidiane - persone in coppia

Tipo dato	tempo dedicato all'attività principale dalle persone in coppia (% sulle 24 ore)					
Coppia con o senza figli	coppia con figli					
Classe di età della donna	25-44 anni					
Numero di figli	totale					
Periodo temporale	giorno medio settimanale					
Seleziona periodo	2013					
Sesso	maschi			femmine		
Condizione lavorativa della coppia	Coppia con entrambi i	Coppia con uomo	Coppia in altra	Coppia con entrambi i	Coppia con uomo	Coppia in altra
Tipo attività						
dormire, mangiare e altra cura della persona	45,20	45,30	48,90	45,10	47,00	46,10
lavoro retribuito	24,90	25,40	6,80	16,50	0,10	8,10
lavoro familiare	9,50	6,80	15,20	21,60	32,50	27,90
lavoro domestico	4,10	2,60	8,40	12,80	21,10	18,50
cucinare lavare e riordinare le stoviglie	1,70	0,80	2,30	6,40	10,50	9,30
pulizia e riordino della casa	1,40	0,70	1,80	4,70	7,80	6,20
lavare, stirare e altra cura del vestiario	0,10	0,00	0,10	1,30	2,10	2,20
acquisti di beni e servizi	1,10	1,30	2,30	1,50	3,00	2,60
cura di familiari conviventi	4,30	3,00	4,50	7,30	8,40	6,80
cura di bambini conviventi (tra 0 e 17 anni)	4,30	2,90	4,10	7,20	8,30	6,70
cura di adulti conviventi	0,00	0,10	0,40	0,10	0,10	0,10
tempo libero	14,40	16,10	23,20	10,90	15,00	12,50
spostamenti finalizzati	5,90	6,30	5,70	5,80	5,00	5,10

Partner occupati | Donna disocc. | Partner occupati | Donna disocc.

Fonte: dataware I.Stat n. 3

Da questa tabella risulta evidente che vi è una forte differenza nella gestione del tempo tra uomini e donne.
Nella quasi totalità le donne italiane, sia che siano lavoratrici sia disoccupate, occupano molto più tempo degli uomini nelle attività di casa / cura di bambini o familiari conviventi e questo porta a una riduzione del loro tempo libero… tempo che con l'aumentare dell'età viene sempre meno frequentemente dedicato alla pratica dello sport o di una qualsiasi attività fisica.

Prendendo in considerazione le donne disoccupate si vede che queste ultime hanno più frequentemente tempo libero, tuttavia non dedicano molto tempo alla pratica sportiva; infatti, dall'analisi tra la condizione lavorativa e la pratica sportiva, risulta che sono proprio le casalinghe la categoria che registra il numero più alto di sedentarie: ben il 56,3% nel 2017 e il 54,3% nel 2018. (vedi figura. 4)
Mediamente invece le persone occupate praticano più frequentemente solo qualche attività (34,8%).
Le ragazze più attive sono quelle che lavorano come dirigenti/imprenditrici/libere professioniste: fra di esse si nota il 32% di praticanti in modo continuativo, probabilmente per un maggiore capitale culturale o sportivo; purtroppo non ho potuto controllare questa ipotesi tramite un incrocio con terze variabili.

Fig.4 – Donne praticanti lo sport per condizione o posizione nella professione (2017-2018)

Dataset:Aspetti della vita quotidiana

	Misura	per 100 persone con le stesse caratteristiche			
	Sesso	femmine			
	Tipo dato	persone di 15 anni e più che svolgono / non svolgono pratica sportiva			
		praticano sport			non praticano sport, né attività fisica
		in modo continuativo	in modo saltuario	solo qualche attività	
Seleziona periodo	Condizione e posizione nella professione				
2017	occupato	23,5	10,5	34,8	31
	dirigenti, imprenditori, liberi professionisti	32	13,6	31,3	23,1
	direttivo, quadro, impiegato	29	11,9	35,3	23,5
	operaio, apprendista	14,2	8,3	36,1	41,4
	lavoratore in proprio, coadiuvante familiare, co.co.co.	19	8,3	32,2	40,3
	casalinga-o	9,3	4,3	29,9	56,3
	studente	41,2	11,5	26,8	19,8
	ritirato-a dal lavoro	7,2	3,2	21,2	68
	in altra condizione	9,9	3,7	19,8	65,5
	disoccupato alla ricerca di nuova occupazione	17,4	10,5	38,1	33,8
	in cerca di prima occupazione	18	5	34,1	42,5
	totale	17,4	7,4	30,4	44,5
2018	occupato	24,6	12,9	35,1	27,3
	dirigenti, imprenditori, liberi professionisti	32,5	20,4	27,4	19,6
	direttivo, quadro, impiegato	30	14	35,1	20,8
	operaio, apprendista	15,7	9,3	37,7	37,3
	lavoratore in proprio, coadiuvante familiare, co.co.co.	17,9	10,8	34,9	36,3
	casalinga-o	8,9	4,2	32,5	54,3
	studente	38,9	13,2	27,1	20,3
	ritirato-a dal lavoro	7,5	3	23,1	66,1
	in altra condizione	21,7	10,7	28	38,6
	disoccupato alla ricerca di nuova occupazione	19,6	7,9	36,1	35,9
	in cerca di prima occupazione	19	8,2	30,5	42
	totale	18,1	8,4	31,6	41,7

Dati estratti il 24 giu 2019 07:29 UTC (GMT) da I.Stat

Fonte: dataware I.Stat n. 4

Con questi pochi dati tratti dalle indagini dell'ISTAT sono quindi riuscita ad illuminare uno spicchio della situazione italiana, una realtà in cui la pratica sportiva per le donne è vista come un "di più", e che si è disposte ad abbandonare nel momento in cui si deve dare la priorità ad altri impegni (famiglia, figli, lavori domestici…).
Tuttavia, c'è bisogno di far riscoprire la pratica sportiva come un valore, una occasione per staccare la spina e dedicarsi a se stesse, per i benefici per la salute ormai riconosciuti a livello scientifico.

È forse per questo motivo che le mamme atlete, ovvero le sportive famose diventate madri e ritornate all'attività sportiva, possono diventare un esempio positivo per questo strato di popolazione.

2. *Le mamme atlete*

"Mi alleno volentieri, perché non sento più la pressione e anche perché in questo modo ho due ore per me che mi danno un po' di energia per fare poi la mamma"; queste le parole di Tania Cagnotto alla ripresa degli allenamenti per rincorrere il sogno di partecipare all'Olimpiade 2020 a Tokyo. [1]

"Essere una #mammatleta: la femminilità e la forza delle donne.
Essere una mamma atleta è una sfida avvincente perché io sento che ciò che mi rende più coraggiosa è nella maternità stessa: sono molto più forte da quando ho qualcuno da proteggere, qualcuno per cui lottare. Mi identifico in una vera e propria guerriera. Ho riscoperto la forza ancestrale che si rivela pienamente quando si assume il ruolo di mamma", ha detto Elisa di Francisca, campionessa di fioretto. [2]

Queste sono solo alcune delle tante campionesse tornate allo sport di alto livello e che hanno condiviso le loro storie attraverso foto o video pubblicati sui loro social, rendendo così molto più visibile e attuale la loro condizione, che in passato spesso coincideva con la fine della carriera sportiva.

Dopo aver cercato un numero sufficientemente significativo di sportive diventate madri (sia italiane sia straniere) sono riuscita ad analizzare diverse foto dai loro profili Instagram utilizzando la tecnica della *content analysis* ed in particolare avvalendomi della seguente griglia di valutazione:

- Descrizione
- Contenuto multimediale (foto, video, gif).
- Obiettivi del messaggio.
- Valori diffusi.
- Valori rifiutati.
- Reazioni dell'audience (commenti, likes, condivisioni etc.).
- Brand Mention (active or passive).
- Fan messages (feedback & conversation).

L'analisi delle foto mi ha permesso poi di creare tre gruppi principali, che rappresentano il modo in cui la sportiva vuole presumibilmente essere vista, ovvero come:

- madre
- atleta
- mamma atleta

Di seguito si presentano i principali risultati emersi da questa indagine.

---

[1] Questa frase è stata presa dall'articolo https://tg24.sky.it/cronaca/2018/12/06/tania-cagnotto-francesca-dallape-tuffi-mamme.html

[2] Questa frase è stata presa dal blog di Elisa di Francisca: http://www.mammatleta.it/blog/elisa-di-francisca/

2.1.Come madre

Le foto pubblicate che rientrano in questa categoria sono caratterizzate da rappresentazioni di vita normale, in particolare:

- momenti di vita quotidiana (vacanza, passeggiate, momenti di gioco);
- fasi della gravidanza, foto con il 'pancione';
- foto di famiglia (assieme a mariti/compagni).

Sono foto in cui tutte le madri si possono immedesimare, riconoscere perché indipendenti dall'essere o meno una persona sportiva.

In questa categoria raramente compaiono degli sponsor ma, se presenti, vengono ben evidenziati (vedi nell'allegato le foto di Tania Cagnotto –> Chicco, Francesca Dallapè → Chicco e Serena Williams → Pampers); gli sponsor sono aziende che commercializzano prodotti specifici per bambini.

I commenti principali in questo tipo di foto sono principalmente complimenti e apprezzamenti.

2.2.Come atleta

Le foto che rientrano nella categoria delle atlete sono state scattate in contesti completamente differenti, cioè in situazioni di gara o allenamento.

In questo contesto appare molto più evidente il rapporto tra l'atleta e gli sponsor che lo sostengono; questi infatti vengono evidenziati in molti modi, ad esempio:

- nelle divise indossate
- nelle vetrofanie
- nelle autovetture
- negli attrezzi utilizzati e quindi presenti nella foto ma non in modo evidente;
- negli hashtag.

In questo caso gli sponsor sono più legati all'attività sportiva in sé (parliamo perciò di abbigliamento sportivo, attrezzatura specifica, grandi marchi…).

Le foto da atleta, soprattutto se accompagnate da sponsor evidenti, spesso sono scattate da fotografi professionisti e nel momento della competizione, perciò sono più elaborate al fine di mettere in evidenza lo sponsor o l'intensità dello sforzo, rispetto a quello che può essere un selfie o una foto fatta da amici sul campo di gara.

I commenti più frequenti in questo caso sono di supporto, ammirazione, complimenti.

2.3. Come "mamma atleta"

Le foto che rientrano nella categoria della "mamma atleta" rappresentano queste donne in fase di:

- Allenamento con i figli
- pre / post-gara con i figli.

Sono foto molto dolci, che trasmettono serenità e fanno sorridere.
La presenza degli sponsor qui spesso è nascosta, è visibile solo nelle divise o comunque nell'abbigliamento indossato dalle mamme.
I commenti sono frequentemente di supporto, ammirazione, complimenti.

È questo tipo di foto che, a mio parere, potrebbe essere usato come leva per far sì che anche le mamme comuni possano provare piacere nell'intraprendere una pratica sportiva.

Conclusioni

In seguito a questa breve indagine da me svolta si potrebbe fare molte riflessioni; in sintesi si potrebbe dire che:

a. C'è ancora poca consapevolezza nelle giovani mamme dei benefici dell'attività fisica pre-post parto, se praticata costantemente, anche quando i bambini sono piccoli. C'è bisogno di una maggiore sensibilizzazione della popolazione femminile in Italia per far si che ciò avvenga e probabilmente dovrebbe esserci una maggiore enfasi alla pratica sportiva da parte dei medici (ginecologi, medici di base…);

b. In questa prospettiva le mamme atlete più famose potrebbero diventare un esempio positivo al quale sia gli sponsor sia i mass media, specie tv e giornali, dovrebbero dare maggiore risalto e importanza, di modo che più mamme possibili possano immedesimarsi e prendere questi esempi positivi come modelli (ovviamente nessuno chiede a una mamma-tipo di allenarsi tutti i giorni per 2 ore come devono fare le professioniste; sarebbe sufficiente rientrare negli standard richiesti dalle linee guida attuali).

c. I centri sportivi dovrebbero farsi maggiormente carico di questa situazione studiando programmi e/o soluzioni ad hoc, che consentano a tutte le mamme di potersi allenare, magari allestendo zone controllate in cui lasciare i figli (ovviamente questo potrebbe essere molto difficile e molto dispendioso, però a lungo termine potrebbe portare dei vantaggi per tutti).
   Una strada forse più semplice potrebbe essere quella di instaurare convenzioni tra Asl e società sportive, creando dei progetti specifici per le neo-mamme che abbiano come obiettivo a lungo termine l'interiorizzazione di uno stile di vita sano e attivo.

d. Fondamentale in questo senso è anche la figura del laureato in scienze motorie, che potrà seguire le donne durante la gravidanza (pre-post parto) per aiutarle a mantenere adeguati livelli di fitness e/o riprendere un buon grado di allenamento una volta partorito, motivarle e aiutarle a mantenere uno stile di vita attivo.

Bibliografia e sitografia

Martelli S. (2017), *Mega eventi sportivi, pubblicità in tv e junk food*, FrancoAngeli, Milano (collana "Sport, Corpo, Società", n. 13).

Tabelle estratte dal dataware I.Stat:

n. 1: Incrocio tra praticanti lo sport ed età in dettaglio (Multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana - parte generale**;** incrocio effettuato in data 15/05/2019)

n. 2: Incrocio tra praticanti lo sport e condizione lavorativa (Multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana - parte generale; effettuato in data 15/05/2019)

n.3: incrocio tra attività quotidiane e persone in coppia con figli (incrocio effettuato in data 15/05/2019)

n.4: incrocio tra donne praticanti lo sport e condizione o posizione lavorativa; (Multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana - parte generale; incrocio effettuato in data 15/05/2019)

Allegato 1: Immagini da Mamma Atleta

TANIA CAGNOTTO
FRANCESCA DALLAPE'
MARTA BASTIANELLI
ELISA DI FRANCISCA
MARA NAVARRIA
MARTINA BATINI
ROSALBA FORCINITI
CHIARA CAINERO
MARTINA VALCEPINA
SERENA ORTOLANI, MEGAN EASY, JENNY BARAZZA, VALENTINA SERENA E JOVANA BRAKOCEVIC
SARAH STOREY
MISH WILSON
BAHAR TOKOSY GUIDETTI
LAURA KENNY
RACHEL MILLER
SERENA WILLIAMS
ALLYSON FELIX
DANA VOLLMER
KIKKAN RANDAL
JEANNE COLLONGE