

Attività fisica tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2018

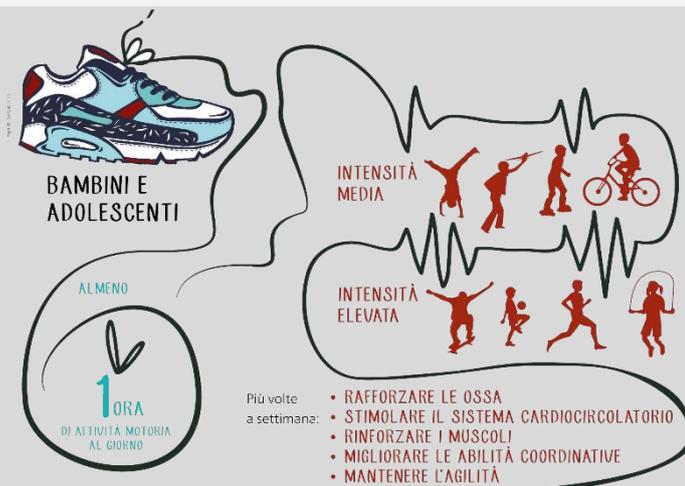
Per attività fisica si intendono tutti i movimenti corporei, tanto nelle attività sportive organizzate quanto nelle attività quotidiane, sporadiche o no, come muoversi a piedi o in bicicletta. La pratica di un'attività fisica regolare, di un'intensità da media a elevata, ha un'influenza benefica su numerosi aspetti della salute, mentale e fisica, degli adolescenti. Tra questi si possono ottenere miglioramenti sulla salute del sistema muscolo-scheletrico, l'eccesso ponderale prevenuto, mentre ansia e depressione sarebbero superate più facilmente.

Questa infografica presenta una selezione dei risultati dell'inchiesta HBSC 2018 svoltasi in Svizzera, tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni, sul tema dell'attività fisica e della sua evoluzione nel tempo.

Raccomandazioni per gli adolescenti

In Svizzera è consigliato dalla **Rete svizzera salute e movimento** (hepa.ch) che gli adolescenti in età scolare pratichino almeno un'ora al giorno di attività fisica di intensità da media a elevata. Sono considerate attività di intensità media quelle comportanti un leggero affiattamento, mentre sono considerate attività di intensità elevata quelle comportanti un'accelerazione della respirazione e la sudorazione (www.hepa.ch).

Raccomandazioni dalla Rete svizzera salute e movimento
hepa.ch, 2013



Cifre chiave 11 a 15 anni

14%
ogni giorno
(7 giorni a settimana)

30%
5-6 giorni
a settimana

56%
meno
frequentemente



Sono più i ragazzi rispetto alle ragazze a seguire la raccomandazione in materia di attività fisica.

16%
1 volta alla
settimana

9%
< 1 volta alla
settimana o mai

37%
≥ 4 volte
alla settimana

Sport al di fuori
delle ore di
scuola

38%
2 a 3 volte
alla settimana

Rispetto della raccomandazione
(attività fisica ≥ 1 ora ogni giorno)



Attività fisica almeno 1 ora ogni giorno

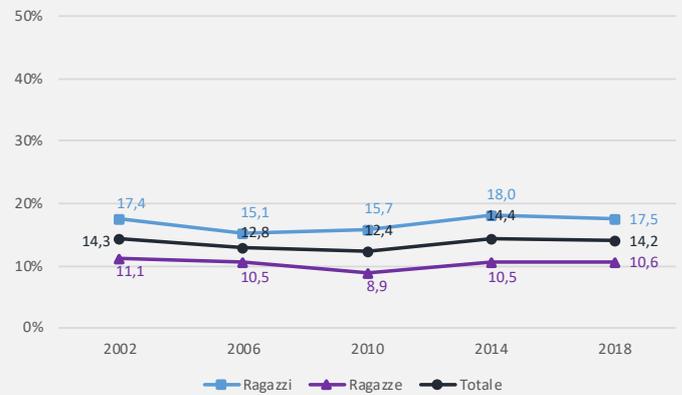
Nell'ambito dell'indagine HBSC, l'attività fisica viene stimata grazie al numero di giorni, nel corso degli ultimi 7 giorni, durante i quali gli allievi sono stati fisicamente attivi almeno 60 minuti. Esserlo ogni giorno (7 giorni su 7) corrisponde alla raccomandazione in materia di attività fisica.

Nel 2018, il **14.2%** degli allievi dagli 11 ai 15 anni **ha rispettato la raccomandazione riguardo l'attività fisica**. I ragazzi (17.5%) sono in proporzione più numerosi rispetto alle ragazze (10.6%) a seguire questa raccomandazione. Questi risultati sono basati su dei dati autodichiarativi e sono da considerarsi di conseguenza soltanto una stima (e non una misura) dell'attività fisica. L'inchiesta SOPHYA 2013-2014, basata su delle misure prese tramite accelerometro, ha ottenuto dei tassi più elevati tra gli allievi dagli 11 ai 16 anni (Bringolf-Isler et al., 2016).

Dal 2002, il rispetto della raccomandazione in materia di attività fisica è rimasto piuttosto **stabile**.

Possiamo osservare una leggera crescita nel 2014, non proseguita nel 2018. Comunque, il 29.7% degli allievi ha dichiarato d'essere fisicamente attivo per almeno 60 minuti da 5 a 6 giorni alla settimana. Riunendo i dati, **circa 45%** degli allievi possono essere considerati come spesso attivi.

Evoluzione del rispetto della raccomandazione in materia di attività fisica tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni^a



^a Stima basata su dei dati autodichiarativi degli allievi.

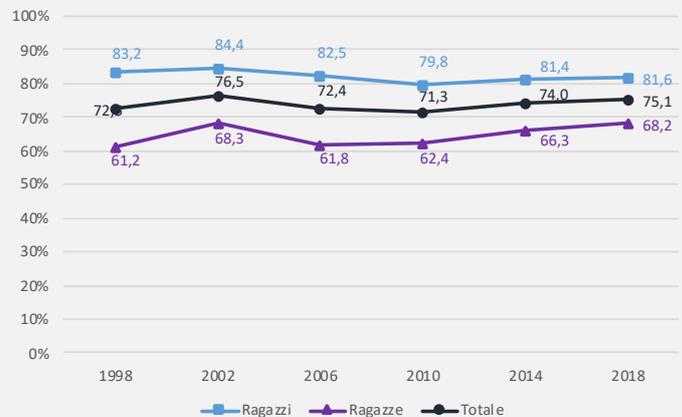
Sport all'infuori delle ore di scuola almeno due volte alla settimana

Nel 2018, il 16.3% degli allievi dagli 11 ai 15 anni praticava uno sport (tanto da sudare o sentirsi affaticati) al di fuori delle ore scolastiche una volta alla settimana, il 38.2% da 2 a 3 volte alla settimana ed il 36.9% almeno 4 volte alla settimana.

Il **75.1%** degli allievi dagli 11 ai 15 anni praticava dello **sport all'infuori delle ore di scuola almeno due volte alla settimana**, una proporzione piuttosto **stabile** dal 2002. Presso le ragazze, si osserva nondimeno una tendenza alla crescita dal 2010.

Sono di più i ragazzi rispetto alle ragazze a praticare uno sport al di fuori dell'orario scolastico. Inoltre, la frequenza della pratica sportiva diminuiva tra gli 11 e i 15 anni.

Evoluzione della pratica sportiva al di fuori dell'orario scolastico almeno due volte alla settimana tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni



Caratteristiche degli allievi che praticano un'attività fisica durante almeno 1 ora ogni giorno

Le relazioni con le caratteristiche degli allievi sono state studiate per mezzo di modelli di regressione logistica.

Lo studio HBSC è uno studio trasversale. Di conseguenza, una relazione (statistica) tra una caratteristica e il rispetto della raccomandazione in materia di attività fisica non è sufficiente a concludere che uno abbia un'influenza sull'altro (o viceversa), nel senso di una relazione causa-effetto.

Il rispetto della **raccomandazione in materia di attività fisica**, oltre ad essere più probabile tra i ragazzi, i più giovani e in Svizzera tedesca, è anche correlato ad

indicatori che suggeriscono un certo benessere (stato di salute giudicato buono o eccellente, soddisfazione elevata rispetto alla vita),

oltre che ad indicatori che suggeriscono delle condizioni relazionali favorevoli (percezione di un sostegno elevato da parte della famiglia et delle amicizie). Nessuna relazione appare invece significativa per quanto riguarda la forma della famiglia, la percezione dal punto di vista degli allievi che i loro genitori siano o no "al corrente", né con lo stress legato al lavoro scolastico o alla durata abituale del sonno.

Relazione tra rispetto della raccomandazione in materia di attività fisica e caratteristiche degli allievi tra gli 11 e 15 anni risp. i 14 e i 15 anni

 Attività fisica durante ≥ 1 ora al giorno	Caratteristiche sociodemografiche				Salute, benessere e contesto sociale						
	Età 15 anni (vs. 11 anni)	Sesso ragazzo (vs. ragazza)	Regione linguistica FR+IT (vs. TED)	Forma della famiglia** (vs. MPA)	¹⁴⁻¹⁵ Genitori «al corrente» basso-medio (vs. alto)	Sostegno della famiglia (percepito) basso-medio (vs. alto)	Sostegno degli amici (percepito) basso-medio (vs. alto)	Stressato dal lavoro scolastico abbastanza - molto (vs. un po' -per niente)	Soddisfazione rispetto alla vita bassa (vs. alta - molto alta)	Stato di salute generale (autovalutato) pessimo - medio (vs. buono /eccellente)	¹⁴⁻¹⁵ Durata del sonno abituale prima i giorni di scuola < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘↘	↗↗	↘↘	✘	✘	↘	↘	✘	↘↘	↘	✘

Esempio di lettura: relazione statistica tra la soddisfazione rispetto alla vita e all'attività fisica: gli allievi poco o per niente soddisfatti della loro esistenza hanno una probabilità ridotta di seguire la raccomandazione rispetto a quelli con una soddisfazione elevata.

Note: Si tratta dei risultati dei modelli di regressione logistica, di cui le OR (rapporti di probabilità) sono rappresentate da una o due frecce che indicano contemporaneamente il senso della relazione (probabilità più alta = ↗; probabilità più bassa = ↘). Il numero di frecce illustra la forza della relazione statistica. Una freccia: $1 < OR \leq 1.69$ (↗) o $0.7 \leq OR < 1$ (↘); due frecce: $1.7 \leq OR \leq 2.99$ (↗↗) o $0.5 \leq OR < 0.7$ (↘↘). Una croce (✘): relazione statisticamente non significativa (OR = ca. 1). Per maggiori informazioni fare riferimento al rapporto Delgrande Jordan et al., 2020.

Le relazioni considerano l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni, fatta eccezione per le caratteristiche dei genitori "al corrente" e della durata abituale del sonno, che concernono unicamente gli allievi di 14 e 15 anni. Queste eccezioni sono indicate nella tabella da un indice ¹⁴⁻¹⁵ posto prima degli indicatori considerati.

Precisioni sulle caratteristiche considerate: Forma della famiglia**: "MPA" significa che l'Allievo vive con sua Madre e suo Padre oltre che ad altre eventuali persone come fratelli, sorelle o nonni; Genitori «al corrente»: conoscenza da parte dei genitori delle attività e delle frequentazioni dell'allievo nel suo tempo libero; Soddisfazione rispetto alla vita: soddisfazione su una scala da 0 a 10.

**Ciò che è determinante non è la forma della famiglia in quanto tale ma più specificatamente la qualità della relazione genitori-bambino e la capacità di questi ultimi di rispondere ai bisogni del loro figlio. In altre parole, nessuna forma di famiglia è ottimale di per sé.

Conclusioni

Solamente una piccola parte dei giovani rispettavano la raccomandazione di fare tutti i giorni dell'attività fisica d'intensità media o elevata per almeno 60 minuti in totale, situazione che non è cambiata dal 2002. Anche applicando una definizione più flessibile della raccomandazione, ovvero almeno 5 giorni alla settimana invece che tutti i giorni, meno della metà degli allievi risultava rispettarla.

Di conseguenza, per quanto una grande parte degli allievi ha dichiarato di fare sport almeno due volte alla settimana al di fuori dell'orario scolastico, è importante agire in modo da aumentare il numero di giovani che seguono la raccomandazione in materia di attività fisica - in particolare le ragazze e gli allievi più anziani.

La promozione di un'attività fisica sufficiente e regolare presso i giovani può essere espressa a diversi livelli. Per esempio grazie a delle misure che tendono a favorire un ambiente propizio all'attività fisica, nel concreto creando delle condizioni attrattive e sicure per gli spostamenti a piedi o in bici. La scuola può anch'essa giocare un ruolo, ad esempio proponendo un'offerta di sport facoltativi nell'ambito scolastico adatta a tutti.

Dove trovare più informazioni su questo tema?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Per maggiori informazioni concernenti l'indagine HBSC Svizzera si veda www.hbsc.ch.

Lo studio internazionale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Sotto l'egida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS-Europa), l'inchiesta internazionale « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) è dedicata ai comportamenti in materia di salute degli allievi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Nel 2018 è stata realizzata per la nona volta. Le classi dalla quinta elementare alla quarta media (corrispondenti al 7° e all'11° anno di HarmoS) sono state scelte in maniera aleatoria. Gli allievi hanno compilato il questionario anonimo e standardizzato durante un'ora di insegnamento normale. L'inchiesta HBSC svizzera è realizzata da Dipendenze Svizzera ed è finanziata dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dalla maggior parte dei cantoni.

Metodi

Per ragioni etiche e per non sovraccaricare gli allievi più giovani, alcune domande – come quelle sulla durata abituale del sonno o i genitori «al corrente» – sono state poste unicamente agli allievi di terza e quarta media (corrispondenti al 10° e 11° anno HarmoS). Per informazioni supplementari sui dati e sul metodo statistico dell'inchiesta, si veda Delgrande Jordan et al. (2019).

Contenuto e Design

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Yvonne Eichenberger, Sophie Masseroni, Andrea Kretschmann, Valentine Schmidhauser, Dipendenze Svizzera, maggio 2020



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP