



Foglio d'informazione 18

# Il comportamento motorio dei bambini e dei ragazzi in Svizzera

## Abstract

I bambini e i ragazzi trascorrono il 90% della giornata seduti, sdraiati o praticando attività di intensità solo lieve. È quanto è emerso dallo studio «SOPHYA» (1a). Parallelamente, lo studio «Sport Svizzera 2014» (1b) ha evidenziato che negli ultimi sei anni il tempo dedicato dai giovani allo sport (in senso stretto) e alle attività sportive (in senso lato) è leggermente diminuito. La gamma dei fattori che incidono sul comportamento motorio dei bambini e dei ragazzi è ampia: spazia dal reddito dei genitori al contesto regionale, dal numero di fratelli alla funzione di modello dei genitori (2). Per poter mettere a confronto i risultati della Svizzera con quelli di altri paesi europei si fa riferimento allo studio «HBSC» svolto dall'OMS (4).

## 1 Metodologia e risultati

### a) Studio SOPHYA

#### Metodologia

Lo studio «**Swiss children's Objectively measured PHYsical Activity**», in breve SOPHYA, è stato condotto dallo Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) tra il 2013 e il 2016. A tale scopo, i bambini ed i ragazzi sono stati sottoposti ad interviste standardizzate e dotati per sette giorni consecutivi di un **accelerometro**. Tale dispositivo misura le accelerazioni che il corpo genera, quando svolge attività fisica, agendo contro la forza di gravità. In seguito i rilevamenti possono essere analizzati con l'ausilio di un software. Un inconveniente dell'accelerometro è tuttavia che non registra le attività praticate con mezzi su ruote (bicicletta, scooter, skateboard e simili). I rilevamenti non indicano pertanto in nessun modo se un bambino percorre il tragitto fino a scuola in bicicletta.

#### Risultati

I bambini e i ragazzi tra i 6 e i 16 anni trascorrono il 90% della giornata seduti, sdraiati o praticando attività di lieve intensità, come risulta chiaramente dal grafico 1.

I bambini e i ragazzi di **età** compresa tra i 6 e i 16 anni sono fisicamente attivi circa 78,6 minuti al giorno. Il 64% di loro raggiunge almeno i 60 minuti di movimento al giorno raccomandati. Il tempo dedicato al movimento diminuisce con l'aumentare dell'età.

#### Contenuto

1	Metodologia e risultati	1
	a) Studio SOPHYA	1
	b) Studio Sport Svizzera 2014	3
2	Panoramica di entrambi gli studi	5
3	Raccomandazioni scaturite dagli studi	6
4	Dove si colloca la Svizzera nel confronto europeo? Lo svela lo studio HBSC	6
5	Fonti	7

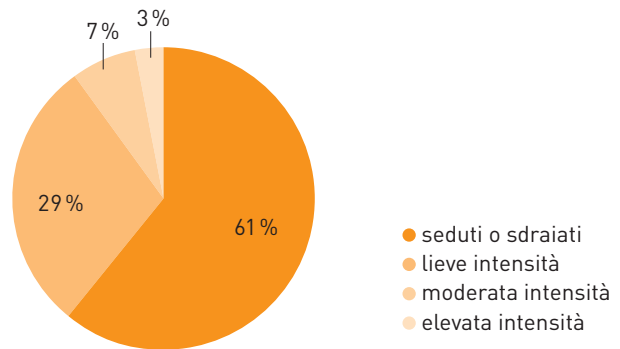
I minuti di movimento al giorno raccomandati sono raggiunti dal 99,8% dei bambini di 6 e 7 anni, mentre tale quota scende al 39,4% tra i ragazzi di 12 e 13 anni e persino al 21,5% tra quelli di 14 a 16 anni. Questo andamento negativo è evidenziato anche dal grafico 2. I risultati sono stati inequivocabili anche in riferimento al **sexso**: i maschi praticano più attività fisica delle femmine. In media 89 minuti al giorno mentre le ragazze solo 69 minuti. Anche l'intensità dello sforzo è maggiore fra i maschi. Nella fascia d'età tra gli 11 e i 16 anni, soltanto il 53,5% dei maschi raggiunge i minuti di movimento al giorno raccomandati (ma comunque il doppio delle femmine).

Risultati eloquenti sono emersi pure a livello di **regione linguistica**. I bambini e i ragazzi della Svizzera tedesca sono più attivi dei loro coetanei romandi. Coloro che si muovono meno sono i bambini e i ragazzi della Svizzera italiana.

Dallo studio SOPHYA non sono emerse differenze significative in relazione al **tipo di insediamento**. In altre parole, i bambini e i ragazzi della città, degli agglomerati e della campagna sono attivi all'incirca allo stesso modo.

GRAFICO 1

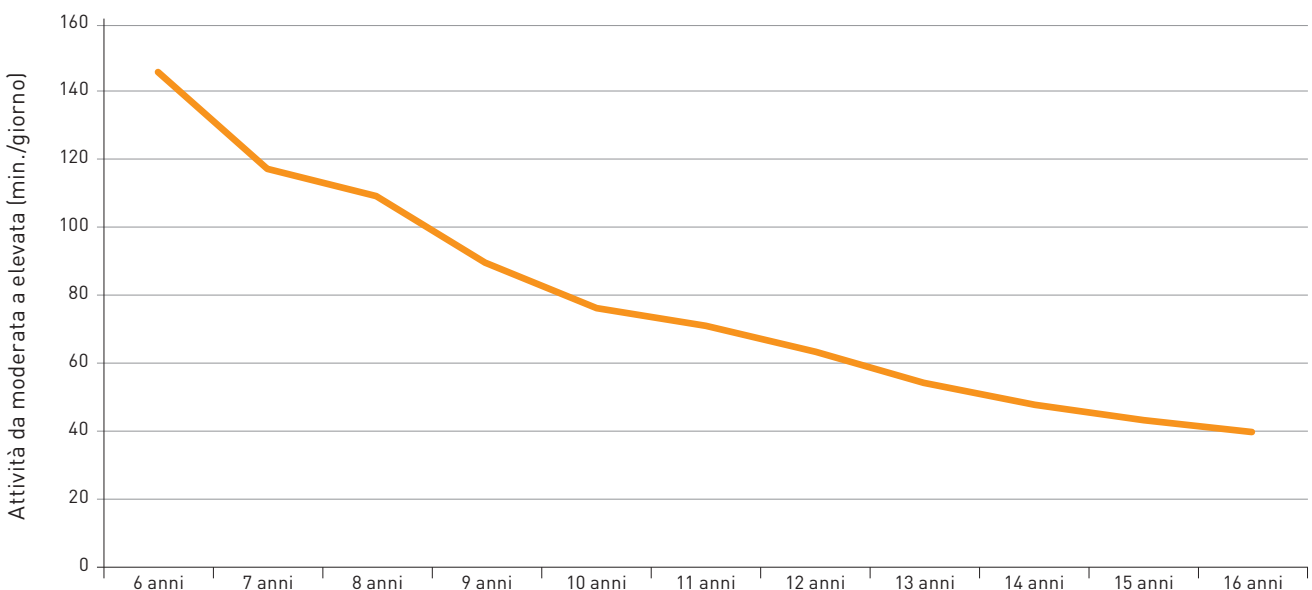
**Percentuali di tempo, nel corso della giornata, trascorso praticando attività fisica (con un'intensità da moderata a elevata) e in modo inattivo (seduti, sdraiati o svolgendo attività di lieve intensità)**



Fonte: studio SOPHYA, Swiss TPH 2016

GRAFICO 2

**Minuti trascorsi mediamente al giorno praticando un'attività con intensità da moderata a elevata, in base all'età (n = 1320)**



Fonte: studio SOPHYA, Swiss TPH 2016

Per quanto riguarda gli **influssi di provenienza e nazionalità** sul comportamento motorio, i risultati non sono univoci. Stando alle interviste, i bambini e i ragazzi meno privilegiati socialmente e quelli stranieri praticano sport più raramente. I rilevamenti effettuati con l'accelerometro non evidenziano tuttavia alcuna differenza. Una possibile spiegazione: mentre i bambini ed i ragazzi privilegiati socialmente sono più attivi nelle strutture sportive organizzate, i bambini meno privilegiati socialmente o stranieri praticano delle attività fisiche quotidiane o non strutturate (al di fuori di club e associazioni). Questa interpretazione è plausibile poiché nelle interviste si è fatto riferimento a «sport» e non ad attività o movimento.

I risultati riguardanti il **comportamento motorio dei genitori** sono molto chiari: i figli di genitori attivi sono a loro volta più attivi. I genitori che praticano molta attività fisica fungono da esempio e stimolano anche i figli a fare altrettanto. Altrettanto chiaro è il rapporto tra attività fisica e il **numero di figli per economia domestica**: quanto più è elevato il numero di figli presenti nell'economia domestica, tanto maggiore è la loro attività fisica. Ciò lascia supporre che i bambini si stimolano reciprocamente al movimento – un effetto che non si riscontra fra i figli unici.

Un elevato **carico lavorativo dei genitori** ha ripercussioni negative sul comportamento motorio dei figli soltanto se questi non sono accuditi da terzi, ad esempio da membri della famiglia o personale delle strutture d'accoglienza (extrascolastiche).

È emerso che potrebbe esistere un nesso tra attività fisica e qualità di vita. Esso deve tuttavia essere ulteriormente analizzato al fine di individuarne le specificità. Anche riguardo all'influsso dell'ambiente e delle associazioni sportive sono disponibili ancora troppo pochi dati. Questi fattori vengono pertanto in gran parte omessi nello studio.

## b) Studio Sport Svizzera 2014

### **Metodologia**

Nell'ambito dell'indagine principale i giovani tra i 15 e i 19 anni sono stati inclusi tra gli adulti e hanno partecipato sia ad un sondaggio telefonico sia ad uno online. I bambini e i ragazzi tra i 10 e i 14 anni, per contro, hanno risposto alle domande di un questionario ad hoc poste esclusivamente al telefono. Lo studio è stato condotto dall'Osservatorio Sport e Movimento Svizzera. Il sondaggio 2014 è il terzo dopo quelli del 2000 e del 2008.

I risultati sono stati messi a disposizione dello studio SOPHYA quale base dati.

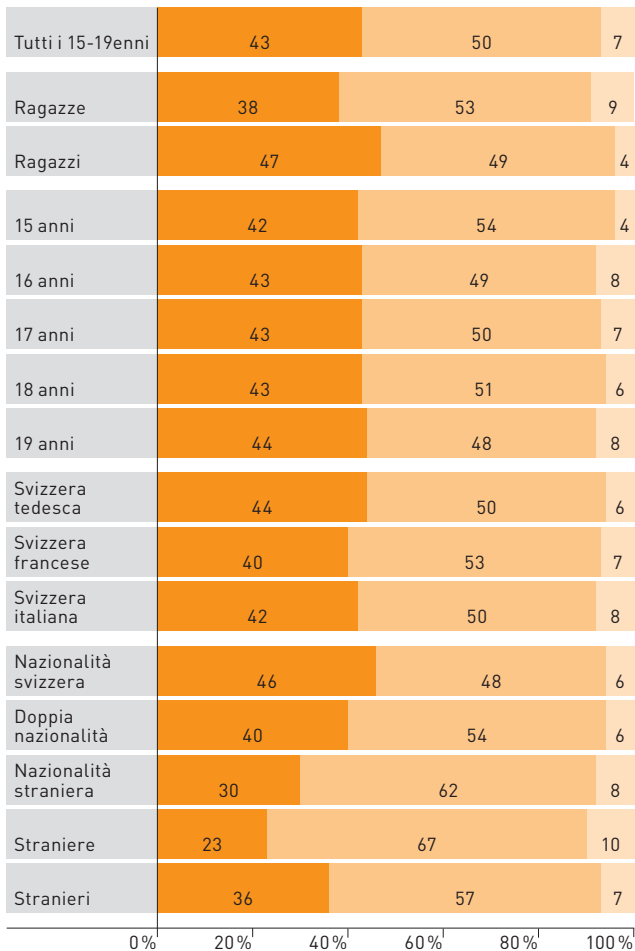
### **Risultati**

Le conclusioni dello studio «Sport Svizzera 2014» sono sostanzialmente positive. È infatti emerso che i giovani in Svizzera sono fondamentalmente sportivi entusiasti. Vogliono divertirsi, essere allenati e in forma, stare con gli amici mentre praticano sport e – soprattutto i ragazzi – poter confrontare le proprie prestazioni fisiche con quelle degli altri. In poche parole, lo sport gode di un'eccellente immagine tra i giovani svizzeri. Rispetto al 2008, il tempo trascorso in modo attivo è tuttavia in calo. A ciò si aggiunge il fatto che l'attività sportiva subisce una riduzione costante a partire dai 13 anni.

Come già evidenziato dallo studio SOPHYA, anche da questo sondaggio risulta che i ragazzi fanno più sport delle ragazze. La polisportività continua a crescere, ma mentre i ragazzi giocano prevalentemente a calcio, le ragazze prediligono la danza o la ginnastica. Corrisponde ai risultati dello studio SOPHYA anche la conclusione secondo cui l'attività sportiva dei figli di genitori con un elevato livello di istruzione e un buon reddito è superiore alla media e i giovani con un passato migratorio praticano meno sport rispetto ai loro coetanei svizzeri. Ciò è chiaramente visibile nel grafico 3.

GRAFICO 3

**Attuazione delle raccomandazioni sul movimento da parte dei 15-19enni in base a sesso, età, regione linguistica e nazionalità (in %)**



- raccomandazioni per bambini/giovani soddisfatte
- raccomandazioni per adulti soddisfatte
- raccomandazioni non soddisfatte

Numero di persone intervistate: 1871

Categorie comportamento motorio: adempimento del comportamento motorio per bambini e giovani: almeno 60 minuti di movimento giornaliero di intensità almeno moderata.

Adempimento del comportamento motorio per gli adulti: 150 minuti di movimento settimanale con intensità moderata o 75 minuti con intensità elevata. A questo proposito è possibile confrontare anche gli indicatori relativi al comportamento motorio della popolazione su [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch).

Fonte: studio Sport Svizzera 2014, Rapporto riguardante bambini e giovani

In generale, i bambini e i ragazzi tra i 10 e i 14 anni sanno andare in bicicletta, nuotare e sciare bene. I maschi se la cavano meglio sullo skateboard, le femmine sui pattini.

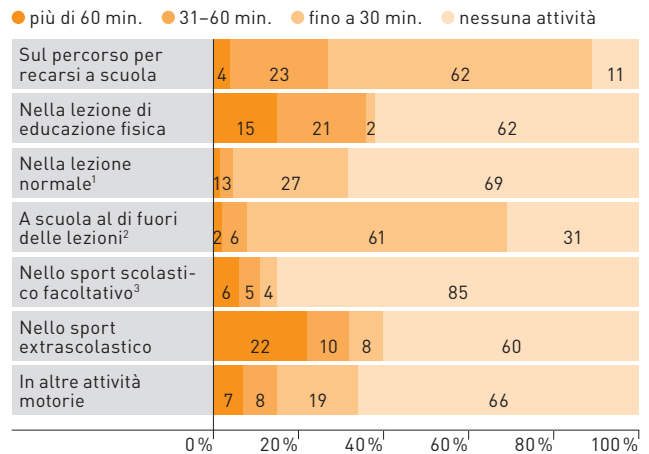
È soprattutto grazie allo sport scolastico che i giovani si muovono a sufficienza, in particolare i giovani di nazionalità straniera.

Contrariamente allo studio SOPHYA, lo studio «Sport Svizzera 2014» indica che i bambini e i ragazzi di 10-14 anni che vivono in campagna sono più attivi di quelli che crescono in città. La differenza tra le regioni linguistiche, per contro, si presenta allo stesso modo in entrambi gli studi: i giovani della Svizzera tedesca praticano più sport di quelli romandi o della Svizzera italiana.

Per concludere, i ragazzi di 10-14 anni praticano circa 6,6 ore di sport alla settimana, e sono quindi attivi, mentre nella fascia di età tra i 15 e i 19 anni le ore scendono a 5,6. Il comportamento motorio dei ragazzi tra i 10 e i 14 anni è risultato essere il seguente:

GRAFICO 4

**Attività motorie dei bambini/ragazzi di 10-14 anni nel giorno di riferimento nei diversi contesti (in %)**



<sup>1</sup> ad es. pause in movimento

<sup>2</sup> ad es. nelle pause

<sup>3</sup> o negli eventi sportivi a scuola facoltativi

Numero di persone intervistate: 1525

Fonte: studio Sport Svizzera 2014, Rapporto riguardante bambini e giovani

## 2 Panoramica di entrambi gli studi

Studio	SOPHYA	Sport Svizzera
<b>Tematica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swiss children's Objectively measured <b>PHY</b>sical Activity: misurazione oggettiva del <b>comportamento motorio</b> dei bambini e ragazzi svizzeri</li> <li>Quali fattori si ripercuotono in modo positivo o negativo sul comportamento motorio di bambini e ragazzi?</li> </ul>	Questo studio analizza il <b>comportamento sportivo</b> di bambini e giovani in Svizzera.
<b>Periodo del rilevamento</b>	2013–2016	2014 (per la terza volta dopo il 2000 e il 2008)
<b>Provenienza dei dati</b>	Estrazione casuale di indirizzi da dati di registro dell'Ufficio federale di statistica. Sono state svolte 1583 interviste e 1231 ragazzi sono stati dotati di un accelerometro.	1895 giovani di età tra i 15 e i 19 anni sono stati intervistati telefonicamente. Oltre a questo 1525 ragazzi/e tra i 10 e i 14 anni sono stati intervistati al telefono con un formulario specifico. Per la fascia d'età tra i 10 e i 14 anni uno dei due genitori ha fornito delle informazioni sul comportamento sportivo e le caratteristiche socio-demografiche della famiglia.
<b>Età</b>	Bambini e ragazzi tra i 6 e i 16 anni	Bambini e ragazzi tra i 10 e i 19 anni
<b>Metodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sondaggio telefonico in base a un questionario</li> <li>Classi 1998–2002: dati tratti dallo studio «Sport Svizzera 2014»</li> <li>Classi 2003–2007: breve intervista</li> <li><b>In aggiunta:</b> accelerometro durante sette giorni</li> </ul>	Sondaggio telefonico in base a un questionario
<b>Conclusioni</b>	I bambini e i ragazzi tra i 6 e i 16 anni trascorrono il 90% del tempo seduti, sdraiati o praticando attività di lieve intensità	<ul style="list-style-type: none"> <li>I bambini e i ragazzi tra i 10 e i 14 anni praticano circa 6,6 ore di attività sportive alla settimana</li> <li>I ragazzi e i giovani tra i 15 e i 19 anni praticano circa 5,6 ore di attività sportive alla settimana</li> <li>L'inattività è aumentata del 2% tra il 2008 e il 2014</li> </ul>
<b>Sesso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ragazzi: 89 minuti di attività fisica al giorno</li> <li>Ragazze: 69 minuti di attività fisica al giorno</li> </ul>	I ragazzi fanno più sport delle ragazze
<b>Istruzione/reddito</b>	I figli di genitori con una buona istruzione si muovono di più	L'attività sportiva praticata dai figli di genitori con un elevato livello di istruzione e un buon reddito è superiore alla media
<b>Città/campagna</b>	Il fatto di vivere in città, in campagna o in un agglomerato non ha alcun influsso significativo sul comportamento motorio	Per la fascia d'età 15–19 anni, la differenza tra la città e la campagna non è più statisticamente significativa
<b>Nazionalità</b>	Non esiste una differenza statisticamente significativa tra i bambini stranieri e i bambini svizzeri	I bambini e i giovani con un passato migratorio praticano meno sport rispetto ai loro coetanei svizzeri
<b>Varia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I bambini e i ragazzi della Svizzera tedesca si muovono di più di quelli romandi o della Svizzera italiana</li> <li>I bambini/ragazzi con fratelli si muovono di più dei figli unici</li> <li>I figli di genitori sportivi si muovono di più</li> <li>Chi è attivo in un'associazione sportiva o si reca a scuola in bicicletta si muove di più</li> <li>In primavera e in estate i bambini/ragazzi praticano più attività fisica che in autunno/inverno</li> <li>Un elevato carico lavorativo dei genitori ha ripercussioni negative soltanto se i figli non sono accuditi da terzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A partire dai 13 anni l'attività sportiva diminuisce costantemente</li> <li>I bambini e i giovani diventano sempre più polisportivi, ma non per questo più sportivi</li> <li>Lo sport gode di un'immagine eccellente tra i bambini e i giovani</li> <li>Chi partecipa a gare pratica più sport</li> </ul>

### 3 Raccomandazioni scaturite dagli studi

L'accesso allo sport organizzato dovrebbe essere sostenuto meglio e reso più semplice soprattutto per i bambini e i ragazzi di famiglie meno privilegiate. Infatti, sia lo studio SOPHYA sia lo studio «Sport Svizzera 2014» mettono in evidenza l'effetto selettivo delle associazioni sportive. È necessario studiare come facilitare il passaggio dallo sport scolastico facoltativo ad un'associazione sportiva al fine d'evitare che i bambini smettano di praticare uno sport non appena lasciano il contesto scolastico. Non è per contro stato possibile dimostrare lo stesso effetto da parte dello sport scolastico facoltativo. Si constata che i giovani di origine straniera partecipano un po' più frequentemente allo sport scolastico facoltativo. Una misura utile potrebbe essere quella di rendere gli impianti sportivi liberamente accessibili a bambini e ragazzi. Questi dovrebbero rispondere a differenti interessi. Inoltre sarebbe auspicabile la realizzazione di ulteriori infrastrutture sportive su suolo pubblico come piste ciclabili e sentieri escursionistici, percorsi da jogging o centri residenziali che favoriscono il movimento.

Purtroppo tutti gli studi hanno considerato solo marginalmente il movimento quotidiano. Tuttavia è fuori di dubbio che il «gioco libero» e il movimento quotidiano dovrebbero essere sostenuti e favoriti attraverso una corrispondente organizzazione del contesto abitativo. E al più presto, poiché è dimostrato che la promozione del movimento in neonati, bambini in tenera età e in età prescolare può influenzare in maniera positiva e duratura il loro comportamento motorio futuro, ovvero di quando saranno ragazzi e giovani.

### 4 Dove si colloca la Svizzera nel confronto europeo? Lo svela lo studio HBSC

Anche lo studio **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** che dal 1986 viene svolto ogni quattro anni in quasi tutti i paesi europei sotto l'egida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha analizzato il comportamento motorio di allievi dagli 11 ai 15 anni. L'attenzione principale è stata rivolta al rispetto delle raccomandazioni della Rete svizzera Salute e Movimento (hepa.ch), di praticare almeno 60 minuti di attività fisica al giorno. Nell'anno di rilevamento 2014 soltanto il 14,4% degli allievi dagli 11 ai 15 anni ha soddisfatto questa raccomandazione (2002: 14,3%, quindi risultato pressoché invariato). Se si considerano coloro che non adempiono questa raccomandazione ma praticano spesso sport al di fuori delle lezioni di educazione fisica, la quota di coloro che possono essere considerati fisicamente attivi sale al 33,3%.

Lo studio HBSC è particolarmente interessante perché consente un paragone con altri paesi europei. In relazione all'attività fisica, i quindicenni che vivono in territorio elvetico figurano tuttavia in fondo alla classifica. La Svizzera si colloca infatti subito alle spalle della Francia e davanti all'Italia, fanalino di coda.

## 5 Fonti

- Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.
- Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): *Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Contatto

Vincent Brügger (direzione del progetto)

### Citazioni

Promozione Salute Svizzera (ed.) (2016). *Il comportamento motorio dei bambini e dei ragazzi in Svizzera*. Foglio d'informazione 18. Berna e Losanna

### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera  
Foglio d'informazione 18

© Promozione Salute Svizzera,  
dicembre 2016

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promozionesalute.ch/publicazioni