

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

“Attività fisica nei giovani cesenati”

Indagine conoscitiva rivolta agli studenti del biennio
Scuole Secondarie di 2° grado del Comune di Cesena

Con il contributo di:



Aprile 2009

A cura di:

Mauro Palazzi, Nicoletta Bertozzi, Cristina Raineri, Chiara Reali, Elena Prati, Diego Sangiorgi, Patrizia Vitali

Dipartimento di Sanità Pubblica - U.O. Epidemiologia e Comunicazione – Azienda USL di Cesena

Agnese Girotti

Dipartimento di Cure Primarie - Pediatria di Comunità – Azienda USL di Cesena

Si ringrazia per il contributo:

Technogym SpA

Hanno collaborato:

S. Guidi

Dipartimento di Sanità Pubblica - U.O. Epidemiologia e Comunicazione – Azienda USL di Cesena

L. Pasini (Dirigente) - L. Mazzoli, P. Della Strada, F. Fagioli, M. Guidi, C. Faedi
Liceo Classico “V. Monti”

D. Campana (Dirigente) - M. Bazzocchi, R. Montanari, F. Angeli
Liceo Scientifico “A. Righi”

G. Ceccarini (Dirigente) - M. Borsari e colleghi
Istituto Tecnico Commerciale “R. Serra”

L. Zoffoli (Dirigente) - I. Lelli, A. L. Cacchi., L. Battistini, P. Battistini, A. Ravazzi, E. Salvetti
Istituto Tecnico Industriale “B. Pascal”

F. Brambilla (Dirigente) - A. Lucchi, V. Benini, G. Senni
Istituto Tecnico Agrario “G. Garibaldi”

F. Brambilla (Dirigente) - S. Calandra, G. Ulrich
Istituto Tecnico Geometri “L. Da Vinci”

G. Brunet (Dirigente) - A. Versari, E. Casadei, M. Collini, D. Turchi
Istituto Professionale Statale per l'Industria e l'Artigianato (IPPSIA) “U. Comandini”

A. Gioiosa (Dirigente) - C. Petrini, G. Bertozzi, P. Tartagni, W. Roverelli
Istituto Professionale di stato per i servizi Commerciali e Turistici (IPCT) “C. Macrelli”

C. Buscherini (Dirigente) - A. Zacchi, R. Casadei, G. Polverini, M. Rivi
Istituto Professionale di stato per i Servizi Sociali (IPSS) “I. Versari”

Si ringraziano gli alunni che hanno partecipato all'Indagine.

La più ampia diffusione dell'attività motoria di base tra i giovani è un elemento indispensabile sia per il processo di formazione della loro personalità sia per la promozione di stili di vita sani e di esperienze positive di socializzazione. Ecco perché in questi anni, come amministrazione comunale, abbiamo dato vita a numerose iniziative mirate a far diventare lo sport, e il movimento più in generale, una buona pratica quotidiana e un momento di forte valore sociale per i bambini e i ragazzi della nostra città.

Una particolare attenzione è stata rivolta alla scuola, dove trascorrono buona parte della loro giornata e devono poter trovare occasioni ideali e ambienti adeguati alla propria crescita sia culturale che fisica. In quest'ottica abbiamo realizzato di recente nuove palestre nelle scuole di Calisese, di Macerone e di Villa Chiaviche, e a breve ne sarà inaugurata un'altra, che in realtà è un vero e proprio palazzetto a disposizione anche delle associazioni sportive della città, all'interno della scuola elementare di Torre del Moro. Per quanto riguarda gli impianti sportivi, Cesena può contare su un patrimonio di prim'ordine, e non mancano certo in città le associazioni e le polisportive che ogni anno permettono a migliaia di cittadini, dai bambini agli adulti, di praticare il proprio sport preferito divertendosi e restando in forma.

Questa nuova ricerca, condotta all'interno delle scuole superiori della città, ci offre informazioni precise e nuovi spunti utili a lavorare insieme – Comune, scuole, associazioni e altre istituzioni – per raggiungere risultati ancora migliori nella diffusione della cultura sportiva tra i giovani ed educarli a saper approfittare delle tante piccole e grandi occasioni che hanno a disposizione ogni giorno per fare movimento e contribuire in modo attivo alla loro buona salute.

Giordano Conti
Sindaco di Cesena

Presentazione

L'indagine è il risultato di 883 interviste, volta a conoscere le diverse attitudini dei giovani nei confronti dello sport e del movimento in genere. È stata condotta nelle scuole superiori di Cesena, microcosmo ideale, in cui si maturano convinzioni, opinioni, conoscenze, atteggiamenti e abitudini che determinano in gran parte l'evoluzione dell'individuo maturo, il suo ruolo e il suo contributo al vivere sociale. Ne esce un quadro estremamente interessante che si integra con una visione olistica della salute e dove le velate ipotesi di comportamenti a rischio convivono pacificamente con scelte salutiste.

I giovani oggetto dell'indagine paiono essere consapevoli della salute come nuovo valore, ma, nello stesso tempo, solo il 12% pratica un'attività fisica che rispetta le modalità suggerite dalle linee guida internazionali; inoltre, il 13% degli studenti dedica più di quattro ore a televisione, computer e videogiochi. Questo può avere origine nel fatto, che la loro ricerca del "benessere" si articola e sviluppa in modalità che non riguardano esclusivamente la salute, ma un più generale "benessere bio-psico-sociale" che integra unitariamente mente e corpo tra studio, riposo e attività di piacere.

L'importante collaborazione sottesa da questa indagine tra il mondo sanitario, quello dell'impresa e della scuola, rappresenta un elemento fondamentale per lo sviluppo di azioni concrete che permettano di favorire le buone "pratiche di salute" nella nostra comunità. È un'indagine conoscitiva che infonde un significato positivo e fa sua una domanda: cosa aiuta il giovane cittadino a essere sano? Una possibile risposta è, fra le altre, che anche l'attività fisica attiva mantiene l'adolescente sano e può concorrere efficacemente a farlo tornare sano quando è ammalato.

È per questo che l'Azienda sanitaria, anche con l'attiva partecipazione dell'Impresa e della Scuola, promuove l'educazione alla salute nei giovani per insegnare a sapere, per preparare a essere ed a vivere insieme, formandoli attivamente al diritto e alla libertà di poter compiere scelte responsabili e consapevoli per la loro salute.

Maria Basenghi
Direttore Generale
Azienda Usl di Cesena

Prefazione

Nell'era post-industriale l'uomo sta riconquistando quella centralità che si era offuscata nell'era tecnologica. Oggi più che mai è essenziale che la persona sia protagonista e la sua "mens sana in corpore sano" è la condizione fondamentale per programmare un sostenibile e moderno sviluppo socio-economico in un quadro di profondi mutamenti ambientali e climatici.

Nella società moderna lo "star bene" rappresenta una responsabilità sociale dell'individuo, delle istituzioni e delle imprese, che si traduce in un vantaggio per tutti: collettività, Stato e aziende.

A questo scopo e dopo anni di esperienza maturata nel settore della salute e del benessere, nell'ambito del mio impegno sociale, ho creato la *Wellness Foundation*, fondazione no profit finalizzata alla ricerca scientifica ed alla divulgazione culturale di comportamenti e stili di vita atti a migliorare la salute e la qualità della vita delle persone.

A livello mondiale l'obesità sta assumendo caratteristiche di una vera e propria epidemia e costituisce uno dei maggiori problemi di salute non solo nei paesi industrializzati, ma anche in quelli in via di sviluppo. Lo squilibrio tra apporto e dispendio energetico è il risultato di tendenze sociali contemporanee. La maggior parte della popolazione adulta non svolge un'attività fisica sufficiente e consuma troppi alimenti e bevande ad alta densità energetica e scarso potere nutrizionale, nonché una quantità insufficiente di frutta e verdura. Anche se le abitudini dietetiche differiscono tra i vari Paesi, le differenze si stanno affievolendo negli ultimi decenni.

Le stime dell'OMS relative all'anno 2005 indicano che più di un miliardo di persone nel mondo sono in sovrappeso. Nella sola Regione europea dell'OMS, il sovrappeso colpisce dal 30 all'80% degli adulti nei diversi paesi. In assenza di interventi efficaci, l'OMS prevede che in Europa l'obesità interesserà 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini entro il 2010.

L'aumento dell'obesità infantile è un dato ancora più allarmante: attualmente la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni Settanta. Questa obesità è la responsabile in percentuale rilevante di malattie quali il diabete tipo 2, le cardiopatie ischemiche, le malattie ipertensive tra gli adulti, cau-

sando ogni anno oltre 1 milione di morti e soprattutto un numero elevato di anni di vita trascorsi in cattive condizioni di salute. Inoltre, l'obesità e le patologie ad essa correlate influenzano anche lo sviluppo economico e sociale poiché aumentano i costi dell'assistenza sanitaria riducendo la produttività e il reddito. L'obesità è, inoltre, causa di disuguaglianze sociali in quanto riguarda soprattutto le classi più svantaggiate e ne condiziona negativamente l'opportunità di migliorare lo status socio-economico.

Nel nostro Paese le informazioni epidemiologiche sulla prevalenza di obesità e sovrappeso sono lacunose; non esiste infatti un sistema di sorveglianza nazionale sul fenomeno. L'unica fonte nazionale di dati è l'indagine multiscopo sulle famiglie condotta dall'ISTAT. I dati di tale indagine evidenziano come nel nostro Paese il 24% dei ragazzi tra i 6 e i 17 anni presenti un eccesso ponderale, fenomeno che interessa maggiormente le fasce di età più basse e le regioni del Sud Italia.

E' dunque evidente la necessità di avviare al più presto azioni concrete per arginare questa epidemia dilagante, ma è altrettanto evidente come ciò possa essere fatto solo attraverso azioni complessive, che costruiscano una società in cui gli stili di vita salutari contemplanti dieta e attività fisica siano la norma e siano accessibili a tutti gli individui.

In tal senso, la presente indagine – di cui siamo grati all'AUSL di Cesena – rappresenta un contributo importante, perché una migliore conoscenza della nostra realtà giovanile è indispensabile per mettere in campo le azioni educative più adeguate a contrastare i comportamenti a rischio.

Nerio Alessandri
Presidente Wellness Foundation

Indice

Introduzione	11
Obiettivi generali dell'indagine	13
Obiettivi specifici.....	13
Materiale e Metodi.....	14
Risultati:	15
Caratteristiche del campione.....	15
Come va in generale la tua salute?.....	16
Fai qualche sport?	16
Quanta attività fisica fai?	18
Se fai attività sportiva fuori dall'orario delle lezioni di educazione fisica, quali sport pratici?	19
Se non fai attività sportiva, quali sono i motivi?	20
Come sono le ore di educazione fisica a scuola?.....	21
Gli studenti e il mondo delle sostanze che aiutano nell'attività sportiva	21
Utilizzo delle tecnologie nel tempo libero.....	22
Tempo dedicato a studio e lettura	24
Consumo di tabacco e alcol	24
Considerazioni finali	26
Bibliografia.....	28

Introduzione

Uno stile di vita che preveda la pratica di un livello sufficiente di attività fisica contribuisce notevolmente al mantenimento di un buono stato di salute dei ragazzi. I benefici dell'attività fisica sono riscontrabili a livello dell'apparato muscoloscheletrico (sviluppo e rafforzamento di ossa, muscoli e legamenti), cardiovascolare (respirazione, pressione arteriosa, assetto lipidico), neuromuscolare (coordinazione e controllo dei movimenti), psico-sociale (controllo dell'ansia, socializzazione, autostima). Fare movimento permette inoltre di prevenire l'obesità e il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative (diabete, ipertensione, alcuni tumori) ad essa correlate.

Il livello di attività fisica raccomandato in ambito internazionale nell'età scolare è di almeno 60 minuti di attività fisica, moderata o intensa ogni giorno.

Nonostante i benefici legati allo svolgimento di attività fisica regolare siano riconosciuti dalla comunità scientifica, sono pochi i ragazzi in età scolare che aderiscono alle raccomandazioni. Lo studio *Health Behaviour in School-aged Children 2006* (HBSC) condotto in numerosi paesi europei tra i quali l'Italia, ha rilevato un'elevata percentuale di ragazzi di 11, 13 e 15 anni che non aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica, con variazioni per età, sesso e paese di residenza.

Nel nostro Paese il 2% dei ragazzi di 11 anni, il 6% dei ragazzi di 13 anni e il 9% dei ragazzi di 15 anni è completamente sedentario. Solo il 18% degli undicenni, il 16% dei tredicenni e il 12% dei quindicenni pratica il livello di attività fisica raccomandato (60 minuti di attività fisica ogni giorno). I valori aumentano se includiamo anche i ragazzi che praticano 60 minuti di attività fisica per almeno 5 giorni alla settimana: 41% per gli undicenni, 36% per i tredicenni e 30% per i quindicenni.

Per quanto riguarda le differenze di genere, i ragazzi praticano attività fisica in maggior quantità rispetto alle ragazze.

Le scienze del comportamento indicano come determinanti principali dello stile di vita adottato fattori socio-demografici (età, sesso, condizione socio-economica), fattori psicologici (atteggiamento, credenze, percezione delle proprie capacità), fattori sociali (contesto familiare, gruppo di amici) e la disponibilità di un ambiente urbano favorevole, che renda facilmente fruibili spazi e attrezzature per la pratica sportiva e il movimento.

Nel giovane il crescente utilizzo di televisione, internet e videogiochi favorisce la sedentarietà e riduce il tempo dedicato all'attività fisica.

Sempre dallo studio HBSC del 2006, scopriamo che i ragazzi italiani che trascorrono 4 ore o più al giorno davanti alla televisione (limite di tempo considerato eccessivo a livello internazionale) sono il 16% tra gli undicenni, il 22 % tra i tredicenni e il 22% tra i quindicenni.

La percentuale di ragazzi italiani che trascorrono davanti a computer e videogiochi 4 ore o più al giorno (tempo ritenuto eccessivo) risulta più bassa: rispettivamente 7%, 5% e 4% nelle tre età considerate.

Il documento *Guadagnare Salute - Rendere facili le scelte salutari* del Ministero della Sanità, così come numerose altre pubblicazioni prodotte in questi anni a livello europeo e internazionale, individua nella scuola il luogo privilegiato in cui “fornire a bambini ed adolescenti maggiori e migliori opportunità di fare attività motoria, contribuendo, con un’offerta differenziata per età, ai livelli raccomandati di attività fisica quotidiana”. Occorre, pertanto, investire nell’attività motoria durante l’orario scolastico nelle scuole primarie, nonché agevolare migliori condizioni per lo svolgimento dell’attività fisica negli istituti secondari, contribuendo così ad una maggiore diffusione di una nuova cultura dello sport e del movimento tra i più giovani.

La scuola rappresenta il luogo di intervento privilegiato in quanto in grado di raggiungere un numero elevato di ragazzi; risulta inoltre essenziale l’intervento anche della comunità, poiché la maggior parte dell’attività fisica viene svolta al di fuori dell’ambiente scolastico. Scuola e comunità dovrebbero coordinarsi per utilizzare al meglio le proprie risorse nell’attività di promozione di uno stile di vita attivo.

Ciò significa anche educare i ragazzi ad approfittare delle tante occasioni che si presentano nel corso della giornata per fare movimento: fare le scale invece che utilizzare l’ascensore, spostarsi in bicicletta o a piedi invece che con l’automobile, giocare all’aria aperta piuttosto che trascorrere il tempo libero guardando la TV o giocando al computer.

Obiettivi generali dell'indagine

Questo studio ha lo scopo di migliorare le conoscenze sulle caratteristiche e le attitudini dei ragazzi del nostro territorio nei confronti dello sport e del movimento in genere, al fine di mettere in atto interventi efficaci, mirati ad educare ad uno stile di vita più attivo a salutare. In particolare gli obiettivi generali dell'indagine sono:

1. analizzare il livello di attività fisica scolastica ed extrascolastica, praticata dagli studenti del biennio delle Scuole Medie Secondarie di secondo grado del Comune di Cesena.
2. valutare le tipologie di sport maggiormente diffuse tra gli studenti e il livello di soddisfazione nei confronti dell'attività svolta al fine di monitorare gli aspetti qualitativi dell'attività fisica fatta dai ragazzi.
3. rilevare la percezione dei ragazzi relativa all'assunzione di fumo, alcol e sostanze dopanti.
4. valutare la presenza di disuguaglianze legate a condizioni socio economiche.

Obiettivi specifici

Gli obiettivi specifici dell'indagine sono:

1. stimare la proporzione di ragazzi del biennio delle Scuole Medie Secondarie di secondo grado che praticano attività fisica moderata e intensa al livello raccomandato.
2. stimare la proporzione di ragazzi del biennio delle Scuole Medie Secondarie di secondo grado che praticano attività fisica in quantità insufficiente.
3. stimare quali sono gli sport più diffusi tra i ragazzi.
4. stimare la motivazione principale che induce a non praticare attività fisico-motoria.
5. analizzare l'atteggiamento dei ragazzi nei confronti dell'attività fisica svolta a scuola nelle ore di educazione fisica.
6. stimare la proporzione di ragazzi che riferisce un qualche contatto con l'utilizzo di sostanze a fini di doping.
7. stimare la percentuale di ragazzi che riferisce di fumare.
8. stimare la percentuale di ragazzi che riferisce di consumare alcol.
9. valutare la relazione tra livello di attività fisica praticata e salute percepita.
10. valutare la relazione tra livello di attività fisica praticata e il grado di istruzione dei genitori.

Materiale e Metodi

L'indagine, condotta nei mesi di dicembre 2008 e gennaio 2009, ha coinvolto gli studenti che frequentano il biennio di Scuola Media Secondaria di secondo grado nel comune di Cesena, ma risiedono anche nei comuni limitrofi.

Le Scuole selezionate sono state distinte in 3 tipologie:

- Licei (Liceo Classico "V. Monti", Liceo Scientifico "A. Righi");
- Istituti Tecnici (Istituto Tecnico Commerciale "R. Serra", Istituto Tecnico Industriale "B. Pascal", Istituto Tecnico Agrario "G. Garibaldi", Istituto Tecnico Geometri "L. Da Vinci");
- Istituti Professionali (Istituto Professionale Statale per l'Industria e l'Artigianato (IPSIA) "U. Comandini", Istituto Professionale di stato per i servizi Commerciali e Turistici (IPCT) "C. Macrelli", Istituto Professionale di stato per i Servizi Sociali (IPSS) "I. Versari").

Il metodo di campionamento scelto è quello a cluster, nel quale la classe rappresenta l'unità di campionamento; il numero di classi da selezionare per avere un campione rappresentativo per ogni tipologia di scuola è risultato pari a 14. A tutti gli studenti delle classi selezionate è stato somministrato un questionario pretestato e validato.

Hanno risposto la totalità degli studenti presenti al momento della rilevazione.

Risultati

Caratteristiche del campione

Il campione studiato, costituito da 883 ragazzi, è rappresentativo della popolazione scolastica di riferimento per tipologia di scuola, sesso e cittadinanza.

	Popolazione scolastica		Campione	
	N	%	N	%
Licei	970	33%	308	35%
Istituti tecnici	1146	38%	305	35%
Istituti Professionali	866	29%	270	30%
Totale	2982	100%	883	100%

Gli stranieri rappresentano l'8% del campione come indicato nelle statistiche scolastiche. La composizione per sesso e cittadinanza varia a seconda del tipo di scuola, le ragazze frequentano prevalentemente i Licei, gli stranieri gli Istituti Professionali.

	Licei		Istituti Tecnici		Istituti Professionali		Totale	
	N	%	N	%	N	%	N	%
sexso								
ragazzi	79	26,0	203	67,0	144	54,1	426	48,8
ragazze	225	74,0	100	33,0	122	45,9	447	51,2
cittadinanza								
italiana	300	97,4	289	94,8	224	73,0	813	92,1
straniera	8	2,6	16	5,2	46	17,0	70	7,9
totale	308	34,9	305	34,5	270	30,6	883	100%

L'età media è di 14,7 anni (range 13-19) e risulta più elevata negli Istituti Professionali.

Come si può notare nella tabella sottostante, il livello d'istruzione delle famiglie di provenienza degli studenti varia in relazione alla tipologia di scuola: i figli di genitori con alto livello di istruzione (diploma e laurea) frequentano più spesso i Licei (41%), mentre gli studenti con genitori aventi un basso livello di istruzione frequentano più spesso (53%) gli Istituti Professionali.

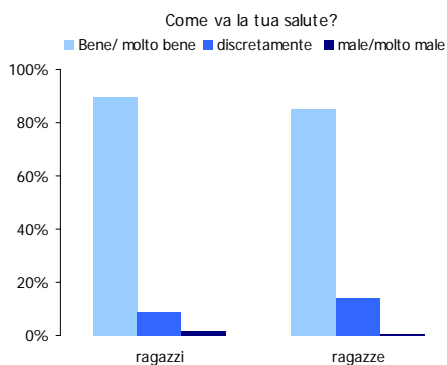
Istruzione genitori	Licei	Istituti Tecnici	Istituti Professionali	N	%
bassa	18,6	28,5	52,9	295	100.0
alta	41,3	36,3	22,4	588	100.0

NB: Il 9% degli studenti ha dichiarato di non conoscere il titolo di studio raggiunto dai genitori

Come va in generale la tua salute?

La percezione dello stato di salute, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è un indicatore fortemente correlato all'effettivo benessere o malessere psicofisico vissuto dalla persona.

Nei giovani studenti cesenati la salute percepita appare generalmente buona: l'87% degli studenti ha dichiarato di sentirsi bene o molto bene (90% dei ragazzi e 85% delle ragazze).



Dichiarano di sentirsi discretamente il 12% degli studenti e male o molto male l'1% (10 studenti di cui 7 provenienti dagli Istituti Professionali, 3 dagli Istituti Tecnici, nessuno dai Licei).

Fai qualche sport?

Il 68% degli studenti intervistati ha riferito di fare sport sia a scuola che al di fuori dell'orario scolastico, il 26% di fare sport solo a scuola e il 6% di non praticare attività fisica.

Tra i ragazzi l'86% fa qualche sport sia a scuola che al di fuori dell'orario scolastico,

il 17% solo a scuola, l'8% non fa movimento. Nelle ragazze queste percentuali sono rispettivamente pari a 60%, 35% e 5%.

Se si analizza questa variabile per tipo di scuola frequentata, gli studenti degli Istituti Professionali che praticano un qualche sport sia a scuola che al di fuori dell'orario scolastico (60%) sono meno rispetto a quelli che frequentano un Istituto Tecnico (73%) o un Liceo (70%).

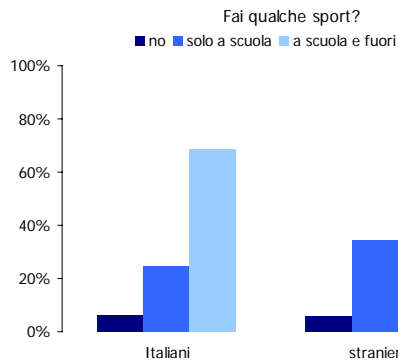
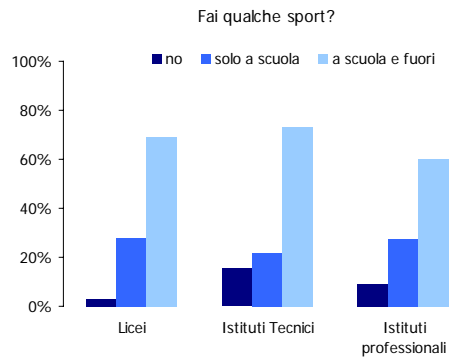
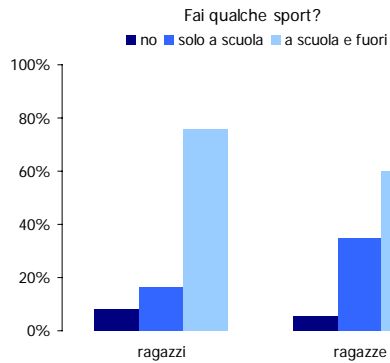
Rispetto alla cittadinanza, vi è una maggior percentuale di studenti italiani che fa sport sia a scuola che al di fuori dell'orario scolastico rispetto agli stranieri (69% vs. 60%).

La percentuale di studenti che fa sport sia a scuola che al di fuori dell'orario scolastico avendo almeno un genitore che pratica un qualche tipo di sport è significativamente maggiore rispetto a chi ha genitori che non fanno attività fisica (78% vs. 61%).

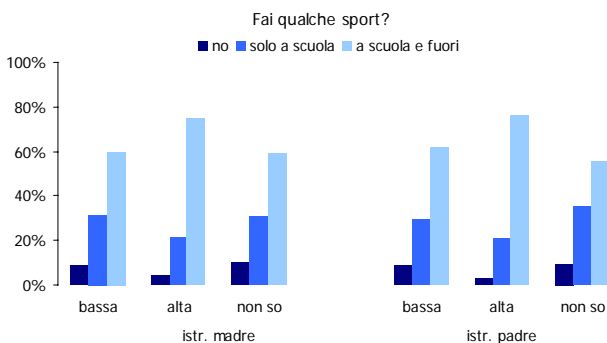
Gli studenti che fanno sport, sia a scuola sia fuori, hanno un numero maggiore di amici che lo praticano (4 amici sportivi) rispetto a chi fa sport solo a scuola (2 amici) e a di chi non fa movimento (2 amici).

Questi dati fanno pensare ad un possibile effetto positivo esercitato dalle reti familiari e dal gruppo dei pari (amici) sull'adozione del comportamento del ragazzo.

Il livello di istruzione dei genitori pare influenzare la pratica dell'attività fisica dei ragazzi. Chi ha genitori con alto livello di istruzione (diploma o laurea) pratica



maggiormente attività fisica sia a scuola che fuori rispetto a chi ha genitori con basso livello di istruzione (75% verso 60%). Il 9% degli studenti dichiara di non conoscere il titolo di studio raggiunto dai genitori.

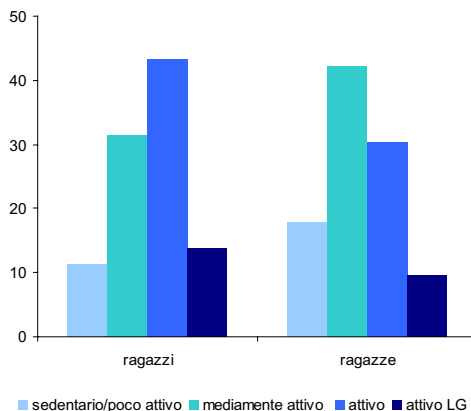


È curioso notare che la pratica di attività fisica degli studenti che non conoscono il livello di istruzione dei genitori è molto simile a quella di chi dichiara che i genitori hanno un livello basso di istruzione.

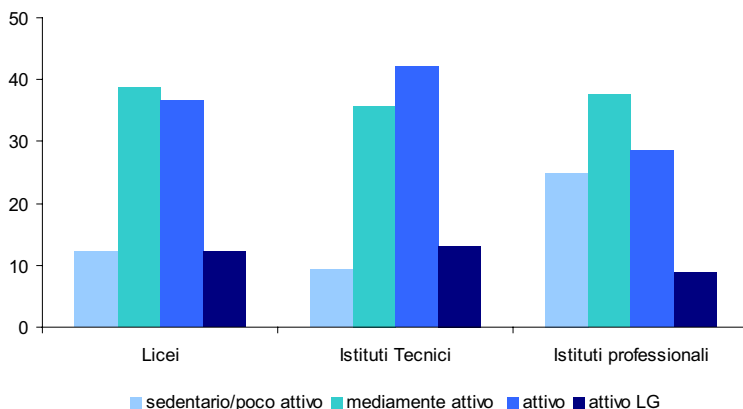
Quanta attività fisica fai?

Il livello di attività fisica raccomandato dalle Linee Guida (LG), in ambito internazionale, per l'età scolare è di almeno 60 minuti di attività fisica moderata o intensa ogni giorno (420 minuti alla settimana). Nel campione studiato:

- il 12% degli studenti rispetta le Linee Guida.
- il 36% è attivo (pratica più di 420 minuti di attività fisica, ma non in tutti i giorni come previsto dalle LG).
- il 37% è mediamente attivo (150-420 minuti settimanali).
- il 15% è sedentario o poco attivo (<150 minuti settimanali).

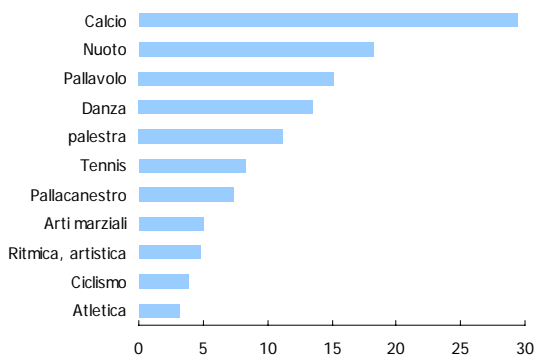


Le ragazze risultano meno attive dei ragazzi, come pure gli studenti degli Istituti Professionali rispetto a quelli degli Istituti Tecnici e dei Licei.



Se fai attività sportiva fuori dall'orario delle lezioni di educazione fisica, quali sport pratici?

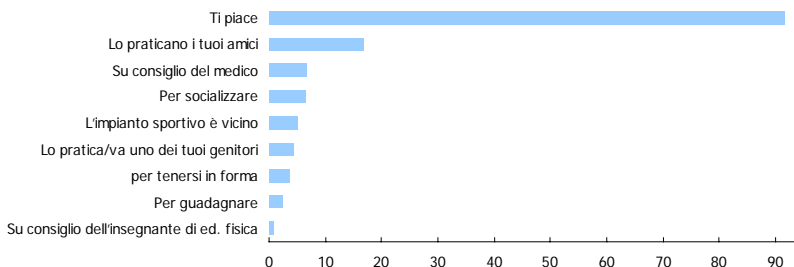
Gli sport maggiormente praticati dagli studenti intervistati sono il calcio, il nuoto, la pallavolo e la danza; tra i ragazzi prevalgono calcio e nuoto, tra le ragazze pallavolo e danza. Nei Licei gli sport maggiormente praticati sono pallavolo e nuoto, negli Istituti Tecnici calcio e nuoto e nei Professionali calcio e palestra.



	Sport praticato				
	Calcio	Nuoto	Pallavolo	Danza	Palestra
Licei	13,6	20,2	23,5	16,4	5,6
Istituti Tecnici	40,6	20,1	8,0	9,4	12,1
Istituti Professionali	34,8	13	14,3	15,5	17,3
ragazzi	51,2	14,9	7,4	4,9	9,9
ragazze	3,0	22,8	25,0	23,9	12,3

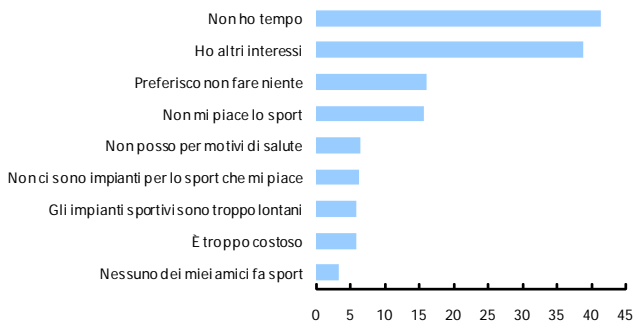
% di studenti per tipologia di scuola e genere in relazione agli sport più praticati

La maggior parte delle volte lo sport praticato viene scelto perché piace (92%), seguito dal fatto che anche gli amici lo praticano (17%). Solo in 36 casi su 595 lo sport viene scelto su consiglio del medico e in questi casi gli sport maggiormente praticati sono nuoto (46%) e palestra (28%).



Se non fai attività sportiva, quali sono i motivi?

Ciò che maggiormente impedisce la pratica di attività fisica è la mancanza di tempo (42%), seguita dall'aver altri interessi (39%).



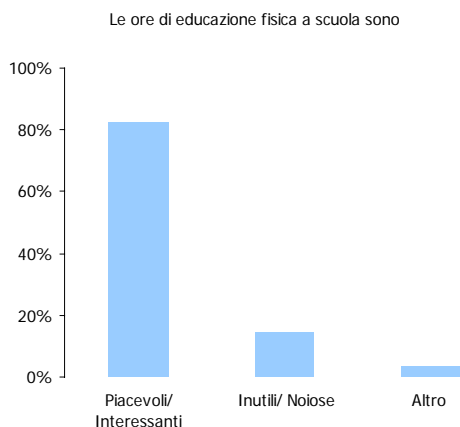
Come sono le ore di educazione fisica a scuola?

Per l'82% degli studenti intervistati le ore di educazione fisica a scuola risultano piacevoli/interessanti e per il 14 % inutili/noiose.

Non sono emerse differenze significative tra Licei (17%) Istituti Tecnici (13%) e Istituti Professionali (13%) nel giudicare l'attività fisica inutile e noiosa.

Le motivazioni per cui risultano inutili/noiose sono:

- non piace la materia (46%)
- non ci sono attrezzature (16%)
- non ci sono le strutture (13%)
- altre motivazioni tra cui il tipo di attività praticate (32%).



Gli studenti e il mondo delle sostanze che “aiutano” nell’attività sportiva

Agli studenti intervistati sono state rivolte alcune domande (vedi tabella) volte a capire la loro prossimità alla realtà delle sostanze utilizzate per aumentare le prestazioni nella pratica di attività sportiva. Per sostanze che “aiutano” nell’attività sportiva si intendono: aminoacidi, ferro, vitamine, sali minerali, creatina, anfetamina, anabolizzanti, caffeina in compresse, ormoni della crescita, eritropoietina e sostanze simili. Per indagare questo aspetto sono state utilizzate domande indirette, che esponendo meno il soggetto possono dare risposte più veritiere.

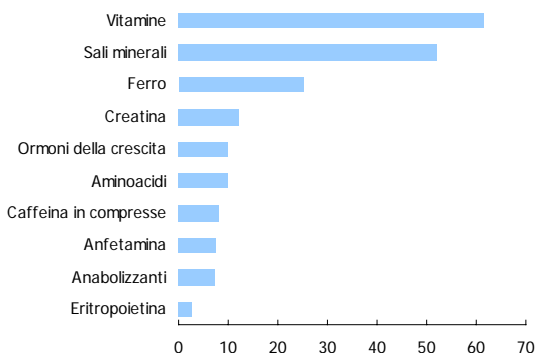
Ti è mai capitato di:	Ti è mai capitato di:		
	mai	qualche volta	spesso
Conoscere persone che fanno uso di sostanze per aiutarsi nell’attività sportiva	72,0	23,3	4,7
Vedere qualcuno che sta usando sostanze per aiutarsi nell’attività sportiva	78,3	17,6	4,1
Sentirsi consigliare l’utilizzo di qualche tipo di sostanza che aiuta nell’attività sportiva	77,3	17,8	4,8
Sentire il bisogno di usare sostanze che aiutano nell’attività sportiva	86,2	10,6	3,2

Più di un quarto (28%) degli intervistati conosce persone che fanno uso di sostanze facilitanti la prestazione sportiva e il 22% ha visto persone assumerle.

Il 23% ha ricevuto un consiglio ad utilizzarle e il 14% ha sentito il bisogno di assumerle.

I ragazzi che hanno risposto “qualche volta” o “spesso” alle domande relative alle sostanze che aiutano l’attività sportiva, nella maggior parte dei casi si riferivano a vitamine e i sali minerali (oltre il 50%). Una percentuale minore, ma da considerare attentamente, si riferiva a sostanze dopanti e potenzialmente dannose, specie se assunte senza controllo medico:

ormoni della crescita (10%), caffeina (8%), anfetamina (8%), anabolizzanti (7%), eritropoietina (3%). Questo dato mostra l’esistenza di una prossimità degli studenti cesenati a queste sostanze e invita, in particolare gli insegnanti e gli allenatori, a sviluppare interventi educativi specifici per evitare danni alla salute.

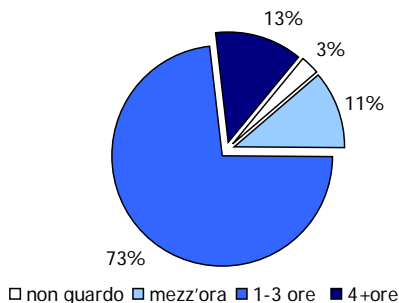


Utilizzo delle tecnologie nel tempo libero

Una delle cause dello scarso livello di attività fisica praticata pare legato all’utilizzo delle tecnologie (TV e computer) che hanno sostituito le ore dedicate in passato ai giochi di strada e al movimento nel tempo libero.

Le ore passate dagli studenti intervistati davanti alla TV sono per lo più 1-3 al giorno (73%); solo il 3% ha riferito di non guardarla.

Quante ore guardi la TV?



Il 13% guarda la TV per 4 ore e più, livello considerato eccessivo (HBSC 2006).

La percentuale rilevata nell'indagine condotta è risultata minore di quella dello studio HBSC del 2006 riferita ai ragazzi 13 anni (22 %) e 15 anni (22%).

Tra gli studenti che guardano la TV per più di 4 ore al giorno non si sono rilevati comportamenti diversi in base al genere, mentre sono emersi per tipologia di scuola frequentata: 7% degli studenti dei Licei, 13% degli Istituti Tecnici e 19% degli Istituti Professionali.

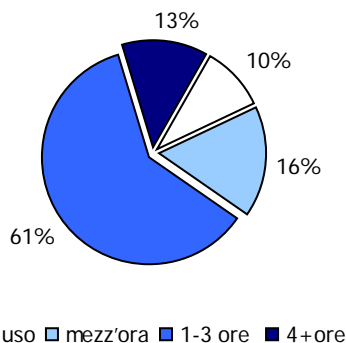
Pratica attività fisica sia a scuola che fuori il 68% degli studenti che non guardano la TV o la guardano per meno di mezz'ora, il 69% di chi la guarda da 1 a 4 ore e solo il 51% di chi la guarda per più di 5 ore.

Quante ore al giorno guardi la TV?	Fai sport?		
	no	solo a scuola	a scuola e fuori
non guardo o guardo meno di mezz'ora	10,5	21,8	67,7
1-4 ore	4,4	26,4	69,2
5+ ore	21,3	27,7	51,1

Le ore passate dagli studenti intervistati davanti a computer e videogiochi sono per la maggior parte 1-3 al giorno (61%); il 16% ha riferito di usarli per meno di mezz'ora e il 10% di non usarli.

Il 13% degli studenti intervistati li utilizza per 4 o più ore (livello eccessivo); questa percentuale appare superiore a quella dei giovani italiani che trascorrono davanti a computer e videogiochi 4 ore o più al giorno secondo lo studio HBSC (5% a 13 anni e 4% a 15 anni).

Quante ore usi computer e videogiochi?

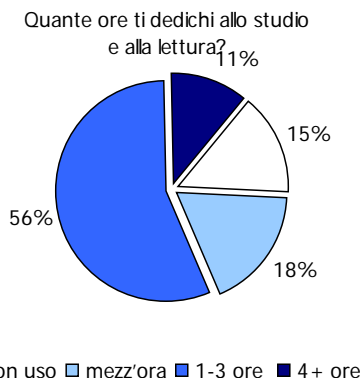


Le ragazze utilizzano con minor frequenza computer e videogiochi rispetto ai ragazzi. Li utilizzano per più di 4 ore al giorno il 5% degli studenti dei Licei, il 12% degli Istituti Tecnici e il 22% degli Istituti Professionali.

Il tempo dedicato all'uso di computer e videogiochi sembra non influenzare la pratica dell'attività fisica.

Tempo dedicato a studio e lettura

Gli studenti intervistati hanno dichiarato di dedicare ogni giorno da una a tre ore di tempo allo studio e alla lettura nel 56% dei casi, oltre 4 ore nell'11%. Le ragazze dichiarano di dedicare allo studio più tempo rispetto ai ragazzi; nel 23% dei casi gli studenti dei Licei studiano più di 4 ore, tale percentuale scende al 5% negli Istituti Tecnici e Professionali.



Il tempo dedicato a studio e lettura pare non condizionare la pratica dell'attività fisica.

Consumo di tabacco e alcol

Dai dati emerge che il consumo di tabacco e alcol, sebbene in alcuni casi sia saltuario, è già presente in circa un quarto degli studenti cesenati di 14-15 anni.

Il 77 % dei ragazzi afferma di non fumare (84% nei Licei, 78% negli Istituti Tecnici, 68% nei Professionali) e il 75% di non bere alcolici o di farlo raramente (78% nei Licei, 73% negli Istituti Tecnici, e nei Professionali). Il 19% ha poi affermato di avere bevuto tanto da essere ubriaco almeno una volta negli ultimi 30 giorni (10% nei Licei, 20% negli Istituti Tecnici, 30% nei Professionali).

Attualmente, quanto spesso fumi sigarette?

	%
Non fumo	77,1
Meno di una volta a settimana	6,5
Almeno una volta a settimana	4,8
Ogni giorno	11,6

I comportamenti riguardo al fumo sono simili per ragazzi e ragazze, mentre per queste ultime si registra un consumo di alcol meno accentuato.

Attualmente, con che frequenza bevi alcolici tipo vino, birra, alcolpops o superalcolici?

	%
Mai	38,6
Raramente	36,0
Ogni mese	9,2
Ogni settimana	13,9
Ogni giorno	2,3

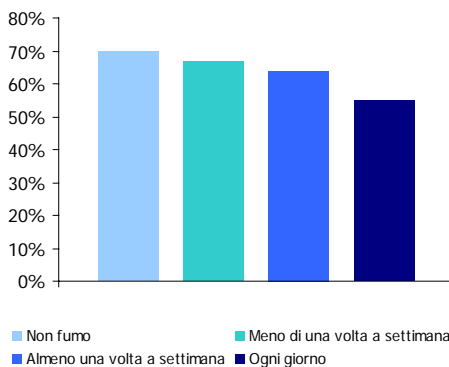
Negli ultimi 30 giorni, quante volte hai bevuto tanto da essere davvero ubriaco?

	%
Mai	80,5
Una volta	12,2
2-3 volte	5,0
4-10 volte	1,5
Più di 10 volte	0,8

Dai dati sembra emergere un rapporto tra attività fisica praticata e fumo di tabacco. Chi non fuma è più attivo e il livello di attività si riduce all'aumentare delle frequenza di consumo delle sigarette.

Non vi sono invece differenze particolari tra il praticare l'attività fisica e l'uso/abuso di alcol.

% di studenti che pratica attività fisica sia a scuola che fuori



Considerazioni finali

Lo studio è stato portato a termine nei tempi e modi previsti, l'adesione da parte degli studenti individuati come campione è stata totale e le scuole hanno collaborato alla realizzazione con grande disponibilità.

La percezione della salute è globalmente buona, i ragazzi si sentono meglio delle ragazze ed emerge un'area di malessere molto ridotta (1%) localizzata tra gli studenti degli Istituti Professionali e, in misura minore, fra quelli degli Istituti Tecnici.

Solo il 12% pratica un'attività fisica che rispetta le modalità suggerite dalle Linee Guida internazionali (60 minuti ogni giorno della settimana), un ulteriore 36% la pratica per un totale di sette ore alla settimana, anche se non tutti i giorni.

In quasi tutte le aree dell'indagine sono emersi comportamenti diversi in base al sesso e alla tipologia di scuola frequentata; le ragazze sono risultate meno attive dei ragazzi, così come gli studenti degli Istituti Professionali rispetto a quelli degli Istituti Tecnici e dei Licei.

Le condizioni socio economiche della famiglia di origine sembrano influenzare il livello di attività fisica praticata dagli studenti. Chi ha genitori con alto livello di istruzione pratica maggiormente attività fisica sia a scuola che fuori rispetto a chi ha genitori con basso livello di istruzione; anche i figli di stranieri praticano meno attività rispetto ai figli di cittadini italiani.

Gli sport maggiormente praticati dagli studenti intervistati sono il calcio, il nuoto e la pallavolo; anche in questo caso ci sono differenze tra i due sessi e tra le tipologie di scuola.

Viene inoltre documentata la prossimità dei ragazzi a sostanze utilizzate per migliorare la performance; queste sostanze sono, nella maggior parte dei casi, integratori e vitamine, ma in misura minore anche sostanze dopanti pericolose per la salute.

Il 13% degli studenti cesenati dedica una quantità del proprio tempo libero, ritenuta eccessiva (più di 4 ore) a televisione, a computer o videogiochi. Anche in questo caso esiste una differenza tra gli studenti dei Licei e quella degli Istituti Tecnici e Professionali, che dedicano più tempo a televisione e videogiochi. Viceversa le ore di studio sono di più per gli studenti dei Licei.

Infine si rileva che un quarto degli studenti cesenati di 14-15 anni consuma già tabacco e alcol, sebbene in alcuni in modo saltuario.

Questi dati forniscono interessanti informazioni sulle attitudini degli studenti del nostro territorio nei confronti dello sport e della pratica di attività fisica in generale, e ci auguriamo possano contribuire allo sviluppo di interventi finalizzati a promuovere uno stile di vita più attivo e salutare.

Bibliografia

- Currie C et al. *Inequalities in young people's health - HBSC international report from the 2005/2006 survey, Health Behaviour in School-aged Children 2008*
- Strong W.B. *Evidence based physical activity for school-age youth*, "The Journal of Pediatrics" - June 2005
- Cavillet al. *Physical activity and health in Europe: evidence for action*, WHO 2006
- Global strategy on diet, physical activity and health:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html
- Physical activity: a basic requirement for health:
http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1
- *Stili di vita e salute dei giovani italiani tra 11-15 anni* in "Il Rapporto sui dati italiani dello studio internazionale HBSC 2006"
- *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2008
<http://www.health.gov/paguidelines>
- *Guide to Community Preventive Services: Systematic Reviews and Evidence-Based Recommendations* - The Community Guide 2002
- *Guadagnare Salute - Rendere facili le scelte salutari*, Ministero della Sanità, 2007
- Ferraro S. et al. *Studenti sport scuola stili di vita - Indagine sugli studenti degli Istituti Superiori delle provincia di Oristano*, 2006

Con il Patrocinio di:



Comune di Cesena

