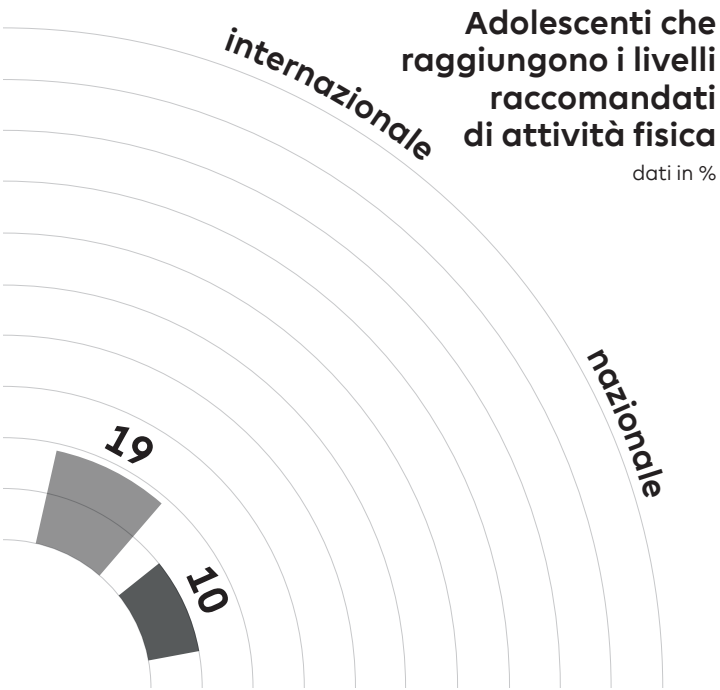
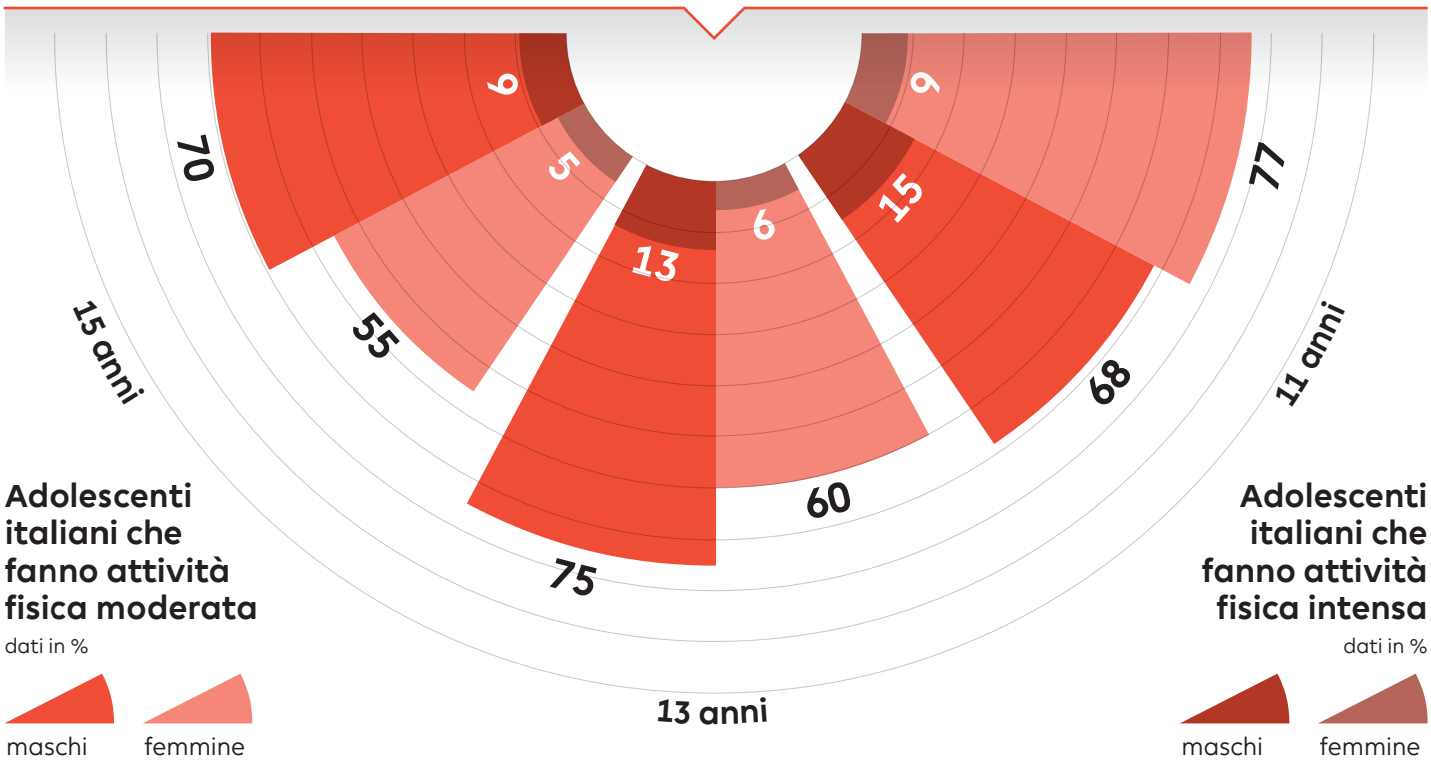
ADOLESCENTI • Attività fisica e sedentarietà

Un'adeguata attività motoria aumenta il benessere generale dei ragazzi con effetti positivi sulla qualità del sonno, l'autostima e la fiducia in se stessi, il rapporto con i coetanei. Fare un esercizio fisico regolare è anche un modo efficace per tenere a bada lo stress. L'attività motoria, insieme a una corretta alimentazione, rappresenta un valore rilevante per l'adozione e il mantenimento nel tempo di uno stile di vita sano, in grado di contrastare i rischi e i disturbi causati dalla sedentarietà. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa e contemporaneamente ridurre i livelli di inattività fisica. Per raggiungere le raccomandazioni, sono importanti tutte le attività di movimento: il gioco, lo sport, il trasporto attivo, le attività domestiche, ricreative e scolastiche.
Di contro è importante ridurre comportamenti sedentari, come ad esempio guardare la TV o utilizzare il computer e dispositivi elettronici, riconosciuti come fattori di rischio per la salute che, se protratti nel tempo, possono avere ripercussioni sul benessere dei giovani.

Adolescenti e attività fisica

Lo studio HBSC evidenzia che la percentuale di ragazzi adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni che svolge i livelli raccomandati di attività fisica moderata-intensa quotidiana è inferiore alla media internazionale (10% vs 19%). A livello nazionale, solo un adolescente su 10 svolge almeno 60 minuti al giorno di attività motoria moderata-intensa e questa abitudine diminuisce all'aumentare dell'età. Dai dati emerge che la maggior parte dei ragazzi fa movimento tre giorni a settimana. In ogni classe di età, si rilevano differenze di genere rispetto all'attività motoria, con frequenze maggiori nei maschi rispetto alle femmine.





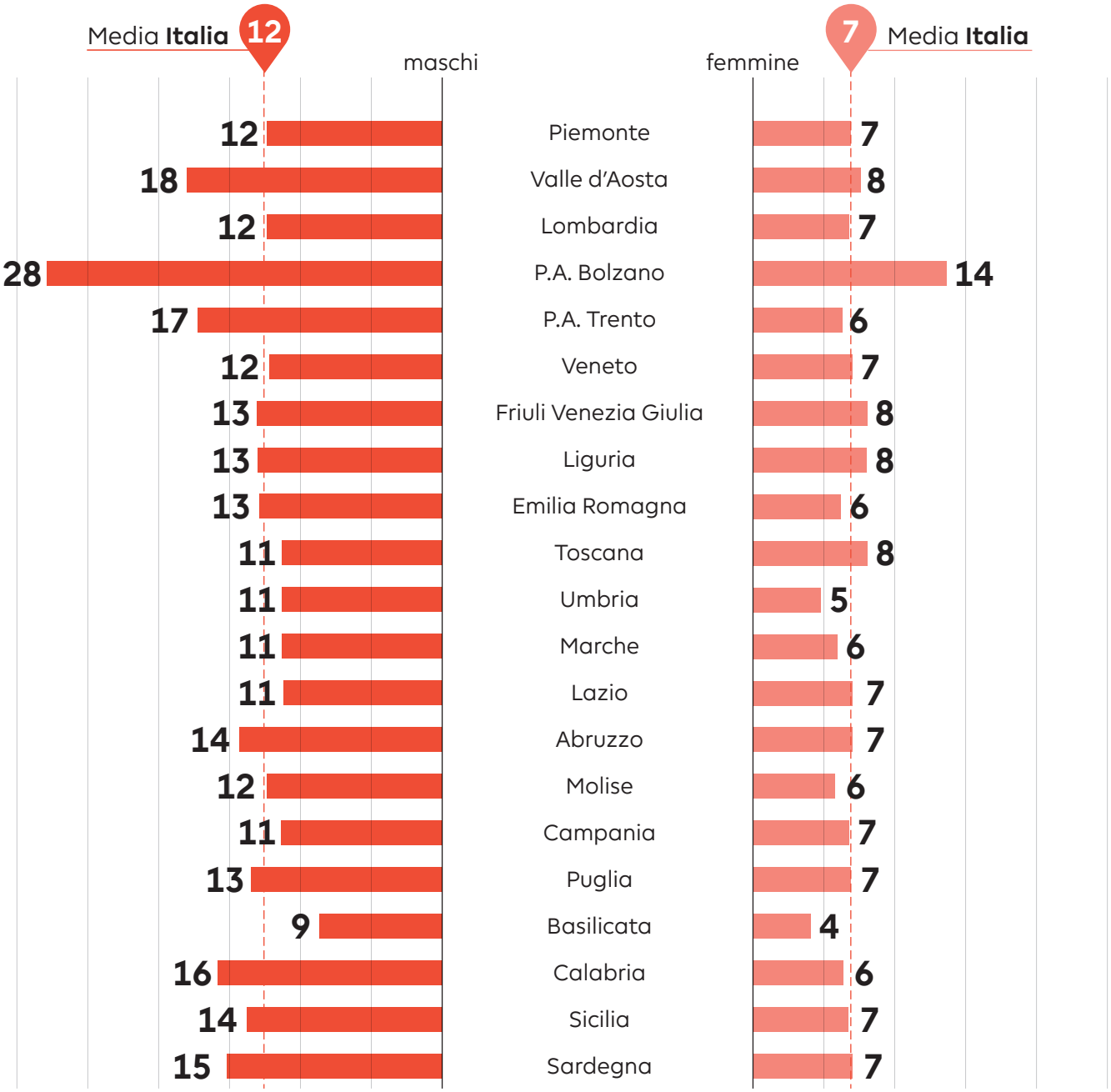
Attività fisica moderata

Dai dati regionali si evidenzia che i valori di attività fisica moderata-intensa (almeno 60 minuti al giorno negli ultimi sette giorni) diminuiscono per entrambi i generi all'aumentare dell'età. In generale, i maschi svolgono più attività fisica moderata-intensa in tutte le Regioni e Province Autonome (P.A.) e questo comportamento si rileva in tutte le fasce di età.

Le Regioni con i valori più elevati di attività fisica moderata-intensa, sia nei ragazzi che nelle ragazze sono P.A. di Bolzano, Valle d'Aosta, anche se le frequenze diminuiscono notevolmente a 13 e 15 anni. Valori al di sotto della media nazionale si osservano tra i ragazzi e le ragazze di 13 e 15 anni in Basilicata e Umbria.

Adolescenti che raggiungono i livelli raccomandati di attività fisica

Dettaglio per regione, dati in %

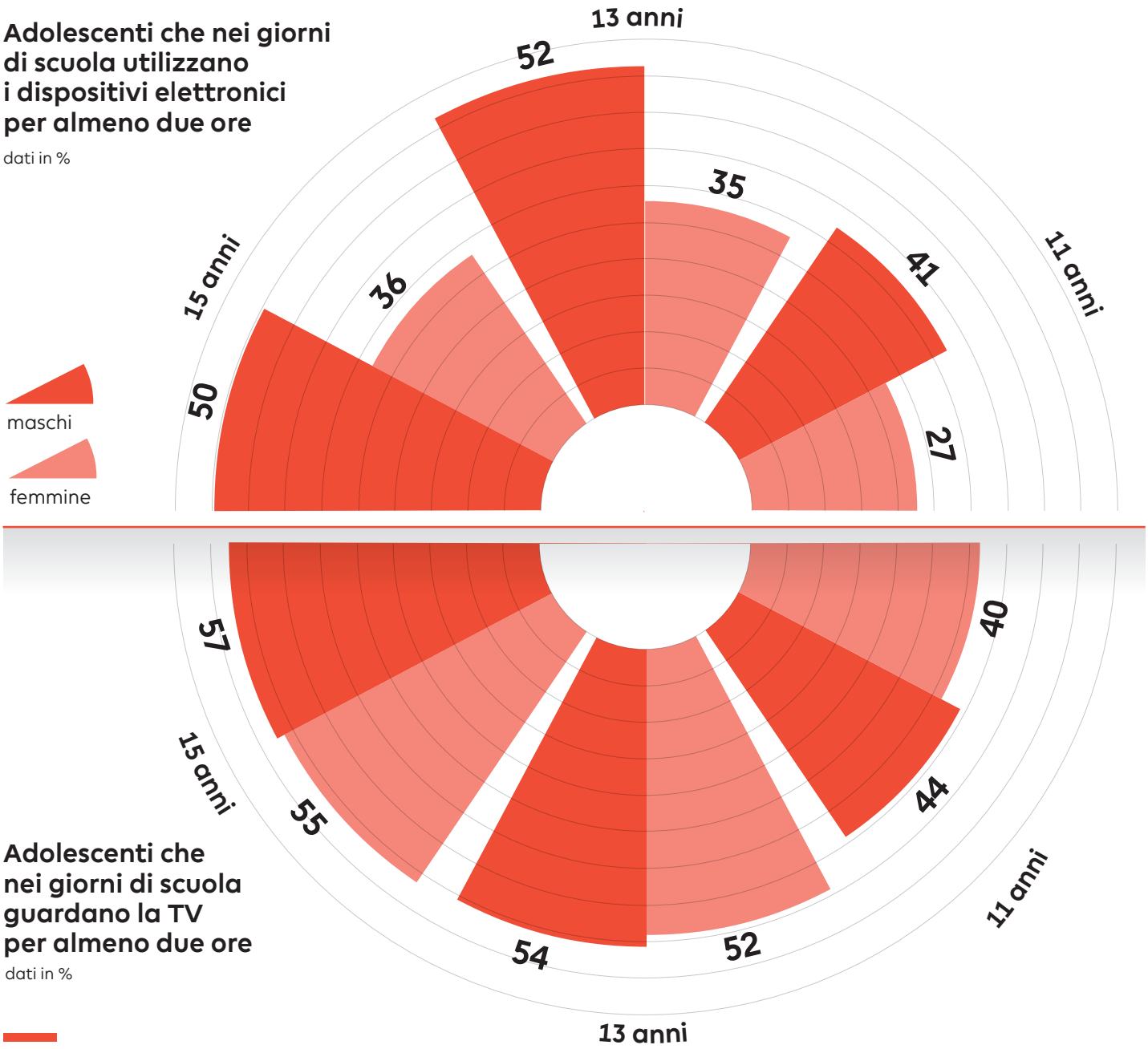


PC e videogiochi e sedentarietà

L'utilizzo dei media tra gli adolescenti ha continuato a crescere negli ultimi dieci anni, facilitato dall'aumento dell'uso del telefono cellulare costantemente connesso a Internet. Le raccomandazioni suggeriscono invece di limitare l'utilizzo di schermi a meno di 2 ore al giorno.
Durante i giorni di scuola, i giovani che dichiarano di utilizzare i dispositivi elettronici, come computer, console, tablet e smartphone, almeno 2 ore al giorno sono rispettivamente il 34% a 11 anni, il 44% a 13 anni e il 43% a 15 anni. Considerando le differenze di età, si nota come siano gli 11enni ad avere un miglior comportamento, mentre si equivalgono 13 e 15enni. Le ragazze trascorrono meno tempo con i dispositivi elettronici rispetto ai loro coetanei maschi e questo comportamento si riscontra in ogni classe di età.

Adolescenti che nei giorni di scuola utilizzano i dispositivi elettronici per almeno due ore

dati in %



Adolescenti che nei giorni di scuola guardano la TV per almeno due ore

dati in %

TV e sedentarietà

Durante i giorni di scuola il tempo trascorso guardando TV, video, DVD e altre forme di intrattenimento su schermo è maggiore alle 2 ore giornaliere per il 42% degli adolescenti di 11 anni, per il 53% di 13 anni e per il 56% di 15 anni.

Con l'aumentare dell'età sia i ragazzi che le ragazze passano più tempo davanti a uno schermo e, a differenza dell'utilizzo del computer e di altri dispositivi elettronici, non si evidenziano differenze di genere.

COME AGIRE

La scuola rappresenta un luogo ideale per programmare azioni a favore della salute secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curriculari e per sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende le famiglie e la comunità.

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole al movimento

- Promuovere l'attività fisica a scuola, in modo globale e sistemico, offrendo ai ragazzi diverse opportunità per fare movimento: educazione fisica, pause attive, mobilità scolastica attiva.
- Fare in modo che vengano svolte le ore di attività fisica previste dal curriculum.
- Mettere a disposizione degli spazi sicuri che i ragazzi possano utilizzare per fare movimento, anche durante la ricreazione.

Coinvolgere le famiglie

- Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- Organizzare azioni di comunicazione e attività specifiche che coinvolgano le famiglie.

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva progettati in raccordo tra settore scolastico e sanitario.
- Assecondare la tendenza dei ragazzi a muoversi attraverso giochi di movimento e pause attive.
- Facilitare l'inclusione degli alunni disabili.
- Promuovere l'importanza di essere attivi anche nel tempo libero, incoraggiando gli studenti a partecipare a gruppi sportivi sia scolastici che extrascolastici.

COLLEGAMENTI

Le raccomandazioni sono tratte da:

National Institute for health and Clinical Excellence - NICE. Public health guideline (PH17). Physical activity for children and young people. Published: 28 January 2009

www.nice.org.uk/guidance/ph17/chapter/1-Recommendations

www.dors.it/alleg//dors_0309.pdf

hbsc

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) è uno studio internazionale svolto ogni 4 anni in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità per approfondire lo stato di salute dei giovani e il loro contesto sociale. Nel 2018 hanno partecipato alla ricerca 50 Stati tra Europa e Nord America. In Italia, l'indagine ha coinvolto circa 59.000 ragazzi di 11, 13 e 15 anni.

www.hbsc.org www.epicentro.iss.it/hbsc