



## Comunicato stampa

### **In Svizzera i bambini e i giovani si muovono decisamente di meno rispetto alla media europea**

**Berna, 16 maggio 2017.** Lo sport gode di un'ottima immagine tra i giovani svizzeri. Dal 2008 è però in calo il tempo che gli svizzeri dai 6 ai 19 anni dedicano all'attività fisica. Come emerge dal confronto di diversi studi effettuato da Promozione Salute Svizzera, sono svariati i fattori che influiscono sull'esercizio. Per porvi rimedio si può ad esempio facilitare l'accesso alle attività sportive all'interno di un'associazione, ma non solo.

In materia di comportamento motorio di bambini e giovani, la Svizzera è rimasta indietro. Secondo lo studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) condotto dalla WHO, su scala europea i quindicenni svizzeri si piazzano al terzultimo posto. Nel complesso solo il 33,3% dei giovani dagli 11 ai 15 anni interpellati non mette in pratica la norma di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica.

Lo studio HBSC è una delle tre ricerche analizzate da Promozione Salute Svizzera per rilevare il comportamento motorio dei bambini e dei giovani in Svizzera. Pur non essendo direttamente comparabili, i tre studi utilizzati presentano un risultato simile. «È un dato di fatto che l'attività fisica dei bambini e dei giovani sia addirittura in calo», spiega il Prof. Dr. Thomas Mattig, Direttore di Promozione Salute Svizzera.

#### **A muoversi di meno sono i teenager**

La gamma dei fattori che incidono sul comportamento motorio dei bambini e dei ragazzi è ampia. È questo l'oggetto dell'attuale studio SOPHYA (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity) che mostra come ad esempio il sesso, la provenienza regionale o il comportamento motorio dei genitori incidano sull'attività fisica di bambini e giovani dai 6 a 16 anni.

I risultati in breve:

- i maschi praticano più attività delle femmine;
- i bambini e i ragazzi che si muovono di meno sono i ticinesi;
- vi sono ben poche differenze fra la città, l'agglomerato e la campagna;
- il comportamento motorio dei genitori esercita una forte influenza;
- i bambini/ragazzi che hanno fratelli si muovono di più dei figli unici;
- un alto carico di lavoro dei genitori può avere effetti negativi;
- l'attività sportiva praticata dai figli di genitori con un elevato livello di istruzione e un buon reddito è superiore alla media.

Dallo studio SOPHYA emerge inoltre che i bambini e i ragazzi dai 6 ai 16 trascorrono il 90% della giornata seduti, sdraiati o praticando attività solo di bassa intensità. È pur vero che il 64% di loro svolge almeno i 60 minuti di movimento al giorno raccomandati. Ma il tempo dedicato all'attività fisica diminuisce però sensibilmente con l'aumentare dell'età. Mentre nella fascia d'età dai 6 ai 10 anni quasi tutti i maschi (94,5%) e anche la maggior parte delle femmine (84,1%) seguono le raccomandazioni sull'attività fisica, tra gli 11 e i 16 a osservarle sono solo poco più della metà dei maschi e solo più un quarto delle femmine.

Da Sport Svizzera, il terzo studio analizzato, risulta che lo sport gode di un'ottima immagine. Ciò malgrado, negli ultimi sei anni è diminuita l'attività sportiva dei giovani

dai 10 ai 19 anni. «Al di fuori delle attività scolastiche, fra il 2008 e il 2014 l'inattività è addirittura aumentata del 3%», spiega Vincent Brügger, Responsabile del progetto Movimento di Promozione Salute Svizzera. Un dato interessante è che la promozione del movimento all'interno della scuola (lezioni di educazione fisica, sport scolastico facoltativo e programmi di movimento) contribuisce allo svolgimento di sufficiente movimento da parte dei giovani. Il movimento e lo sport nell'ambito scolastico motivano a svolgere attività sportive extrascolastiche. «In questo senso lo sport scolastico facoltativo permette di spronare anche e proprio quei giovani che (per ora) praticano meno sport» aggiunge Brügger.

Ma lo sport a scuola è ancora lontano dal livello minimo che prescrivono le raccomandazioni sull'attività fisica. Per questo è così importante poter accedere facilmente alle associazioni sportive e agli spazi pubblici in cui fare movimento, come i parchi, i cortili delle scuole e le aree ricreative. Anche delle buone infrastrutture per il traffico lento svolgono un ruolo essenziale per poter muoversi ogni giorno.

### **La promozione della salute sul piano pratico**

In Svizzera sono in atto numerose iniziative volte a migliorare in modo duraturo il comportamento motorio di bambini e giovani. Ecco due esempi di attuazione pratica, entrambi realizzati con il sostegno di Promozione Salute Svizzera:

#### *fit4future*

«fit4future» intende controbilanciare in modo giocoso lo stile di vita sedentario e il sovrappeso attraverso la sensibilizzazione a uno stile di vita sano. Il programma è rivolto sia ai bambini delle scuole elementari che ai loro insegnanti e genitori. Più di 150 000 bambini delle scuole elementari, i loro genitori e circa 10 000 insegnanti usufruiscono gratuitamente di questa iniziativa a sfondo scientifico legata ai temi del movimento, dell'alimentazione e della salute psichica.

#### *Gorilla*

«Gorilla» significa piacere di muoversi e spirito positivo. Questo il messaggio che Gorilla trasmette ai bambini e ai giovani dai 10 ai 20 anni: loro stessi sono responsabili del loro benessere. E per farlo offre attività sportive freestyle oltre a fornire input per un'alimentazione equilibrata e un consumo sostenibile. Gorilla organizza workshop nelle scuole e offre ai giovani istruzioni video, eventi e concorsi per il tempo libero. Poco meno di un anno fa l'impegno è stato ampliato con un programma scolastico con lezioni per i professori.

### **Ulteriori informazioni**

Potete trovare [qui](#) il foglio d'informazione 18 dettagliato sul comportamento motorio di bambini e giovani .

Per ulteriori informazioni o domande potete rivolgervi all'**ufficio stampa** di Promozione Salute Svizzera scrivendo all'indirizzo e-mail [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) o telefonando al numero 031 350 04 04.

### **Gli studi analizzati**

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. e Suggs, S. (2016): *Rapporto finale sullo studio SOPHYA*. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.

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)*. Losanna: Addiction Suisse

Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): Sport Svizzera 2014: Rapporto riguardanti bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.

### **Promozione Salute Svizzera**

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da cantoni e assicuratori. Su incarico della Confederazione, essa avvia, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La Fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. L'organo decisionale supremo è il Consiglio di fondazione. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Ogni persona residente in Svizzera versa un contributo mensile di 30 centesimi (2017) a favore di Promozione Salute Svizzera che viene prelevato dalle casse malati. [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)