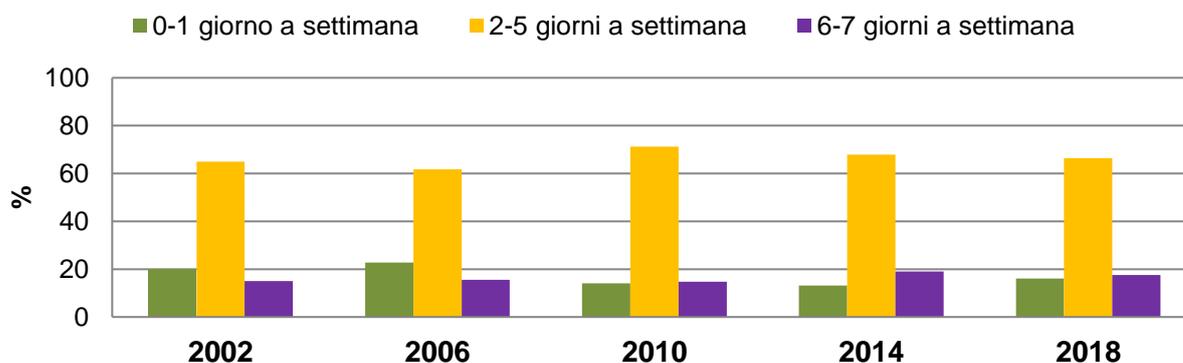


Attività fisica, giovani 11-15 anni

Le raccomandazioni di movimento per la Svizzera sono state elaborate congiuntamente tra l'Ufficio federale dello sport, l'Ufficio federale della sanità pubblica e la Rete svizzera Salute e Movimento. Secondo queste raccomandazioni, bambini e adolescenti necessitano di almeno 1 ora di attività fisica al giorno. Le attività, per essere efficaci, devono durare almeno 10 minuti consecutivi e avere una media intensità (respirazione leggermente accelerata).

Attività fisica negli ultimi 7 giorni (almeno 1 ora) tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



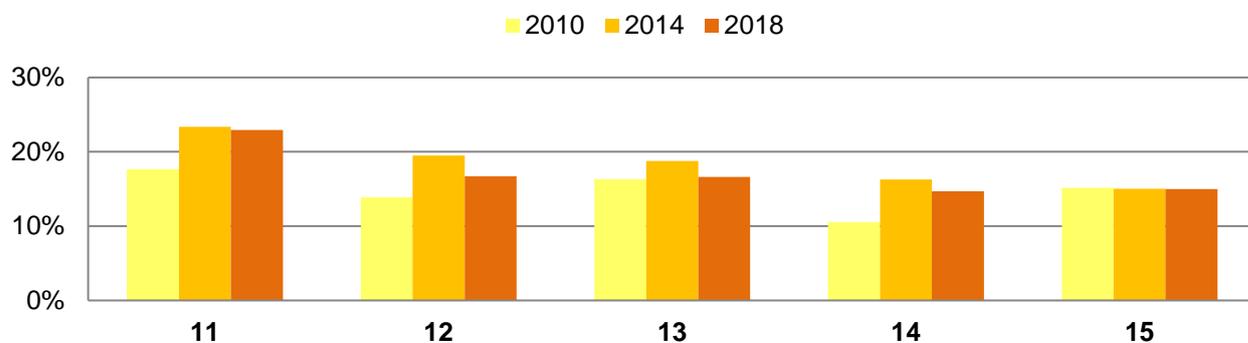
Nel 2018 in Ticino il 17.5% dei giovani tra gli 11 e i 15 anni (25% dei ragazzi e 12.5% delle ragazze) rispettava le raccomandazioni svizzere, praticando 1 ora di movimento 6 o 7 giorni alla settimana, mentre la maggior parte di loro (il 66.4%) praticava dell'attività fisica (almeno 1 ora) dai 2 ai 5 giorni alla settimana. La percentuale di ragazzi/e cosiddetti inattivi/i, ossia che praticano dell'attività fisica una volta o meno a settimana, ammontava al 16.1%.

Dopo un trend stagnante tra il 2002 e il 2010 e un aumento nel 2014, nel 2018 si assiste a una lieve riduzione della percentuale di giovani che dedica al movimento almeno 1 ora tutti i giorni (6 o 7 giorni alla settimana), passando dal 14.7% nel 2010 al 19% nel 2014 e al 17.5% nel 2018.

Come risulta dal grafico seguente, tendenzialmente con l'aumentare dell'età si assiste a una progressiva riduzione dell'attività fisica: se nel 2018 erano il 22.9% degli 11enni a dedicare al movimento almeno 1 ora tutti i giorni (6 o 7 giorni alla settimana), sono il 15% dei 15enni a farlo.

Attività fisica negli ultimi 7 giorni (almeno 1 ora), almeno 6-7 volte a settimana tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2010-2018, per classi di età

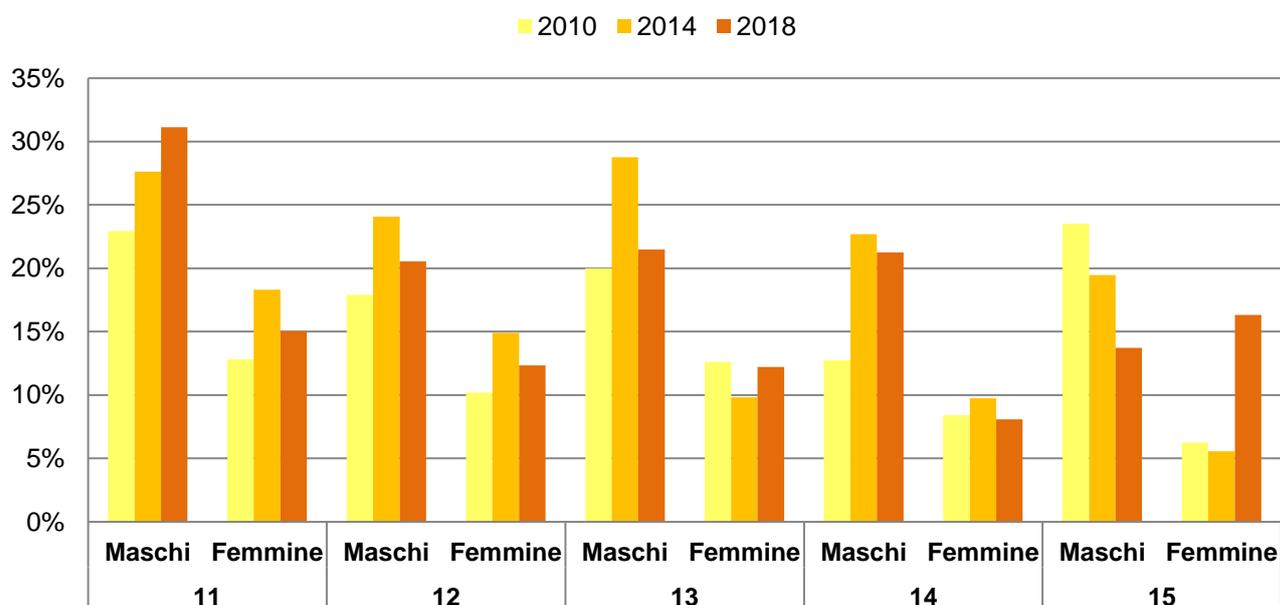
Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



In un confronto tra i sessi, la prevalenza dei ragazzi fisicamente attivi almeno 1 ora ogni giorno è maggiore rispetto a quella delle ragazze e questo in tutte le cinque fasce di età considerate, sia nel 2010 che nel 2014 che nel 2018. Unica eccezione: nel 2018 sono le ragazze 15enni ad essere più attive dei loro coetanei. Inoltre, come già detto sopra, con l'aumentare dell'età, si assiste a una riduzione dell'attività fisica: se nel 2018 a 11 anni è il 15% delle ragazze a praticare almeno 1 ora negli ultimi 7 giorni, a 14 anni questa percentuale scende all'8.1 %, anche se poi si assiste a un aumento al 16.3% nel 2018. Per i ragazzi, sempre nel 2018, la percentuale si riduce dal 31.1% al 13.7%.

Attività fisica negli ultimi 7 giorni (almeno 1 ora) tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2010-2018, per sesso

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Dati analitici

Tab. 1 - Pratica attività fisica (almeno 1 ora) durante gli ultimi 7 giorni, 6-7 giorni a settimana, giovani 11-15 anni, per sesso e classe di età, Ticino, 2010-2018

	Ragazzi		Ragazze		Totale	
	%	N	%	N	%	N
2018						
11 anni	31.1	52	15.0	26	22.9	78
12 anni	20.5	38	12.3	20	16.7	58
13 anni	21.5	35	12.2	22	16.6	57
14 anni	21.3	37	8.1	14	14.7	51
15 anni	13.7	7	16.3	8	15.0	15
2014						
11 anni	27.6	50	18.3	28	23.4	78
12 anni	24.0	39	15.0	24	19.5	63
13 anni	28.7	42	9.8	16	18.8	58
14 anni	22.7	47	9.8	20	16.3	67
15 anni	19.5	15	5.6	2	15.0	17
2010						
11 anni	22.9	25	12.8	15	17.7	40
12 anni	17.9	24	10.2	15	13.9	39
13 anni	20.0	24	12.6	15	16.3	39
14 anni	12.8	13	8.4	9	14.0	22
15 anni	23.5	8	6.3	2	15.2	10

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Tab. 2 - Pratica dell'attività fisica (almeno 1 ora) durante gli ultimi 7 giorni giovani 11-15 anni, Ticino, 2002-2018

	Ragazzi		Ragazze		Totale	
	%	N	%	N	%	N
2018						
0 giorni alla settimana	5.0	37	5.4	40	5.2	77
1 giorno alla settimana	8.6	64	13.2	97	10.9	161
2 o 3 giorni alla settimana	32.0	237	43.8	323	37.9	560
4 o 5 giorni alla settimana	31.5	233	25.4	187	28.4	420
6 o 7 giorni alla settimana	22.8	169	12.2	90	17.5	259
Totale	100.0	740	100.0	737	100.0	1477
2014						
0 giorni alla settimana	3.8	29	5.6	40	4.6	69
1 giorno alla settimana	5.4	42	11.7	84	8.5	126
2 o 3 giorni alla settimana	32.9	254	38.9	279	35.7	533
4 o 5 giorni alla settimana	33.0	255	31.3	225	32.2	480
6 o 7 giorni alla settimana	24.9	193	12.5	90	19.0	283
Totale	100.00	773	100.00	718	100.0	1491
2010						
0 giorni alla settimana	2.2	11	6.3	33	4.3	44
1 giorno alla settimana	8.4	42	11.1	58	9.8	100
2 o 3 giorni alla settimana	39.1	195	43.7	228	41.4	423
4 o 5 giorni alla settimana	31.5	157	28.2	147	29.8	304
6 o 7 giorni alla settimana	18.8	94	10.7	56	14.7	150
Totale	100.0	499	100.0	522	100.0	1021
2006						
0 giorni alla settimana	6.0	32	9.2	53	7.6	85
1 giorno alla settimana	13.2	71	16.8	97	15.1	168
2 o 3 giorni alla settimana	36.9	198	41.7	241	39.4	439
4 o 5 giorni alla settimana	22.5	121	22.1	128	22.3	249
6 o 7 giorni alla settimana	21.4	115	10.2	59	15.6	174
Totale	100.00	537	100.00	578	100.00	1115
2002						
0 giorni alla settimana	3.6	20	8.0	43	5.8	63
1 giorno alla settimana	9.6	53	19.2	103	14.3	156
2 o 3 giorni alla settimana	37.7	209	43.1	231	40.4	440
4 o 5 giorni alla settimana	28.7	159	20.1	108	24.5	267
6 o 7 giorni alla settimana	20.4	113	9.5	51	15.0	164
Totale	100.0	554	99.9	536	100.0	1090

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Definizione

Pratica dell'attività fisica tra i giovani dagli 11 ai 15 anni.

Risponde alla domanda "Durante gli ultimi 7 giorni, per quanti giorni hai fatto attività fisica per almeno 60 minuti?"

Approfondimento

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) 2018 et évolution au fil du temps. Lausanne: Addiction Suisse, 2020

[Rapporto](#) di Dipendenze Svizzera.

Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC), 2002-2018

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'indagine HBSC

Ultimo aggiornamento dei dati

Maggio 2023.