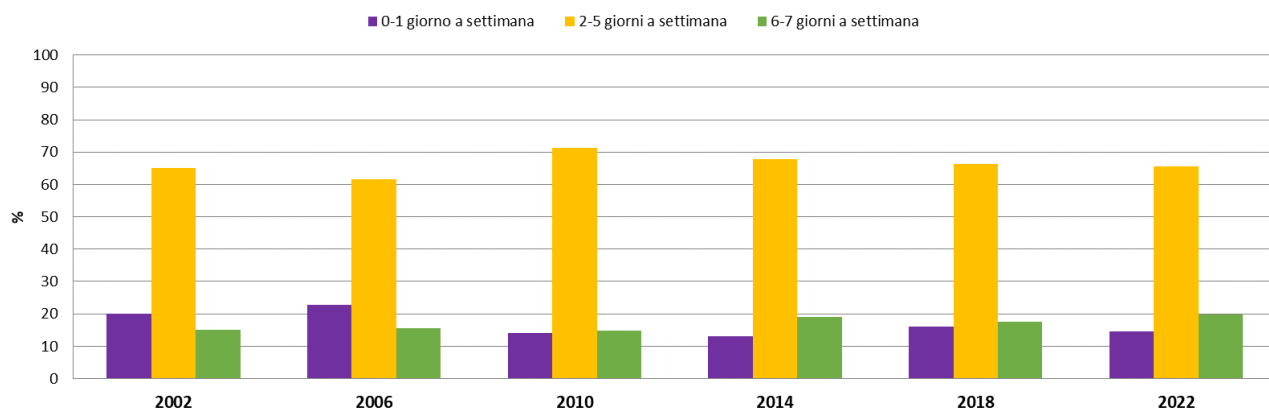


Attività fisica, giovani 11-15 anni

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, 2002-2022

Fonte: HBSC 2002-2022; Elaborazione: SPVS

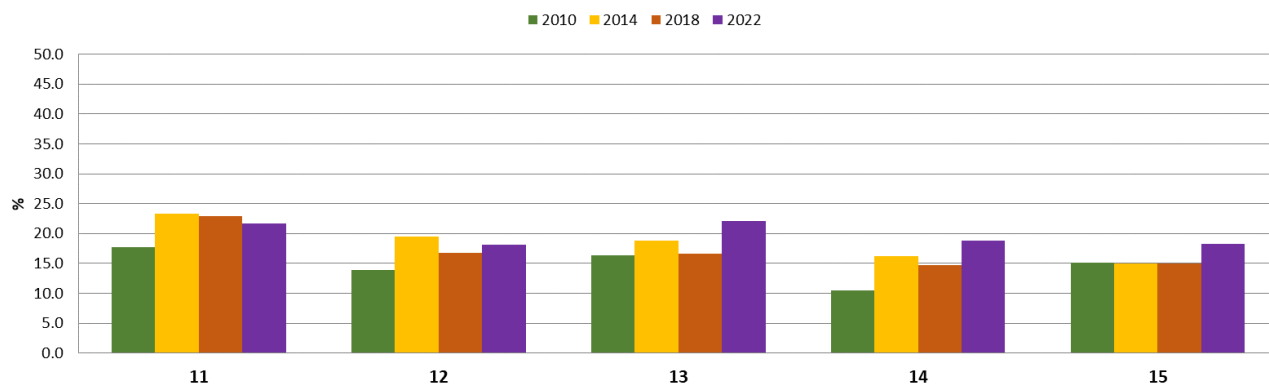


Nel 2022, in Ticino, circa 1 giovane su 5 (19.9%) tra gli 11 e i 15 anni (25.9% dei ragazzi e 14.2% delle ragazze) rispetta le raccomandazioni svizzere, praticando 1 ora di movimento al giorno per 6 o 7 giorni alla settimana, mentre la maggior parte di loro (il 65.6%) pratica dell'attività fisica (almeno 1 ora) dai 2 ai 5 giorni alla settimana. La prevalenza di giovani definibili "inattivi", ossia che praticano dell'attività fisica da 0 a 1 volta a settimana, ammonta al 14.6%.

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, fino al 17.5% nel 2018. Nel 2022 si rileva invece un nuovo incremento della prevalenza di giovani attivi fisicamente (19.9%), un dato che risulta il valore più elevato in Ticino degli ultimi 20 anni.

Attività fisica negli ultimi 7 giorni (almeno 1 ora), almeno 6-7 giorni a settimana tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2010-2022

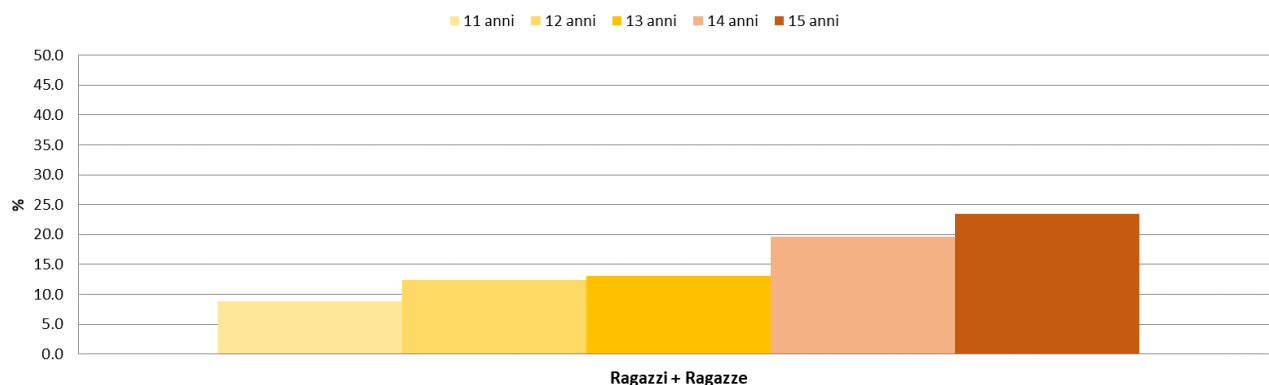
Fonte: HBSC 2010-2022; Elaborazione: SPVS



Come si evince dal grafico sopra, in generale, con l'aumentare dell'età si assiste anche ad una progressiva riduzione dell'attività fisica: nel 2022, il 21.7% degli 11enni dedica al movimento almeno 1 ora al giorno per 6-7 giorni alla settimana, mentre tra i giovani di 15 anni la prevalenza scende al 18.3%. Inoltre, si può rilevare che nel 2022, la prevalenza misurata tra i 12 e i 15 anni è tendenzialmente maggiore rispetto alle prevalenze risultanti, per le stesse età, dalle indagini precedenti.

Attività fisica negli ultimi 7 giorni (almeno 1 ora), 0-1 giorni a settimana tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2022

Fonte: HBSC 2022; Elaborazione: SPVS



Se anziché considerare il rispetto delle raccomandazioni in termini di attività fisica si considera la sedentarietà – misurata come un'attività di almeno 1 ora al giorno per al massimo 1 giorno a settimana – si nota in modo ancora più evidente come l'attività fisica diminuisca con l'età. Nel 2022, tra i giovani di 11 anni, se quasi 1 giovane su 10 (8.8%) si dichiara sedentario, a 15 anni tale prevalenza sale a quasi 1 giovane su 4 (23.5%). Inoltre, i dati suggeriscono che questo aumento di sedentarietà nella popolazione adolescente non sia equamente ripartito tra ragazzi e ragazze. Infatti, a partire dai 13 anni, si stima nella componente femminile una sedentarietà circa doppia rispetto alla componente maschile.

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?"

Per approfondire

Salute e benessere degli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2022. Losanna: Dipendenze Svizzera, 2023. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_388.pdf

HBSC Svizzera. Salute e benessere. https://www.hbsc.ch/it/temi/health_wellbeing-salute-e-benessere

Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC), 2002-2022.

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

Ultimo aggiornamento dei dati

Settembre 2023.