

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. Negli adolescenti si è osservato che praticare attività fisica regolare favorisce l'adozione di comportamenti salutari tra i quali abitudini alimentari corrette, rinuncia all'alcol e al fumo di sigaretta.

Attività fisica moderata-intensa

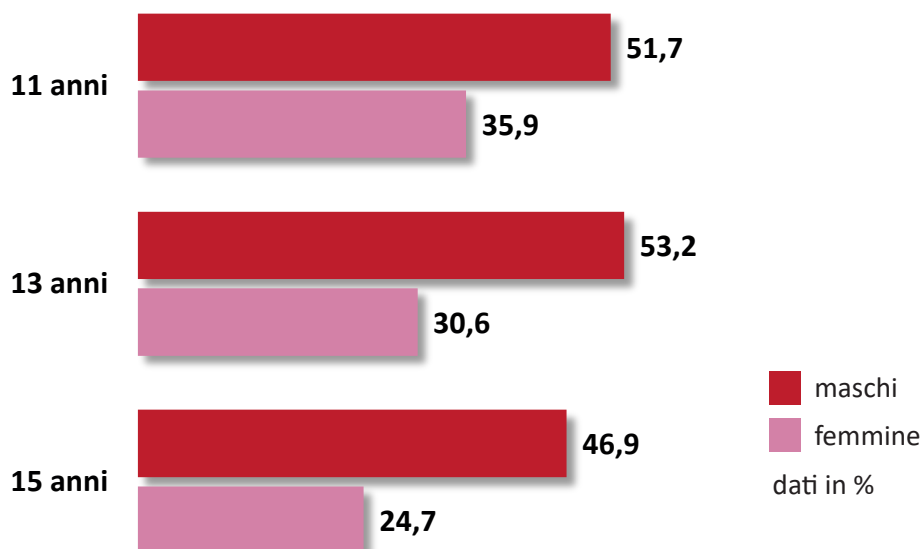
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa. Per raggiungere le raccomandazioni sono importanti tutte le attività di movimento: il gioco, lo sport, il trasporto attivo, ricreative e scolastiche. Meno di un adolescente su 10 svolge almeno 60 minuti al giorno di attività motoria moderata-intensa e questa abitudine diminuisce all'aumentare dell'età. In ogni classe di età, si rilevano differenze di genere rispetto all'attività motoria moderata-intensa con

frequenze maggiori nei maschi rispetto alle femmine. Rispetto alla rilevazione del 2017/2018 si evidenzia una lieve riduzione (44,1% vs 40,8%) della percentuale di giovani che svolge almeno 4 giorni a settimana di attività fisica moderata-intensa (60 minuti al giorno).

Le differenze per età e genere confermano l'andamento riscontrato in passato.

I dati a seguire (stratificati per età, genere e regione) considerano un cut-off di almeno 4 giorni a settimana di attività fisica moderata-intensa (60 minuti al giorno).

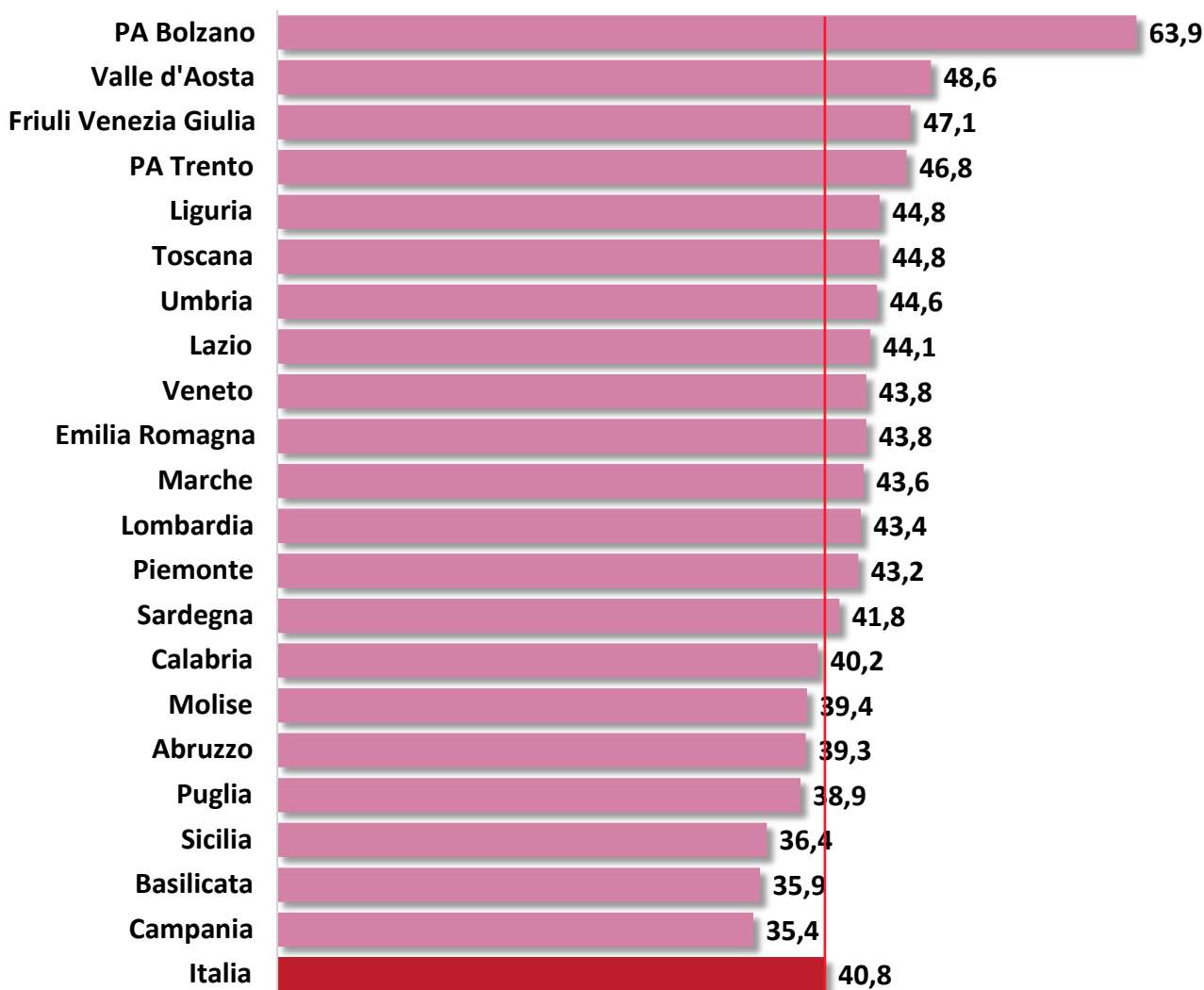
Adolescenti che svolgono attività fisica moderata-intensa per almeno 4 giorni a settimana (60 minuti al giorno), per età e genere



Dai dati regionali si evidenzia che le regioni con i valori più elevati di attività fisica moderata-intensa (almeno 4 giorni a settimana per 60 minuti al

giorno), sono PA di Bolzano e Valle d'Aosta. Valori al di sotto della media nazionale si osservano nelle regioni del Sud.

Adolescenti che svolgono attività fisica moderata-intensa per almeno 4 giorni a settimana (60 minuti al giorno), per regione



dati in %

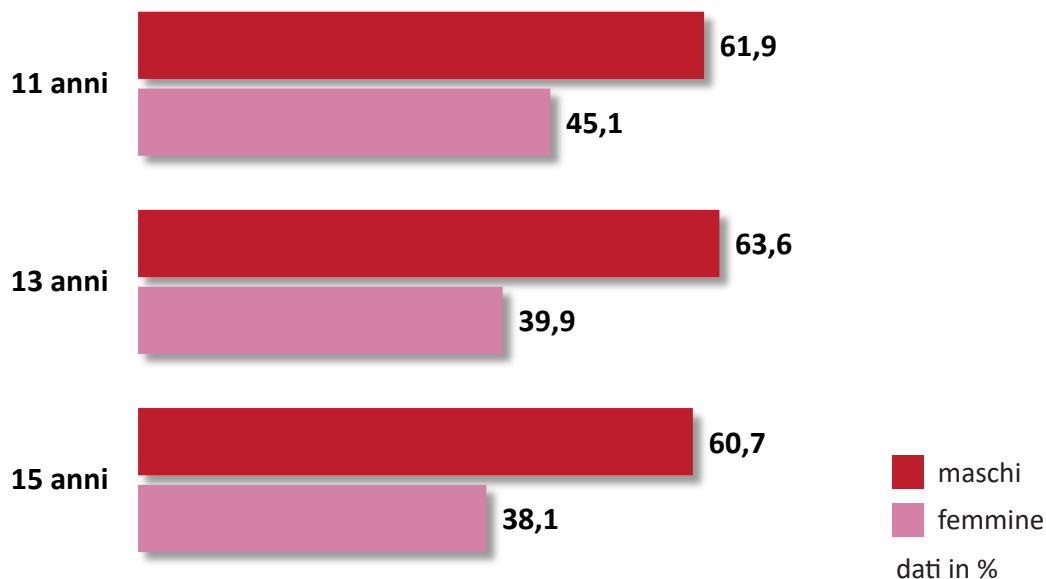
Attività fisica intensa

L'OMS raccomanda di svolgere attività fisica intensa, associata ad esercizi di potenziamento muscolare, almeno 3 volte a settimana. Ai ragazzi è stato chiesto di indicare quante volte a settimana, al di fuori dell'orario scolastico, facessero esercizio fisico tale da rimanere senza fiato o sudare.

I dati riguardanti l'attività fisica intensa mostrano

che la metà degli adolescenti la svolge almeno tre volte a settimana. Tale abitudine è più frequente tra i ragazzi che svolgono a 11, 13 e 15 anni più attività motoria intensa delle ragazze. Per le ragazze si evidenzia inoltre una marcata diminuzione all'aumentare dell'età.

Adolescenti che raggiungono i livelli di attività fisica intensa, per età e genere



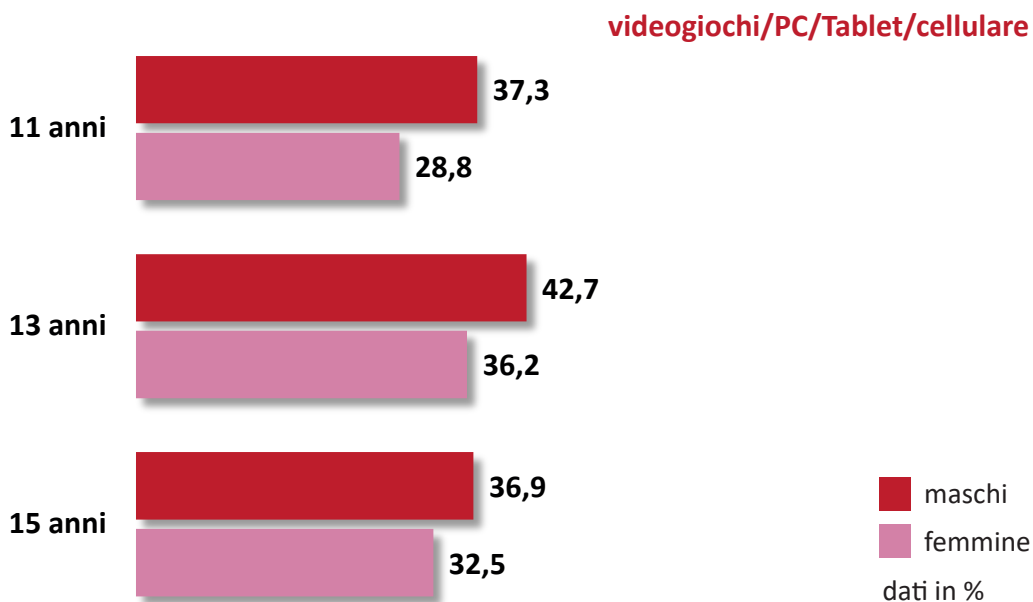
Sedentarietà

Oltre ad incrementare l'esercizio fisico, è importante che i giovani riducano i comportamenti sedentari, come ad esempio guardare la TV o utilizzare il computer e dispositivi elettronici sia per giocare che per stare sui social networks, riconosciuti come fattori di rischio per la salute che, se protratti nel tempo, possono avere

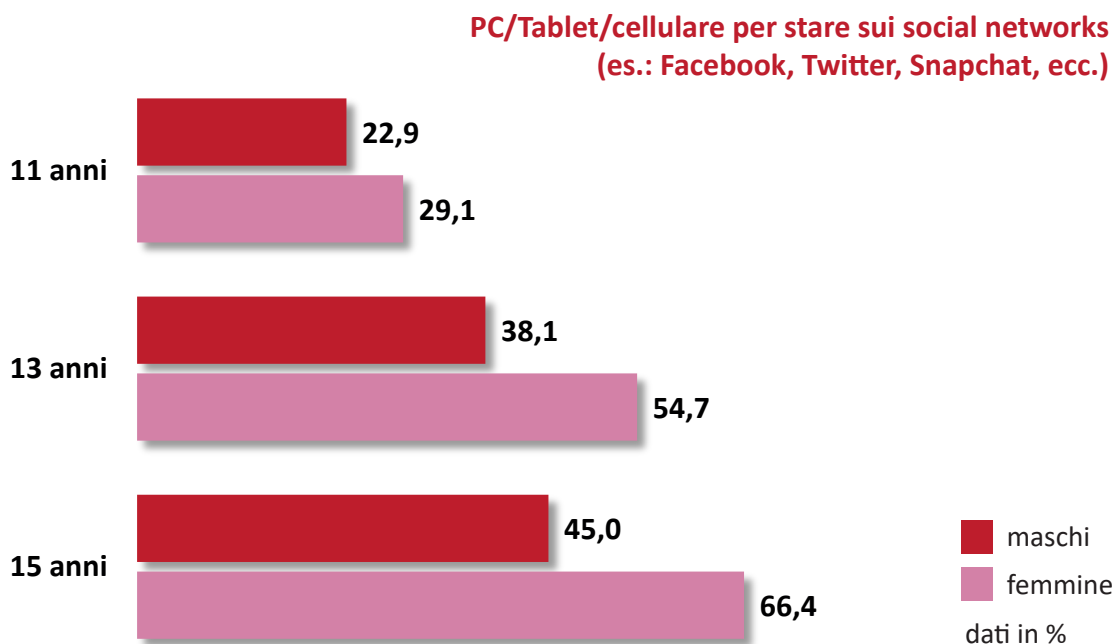
ripercussioni sul loro benessere. L'utilizzo dei media tra gli adolescenti ha continuato a crescere negli ultimi dieci anni, facilitato dall'aumento dell'uso del telefono cellulare costantemente connesso a Internet.

Le raccomandazioni suggeriscono invece di limitare l'utilizzo di schermi.

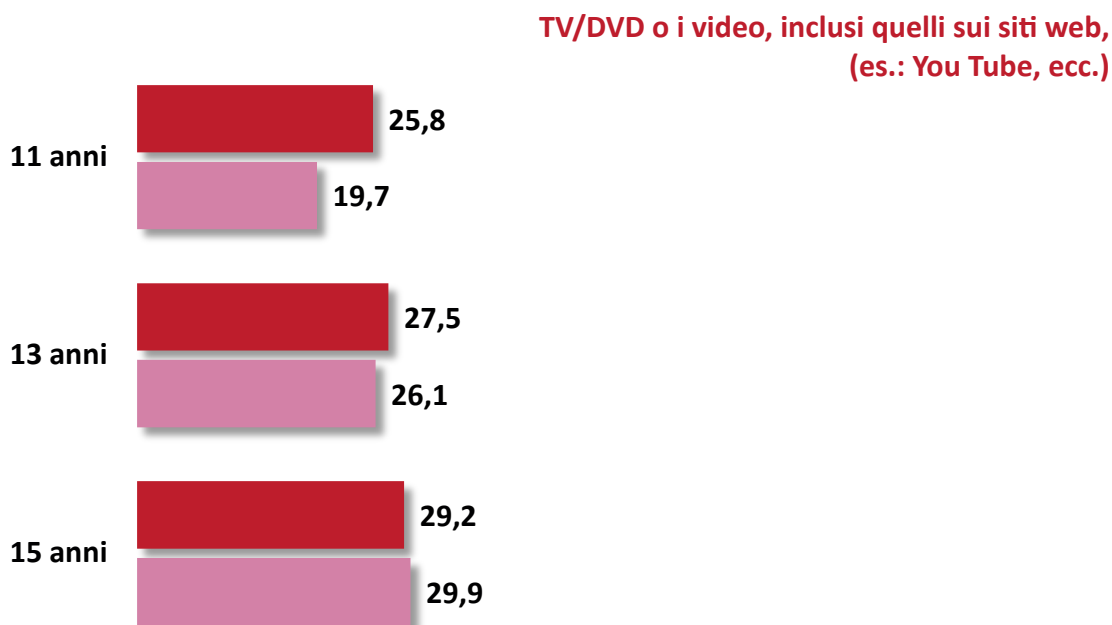
Adolescenti che passano più di due ore al giorno in comportamenti sedentari, per età e genere



Adolescenti che passano più di due ore al giorno in comportamenti sedentari, per età e genere



Adolescenti che passano più di due ore al giorno in comportamenti sedentari, per età e genere



Con l'aumentare dell'età sia i ragazzi che le ragazze passano più tempo sui social networks e a guardare DVD in TV, video su TV e siti web come You Tube, mentre dai 13 ai 15 anni diminuisce il tempo dedicato ai videogiochi. Le ragazze trascorrono meno tempo a giocare ai videogiochi rispetto ai loro coetanei maschi, ma dedicano più

tempo per stare sui social networks e questa differenza si riscontra in ogni fascia d'età. Sebbene i ragazzi di 11 e 13 anni dichiarino di passare più tempo delle ragazze a guardare TV, DVD e video, a 15 anni la percentuale di ragazze che trascorre più di due ore al giorno è confrontabile con i loro coetanei maschi.