

## L'ATTIVITÀ FISICA E IL TEMPO LIBERO

Giacomo Lazzeri<sup>a</sup>, Alberto Borraccino<sup>b</sup>, Rita Simi<sup>a</sup>, Paola Nardone<sup>c</sup>, Silvia Ciardullo<sup>c</sup>, Daniela Pierannunzio<sup>c</sup> e il Gruppo HBSC Italia 2018

<sup>a</sup>Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo, Università degli Studi di Siena

<sup>b</sup>Dipartimento di Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche, Università degli Studi di Torino

<sup>c</sup>Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) suggerisce la riduzione dei livelli d'inattività fisica come una delle strategie fondamentali per diminuire il rischio di malattie non trasmissibili come le patologie cardiovascolari e metaboliche (1). L'attività fisica rappresenta, quindi, un valore rilevante per l'adozione e il mantenimento nel tempo di uno stile di vita sano che contrasta i rischi e i disturbi causati dalla sedentarietà (2, 3). In questo capitolo si descrive come e quanto i giovani si muovono e quanto tempo dedicano alle attività sedentarie.

### L'attività fisica

Secondo l'OMS, i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni di età dovrebbero accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa (4). Queste attività includono il gioco, lo sport, il trasporto attivo, le attività ricreative e l'educazione fisica, in occupazioni familiari, scolastiche e di comunità.

Per rilevare il tempo dedicato all'attività fisica svolta dai ragazzi, il protocollo dello studio, in accordo con altri studi internazionali, e

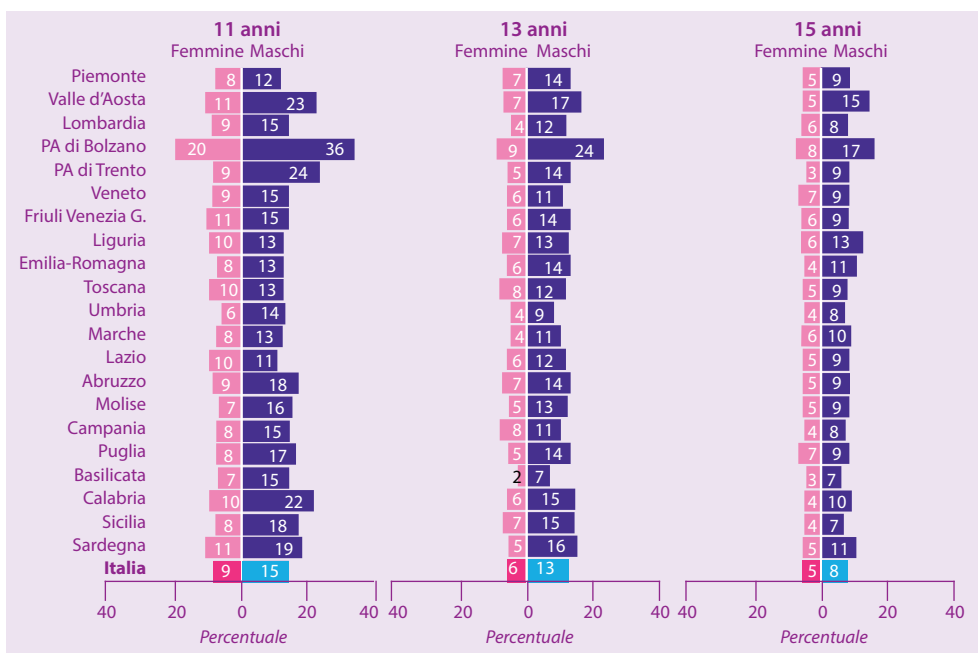
con quanto suggerito dalla stessa OMS, utilizza la domanda *negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?* In Tabella 1 si riportano, in percentuale, le risposte dei ragazzi per età e nella Figura 1 per genere e Regione.

Solo un adolescente su 10 fa attività fisica per un totale di almeno "60 minuti per 7 giorni" e questa abitudine diminuisce all'aumentare dell'età. A livello regionale, per tutte le fasce di età, la Provincia Autonoma (PA) di Bolzano presenta i valori più elevati di attività fisica; i valori più bassi a 11 anni si osservano nei maschi del Lazio e nelle femmine dell'Umbria; a 13 anni per entrambi i generi in Basilicata e a 15 anni nei maschi della Basilicata e nelle femmine della PA di Trento (Figura 1).

Ai ragazzi è stato anche chiesto di indicare quante volte, al di fuori dell'orario scolastico, facessero esercizio fisico intenso tale da rimanere senza fiato o sudare, per individuare le differenze con un'attività fisica moderata. In Tabella 2 si riportano, in percentuale, le risposte dei ragazzi per età. ►

**Tabella 1** - Percentuale dei ragazzi che ha risposto alla domanda: "Nell'ultima settimana quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno", per età. Italia, 2018

Attività fisica nell'ultima settimana	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai svolto attività fisica	5,0	9,0	14,0	8,0
Un giorno	6,5	7,5	10,9	8,6
Due giorni	20,2	19,2	17,8	18,1
Tre giorni	19,5	19,6	20,2	19,8
Quattro giorni	17,3	17,0	14,8	17,0
Cinque giorni	12,4	11,9	10,0	11,6
Sei giorni	7,2	6,5	5,5	6,9
Sette giorni	11,9	9,3	6,8	10,0



**Figura 1** - Percentuale di ragazzi di 11, 13 e 15 anni che ha risposto di fare attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno, per età, genere e Regione. Italia, 2018

**Tabella 2** - Percentuale della quantità di attività fisica intensa esercitata dai ragazzi al di fuori dell'orario scolastico, per età. Italia, 2018

Attività fisica extrascolastica	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai	8,1	9,6	11,3	8,6
Meno di una volta al mese	3,3	4,5	6,2	4,4
Una volta al mese	2,9	4,6	5,4	4,2
Una volta a settimana	12,9	13,6	14,6	13,7
2-3 volte a settimana	39,7	38,7	37,6	38,0
Da 4 a 6 volte a settimana	19,8	19,5	18,1	20,4
Ogni giorno	13,3	9,5	6,8	10,6

L'8,1% dei ragazzi di 11 anni, il 9,6% dei ragazzi di 13 anni e l'11,3% dei ragazzi di 15 anni non svolge mai attività fisica, mentre complessivamente il 38% dichiara di svolgere esercizio fisico in occasione di attività extrascolastiche tra le due e le tre volte alla settimana.

### Comportamenti sedentari

I comportamenti sedentari, come ad esempio la visione della TV e l'uso dei device elettronici/videogiochi, se protratti per diverso tempo nell'arco della giornata, possono avere ripercussioni sulla salute e sul benessere dell'a-

dolescente (5, 6). Nei bambini e negli adolescenti, esiste una forte relazione, supportata da molteplici evidenze, tra il comportamento sedentario (principalmente "tempo trascorso davanti a uno schermo" o *screen time*) e l'obesità (7). Nella sezione del questionario HBSC (vedi p. 4) dedicata all'attività fisica sono presenti domande sulla sedentarietà, ovvero quante ore al giorno vengono trascorse davanti alla TV e al computer e/o giochi elettronici. Per studiare i modelli di comportamento nella loro globalità il questionario distingue tra giorni settimanali e fine settimana.

### Frequenza dell'uso di televisione, computer e nuove forme di comunicazione

L'utilizzo dei media tra gli adolescenti ha continuato a crescere negli ultimi dieci anni, aiutato dall'aumento dell'uso del telefono cellulare costantemente connesso a Internet (8), mentre le raccomandazioni a livello internazionale suggeriscono di limitare le attività *screen-based* a tempi inferiori alle 2 ore al giorno (9, 10).

Nelle Tabelle 3 e 4 viene descritta la frequenza d'uso della televisione/DVD/altre forme di intrattenimento su schermo. In generale, si osserva come durante i giorni di scuola il tempo passato davanti alla TV/video/DVD sia uguale o superiore alle due ore giornaliere per il 42,2% degli adolescenti di 11 anni, per il 52,9% di 13 anni e per il 56,2% di 15 anni (Tabella 3). Durante il fine settimana si osserva un aumento nelle frequenze (62,6%, 71,7% e 69,5% rispettivamente per 11, 13 e 15 anni) rimanendo invariato l'andamento fra le fasce d'età (Tabella 4).

Nella Figura 2 sono state analizzate le frequenze a livello regionale, per genere ed età, del tempo passato davanti allo schermo

e considerato eccessivo se > 2 ore. Si nota che, in tutte le fasce di età e per entrambi i generi, la Valle d'Aosta presenta i valori più bassi di *screen-time*. Le proporzioni più alte si osservano: per gli 11enni maschi in Molise e per le femmine in Lombardia; per i 13enni maschi della PA di Bolzano e per le femmine dell'Emilia-Romagna; per i 15enni maschi della PA di Bolzano e per le femmine della Sardegna (Figura 2).

Nelle Tabelle 5 e 6 viene descritta la frequenza d'uso del computer, console, tablet, smartphone e altri device da parte dei ragazzi durante i giorni di scuola e nel fine settimana, per fasce d'età.

Il 34,3% dei giovani a 11 anni, il 44,0% a 13 anni e il 42,7% a 15 anni dichiara di usare almeno 2 ore al giorno computer, console, tablet, smartphone e altri device durante i giorni di scuola (Tabella 5).

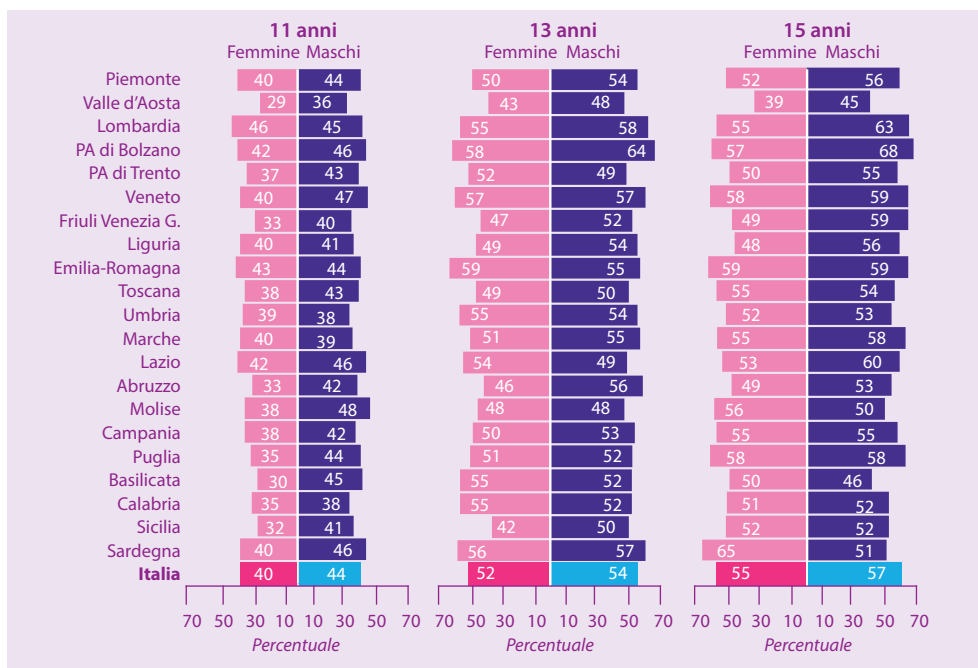
In generale, la frequenza più elevata si osserva nei giorni del fine settimana con prevalenze del 51,5% a 11 anni, 59,4% a 13 anni e 52,5% a 15 anni (Tabella 6). ▶

**Tabella 3** - Percentuale dei ragazzi che ha risposto alla domanda sul numero di ore al giorno, nel tempo libero nei giorni di scuola, trascorse davanti alla TV/video/DVD e altre forme di intrattenimento su schermo, per età. Italia, 2018

Ore trascorse davanti alla TV/video/DVD nei giorni di scuola	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai	11,0	6,9	7,1	7,8
Circa mezz'ora	20,4	14,2	12,6	16,5
Circa un'ora	26,4	26,0	24,0	26,4
Circa 2 ore	20,9	23,7	26,0	23,6
Circa 3 ore	10,4	14,0	15,3	13,2
Circa 4 ore	4,8	7,3	7,9	6,2
Circa 5 ore o più	6,1	7,9	7,1	6,6

**Tabella 4** - Percentuale dei ragazzi che ha risposto alla domanda sul numero di ore al giorno, nel tempo libero nel fine settimana, trascorse davanti alla TV/video/DVD e altre forme di intrattenimento su schermo, per età. Italia, 2018

Ore trascorse davanti alla TV/video/DVD nel fine settimana	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai	5,3	4,3	6,6	5,7
Circa mezz'ora	12,0	7,8	8,4	10,7
Circa un'ora	20,1	16,2	15,5	18,7
Circa 2 ore	22,1	21,7	21,3	22,6
Circa 3 ore	15,8	18,0	18,1	16,6
Circa 4 ore	9,3	12,8	11,9	10,7
Circa 5 ore o più	15,4	19,2	18,2	14,9



**Figura 2** - Percentuale dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni che ha risposto alla domanda: “Di solito nel tuo tempo libero quante ore al giorno guardi la TV, i video, i DVD e altre forme di intrattenimento su schermo?” nei giorni di scuola, per due o più ore al giorno, per età, sesso e Regione. Italia, 2018

**Tabella 5** - Percentuale di ragazzi che ha risposto alla domanda su quante ore al giorno, nei giorni di scuola, giocano al computer, alla console, sul tablet, sullo smartphone o altri device, nei giorni di scuola, per età. Italia, 2018

Ore al giorno davanti a PC/tablet/smartphone e altri device elettronici nei giorni di scuola	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai	18,6	17,9	22,0	19,0
Circa mezz'ora	23,4	17,1	16,8	20,2
Circa un'ora	23,7	21,0	18,5	22,0
Circa 2 ore	16,0	18,0	16,5	16,7
Circa 3 ore	7,5	10,7	10,0	9,4
Circa 4 ore	4,1	6,0	6,1	5,1
Circa 5 ore o più	6,7	9,3	10,1	7,5

**Tabella 6** - Percentuale dei ragazzi che ha risposto alla domanda su quante ore al giorno, nel fine settimana, giocano al computer, alla console, sul tablet, sullo smartphone o altri device, nel fine settimana, per età. Italia, 2018

Ore al giorno davanti a PC/tablet/smartphone e altri device elettronici nel fine settimana	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Mai	11,8	13,6	20,3	15,9
Circa mezz'ora	16,2	11,7	13,3	15,4
Circa un'ora	20,5	15,3	14,0	17,9
Circa 2 ore	17,7	18,0	14,9	16,9
Circa 3 ore	12,0	13,2	11,9	11,9
Circa 4 ore	8,0	9,3	8,5	7,9
Circa 5 ore o più	13,8	18,9	17,1	13,8

La Figura 3 mostra le differenze di genere nell'utilizzo di computer, console, tablet, smartphone e altri device per almeno due ore al giorno, durante i giorni scolastici. I dati mostrano che in tutte le fasce di età e per entrambi i generi, la Valle d'Aosta e la PA di Trento presentano i valori più bassi di utilizzo; a 11 anni i

valori più elevati si osservano per i maschi della Puglia e per le femmine della Sardegna, a 13 anni per i maschi della Sardegna e per le femmine della PA di Bolzano, a 15 anni per i maschi e per le femmine della PA di Bolzano. ■



**Figura 3** - Percentuale dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni, che ha risposto alla domanda: "Di solito nel tuo tempo libero quante ore al giorno passi a giocare al computer, console, tablet, smartphone o altri device?" nei giorni di scuola, per almeno due ore al giorno, per età, sesso e Regione. Italia, 2018

#### Confronto HBSC Italia 2018 e HBSC Italia 2014

- Valori stabili di attività fisica e sedentarietà
- Non sono variate le frequenze di chi non fa "mai" attività fisica
- Invariata, sia nei giorni di scuola che nel fine settimana, la percentuale di ragazzi che guarda la televisione per almeno 2 ore

#### Confronto HBSC Italia 2018 e internazionale 2018\*

- In tutte le fasce di età rimangono inferiori i valori di attività fisica rispetto alla media internazionale. Differenze di genere, con frequenza di attività fisica maggiore nei ragazzi, si evidenziano in ogni classe di età con un andamento internazionale confrontabile con quello nazionale

(\*) Riferimenti bibliografici n. 11 e 12 per il confronto internazionale 2018

## Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization. *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Geneva: WHO; 2013 ([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1)).
2. La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile. 6° Congresso internazionale ISPAH su attività fisica e salute pubblica. Bangkok, Thailandia 16-19 novembre 2016 ([https://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk\\_italian\\_DEF.pdf](https://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk_italian_DEF.pdf)).
3. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* 2016;388(10051):1302-10.
4. World Health Organization. *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: WHO; 2010 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>).
5. Carson V, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab* 2016;41(6 Suppl 3):S240-65.
6. Tremblay MS, Leblanc AG, Janssen I, et al. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab* 2011;36(1):59-64.
7. de Rezende LF, Rodrigues Lopes M, Rey-López JP, et al. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PLoS One* 2014;9(8):e105620.
8. Council on Communications and Media. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics* 2016;138(5):e20162592.
9. Tremblay MS, Warburton DER, Janssen I, et al. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab* 2011;36(1):36-58.
10. Council on Communication and Media. Children, adolescents, and the media. *Pediatrics* 2013;132(5):958-61.
11. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A, Kelly C, Már Arnarsson A, Barnekow V, Weber M.M. (Ed.). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.
12. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A, Kelly C, Már Arnarsson A, Samdal O (Ed.). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.