



Università
della
Svizzera
italiana



UNIL | Université de Lausanne

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Associated Institute of the University of Basel

Comunicato stampa

Allschwil, 8 settembre 2022

I bambini non sono meno attivi durante la pandemia

Lo studio SOPHYA dell'Istituto svizzero di salute pubblica e tropicale (Swiss TPH) ha analizzato l'attività fisica e il comportamento sportivo di bambini e adolescenti in tutta la Svizzera per un periodo di cinque anni. I risultati mostrano che l'ambiente di vita e i genitori hanno un'influenza significativa sul comportamento di attività fisica nell'infanzia e quindi hanno un impatto a lungo termine sulla salute dei bambini e dei successivi adulti. L'attività fisica non è diminuita durante la pandemia COVID 19.

SOPHYA (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity) è il primo studio svizzero a lungo termine che ha misurato in modo oggettivo il comportamento di attività fisica di bambini e adolescenti - per mezzo di un accelerometro - e allo stesso tempo ha indagato i fattori che lo influenzano per mezzo di indagini su attività sportive, famiglia, stile di vita, ambiente di vita e salute. Tra il 2014 e il 2020 hanno partecipato a questo studio circa 2300 bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 20 anni provenienti da tutta la Svizzera. Lo studio ha quindi permesso di esaminare lo sviluppo del comportamento di attività fisica dall'infanzia all'adolescenza e alla giovane età adulta.

Il comportamento di attività fisica nell'infanzia è proseguito in età adulta

Lo studio ha dimostrato che i bambini più attivi fisicamente fin dall'inizio rispetto agli altri bambini della stessa età lo sono anche più avanti nella vita. Mentre i bambini meno attivi hanno avuto meno accesso allo sport o hanno avuto maggiori probabilità di abbandonare i club sportivi, soprattutto da adolescenti. Anche i genitori hanno svolto un ruolo importante: se i genitori stessi erano attivi, anche i figli lo erano di più. Inoltre, l'abbandono della scuola era spesso associato all'abbandono dei club sportivi. "L'obiettivo dovrebbe quindi essere quello di trovare offerte complementari per raggiungere i bambini e i giovani meno attivi in una fase precoce, nonché di creare offerte dopo aver lasciato la scuola per garantire che i bambini e i giovani rimangano attivi nello sport a lungo termine", ha dichiarato Nicole Probst-Hensch. Capo del Dipartimento di Epidemiologia e Salute Pubblica del TPH svizzero e ricercatore principale di SOPHYA.

Le ragazze e le giovani donne erano meno attive fisicamente e atleticamente rispetto ai ragazzi. Una grande differenza è stata riscontrata nei movimenti quotidiani, come andare in bicicletta. In particolare, le ragazze con un background migratorio andavano meno in bicicletta. "Le ragazze e le giovani donne, con particolare attenzione alle donne migranti, dovrebbero quindi essere promosse in modo specifico per quanto riguarda l'attività fisica e il comportamento sportivo", ha dichiarato Probst-Hensch.

Le differenze socioeconomiche hanno avuto un ruolo minore

Il reddito familiare non ha influito sull'attività fisica misurata, ma la partecipazione a club sportivi sì. I bambini e gli adolescenti provenienti da famiglie a basso reddito tendevano ad essere meno attivi nello sport rispetto a quelli provenienti da famiglie a reddito più elevato. Lo sport scolastico volontario ha raggiunto bambini e giovani indipendentemente dal contesto socio-economico.

Un ambiente di vita favorevole all'attività fisica ha avuto un'influenza positiva a lungo termine

I partecipanti della Svizzera francese e italiana erano già meno attivi fisicamente nel 2014 rispetto ai partecipanti della Svizzera tedesca. Questa differenza, anche se un po' attenuata, era ancora visibile nel 2019. Un ruolo importante è stato svolto da un ambiente di vita favorevole all'esercizio fisico, ad esempio in un contesto di traffico sicuro o con accesso a spazi verdi e aree di gioco. Un ambiente di vita meno favorevole all'attività fisica ha avuto un'influenza negativa sull'attività fisica e sul comportamento sportivo sia a breve che a lungo termine. I bambini provenienti da un ambiente di vita meno favorevole all'attività fisica erano anche meno attivi a cinque anni di distanza rispetto ai bambini provenienti da un ambiente di vita favorevole all'attività fisica.

Effetti positivi sulla qualità della vita

Lo studio ha dimostrato che lo sport e l'esercizio fisico hanno effetti positivi sullo stile di vita, sulla qualità della vita e sulla resilienza allo stress dei bambini e degli adolescenti. Più erano attivi, meno spesso consumavano tabacco e bibite. I bambini fisicamente attivi non hanno avuto più incidenti di quelli inattivi. Allo stesso modo, i bambini attivi hanno avuto meno giorni di malattia rispetto ai bambini meno attivi. "L'attività fisica può quindi contribuire alla salute fisica e mentale", ha dichiarato Probst-Hensch.

I bambini non sono stati meno attivi durante la pandemia COVID 19

Lo studio ha inoltre esaminato le differenze nel comportamento di attività fisica prima e durante la pandemia COVID-19. È emerso che la pandemia non ha avuto alcun impatto sul comportamento di attività fisica dei bambini dai 5 ai 10 anni. Tuttavia, le ragazze si sono iscritte ai club sportivi in età più avanzata rispetto a prima della pandemia. "Il motivo potrebbe essere la preferenza delle ragazze per gli sport al chiuso, come la danza e la ginnastica, mentre per i ragazzi è stato privilegiato il calcio, che poteva ancora essere praticato all'aperto nonostante la pandemia ed era meno influenzato dalle politiche di protezione", ha dichiarato Johanna Hänggi, coordinatrice del co-studio SOPHYA. Tuttavia, la qualità della vita correlata alla salute è risultata inferiore rispetto al 2014 in tutti i mesi della pandemia, soprattutto in corrispondenza degli alti tassi di infezione e delle pesanti misure di restrizione di marzo e dicembre 2020. "Molti partecipanti hanno dichiarato di far parte di un club sportivo perché apprezzavano i contatti sociali, che hanno avuto un'importante influenza sulla qualità della vita e che sono venuti meno durante questo periodo", ha dichiarato Bettina Bringolf, coordinatrice del progetto SOPHYA.

"I risultati dello studio SOPHYA forniscono importanti basi per la promozione dell'attività fisica e del comportamento sportivo, contribuendo così a migliorare la salute e il benessere di bambini, adolescenti e giovani adulti", ha dichiarato Nicole Probst-Hensch.

Informazioni sullo studio SOPHYA

Lo studio rappresentativo è stato condotto dallo Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) in collaborazione con l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) e l'Università della Svizzera italiana (USI). L'Ufficio federale dello sport (FOSPO) ha fornito un sostanziale supporto finanziario e contenutistico allo studio. Ulteriori contributi sono stati forniti dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e da Promozione Salute Svizzera. Lo studio SOPHYA è stato condotto anche in stretta collaborazione con lo studio Sport Svizzera.

www.swisstph.ch/sophya-i

Contatti media:

- Sabina Beatrice-Matter, Responsabile Comunicazione, Swiss TPH, sabina.beatrice@swisstph.ch, 079 737 9158
- Layla Hasler, Comunicazione, Swiss TPH, layla.hasler@swisstph.ch, 061 284 8349

Link:

- [Opuscolo informativo](#)
- [Rapporto scientifico finale](#)(in tedesco)

Swiss TPH – Eccellenza nella salute globale

L'Istituto tropicale e di salute pubblica svizzero (Swiss TPH) è un leader mondiale nella salute globale con particolare attenzione ai paesi a basso e medio reddito. Associato all'Università di Basilea, il Swiss TPH combina ricerca, educazione e servizi a livello locale, nazionale e internazionale. 900 persone provenienti da 80 nazioni lavorano presso il Swiss TPH concentrandosi sulle malattie infettive e non trasmissibili, l'ambiente, la società e la salute, e i sistemi e gli interventi sanitari.

www.swisstph.ch

ISSUL

L'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) est un pôle d'excellence dans les domaines de la formation et de la recherche en sciences du sport. Il compte plus de 80 chercheurs et 600 étudiants en Bachelor, Master et Doctorat qui travaillent de multiples thématiques dans le domaine du sport.

<https://www.unil.ch/issul/>

USI

L'Università della Svizzera italiana (USI) è una delle dodici università pubbliche ufficialmente riconosciute dal sistema accademico svizzero. È organizzata in sei Facoltà ed è attiva in diverse aree di studio e di ricerca, in particolare: architettura, comunicazione, diritto, economia, informatica, medicina e biomedicina, salute pubblica, scienza computazionale, scienza dei dati e studi umanistici. Nei suoi quattro campus a Lugano, Mendrisio e Bellinzona si confrontano ogni giorno 3'922 studenti e 1'008 docenti e ricercatori provenienti da 114 paesi.

www.usi.ch