

L'attività fisica dei bambini e adolescenti in Svizzera

Lo studio SOPHYA



Buongiorno, Guten Tag, Bonjour, Bun di

Nel 2014 ha partecipato attivamente allo studio SOPHYA. Grazie di cuore! Con la sua partecipazione ha dato un contributo importante al fine di capire meglio il comportamento relativo all'attività fisica dei bambini e adolescenti in Svizzera. Questi risultati sono un prerequisito importante per poter pianificare delle misure efficaci di promozione dell'attività fisica e per poter rimuovere gli ostacoli ad uno stile di vita attivo. Con questo opuscolo vorremmo presentarle i risultati e informarla riguardo ad uno studio successivo. A pagina 7-8 di questo opuscolo troverà i primi risultati del nostro studio.

SOPHYA è il primo studio che misura il comportamento motorio dei bambini e degli adolescenti di tutta la Svizzera e di tutte le regioni linguistiche. Pertanto i dati sono particolarmente interessanti per la promozione dell'attività fisica e dello sport (a questo proposito, legga le informazioni a pagina 4).

Tramite l'indagine SOPHYA si è potuto già rispondere ad alcune domande e si sono potuti fornire dei valori di riferimento riguardo all'attività fisica dei bambini e degli adolescenti in Svizzera. Per altre domande, tuttavia, non è abbastanza una misura istantanea, ma bisogna invece osservare lo sviluppo dell'attività fisica e dello sport. Ecco per quale motivo sono così importanti gli studi a lungo termine. A questo proposito, la preghiamo di leggere l'intervista a pagina 5.

Lo studio SOPHYA è stato condotto congiuntamente da diversi partner. L'Istituto svizzero di Salute Pubblica e Tropicale (Swiss TPH) a Basilea è responsabile dello studio e della raccolta dati nella svizzera tedesca e romancia (anche lì il sondaggio è disponibile in tedesco). L'Università di Losanna (UNIL) ha la responsabilità della raccolta dati nella svizzera romanda, mentre l'Università della Svizzera italiana (USI) è responsabile della raccolta dati nella Svizzera italiana.



Svizzera tedesca

Prof. Dr. Nicole-Probst-Hensch
(Responsabile dello studio),
Swiss Tropical and Public
Health Institute (TPH), Basilea



Svizzera tedesca

Dr. Bettina Bringolf-Isler
(Coordinatrice),
Swiss Tropical and Public
Health Institute (TPH), Basilea



Svizzera romanda

Prof. Dr. Bengt Kayser
Université de Lausanne
(UNIL), Losanna



Svizzera italiana

Prof. Dr. L. Suzanne Suggs
Università della Svizzera
italiana (USI), Lugano

Lo studio SOPHYA

Per quale motivo viene condotto lo studio SOPHYA?

L'attività fisica dei bambini è di grande interesse, specialmente in relazione al forte aumento di bambini in sovrappeso. Fino allo studio SOPHYA, tuttavia, non era chiaro quanto l'inattività fisica fosse diffusa tra i bambini e gli adolescenti in Svizzera.

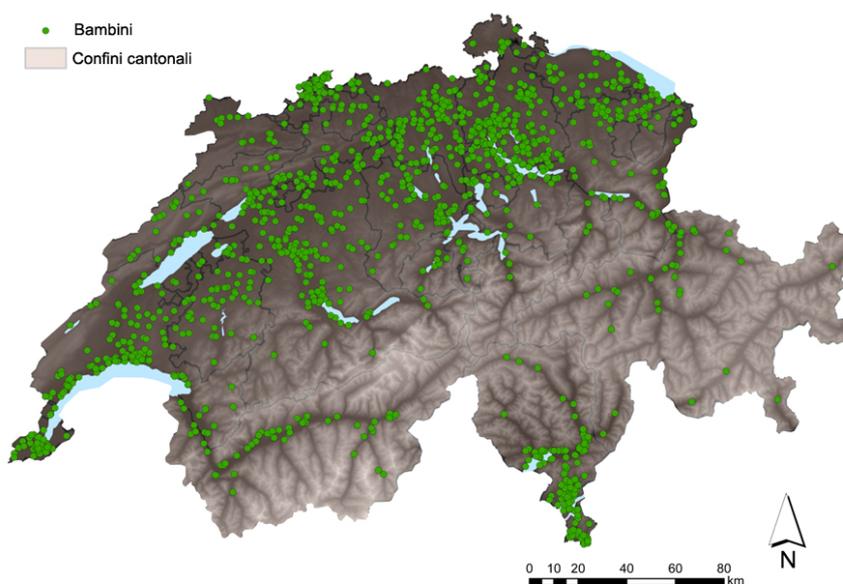
Per quale motivo c'è bisogno di misurazioni obiettive?

I bambini in generale si muovono di frequente, ma la durata del movimento è breve: saltano spontaneamente da una pietra all'altra, oppure scattano di corsa per raggiungere un amico. D'altro canto però, è raro che vadano a fare jogging per almeno mezz'ora. È quindi molto difficile registrare l'attività fisica dei bambini con un questionario. Quando si confrontano i dati sull'attività fisica ottenuti tramite misure obiettive a quelli ottenuti tramite dei questionari, i risultati sono molto meno coerenti nei bambini che negli adulti. Gli esperti concordano quindi sul fatto che l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti deve essere registrata con dispositivi come accelerometri, cardiofrequenzimetri o contapassi.

Chi ha partecipato allo studio?

Lo studio SOPHYA include bambini provenienti da tutta la Svizzera. Il campione è stato scelto in base a dati demografici: praticamente ogni bambino nato tra il 1998 e il 2007 e registrato in Svizzera avrebbe potuto essere contattato per partecipare allo studio. Né la regione linguistica, né la salute di un bambino, né il tipo di scuola o la lontananza di un luogo di residenza erano quindi un criterio di esclusione. Ogni partecipante allo studio è stato selezionato a caso, e rappresenta i bambini o gli adolescenti dello stesso sesso e della stessa età. Per poter garantire che siano ben rappresentati tutti i gruppi d'età, i sessi, le regioni linguistiche, così come la popolazione urbana e quella rurale, è importante che il maggior numero di bambini e adolescenti possibile partecipi allo studio successivo.

Figura 1: Distribuzione geografica dei bambini e adolescenti partecipanti a SOPHYA



Ogni puntino verde rappresenta un bambino che ha indossato un accelerometro per una settimana.

Cifre e fatti

1439 bambini hanno indossato un accelerometro

1433 famiglie hanno risposto al questionario

1206 genitori hanno indossato un accelerometro

1306 bambini hanno riportato dati validi tramite l'accelerometro (almeno 10 ore su 3 giorni lavorativi, 8 ore di sabato o domenica) e hanno completato il questionario. Di questi, ...

... il 48.6% erano femmine e 51.4% erano maschi;

... il 69.5% proveniva dalla Svizzera tedesca, il 19.1% dalla Svizzera romanda e l'11.4% dalla Svizzera italiana;

... di cui il 19.1% viveva in città, il 48.5% in un agglomerato e il 32.4% in campagna

Dei genitori, 1059 hanno riportato dati validi, e 170 bambini (19.1%) hanno avuto risultati validi da entrambi i genitori.



“L’Ufficio federale dello sport UFSP si impegna a promuovere lo sport per i bambini e adolescenti tramite il programma Gioventù+Sport (G+S). Ogni anno circa 600'000 bambini e adolescenti partecipano ad un programma sportivo, coordinato da Gioventù+Sport. Questi possono aver luogo in un club sportivo, all’interno degli sport scolastici facoltativi, oppure all’interno di un’organizzazione giovanile come gli scout. I risultati dello studio SOPHYA aiutano a capire meglio il comportamento sportivo e le preferenze di bambini ed adolescenti, e di conseguenza, a sviluppare ulteriormente la promozione dello Sport a livello nazionale.” *Ufficio federale dello sport*

“L’ufficio federale della sanità pubblica UFSP dà una grande importanza ai bambini e gli adolescenti all’interno della strategia di prevenzione delle malattie non trasmissibili. In Svizzera c’è una lacuna di dati riguardo alla salute di questa fascia d’età. Lo studio SOPHYA fornisce dati preziosi e permette all’UFSP di lavorare sul tema della salute dei bambini e degli adolescenti basandosi sull’evidenza dei dati.” *Ufficio federale della sanità pubblica*

“Grazie allo studio SOPHYA conosciamo ancora meglio come si muovono i bambini e che cosa influenza la loro attività fisica. Questo ci aiuta a rendere ancora più efficaci i progetti di promozione dell’attività fisica.” *Promozione Salute Svizzera*

Intervista con la Prof.ssa Dr.ssa Nicole Probst-Hensch, Responsabile dello studio



Cosa rende lo studio SOPHYA così prezioso?

SOPHYA è l'unico studio in Svizzera a misurare obiettivamente l'attività fisica di un campione rappresentativo di bambini e adolescenti in Svizzera. I dati forniti dai partecipanti allo studio ci permettono di ottenere risultati importanti per la promozione dell'attività fisica dei bambini svizzeri. Un'attività fisica regolare in giovane età è importante per la salute fisica e mentale. Inoltre, le malattie croniche come le malattie cardiovascolari o polmonari hanno le loro radici nell'infanzia. La ricerca SOPHYA vuole capire come l'ambiente sociale e i fattori ambientali influenzino l'attività fisica di bambini e adolescenti.

Come andrà avanti SOPHYA?

La maggior parte dei/delle partecipanti allo studio SOPHYA del 2014 ci ha dato il permesso di ricontattarli per lo studio successivo (follow-up). Nel 2018, condurremo nuovamente un'intervista telefonica sull'attività fisica e lo sport e confronteremo queste informazioni con quelle del primo sondaggio. L'intervista includerà anche alcune domande sullo stile di vita attuale dei bambini e degli adolescenti, ovvero domande sull'alimentazione, sul fumo e sul consumo di alcol. Il sondaggio di follow-up è co-finanziato dall'Ufficio federale dello sport e dall'Ufficio federale della sanità pubblica. Entrambi gli uffici federali sono molto interessati ai risultati dello studio perché li aiuta a sviluppare ulteriormente misure per promuovere l'attività fisica e lo sport in Svizzera.

Inoltre, è in corso la richiesta, presso il Fondo nazionale svizzero, di finanziare una ricerca in cui poter misurare nuovamente l'attività fisica con l'accelerometro, rispondere ad alcune domande riguardanti la salute e prendere una goccia di sangue dal polpastrello per delle analisi del sangue supplementari. Se la decisione di finanziamento fosse positiva, oltre all'intervista, vorremmo anche condurre queste indagini.

Per quale motivo c'è bisogno di ripetere i sondaggi e le misurazioni?

Nello studio di base, oltre ad aver misurato l'attività fisica, abbiamo raccolto informazioni sull'ambiente sociale, sullo stile di vita e sull'ambiente. In gergo tecnico, tale studio è chiamato "studio trasversale". Lo svantaggio di tali studi è che non possono distinguere chiaramente tra causa ed effetto. Ad esempio, non si può dire con certezza se gli adolescenti fisicamente attivi crescendo fumino meno o se i giovani che fumano in seguito si muovono di meno. Se però facciamo un'indagine e una misurazione di follow-up, allora possiamo chiaramente distinguere tra questi due scenari. Questo è il grande valore degli studi longitudinali. Nel caso di SOPHYA è particolarmente interessante intervistare e misurare l'attività fisica dei partecipanti di nuovo, perché molti degli ex bambini sono gli adolescenti di oggi e molti adolescenti stanno entrando nell'età adulta. Sono, infatti, proprio queste transizioni tra le fasi di vita e l'associazione con i cambiamenti nell'attività fisica che vogliamo davvero capire.

Per quale motivo pianificate di raccogliere dati sulla salute?

Al mondo ci sono solo pochi studi che possono usare dati obiettivi sull'attività fisica, raccolti da un campione rappresentativo di giovani, per esaminare come l'attività fisica abbia un impatto su problemi della salute come il sovrappeso e l'obesità, il benessere mentale o il rischio di infezioni. Il benessere e la salute, tuttavia, sono tra i beni maggiori dell'uomo. È importante mostrare se e quando l'attività fisica migliori e promuova questi beni. L'incorporazione di analisi del sangue ci aiuterà a mappare la relazione tra ambiente, attività fisica e salute in modo biologico e quindi a capire meglio le relazioni. Tuttavia, è importante sottolineare che un'ulteriore partecipazione a SOPHYA è possibile anche senza la misurazione del sangue.

Cosa si può fare con tali studi?

Studi come SOPHYA sono di grande importanza per la sfera politica sanitaria e quella sportiva. Questo può essere chiaramente mostrato con un esempio. Abbiamo scoperto che il comportamento fisico dei bambini nelle diverse regioni linguistiche è molto diverso. Questo è un segnale importante per i politici della salute e dello sport del nostro paese. Possiamo utilizzare i dati già disponibili e quelli aggiuntivi di SOPHYA per scoprire quali sono le possibili cause di queste differenze regionali e culturali. Questo, a sua volta, fornisce alla politica importanti indizi su come ridurre le dimensioni del "Rösti-Graben" dell'attività fisica. Poiché il progetto SOPHYA è sviluppato in stretta collaborazione tra istituti di ricerca e uffici federali, è garantito che la nostra ricerca alla fine porti a risultati direttamente a beneficio della popolazione.



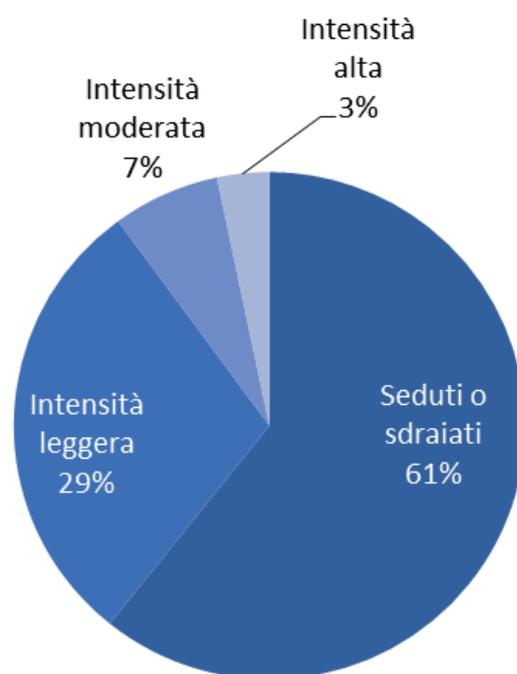
Alcuni risultati della ricerca a colpo d'occhio

L'attività fisica dei bambini

Ai bambini si raccomanda di praticare attività fisica sufficiente (almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di moderata/alta intensità), e di spezzare i periodi in cui stanno seduti o sdraiati tramite delle attività motorie. Entrambi questi comportamenti possono avere un'influenza indipendente sulla salute del bambino.

I bambini partecipanti allo studio SOPHYA passavano la maggior parte della giornata (90%) seduti, sdraiati, o praticando un'attività leggera. In media, solo il 10% dei minuti restanti era occupato con attività fisica moderata o alta (vedi Figura 2).

Figura 2: Tempo trascorso durante il giorno in modo fisicamente attivo (da moderata ad alta intensità) e inattivo (seduto, sdraiato o leggero) in %



I minuti attivi possono essere acquisiti attraverso lo sport ma anche attraverso altre attività quotidiane.

Il 36% dei bambini di 6-11 anni e il 47% di quelli di età compresa tra i 10 e 14 anni non solo hanno la lezione di educazione fisica obbligatoria, ma dedicano anche 3 ore e più alla settimana allo **sport**, e quasi due terzi dei bambini erano iscritti ad un club sportivo. D'altra parte, circa il 16% dei bambini non si esercita mai, secondo i genitori.

La **locomozione** (spostarsi) è anche un modo per essere attivi nella vita di tutti i giorni. La maggior parte dei bambini va attivamente a scuola (72,1%) (a piedi, in bicicletta o con altri mezzi simili a un veicolo). Il 53,1% dei bambini durante la settimana di misurazione è andato in bicicletta. Tuttavia, c'è una differenza tra regioni linguistiche: mentre il 64% dei bambini della Svizzera tedesca aveva indicato di essere andato in bicicletta, in Svizzera romanda la percentuale era del 29% e nella Svizzera italiana del 28%.

Da cosa viene influenzata l'attività fisica dei bambini?

L'attività fisica dei bambini può essere influenzata su diversi livelli (vedi Figura 3) e questi livelli possono anche essere correlati. Di conseguenza, per quanto possibile, dovrebbe essere registrato il quadro generale per comprendere le varie influenze. Ciò richiede una grande quantità di informazioni da parte di ciascun partecipante allo studio. Lei ci ha fornito quei dati a suo tempo, e questi sono i risultati interessanti che ne abbiamo ricavato:

Livello individuale (biologico)

I ragazzi erano fisicamente più attivi rispetto alle ragazze. Per entrambi, l'attività fisica diminuiva con ogni anno di vita, mentre il tempo di seduta aumentava costantemente con l'età.

Livello familiare e sociale

Quando ai genitori veniva misurata un'attività fisica più alta, generalmente anche i bambini erano più attivi. La concomitanza era particolarmente alta nei bambini di età compresa tra i 10 e i 12 anni. Mentre l'attività fisica delle madri era legata sia a quella delle loro figlie che a quella dei loro figli, l'attività fisica dei padri era associata solo all'attività fisica dei figli, e non a quella delle loro figlie.

Sebbene i bambini provenienti da famiglie socialmente meno privilegiate o da un ambiente migratorio non facessero molto sport (in particolare, sono sottorappresentati nei club sportivi), non sono stati misurati meno minuti attivi con l'accelerometro. Sembra che questi bambini siano più attivi nella vita di tutti i giorni, al di fuori delle società sportive.

Soprattutto i bambini di età superiore ai 10 anni hanno beneficiato della presenza di fratelli rispettivamente di altri bambini nella stessa famiglia: un carico di lavoro elevato di entrambi i genitori ha avuto un effetto negativo sul movimento dei bambini solo se il bambino non era diversamente curato (ad esempio, da nonni, parenti, assistenza diurna, struttura quotidiana).

Livello ambientale

I bambini, e in particolare i maschi, della Svizzera tedesca erano fisicamente più attivi dei bambini della Svizzera romanda. I bambini della Svizzera italiana sono stati invece i meno attivi fisicamente. Non c'era nessuna associazione tra i minuti trascorsi in modo fisicamente attivo e il fatto che i bambini fossero cresciuti in città, in campagna o in un agglomerato.

Da un lato, lo studio SOPHYA ha registrato come l'ambiente di vita dei bambini si presenta sulla mappa (ad esempio numero di spazi verdi, lunghezza delle strade principali, densità dell'edificio), ma anche come l'ambiente è stato percepito dai genitori, perché la percezione soggettiva non deve necessariamente concordare con i dati basati sulla carta.

Nello studio SOPHYA entrambi avevano un'associazione con l'attività fisica dei bambini e degli adolescenti. In generale, i bambini erano più attivi quando i genitori valutavano l'ambiente di vita come sicuro. I bambini urbani si muovevano di più quando avevano molti vicoli ciechi nelle loro strade (che di solito indicano traffico limitato). Più aree verdi nell'area non erano necessariamente associate a più attività fisica, ma hanno significato meno tempo trascorso seduti. D'altra parte, la presenza di molte strade principali della zona erano associate all'aumento di tempo trascorso da seduti tra i bambini sotto i 10 anni.

Quadro politico

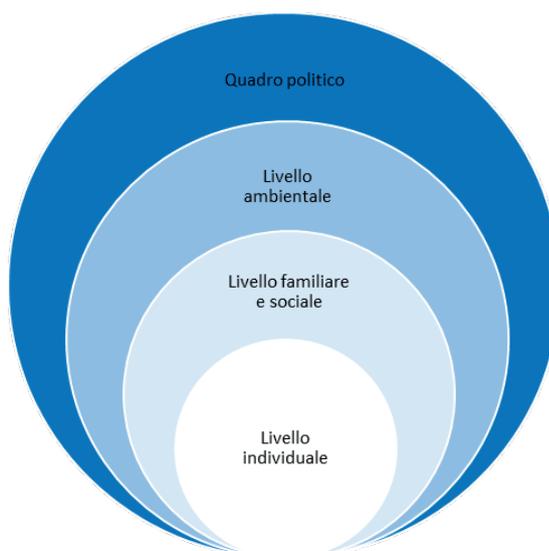
Quasi due terzi dei bambini hanno seguito 3 lezioni di educazione fisica obbligatoria settimanali, garantendo in tal modo che tutti i bambini fossero regolarmente attivi fisicamente. Tra i bambini che hanno seguito meno di 3 lezioni, gli alunni delle scuole private (67%) erano proporzionalmente sovrarappresentati. Oltre all'educazione fisica obbligatoria, gli sport scolastici facoltativi sono stati offerti dal 40% delle scuole.

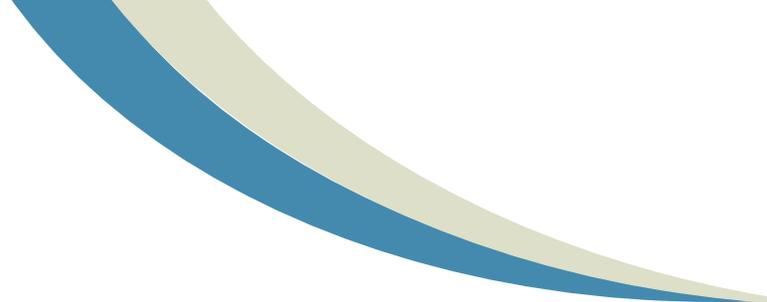
Contrariamente alle società sportive, negli sport scolastici facoltativi non viene fatta una selezione in base ai genitori o alla nazionalità. Gli sport scolastici facoltativi dovrebbero quindi essere un'offerta a bassa soglia e rappresentare un importante supplemento allo sport nelle società sportive.

Interazioni

In generale, le condizioni sfavorevoli possono anche essere compensate. I bambini di genitori meno attivi potrebbero essere più attivi se l'ambiente domestico è favorevole al movimento. Inoltre, molte relazioni erano anche indirette (ad esempio, l'ambiente domestico ha avuto un effetto positivo sui genitori, che poi è stato trasferito indirettamente ai figli). Tuttavia, bisogna prevenire un accumulo di condizioni sfavorevoli. Pertanto, i progetti che incoraggiano il movimento di bambini e adolescenti dovrebbero, se possibile, concentrarsi su più livelli del modello mostrato nella Figura 3.

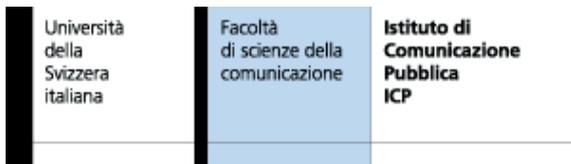
Figura 3: Modello ecologico per l'influenza sull'attività fisica di bambini e adolescenti





Unil

UNIL | Université de Lausanne



Associated Institute of the University of Basel

Lo studio SOPHYA   stato promosso dall'Ufficio federale dello sport, dall'Ufficio federale della sanit  pubblica e da Promozione Salute Svizzera.