



CON IL PATROCINIO DI:

SEGRETERIA DI STATO PER L'ISTRUZIONE,
LA CULTURA, L'UNIVERSITÀ, LA RICERCA
SCIENTIFICA E LE POLITICHE GIOVANILI



INIZIATIVA PROMOSSA DA

AUTHORITY PER L'AUTORIZZAZIONE,
L'ACCREDITAMENTO E LA QUALITÀ DEI
SERVIZI SANITARI, SOCIO-SANITARI E
SOCIO-EDUCATIVI



È tempo
di agire 

INDAGINE HBSC 2022

STILI DI VITA E SALUTE DEI GIOVANI SAMMARINESI

Attività fisica e sedentarietà

Indagine eseguita tra gli adolescenti della Repubblica di San Marino

Un'adeguata attività motoria aumenta il benessere generale dei ragazzi con effetti positivi sulla qualità del sonno, l'autostima, la fiducia in sé stessi e il rapporto con i coetanei. **Fare esercizio fisico regolare è anche un modo efficace per ridurre lo stress.**

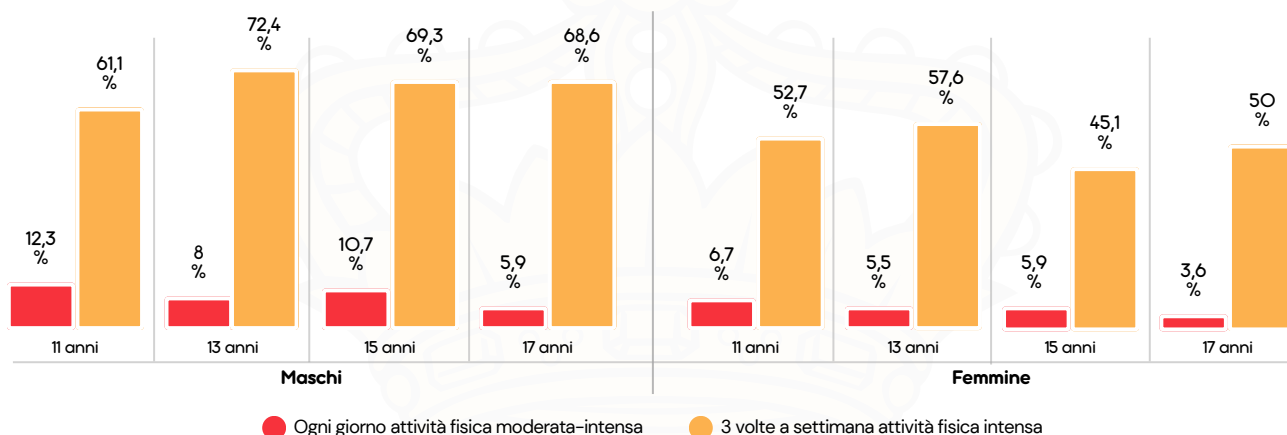


L'attività motoria è fondamentale per il mantenimento di uno stile di vita sano che contrasti i disturbi causati dalla sedentarietà.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i giovani di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare quotidianamente **almeno 60 minuti di attività motoria "moderata-intensa" e svolgere almeno 3 ore settimanali di attività fisica "intensa"**.

Attività fisica

Il grafico sottostante mostra la percentuale di **ragazzi e ragazze di 11, 13, 15 e 17 anni che raggiungono i livelli raccomandati di attività fisica “moderata-intensa”** (tutti i giorni almeno 60 minuti al giorno) e **“intensa”** (almeno 3 volte alla settimana):



Un'attività fisica strutturata è praticata per i ragazzi dal 61,1% degli 11enni, 72,4% dei 13enni, 69,3% dei 15enni e 68,6% dei 17enni. Per le ragazze i valori nelle varie classi di età rimangono all'incirca vicine al 50%.

I dati mostrano **differenze di genere con i ragazzi che svolgono più attività fisica delle ragazze e una diminuzione al crescere dell'età per entrambi i generi.**

Sedentarietà

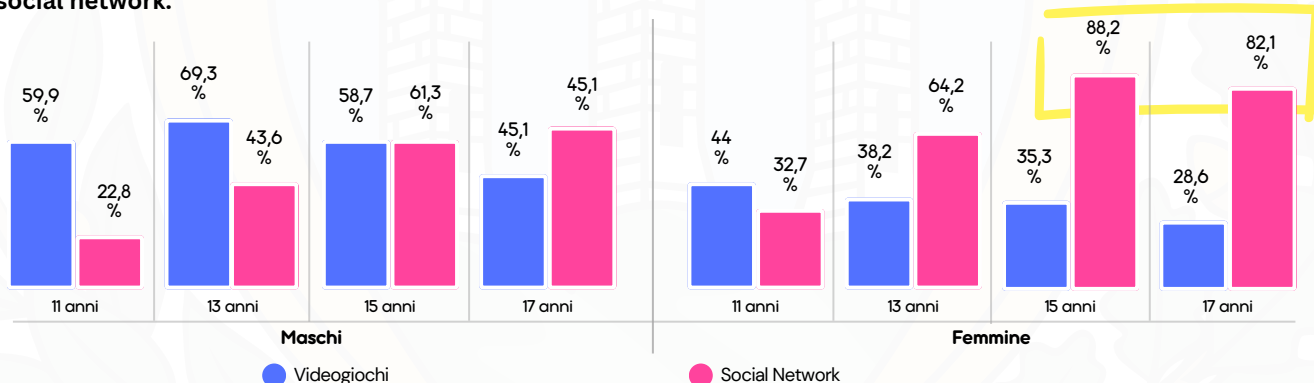
Oltre ad incrementare l'esercizio fisico, è **importante che i giovani riducano i comportamenti sedentari, come guardare la TV o utilizzare computer e dispositivi elettronici, riconosciuti come fattori di rischio per la salute** che, se protratti nel tempo, possono avere ripercussioni sul loro benessere.



Il rischio di ragazzi “sempre connessi”

Negli ultimi dieci anni, con l'aumento dell'uso dello smartphone i ragazzi sono sempre connessi. **Le raccomandazioni suggeriscono di limitarne l'utilizzo a meno di 2 ore al giorno.**

Nel seguente grafico sono riportati i dati di ragazzi e ragazze che dedicano **più di 2 ore al giorno ai videogiochi e ai social network**:



Per i social network la prevalenza aumenta con l'età sia nei maschi che nelle femmine.

Le ragazze dedicano più tempo a questa attività rispetto ai loro coetanei.



Azioni per favorire l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

Il nostro impegno dovrà focalizzarsi su campagne di sensibilizzazione destinate ai giovani e alle loro famiglie, per incentivare l'attività motoria dei nostri ragazzi in tutte le occasioni.

Oltre a promuovere la pratica sportiva, vanno adottate abitudini quotidiane salutari che fanno la differenza come: preferire le scale all'uso dell'ascensore, evitare di stare seduti per troppo tempo e inserire degli intervalli per fare esercizio fisico quando si gioca ai videogames o si lavora al computer.