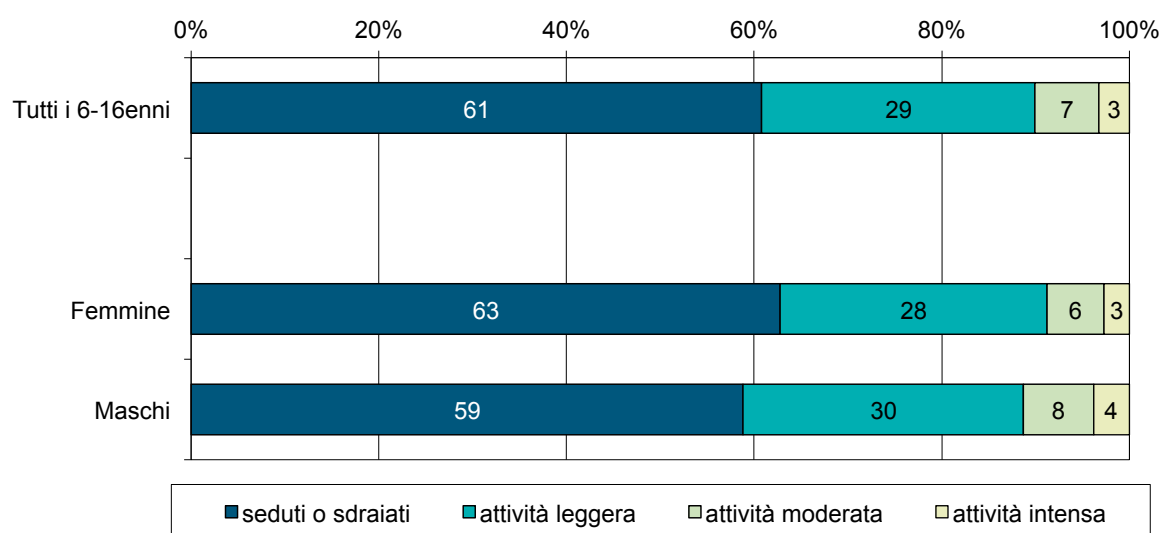


### Indicatore 3.3: Comportamento motorio: misurazioni oggettive

La maggior parte dei dati relativi all'attività fisica praticata dalla popolazione residente in Svizzera sono rilevati mediante sondaggi. Raramente si effettuano misurazioni oggettive mediante accelerometro, poiché la procedura è piuttosto complicata, soprattutto se si vogliono ottenere dati affidabili.

Nello studio SOPHYA dello Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) dell'Università di Basilea è stato misurato con un accelerometro il comportamento motorio di bambini e adolescenti d'età compresa tra i 6 e i 16 anni. Il grafico A mostra che i bambini e gli adolescenti trascorrono più del 60 per cento del tempo diurno seduti o in posizione sdraiata (vedi anche indicatore 3.7), vale a dire senza un'apprezzabile attività motoria misurabile. In poco meno del 30 per cento del tempo svolgono attività con una lieve intensità motoria, come per esempio camminare a passo tranquillo. Il 10 per cento del tempo diurno è impiegato in attività di intensità moderata (p. es. camminare a passo spedito) o elevata (p. es. sport).

A) Percentuale di tempo diurno trascorsa in attività motorie di varie intensità secondo il sesso, età 6-16 anni



Fonte: Bringolf-Isler et al. (2016), studio SOPHYA, n=1320.

Osservazione: misurazione del movimento durante il giorno che esclude quindi la fase del riposo notturno.

#### Base di dati

I dati presentati provengono dallo studio SOPHYA (Swiss children's Objectively measures **PHYS**ical Activity), condotto nel 2014/15 dall'Istituto tropicale e di salute pubblica svizzero. Cfr. Bringolf-Isler B., Probst-Hensch N., Kayser B. e Suggs S. (2016): Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basilea: Swiss TPH ([www.swisstph.ch/de/sophya.html](http://www.swisstph.ch/de/sophya.html)).

I bambini per lo studio SOPHYA sono stati reclutati in due gruppi d'età: quelli più grandi (10-14 anni al momento dell'intervista) tramite lo studio «Sport Svizzera 2014» (cfr. indicatore 3.5). Alla fine del sondaggio sul comportamento sportivo e motorio (interviste telefoniche ai bambini, CATI), i genitori dei bambini interpellati avevano la possibilità di

segnalare il loro interesse a un'ulteriore misurazione mediante accelerometro. Nel gruppo d'età più giovane (6-11 anni) è stato eseguito un sondaggio analogo ma più breve sul comportamento sportivo dei bambini (intervista ai genitori).

Alle famiglie interessate sono stati spediti un breve questionario e un accelerometro, che doveva essere portato dal bambino nelle ore diurne per 7 giorni consecutivi. Una misurazione è stata definita valida se l'accelerometro aveva misurato il movimento per 10 ore in almeno tre giorni della settimana e per 8 ore in un giorno del fine settimana. Questo criterio è stato soddisfatto da 1320 bambini.

## Altri risultati

In media, i bambini e gli adolescenti esaminati hanno esibito un'attività di intensità media o elevata per 79 minuti al giorno. Tra i 6 e i 16 anni diminuisce costantemente il tempo dedicato all'attività di intensità più elevata (grafico B). Se i bambini di sei anni in media si muovono ancora con un'intensità da media ad alta per quasi due ore e mezza al giorno, nei sedicenni questo tempo si riduce a 40 minuti.

Le raccomandazioni sull'attività fisica dell'Ufficio federale dello sport, dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera, della Suva, dell'upi e della Rete svizzera salute e movimento (hepa.ch) prevedono per bambini e adolescenti almeno un'ora di movimento di intensità media al giorno. A seconda dello studio e del metodo di rilevazione si ottengono risultati molto diversi sul rispetto di queste raccomandazioni.

Lo studio SOPHYA ha evidenziato che quasi due terzi dei bambini e degli adolescenti si muovono in conformità delle raccomandazioni sull'attività fisica (grafico C). Il criterio è soddisfatto da tre quarti dei maschi e dal 56 per cento delle femmine. Con l'età tuttavia diminuisce drasticamente la percentuale di bambini e adolescenti in linea con le raccomandazioni motorie.

I Bambini e gli adolescenti della Svizzera tedesca soddisfano le raccomandazioni più dei coetanei delle altre regioni linguistiche.

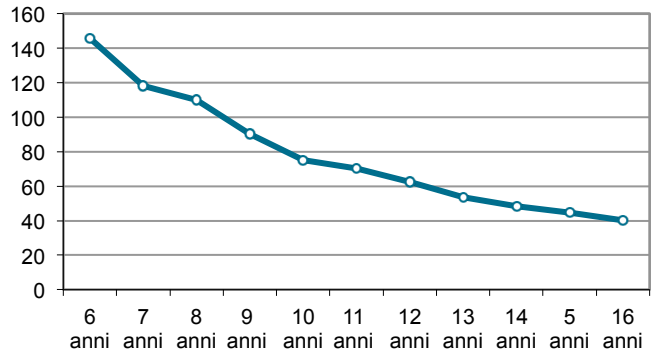
Le differenze in base alla nazionalità e al livello di formazione dei genitori sono minime e statisticamente non significative, mentre nella fascia di reddito medio le raccomandazioni sono rispettate con una frequenza leggermente superiore rispetto alla fascia inferiore.

## Altre informazioni:

cfr. la fonte citata più sopra e il sito web dello studio SOPHYA:

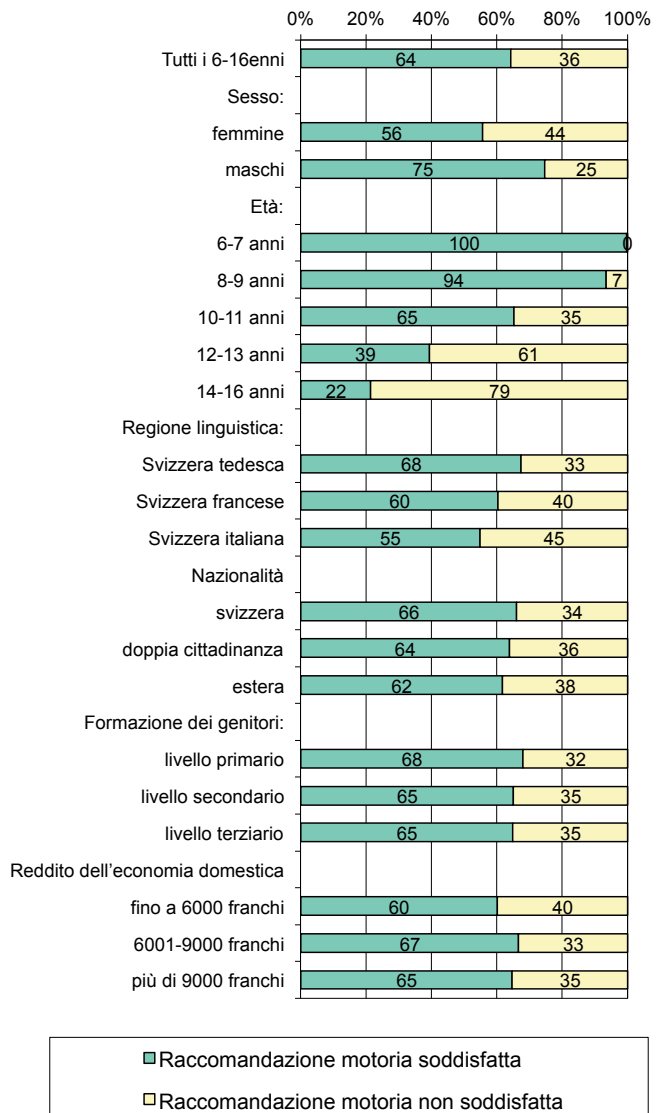
[www.swisstph.ch/de/sophya.html](http://www.swisstph.ch/de/sophya.html)

B) Numero medio di minuti trascorsi al giorno in attività di intensità da media a elevata secondo l'età



Fonte: Bringolf-Isler et al. (2016), SOPHYA, n=1320.

C) Aderenza alle raccomandazioni motorie (in %)



Fonte: Bringolf-Isler et al. (2016), SOPHYA-Studie , n=1320..