

ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE DEI GIOVANI TARENTINI

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL AGED CHILDREN 2022



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

A cura dell'Osservatorio epidemiologico - APSS

Attività fisica



9%

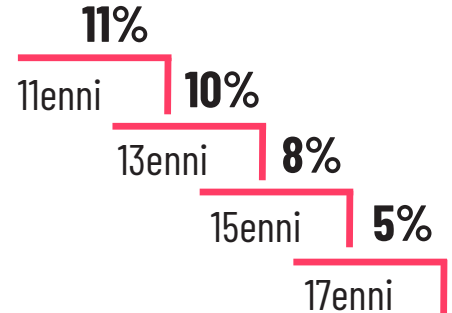
dei giovani fanno
60 minuti di attività
fisica al giorno come
raccomanda l'OMS



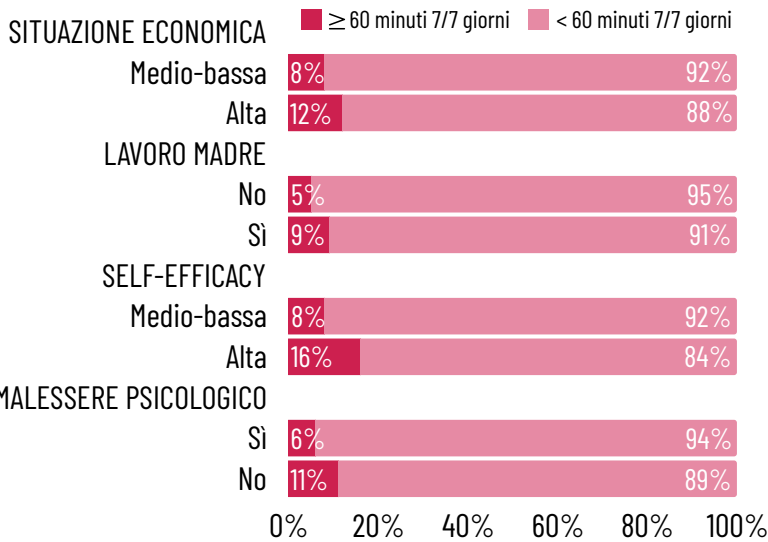
Ragazzi



Ragazze



Percentuale di giovani attivi: svolgono 60 minuti di attività fisica 7 giorni in settimana



Oltre che da **genere** e **età**, la pratica quotidiana dell'attività fisica risulta associata alla **situazione economica** della famiglia (sono attivi il 12% dei giovani che vivono in una situazione economica elevata vs 8% di chi vive in situazione economiche medio-basse) e alla **condizione lavorativa della madre** (9% dei figli di donne che hanno un lavoro retribuito vs 5% dei figli di donne senza lavoro retribuito). Inoltre si osserva una associazione tra pratica dell'attività fisica e **convincimento nelle proprie capacità** (tra i giovani con alta self-efficacy il 16% è attivo vs l'8% tra coloro che hanno una self-efficacy medio-bassa) e **condizione di malessere** (l'11% dei giovani che non vivono in condizione di malessere sono attivi vs il 6% di chi è in situazione di malessere).

Cosa viene prima?

Una persona in una condizione mentale positiva è più propensa a fare attività fisica o è l'attività fisica che porta benessere? È probabile che si tratti di entrambe le cose.

Attività fisica vigorosa* svolta almeno tre volte alla settimana nel tempo libero

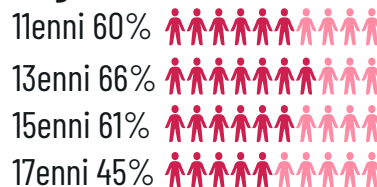


51%

La metà dei giovani trentini
svolge un'attività fisica
vigorosa per almeno 3 giorni

in settimana (raccomandazione OMS), con un'evidente differenza di genere che si registra a tutte le età. La condizione economica della famiglia risulta associata anche alla pratica dell'attività fisica nel tempo libero: il 61% dei giovani in situazione economica elevata pratica attività fisica vs il 48% di chi vive in una condizione medio-bassa.

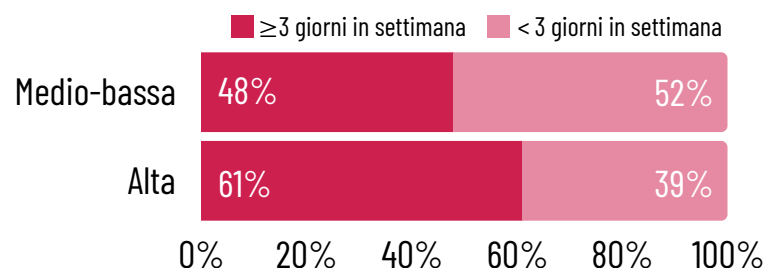
Ragazzi 62%



Ragazze 41%



Attività fisica vigorosa per situazione economica



* Esercizio che fa mancare il fiato e sudare

Attività sedentarie

Ore trascorse davanti a schermi (mediana)



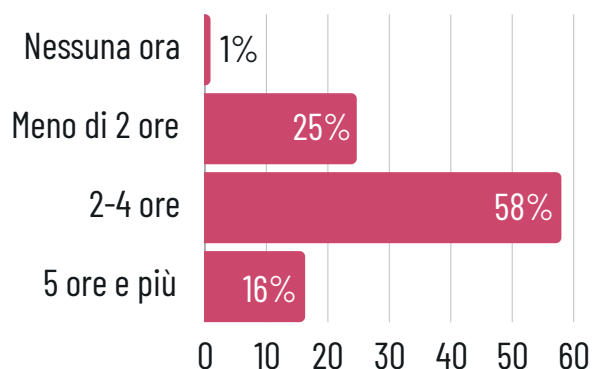
11enni
3 ore



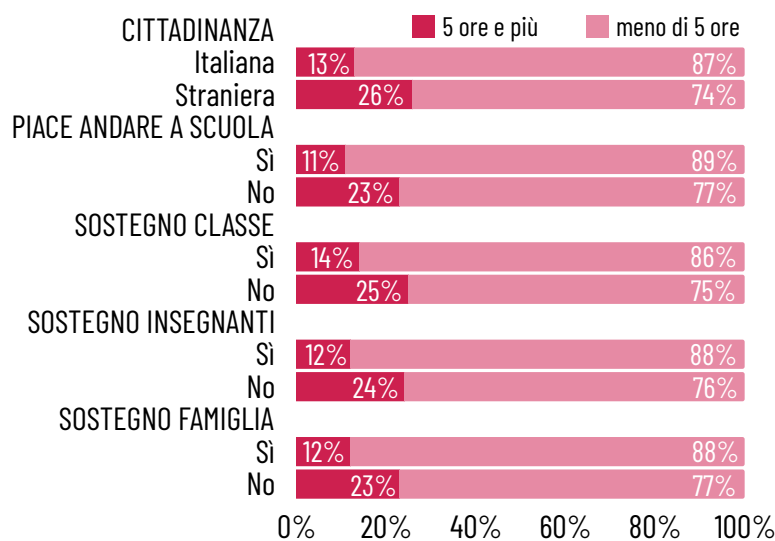
13-17enni
4 ore 15'

La metà dei giovani trentini tra gli 11 e i 17 anni trascorre meno di 3 ore e 50 minuti al giorno davanti agli schermi, l'altra metà ne trascorre di più (mediana=3 ore 50 minuti). I tempi di esposizione non mostrano differenze di genere.

Percentuale di giovani per ore al giorno trascorse davanti agli schermi



Tempo trascorso al giorno in attività sedentarie



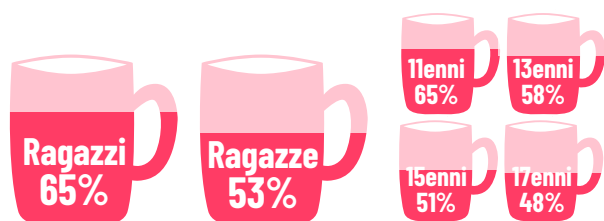
I giovani trentini che trascorrono ogni giorno almeno 5 ore davanti agli schermi sono caratterizzati da:

- cittadinanza straniera (26% vs 13% dei ragazzi italiani);
- non provare piacere nell'andare a scuola (23% vs 11% dei ragazzi a cui piace andare a scuola);
- non sentirsi sostenuti da:
 - compagni di classe (25% vs 14% dei ragazzi che si sentono sostenuti);
 - insegnanti (24% vs 12%);
 - familiari (23% vs 12%).

Verificato con regressione multipla

Alimentazione

Ragazzi che fanno colazione tutti i giorni



Il 57% dei giovani trentini fa colazione ogni giorno, con percentuali più alte per i ragazzi e per i più giovani. Fa colazione tutti i giorni il 65% dei giovani nei giorni feriali e il 76% in quelli festivi. Una piccola minoranza, pari al 4% dei giovani non fa mai colazione, il 17% non la fa mai nei giorni di scuola.

Cosa mangiano i ragazzi ogni giorno?

L'84% dei giovani mangia **frutta e/o verdura** almeno una volta al giorno (27% una volta al giorno, 57% più volte al giorno). Il 7% dei giovani non mangia mai frutta e/o verdura. Hanno più probabilità di consumare più volte al giorno frutta e verdura: le ragazze, i figli di genitori laureati e i ragazzi che consumano i pasti in famiglia la maggior parte dei giorni. Un quarto dei ragazzi consuma **dolci** ogni giorno e i 3/4 li mangia almeno due volte in settimana. Bere tutti i giorni **bibite zuccherate** riguarda una piccola percentuale di giovani (8%); il 43% non le consuma affatto o meno di una volta in settimana. Anche gli **snack salati** vengono consumati quotidianamente dalla minoranza dei ragazzi (14%), il 41% li mangia al massimo una volta in settimana.

Percentuali di giovani che consumano tutti i giorni:

