

# Gli stili di vita di bambini e ragazzi

**La terza rilevazione sugli stili di vita che Ipsos ha condotto per conto di Save the Children e Kraft Foundation** ha interpellato 700 genitori di bambini e adolescenti e 700 ragazzi di età compresa tra 6 e i 17 anni.

Lo studio in parte conferma tendenze già evidenziate dalle precedenti edizioni, ma mette anche in luce alcuni mutamenti, legati a un duplice ordine di evoluzioni sociali: da un lato, la crescente disponibilità delle connessioni alla rete, dall'altro l'impatto della crisi globale, che ha colpito in modo particolare le famiglie con minori.

Come già evidenziato anche in altre occasioni di studio da parte di Ipsos, alla crisi economica tende a corrispondere una riscoperta dei legami affettivi e delle reti famigliari ed amicali, come evidenziano le risposte degli adulti sulle situazioni che li rendono felici.

## La situazione familiare

La crisi intensifica la problematicità della situazione avvertita dalle famiglie intervistate, con un incremento di 5 punti (da 29% a 34%) per coloro che dichiarano di vivere una situazione non del tutto soddisfacente e con un quasi raddoppio (da 7% a 13%) tra chi la giudica per niente soddisfacente.

**Assistiamo ad un ulteriore ridimensionamento del tenore di vita – già analizzato in occasione dello studio del 2012** – con restrizioni alle attività del tempo libero, con un'accentuazione superiore per gli intrattenimenti che comportano un esborso (acquisto di libri, biglietti per spettacoli, ristorazione)

Anche la serenità familiare, che fino allo scorso anno appariva in tenuta, mostra un peggioramento segnatamente su due punti specifici della scala che identificano la famiglia "tranquilla" (-7% vs. 2012) e la famiglia con qualche problema (+6% vs. 2012). La preadolescenza e l'adolescenza dei figli appare come fattore intensificante i problemi: l'ipotesi è che l'impegno emotivo che normalmente è richiesto ai genitori con figli impegnati in questi passaggi di crescita, sia aggravato dalla pressione di elementi esterni negativi.

Uno degli elementi di preoccupazione potrebbe essere rappresentato dalla consapevolezza, che tocca una famiglia su cinque, di non essere più in grado di garantire la prevenzione e cura ai propri figli, rispetto allo scorso anno.

## Lo sport

L'attività sportiva è considerata un impegno positivo sia da parte degli adulti, sia da parte dei ragazzi: metà dei genitori la considera indispensabile, in lieve calo sugli anni scorsi, ma senza accentuazioni interessanti tra gruppi di genitori con figli di età diverse. Peraltro sono solo 4 genitori su 10 a dichiarare una pratica sportiva personale con una certa frequenza (in lieve flessione dallo scorso anno)

La gran parte dei ragazzi pratica attività nel contesto del programma scolastico, prevalentemente con la classica frequenza bi-settimanale, anche se le esenzioni per dichiarati problemi "fisici /di salute" tendono a crescere con l'età.

Tre quarti degli edifici scolastici frequentati dispone di una palestra (75%) o quanto meno di un cortile (16%): sia la quantità (+10%) che la qualità (+6%) delle strutture scolastiche appare in miglioramento

rispetto al 2012, con una interessante accentuazione nel Nord Est (+6% rispetto al campione totale) e nelle scuole primarie (+9%)

Tre quarti dei figli degli intervistati praticano uno sport anche in contesto extra-scolastico, mentre un quarto circa resta inattivo in quanto non attratto dal moto e dall'attività fisica (circa uno su tre, come nel 2012) ma anche in quanto l'investimento richiesto è superiore alle possibilità della famiglia (+13% rispetto al 2012).

Anche i ragazzi ritengono che lo sport continui ad essere un valore positivo nelle interazioni tra pari, anche se il grado di indifferenza tende a salire rispetto al 2012 (+7%)

4 ragazzini su 5 dichiarano di praticare sport, senza sostanziali differenze tra le varie fasce d'età; lo sport è praticato con costanza e con una notevole intensità, specie tra gli alunni della secondaria di primo grado. In questa rilevazione, che avviene all'indomani delle Olimpiadi di Londra, si nota la crescita di sport "altri" rispetto ai tradizionali calcio, nuoto e volley: i successi delle compagini azzurre in sport più di nicchia, come ad esempio la scherma, hanno incrementato il numero dei giovani iscritti alle federazioni "minori", come dichiarato dalle federazioni stesse.

Il nuoto resta comunque tra gli sport più ambiti dai ragazzi, e che non ha ancora espresso appieno il suo potenziale in relazione alla cronica carenza di strutture disponibili.

6 ragazzi su 10 dichiarano di fare attività all'aperto con amici almeno qualche volta la settimana (la flessione registrata rispetto agli anni precedenti è legata alla stagionalità della rilevazione che passa dall'estate all'inverno, stagione quest'ultima meno favorevole). Il principale ostacolo alla libertà di movimento dei figli sembrano essere i genitori, preoccupati essenzialmente da minacce provenienti dall'esterno (il "classico" sconosciuto, specie a Milano) più che non da pericoli del traffico o rischi connessi con l'attività fisica.

## **Movimento**

Si confermano le abitudini degli studenti rispetto alla scelta del mezzo per andare a scuola e per spostarsi più in generale: quattro ragazzi su 10 si muovono in auto (6 su 10 tra gli alunni della primaria). Considerando che normalmente le scuole primarie servono bacini d'utenza prevalentemente ridotti e locali, la mobilità automobilistica appare sovradimensionata alle necessità reali e risponde a necessità di comodità degli adulti, limitando l'impatto educativo che una scelta alternativa potrebbe avere sulle generazioni future. Solo tre alunni di primaria su 10 si muovono a piedi e meno di uno in bicicletta

Interessante notare come la crisi, che in maniera più generale ha limitato gli spostamenti in auto ed ha negativamente influito anche sulle vendite di veicoli e carburanti, non sembra avere avuto nessun ruolo in questo ambito.

Gli adolescenti, autonomi nello spostamento e non ancora "motorizzati" impiegano i mezzi pubblici in misura superiore agli studenti degli altri gradi di scuola (59% vs. 16% della secondaria inferiore) ma anche presso questo gruppo di età l'uso della bicicletta è limitato al 12%, come del resto presso i pre-adolescenti (11-13 anni) che tuttavia si muovono a piedi in un terzo delle occasioni.

Gli spostamenti a piedi, sebbene decisamente più limitati per i 14-17enni (11%), tendono ad esser un po' più lunghi, ma permane l'abitudine a camminare poco, massimo mezz'ora per due ragazzi su tre e più di un'ora solo per un segmento limitatissimo di giovani (4%), senza mutamenti d'abitudini rispetto agli anni passati. L'ascensore per raggiungere i piani alti si conferma la scelta di un terzo dei ragazzi.

## **Tempo, media e tecnologia**

Il tempo trascorso davanti alla TV, che aveva registrato un incremento interessante tra il 2011 e il 2012, si conferma tale, coerentemente con i dati 2013 sulla popolazione generale che mettono Italia e Spagna ai primi posti in Europa con 4 ore e 15 minuti (fonte: eMarketer The GlobalMediaIntelligenceReport**2013**)

Aumenta, anche se di poco, il tempo dedicato dai ragazzi ai video-game: l'88% che vi gioca, lo fa mediamente per poco più di un'ora. Internet è legato all'età: lo utilizza il 100% degli over 14 anni e il 30% vi passa anche più di tre ore, contro un 80% degli 11-13enni e il 59% dei minori di 10 anni, che ne fanno un uso più morigerato: rispettivamente mediamente un'ora e mezz'ora.

In generale 3 genitori su 4 tendono a controllare i propri figli mentre sono intenti a guardare la TV, a giocare con i video-game o a navigare in internet, d'altra parte un ragazzo su quattro NON è controllato in alcun modo

## **Tempo e famiglia**

L'incremento registrato dal 2012 al 2013 del tempo libero trascorso in casa non deve portarci a tirare conclusioni affrettate in quanto è cambiata, per motivi tecnici della Committenza, la stagione della rilevazione (da estate a inverno): pertanto la minore incidenza di attività all'aperto ha prevalentemente relazione con le svantaggiose condizioni atmosferiche.

Detto questo, appare comunque incrementata la minore disponibilità di luoghi adatti all'aggregazione dei giovani, e questo sembrerebbe legato ad un leggero calo della disponibilità di campi sportivi (-6% secondo i genitori, -3% secondo i figli). In ogni caso, gli spazi pubblici in generale permangono a disposizione dei giovani essenzialmente nelle proporzioni indicate in passato (cioè in 9 casi su 10, è disponibile uno spazio di ritrovo o aggregazione) e sono giudicati in condizioni accettabili o più che accettabili da tre intervistati su 4.

Interessante notare come le strutture dedicate alle attività sportive – piscine, palestre e campi sportivi – siano giudicati in condizioni migliori degli spazi pubblici “aperti” – giardini, piste per pattini e skate, piazzette. La destinazione specifica assicura una maggior cura o un superiore rispetto da parte dell'utenza e probabilmente anche di chi si deve occupare della manutenzione.

Rimane costante il tempo trascorso insieme ai genitori, sia nelle giornate feriali, che durante il fine settimana e, ovviamente, la quantità di tempo trascorso insieme è inversamente proporzionale all'età dei figli.

Il tempo trascorso in casa, propria o di parenti e amici è ancora la modalità prevalente dello stare insieme, anche se in un caso su due il tempo viene trascorso in passeggiata, ma anche al centro commerciale (50% per entrambe le modalità).

Gli intrattenimenti culturali permangono minoritari rispetto alle prime due categorie (un caso su tre di visite a luoghi/mostre/musei, uno su quattro per il cinema) e, soprattutto, pochissime sono le famiglie in cui l'attività sportiva aggrega genitori e figli (15%, immutato rispetto al passato).

Il tempo libero non dedicato allo sport, al gioco o alla tecnologia, trascorre prevalentemente tra ascolto della musica (soprattutto tra i 14-17enni + 16% vs. campione totale), lettura (meno amata dagli 11-13enni, -9% vs. campione totale). Solo un ragazzo su 5 suona uno strumento musicale e solo un ragazzo su 5 dà una mano in casa.

Rispetto al 2012, i desideri espressi dai ragazzi rispetto ai luoghi di aggregazione tendono a perdere la nota positiva legata al desiderio di disporre di strutture sportive e si incrementano – per contro – citazioni legate a luoghi di intrattenimento più ludico ma anche meno impegnato (+5% cinema multisala, +5% fast food, +4% centro commerciale, +4% sala giochi).

Il tempo trascorso tra pari resta la priorità per i figli, in misura crescente con il crescere dell'età, come è naturale che sia. Le attività all'aperto rivestono invece un'importanza decrescente, man mano che si cresce mentre lo sport sembra aumentare la propria attrattività per i ragazzi più grandi (11% tra 6 e 10 anni e 22% tra 14 e 17 anni)

### **L'alimentazione**

Circa il 90% dei genitori dichiara di conoscere i principi base dell'alimentazione, generalmente tramandate di generazione in generazione (41%) o frutto di letture e approfondimenti personali (36%). Si conferma la fiducia riposta nei pediatri: un genitore su tre vi fa affidamento, e 6 su 10 li considerano la fonte privilegiata da cui avere indicazioni. Gli insegnanti potrebbero rivestire questo ruolo solo per una famiglia su 5, mentre decisamente marginale è il ruolo giocato dai mezzi di comunicazioni o da altri operatori specializzati.

In due famiglie su tre si conferma l'adesione costante ad una regola alimentare, mentre per un terzo si dichiarano occasionali "strappi": interessante notare come l'eccezione tenda a diminuire con il crescere dell'età dei figli, come se – nel tempo – la famiglia riuscisse in qualche modo a radicare le buone abitudini e si trovasse sempre meno a dover gestire occasionali deroghe

Solo in 3 famiglie su 10 circa, la frutta risulta essere una componente stabile dei pasti. Sempre in un caso su tre, viene consumata in almeno un pasto, mentre per il restante terzo si tratta di una presenza occasionale, se non di un'assenza (7%). Di nuovo, sembrano essere gli 11-13enni quelli più restii ad un consumo regolare.

L'auto-percezione da parte dei genitori in termini di attenzione posta all'alimentazione dei figli è decisamente positiva e migliorativa rispetto a quella ricevuta dai propri genitori, al tempo in cui si era ragazzi.

In un terzo circa delle famiglie, i ragazzi partecipano alle decisioni d'acquisto in materia di prodotti alimentari e un ragazzo su 10 ha libertà di scelta autonoma su ciò che desidera mangiare. La prima colazione viene consumata regolarmente da tre quarti dei ragazzi, ma al crescere dell'età questo pasto perde il suo fondamentale ruolo (67% vs. 75% del campione totale) e ben il 14% dei 14-17enni non lo consuma affatto. Pochissimi sono i ragazzi che la consumano fuori casa e il latte è presente in 7 casi su 10, accompagnato da prodotti da forno (52% biscotti e 23% brioche) o cereali (35%). La frutta compare sotto varie forme, dai succhi (17%) alle spremute (12%), al mix con yogurt (18%).

La sana abitudine di variare la composizione del primo pasto della giornata riguarda il 60% dei ragazzi, mentre circa un terzo è fedele alle proprie abitudini.

Per ciò che concerne il pranzo, circa metà dei ragazzi ha l'opportunità di consumarlo con almeno un genitore (49%) o comunque a casa in compagnia di qualcuno (14%). La mensa scolastica serve solo un quarto dei ragazzi intervistati, che sale a metà circa (48%) tra i 6-10enni.

La presenza della famiglia intorno al tavolo risulta invece una costante nel tempo per quasi il 90% delle famiglie con bambini e ragazzi, anche se – purtroppo – un convitato che risulta presente con costanza è la TV, accesa sempre in 4 famiglie su 10, , occasionalmente nel 35% dei casi e assente soltanto in un quarto dei casi. La presenza della TV non è certo legata all'assenza di vigilanza genitoriale, ma è anzi una presenza bene accolta nella metà dei casi o comunque tollerata (41%)

Il fuori pasto è un'abitudine che riguarda il 70% circa dei giovani intervistati, con maggiore occasionalità al crescere dell'età e maggiore costanza nelle regioni del centro-sud.

Pomeriggio e metà mattina risultano alternativi per circa il 40% dei ragazzi intervistati, mentre un ragazzo sui 5 fa due break al giorno.

Le merendine sono il protagonista prevalente di questi momenti (55%), seguite dal tradizionale pane e nutella (42%), doppio rispetto al più "obsoleto" pane e marmellata (20%), mentre frutta e yogurt sono protagonisti in un terzo circa dei casi. La pizza compare in un caso su quattro, con maggiore intensità nelle regioni del centro (37%)

### **Il sovrappeso: percezioni e opinioni**

L'obesità minorile in Italia appare per i genitori un problema visibile e consueto: i genitori continuano a ritenere – in linea con il passato, che più di un terzo di bambini italiani siano sovrappeso od obesi ed un altro terzo che questa percentuale stia comunque tra il 20% e il 30%. I bambini più piccoli sono – secondo la percezione dei nostri intervistati, colpiti in misura quasi doppia rispetto agli adolescenti.

Tuttavia, quando si tratta di valutare lo stato di salute del proprio figlio, solo un genitore circa su 10 ammette un sovrappeso, mentre per l'80% delle famiglie i propri figli sono assolutamente nella norma.

### **La felicità**

Interessante notare come la percezione di ciò che fa felici i ragazzi collimi in maniera quasi perfetta dalla doppia prospettiva di genitori e ragazzi stessi: il tempo passato in compagnia dei pari è il primo fattore di benessere, sia che si tratti di tempo non meglio qualificato, sia che si tratti di gioco.

Lo sport è il secondo fattore in ordine di citazione. I genitori sembrano essere invece meno consapevoli dei loro figli del valore che questi assegnano al tempo trascorso insieme, con un sorprendente 18% di tempo per le coccole citato dai figli e un 15% di gioco in comune.

Per gli adulti, il tempo passato con gli affetti qualifica lo stato di felicità e benessere. Abbiamo evidenze, da altri studi, che la crisi ha portato alla riscoperta del calore degli affetti e dell'importanza delle relazioni come conseguenza di una maggiore sobrietà dei consumi e di una minore disponibilità di gratificazioni esterne.

Per quanto attiene alla soddisfazione/felicità legata ai consumi alimentari, si osserva nuovamente una incoraggiante convergenza tra le opinioni di genitori e figli: consumare un pasto in famiglia e concedersi il piccolo "lusso" della pizzeria stanno, per entrambi, in cima alla classifica (un terzo/un quarto delle scelte), seguiti da pasti in situazioni conviviali (dai nonni, in un picnic, al ristorante)

Decisamente meno influenti altre modalità di consumo del cibo, tra i quali sicuramente spicca la mensa scolastica, al centro di critiche da parecchio tempo, ma anche i pasti consumati in solitudine seppur davanti ad un mezzo di intrattenimento e, buon ultimo, i pasti troppo sostanziosi (mangiare tanto: 2%)

Per concludere, ci sembra interessante rilevare come alimentazione corretta, consumo di frutta, indici ponderali della popolazione, soddisfazione per le relazioni familiari ed amicali, attività ludiche svolte tra genitori e figli, ... fanno parte dell'elenco delle misure che concorrono alla costruzione del BES (Benessere Equo e Sostenibile) che si propone come misura di superamento al PIL, nella determinazione dei progressi della società Italiana. <http://www.misuredelbenessere.it/>



Fonte: [sportpertutti](http://sportpertutti.uisp.it) [UISP](http://www.uisp.it) 15.01.2014

Publicato su  [www.sossanita.it](http://www.sossanita.it) 16.01.2014

The logo for Sossanità features the word 'SOSSANITÀ' in a stylized, multi-colored font (yellow, red, blue, green). Below the main text, there is a smaller tagline in Italian: 'In salute è un diritto: non cedere, spendere meglio'.