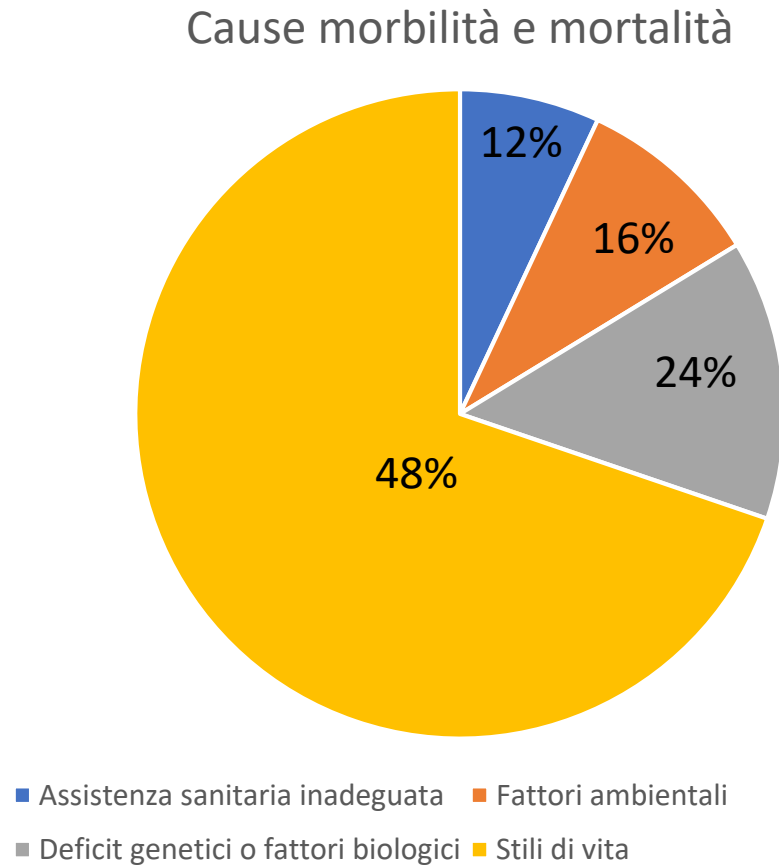


# Adolescenti e stili di vita: quali bisogni educativi

Ricerca condotta da

**Becciu Mario - Colasanti Anna Rita - Solarino Noemi**

# Duplica premessa



- La **tutela della salute** dei giovani è un compito che non spetta unicamente alle strutture sanitarie, ma che vede coinvolti, in **un'azione sinergica**, tutti coloro che a diverso titolo si trovano ad interagire consistentemente con essi: genitori, insegnanti, formatori, educatori, allenatori, animatori.

# Scopo

Monitorare gli stili di vita degli adolescenti che frequentano i CFP dell'Opera Salesiana al fine di valutare la presenza o meno di corrette abitudini salutari o di comportamenti di rischio

ipotizzare, sulla base dei dati raccolti, opportune e mirate azioni educative.

# Campione

- 1831 allievi di 32 Centri di Formazione Professionale di

- Abruzzo
- Friuli
- Lazio
- Liguria
- Lombardia
- Piemonte
- Valle d'Aosta
- Veneto

- Età

- 82% 14-15 anni
- 6% < 14
- 12% > 15

- Genere

- 82% Maschi
- 18% Femmine

# Aree indagate

## Abitudini salutari

- Sonno
- Alimentazione
- Peso
- Attività fisica
- Tempo libero
- Uso di internet
- sessualità

## Comportamenti di rischio

- Alcol
- Fumo
- Sostanze psicoattive
- Guida pericolosa
- Atti antisociali

**Abitudini salutari**

# Sonno

- L'82% dei soggetti intervistati dorme 7/8 ore per notte, un tempo stimato come sufficiente.
- Tuttavia, il 18% dorme meno del dovuto.
- Il 41% stima il tempo del sonno come non bastevole.
- A dormire meno del tempo necessario e a percepire il sonno come insufficiente sono soprattutto le femmine.

# Alimentazione

- Il 45,91% non fa colazione regolarmente.
- Nel corso della settimana il 18,4% salta di tanto in tanto e il 15,6% la cena.
- L'abitudine di saltare i pasti è più marcata nelle femmine che nei maschi.
- Il 71,53% dei soggetti non fa un uso giornaliero di frutta e il 76,23% non assume quotidianamente verdura.
- Relativamente al consumo di frutta e verdura non ci sono particolari differenze tra maschi e femmine.



# Peso

- Il 62% del campione totale è normopeso, il 21% è sottopeso, il 6% è in una condizione di grave magrezza, il 9% è sovrappeso e il 2% in condizione di grave sovrappeso.
- Circa la percezione della propria forma fisica solo il 55% si percepisce normopeso e in generale c'è la tendenza a percepirsi in sovrappeso.
- Il 37% dei rispondenti dichiara di voler scendere di peso e tra questi il 15% afferma di pensarci continuamente.
- A percepirsi in sovrappeso sono soprattutto le femmine (il 41%), ma il numero di coloro che desiderano scendere di peso è pari al 64%; in altre parole il calo ponderale risulta desiderabile anche per coloro che non ritengono di essere in sovrappeso. Il 35% delle femmine che vogliono scendere di peso considera - questa - una preoccupazione ricorrente.

# Peso

- Circa provvedimenti messi in atto per modificare il proprio peso emerge che il 52% dei rispondenti ricorre ad un incremento dell'attività fisica, il 24% a diete "fai da te", il 13% salta i pasti, il 13% si fa seguire da un nutrizionista, l'1% assume farmaci.
- Tale andamento presenta tuttavia delle differenze di genere. In particolare le femmine ricorrono meno dei maschi all'attività fisica e in misura decisamente maggiore tendono a saltare i pasti.

# Attività fisica

- Il 56% dei rispondenti dichiara di praticare uno sport con regolarità, i maschi in misura maggiore rispetto alle femmine (M=60% ;F=35%).
- L'80% di coloro che asserisce di non praticare regolarmente uno sport trova comunque altri modi di effettuare attività fisica: camminate, andare in bici, palestra, ginnastica in casa; calcetto.
- Solo poco più del 6% del campione totale afferma di non praticare alcuna attività.

# Tempo libero

|   | Tot  | M   | F   |
|---|------|-----|-----|
| Mi vedo fuori con gli amici in piazza   | *68% | 67% | 69% |
| Navigo su internet/chatto con gli amici | °63% | 58% | 75% |
| Guardo la TV                            | 45%  | 42% | 59% |
| Leggo                                   | 8%   | 5%  | 21% |
| Faccio sport                            | *45% | 49% | 27% |
| Mi intrattengo con i video giochi       | °39% | 45% | 10% |
| Vado in oratorio                        | 10%  | 10% | 6%  |
| Faccio volontariato                     | 2%   | 2%  | 2%  |
| Vado al cinema/teatro                   | 13%  | 13% | 16% |
| Coltivo un hobby                        | 24%  | 25% | 19% |
| Frequento un corso di lingua o altro    | 2%   | 2%  | 1%  |

- I ragazzi tendono ad occupare il loro tempo libero prevalentemente in attività socio-relazionali siano esse *off line*(\*68%; \*45%) oppure *on line* (°63%; °39%).
- Il tempo da soli è, invece, trascorso essenzialmente davanti alla TV (45%).
- Alcune attività quali leggere, frequentare un corso, fare attività di volontariato sono per lo più trascurate dalla quasi totalità dei ragazzi.

# Uso di internet

- Per quanto concerne l'uso di internet, solo il 5% del campione dichiara di connettersi molto raramente. Tutti gli altri (il 95%) fanno uso della rete, sebbene con tempi diversificati:
  - il 37% fino a due ore al giorno,
  - il 35% dalle 3 alle 4 ore,
  - il 28% per più di 5 ore.
- Per quanto concerne, poi, i motivi di connessione alla rete, la maggior parte dei ragazzi afferma di collegarsi **primariamente** per scopi socio-relazionali e ludici, **secondariamente** per studiare o fare ricerche.

# Sessualità

- Il 24% dei rispondenti dichiara di aver avuto rapporti sessuali completi (M= 26%; F= 15%).
- L'età della prima volta si attesta, prevalentemente, sia per i maschi che per le femmine tra i 14 e i 15 anni.
- Le femmine rispetto ai maschi tendono a caratterizzarsi maggiormente per *rapporti ad alta fedeltà*.
- Circa *il ricorso a metodi contraccettivi*, il 76% dei maschi e il 62% delle femmine che hanno un'attività sessuale, dichiarano di farne uso mentre il 24% dei primi e il 38% delle seconde asseriscono di no.
- Il 4% dei ragazzi dichiara di aver messo incinta una ragazza e il 9% delle ragazze di essere rimasta incinta.

# Comportamenti di rischio

# Consumo di alcolici

- La maggior parte dei soggetti sembra non abusarne. Afferma, infatti, di non assumerli o di assumerli meno di una volta alla settimana.
- Tendenzialmente i maschi tendono a farne un uso maggiore rispetto alle femmine.
- La bevanda più diffusa è la birra.
- Una percentuale non trascurabile di soggetti (35%) afferma di assumere di tanto in tanto superalcolici e - tra questi- alcuni dichiarano di fare più di una bevuta, dato questo non indifferente se si tiene conto della giovane età dei soggetti.



# Fumo

- Per quanto concerne il fumo di tabacco, il 65% dei soggetti dichiara di non fumare né di aver mai fumato in passato.
- Del restante 35%, circa il 22% ha smesso, il 38% fuma, ma non regolarmente, il 40% fuma quotidianamente.
- Non si rilevano particolari differenze tra maschi e femmine, se non in riferimento alla quantità di sigarette fumate giornalmente, in misura maggiore da parte dei maschi rispetto alle femmine.
- Il tasso di coloro che fumano è comunque molto al di sopra della media nazionale per la stessa fascia di età: il 27,48% rispetto al 6,9 %.

# Uso di sostanze psicoattive

|                                      | C. tot.% | M%     | F%     |
|--------------------------------------|----------|--------|--------|
| Hashish Marijuana                    | 97,07    | 97,22  | 96,00  |
| Tranquillanti senza ricetta          | 18,53    | 16,66  | 32,00  |
| Cocaina                              | 13,65    | 12,77  | 20,00  |
| Ecstasy                              | 11,21    | 11,11  | 12,00  |
| Prodotti da inalare (colle/solventi) | 6,34     | 6,66   | 4,00   |
| Eroina                               | 5,85     | 6,11   | 4,00   |
| Totale                               | 152,65   | 150,53 | 168,00 |

- L'89% dei soggetti dichiara di non averne mai fatto uso.
- Per il restante 11% la sostanza più usata è la cannabis, sebbene il dato che la somma percentuale dia un numero maggiore di 100, porta a ritenere che, almeno da parte di alcuni, vi sia un poliabuso.
- L'uso quotidiano interessa una piccolissima percentuale del campione totale. Per la sostanza più utilizzata, la cannabis, la percentuale è infatti pari al 2,2%.

# Comportamento di guida

- Il 37% dei soggetti dichiara di aver guidato negli ultimi trenta giorni un motorino; il 9% un maxi scooter; il 26% una moto; il 23% un'automobile.
- Una percentuale affatto trascurabile di soggetti che varia dal 22% al 32% non utilizza il casco con regolarità.
- Ad allacciare le cinture di sicurezza è soltanto il 55% dei ragazzi, contro il 45% che non fa proprio questo comportamento.
- La quasi totalità del campione (il 95% di chi guida un motorino; l'89% di chi guida un maxi scooter; il 93% di chi guida una moto; il 94% di chi guida un'automobile) non si è mai trovato personalmente in stato di ebbrezza negli ultimi 30 giorni.

# Comportamento di guida

- Non appare tuttavia del tutto irrilevante il dato che una percentuale di soggetti che varia dal 5% di chi guida il motorino all'11% di chi guida un maxi scooter si è messo alla guida in condizioni di non sobrietà; dato avvalorato peraltro dalla percentuale di soggetti (8%) che afferma di essere salito almeno una volta, negli ultimi 30 giorni, su una moto/macchina alla cui guida si trovava un amico in stato di ebbrezza.

# Comportamento antisociale

- Per quanto riguarda *le aggressioni fisiche*, il 20% dei soggetti dichiara di aver fatto a botte negli ultimi 30 giorni e il 6% di essere stato picchiato.
- Relativamente *ai furti*, il 10 % afferma di aver rubato qualcosa, l' 8%, invece, di essere stato derubato.
- Circa *i danni intenzionali a cose*, il 7% sostiene di averli realizzati e l' 11% di averli subiti.
- Infine, rispetto al comportamento *di minacce*, le percentuali di chi le ha agite e di chi le ha subite si equivalgono (rispettivamente del 11% e del 12%).
- Il confronto tra maschi e femmine non evidenzia sostanziali differenze in percentuale se non per le aggressioni fisiche agite (M= 22%; F= 13%) e per i danni intenzionali subiti (M= 10%; F= 15%).

# Problemi per i quali si necessita di aiuto

- Il 35% dei rispondenti dichiara di non sperimentare disagi che necessitino di un supporto esterno.
- L'altro 65% afferma invece di aver bisogno di aiuto per le seguenti difficoltà o problematiche
  - Difficoltà connesse a scuola studio 24%
  - Tristezza/ morale a terra 17%
  - Problemi familiari 16%
  - Problemi affettivo-sentimentali 14%
  - Difficoltà con i genitori 12%
  - Problemi con l'alimentazione 9%
  - Difficoltà a farsi amici 9%
  - Futuro professionale 8%
  - Alcol/abuso sostanze/aggressioni 6%
  - Sessualità 4%

# Problemi per i quali si necessita di aiuto

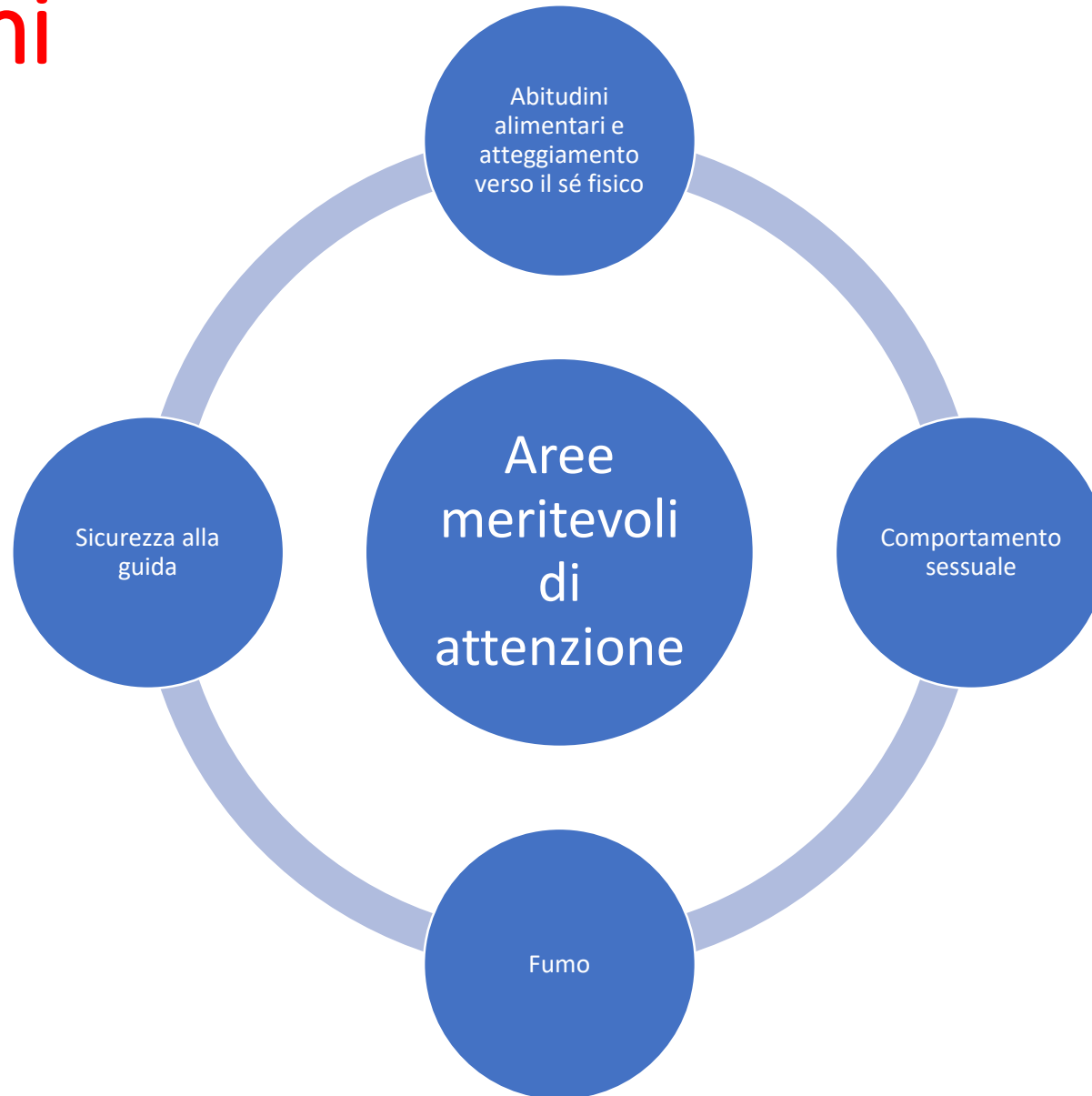
- Si evidenzia nel confronto tra maschi e femmine queste ultime tendono a percepire maggiormente per molti dei problemi menzionati la necessità di un aiuto in questo periodo della loro vita.
- Questo non vuol dire necessariamente che sperimentino più difficoltà oggettive, quanto che vivano le stesse in modo diverso dai loro coetanei maschi.

# Conclusioni

- Tanto per gli stili di vita quanto per l'assunzione di comportamenti di rischio, il campione da noi esaminato non presenta un andamento sostanzialmente differente da quello descritto dalle fonti statistiche ufficiali per i giovani della stessa fascia di età (ISTAT, 2015).
- E sebbene ricerche svolte in precedenza segnalino come più a rischio i ragazzi frequentati scuole tecniche e professionali (Bonino, Cattelino, Ciairano, 2003), nei soggetti del campione questo dato non sembra trovare particolari conferme



# Conclusioni



# Abitudini alimentari e atteggiamento verso il sé fisico

- Una percentuale consistente di ragazzi (circa il 46%) non ha ancora l'abitudine della prima colazione.
- Più esposte a questa cattiva abitudine sono le femmine per le quali non si esclude la possibilità che essa possa essere in qualche modo connessa al tentativo di perdere peso.
- A tale riguardo, vale la pena ricordare che nel nostro campione circa il 64% delle adolescenti desidera un calo ponderale, desiderio che si presenta anche in condizioni di normopeso.
- Sempre in riferimento alle abitudini alimentari va ancora richiamato il dato riguardante il consumo di frutta e verdura: oltre 71% dei soggetti non fa un uso giornaliero di frutta e oltre il 76% non assume quotidianamente verdura.

# Comportamento sessuale

Rispetto a ricerche risalenti a poco più di una decade fa, nel nostro campione si registra un aumento di coloro che alla stessa età hanno avuto rapporti sessuali (il 24% rispetto al 15%). I dati raccolti evidenziano che la maggior parte degli adolescenti sessualmente attivi ha avuto il suo primo rapporto a 14 anni (il 44% dei maschi e il 37% delle femmine).

Ciò significa che abbastanza precocemente i ragazzi vivono e sperimentano la sessualità ed è quindi importante fornire loro occasioni di riflessione e confronto affinché tale esperienza venga vissuta all'interno di una significativa cornice relazionale e con le competenze per essa richieste.

# Fumo

Confrontando i dati nazionali (ISTAT, 2015), nel campione in esame il tasso di coloro che fumano è molto al di sopra: il 27,48% rispetto al 6,9 % del campione nazionale.

Considerata la giovane età dei soggetti e le ormai acclamate conseguenze negative del fumo sulla salute, questo comportamento non può essere sottovalutato e dovrebbe diventare oggetto di interventi di prevenzione.

# Sicurezza alla guida

- Una percentuale affatto trascurabile di soggetti che varia dal 22% al 32% non utilizza il casco con regolarità e il 45% non indossa cinture di sicurezza.
- Se si considera che gli incidenti stradali rappresentano la prima causa di disabilità e di morte in giovane età non si può restare indifferenti di fronte a simili risultati.

# Conclusioni

