

Pratica sportiva

Lo sport, a praticarlo sono maggiormente i più piccoli e più i maschietti delle femminucce

– Nel 2010 le quote più elevate di bambini/giovani che praticano sport in modo continuativo si riscontrano, in generale, nella classe di età 6-17 anni e, in particolare, tra gli 11-14 anni (56,3%). Lo sport praticato in modo saltuario, invece, registra percentuali più alte tra i 18-19 anni (14,5%) anche se presenta un incremento al crescere dell'età.

Dal 2003 al 2010 è cresciuta la quota di bambini che praticano sport in modo continuativo, a eccezione della fascia di età 15-17 anni che presenta un decremento sia pure minimo (-2,3%).

È invece in diminuzione la pratica di sport in modo saltuario, mentre **cresce il numero di sedentari, a eccezione delle classi 3-5 e 6-10 anni (rispettivamente, -5% e -13,6%).**

Il Rapporto evidenzia forti differenze tra i due sessi: i livelli di pratica sportiva sono molto più alti fra i maschi, fa sport abitualmente il 55,7% dei maschi tra 15-17 anni contro il 36,9% delle coetanee, il 50,6% dei maschi tra 18-19 anni contro il 23,9% delle coetanee.

Secondo i dati dello studio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare*, relativi a un'indagine che ha raggiunto 77.113 ragazzi fra 11 e 15 anni in tutto il nostro Paese, risulta che la frequenza dei ragazzi "sovrappeso/obesi" va dal 29,3% nei maschi e dal 19,5% nelle femmine undicenni, al 25,6% nei maschi e al 12,3% nelle femmine di 15 anni. Sono, dunque, soprattutto i maschi a essere in sovrappeso od obesi. I livelli di sovrappeso/obesità diminuiscono, in entrambi i generi, al crescere dell'età.

L'Italia, rispetto ai 41 Paesi partecipanti allo studio **HBSC** si collocava, nel 2006 al 5° posto per sovrappeso/obesità negli undicenni e al 9° posto per i quindicenni. Una recente indagine conferma i risultati del 2006.

Per quanto riguarda la **sedentarietà**, i partecipanti che dichiarano di guardare la televisione almeno 2 ore al giorno sono il 44,2% dei maschi e il 36,5% delle femmine undicenni, il 54,7% dei maschi e il 53,7% delle femmine tredicenni e il 55,3% dei maschi e il 54% delle femmine quindicenni. **All'aumentare dell'età, quindi, aumenta il tempo trascorso davanti alla televisione, soprattutto nel passaggio tra gli 11 ed i 13 anni.**

Per quanto concerne l'attività fisica, dalle analisi emerge che i ragazzi di 15 anni (47,5% dei maschi e 26,6% delle femmine) svolgono meno attività fisica rispetto ai tredicenni (50,9% dei maschi e 33,7% delle femmine) e agli undicenni (47,6% dei maschi e 35,3% delle femmine).

La differenza è ancora più evidente nelle femmine, che svolgono meno attività fisica dei compagni maschi in tutte le tre fasce di età oggetto di studio. Questo dato, che già ci vedeva al 32° posto rispetto agli altri Paesi nell'indagine internazionale del 2006, evidenzia uno scarso livello globale di attività fisica nei nostri ragazzi.