

# INDAGINE SUGLI STILI DI VITA DEI RAGAZZI IN ETA' SCOLARE

## HBSC - Health Behaviour in School aged Children



**STUDIO MULTICENTRICO IN COLLABORAZIONE CON OMS.**

### L'INDAGINE ANALIZZA:

- il contesto familiare,
- ambiente scolastico,
- stato nutrizionale e abitudini alimentari,
- sport e attività fisica,
- salute e benessere,
- comportamenti a rischio,
- l'uso dei social media.

### TARGET DI POPOLAZIONE INTERVISTATA:

Studio su tutto l'universo dei ragazzi 11-13-15 enni

11 enni (alunni 1° media)

13 enni (alunni 3° media)

15 enni (alunni 2° superiore)

**91% il tasso di adesione nel 2018**

anni	intervistati	nota
2010	742	quindicenni di tutte le scuole RSM-Italia
2014	660	quindicenni di scuole RSM
2018	738	quindicenni di scuole RSM

### PERIODICITA' OGNI 4 ANNI

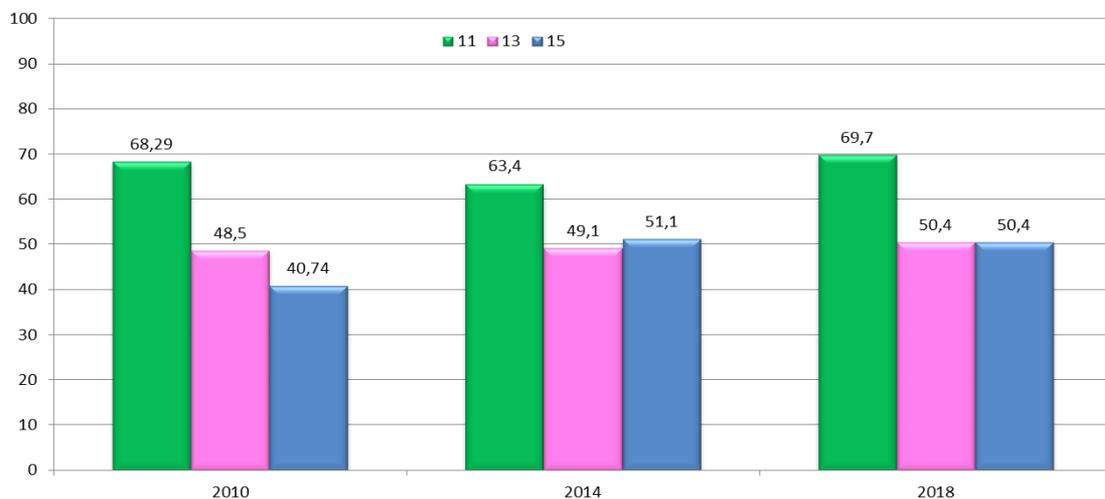
A San Marino si è svolta già 3 volte.

- anno scolastico 2009/2010 (per i 15 enni tutti gli studenti sammarinesi anche presenti nelle superiori delle scuole italiane)
- anno scolastico 2013/2014 (per i 15 enni - solo superiori sammarinesi + cfp).
- anno scolastico 2017/2018 (per i 15 enni - solo superiori sammarinesi + cfp)

# CONTESTO FAMILIARE: Quanto è facile per te parlare con tuo padre e tua madre di cose che ti preoccupano veramente? % di ragazzi che hanno risposto 'facile o molto facile'

La facilità di comunicazione con i genitori tende a calare con l'età ed è più agevole con la Madre

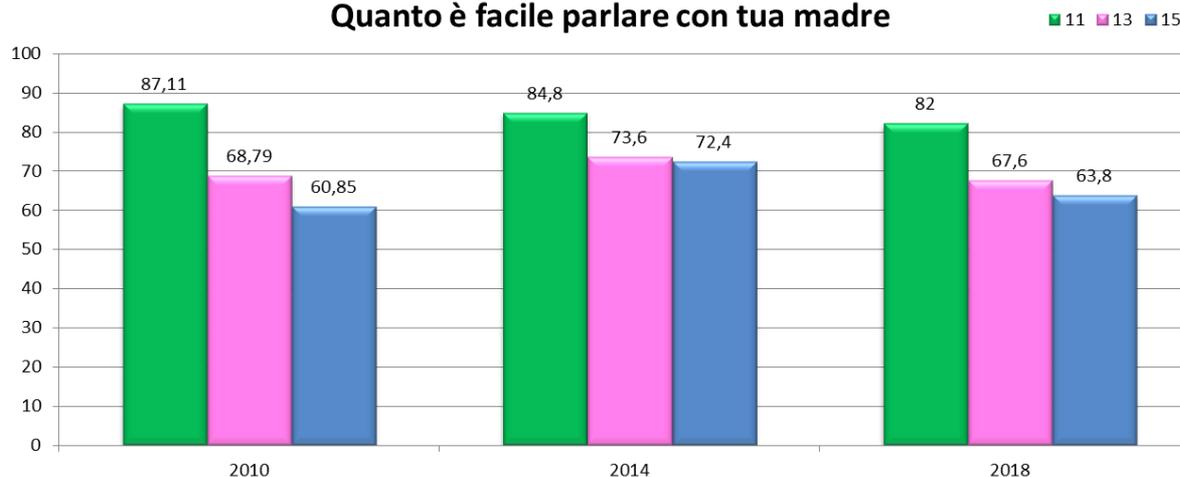
Quanto è facile parlare con tuo padre



Dati abbastanza stabili almeno dal 2014. I dati sono in linea con quelli italiani dell'Emilia Romagna e delle Marche anche per fasce di età

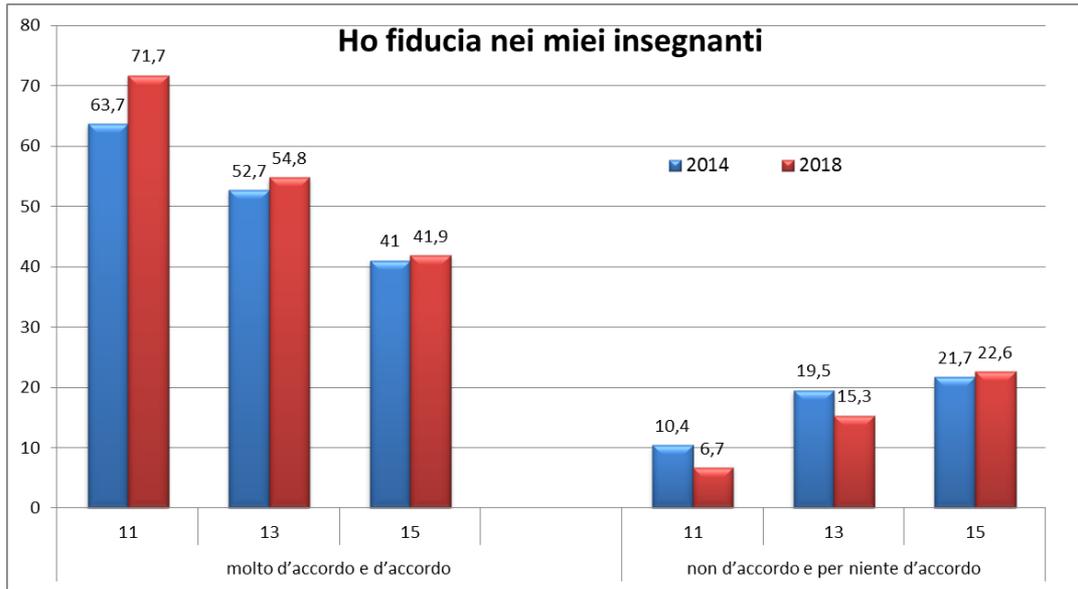
La % di quelli che facilmente parlano con i genitori è inferiore rispetto alla media internazionale la diminuzione con l'età è in linea con l'andamento internazionale

Quanto è facile parlare con tua madre

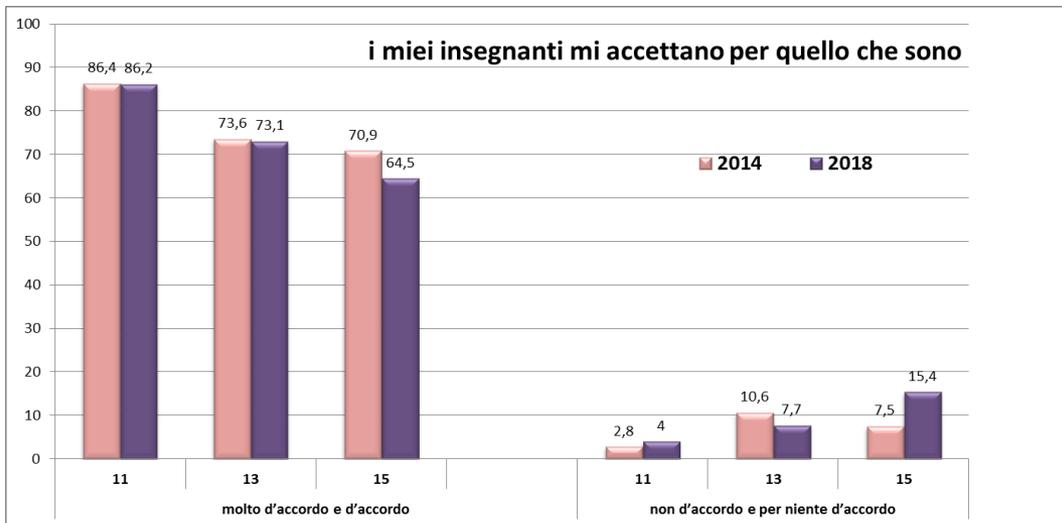


Rapporti con gli insegnanti

“Ho molta fiducia nei miei insegnanti”: il trend è in aumento, decresce con l’età. Il 21,5% per gli 11 enni il 29,9 per i 13 enni e il 35,5 dei 15 enni non è ne d’accordo né in disaccordo. In Italia e nelle regioni limitrofe per gli 11 enni e i 13 enni la percentuale è superiore mentre per per i 15 enni è inferiore

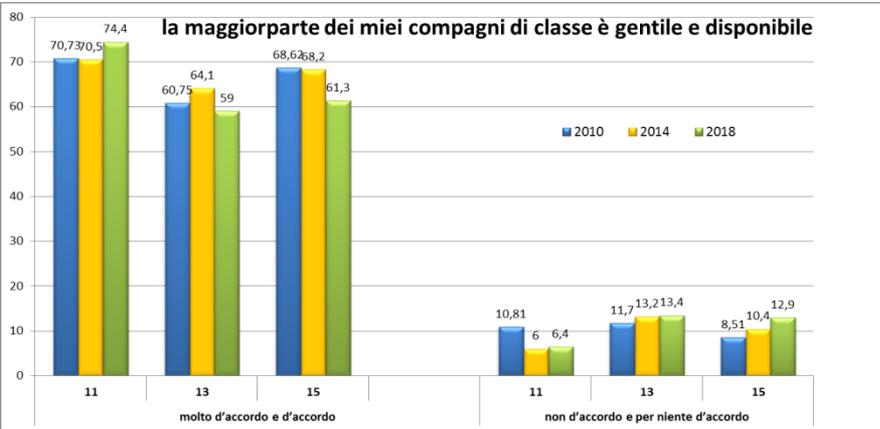


“I miei insegnanti mi accettano per quello che sono”: la % cala in maniera importante con l’età. Nei 15enni e 13enni il 20% non è ne in accordo ne in disaccordo, negli 11 enni solo il 10%. In linea con l’Italia

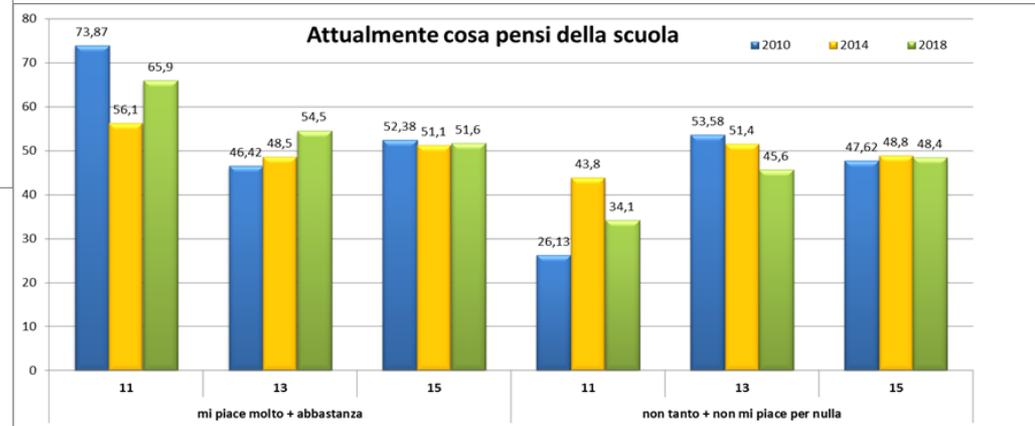


# Rapporti con i compagni di scuola

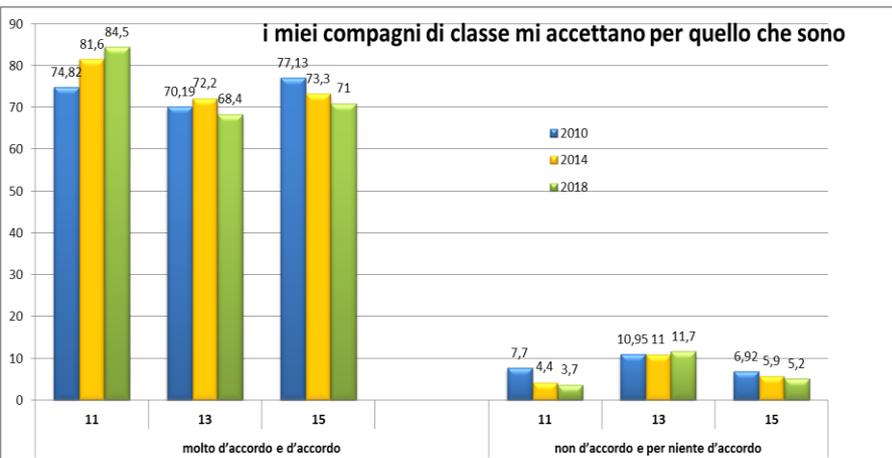
## Compagni di classe gentili e disponibili



## Gradimento della Scuola



I compagni di classe mi accettano per quello che sono è una affermazione che trova l'accordo della maggioranza degli studenti.



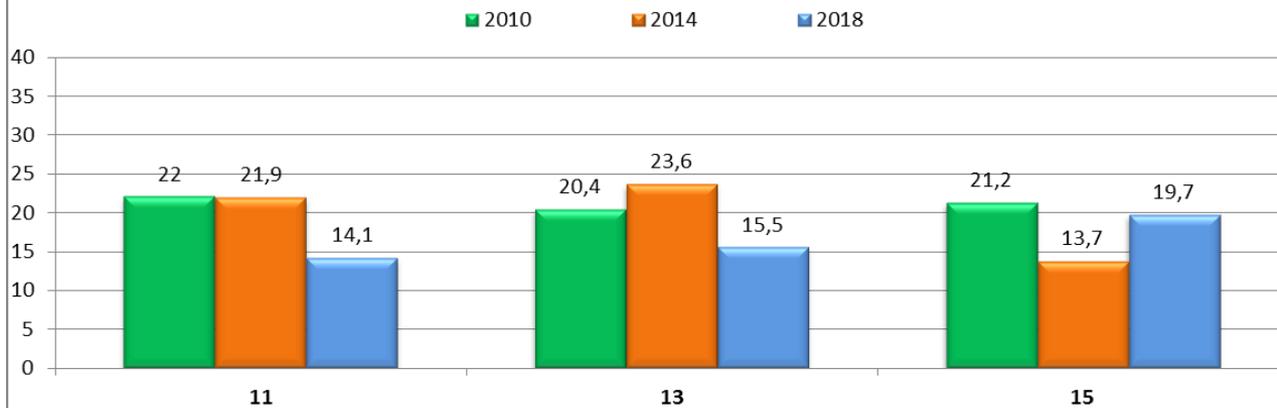
### “Attualmente, cosa pensi della scuola?” :

Nel 2018 la scuola piace a poco più della metà degli alunni di ogni classe di età. Con un lieve incremento di gradimento nei 13 enni e 15 enni.

Rispetto al 2010 è calato il gradimento. Rispetto all'Italia il gradimento è inferiore. Per gli 11enni 68,6% per i 13enni 64,3% e per i 15enni 62,4%. Rispetto ai dati internazionali c'è un minore apprezzamento per la scuola

## “valutazione del peso in base a IMC”:

### % di chi è sovrappeso o obeso secondo l'IMC calcolato sul dichiarato dei ragazzi



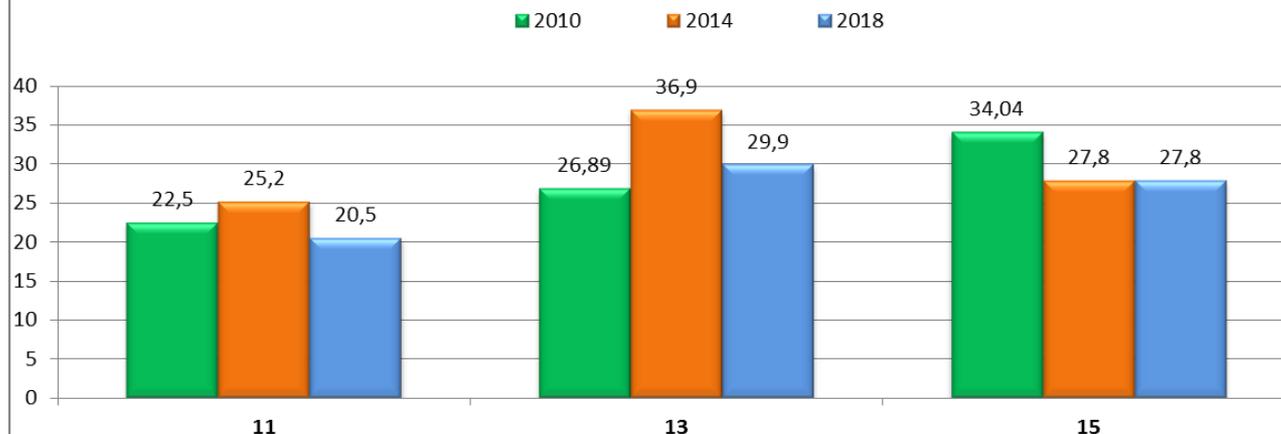
Nel 2018 Il Body Mass Index è aumentato nei 15 anni ed è diminuito nelle altre classi di età.

Dati sovrapponibili a quelli italiani mentre superiori al livello internazionali per tutte le fasce di età

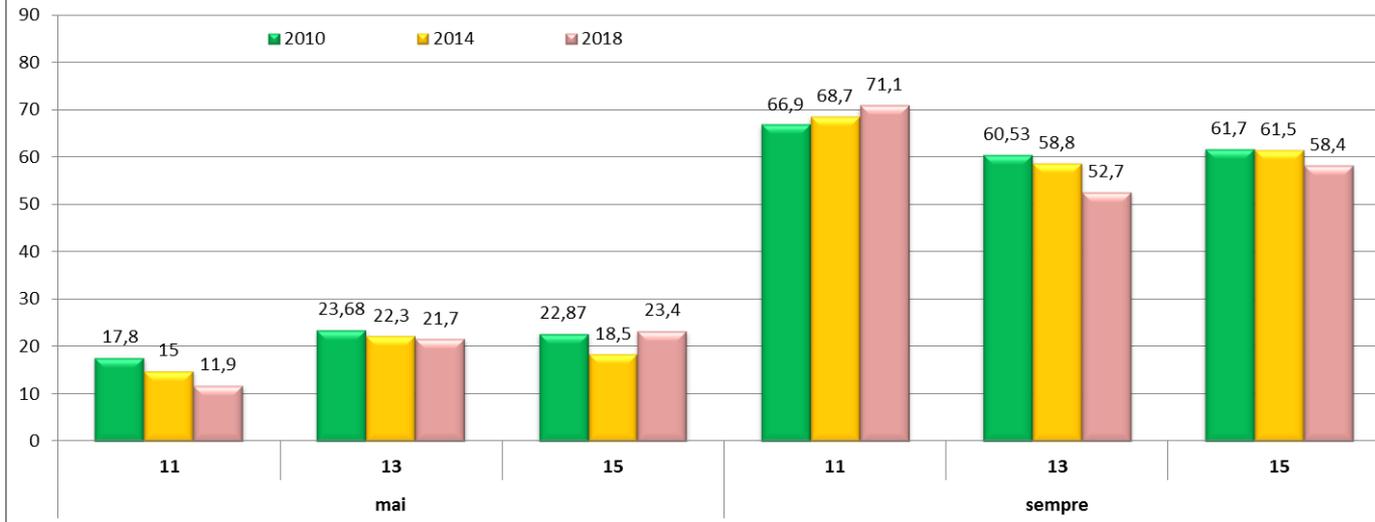
## “Penso che il mio corpo sia...”

differenza tra indice di massa corporea sul dichiarato dai ragazzi ed il percepito del proprio corpo (IMC più basso rispetto al percepito). Simile all'Italia.

### % di chi pensa che il proprio corpo sia grasso



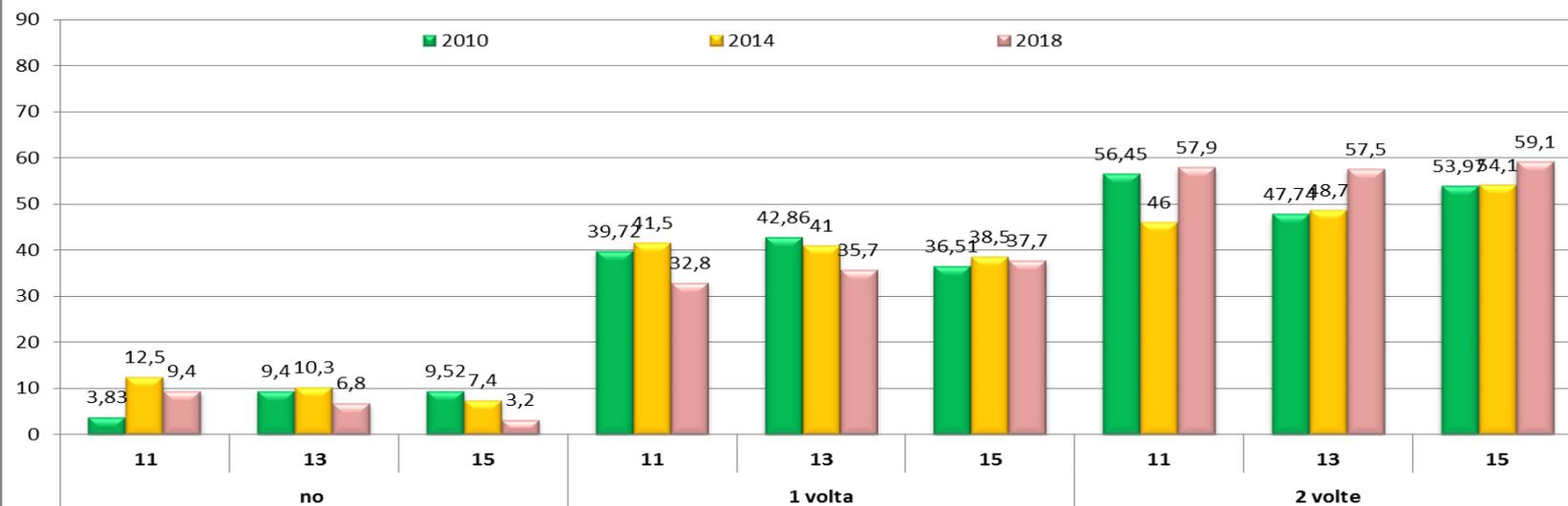
## Quante volte fai colazione durante i giorni di scuola



Circa il 20% dei ragazzi non fa colazione nei giorni di scuola  
 Il 40% fa uno spuntino  
 Il 55% (fa due spuntini. In Italia non fa mai colazione il oltre il 20%.  
 Simile anche la media internazionale

La percentuale di quelli che fanno uno o due spuntini sono aumentati rispetto alle precedenti indagini.

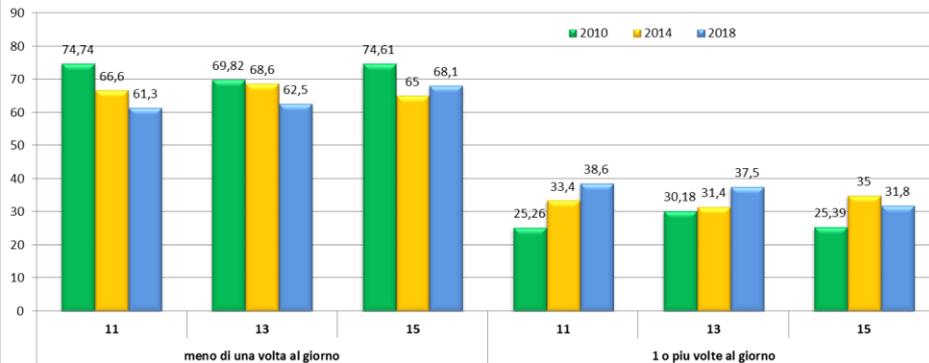
## Di solito fai spuntino e/o merenda tra i pasti?



## Verdura

Verdura almeno di una volta al giorno circa il 35%. Più le femmine che i maschi. Il dato è superiore rispetto all'Italia. Sia come media che come genere.

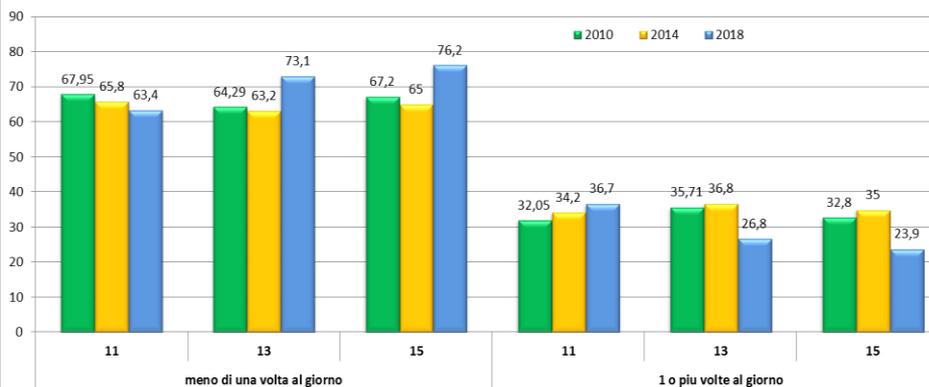
Quante volte alla settimana mangi la verdura?



## Frutta

Frutta almeno una volta al giorno per il 30%. Le femmine più dei maschi soprattutto nei 15 enni. L'andamento rispetto all'Italia è abbastanza simile ed è inferiore al livello internazionale.

Quante volte alla settimana mangi la frutta?

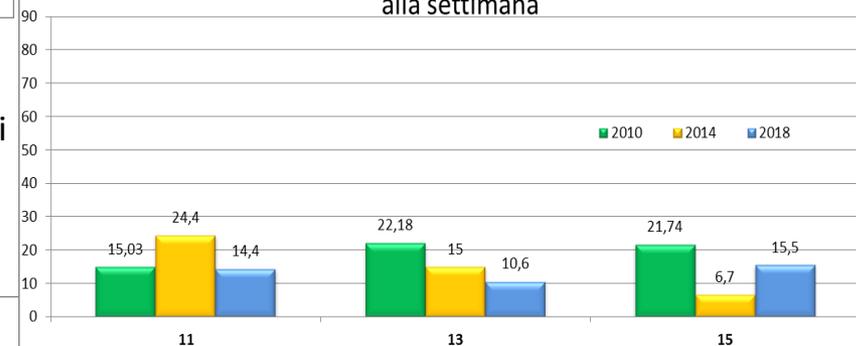


## ABITUDINI ALIMENTARI/2



## Cola o altre bevande zuccherate

% di chi beve coca cola o altre bibite zuccherate più di 5 volte alla settimana



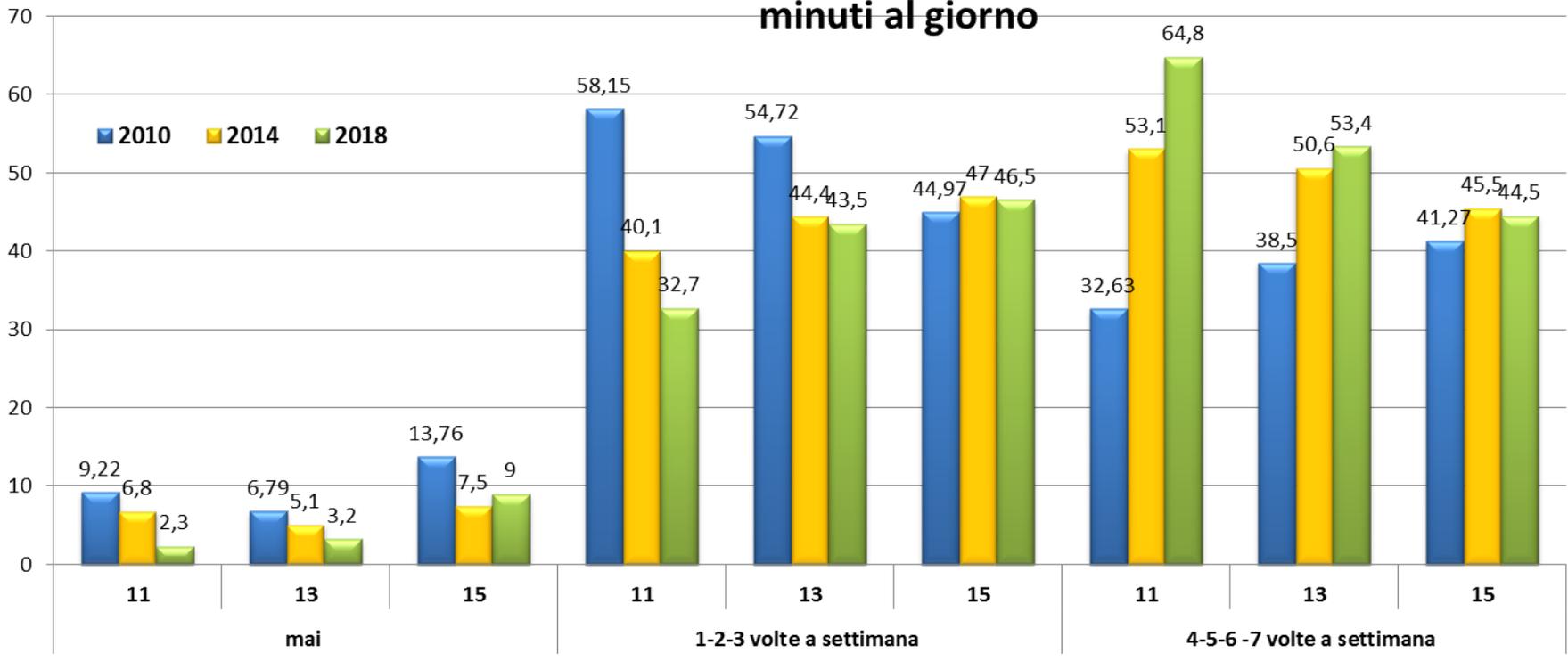
“Di solito quante volte alla settimana bevi cola o altre bibite con zucchero?”

più di 5 volte a settimana

Nel 2018 cala negli 11 e 13 mentre aumenta nei 15 rispetto al 2014. Siamo sotto alla media italiana soprattutto nel sud italia e a quella internazionale

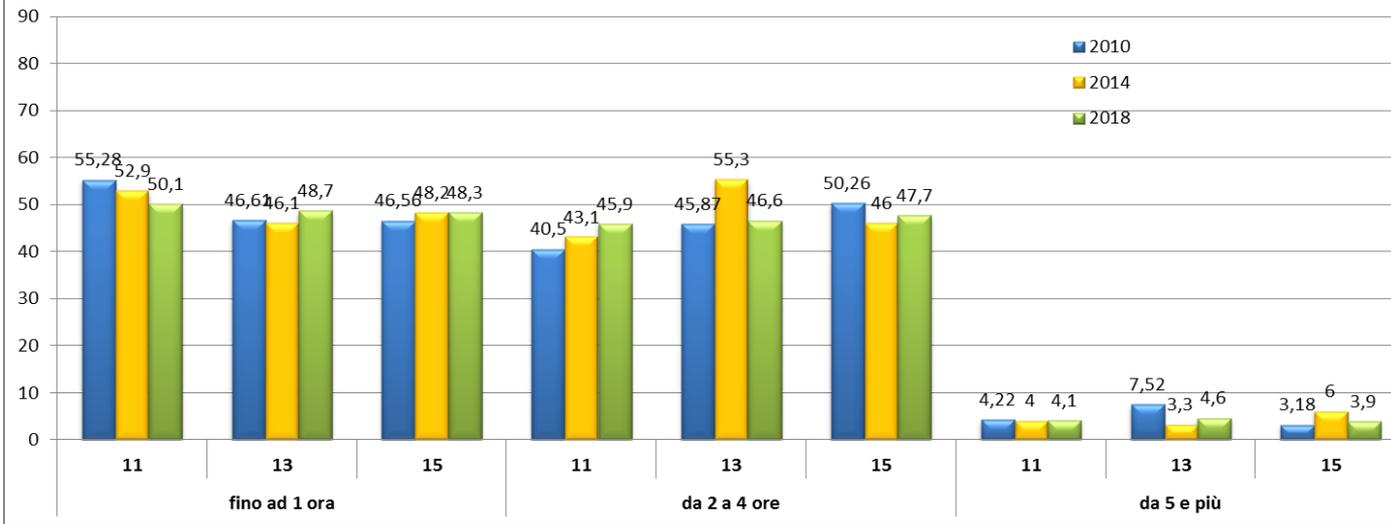
L'attività fisica si conferma un incremento anche nel 2018 della frequenza di attività fisica così come nel 2014 soprattutto negli 11enni. Più i maschi che le femmine. L'OMS indica che si dovrebbero fare 60 minuti al giorno di attività fisica. Quelli che dichiarano almeno 1 ora tutti i giorni gli 11enni sono 18,4% i 13enni 11% e i 15enni 6,5%. Questi dati sono superiori a quelli italiani. L'attività fisica è inferiore alla media internazionale. La differenza di genere è invece sovrapponibile a quella internazionale

### Nell'ultima settimana quanti giorni hai fatto attività fisica per almeno 60 minuti al giorno





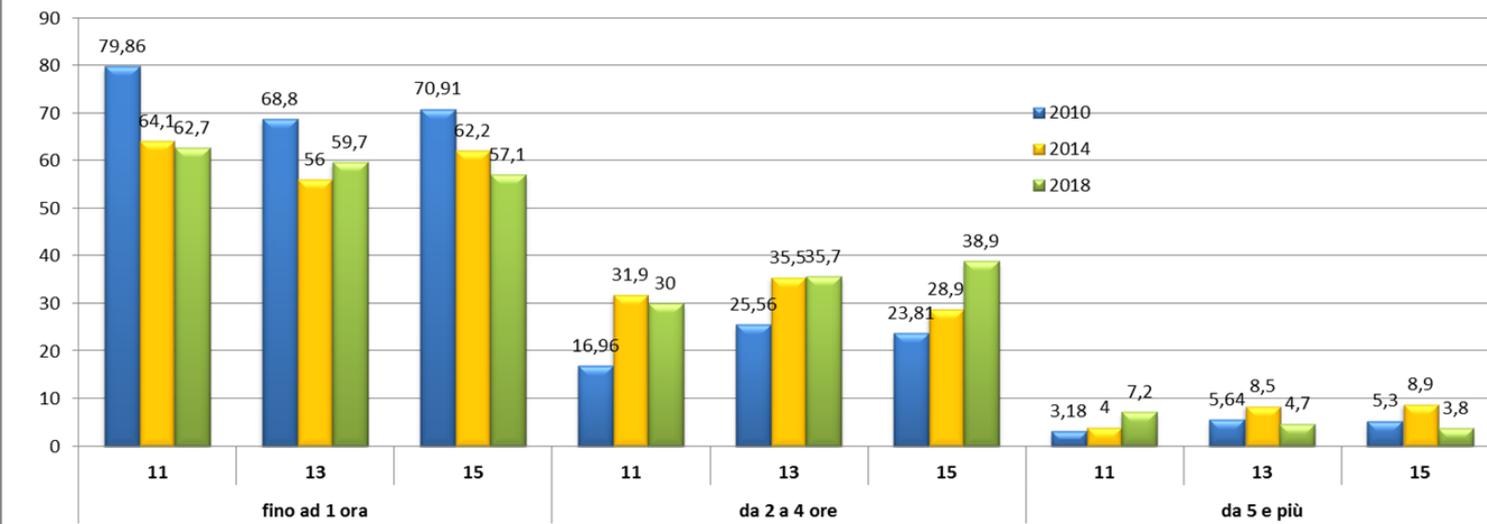
**Di solito nel tuo tempo libero quante ore al giorno guardi la TV, Video, DVD o altro**



Il tempo davanti a TV: dati stabili negli anni da 2 a 4 ore siamo simili all'Italia da 5 ore e più siamo inferiori. Nel fine settimana aumenta la % di chi utilizza questi device.

**Computer, Tablet, Smartphone, ecc**

**Di solito nel tuo tempo libero quante ore al giorno passi al computer alla play station tablet smartphone o altri dispositivi elettronici**



Da 2 a 4 ore sono di più i 15 enni rispetto alle precedenti indagini. Mentre per 5 ore e + sono aumentati gli 11 enni. Rispetto all'Italia fino a 4 ore siamo simili mentre tra 5 e più siamo minori. Il fine settimana si passa più tempo più i ragazzi che le ragazze

% DI CHI DICE CHE LA PROPRIA SALUTE E' DISCRETA O SCADENTE

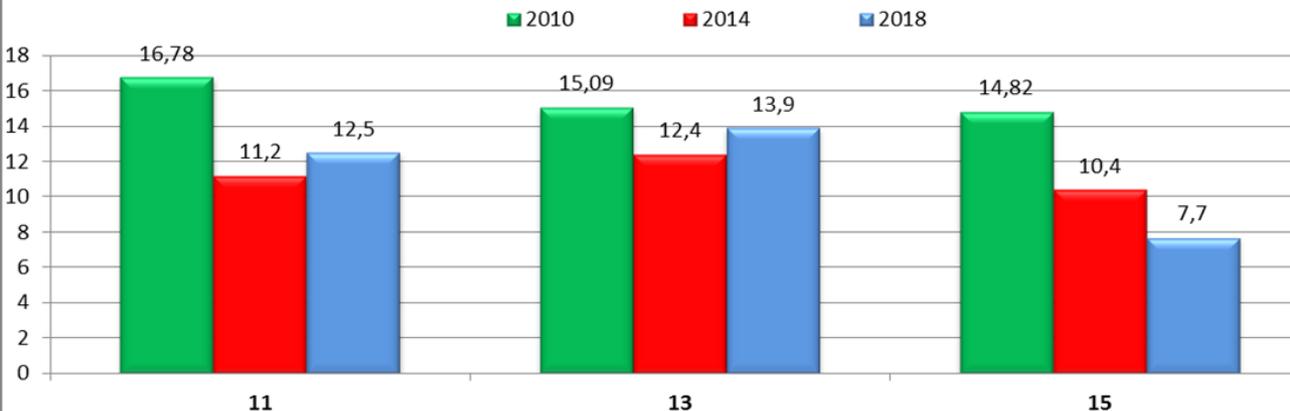


“Diresti che la tua salute è?...” Le possibili risposte erano eccellente, buona, discreta, scadente

Percepiscono una salute discreta o scadente circa il 10% degli intervistati. E la situazione resta stabile tranne che per gli 11enni rispetto le precedenti rilevazioni. In Italia l’andamento è simile.

“In generale su che gradino della scala senti di trovarti in questo momento da 0 (peggior vita possibile) a 10 (miglior vita possibile) ”

% DI CHI VALUTA DA 0 A 5 LA QUALITA' DELLA PROPRIA VITA SU UNA SCALA DA 0 A 10



## Benessere Percepito

Tendenzialmente aumenta lievemente la percezione di «poco» benessere rispetto al 2014 per 11enni e 13enni. Mentre per i 15enni diminuisce ulteriormente. Le ragazze tendono a percepire il proprio benessere meno positivo

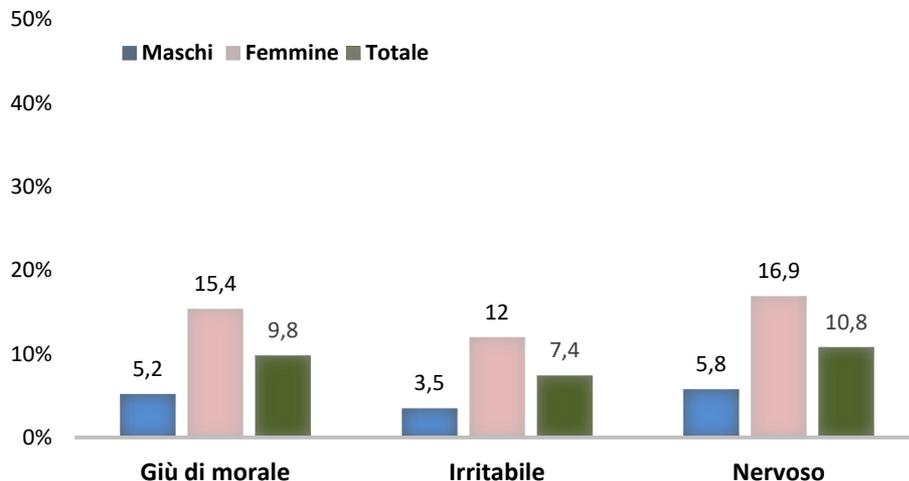
## Sintomi somatici

Tabella 7.3 “Negli ultimi sei mesi: quante volte hai avuto (o ti sei sentito) uno dei seguenti sintomi: avere mal di testa, avere mal di stomaco, avere mal di schiena, sentirsi giù, sentirsi irritabile o di cattivo umore, sentirsi nervoso, avere difficoltà ad addormentarsi, avere senso di vertigini”, per età (%)

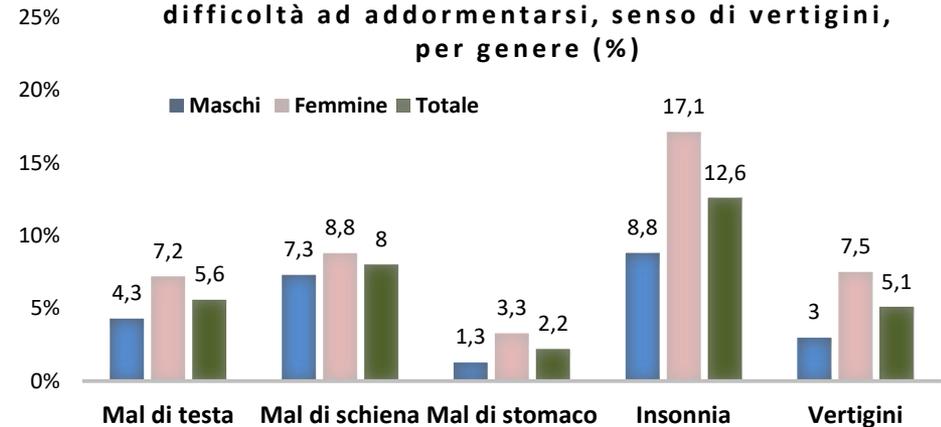
	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
Circa ogni giorno	27,1	22,1	18,7	23,4
Più di una volta a settimana	24,7	28,4	25,2	26,3
Circa una volta a settimana	17,1	19,2	21,3	18,7
Circa una volta al mese	19,1	21,0	27,1	21,5
Raramente o mai	12,0	9,3	7,7	10,1

## Sintomi psicologici

Frequenza di coloro che dichiarano di soffrire ogni giorno di almeno un sintomo tra sentirsi giù, irritabile e nervoso, per genere (%)



Frequenze di coloro che dichiarano di soffrire ogni giorno di almeno un sintomo tra: mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, difficoltà ad addormentarsi, senso di vertigini, per genere (%)



Il sintomo somatico maggiormente riferito è l’insonnia con una percentuale di 12,6% nettamente più presente per le femmine con 17,1%.

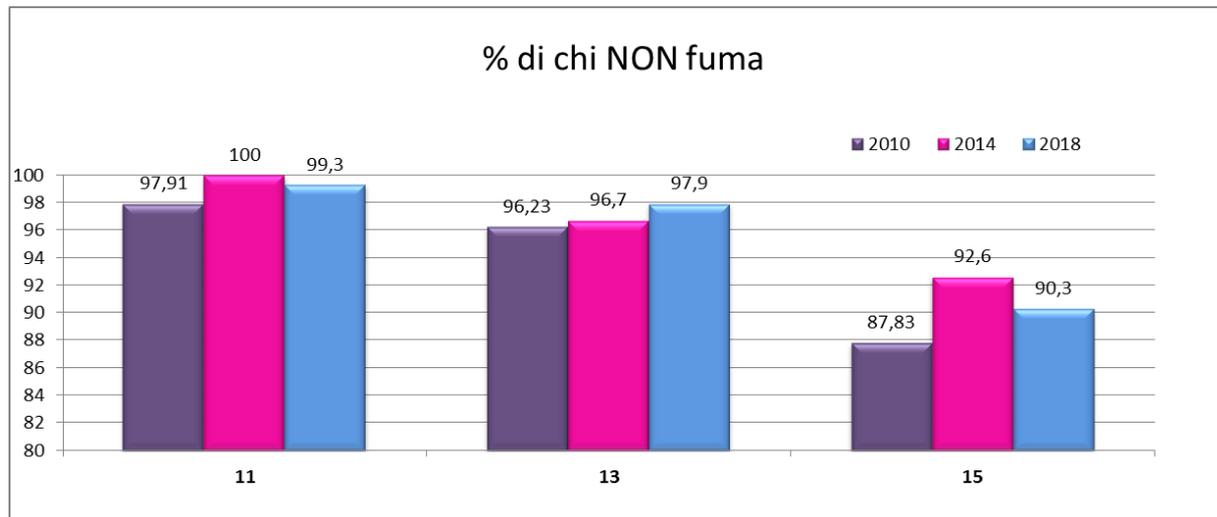
il sintomo psicologico maggiormente riferito è l’essere «nervos»i con una percentuale di 10,8% nel complesso che nelle femmine raggiunge 16,9%. In modo simile essere “giu di morale” è provato dal 10% deli intervistati ma oltre il 15 delle ragazze.

## Farmaci

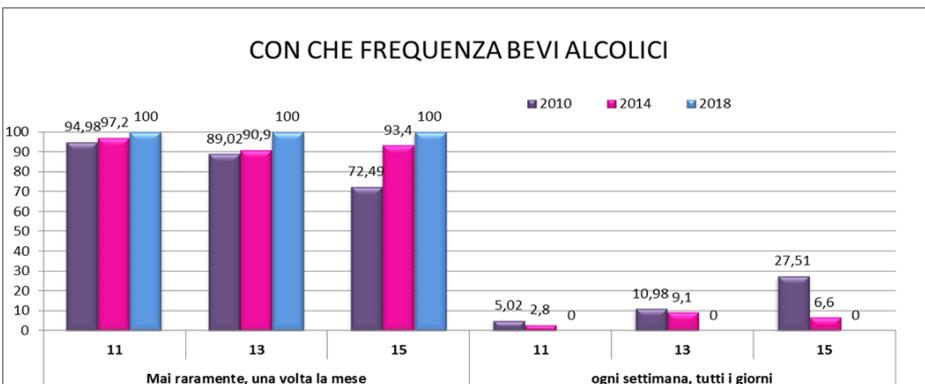
Il 44% degli intervistati ha riferito di non avere usufruito di alcun farmaco nell’ultimo mese dato in flessione dal 2014 quando la stessa % era più alta 60%

## Fumo e Cannabis

“Attualmente quanto spesso fumi?” La % di fumatori è maggiore nei 15enni. Rispetto al 2014 la % di non fumatori è leggermente nei 15 anni. La % di chi non fuma è maggiore a San Marino rispetto alla situazione italiana. % confermata anche dall'indagine GYTS seppure con domande poste diversamente  
 Per quanto riguarda la **CANNABIS** a San Marino, solo per i 15-enni, coloro che dichiarano che non hanno mai fumato sono l'88,6%. E fuma abitualmente 1,9%. Percentuali di gran lunga inferiori rispetto all'Italia

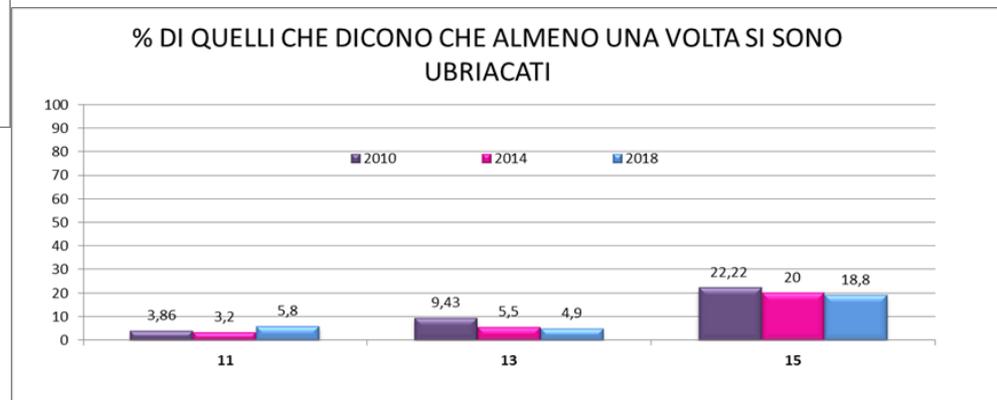


## Alcool e Ubriacature



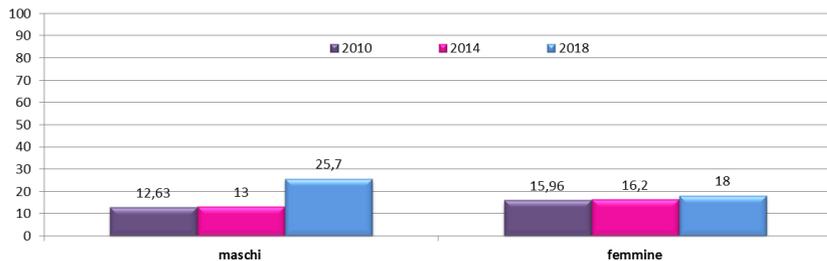
L'abitudine al consumo di bevande alcoliche si riduce a qualche volta al mese. Anche se forse fuori misura . Rispetto all'Italia e al livello internazionale valori nettamente inferiori di chi beve e di chi si ubriaca.

Ubriacatura almeno una volta: i 15enni hanno percentuali superiori rispetto alle altre classi di età.

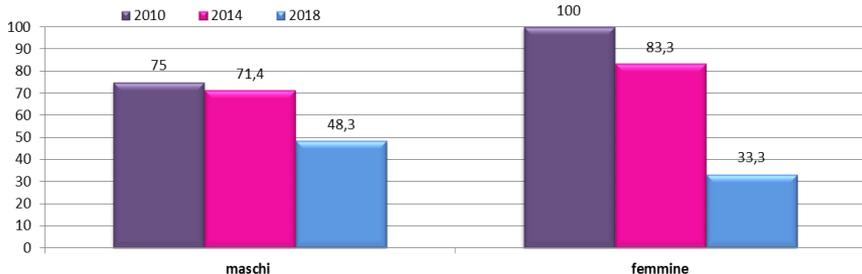


# Sesso e rapporti sessuali non protetti

% DI 15 ENNI CHE HANNO AVUTO RAPPORTI SESSUALI



% DI 15 ENNI CHE HANNO AVUTO RAPPORTI SESSUALI CHE HANNO USATO IL PRESERVATIVO



## Gioco di azzardo

E' diminuito tra le femmine ed aumentato tra i maschi 15-enni rispetto l'indagine precedente.

Il 90% degli intervistati dichiara questo comportamento non problematico.

Meno del 10% però lo ritiene un comportamento a rischio.

# COMPORTAMENTI A RISCHIO

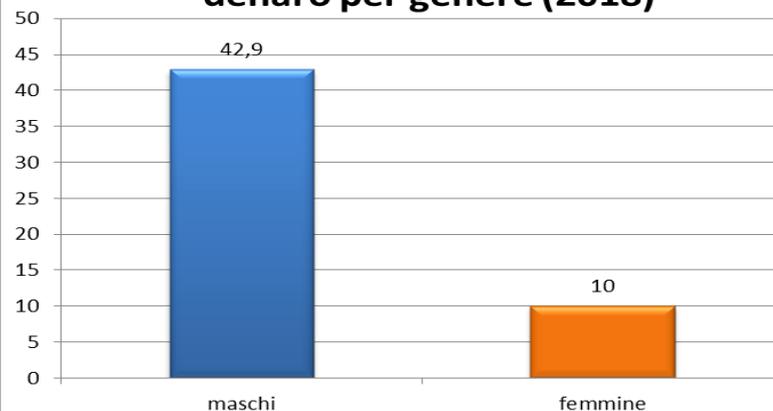
“Qualche volta hai avuto rapporti sessuali completi?” (solo 15enni)

E' aumentata rispetto la precedente rilevazione la % di 15enni che hanno avuto rapporti sessuali soprattutto tra i maschi. % simile all'Italia

L'ultima volta che hai avuto un rapporto sessuale tu o il tuo partner avete usato un preservativo?”

Nel 2018 cala l'utilizzo del preservativo tra coloro che hanno avuto rapporti sessuali. Questa % è circa la metà di quella italiana

% di 15enni che hanno scommesso denaro per genere (2018)



# Bullismo

Una persona è oggetto di bullismo quando un'altra persona, o gruppo di persone, gli fa o dice qualcosa di cattivo e spiacevole. Si tratta anche di bullismo quando una persona viene stuzzicata in un modo che non gli piace, oppure quando viene escluso apposta dalle cose. La persona che esercita bullismo ha più potere di quella che subisce il bullismo e a cui si vuole causare danno. Non è bullismo quando due persone, che hanno più o meno la stessa forza o potenza, litigano o si picchiano.

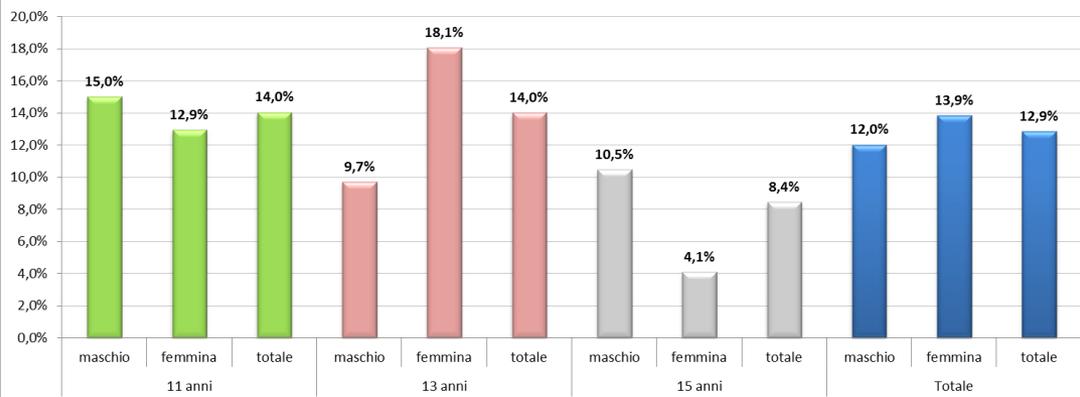
## Bullismo subito

43● Negli ultimi due mesi, quante volte hai subito atti di bullismo a scuola?

- Non sono stato oggetto di bullismo a scuola negli ultimi due mesi
- Una volta o due
- 2 o 3 volte al mese
- Una volta alla settimana circa
- Più volte alla settimana



**Sono stato oggetto di bullismo almeno una volta negli ultimi 2 mesi - 2018**



## IL FENOMENO TENDE A DECRESCERE CON L'ETA'

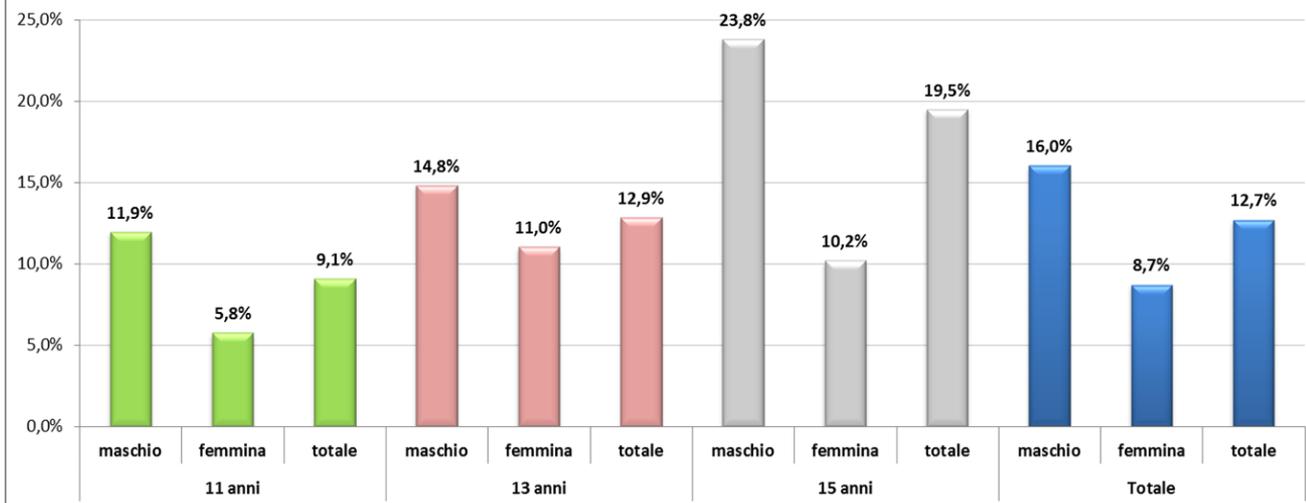
	San Marino	Italia
11 anni	14,00%	16,90%
13 anni	14,10%	13,70%
15 anni	8,40%	8,90%

Minore prevalenza di bullismo rispetto alla media internazionale

## NEGLI ULTIMI 2 MESI, QUANTE VOLTE HAI PARTECIPATO AD ATTI DI BULLISMO CONTRO UN ALTRO STUDENTE A SCUOLA?

La % di Bulli cresce con l'età si passa da 9,1% degli undicenni a 12,9% dei tredicenni a 19,5% dei 15enni, e in tutte le fasce sono percentualmente più maschi che femmine.

**ho fatto il BULLO a scuola almeno una volta negli ultimi 2 mesi - 2018**



## Bullismo attuato

# Cyberbullismo

## CYBERBULLISMO SUBITO

46 • Negli ultimi due mesi, quante volte hai subito azioni di cyberbullismo (qualcuno ti ha mandato messaggi offensivi via email, o via SMS o WhatsApp o postandoli in bacheca; oppure creato un sito web che ti prende in giro o pubblicato tue foto imbarazzanti o inappropriate online senza averne il permesso oppure condividendole con altri)?

- Non ho subito azioni di cyberbullismo negli ultimi due mesi
- E successo una o due volte
- 2 o 3 volte al mese
- Una volta alla settimana
- Più volte alla settimana



STAZIONARIO TRA GLI 11 E 13 ENNI  
TENDE A DIMINUIRE NEI 15 ENNI. PIU'  
COLPITA LA COMPONENTE FEMMINILE

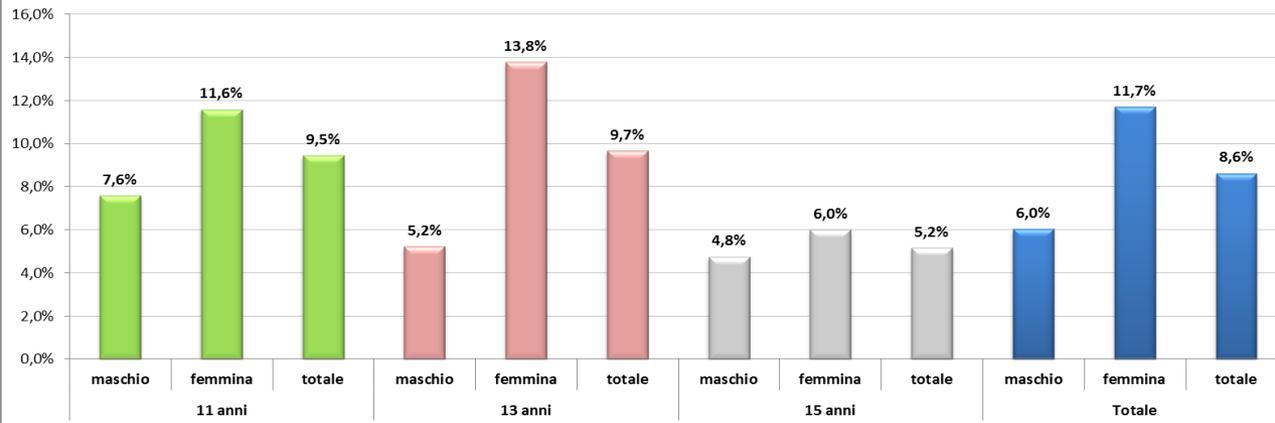
	San Marino	Italia
11 anni	9,50%	10,10%
13 anni	9,70%	8,50%
15 anni	5,20%	7,00%

Minore prevalenza di cyberbullismo rispetto alla media internazionale

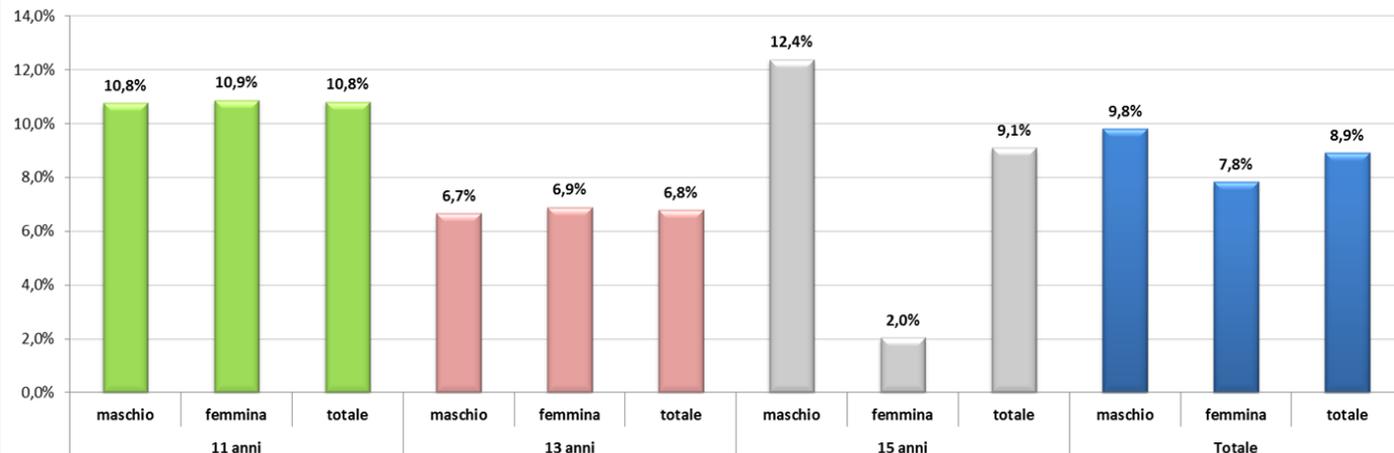
### CYBERBULLISMO ATTUATO

Comportamenti molto simili tra i due sessi negli 11 e 13 enni, nei 15 enni sono prevalentemente i maschi a fare i cyberbulli

Ho subito azioni di cyberbullismo almeno una volta negli ultimi 2 mesi - 2018



Ho partecipato ad azioni di cyberbullismo almeno una volta negli ultimi 2 mesi - 2018



Mandando messaggi offensivi via email, o via SMS o WhatsApp o postandoli in bacheca; creando un sito web che prende in giro qualcuno; pubblicando foto online imbarazzanti o inappropriate senza averne il permesso oppure condividendole con altri?

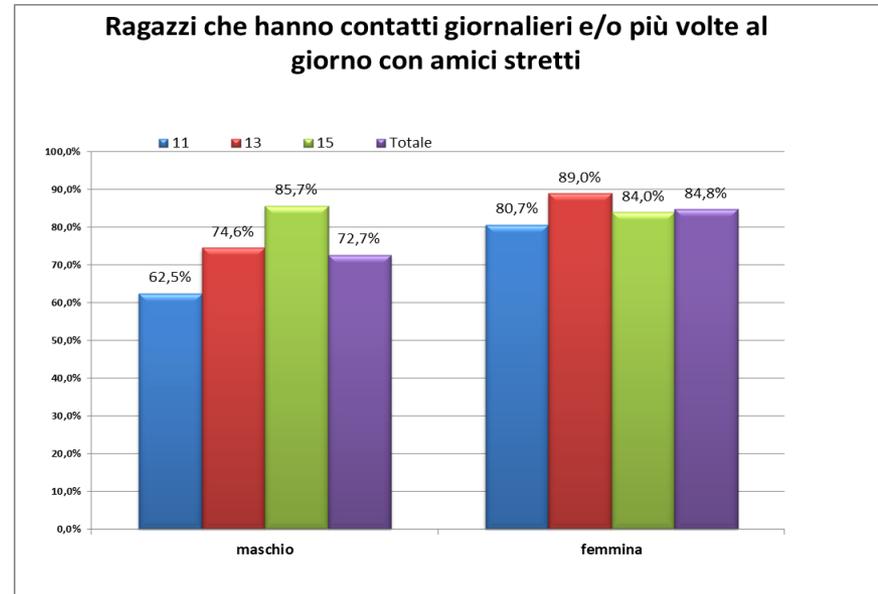
# Per la prima volta HBSC indaga il tema dei social media

# L'USO DEI SOCIAL MEDIA



hbcs  
HEALTH BEHAVIOUR IN  
SCHOOL-AGED CHILDREN

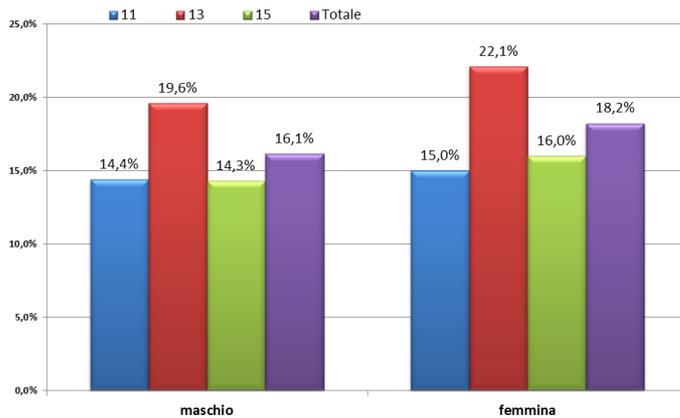
La maggioranza delle ragazze (84,8%) e dei ragazzi (72,7%) ha dichiarato di avere contatti giornalieri o più volte al giorno con la cerchia di amici stretti che frequentano anche faccia a faccia. scopo (62,5%). Gli 11enni sono il gruppo che sembra utilizzare i social media meno degli altri per questo scopo (62,5%)



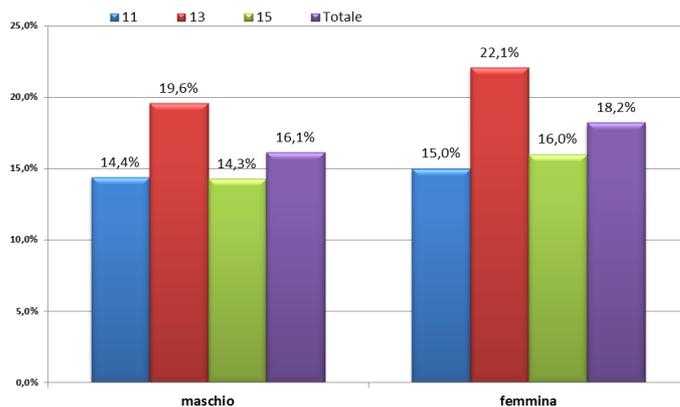
La preferenza per le interazioni sociali online rispetto agli incontri faccia a faccia è frequentemente considerato un comportamento che contribuisce al rischio di sviluppare un uso problematico dei social media. Infatti, soprattutto le ragazze di 13 anni (22,1%) dichiarano di essere d'accordo o molto d'accordo nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti. Questo comportamento sembra similmente frequente tra i ragazzi di 13 anni (19,6%). I valori sono un po' più alti di quelli italiani.

Conoscere e interagire con persone conosciute esclusivamente online può costituire un fattore di rischio per fenomeni come l'adescamento di minori. Il 16,1% dei ragazzi e il 18,2% delle ragazze hanno dichiarato di avere contatti con amici online che non conoscevano prima, giornalmente o più volte al giorno. Questo comportamento sembra maggiormente diffuso tra i ragazzi e le ragazze 13enni (rispettivamente 19% e 22,1%). Valori simili all'Italia.

### Ragazzi che sono "d'accordo e molto d'accordo" nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti rispetto agli incontro faccia a faccia



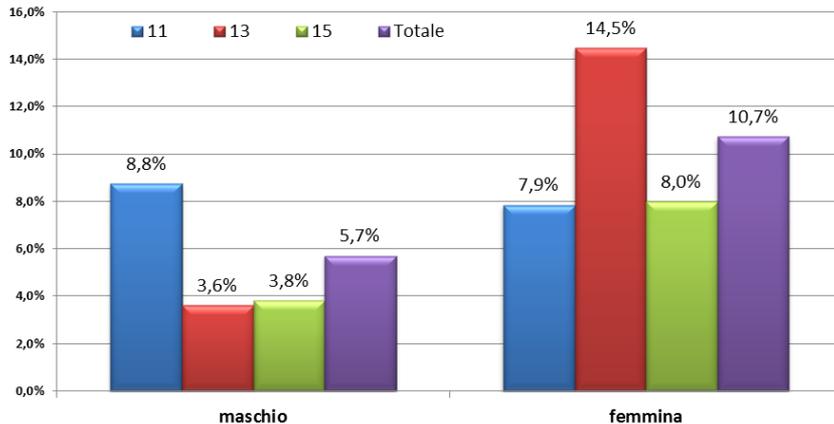
### Ragazzi che hanno contatti giornalieri e/o più volte la giorno con amici conosciuti su internet (%)



# Uso problematico dei social media 6+ criteri

Criteri	Sintomi
<i>Preoccupation</i>	ansia di accedere ai social
<i>Tolerance</i>	volontà di passare sempre più tempo online
<i>Withdrawal</i>	sintomi di astinenza quando offline
<i>Persistence</i>	fallimento nel controllo del tempo speso sui social
<i>Displacement</i>	trascurare altre attività quotidiane
<i>Conflict</i>	liti con genitori a causa dell'uso
<i>Problem</i>	problemi con gli altri a causa dell'uso
<i>Deception</i>	mentire ai genitori e altri sul tempo speso sui social
<i>Escape</i>	usare i social per scappare da sentimenti negativi

**Ragazzi che fanno uso problematico dei social media, per genere ed età**



# L'USO DEI SOCIAL MEDIA



Pur non essendo riconosciuto come una vera e propria dipendenza comportamentale, UPSM è caratterizzato da alcuni **sintomi delle dipendenze tradizionali** e altre **caratteristiche specifiche** (es. preferenza per le interazioni online)

Uso problematico dei social media: è definito come l'uso dei social (Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, ecc.) che crea **problemi nella vita quotidiana** sia dal punto di vista della **gestione delle emozioni** che **delle difficoltà relazionali e scolastiche**.

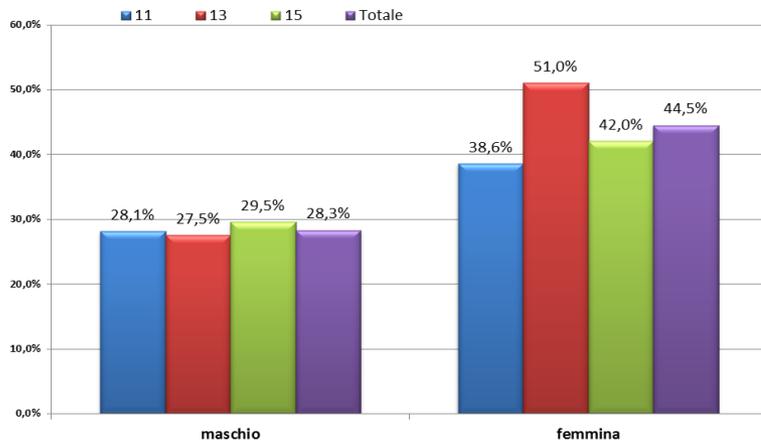
L'uso problematico dei social media è definito come presenza di almeno 6 dei 9 criteri indicati nella Social Media Disorder Scale: ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online, sintomi di astinenza quando offline, fallimento nel controllo del tempo, trascurare altre attività, liti con genitori a causa dell'uso, problemi con gli altri, mentire ai genitori, usare i social per scappare da sentimenti negativi.

Il grafico indica che l'uso problematico è più frequente tra le ragazze, soprattutto di 13 anni

In Italia l'andamento è simile ed è superiore rispetto all'andamento internazionale. La differenza di genere è simile a quella internazionale

## Uso problematico dei social media: 2 aspetti

### Ragazzi che dichiarano di avere fallito nel provare a passare meno tempo sui social media [PERCISTENCE]



Utilizzare i social media come strumento di «adattamento» (coping) per evitare le emozioni negative è un altro dei sintomi caratteristici dell'uso problematico dei social media. Il grafico mostra che questo sintomo è stato riportato complessivamente da circa il 40% delle ragazze (con percentuali maggiori nelle tredicenni e quindicenni) e da più di un quarto dei ragazzi con il valore massimo tra i 15enni.

## L'USO DEI SOCIAL MEDIA



Il fallimento nel controllo del tempo speso online è un sintomo dell'uso problematico dei social media. Il grafico mostra che questo sintomo è stato riportato dal 44,5% delle ragazze e meno frequentemente dai ragazzi (28,3%).

Nelle ragazze tale sintomo aumenta con l'età (11 anni: 38,6%; 13 anni: 51% e 15 anni: 42, %) al contrario di quanto accade se si considerano i ragazzi dove rimane pressochè stabile nelle diverse età.

### Ragazzi che dichiarano di avere utilizzato spesso i social media per scappare da sentimenti negativi [ESCAPE]

