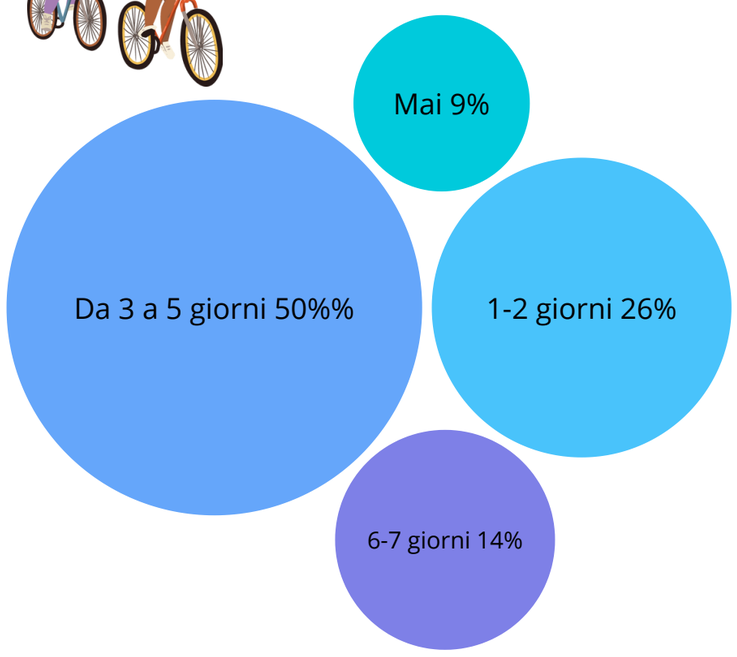
Health Behaviour in School-aged Children
Stili di vita e salute dei giovani italiani tra gli 11 e i 15 anni
Regione Marche - 2022

Attività Fisica

L'OMS consiglia, per i giovani (5-17 anni,) di svolgere quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa e almeno 3 volte a settimana di attività fisica intensa

Solamente il 14% dei ragazzi svolge quasi tutti i giorni attività motoria per almeno 60 minuti al giorno







Il 73% dei ragazzi svolge attività fisica intensa fuori dall'orario scolastico per almeno 2-3 volte a settimana

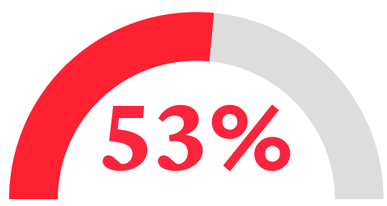
La maggior parte dei ragazzi tra 11 e 15 anni non svolge quotidianamente attività motoria.

DOVE POSSIBILE PREDILIGI GLI SPOSTAMENTI A PIEDI O IN BICICLETTA AD ESEMPIO PER ANDARE A SCUOLA O NEL TEMPO LIBERO

Comportamenti Sedentari

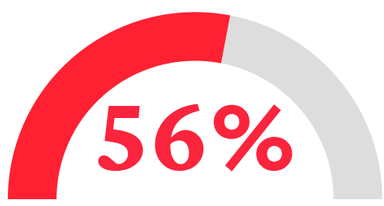
I comportamenti sedentari sono negativamente associati alla salute. Nel questionario viene chiesto ai ragazzi nel loro tempo libero quante ore al giorno dedicano a giocare ai videogiochi, ai social network e alla visione di TV/DVD o video





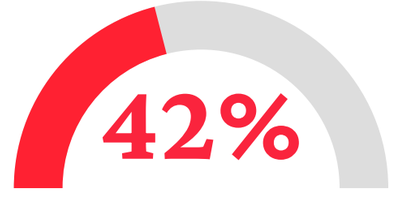
Videogiochi
2 o più ore al giorno





Social network
2 o più ore al giorno





Guardare TV/DVD o video
2 o più ore al giorno

LE RACCOMANDAZIONI SUGGERISCONO DI LIMITARE L'ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI A NON OLTRE LE DUE ORE QUOTIDIANE.

LINK INDAGINE HBSC 2022
https://www.epicentro.iss.it/hbsc/