

SOCIAL MEDIA, VIDEOGIOCHI E ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI DEI GIOVANI TRENTINI

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL AGED CHILDREN 2022

A cura dell'Osservatorio epidemiologico - APSS



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

Tecnologia digitale e social media giocano un ruolo sempre più importante nella vita dei giovani. Internet permette agli adolescenti di accedere rapidamente e facilmente a un'ampia gamma di informazioni e possibilità di apprendimento e l'uso dei social media può avere un effetto positivo sull'autostima, la vicinanza amicale e la competenza sociale. Tuttavia, la quantità di tempo che i giovani trascorrono davanti allo schermo può essere dannosa per la loro salute mentale e il loro benessere. Una revisione sistematica del 2019 sull'impatto dell'uso di TV, computer, cellulari e altri dispositivi elettronici ha rilevato che livelli più elevati di tempo trascorso davanti allo schermo sono associati a una serie di danni alla salute, con evidenze più forti per quanto riguarda l'obesità, la dieta non salutare e i sintomi depressivi.



Tempo davanti agli schermi

16%

dei giovani trentini trascorre ogni giorno almeno 5 ore davanti agli schermi. E' una abitudine più diffusa tra le ragazze (18% vs 15% dei ragazzi)

La percentuale di giovani che trascorre almeno 5 ore al giorno davanti a schermi è salita **dal 10% del 2014 al 16% attuale**

Tra i giovani che trascorrono ogni giorno davanti agli schermi



almeno 5 ore



meno di 5 ore



sovrappeso/obesità

17%

12%



consumo dolci/snack/bibite almeno una volta al giorno

49%

30%



sintomi depressivi

20%

8%

Videogiochi

Sono i **ragazzi** a giocare per più tempo con i **videogiochi**. Il 51% di essi gioca almeno 2 ore al giorno rispetto al 29% delle ragazze. Il tempo trascorso giocando diminuisce all'aumentare dell'età.

Ore al giorno trascorse a giocare ai videogiochi per genere



circa 1 ora o meno

2-4 ore

5 o più ore

ragazzi che giocano



ragazze che giocano

Social media

Le **ragazze** trascorrono più tempo sui **social**: il 56% ci sta per almeno 2 ore al giorno (il 14% per almeno 5 ore). Tra i ragazzi il 38% trascorre ogni giorno almeno 2 ore sui social (il 7% 5 ore o più). Il tempo passato sui social aumenta con l'età.

Ore al giorno trascorse sui social media per genere



circa 1 ora o meno

2-4 ore

5 o più ore

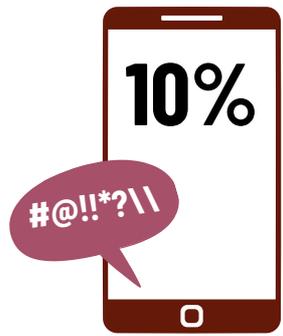
ragazzi che stanno sui social



ragazze che stanno sui social



Uso problematico dei social

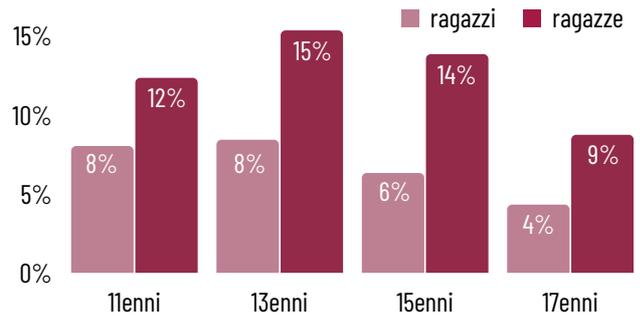


dei giovani trentini usa i social media in modo problematico

Le ragazze sono più a rischio
il 13% è in questa condizione rispetto al 7% dei ragazzi

L'uso problematico dei social è aumentato dal 2018 a oggi di 2 punti percentuali. L'aumento è dovuto esclusivamente all'incremento registrato tra le ragazze (+6 punti), mentre per i ragazzi si osservano percentuali stabili nel tempo.

Percentuale di giovani che usano i social media in modo problematico per genere e età



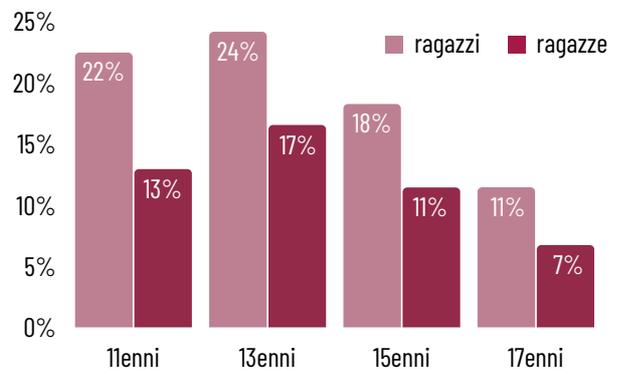
Ai ragazzi sono state poste 9 domande sull'uso dei social media. L'uso dei social media è classificato come **problematico** se è stato risposto "Sì" ad almeno 6 delle 9 domande.

Uso problematico dei videogiochi

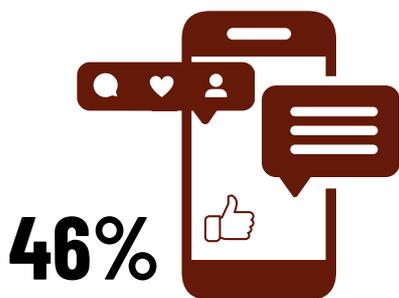


Ai ragazzi sono state poste 9 domande sull'uso dei videogiochi per un punteggio che varia da 9 a 45. L'uso dei videogiochi è classificato come **problematico** se il punteggio è superiore a 20.

Percentuale di giovani che giocano ai videogiochi in modo problematico per genere e età



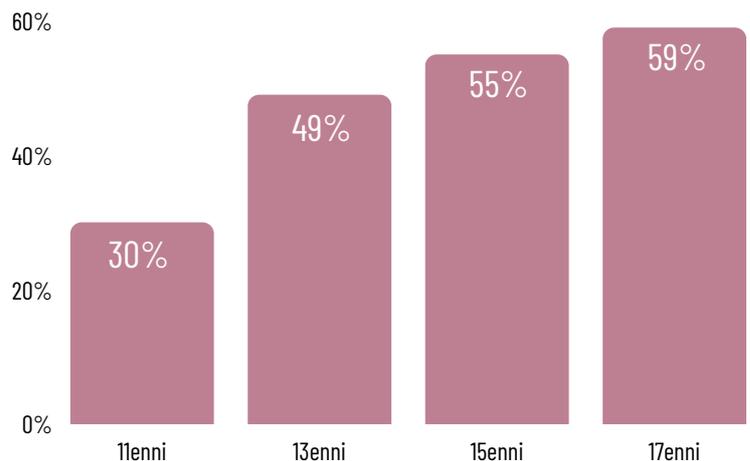
Contatti online



dei giovani trentini ha contatti online diverse volte al giorno con gli amici più stretti (il 12% per quasi tutto il tempo). Hanno contatti online più volte al giorno il **52% delle ragazze** (il 15% per quasi tutto il tempo) e il **40% dei ragazzi** (10% per quasi tutto il tempo).

La percentuale di giovani con contatti quotidiani multipli **cresce all'aumentare dell'età** passando dal 30% degli 11enni al 59% dei giovani di 17 anni.

Percentuale di giovani che hanno contatti online con gli amici stretti molte volte al giorno per età



Oltre che con gli amici stretti i giovani sono in continuo contatto online anche con

- amici del gruppo allargato: 18%
- amici conosciuti in internet: 9%
- altre persone (famiglia, insegnanti): 22%