Consiglio Nazionale delle Ricerche

Usare le leve sociali per spronare i bambini all’attività fisica. È quanto emerge da uno studio cui ha partecipato una ricercatrice del Cnr-Istc, pubblicato su Nature Human Behaviour e condotto dal Jrc della Commissione europea. Le femmine sono più stimolate dalle migliori amiche, i maschi da gioco in squadre

Roma, 30 ottobre 2018 - Secondo l’International Association for the Study of Obesity, in Europa un bambino su tre è obeso o sovrappeso. Ma qual è il modo migliore per motivare i giovani a fare più attività fisica, che aiuta a dimagrire e a prevenire le malattie associate alla sedentarietà?

Un recente studio di cui è coautrice Eugenia Polizzi, ricercatrice dell’Istituto di scienze e tecnologie della cognizione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Istc), ha esaminato l'impatto di meccanismi sociali come la reciprocità e la cooperazione di gruppo sul motivare bambini di 9-11 anni a praticare più sport.

Il lavoro, pubblicato su *Nature Human Behaviour*, è coordinato dal Joint Research Center della Commissione europea in collaborazione con l’Università di Cambridge.

A 350 bambini di 15 scuole elementari italiane è stato chiesto di indossare quotidianamente per sette settimane un accelerometro che permette di registrare i movimenti del corpo. L’attività fisica rilevata veniva trasformata in punti, che alla fine dello studio potevano essere scambiati con premi, assegnati in base all’attività svolta dal bambino (incentivi individuali), oppure a quella dei loro migliori amici e collettivamente all’interno di squadre (incentivi sociali). In queste ultime due condizioni, più i loro amici si muovevano, più i bambini ricevevano punti.

“Gli incentivi sociali erano molto più efficaci rispetto a quelli individuali nello stimolare l’attività fisica dei bambini, portando ad un aumento globale del 52% di attività rispetto ad una condizione di controllo. Inoltre, l’effetto degli stimoli sociali varia a seconda del genere: le bambine risultano più recettive a incentivi in cui i punti sono scambiati con quelli delle migliori amiche, mentre nei maschi hanno più successo quelli di ‘gruppo’ in cui i punti vengono sommati e redistribuiti tra i membri di una squadra - spiega Eugenia Polizzi - Questi risultati sono spiegabili in termini di differenze nelle reti di amicizia: quelle femminili sono più ristrette e reciproche, quelle maschili più ampie e caratterizzate da giochi di

gruppo”.

Il collegamento tra i bambini che assegnavano e ricevevano punti era stato fissato a priori, in modo da impedire che i bambini più pigri fossero ‘abbandonati’.

“Questo ha spinto i compagni ad esercitare una positiva pressione verso gli amici da cui ricevevano punti, generando una leva sociale che si è diffusa per tutto il network - conclude la ricercatrice - Se alcuni studi hanno dimostrato che l’obesità può essere ‘contagiosa’, i risultati di questo lavoro indicano come lo siano anche i meccanismi che possono contrastarla”.