



**Tradotto da DeepL. In caso di dubbio,  
fa fede la versione tedesca.**

## ready4life App di coaching della Lega polmonare

Valutazione del programma basato su smartphone per la prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute tra gli adolescenti nell'anno scolastico 2024/25

Andreas Wenger Severin

Haug

Rapporto n. 429/2025

Zurigo, ottobre 2025

Versione 2.1 (versione pubblica, 14.04.2026)

---

## Indice

1	Sintesi gestionale.....	3
2	Modifiche concettuali.....	4
2.1	Modifiche strutturali .....	4
2.2	Nuovo modulo Movimento.....	5
2.3	Accesso senza password .....	5
2.4	Design, logo e altro .....	5
3	Set di dati e partecipanti al programma.....	7
3.1	Set di dati .....	7
3.2	Perdita di utenti durante l'onboarding.....	7
3.3	Descrizione dei partecipanti.....	8
3.4	Partecipanti al programma e tassi di partecipazione per cantone nelle classi scolastiche .....	9
3.5	Partecipanti al programma e tassi di partecipazione per cantone nelle aziende.....	11
3.6	Tutti i partecipanti al programma per cantone e contesto di reclutamento.....	12
3.7	Indicatori target del reclutamento nel corso degli anni .....	13
3.8	Interessi tematici dei giovani .....	14
3.9	Scelta dei temi in base al colore del semaforo .....	15
4	Partecipazione al programma.....	16
4.1	Metodologia.....	16
4.2	Distintivi .....	16
4.3	Moduli completati .....	16
4.4	Diminuzione degli utenti nei blocchi tematici .....	17
4.5	Crediti.....	23
4.6	Diario dell'alcol.....	24
4.7	Sondaggio di follow-up .....	24
5	Discussione e prospettive .....	25

## 1 Sintesi gestionale

**Contesto:** *ready4life* è un programma basato su un'app per smartphone finalizzato alla prevenzione del consumo di sostanze che creano dipendenza e alla promozione delle competenze di vita per i giovani in Svizzera e nel Liechtenstein. Il programma è stato realizzato nel 2024/25 per il nono anno scolastico consecutivo. Rispetto all'anno precedente sono state apportate modifiche al *design*, alla *struttura* e alla *procedura di accesso senza password*, oltre all'introduzione del nuovo modulo «Attività fisica». Per quanto riguarda il *design*, sono stati rinnovati il logo, la combinazione di colori, le icone dei moduli e il video introduttivo. La *struttura* di un modulo è stata riorganizzata da 12 blocchi elencati in sequenza a 4 blocchi principali con blocchi secondari opzionali. Ciò aveva lo scopo di snellire il filo conduttore di un modulo e aumentare la libertà di scelta. La *registrazione senza password* era finora un'opzione per gli utenti Internet che volevano partecipare al programma ma non erano stati reclutati in una classe scolastica. Mentre in precedenza questa possibilità di partecipazione era offerta con un semplice clic nell'app, ora era necessario richiedere una password tramite messaggio diretto sulla pagina Instagram della Lega polmonare, al fine di aumentare il traffico su tale pagina. Il nuovo modulo «*Movimento*» è stato sviluppato dall'Università di Zurigo e ha sensibilizzato sul tema dell'attività fisica (trasmissione di conoscenze, aumento nell'attività quotidiana).

**Risultati:** per l'anno scolastico 2024/25, diversi indicatori si attestano su livelli inferiori rispetto all'anno precedente. Il numero di partecipanti è sceso da 6'849 nell'anno scolastico 2023/24 a 5'799 nell'anno scolastico 2024/25, il tasso di completamento dei moduli dal 6,0% al 3,6%, il tasso di partecipazione alle classi scolastiche dal 58,9% al 56,1%, la media dei crediti accumulati da 15,6 a 6,0 e il tasso di completamento del questionario di follow-up dal 4,5% allo 0,4% - 1,6%. Anche il numero di accessi senza password è diminuito drasticamente da 940 (13,7%) a 114 (2,0%). Per valutare se questa nuova restrizione abbia avuto un effetto positivo sul traffico proveniente da Instagram, occorrerebbe analizzare l'account della Lega polmonare.


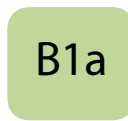
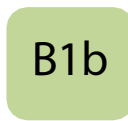

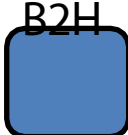







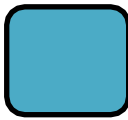
**Conclusione e prospettive:** con circa 6'000 partecipanti all'anno, *ready4life* è un programma con una portata molto ampia in Svizzera. I tentativi di miglioramento a livello di design e struttura non sono riusciti ad arrestare il calo del tasso di utilizzo in atto da anni. Non è possibile valutare se abbiano addirittura contribuito a tale calo. Solo l'ostacolo introdotto per la registrazione senza password potrebbe essere chiaramente la causa del massiccio calo delle registrazioni senza password. Se a questo prezzo pagato non corrisponde un aumento del traffico su Instagram, si dovrebbe valutare la possibilità di annullare questa modifica. Il calo degli utenti è una sfida che accomuna molte app dedicate alla prevenzione e alla promozione della salute. Per *ready4life*, in quanto chatbot algoritmico, l'avvento dei «chatbot basati sull'intelligenza artificiale» ha inoltre creato una concorrenza molto agguerrita. In questo caso, si raccomanda di integrare queste nuove possibilità basate sull'intelligenza artificiale nelle versioni future, per non perdere ulteriormente in termini di attrattiva.

## 2 Modifiche concettuali

### 2.1 Modifica della struttura

Rispetto alla versione 2023/24, nel 2024/25 sono state apportate alcune modifiche di contenuto e strutturali al programma. Nell'anno accademico 2023/24, un modulo tematico era composto da 12 blocchi, elencati in ordine sequenziale e sbloccati secondo una logica specifica. A partire dall'anno accademico 2024/25, il programma è stato riorganizzato in modo tale che ogni modulo fosse composto sia da blocchi principali che da blocchi secondari (Tabella 1). I primi tre blocchi principali avevano ciascuno tre blocchi secondari (denominati «Bonus-Level» nell'app). Il blocco principale 4 era il blocco finale e non aveva blocchi secondari. L'unica eccezione a questo schema era il modulo «Tabacco e nicotina», che aveva sei blocchi secondari nel blocco principale 2 e due blocchi secondari nel blocco principale 3. I blocchi principali 1-4 dovevano essere completati prima che i contenuti dei blocchi secondari opzionali fossero sbloccati.

**Tabella 1.** Nuova struttura di un modulo in blocchi principali e secondari nell'anno scolastico 2024/25.

Blocchi principali	Blocchi secondari			Contenuti
				<b>1. Introduzione con feedback sul questionario iniziale (B1H)</b> a) Caso di studio (B1a) b) Quiz o simili (B1b) c) Valutazione delle conoscenze (B1c)
				<b>2. Idee della community e altro (B2H)</b> a) Vantaggi e svantaggi (B2a) b) Prendere coscienza dei rischi (B2b) c) Strategie e piani di attuazione (B2c) <b>3. Richiesta di chiarimenti sulle difficoltà di attuazione o rinnovata motivazione per la definizione degli obiettivi (B3H)</b>
				a) Strategie di riduzione del rischio (B3a) b) Gestione delle ricadute (B3b) c) Ripetizione del piano / Obiettivi ulteriori / Informazioni per chi non intende partecipare (B3c)
				<b>4. Retrospettiva (B4H)</b>

L'obiettivo di questa riorganizzazione era quello di offrire ai partecipanti al programma un «filo conduttore» più breve (solo 4 blocchi invece di 12) e una maggiore libertà nella scelta dei contenuti, consentendo di selezionare blocchi opzionali a seconda degli interessi.

## **2.2 Nuovo modulo « e movimento»**

Con l'anno accademico 2024/25 è stato introdotto per la prima volta il modulo tematico «Movimento», sviluppato dal Dipartimento di Psicologia sociale e della salute dell'Università di Zurigo (Bierbauer e Schenkel). Dal punto di vista dei contenuti, questo si è concentrato sulla sensibilizzazione al tema dell'attività fisica, sulla trasmissione di conoscenze relative all'attività fisica (ad es. raccomandazioni, effetti positivi), sull'apprendimento di piani d'azione e di gestione efficaci, sull'aumento del controllo dell'azione (ad es. attraverso l'osservazione di sé) e sull'aumento dell'attività fisica nella vita quotidiana.

## **2.3 Accesso all' e senza password**



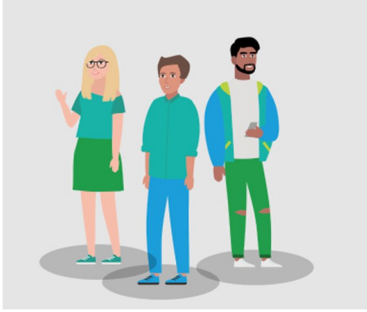
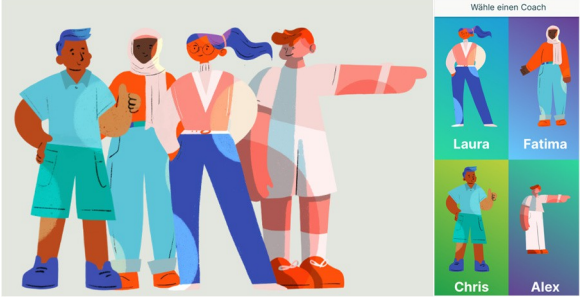
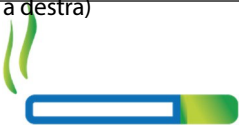






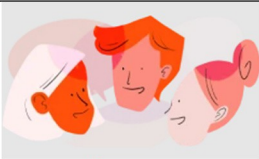



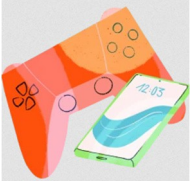
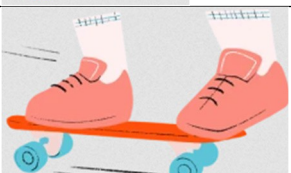
Con l'anno scolastico 2024/25, la registrazione senza password è stata abolita, o meglio, resa più difficile. Mentre in precedenza nell'app era possibile cliccare sul pulsante «Non ho una password» per avviare la procedura di registrazione, dall'anno scolastico 2024/25 è necessario inserire una password. Il pulsante «Non ho una password» esiste ancora, ma rimanda alla pagina Instagram della Lega polmonare di Basilea, dove è necessario richiedere la password di accesso tramite messaggio diretto.

Il motivo alla base della registrazione senza password è che, di norma, il reclutamento dei partecipanti avviene direttamente nelle classi scolastiche o nelle aziende, dove ai giovani presenti viene comunicata una password specifica. Tuttavia, poiché l'app dovrebbe poter essere utilizzata anche da utenti Internet sconosciuti, è stata resa disponibile questa «registrazione senza password».

## **2.4 Design, logo e altro**

Sono stati rivisti il design di base, il logo e le icone tematiche, ed è stato realizzato un nuovo video introduttivo. Inoltre, è stata aggiunta una quarta coach (Fatima) tra cui scegliere (Tabella 2).

**Tabella 2.** Confronto degli elementi grafici nelle versioni 2023/24 e 2024/25 di ready4life.

Anno scolastico 2023/24	Anno scolastico 2024/25
	
 <p>Laura, Chris, Alex (da sinistra a destra)</p>	 <p>Chris, Fatima, Laura, Alex (da sinistra a destra)</p>
	
	
	
	
	
	
<p>Non era presente il modulo di movimento</p>	

### 3 Set di dati e partecipanti al programma

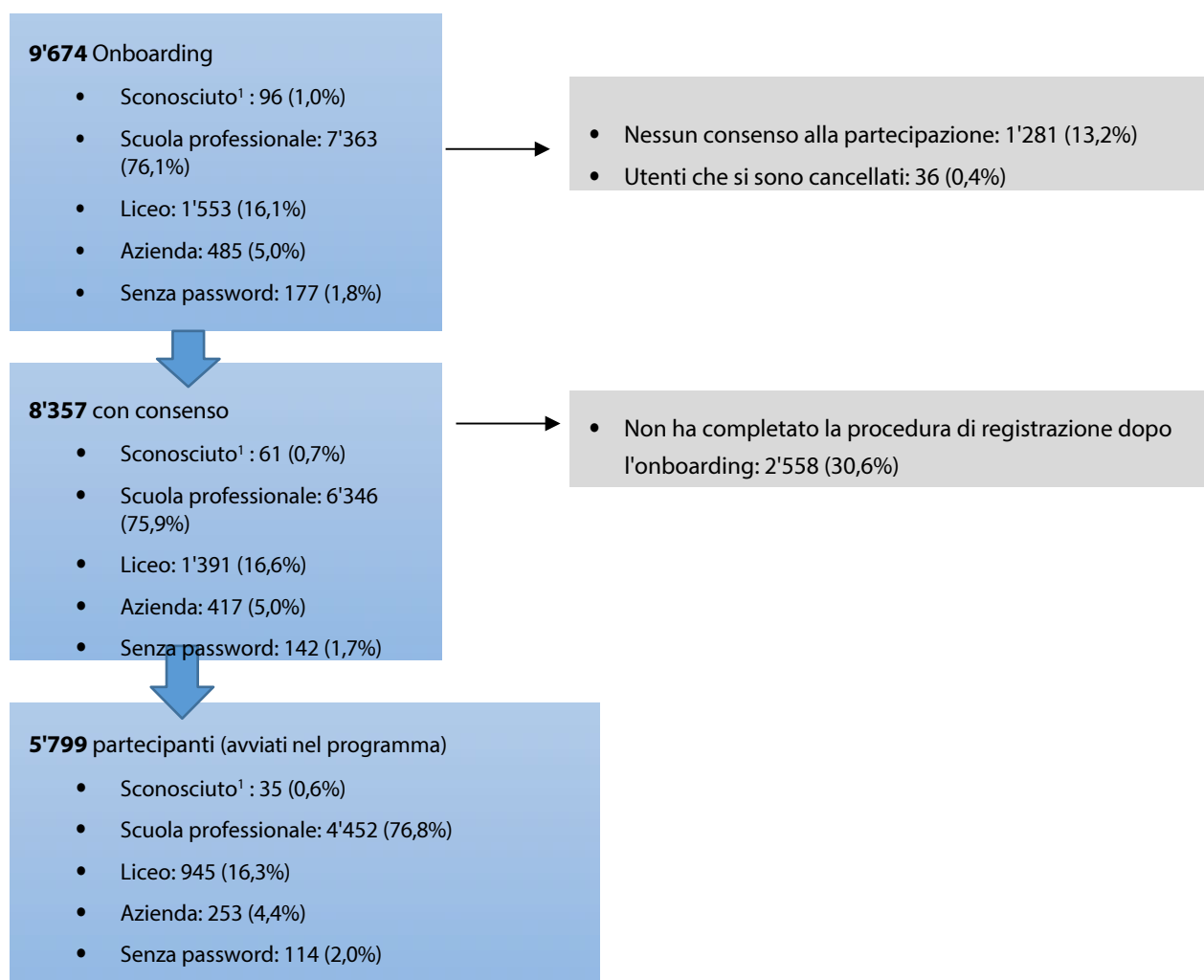
#### 3.1 Set di dati

L'esportazione dei dati del 01.07.2025 conteneva 10'532 voci con registrazioni dal 31.07.2024 al 29.06.2025. Le voci provenienti da un audit di sicurezza dell'inizio del 2025 non erano più presenti nell'esportazione. Dopo aver eliminato 333 utenti di prova e 604 voci che non riportavano alcuna indicazione relativa al consenso, sono rimasti 9'674 potenziali interessati che hanno avviato il questionario iniziale dell'app di coaching.

#### 3.2 Perdita di utenti durante l'onboarding dell'

Il diagramma di flusso nella figura 1 mostra il numero di record disponibili nel corso del processo di onboarding. Complessivamente, 5'799 persone (il 55,1% dei 10'532 potenziali interessati) sono state acquisite per la partecipazione a *ready4life*. È stato definito partecipante chiunque abbia dato il proprio consenso alla partecipazione e abbia completato il dialogo iniziale (un dialogo tra l'onboarding e l'avvio del primo modulo).

**Figura 1. Diagramma di flusso relativo alla partecipazione al programma.**



<sup>1</sup> "Sconosciuto" significa che è stata utilizzata una password che non conteneva le cifre 1, 2, 3 o 9 nella terza posizione.

### 3.3 Descrizione dei partecipanti all'

Nella tabella 3 sono riportati i partecipanti suddivisi per mese di reclutamento. Al momento dell'esportazione dei dati (30.6.2025), non tutti i partecipanti reclutati a maggio e giugno avevano già completato il programma, motivo per cui sono stati esclusi dalla seconda parte dell'analisi.

**Tabella 3.** Numero di partecipanti per mese di reclutamento.

<b>Ago</b>	<b>Set</b>	<b>Ott</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Gen</b>	<b>feb</b>	<b>Marzo</b>	<b>Apr</b>	<b>maggio</b>	<b>Giugno</b>	<b>Totale</b>
<b>2024</b>	<b>2024</b>	<b>2024</b>	<b>2024</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	<b>2025</b>	
408	436	1'254	825	818	997	349	232	276	191	13	5799
7,0%	7,5%	21,6%	14,2%	14,1%	17,2%	6,0%	4,0%	4,8%	3,3%	0,2%	100%

Nella tabella 4 sono riportate le caratteristiche di base di tutti i partecipanti.

**Tabella 4.** Caratteristiche di base dei partecipanti al programma.

<b>Variabile</b>	<b>Valore</b>	<b>Totale</b>
		<b>N = 5'799</b>
<b>Sesso</b>	Maschio	47,0%
	Femminile	52,1%
	Altro	0,9%
<b>Età</b>	<i>M (SD)</i>	17,4 (4,4)
	15-16 anni	54,4%
	17-18 anni	31,0%
	19 anni o più	14,6%
<b>Lingua</b>	Tedesco	78,4%
	Francese	20,5%
	Italiano	1,1%
<b>Stress percepito</b>	<i>M (SD)</i> , intervallo 1-5, mediana 3	3,3 (1,1)
<b>Competenza sociale</b>	<i>M (SD)</i> , intervallo 8-40, mediana 29	29,0 (5,4)
<b>Consumo di alcol</b>	A basso rischio (secondo EKAL <sup>a</sup> )	67,7%
	Ad alto rischio (secondo EKAL <sup>a</sup> )	6,6%
	Molto a rischio (secondo EKAL <sup>a</sup> )	25,7%
Numero medio di giorni di negli ultimi 30 giorni	<i>M (SD)</i> , intervallo 0-30, mediana 0	2,73 (5,1)
Numero medio di bevande nei giorni in cui si beve <sup>b</sup>	<i>M (SD)</i> , intervallo 0-13, mediana 0	1,1 (2,3)
<b>Tabacco/nicotina<sup>c</sup></b>	Nessun consumo negli ultimi 30 giorni	61,5%
	A rischio: consumo occasionale	14,3%
	Molto a rischio: consumo quotidiano	24,2%

<b>Cannabis</b>	Mai consumata	75,7%
	Nessun consumo negli ultimi 30 giorni	86,6%
	A rischio: consumo occasionale	6,7%
	Molto a rischio: consumo almeno una volta alla settimana	6,7
Numero di giorni di consumo tra consumatori di cannabis	<i>M (SD), intervallo 1-30, mediana 5</i>	10,4 (11,1)
<b>uso di Internet</b>	A basso rischio secondo SMD <sup>d</sup>	62,9%
	Ad alto rischio secondo SMD <sup>d</sup>	22,8%
	Ad alto rischio secondo SMD <sup>d</sup>	14,3%
<b>Attività fisica</b>	<i>attività fisica sufficiente (verde)</i>	30,0%
	<i>leggermente attivo, ma dovrebbe fare di più (arancione)</i>	45,1%
	<i>inattivo fisicamente (rosso)</i>	24,8%
<b>Punteggio</b> <sup>di rischio</sup>	<i>M (SD)</i>	1,2 (1,1)
	0 rischi	31,6%
	1 rischio	33,5%
	2 rischi	20,4%
	3 rischi	11,2%
	4 rischi	3,4%
<b>Coach selezionato</b>	Laura (donna, pelle chiara, capelli blu)	37,9%
	Alex (maschio, carnagione chiara, capelli rossi)	26,2%
	Fatima (donna, carnagione scura, velo)	18,2%
	Chris (maschio, pelle scura, capelli blu)	17,7%

**Note:**

<sup>a</sup> I criteri EKAL sono rimasti invariati rispetto allo scorso anno scolastico (23/24), ma all'epoca sono stati reinterpretati e non sono comparabili con i dati di due anni fa e precedenti.

<sup>b</sup> In questo caso sono stati esclusi 88 partecipanti a causa di valori non plausibili superiori a 14 bevande al giorno (media + 2 deviazioni standard). Pertanto, in questo caso N = 5'711.

<sup>c</sup> Il numero di giorni di fumo non è stato più rilevato nel 2024/25.

<sup>d</sup> SMD = Social Media Disorder Scale.

<sup>e</sup> Il punteggio di rischio tiene conto solo di alcol, tabacco, cannabis e social media & gaming, dove viene misurato un comportamento di dipendenza. Sono esclusi le competenze sociali, lo stress e l'attività fisica.

### 3.4 Partecipanti al programma e percentuali di partecipazione per cantone nelle classi scolastiche dell'

La tabella 5 mostra i partecipanti al programma e i tassi di partecipazione per cantone. La prima colonna si basa sui dati della documentazione di reclutamento aggiornata al 21.07.2025. In caso di password duplicate, il numero è stato sommato. In caso di numero 0 (che è l'immissione richiesta quando il numero di partecipanti è sconosciuto), la password è stata ignorata per il calcolo dei tassi. L'ultima colonna comprende tali casi, ma anche quelli in cui la password non è documentata (

o l'esperto ha dimenticato di inserirla o si è trattato di un errore di trascrizione da parte del partecipante). La quota di partecipazione è il quoziente tra la terza e la prima colonna, ovvero il rapporto tra il numero di studenti che hanno iniziato il programma e il numero di studenti presenti nelle classi scolastiche.

**Tabella 5.** Partecipanti al programma e quote di partecipazione nelle classi scolastiche documentate.

partecipazione partecipazione in	studenti in classi scolastiche	Studenti con Tasso di Consenso	studenti nel Programma Inizia	Luogo di quota di Percentuale	Partecipanti con auto senza Presenza documentata <sup>1</sup>
AG	1421	1213	862	60,7%	17
AI/AR	-	-	-	-	1
BE	-	-	-	-	21
BL	1380	945	669	48,5%	4
BS	932	599	396	42,5%	6
FR	-	-	-	-	-
GE	-	-	-	-	1
GL	10	0	0	0,0%	2
GR	-	-	-	-	-
JU	510	353	213	41,8%	317
LU	-	-	-	-	-
NE	-	-	-	-	-
NW	-	-	-	-	-
OW	-	-	-	-	-
SG	1044	904	612	58,6%	4
SH	-	-	-	-	-
DOM	-	-	-	-	10
SZ	-	-	-	-	129
TG	763	690	633	83,0%	1
TI	190	25	20	10,5%	9
UR	-	-	-	-	-
VD	-	-	-	-	2
VS superiore	469	425	324	69,1%	4
VS sotto	514	690	394	76,7%	178
ZG	-	-	-	-	-
ZH	859	648	417	48,5%	149
Li	-	-	-	-	2
<b>Totale</b>	<b>8092</b>	<b>6492</b>	<b>4540</b>	<b>56,1%</b>	<b>857</b>

<sup>1</sup> Sono incluse sia le password non documentate, sia quelle documentate per le quali il numero dei presenti era sconosciuto.

### 3.5 Partecipanti al programma e tassi di partecipazione per cantone nelle aziende dell'

Un reclutamento in un'azienda è stato definito come l'utilizzo di una password che aveva la cifra 3 al terzo posto. Nella tabella 6 sono elencati solo i cantoni per i quali erano disponibili dati in almeno una colonna.

**Tabella 6.** Partecipanti al programma e tassi di partecipazione nelle aziende documentate.

Luogo	Apprendisti nelle aziende	Allievi con consenso alla partecipazione	Apprendisti che hanno iniziato il programma	Tasso di partecipazione in percentuale	Partecipanti con auto senza presenza documentata <sup>1</sup>
AG	6	5	4	66,7%	3
BE	-	-	-	-	1
BL	-	-	-	-	1
BS	47	43	24	51,1%	12
GL	9	8	6	66,7%	-
LU	-	-	-	-	16
SG	93	91	79	84,9%	-
TG	21	14	13	61,9%	-
TI	-	-	-	-	8
VD*	130	114	49	37,7%	1
Li	-	-	-	-	35
<b>Totale</b>	<b>306</b>	<b>275</b>	<b>175</b>	<b>57,2%</b>	<b>77</b>

<sup>1</sup> Ciò comprende sia le password non documentate, sia quelle documentate per le quali il numero dei partecipanti era sconosciuto.

### 3.6 Tutti i partecipanti al programma per cantone e ambiente di reclutamento

La tabella 7 mostra tutti i partecipanti al programma per cantone e contesto di reclutamento. Il contesto «sconosciuto» corrisponde a una password che al terzo posto non presentava né un 1 (scuola professionale), né un 2 (liceo), né un 3 (azienda), né un 9 (senza password).

**Tabella 7.** Partecipanti al programma suddivisi per cantone e contesto di reclutamento.

Cantone	Scuola Liceo	Liceo Liceo	Azienda	Senza passwo rd	Sconos ciuto	Totale	Variazione rispetto all'anno precedente
AG	609	270	7			886	-148
AI/AR	1					1	-4
BE	21		1		1	23	-27
BL	673		1		3	677	+157
BS	401	1	36		2	440	+46
FR						0	-6
GE		1				1	-14
GL	1	1	6			8	-16
GR						0	-7
JU	266	264				530	-175
LU			16			16	+3
NE						0	-314
NW						0	-1
OW						0	-1
SG	524	92	79		1	696	+249
SH						0	-1
SO	10					10	-2
SZ	128	1			1	130	+5
TG	584	50	13			647	+377
TI	22	7	8			37	-10
UR						0	-1
VD	2		50			52	+31
VSober	181	147			3	331	+142
VSunter	550	22				572	-132
ZG						0	-73
ZH	479	87			6	572	-1166
Li			35		16	51	-81
n.d. <sup>1</sup>		2	1	114	2	119	+119
<b>Totale</b>	<b>4452</b>	<b>945</b>	<b>253</b>	<b>114</b>	<b>35</b>	<b>5799</b>	<b>-1050</b>

<sup>1</sup> La mancata indicazione del cantone è dovuta essenzialmente (n=114) alla password della campagna sui social media. Nella prossima versione (2025/26), in questo caso il cantone verrà richiesto nell'app.

### 3.7 Indicatori target del reclutamento tramite ni

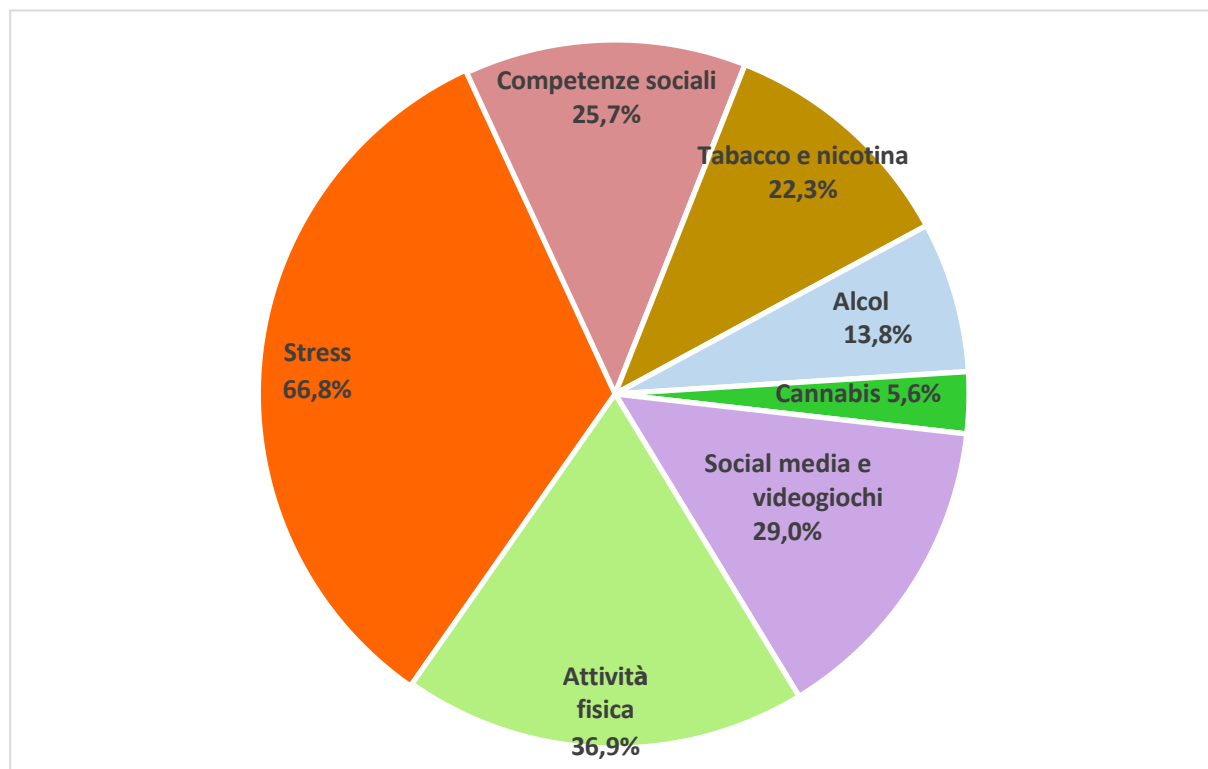
**Tabella 8.** Panoramica degli indicatori target per ready4life negli anni

<b>Indicatore di obiettivo</b>	<b>2017/18</b>	<b>2018/19</b>	<b>2019/20</b>	<b>2020/21</b>	<b>2021/22</b>	<b>2022/23</b>	<b>2023/24</b>	<b>2024/25</b>
Scuole partecipanti	21	46	66	60	62	63	58	50
Invito personale nelle classi scolastiche	109	509	479	420	649	528	468	456
Partecipanti reclutati tramite scuole professionali	1'528	5'017	5'223	5'142	6'298	4'529	4'702	4'452
Partecipanti reclutati tramite le scuole superiori						1'169	953	945
Aziende partecipanti	60	66	66	26	22	23	12	9
Eventi informativi nelle aziende	19	45	126	17	23	42	16	9
Partecipanti reclutati tramite aziende	392	824	477	344	390	329	246	253
Altri partecipanti (senza password)	249	469	501	410	940	1'118	948	114 <sup>1</sup>
<b>Totale partecipanti</b>	<b>2'169</b>	<b>6'310</b>	<b>6'201</b>	<b>5'896</b>	<b>7'628</b>	<b>7'145</b>	<b>6'849</b>	<b>5'799</b>

<sup>1</sup> Nel 2024/25 è stato reso più difficile partecipare senza password, poiché era necessario richiedere la password su Instagram tramite messaggio diretto.

### 3.8 Interessi tematici dei giovani dell'

All'inizio del programma, i partecipanti potevano scegliere due moduli tematici su un totale di sette. Rispetto all'anno precedente, è stato aggiunto il modulo «Attività fisica». La figura 2 mostra, per tutti i 5'799 partecipanti al programma, la percentuale di persone che hanno scelto il rispettivo modulo di coaching come prima o seconda scelta. I dettagli sono riportati nella tabella 9. Non è stato possibile determinare, sulla base dei dati disponibili, eventuali moduli scelti in posizione successiva alla terza o alla settima.



**Figura 2.** Temi di coaching scelti dai partecipanti al programma. I partecipanti potevano scegliere 2 moduli su 7, pertanto la somma delle percentuali è pari a 200.

**Tabella 9.** Scelta degli argomenti del primo e del secondo modulo.

Tema	Scelta 1° modulo		Scelta 2° modulo		Combi combinat nazione		Δ rispetto all'anno precedente  punti percentuali
	Numero	%	Numero	%	Numero	%	
Stress	2'350	40,5%	1.522	26,2%	3.872	66,8%	-4,5 punti percentuali
Competenze sociali	524	9,0%	969	16,7%	1'493	25,7%	-11,9 punti percentuali
Tabacco	701	12,1%	590	10,2%	1'291	22,3%	-2,9 punti percentuali
Alcol	416	7,2%	382	6,6%	798	13,8%	-5,7 punti percentuali
Cannabis	208	3,6%	117	2,0%	325	5,6%	-2,7 punti percentuali
Social media e giochi	741	12,8%	941	16,2%	1.682	29,0%	-9,1 punti percentuali
Variazione	859	14,8%	1'278	22,0%	2'137	36,9%	+36,9 punti percentuali
Totale	5'799	100,0%	5'799	100,0%	11'598	200,0%	0,0 punti percentuali

### 3.9 Scelta dei temi in base al colore del semaforo dell'

Dopo il questionario iniziale, i partecipanti possono scegliere due moduli da un elenco, in cui i moduli contrassegnati dal semaforo rosso compaiono in cima, seguiti da quelli gialli e verdi.

I moduli gialli e rossi sono consigliati come argomenti in cui i partecipanti potrebbero migliorare.

**Tabella 10.** Percentuale di scelta degli argomenti (1° o 2° modulo) in funzione del colore del semaforo

Argomento	verde		giallo		rosso	
	Numero	Percentuale	Numero	Percentuale	Numero	Percentuale
Stress	426	<b>30,8%</b>	1'197	<b>66,5%</b>	2'247	<b>85,9%</b>
Competenze sociali	498	<b>13,3%</b>	748	<b>44,1%</b>	247	<b>66,8%</b>
Tabacco	61	<b>1,7%</b>	273	<b>33,0%</b>	955	<b>67,9%</b>
Alcol	100	<b>2,5%</b>	79	<b>20,6%</b>	618	<b>41,5%</b>
Cannabis	47	<b>0,9%</b>	70	<b>18,0%</b>	208	<b>53,6%</b>
Social media e giochi	713	<b>19,6%</b>	518	<b>39,1%</b>	451	<b>54,4%</b>
Movimento	336	<b>19,3%</b>	1'046	<b>40,0%</b>	755	<b>52,4%</b>

*Due esempi di lettura: l'85,9% dei partecipanti che avevano un semaforo rosso per lo stress ha scelto lo stress «come raccomandato» come primo o secondo modulo. Il 30,8% dei partecipanti che avevano un semaforo verde per lo stress ha scelto questo modulo, sebbene non fosse stato loro esplicitamente raccomandato nel feedback del semaforo.*

## 4 Partecipazione al programma

### 4.1 Metodologia

Per valutare la partecipazione al programma, sono stati esclusi i 204 partecipanti dei mesi di maggio e giugno, poiché al momento dell'esportazione dei dati (30.6.2025) questi potrebbero non aver avuto tempo sufficiente per completare il programma e ciò avrebbe falsato al ribasso i seguenti indicatori relativi al tasso di partecipazione. Il campione ridotto comprendeva 5'595 partecipanti e costituisce la base per tutte le valutazioni di questa sezione sulla partecipazione al programma.

### 4.2 Distintivi

Nell'anno scolastico 2024/25 sono stati aggiunti tre nuovi distintivi. Vedi in fondo alla tabella 11.

**Tabella 11.** Distintivi ottenuti dai partecipanti al programma (n=5'595).

Nome	Prestazione	SJ24/25	SJ 23/24
		(n = 5'595)	(n = 6'404)
<b>Bere in modo responsabile</b>	Annotare nel diario	124 (2,2%)	187 (2,9%)
<b>Poeta/Fotografo</b>	Partecipare a Community Ideas	13 (0,2%)	47 (0,7%) <sup>1</sup>
<b>Guerriero del fine settimana</b>	Essere attivo nel fine settimana	436 (7,8%)	853 (13,3%)
<b>Curioso</b>	Porre una domanda su «Ask The Expert»	198 (3,5%)	188 (2,9%) <sup>1</sup>
<b>Collezionista</b>	80 crediti raggiunti	71 (1,3%)	280 (4,4%)
<b>Conquistatore</b>	Avvia il secondo modulo	162 (2,9%)	412 (6,4%)
<b>Inarrestabile</b>	Avvia il terzo modulo	54 (1,0%)	173 (2,7%)
<b>Condividi</b>	Consiglia ready4life	31 (0,6%)	66 (1,0%) <sup>1</sup>
<b>Indica</b>	Elabora tutti gli argomenti dei moduli 1 e 2	57 (1,0%)	140 (2,2%)
<b>Sondaggio</b>	Raggiungere il sondaggio finale	0 (0%) <sup>2</sup>	418 (6,5%)
<b>Blocco dei consumi</b>	Utilizzare un programma aggiuntivo	217 (3,9%)	323 (5,0%) <sup>1</sup>
<b>Campione assoluto</b>	9 blocchi secondari (livelli bonus) completati	178 (3,2%)	-
<b>Shining Achiever</b>	6 blocchi secondari (livelli bonus) completati	274 (4,9%)	-
<b>Rising Expert</b>	3 blocchi secondari (livelli bonus) completati	489 (8,7%)	-

<sup>1</sup> Questo valore era stato calcolato in modo errato nel precedente rapporto 2023/24 e viene qui riportato corretto.

<sup>2</sup> Non è chiaro perché nessuno abbia ricevuto questo badge, nonostante siano state fornite delle risposte nel questionario di follow-up. Probabilmente, durante la modifica del questionario di follow-up, ci si è dimenticati di programmare l'assegnazione del badge. È stato inviato un messaggio di errore in merito a Pathmate.

### 4.3 Moduli completati

Nella tabella 12 sono riportati i partecipanti che hanno completato un determinato modulo, ovvero il suo blocco principale 4. Nella metà sinistra della tabella sono stati considerati tutti i partecipanti (fino alla fine di aprile), quindi anche quelli che non hanno scelto il modulo come primo o secondo. Nella

parte destra sono riportati solo i partecipanti (fino alla fine di aprile) che hanno scelto il modulo in questione come primo o secondo modulo. La scelta del 3°-7° modulo non era presente nei dati.

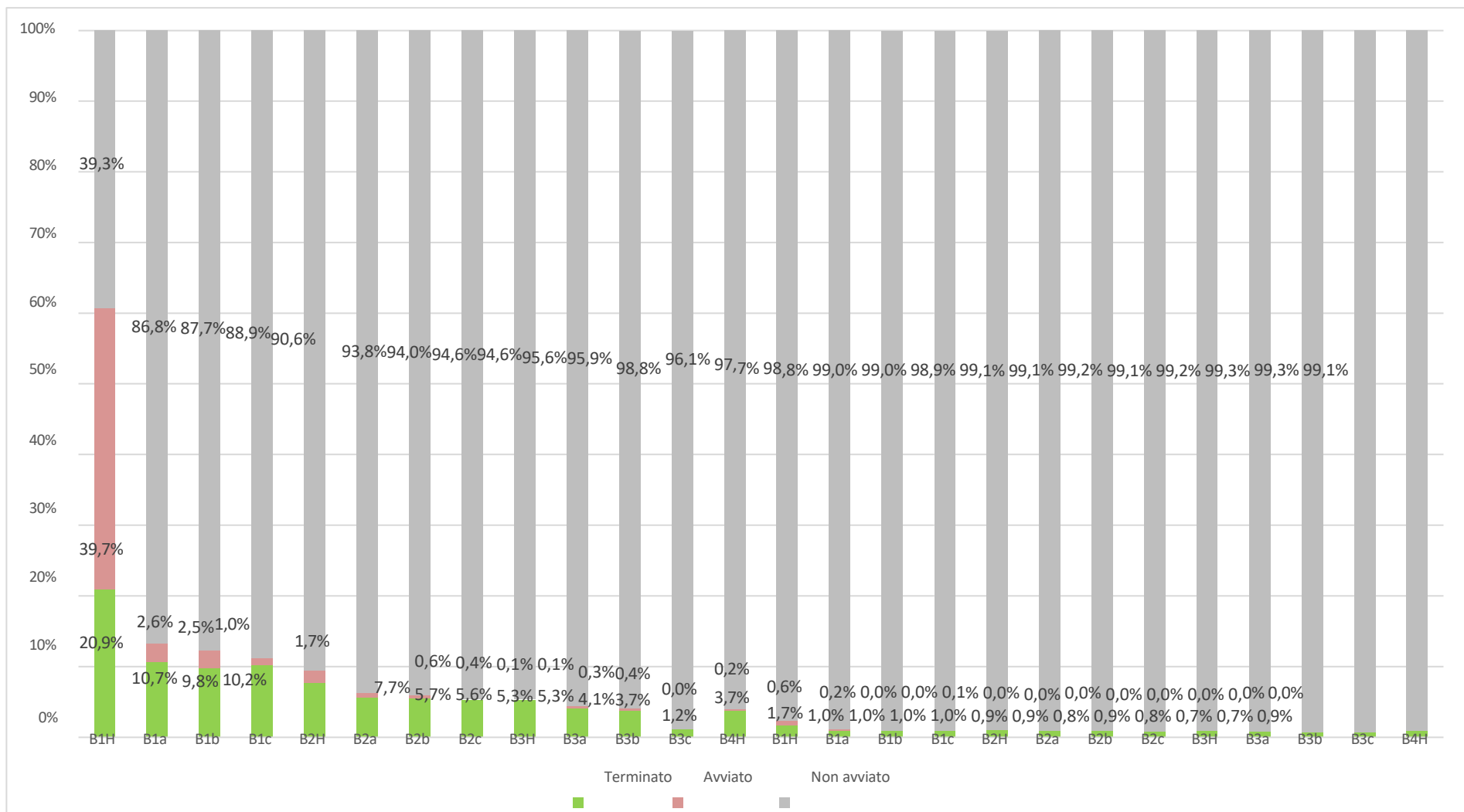
**Tabella 12.** Numero di partecipanti che hanno completato il 4° blocco principale di un modulo.

Tema	Tutti i partecipanti corrispondenti			Partecipanti che hanno scelto il modulo come 1° o 2°		
	Numero	Percentuale	N	Numero	Percentuale	N
Stress	144	2,6%	5'595	133	3,6%	3'732
Competenze sociali	62	1,1%	5'595	41	2,9%	1'426
Tabacco	46	0,8%	5'595	25	2,0%	1'272
Alcol	34	0,6%	5'595	21	2,7%	781
Cannabis	13	0,2%	5'595	2	0,6%	321
Social media e giochi	29	0,5%	5'595	25	1,6%	1'595
Movimento	30	0,5%	5'595	27	1,3%	2'058
Qualsiasi modulo	210	3,6%	5'595	-	-	-

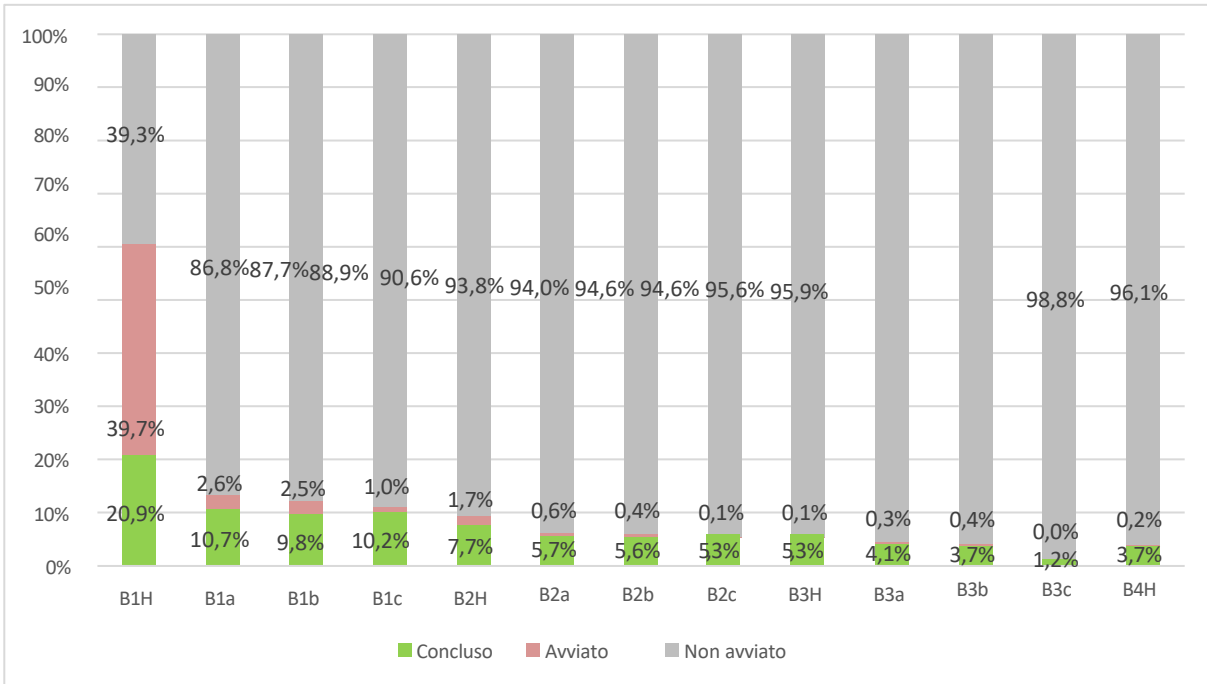
#### 4.4 Calo degli utenti nei blocchi tematici " "

La partecipazione al programma diminuisce nei due moduli selezionati seguendo una curva esponenziale negativa, con una percentuale di partecipanti che all'inizio del secondo modulo era ancora dell'1-2%. Tuttavia, 36 partecipanti (0,6%) hanno completato più di due moduli e 5 partecipanti (0,1%) hanno completato addirittura tutti e 7 i moduli. A titolo esemplificativo per tutte le 42 possibili combinazioni sequenziali di 2 moduli su 7, questo calo progressivo è illustrato nella Figura 3 per la combinazione più frequentemente scelta ("Stress" come 1° modulo e "Movimento" come 2° modulo). I partecipanti potevano iniziare i blocchi secondari solo dopo aver completato il rispettivo blocco principale. I 4 blocchi principali sono stati sbloccati in sequenza, con il blocco principale 2 da sbloccare non prima di 2 giorni, il blocco principale 3 non prima di 9 e il blocco principale 4 non prima di 12 giorni.

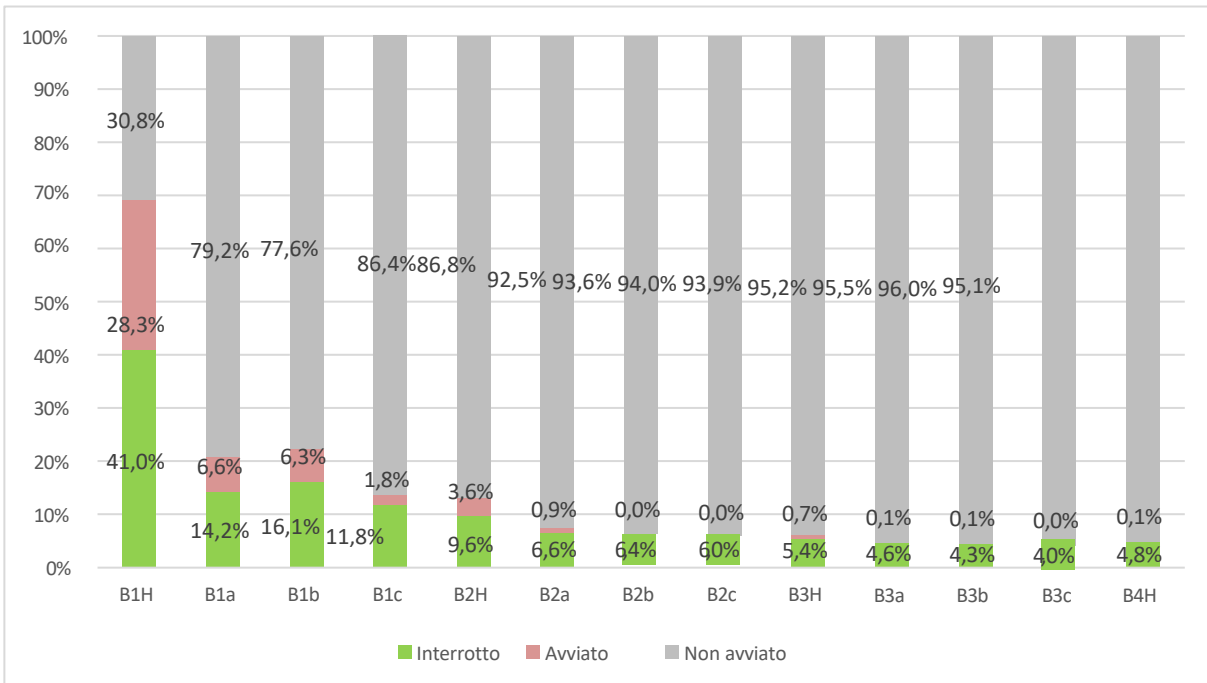
Poiché la partecipazione al secondo modulo è stata in linea di massima inferiore rispetto al primo, per evitare effetti legati all'ordine di scelta dei moduli sono stati analizzati solo i partecipanti che hanno scelto quel modulo come primo (da Figura 4 a Figura 10). Per confrontare la partecipazione con quella dell'anno precedente, nella Figura 11 sono riportati i tassi di inizio e di completamento del primo blocco di tutti e 6 i moduli (nel 23/24 non c'è stato alcun movimento).



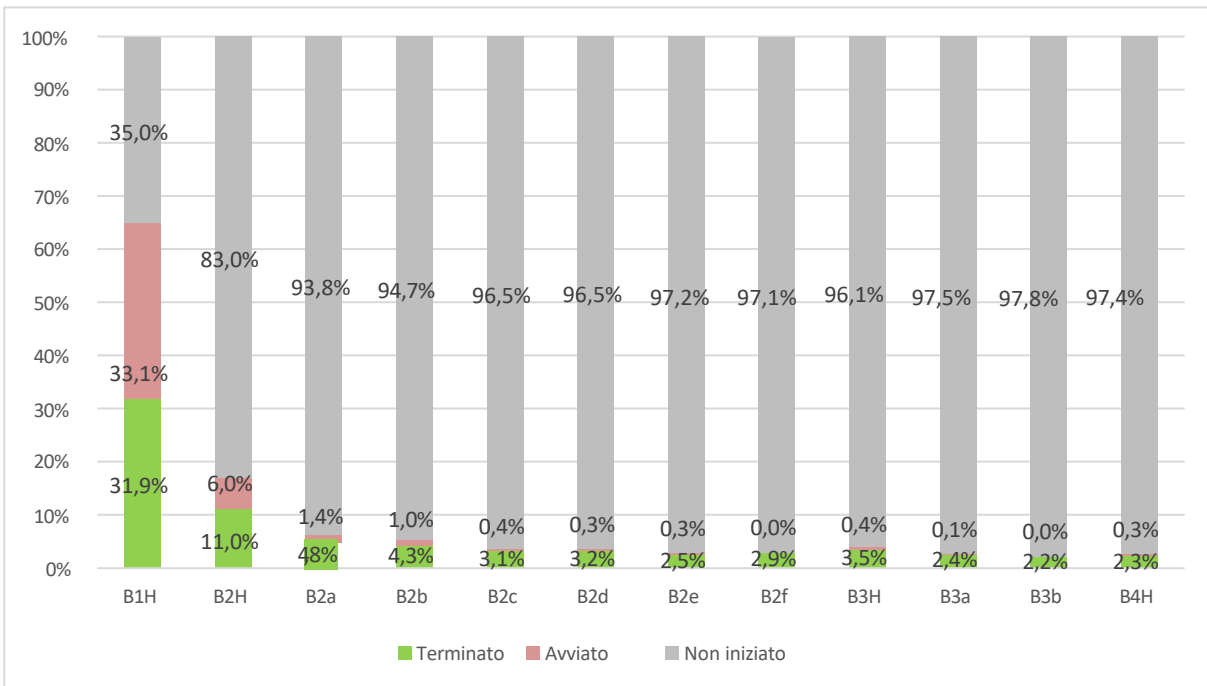
**Figura 3.** Partecipazione al programma con **lo stress** come primo modulo e **l'attività fisica** come secondo modulo (n = 1'043)



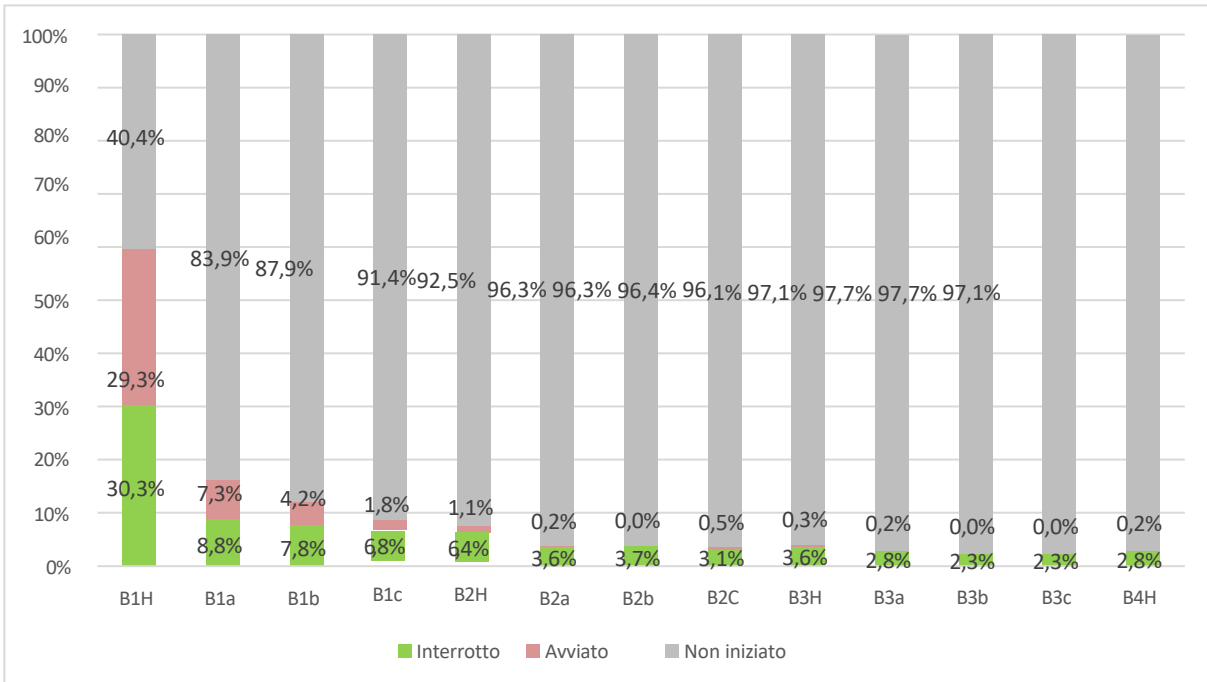
**Figura 4.** Partecipazione al programma con **lo stress** come primo modulo (n = 3'364)



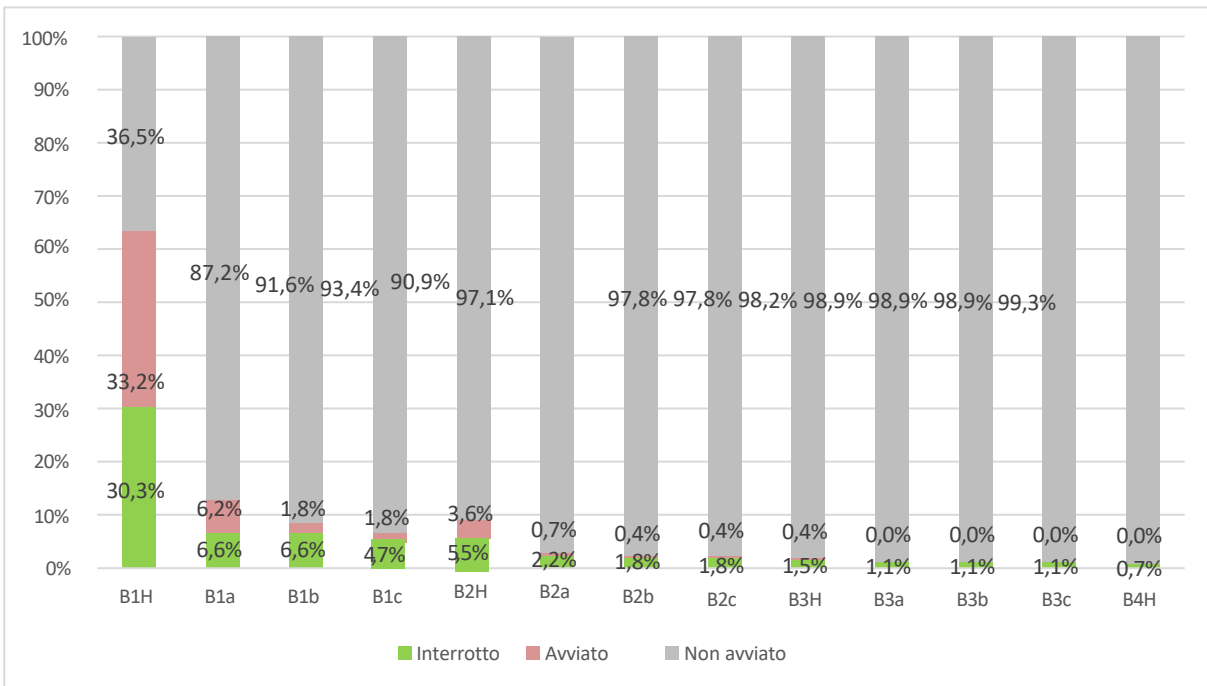
**Figura 5.** Partecipazione al programma con **il modulo sulle competenze sociali** come primo modulo (n = 669)



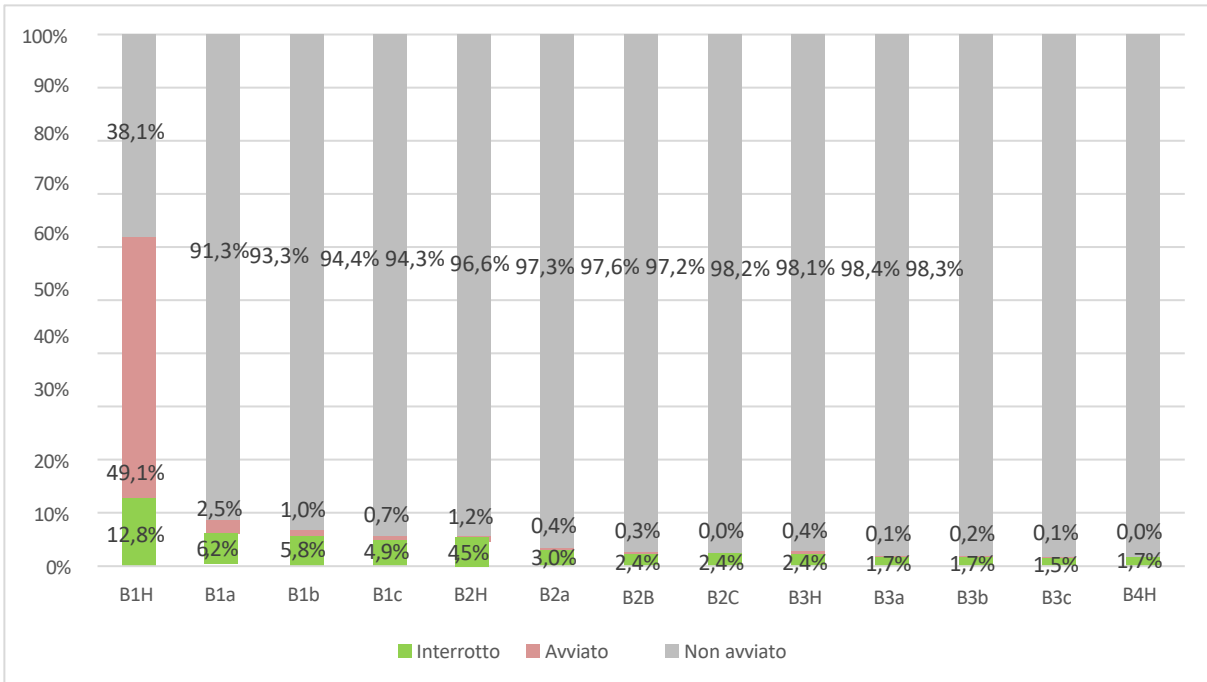
**Figura 6.** Partecipazione al programma con il modulo «**Tabacco e nicotina**» come primo modulo (n = 1'023)



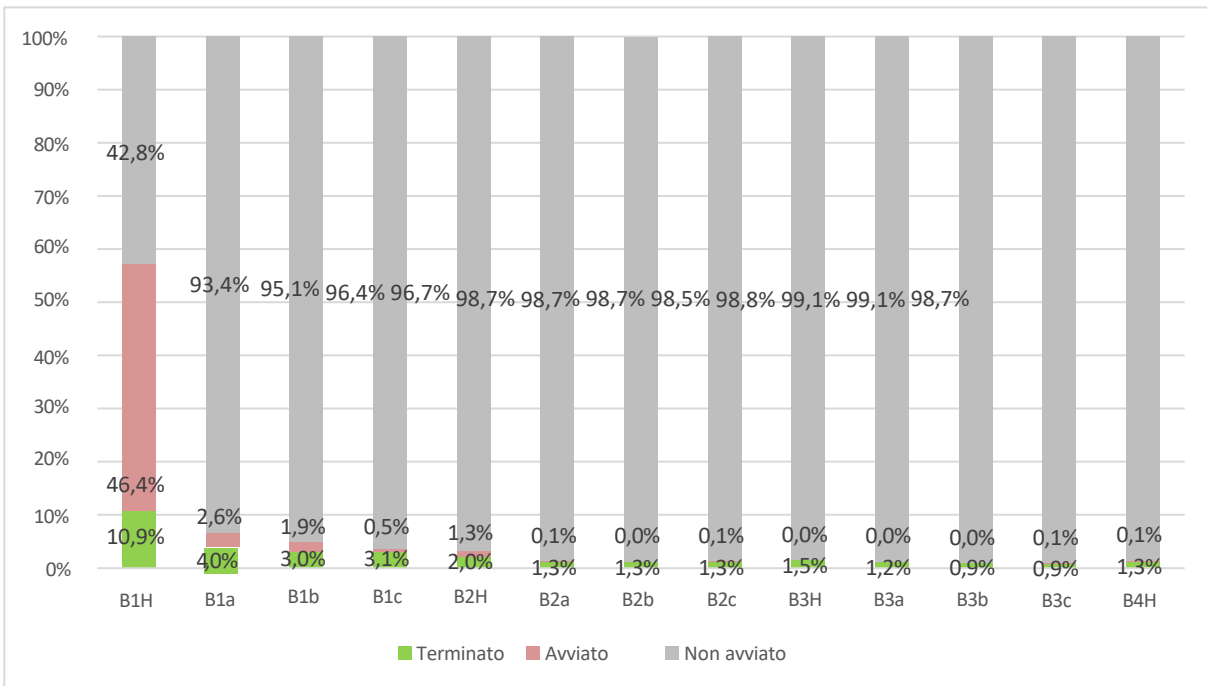
**Figura 7.** Partecipazione al programma con **l'alcol** come primo modulo (n = 614)



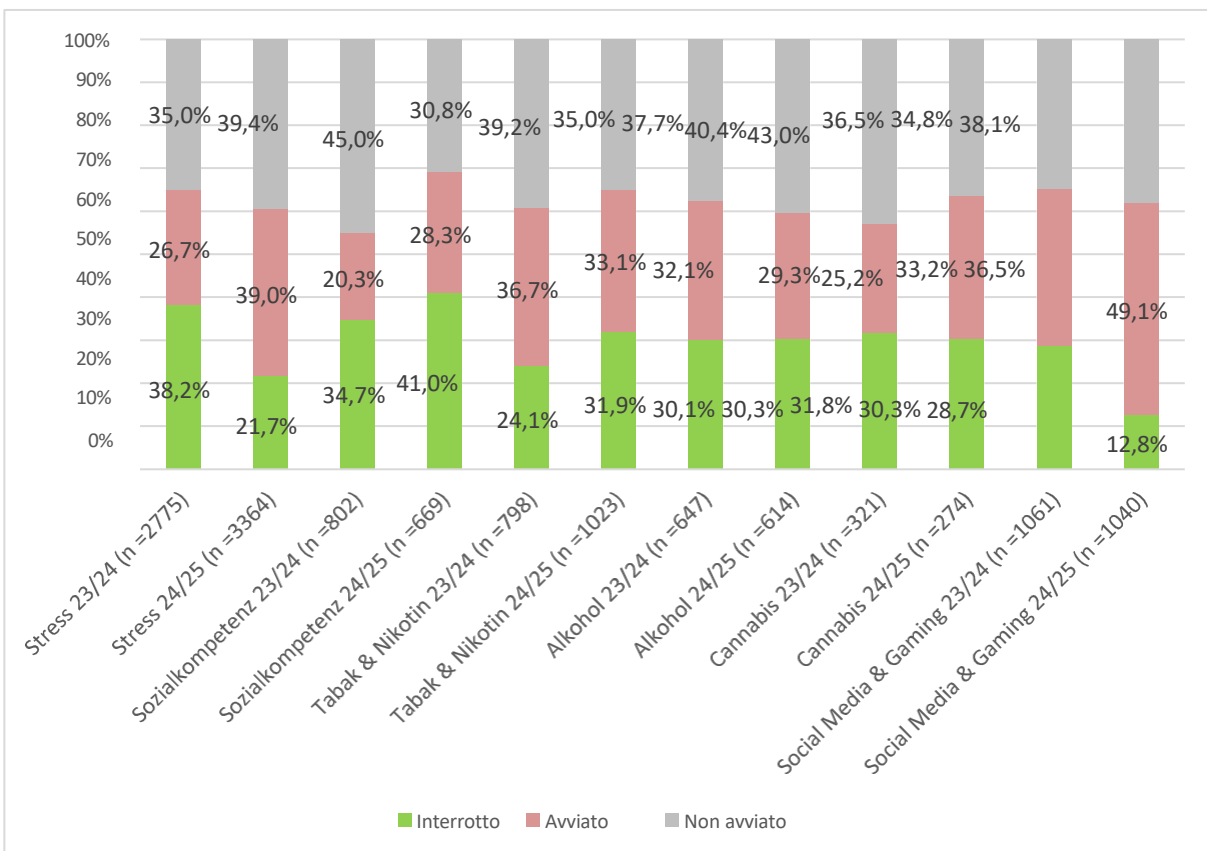
**Figura 8.** Partecipazione al programma per chi ha scelto **la cannabis** come primo modulo (n = 274)



**Figura 9.** Partecipazione al programma con **Social Media & Gaming** come primo modulo (n = 1'040)



**Figura 10.** Partecipazione al programma con l'attività fisica come primo modulo (n = 1'279)



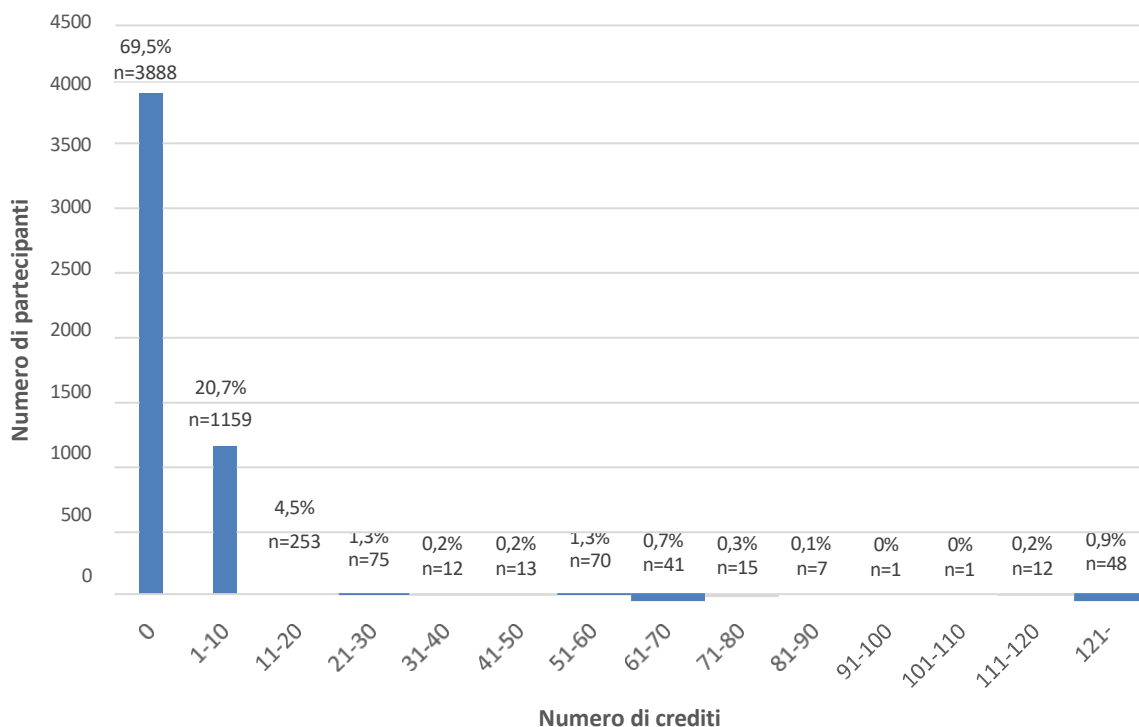
**Figura 11.** Confronto tra il tasso di inizio e quello di completamento del blocco 1 di tutti i moduli rispetto all'anno precedente.

## 4.5 Crediti

La logica di assegnazione dei crediti è cambiata rispetto all'anno precedente. In passato era possibile accumulare cinque crediti per ogni blocco tematico, ma un credito veniva assegnato già all'inizio del blocco e i restanti quattro al completamento. Con i 12 blocchi previsti all'epoca, ciò comportava 60 crediti per modulo. A partire dall'anno accademico 2024/25, vengono assegnati solo cinque crediti per il completamento di un blocco principale, due crediti per i blocchi secondari e 20 crediti per il questionario di follow-up dopo 3 mesi. Un modulo dà quindi diritto a 48 crediti (eccezione: 46 crediti per il modulo «Tabacco e nicotina», che ha solo 8 blocchi secondari).

La maggioranza dei partecipanti registrati fino ad aprile (69,5%, n=3'888) ha ottenuto 0 crediti, seguita da 1-10 crediti (20,7%, n=1159). Lo 0,9% (n=48) ha accumulato oltre 120 crediti; il valore massimo è stato di 404 e la media di 6,0 (l'anno precedente era 15,6). La figura 12 mostra una distribuzione di frequenza dettagliata.

A causa della modifica nell'assegnazione dei crediti, un confronto con l'anno precedente ha un senso solo in misura limitata. Se si nota che nell'anno accademico 2023/24 la percentuale di partecipanti con 1-10 crediti era la più alta (64,5%) e quella con 0 crediti era dell'11,4%, questa enorme differenza rispetto ai dati di quest'anno può essere spiegata dal fatto che l'anno scorso si otteneva un credito già all'inizio di un blocco. Un confronto equo con l'anno precedente è illustrato nella Figura 11, dove sono riportati i tassi di inizio e di completamento del Blocco 1 per modulo.



**Figura 12.** Distribuzione di frequenza dei crediti ottenuti in tutti i moduli.

#### 4.6 Diario sull'alcol

Il diario sull'alcol era accessibile a tutti i partecipanti fin dall'inizio, ma è stato pubblicizzato nella chat solo ai partecipanti al modulo sull'alcol. Dei 5'595 partecipanti fino ad aprile, il 5,8% (n = 327) ha effettuato una registrazione (anno precedente 6,9%); dei 408 partecipanti che hanno scelto l'alcol come primo modulo, il 12,0% (n = 49) ha scritto una registrazione (anno precedente 15,5%).

#### 4.7 Sondaggio di follow-up

Il sondaggio di follow-up non è stato valutato a causa della scarsa disponibilità di dati. Inoltre, sembra che il sondaggio di follow-up si sia svolto in modo diverso da quanto previsto. Secondo le specifiche r4l, nel questionario di follow-up avrebbero dovuto essere poste le domande relative a *tutti* i moduli, ovvero una ripetizione delle domande di onboarding. Tuttavia, sembra che (come negli anni precedenti) siano stati oggetto di follow-up solo i moduli scelti, poiché per lo stress ci sono state 60 risposte, mentre per la cannabis solo 2. Se ciò è vero, i tassi di completamento del questionario di follow-up specifici per modulo sono: 1,6% (60/3732) per lo stress, 1,3% (21/1595) per i social media e i giochi, 1,2% (17/1426) per le competenze sociali, 1,0% (13/1272) per il tabacco, 0,6% (2/321) per la cannabis, 0,5% (10/2058) per l'attività fisica e 0,4% (3/781) per l'alcol.

Il tasso di completamento dei questionari di follow-up si è quindi attestato tra lo 0,4% e l'1,6%. L'anno precedente questo tasso era ancora del 4,5%.

## 5 Discussione e prospettive

I dati relativi all'anno scolastico 2024/25 si attestano, per i vari indicatori considerati, a livelli inferiori rispetto all'anno precedente. Il numero di partecipanti è sceso da 6'849 nell'anno scolastico 2023/24 a 5'799 nell'anno scolastico 2024/25, il tasso di completamento dei moduli dal 6,0% al 3,6%, la media dei crediti accumulati da 15,6 a 6,0 e il tasso di completamento al follow-up dal 4,5% allo 0,4% – 1,6%. Il tasso di partecipazione alle classi scolastiche è sceso dal 58,9% al 56,1%.

Il confronto dettagliato dei tassi di inizio e di completamento del Blocco 1 con l'anno precedente (Figura 11) ha mostrato che i tassi di completamento per due moduli (Alcol e Cannabis) sono cambiati solo leggermente. Per due moduli sono diminuiti, ovvero per lo Stress dal 38,2% al 21,7% e per Social Media & Gaming dal 28,7% al 12,8%. In due moduli è anche leggermente aumentato, nelle competenze sociali dal 34,7% al 41,0% e in Tabacco e nicotina dal 24,1% al 31,9%.

Rispetto all'anno precedente sono state apportate tre modifiche significative al programma. È stato introdotto un **nuovo modulo** (Attività fisica), la **struttura** è stata rivista (da 12 blocchi a 4 blocchi principali e 2-4 blocchi secondari) e la **partecipazione senza password** è stata adeguata. Di seguito vengono discussi gli effetti di tali modifiche.

**Il nuovo modulo "Attività fisica"** è risultato il secondo più votato (36,9%), dopo "Stress" (66,8%) e prima di "Social media e giochi" (29,0%). Le percentuali di voto degli altri moduli sono logicamente diminuite, soprattutto per le competenze sociali (-11,9 punti percentuali) e i social media e i videogiochi (-9,1 punti percentuali).

**Il cambiamento di struttura** da 12 blocchi in una colonna a 4 blocchi principali con i rispettivi sottoblocchi aveva l'obiettivo di aumentare il tasso di completamento dei moduli. L'idea era che 4 blocchi principali risultassero meno opprimenti rispetto a 12 blocchi. L'obiettivo non è stato raggiunto. La percentuale di partecipanti che hanno completato l'ultimo blocco di un modulo qualsiasi è scesa dal 6,0% nell'anno scolastico 23/24 al 3,6% nell'anno scolastico 2024/25.

In precedenza, **la partecipazione senza password** era una possibilità per gli utenti di Internet (che non ricevono una password in una classe scolastica) di utilizzare l'app. A tal fine, all'inizio dovevano cliccare su «Non ho una password» e potevano proseguire. Questa possibilità è stata modificata per l'anno scolastico 24/25. Cliccando su questo pulsante, venivano reindirizzati alla pagina Instagram di ready4life e dovevano cercare o richiedere una password generica, da digitare poi nell'app. L'obiettivo era quello di promuovere l'interazione dei partecipanti tramite i social media per aumentare la fedeltà al programma. Per valutare se l'interazione sia effettivamente aumentata, occorrerebbe analizzare il traffico sull'account Instagram della Lega polmonare. Va sottolineato che questa misura non ha portato ad un aumento della fedeltà al programma.

È inoltre deplorabile che, dopo l'introduzione di questa misura, il numero di partecipanti senza password sia diminuito drasticamente. L'anno scorso era pari a 940 (13,7%) ed è sceso a 114 (2,0%).

Con circa 6000 partecipanti all'anno, ready4life è un programma con una portata molto ampia in Svizzera. Tuttavia, il tasso di utilizzo è in calo da alcuni anni. Questa è una sfida comune a molte app per la prevenzione e la promozione della salute. L'utilizzo regolare di tali app è spesso più l'eccezione che la regola, un fenomeno discusso a livello internazionale con il termine «crisi di coinvolgimento».

Inoltre, con l'avvento di ChatGPT e di altri «chatbot basati sull'intelligenza artificiale» è emersa una concorrenza molto agguerrita per i chatbot basati su regole come ready4life. In questo contesto, si raccomanda di prendere in considerazione l'integrazione di queste nuove possibilità basate sull'intelligenza artificiale nelle versioni future.

Per *ready4life*, il tasso di utilizzo deve essere considerato tenendo conto anche del tipo di reclutamento. Mentre altre app per la salute rispondono per lo più a un'esigenza concreta (monitoraggio dell'attività fisica, monitoraggio dell'alimentazione, smettere di fumare, ecc.) e vengono installate soprattutto da persone interessate, *ready4life* viene diffusa in modo molto ampio tra la popolazione giovanile in un'ottica preventiva. Inoltre, il reclutamento in una classe scolastica potrebbe esercitare una certa pressione sociale, per cui alcuni giovani installano l'app anche se forse non sono affatto interessati. Alcuni insegnanti arrivano addirittura a chiedere ai giovani di compilare semplicemente il questionario iniziale in modo da poter discutere il feedback di gruppo. Ciò è legittimo, ma un'ampiezza di reclutamento di questo tipo e la pressione sociale generano probabilmente una percentuale superiore alla media di partecipanti in realtà disinteressati – ciò si riflette nel 69,5% (n = 3'888) dei partecipanti che hanno raccolto 0 crediti, ovvero non hanno completato affatto il primo blocco tematico.

Da questo punto di vista, il basso tasso di utilizzo non dovrebbe essere motivo di delusione. Un tasso di utilizzo elevato sarebbe determinante se per gli operatori si generassero costi in aumento lineare per utente. I programmi digitali sono però per lo più facilmente scalabili, per cui la grandezza determinante è meno il numero relativo di utenti che quello assoluto. Così, 210 partecipanti (3,6%) hanno completato almeno uno dei 7 moduli e in totale sono stati completati 358 moduli. Inoltre, c'erano anche persone molto interessate. 36 partecipanti (0,6%) hanno completato più di 2 moduli e 5 partecipanti (0,1%) hanno addirittura completato tutti e 7 i moduli.