

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

## ready4life App di coaching della Lega polmonare

---

Valutazione del programma basato su telefoni cellulari per la prevenzione  
delle dipendenze e la promozione della salute tra i giovani nell'anno  
scolastico 2024/25

Andreas Wenger Severin

Haug

Rapporto n. 429/2025

Zurigo, ottobre 2025

Versione 2.0 (08.10.2025)

---

## Indice

1	Sintesi gestionale .....	3
2	Modifiche concettuali .....	4
2.1	Modifica strutturale .....	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	Diminuzione degli utenti dopo 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 quote 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 degli argomenti in base al colore del semaforo .....	15
4	Partecipazione al programma .....	16
4.1	Metodologia .....	16
4.2	Distintivo .....	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 successivo .....	24
5	Discussione e prospettive .....	25
6	Appendice .....	27

## 1 Sintesi gestionale

**Contesto:** *ready4life* è un programma basato su un'app per smartphone volto a prevenire il consumo di sostanze stupefacenti e a promuovere le competenze di vita dei 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 *registrazione senza password*, oltre all'introduzione del nuovo modulo «Movimento». 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 uno sotto l'altro in 4 blocchi principali con blocchi secondari opzionali. Ciò dovrebbe rendere più snello il filo conduttore di un modulo e aumentare la libertà di scelta. La *registrazione senza password* era finora una possibilità per gli utenti di 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 per aumentare il traffico sul sito. 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:** i dati relativi all'anno scolastico 2024/25 sono inferiori rispetto a quelli dell'anno precedente per diversi indicatori. 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%, il valore medio dei crediti raccolti è sceso da 15,6 a 6,0 e il tasso di completamento del sondaggio post-corso è sceso 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 barriera introdotta abbia avuto un effetto positivo sul traffico tramite Instagram, occorrerebbe esaminare l'account della Lega polmonare.

**Conclusioni e prospettive:** con circa 6000 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 registrato da anni. Non è possibile valutare se abbiano addirittura contribuito a questo calo. Solo l'introduzione dell'ostacolo della registrazione senza password sembra essere la causa evidente del massiccio calo delle registrazioni senza password. Se questo prezzo pagato non è compensato da un corrispondente aumento del traffico su Instagram, si dovrebbe prendere in considerazione 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. Si consiglia quindi di integrare queste nuove possibilità basate sull'intelligenza artificiale nelle versioni future, per non perdere ulteriormente attrattiva.

## 2 Modifiche concettuali

### 2.1 Modifica della struttura

Rispetto alla versione 2023/24, nel 2024/25 sono state apportate alcune modifiche al contenuto e alla struttura del programma. Nell'anno scolastico 2023/24, un modulo tematico era composto da 12 blocchi, elencati in ordine e attivati secondo una logica specifica. A partire dall'anno scolastico 2024/25, il programma è stato riorganizzato in modo tale che ogni modulo fosse composto da blocchi principali e 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
B1H	B1a	B1b	B1c	<p><b>1. Introduzione con feedback sul questionario iniziale (B1H)</b></p> <p>a) Caso di studio (B1a) b) Quiz o simili (B1b) c) Valutazione della situazione (B1c)</p>
B2H	B2a	B2b	B2c	<p><b>2. Idee della comunità e altro (B2H)</b></p> <p>a) Vantaggi e svantaggi (B2a) b) Essere consapevoli dei rischi (B2b) c) Strategie e piani di attuazione (B2c)</p> <p><b>3. Chiarimenti sulle difficoltà di attuazione o rinnovata motivazione per il raggiungimento degli obiettivi (B3H)</b></p> <p>a) Strategie di riduzione del rischio (B3a) b) Gestione delle ricadute (B3b) c) Ripetizione del piano / Obiettivi ulteriori / Informazioni per i non intenzionati (B3c)</p>
B4H				<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 in base ai propri interessi.

## **2.2 Nuovo modulo " " 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 applicata dell'Università di Zurigo (Bierbauer e Schenkel). Dal punto di vista dei contenuti, il modulo si concentrava 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 delle azioni (ad es. attraverso l'osservazione di sé) e sull'aumento dell'attività fisica nella vita quotidiana.

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

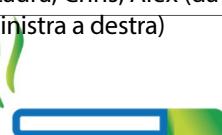
Con l'anno scolastico 2024/25, l'accesso senza password è stato abolito o reso più difficile. Mentre in precedenza nell'app era possibile cliccare sul pulsante «Non ho una password» per avviare la procedura di registrazione, dall'anno scolastico 2024/25 è necessario inserire una password. Il pulsante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

Sono stati rivisti il design di base, il logo e le icone tematiche ed è stato realizzato un nuovo video introduttivo. Inoltre, è stato aggiunto un quarto coach (Fatima) tra cui scegliere (tabella 2).

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

Anno scolastico 2023/24	SJ 2024/25
	
	 <p>Wähle einen Coach</p> <p>Laura, Fatima, Chris, Alex (da sinistra a destra)</p>
	
	
	
	
	
	
Il modulo dedicato al movimento non era presente	

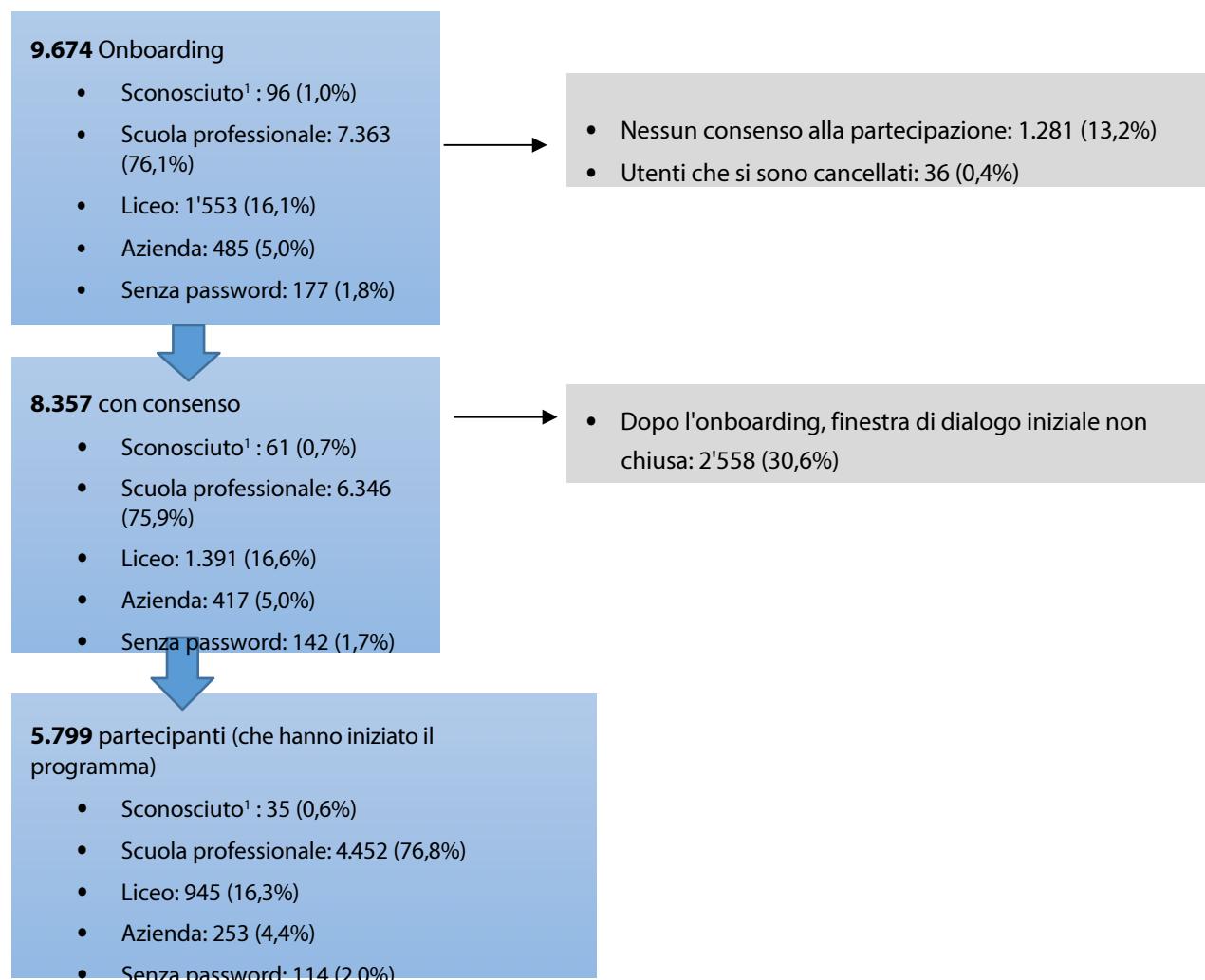
### 3 Set di dati e partecipanti al programma

#### 3.1 Set di dati

L'esportazione dei dati del 01.07.2025 comprendeva 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 fornivano alcuna indicazione sul consenso, sono rimasti 9'674 potenziali interessati che hanno iniziato il questionario iniziale dell'app di coaching.

#### 3.2 Diminuzione degli 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 reclutate per partecipare a *ready4life*. È stato definito come partecipante chi ha dato il proprio consenso alla partecipazione e ha completato il dialogo iniziale (un dialogo tra l'onboarding e l'inizio 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 il numero 1, 2, 3 o 9 nella terza posizione.

### 3.3 Descrizione dei partecipanti all'

La tabella 3 riporta i partecipanti in base al mese di reclutamento. Al momento dell'esportazione dei dati (30.6.2025), i partecipanti di maggio e giugno non avevano ancora completato il programma, motivo per cui sono stati esclusi dalla seconda parte della valutazione.

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

Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Maggio	Giu gno	Totale
2024	2024	2024	2024	2024	2025	2025	2025	2025	2025	2025	
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

La tabella 4 riporta le caratteristiche di base di tutti i partecipanti.

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

Variabile	Valore	Totale N = 5'799
<b>Sesso</b>		
	Maschio	47,0
	Femmina	52,1
	Altro	0,9
<b>Età</b>		
	M (SD)	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 vissuto</b>	M (SD), intervallo 1-5, mediana 3	3,3 (1,1)
<b>Competenza sociale</b>	M (SD), 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
	Rischio molto elevato (secondo EKAL <sup>a</sup> )	25,7
Numero medio di giorni di giorni di pagamento negli ultimi 30 giorni	M (SD), intervallo 0-30, mediana 0	2,73 (5,1)
Numero medio di bevande nei giorni di consumo <sup>b</sup>	M (SD), intervallo 0-13, mediana 0	1,1 (2,3)
<b>Tabacco/nicotina<sup>c</sup></b>		
	Nessun consumo negli ultimi 30 giorni	61,5
	Ad alto 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
	Rischioso: consumo occasionale	6,7
	Molto rischioso: consumo almeno settimanale	6,7
Numero di giorni di consumo in caso di Consumo di cannabis di	<i>M (SD)</i> , intervallo 1-30, mediana 5	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%
	Rischio molto elevato secondo SMD <sup>d</sup>	14,3
<b>Attività fisica</b>	<i>Attività fisica sufficiente (verde)</i>	30,0
	<i>Abbastanza attivo, ma dovrebbe fare di più (arancione)</i>	45,1
	<i>Inattivo fisicamente (rosso)</i>	24,8
Punteggio/i di <b>rischio</b>	<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 scelto</b>	Laura (donna, pelle chiara, capelli blu)	37,9
	Alex (maschio, pelle 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 sono stati reinterpretati e non sono comparabili con i dati di due anni fa e precedenti.

<sup>b</sup> In questo caso 88 partecipanti sono stati esclusi a causa di valori non plausibili superiori a 14 bevande al giorno (media + 2 deviazioni standard). Pertanto, 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 si misura un comportamento di dipendenza. Sono esclusi le competenze sociali, lo stress e l'attività fisica.

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

La tabella 5 mostra i partecipanti al programma e le quote di partecipazione per cantone. La prima colonna si basa sui dati forniti da <https://rec.r4l.swiss> al 21.07.2025. In caso di password duplicate, il numero è stato sommato. In caso di numero 0 (che è l'inserimento desiderato quando il numero di partecipanti è sconosciuto), la password è stata ignorata per il calcolo della quota. L'ultima colonna comprende questi casi, ma anche quelli di password non documentate (o perché

lo specialista ha dimenticato di inserirla o si è trattato di un errore di scrittura del partecipante). La quota di partecipazione è il quoziente della terza e della prima colonna, ovvero il rapporto tra il numero di partecipanti al programma e il numero di studenti presenti nelle classi scolastiche.

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

partecipazione	studenti in quota di partecipazione in Classi scolastiche	Studenti con	Allievi nel	Luogo di	Partecipanti
		Quota di partecipazione	Inizio	programma	con PW 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	-	-	-	-	-
SO	-	-	-	-	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 che quelle documentate per le quali il numero di partecipanti era sconosciuto. Un elenco dettagliato è riportato nell'allegato, tabella 13.

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

Il reclutamento in un'azienda è stato definito come l'utilizzo di una password che conteneva il numero 3 in terza posizione. Nella tabella 6 sono elencati solo i Cantoni per i quali erano disponibili dati in almeno una colonna.

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

Luogo	Apprendisti nelle aziende	Apprendisti con consenso alla partecipazione	Apprendisti che hanno iniziato il programma	Tasso di partecipazione in percentuale	Partecipanti con PW 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> Sono incluse sia le password non documentate che quelle documentate per le quali il numero di partecipanti era sconosciuto. Un elenco dettagliato è riportato nell'allegato, tabella 14.

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

La tabella 7 mostra tutti i partecipanti al programma per cantone e contesto di reclutamento. L'impostazione «sconosciuto» corrisponde a una password che al terzo posto non aveva né un 1 (scuola professionale), né un 2 (liceo), né un 3 (azienda), né un 9 (senza password). Un elenco completo di tutte le password di tutti i partecipanti è riportato nell'allegato nella tabella 15.

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

Cantone	Professionale liceo	Azienda sium	Password los	Non conosciut o	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	-	
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 mancanza dell'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 l'

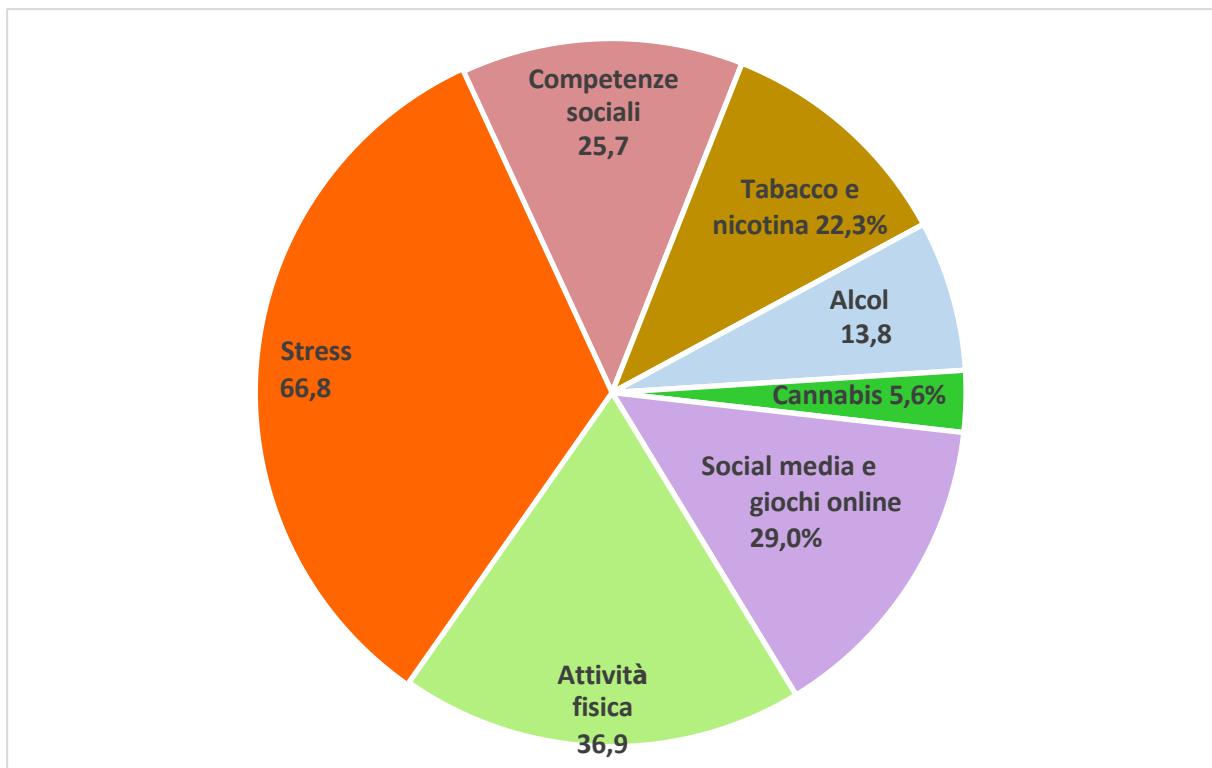
**Tabella 8.** Panoramica degli indicatori target per ready4life nel corso degli anni

Indicatore obiettivo	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25
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 i licei						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 richiederla tramite messaggio diretto su Instagram.

### 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 nuovo modulo «Movimento». La figura 2 mostra la percentuale di persone che hanno scelto il rispettivo modulo di coaching come primo o secondo modulo tra tutti i 5799 partecipanti al programma. I dettagli sono riportati nella tabella 9. I dati non hanno permesso di individuare eventuali moduli scelti successivamente come terzo, quarto, quinto, sesto o settimo.



**Figura 2.** Argomenti 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.

Argomento	Scelta 1° modulo		Scelta 2° modulo		Comb iniziato		Δ Anno precedente
	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 gaming	741	12,8	941	16,2	1.682	29,0	-9,1 punti percentuali
Movimento	859	14,8	1.278	22,0	2.137	36,9	+36,9 punti percentuali
<b>Totali</b>	<b>5.799</b>	<b>100,0</b>	<b>5.799</b>	<b>100,0</b>	<b>11.598</b>	<b>200,0</b>	<b>0,0% punti</b>

### 3.9 Scelta degli argomenti in base al semaforo dell'

Dopo il questionario iniziale, i partecipanti possono scegliere due moduli da un elenco, in cui i moduli con semaforo rosso appaiono 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 base al 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» anche come primo o secondo modulo. Il 30,8% dei partecipanti che avevano un semaforo verde per lo stress ha scelto questo modulo, anche se non era stato 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 numero ridotto di partecipanti era pari a 5595 e costituisce la base per tutte le valutazioni di questa parte relativa alla 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	SJ 24/25 (n = 5.595)	SJ 23/24 (n = 6'404)
<b>Bere con moderazione</b>	Annotare nel diario	124 (2,2%)	187 (2,9%)
<b>Poeta/fotografo</b>	Partecipare alle idee della community	13 (0,2%)	47 (0,7%) <sup>1</sup>
<b>Guerriero del fine settimana</b>	Essere attivi 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>Conquistatori</b>	Avviare il secondo modulo	162 (2,9%)	412 (6,4%)
<b>Inarrestabile</b>	Avviare il terzo modulo	54 (1,0%)	173 (2,7%)
<b>Passaparola</b>	Consiglia ready4life	31 (0,6%)	66 (1,0%) <sup>1</sup>
<b>Saggio</b>	Elaborare 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>Fattori che impediscono il consumo</b>	Utilizzare un programma extra	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>Esperto in ascesa</b>	3 blocchi secondari (livelli bonus) completati	489 (8,7%)	-

<sup>1</sup> Questo valore era stato calcolato in modo errato nella precedente relazione 2023/24 e viene qui riportato correttamente.

<sup>2</sup> Non è chiaro perché nessuno abbia ricevuto questo distintivo, nonostante siano state fornite risposte nel sondaggio successivo. Probabilmente, durante la conversione del sondaggio successivo, si è dimenticato di programmare l'assegnazione del distintivo. È stato inviato un messaggio di errore a Pathmate.

### 4.3 Moduli completati dell'

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), compresi quelli che non hanno scelto il modulo come primo o secondo. Nella

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

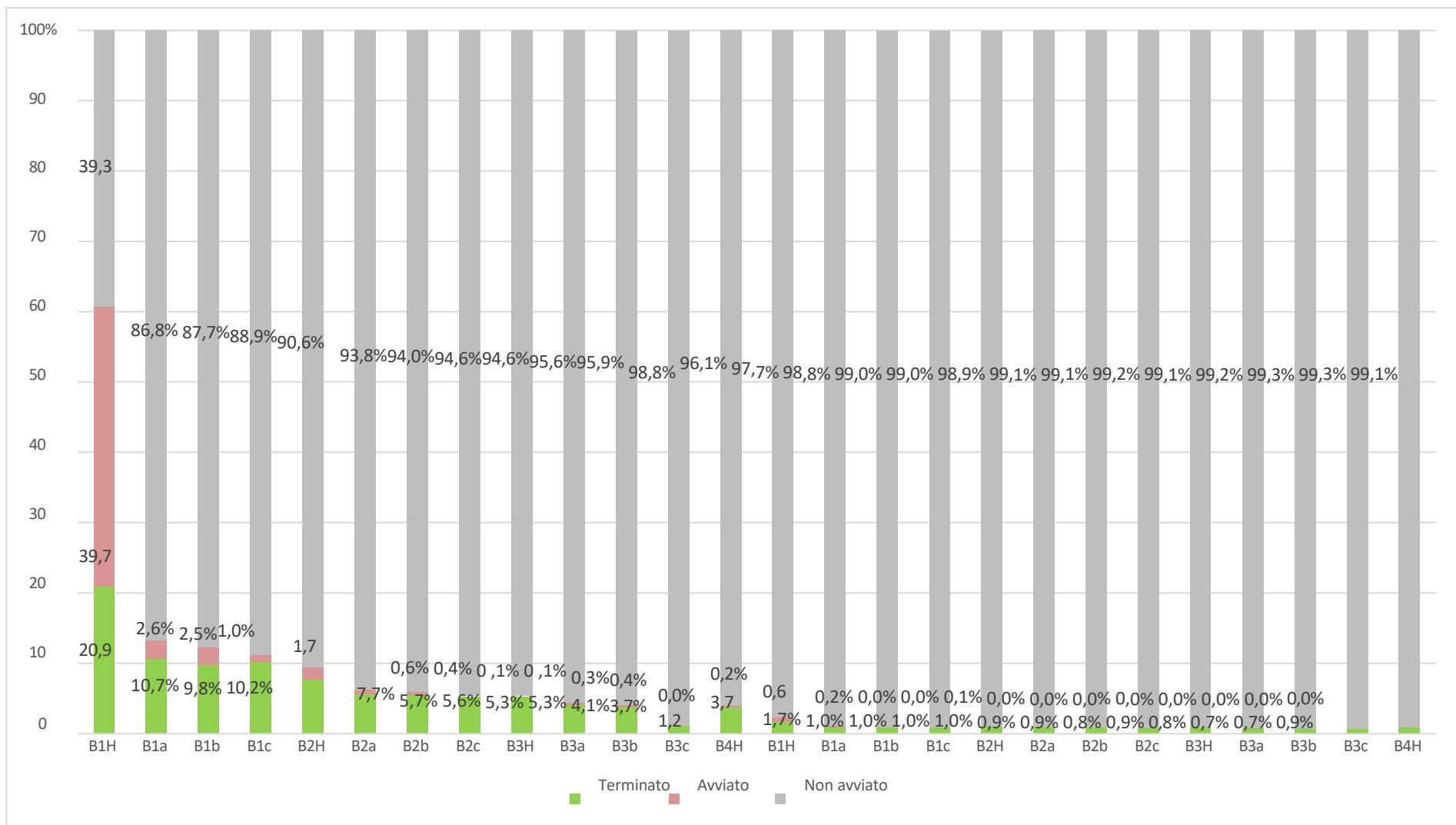
**Tabella 12.** Numero di partecipanti che hanno completato il 4° blocco principale di un modulo.

Argomento	TuttiPartecipanti corrispondente		Partecipanti che hanno scelto il modulo modulo come 1° o 2°			
	Numero	Percentuale e	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
Un modulo a scelta	210	3,6%	5.595	-	-	-

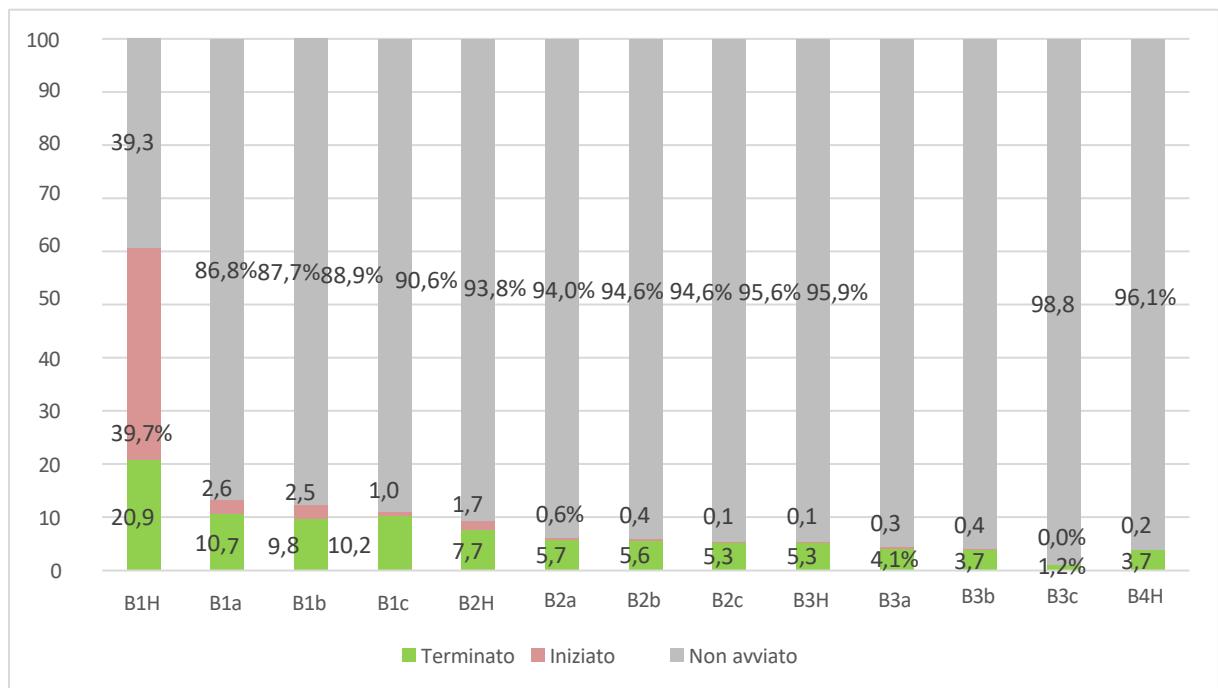
#### 4.4 Diminuzione degli utenti su Blocchi tematici

La partecipazione al programma diminuisce in modo simile a una curva esponenziale negativa nei due moduli scelti, con una percentuale di partecipazione dell'1-2% all'inizio del secondo modulo. Tuttavia, 36 partecipanti (0,6%) hanno completato più di due moduli e 5 partecipanti (0,1%) hanno completato tutti e 7 i moduli. Esemplificativo di 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 primo modulo e "Movimento" come secondo 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 sbloccato al più presto dopo 2 giorni, il blocco principale 3 al più presto dopo 9 giorni e il blocco principale 4 al più presto dopo 12 giorni.

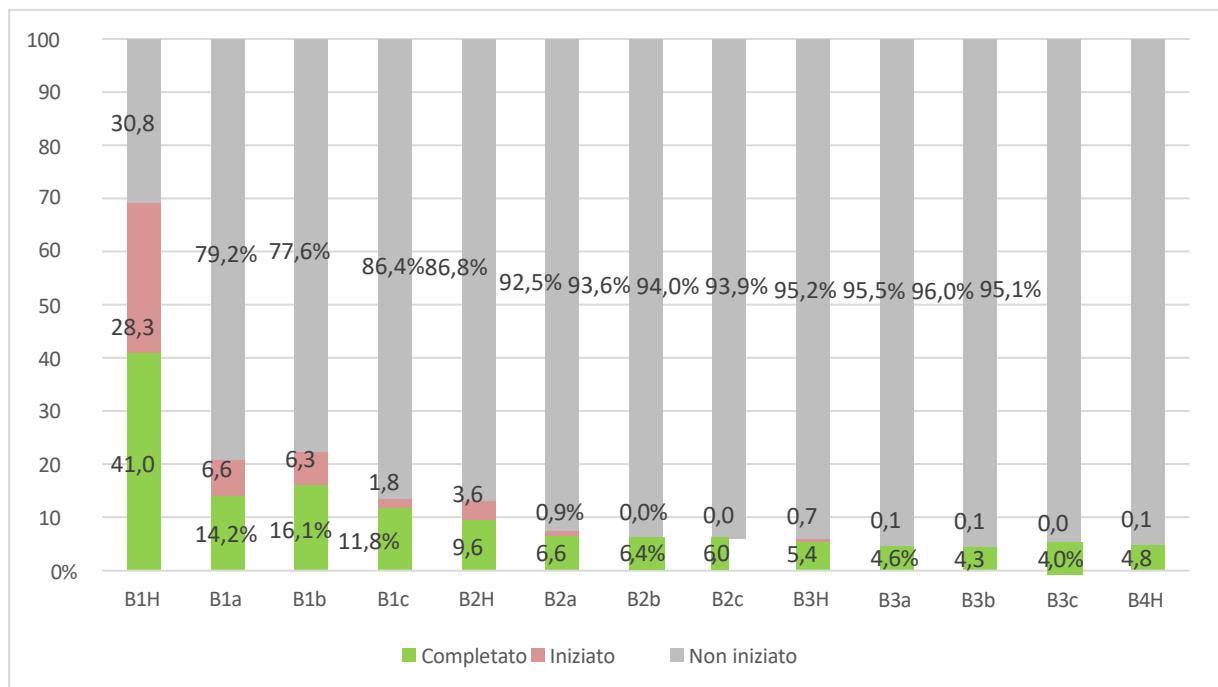
Poiché la partecipazione al secondo modulo era generalmente inferiore rispetto al primo, per evitare effetti legati all'ordine di scelta dei moduli sono stati valutati solo i partecipanti che hanno scelto il modulo per primi (da figura 4 a figura 10). Per confrontare la partecipazione con quella dell'anno 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'era movimento).



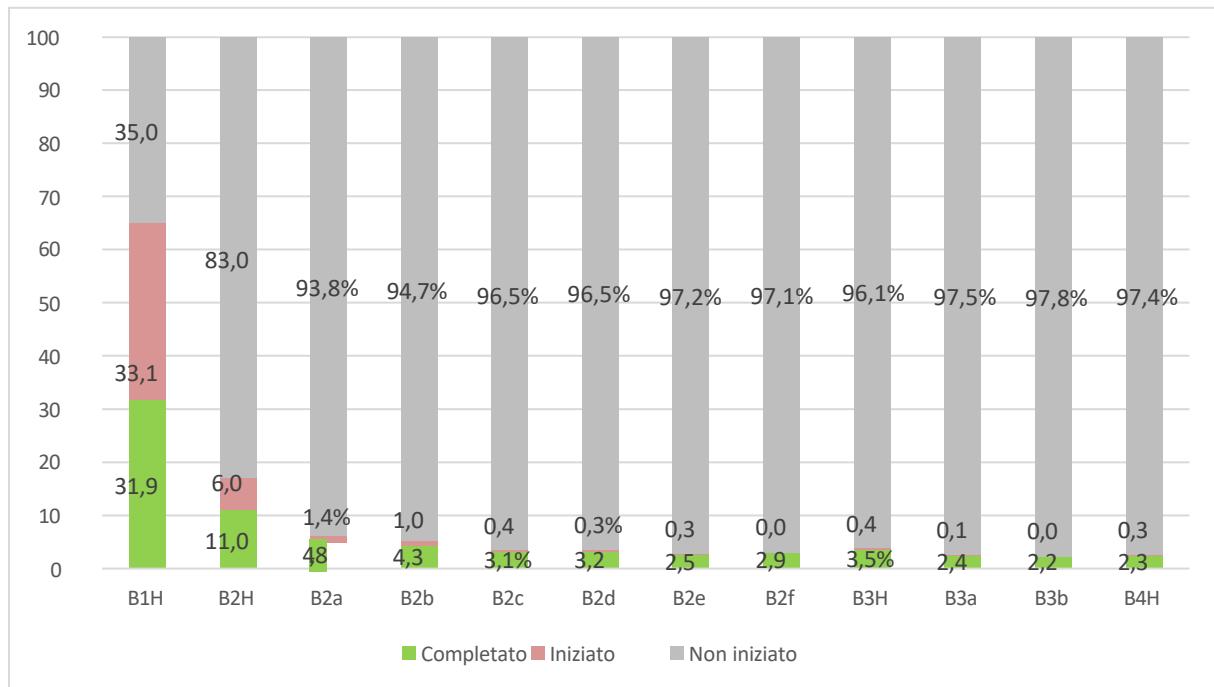
**Figura 3.** Partecipazione al programma con **lo stress** come primo modulo e **l'attività fisica** come secondo modulo (n = 1043)



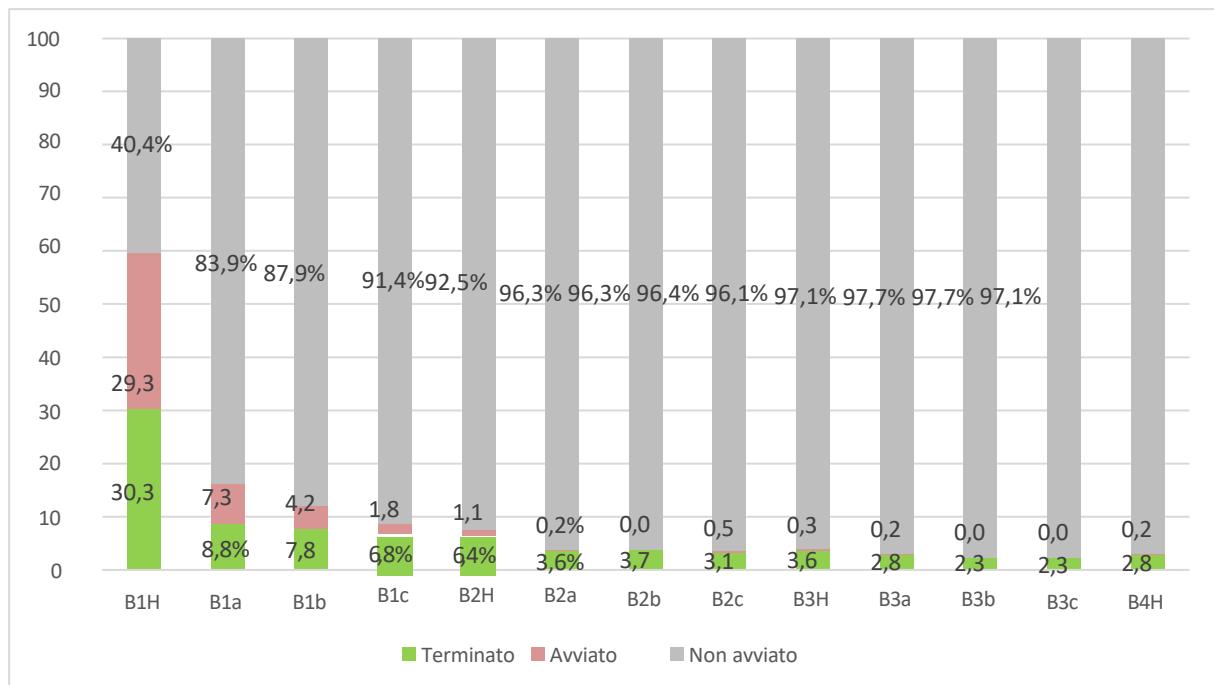
**Figura 4.** Partecipazione al programma con **Io stress** come primo modulo (n = 3364)



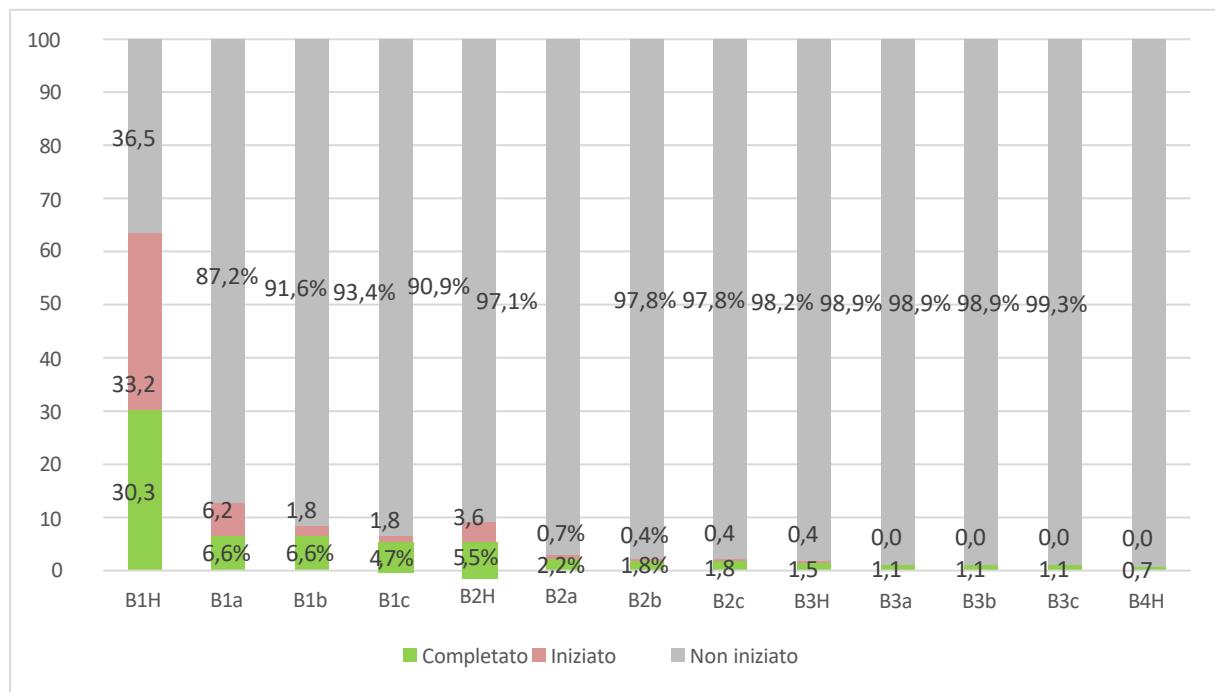
**Figura 5.** Partecipazione al programma con il primo modulo dedicato a **alle competenze sociali** (n = 669)



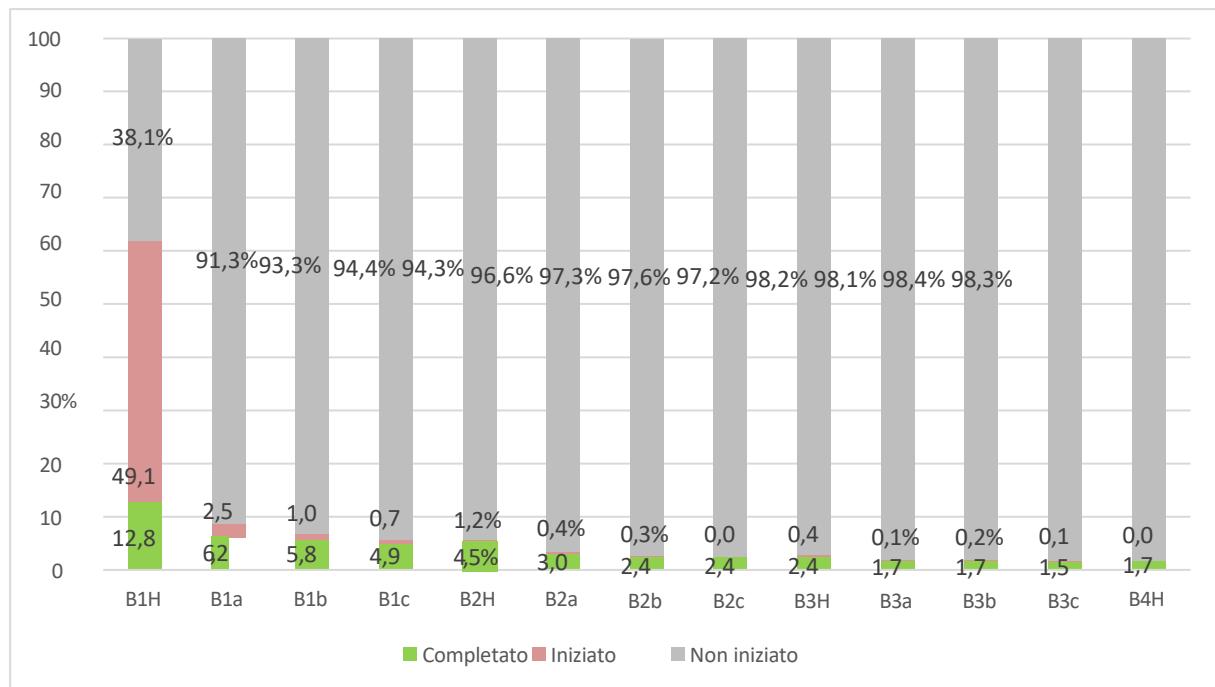
**Figura 6.** Partecipazione al programma con **tabacco e nicotina** come primo modulo (n = 1023)



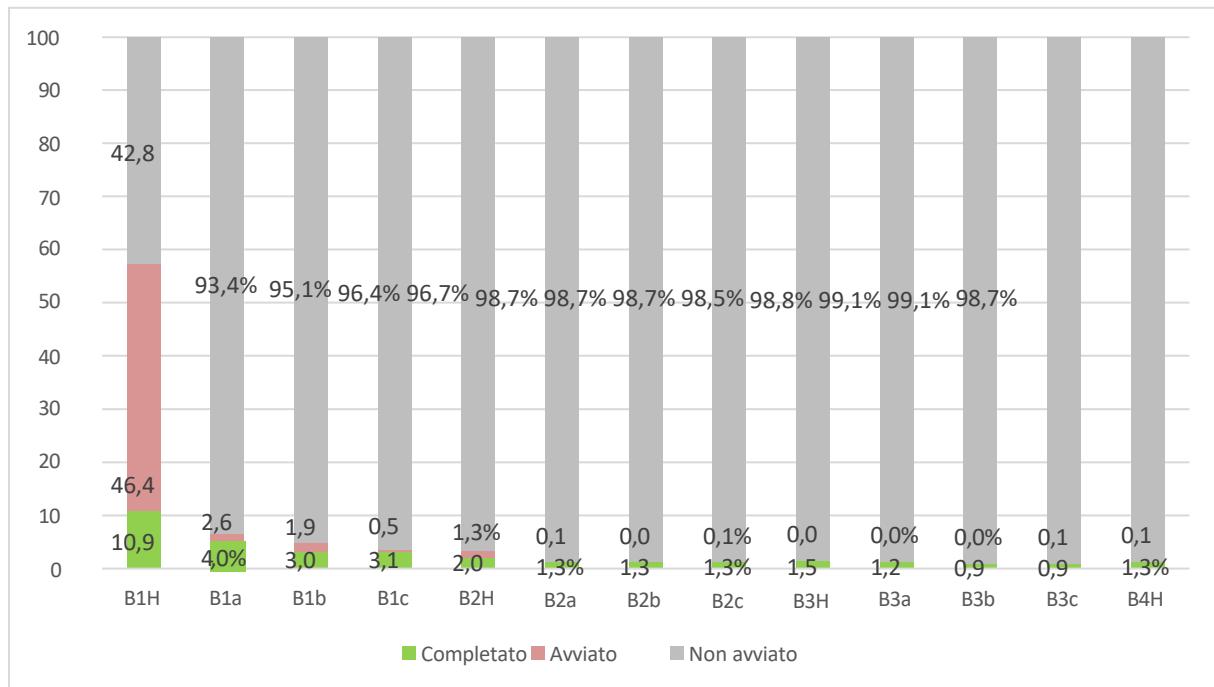
**Figura 7.** Partecipazione al programma con **l'alcol** come primo modulo (n = 614)



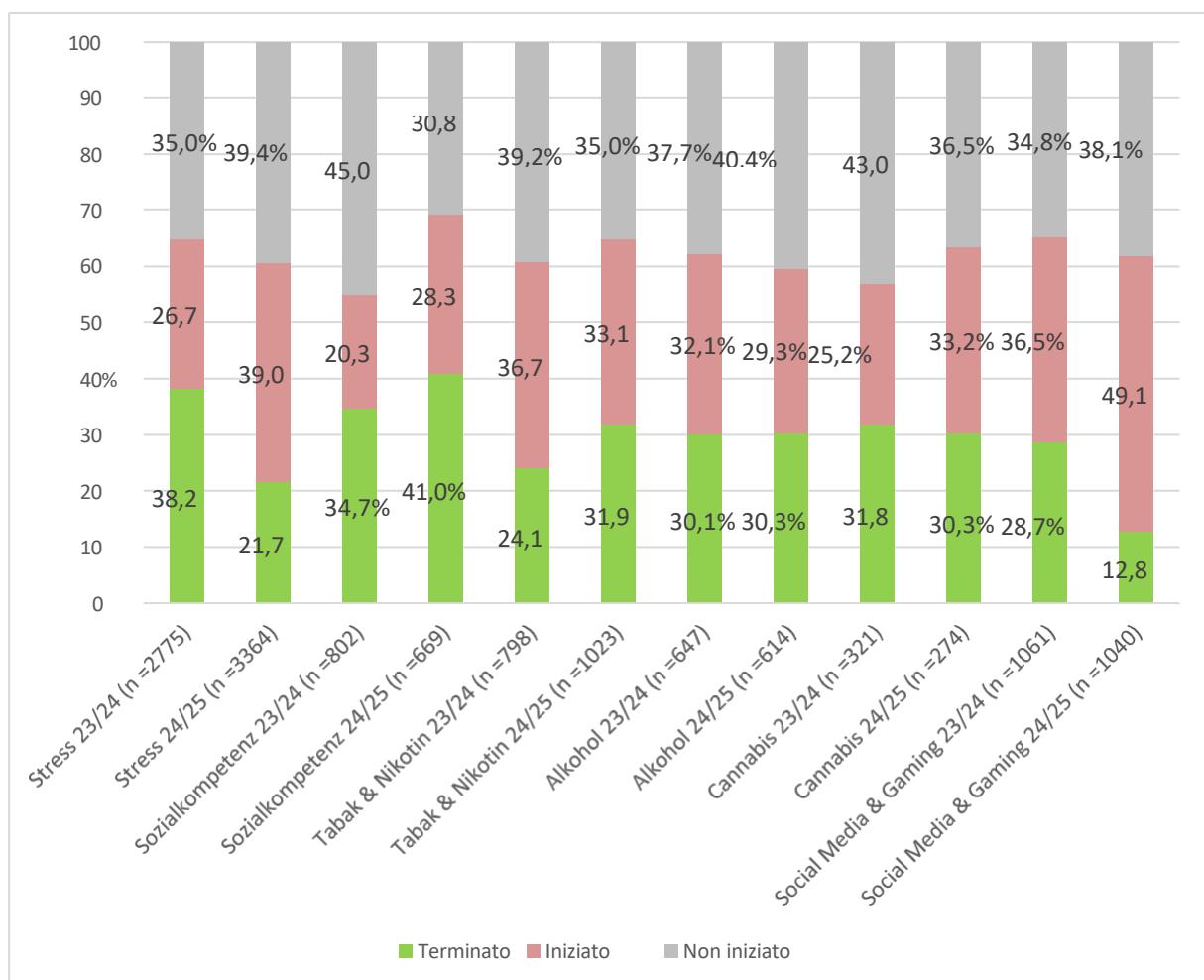
**Figura 8.** Partecipazione al programma con la **cannabis** come primo modulo (n = 274)



**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)



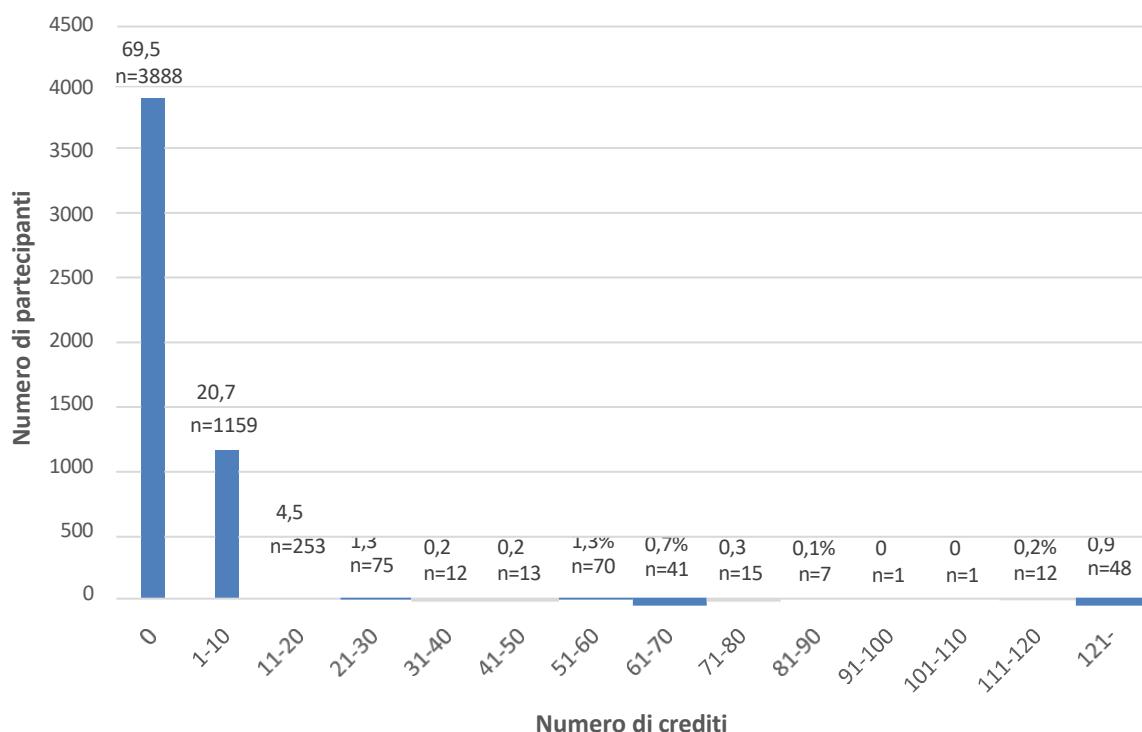
**Figura 11.** Confronto tra il tasso di inizio e di completamento del blocco 1 di tutti i moduli con l'anno precedente.

#### 4.5 Crediti

La logica di assegnazione dei crediti è cambiata rispetto all'anno precedente. In passato era possibile ottenere cinque crediti per ogni blocco tematico, ma un credito veniva assegnato all'inizio del blocco e i restanti quattro al termine. Con 12 blocchi, ciò significava 60 crediti per modulo. Nella nuova edizione 2024/25, sono stati 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 dava quindi diritto a 48 crediti (eccezione: 46 crediti per Tabacco e nicotina, che ha solo 8 blocchi secondari).

La maggior parte dei partecipanti registrati fino ad aprile (69,5%, n=3888) ha ottenuto 0 crediti, seguiti da 1-10 crediti (20,7%, n=1159). Lo 0,9% (n=48) ha raccolto oltre 120 crediti, il massimo è stato di 404 e la media di 6,0 (nell'anno precedente 15,6). La figura 12 mostra una distribuzione dettagliata della frequenza.

A causa delle modifiche apportate all'assegnazione dei crediti, un confronto con l'anno precedente ha solo un valore limitato. Se si nota che nell'anno accademico 2023/24 la percentuale di partecipanti con 1-10 crediti era la più alta (64,5%) e la percentuale di partecipanti con 0 crediti era dell'11,4%, questa enorme differenza rispetto ai dati di quest'anno può essere spiegata dal fatto che nell'anno precedente già l'inizio di un blocco dava diritto a un credito. Un confronto equo con l'anno precedente è riportato nella figura 11, dove sono riportati i tassi di inizio e completamento del blocco 1 per modulo.



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

#### 4.6 Diario dell'alcol

Il diario dell'alcol era accessibile a tutti i partecipanti fin dall'inizio, ma solo ai partecipanti al modulo sull'alcol è stato pubblicizzato nella chat. Dei 5.595 partecipanti fino ad aprile, il 5,8% (n = 327) ha effettuato una registrazione (anno precedente 6,9%), mentre 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 post-corso

Il sondaggio post-corso non è stato valutato perché i dati disponibili erano insufficienti. Inoltre, il sondaggio post-corso sembra essersi svolto in modo diverso da quanto previsto. Secondo il punto 1.4 delle specifiche r4l (<https://docs.google.com/document/d/17Zf73BPt2pbA5EIZ4R1DBELc0M-TBheP/edit>), nel sondaggio post-corso dovevano essere poste domande su *tutti* i moduli, ovvero una ripetizione delle domande di onboarding. Tuttavia, sembra che (come negli anni precedenti) siano stati intervistati solo i moduli selezionati, poiché per lo stress ci sono state 60 risposte, mentre per la cannabis solo 2. Se ciò è vero, i tassi di completamento del 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 sondaggi successivi era quindi compreso 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 sono inferiori rispetto all'anno precedente per quanto riguarda i diversi indicatori considerati. 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 valore medio dei crediti raccolti da 15,6 a 6,0 e il tasso di completamento del questionario post-corso dal 4,5% allo 0,4% - 1,6%. Il tasso di partecipazione delle classi scolastiche è sceso dal 58,9% al 56,1%.

Il confronto dettagliato tra i tassi di inizio e di completamento del blocco 1 con quelli dell'anno precedente (figura 11) ha mostrato che i tassi di completamento di due moduli (alcol e cannabis) sono cambiati solo leggermente. In due moduli è diminuito, ovvero stress dal 38,2% al 21,7% e dai social media e gaming dal 28,7% al 12,8%. In due moduli è leggermente aumentato, ovvero nelle competenze sociali dal 34,7% al 41,0% e nel 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** (movimento), la **struttura** è stata rivista (da 12 blocchi a 4 blocchi principali e 2-4 blocchi secondari) e la **partecipazione senza password** è stata modificata. Di seguito vengono discussi gli effetti di tali modifiche.

**Il nuovo modulo "Movimento"** è stato il secondo più votato (36,9%), dopo Stress (66,8%) e prima di Social media e gaming (29,0%). La percentuale di voti degli altri moduli è logicamente diminuita, soprattutto per quanto riguarda le competenze sociali (-11,9 punti percentuali) e i social media e i giochi (-9,1 punti percentuali).

**La riorganizzazione strutturale** da 12 blocchi in una colonna a 4 blocchi principali con 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 passato, **la partecipazione senza password** era un'opzione per gli utenti Internet (che non ricevono una password in una classe scolastica) per utilizzare l'app. Per farlo, dovevano cliccare su «Non ho una password» all'inizio e potevano proseguire. Questa opzione è stata modificata per l'anno scolastico 24/25. Cliccando su questo pulsante, venivano reindirizzati alla pagina Instagram di ready4life, dove dovevano cercare o richiedere una password generica da inserire nell'app. L'obiettivo era quello di promuovere l'interazione dei partecipanti sui social media per aumentare la fedeltà al programma. Per valutare se l'interazione sia aumentata, occorre esaminare il traffico sull'account Instagram della Lega polmonare. Va notato che questa misura non ha aumentato la fedeltà al programma. È inoltre deplorevole che, dopo l'introduzione di questa misura, il numero di partecipanti senza password sia diminuito drasticamente. L'anno precedente era di 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 che devono affrontare molte app dedicate alla prevenzione e alla promozione della salute. L'uso regolare di tali app è spesso più l'eccezione che la regola, un fenomeno discusso a livello internazionale con il termine «crisi di impegno». Inoltre, con l'avvento di ChatGPT e di altri «chatbot basati sull'intelligenza artificiale», è nata una concorrenza molto interessante per i chatbot basati su regole come ready4life. Si consiglia quindi 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 anche tenendo conto del tipo di reclutamento. Mentre altre app per la salute rispondono solitamente 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 senso preventivo. Inoltre, il reclutamento in una classe scolastica potrebbe esercitare una certa pressione sociale, in modo che alcuni giovani installino l'app anche se forse non sono affatto interessati. Alcuni insegnanti chiedono addirittura ai giovani di compilare brevemente il questionario iniziale, in modo da poter discutere il feedback del gruppo. Questo è legittimo, ma una tale ampiezza di reclutamento e la pressione sociale generano probabilmente una percentuale superiore alla media di partecipanti in realtà non interessati – ciò si riflette nel 69,5% (n = 3'888) dei partecipanti che hanno raccolto 0 crediti, ovvero non hanno completato 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 ciò comportasse un aumento lineare dei costi per gli operatori per ogni utente. Tuttavia, i programmi digitali sono per lo più facilmente scalabili, quindi il fattore decisivo è meno il numero relativo di utenti che quello assoluto. 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 completato tutti e 7 i moduli.

## 6 Appendice

**Tabella 13.** Password provenienti da scuole (terza cifra con un 1 o un 2) che non avevano un numero documentato di persone presenti.

Password	Numero		
192A011	2	1P1P013	8
1A1AA07	1	1P1P014	7
1A1AG21	1	1P1P015	1
1A1B016	1	1P1P016	3
1A1D010	1	1P1P017	4
1A1G099	1	1P1P018	6
1A1N001	1	1P1P019	11
1A2AA24	1	1P1P020	10
1A2R011	10	1P1P021	9
1B1B001	1	1P1P050	1
1C1D003	3	1P2P020	1
1C1D022	1	1Q1A001	3
1D1D006	4	1Q1A002	5
1D1D018	1	1Q1A004	1
1D2A002	1	1Q1A005	1
1E1A001	21	1R1A014	1
1G2A013	1	1R1B000	1
1H1H005	1	1R1R040	1
1H2B011	1	1R1RR25	1
1J1A011	59	1L1C002	1
1J1C011	6	1L1D001	1
1J1D012	10	1L2LL01	1
1J1D013	18	1L2PR02	6
1J1E013	1	1T1TA03	1
1J2A011	39	1V1AP01	1
1J2A013	27	1V1RX01	1
1J2B011	104	1W1C011	3
1J2B012	8	1W2LL02	1
1J2B013	9	1X1A001	18
1J2D012	21	1X1A002	9
1J2D013	15	1X1A020	3
1P1P001	6	1X1AO22	1
1P1P002	2	1X1B020	34
1P1P003	3	1X1C020	5
1P1P004	8	1X1C030	1
1P1P005	7	1X1D020	13
1P1P006	7	1X1D002	1
1P1P007	9	1X1E020	9
1P1P008	4	1X1F001	12
1P1P009	10	1X1G001	26
1P1P010	1	1X1G020	1
1P1P011	11	1X1H003	10
		1X1H005	11
		1X1M020	1
		<b>Totale</b>	<b>857</b>

**Tabella 14.** Password di aziende (terza cifra con un 3) che non avevano un numero documentato di persone presenti.

Password	Numero
1A3M001	3
1C3A001	1
1D3A001	12
1E3E001	1
1K3A001	16
1L3A004	8
1V3AP03	1
413C004	1
4130003	5
4130004	9
413P003	1
413P004	14
413L004	2
413X004	3
4230003	1
<b>Totale</b>	<b>127</b>

**Tabella 15.** Elenco completo di tutte le password di tutti i partecipanti

Password	Quantità				
192A011	2	1A1G012	20	1A3M001	3
198A044	2	1A1G013	19	1B1B001	1
199A044	114	1A1G014	15	1C0Y099	3
1A1A001	9	1A1G015	19	1C1A001	4
1A1A002	8	1A1G016	17	1C1A002	2
1A1A003	8	1A1G017	20	1C1A003	1
1A1A004	6	1A1G018	22	1C1A005	7
1A1A005	7	1A1G019	13	1C1A006	6
1A1A006	9	1A1G020	13	1C1A007	8
1A1A007	5	1A1G021	10	1C1A008	4
1A1A008	7	1A1G023	14	1C1A009	7
1A1A009	11	1A1G099	1	1C1A010	8
1A1A010	10	1A1N001	1	1C1A011	7
1A1A011	10	1A2A011	6	1C1A012	17
1A1AA07	1	1A2A012	7	1C1A013	10
1A1AG21	1	1A2A013	3	1C1A014	3
1A1B001	8	1A2A014	6	1C1A015	3
1A1B002	13	1A2A016	4	1C1A016	10
1A1B003	16	1A2A021	12	1C1A019	4
1A1B004	10	1A2A022	10	1C1A020	4
1A1B005	13	1A2A023	11	1C1B001	23
1A1B006	18	1A2A024	4	1C1B002	26
1A1B007	10	1A2A025	5	1C1B003	30
1A1B008	18	1A2A031	9	1C1B004	14
1A1B009	6	1A2A032	15	1C1B005	10
1A1B010	11	1A2A033	9	1C1B006	25
1A1B011	12	1A2A034	4	1C1B007	17
1A1B012	13	1A2A035	8	1C1B008	7
1A1B013	11	1A2AA24	1	1C1B009	6
1A1B014	6	1A2B011	11	1C1B010	14
1A1B015	8	1A2B012	9	1C1B011	11
1A1B016	1	1A2B013	8	1C1C002	5
1A1B022	7	1A2B014	5	1C1C004	3
1A1D010	1	1A2B016	6	1C1C006	4
1A1G001	8	1A2N001	22	1C1D001	8
1A1G002	12	1A2N002	12	1C1D002	13
1A1G003	11	1A2N003	7	1C1D003	3
1A1G004	9	1A2R011	10	1C1D004	8
1A1G005	18	1A2R012	12	1C1D005	8
1A1G006	18	1A2R013	8	1C1D007	7
1A1G007	19	1A2R014	3	1C1D008	14
1A1G008	15	1A2R015	5	1C1D009	4
1A1G009	14	1A2W011	15	1C1D010	7
1A1G010	14	1A2W012	12	1C1D011	7
1A1G011	13	1A2W013	11	1C1D012	5
		1A3B003	4	1C1D013	3

1D1A010	19	1D1B035	15	1P1P007	9	1R1R026	14
1D1A012	12	1D1B036	6	1P1P008	4	1R1R027	6
1D1A014	9	1D1B037	2	1P1P009	10	1R1R028	8
1D1A016	7	1D1B038	1	1P1P010	1	1R1R029	15
1D1A017	2	1D1B039	4	1P1P011	11	1R1R030	10
1D1A019	1	1D1B040	5	1P1P013	8	1R1R040	1
1D1A020	3	1D1B041	10	1P1P014	7	1R1RR25	1
1D1A022	1	1D1B042	1	1P1P015	1	1R2K001	12
1D1A023	11	1D1B044	5	1P1P016	3	1R2K002	12
1D1A024	2	1D1B045	3	1P1P017	4	1R2K003	26
1D1A025	7	1D1B046	7	1P1P018	6	1R2K004	18
1D1A026	4	1D1B047	3	1P1P019	11	1R2K005	24
1D1A028	9	1D1D006	4	1P1P020	10	1R3M001	9
1D1A029	2	1D1D018	1	1P1P021	9	1R3L001	21
1D1A030	5	1D2A002	1	1P1P050	1	1R3L002	15
1D1A032	2	1D3A001	12	1P2P020	1	1R3L003	25
1D1A033	10	1D3B001	24	1Q1A001	3	1R3L004	9
1D1A034	2	1D4A001	1	1Q1A002	5	1L1C002	1
1D1A035	5	1E1A001	21	1Q1A004	1	1L1C003	20
1D1A036	4	1E3E001	1	1Q1A005	1	1L1D001	1
1D1A037	3	1G2A013	1	1R00001	1	1L2LL01	1
1D1B001	2	1H1H005	1	1R1A014	1	1L2PR02	6
1D1B002	12	1H2B011	1	1R1B000	1	1L3A004	8
1D1B003	9	1H3L001	6	1R1B001	231	1T1A001	7
1D1B004	6	1J1A011	59	1R1B002	9	1T1A002	15
1D1B005	1	1J1C011	6	1R1R001	12	1T1A003	15
1D1B006	2	1J1D011	47	1R1R002	10	1T1A004	6
1D1B007	6	1J1D012	10	1R1R003	9	1T1A005	19
1D1B009	3	1J1D013	18	1R1R004	16	1T1A006	11
1D1B010	6	1J1D014	3	1R1R005	8	1T1A007	16
1D1B011	6	1J1E011	122	1R1R006	2	1T1A008	17
1D1B013	1	1J1E013	1	1R1R007	6	1T1A009	17
1D1B014	8	1J2A011	39	1R1R008	9	1T1A010	8
1D1B015	6	1J2A013	27	1R1R009	7	1T1A011	14
1D1B016	14	1J2B011	104	1R1R010	5	1T1A012	17
1D1B017	16	1J2B012	8	1R1R011	4	1T1A013	15
1D1B018	9	1J2B013	9	1R1R013	7	1T1A014	17
1D1B019	2	1J2D011	41	1R1R014	13	1T1A015	19
1D1B020	7	1J2D012	21	1R1R015	13	1T1A016	11
1D1B021	2	1J2D013	15	1R1R016	13	1T1B001	15
1D1B023	1	1K3A001	16	1R1R017	14	1T1B002	12
1D1B024	4	1P0P002	1	1R1R018	12	1T1B003	13
1D1B025	2	1P1P001	6	1R1R019	13	1T1B004	17
1D1B026	14	1P1P002	2	1R1R020	10	1T1B005	11
1D1B027	16	1P1P003	3	1R1R021	11	1T1B006	11
1D1B028	10	1P1P004	8	1R1R022	8	1T1B007	7
1D1B033	6	1P1P005	7	1R1R023	5	1T1B008	9
1D1B034	15	1P1P006	7	1R1R025	20	1T1B009	12

1T1B010	9	1W1B018	10	1Z1A004	7	1Z1E012	6
1T1B011	10	1W1B019	13	1Z1A005	8	1Z1E013	9
1T1B012	9	1W1C011	3	1Z1A006	6	1Z1F018	5
1T1C001	13	1W2L001	14	1Z1A007	4	1Z1F020	4
1T1G001	10	1W2L002	21	1Z1A008	5	1Z1F021	4
1T1G002	18	1W2L003	11	1Z1A009	6	1Z1F022	1
1T1G003	18	1W2L004	7	1Z1A010	15	1Z1F023	4
1T1G004	22	1W2L005	20	1Z1A011	11	1Z1F030	3
1T1G005	19	1W2L006	20	1Z1A012	14	1Z1G017	1
1T1G006	11	1W2L007	12	1Z1A013	9	1Z1G019	7
1T1G007	14	1W2L008	14	1Z1A014	14	1Z1H011	1
1T1G008	15	1W2L009	16	1Z1A015	6	1Z1R001	1
1T1G009	10	1W2L010	11	1Z1A016	7	1Z2C011	2
1T1G010	14	1W2L012	1	1Z1A017	12	1Z2C012	6
1T1G011	12	1X1A001	18	1Z1A018	14	1Z2C013	19
1T1G012	15	1X1A002	9	1Z1A019	14	1Z2C014	8
1T1G013	17	1X1A020	3	1Z1A020	10	1Z2C015	6
1T1G014	16	1X1A022	1	1Z1A021	6	1Z2C016	5
1T1TA03	1	1X1B020	34	1Z1A022	12	1Z2D011	8
1T2A001	10	1X1C001	30	1Z1A023	6	1Z2D012	8
1T2A002	11	1X1C002	4	1Z1A024	8	1Z2D013	7
1T2A003	16	1X1C020	5	1Z1B001	1	1Z2D014	15
1T2A004	13	1X1C030	1	1Z1B005	13	1Z2D015	3
1T3M001	13	1X1D001	54	1Z1B008	3	1Z4A011	5
1V1AP01	1	1X1D002	51	1Z1C001	8	1Z5A001	1
1V1RX01	1	1X1D003	26	1Z1C011	6	413C004	1
1V3AI01	8	1X1D020	13	1Z1C012	6	413O003	5
1V3AP01	15	1X1D002	1	1Z1D001	13	413O004	9
1V3AP03	1	1X1E001	49	1Z1D002	10	413P003	1
1V3PU01	4	1X1E002	12	1Z1D003	18	413P004	14
1V3RX01	14	1X1E003	52	1Z1D004	1	413L004	2
1V3LL01	4	1X1E020	9	1Z1D005	6	413X004	3
1V3TL01	4	1X1F001	12	1Z1D006	5	416Z001	15
1W0X024	3	1X1G001	26	1Z1D007	6	417Z001	1
1W1A011	8	1X1G020	1	1Z1D008	5	423O003	1
1W1A012	11	1X1H001	54	1Z1D009	5	4D6BJ00	1
1W1A013	8	1X1H002	33	1Z1D010	6	4E6NA05	1
1W1A014	11	1X1H003	10	1Z1D011	7	<b>Totale</b>	<b>5799</b>
1W1A015	20	1X1H004	29	1Z1D012	15		
1W1A016	13	1X1H005	11	1Z1D013	9		
1W1A017	17	1X1M020	1	1Z1D014	8		
1W1B011	9	1X1V020	1	1Z1D015	6		
1W1B012	12	1X2G001	1	1Z1D016	5		
1W1B013	15	1X2L020	20	1Z1D019	24		
1W1B014	12	1X2N020	1	1Z1D020	13		
1W1B015	8	1Z1A001	4	1Z1D022	4		
1W1B016	5	1Z1A002	12	1Z1E004	1		
1W1B017	6	1Z1A003	12	1Z1E011	7		