



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

ready4life - Valutazione del programma di prevenzione della Lega polmonare

Analisi dell'utilizzo dell'app e dell'attuazione del programma
nell'anno scolastico 2025/26

Andreas Wenger

Severin Haug

Rapporto ISGF n. 431

Zurigo, fine luglio 2026

Versione 1.0 (28/07/2026)

Indice

1	Sintesi gestionale.....	3
2	Modifiche concettuali	4
2.1	Struttura tecnica.....	4
2.2	Accesso senza password.....	4
2.3	Design, logo e altro.....	4
3	Set di dati e partecipanti al programma.....	6
3.1	Base dati.....	6
3.2	Andamento della partecipazione durante la fase di onboarding.....	6
3.3	Caratteristiche dei partecipanti al programma.....	7
3.4	Partecipazione al programma per cantone e contesto di reclutamento.....	10
3.5	Partecipazione al programma nelle classi scolastiche per cantone.....	11
3.6	Partecipazione al programma nelle aziende per cantone.....	12
3.7	Andamento del reclutamento e portata del programma.....	13
3.8	Scelta degli argomenti di coaching	15
3.9	Correlazione tra feedback «semaforo» e scelta dei temi	16
4	Utilizzo del programma.....	17
4.1	Metodologia	17
4.2	Distintivi digitali (badge).....	17
4.3	Moduli di coaching completati.....	18
4.4	Andamento della partecipazione al programma attraverso i blocchi tematici	19
4.5	Crediti.....	22
4.6	Diario sull'alcol.....	23
4.7	Chiedi all'esperto	24
4.8	Questionario di follow-up	24
5	Discussione e prospettive.....	25

1 Sintesi gestionale

Contesto: *ready4life* è un programma di prevenzione digitale volto a promuovere le competenze di vita relative al consumo di sostanze che creano dipendenza tra gli adolescenti. Il programma combina il reclutamento personale e la sensibilizzazione – nell'ambito di workshop presso scuole professionali o aziende – con un percorso di coaching basato su un'app. I workshop consentono un approfondimento di temi quali lo stress, le competenze sociali, il consumo di sostanze che creano dipendenza o i social media e i videogiochi e costituiscono un punto di accesso facilmente accessibile al percorso di coaching della durata di diversi mesi. Nell'anno di progetto 2025/26, *ready4life* è stato realizzato già per la decima volta consecutiva. Oltre che in Svizzera, il programma viene attuato anche in Austria e nel Liechtenstein; il presente rapporto si riferisce ai dati di utilizzo dell'app provenienti dalla Svizzera e dal Liechtenstein.

Risultati: nell'anno scolastico 2025/26 si sono registrate, al netto delle rettifiche, 11'340 registrazioni all'app, 9'761 consensi alla partecipazione al percorso di coaching, da cui sono scaturiti 6'247 partecipanti all'app *ready4life* (cfr. 5'799 nel 2024/25). *ready4life* conferma così la propria portata. Lo stress è rimasto ancora una volta il tema di gran lunga più scelto. Allo stesso tempo, la reintroduzione dell'accesso senza password ha permesso di aumentare significativamente il numero di accessi di questo tipo rispetto all'anno precedente (da 114 a 509, ovvero dal 2,0% all'8,1%).

Le analisi mostrano inoltre che la partecipazione a lungo termine al programma presenta ancora margini di miglioramento. Come nel caso di molti interventi sanitari digitali, la partecipazione diminuisce nel corso dei moduli. Di conseguenza, rispetto all'anno precedente, sono diminuiti sia i crediti medi accumulati (che riflettono la partecipazione al programma, da 6,0 a 5,2) sia il tasso di completamento dei moduli (dal 3,6% al 2,8%).

Contesto: gli indicatori di utilizzo vanno intesi come indicatori di monitoraggio dell'attuazione del programma. Da essi non è possibile trarre conclusioni dirette sull'efficacia dei workshop o del programma nel suo complesso. Il contatto personale nell'ambito del reclutamento costituisce già una componente importante dell'intervento di prevenzione e raggiunge anche i giovani che in seguito non utilizzano l'app o la utilizzano solo per un breve periodo. Dal punto di vista delle scienze comportamentali, questa sensibilizzazione precoce rappresenta un primo passo importante nel processo di cambiamento comportamentale e può favorire la disponibilità a partecipare al programma in un secondo momento.

Prospettive: Per la prossima versione del programma, oltre a riduzioni dei contenuti, sono previste le prime funzioni basate sull'intelligenza artificiale. Tra queste figurano brevi questionari periodici sullo stato d'animo attuale e sui comportamenti relativi alla salute (Ecological Momentary Assessments, EMA), ad esempio riguardo allo stress, al desiderio di sostanze che

creano dipendenza o all'attività fisica. Sulla base di queste autovalutazioni, verranno generati feedback settimanali personalizzati per rafforzare ulteriormente l'accompagnamento individuale. Le esperienze acquisite, integrate dal feedback partecipativo del gruppo target, costituiscono la base per l'ulteriore sviluppo contenutistico e tecnico di ready4life.

2 Modifiche concettuali

2.1 Struttura tecnica

Dopo la revisione completa della struttura nell'anno scolastico (AS) 2024/2025, per il 2025/2026 non sono state apportate modifiche strutturali di fondo. È stata mantenuta la suddivisione in blocchi principali e secondari (Tabella 1) introdotta in precedenza. Nell'anno di riferimento in esame l'attenzione si è quindi concentrata sul consolidamento del concetto esistente, insieme a ottimizzazioni mirate a livello tecnico e organizzativo.

La struttura introdotta nell'anno scolastico 2024/2025 persegue l'obiettivo di offrire ai partecipanti al programma un percorso più chiaro, con 4 blocchi principali anziché 12 blocchi consecutivi. Allo stesso tempo, i blocchi secondari opzionali consentono una maggiore personalizzazione dei contenuti in base agli interessi e alle esigenze.

2.2 Registrazione senza password

La possibilità di registrarsi senza password è rivolta ai giovani che non vengono reclutati nell'ambito di una classe scolastica o di un'azienda. Dopo il cambiamento nell'anno scolastico 2024/2025 – in cui inizialmente era necessario ottenere una password tramite il canale Instagram di ready4life – nell'anno scolastico 2025/2026 è stato reintrodotta l'accesso diretto.

Questa semplificazione ha portato a un aumento delle partecipazioni senza password: il numero di registrazioni di questo tipo è salito da 114 (2,0 %) dell'anno precedente a 509 (8,1 %). Sebbene il livello precedente al cambiamento (940 partecipanti, pari al 13,7% nell'anno scolastico 2023/2024) non sia stato ancora completamente raggiunto, l'andamento indica che un accesso il più possibile agevole è fondamentale per questo gruppo target. Questa esperienza sottolinea l'importanza di modalità di accesso semplici alle offerte di prevenzione digitale e verrà presa in considerazione nell'ulteriore ottimizzazione del processo di reclutamento.

2.3 Design, logo e altro

Nell'anno scolastico 2025/2026 non sono state apportate modifiche al design. La revisione completa del design era già stata effettuata l'anno precedente (passaggio dall'anno scolastico

2023/24 a quello 2024/25), consentendo così di valutare una versione stabile del programma nell'anno di riferimento.

3 Set di dati e partecipanti al programma « »

I seguenti dati di utilizzo relativi all'anno scolastico 2025/2026 descrivono l'utilizzo dell'app come parte integrante del programma di prevenzione e servono al monitoraggio continuo dell'attuazione del programma. Poiché ready4life viene diffuso prevalentemente tramite workshop ed eventi informativi nelle scuole e nelle aziende, i dati di utilizzo dell'app rappresentano solo una parte della portata complessiva del programma.

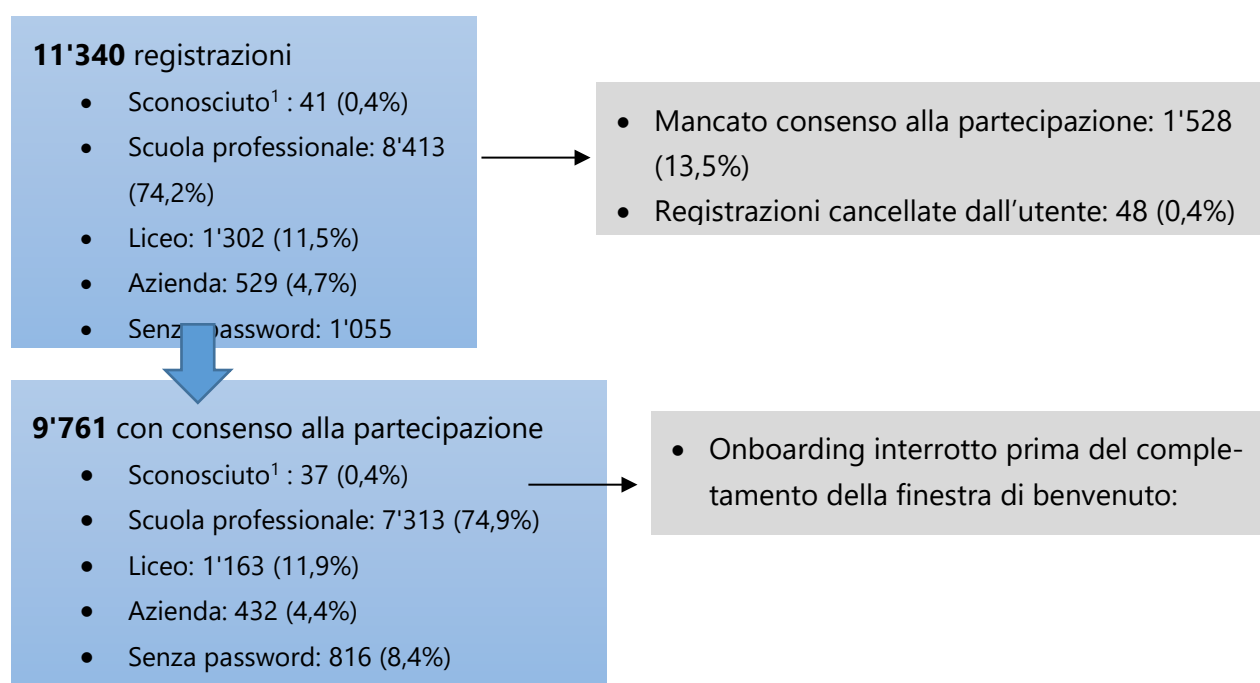
3.1 Base dei dati

Le analisi si basano su un'esportazione dei dati del 1° luglio 2026 e comprendono le registrazioni effettuate tra il 31 luglio 2025 e il 30 giugno 2026. Si considera che una registrazione sia avvenuta quando l'app viene scaricata e avviata. Il set di dati conteneva inizialmente 12'553 registrazioni. Dopo aver escluso 195 utenti di prova e 1'055 registrazioni prive di consenso documentato alla partecipazione al coaching, sono rimaste 11'340 persone che avevano avviato il questionario iniziale dell'app di coaching. Le analisi che seguono si riferiscono a questo set di dati rettificato.

3.2 Andamento della partecipazione durante la fase di onboarding

Il diagramma di flusso in1 mostra l'andamento della partecipazione durante l'onboarding. La valutazione si basa su 11'340 persone che hanno acconsentito all'utilizzo dei dati e hanno avviato il questionario iniziale dell'app. Complessivamente, 6'247 persone (55,1%) hanno completato il processo di onboarding fino alla fine del dialogo iniziale e sono state quindi definite partecipanti al programma.

Poiché ready4life viene presentato prevalentemente nell'ambito di workshop ed eventi informativi nelle scuole e nelle aziende, non tutte le persone coinvolte decidono di continuare a utilizzare l'app. Il processo di onboarding descrive il passaggio dalla prima sensibilizzazione alla partecipazione attiva al coaching digitale.



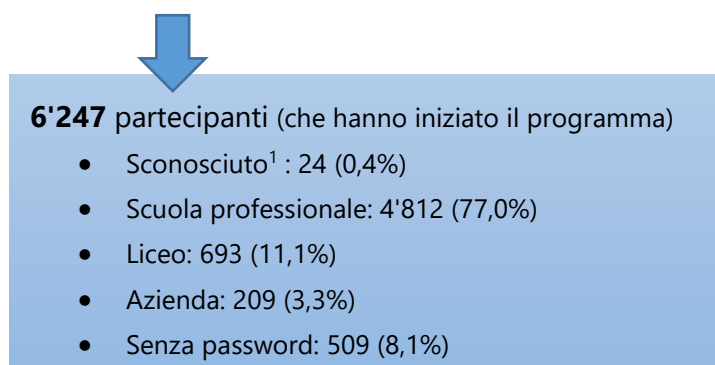


Figura1 . Diagramma di flusso relativo alla partecipazione al programma.

¹ «Sconosciuto» indica le registrazioni per le quali, sulla base della password utilizzata, non è stato possibile attribuire con certezza il contesto di reclutamento.

3.3 Caratteristiche dei partecipanti al programma

La tabella1 mostra la distribuzione dei 6'247 partecipanti in base al mese di reclutamento. La maggior parte dei partecipanti è stata reclutata tra ottobre 2025 e gennaio 2026; a questo periodo corrispondono circa tre quarti di tutte le registrazioni. I partecipanti reclutati tra maggio e giugno, al momento dell'esportazione dei dati (30.6.2026), non avevano ancora completato l'intero programma e non sono stati quindi presi in considerazione per le analisi a partire dal capitolo 4.

Tabella1 . Numero di partecipanti per mese di reclutamento, con inizio del programma il 01/08/2025.

Agosto 2025	Set 2025	ott 2025	Nov 2025	dic 2025	Gen 2026	Febbraio 2026	Marzo 2026	Apr 2026	mag- gio 2026	giugno 2026	To- tale
358	402	1160	1320	962	1191	311	358	43	83	59	6247
5,7%	6,4%	18,6%	21,1%	15,4%	19,1%	5,0%	5,7%	0,7%	1,3%	0,9%	100%

Le caratteristiche di base di tutti i partecipanti al programma sono riportate nella tabella 3. L'età media dei partecipanti era di 17,5 anni, con circa la metà di età compresa tra i 15 e i 16 anni. Il 57,7% dei partecipanti era di sesso femminile e l'80,2% utilizzava la versione in lingua tedesca dell'app. Per quanto riguarda gli indicatori di salute, è emersa una situazione iniziale eterogenea: mentre la maggioranza ha dichiarato un consumo di alcol a basso rischio (68,5%), circa un quarto ha segnalato un consumo di tabacco/nicotina ad alto rischio (26,6%), un uso ad alto rischio dei social media o dei videogiochi (16,0%) o inattività fisica (25,0%). Complessivamente, quasi il 70% dei partecipanti presentava almeno un fattore di rischio

nell'ambito dei comportamenti di dipendenza. I dati di base mostrano che ready4life raggiunge persone con diverse esigenze di prevenzione e si rivolge quindi a un ampio gruppo target.

Tabella2 . Caratteristiche di base dei partecipanti al programma . (N = 6'247)

Caratteristica	Categoria	Valore
Caratteristiche sociodemografiche		
Sesso	Maschio	41,5%
	Femminile	57,7%
	Altro	0,8%
Età	Media (SD)	17,5 (4,2)
	15-16 anni	51,8%
	17-18 anni	32,7%
	19 anni o più	15,5%
Versione linguistica dell'app	Tedesco	80,2%
	Francese	18,0%
	Italiano	1,8%
Caratteristiche psicosociali		
Stress percepito	Media (SD), intervallo 1-5, mediana 3	3,4 (1,1)
Competenze sociali	Media (SD), intervallo 8-40, mediana 29	28,8 (5,3)
Comportamenti relativi alla salute		
Consumo di alcol	A basso rischio (secondo EKAL ^a)	68,5%
	Ad alto rischio (secondo EKAL ^a)	7,0%
	Ad alto rischio (secondo EKAL ^a)	24,5%
	Media (SD), intervallo 0-30, mediana 0	2,58 (4,9)
Numero medio di giorni di consumo negli ultimi 30 giorni		
Numero medio di bevande nei giorni di consumo ^b	Media (SD), intervallo 0-13, mediana 0	1,1 (2,2)
Tabacco/nicotina	Nessun consumo negli ultimi 30 giorni	58,9%
	A rischio: consumo occasionale	14,6%
	Molto a rischio: consumo quotidiano	26,6%
Cannabis	Mai consumata	76,6%
	Nessun consumo negli ultimi 30 giorni	86,7%
	A rischio: consumo occasionale	6,5%
	Molto a rischio: consumo almeno una volta alla settimana	6,8%
Numero di giorni di consumo tra i consumatori di cannabis	Media (SD), intervallo 1-30, mediana 5	10,4 (11,1)
Social media e videogiochi	A basso rischio secondo SMD ^d	60,2%
	Ad alto rischio secondo SMD ^d	23,9%
	Ad alto rischio secondo SMD ^d	16,0%
Attività fisica	Attività fisica sufficiente (verde)	29,2%
	Leggermente attivo, ma dovrebbe fare di più (arancione)	45,9%
	Inattivo fisicamente (rosso)	25,0%
Rischio complessivo		
Punteggio di rischio cumulativoⁱ	Media (SD)	1.3 (1.1)
	0 rischi	30,3%
	1 rischio	32,8%
	2 rischi	21,6%
	3 rischi	11,6%
	4 rischi	3,8%
App		
Coach selezionato	Laura (donna, pelle chiara, capelli blu)	36,8%
	Alex (maschio, carnagione chiara, capelli rossi)	26,7%
	Fatima (donna, carnagione scura, con il velo)	19,9%
	Chris (maschio, pelle scura, capelli blu)	16,7%

Note: ^a I criteri EKSΝ sono stati reinterpretati nell'anno scolastico 2023/24. Non è quindi possibile effettuare un confronto con gli anni scolastici precedenti. ^b A causa di valori non plausibili (> 14 bevande al giorno; media + 2 deviazioni standard) 75 partecipanti sono stati esclusi da questa analisi (n = 6'172). ^d SMD = *Social Media Disorder Scale*. ^e Il punteggio di rischio tiene conto esclusivamente dei settori alcol, tabacco/nicotina, cannabis, social media e videogiochi. Lo stress, le competenze sociali e l'attività fisica non vengono considerati nel punteggio di rischio.

3.4 Partecipazione al programma per cantone e contesto di reclutamento

La tabella3 offre una panoramica della distribuzione dei partecipanti al programma per contesto di reclutamento e cantone. La maggior parte dei partecipanti è stata reclutata tramite scuole professionali (77,0 %), seguite dai licei (11,1 %), dalla partecipazione senza password (8,1 %) e dalle aziende (3,3 %). Le scuole professionali continuano quindi a rappresentare la principale via di accesso al programma.

Tabella3 . Partecipanti al programma per cantone e contesto di reclutamento.

Cantone	Scuola professionale	Liceo	Azienda	Senza password	Sconosciuto ²	Totale	Variazione rispetto all'anno precedente (%)
AG	489	274	3	36		802	- 84 (-9,5%)
AI/AR	1		1	5		7	+ 6 (+600%)
BE	5		5	35		45	+ 22 (+95,7%)
BL	1043		21	31	14	1109	+ 432 (+63,8%)
BS	196	12	28	39	2	277	-163 (-37,5%)
FR	2			7		9	+ 9
GE	0			3		3	+ 2 (+200%)
GL	1			8		9	+ 1 (+12,5%)
GR	0			1		1	+ 1
JU	239	227		11		477	-53 (-10,0%)
LU	1			7		8	-8 (-50,0%)
NE	0					0	0
NW	0			1		1	+ 1
OW	0			1		1	+ 1
SG	535		51	34		620	-76 (-10,9%)
SH	1				1	2	+ 2
SO	11			13		24	+ 14 (+140,0%)
SZ	128			16		144	+ 14 (+10,8%)
TG	288		15	30		333	- 314 (-48,5%)
TI	32	4	15	21		72	+ 35 (+94,6%)
UR						0	0
VD	1		46	5		52	0
VSober	32	18		13		63	- 268 (-81,0%)
rispetto a	420	131		30		581	+ 9 (+1,6%)
ZG	1			1		2	+ 2
ZH	1386	27		87	6	1506	+ 934 (+163,3%)
Li			24	66	1	91	+ 40 (+78,4%)
n.d. ¹				8		8	-111 (-93,3%)

Totale	4812	693	209	509	24	6247	448 (+7,7%)
Percentuale %	77,0%	11,1 %	3,3 %	8,1 %	0,4 %	100 %	---

¹ La mancanza dei dati relativi al cantone è dovuta a un numero esiguo di registrazioni in cui, a causa di una versione precedente dell'app, non è stato raccolto alcun dato relativo al cantone.

² L'impostazione «sconosciuta» corrisponde a una password che nella terza posizione non presentava né un 1 (scuola professionale), né un 2 (liceo), né un 3 (azienda), né un 9 (senza password).

3.5 Partecipazione al programma nelle classi scolastiche per cantone

La tabella4 mostra il numero di allievi raggiunti nelle classi scolastiche documentate e i tassi di partecipazione risultanti per cantone (documentazione sul reclutamento al 08.07.2026). Il tasso di partecipazione descrive la percentuale di allievi presenti che, oltre alla presentazione di ready4life, hanno completato l'onboarding e hanno avviato il programma. Complessivamente, nelle classi scolastiche documentate sono stati raggiunti 8'963 allievi; di questi, 4'659 hanno aderito al programma, il che corrisponde a un tasso di partecipazione medio del 52%. I tassi di partecipazione variavano da un cantone all'altro. Tali differenze vanno tuttavia interpretate nel contesto della rispettiva situazione di reclutamento e dell'attuazione locale. Oltre ai fattori organizzativi, possono influire in modo determinante sui tassi di partecipazione, ad esempio, le differenze nei contesti di reclutamento, la durata dei workshop, la composizione delle classi ecc.

Nota metodologica: in caso di password duplicate, il numero è stato sommato, a meno che la data di svolgimento non fosse identica; in tal caso, la seconda voce è stata interpretata come una correzione successiva della prima. In caso di numero 0 (che è l'inserimento previsto quando il numero di partecipanti è sconosciuto), la password è stata ignorata ai fini del calcolo delle quote. L'ultima colonna comprende tali casi, ma anche quelli in cui la password non è stata documentata (o perché l'esperto ha dimenticato di inserirla o perché si trattava di un errore di trascrizione da parte del partecipante). Il tasso di partecipazione è il quoziente tra la terza e la prima colonna, ovvero il rapporto tra il numero di allievi ammessi al programma e il numero di allievi presenti nelle classi scolastiche.

Tabella4 . Partecipanti al programma e quote di partecipazione nelle classi scolastiche documentate.

Località	Studenti nelle classi scolastiche	Studenti con al programma	Allievi che hanno iniziato il programma	Tasso di partecipazione in percentuale	Partecipanti senza documentazione completa ¹
AG	1392	1241	735	52,8%	28
BL	2073	1460	1018	49,1%	25
BS	413	269	199	48,2%	9
JU	842	658	388	46,1%	78
SG	940	746	530	56,4%	5
TG	471	373	286	60,7%	2
TI	387	38	32	8,3%	4
VS superiore	98	15	13	13,3%	37

VS inferiore a	411	715	347	84,4%	204
ZH	1936	1535	1111	57,4%	302
Totale	8963	7050	4659	52,0%	846

I Cantoni di UR, GE, GR, NE, NW, OW e il Liechtenstein non hanno avuto partecipanti provenienti dalle scuole.

¹ Sono inclusi i casi in cui non è stato possibile calcolare il tasso di partecipazione a causa di documentazione di reclutamento incompleta, ad esempio per la mancanza di dati sul numero di allievi presenti o per password non documentate in modo univoco. Tali casi si sono verificati anche nei seguenti cantoni: AI/AR (1), BE (5), FR (2), GL (1), LU (1), SH (1), SO (11), SZ (128), VD (1), ZG (1).

3.6 Partecipazione al programma nelle aziende per cantone

Oltre che nelle scuole, ready4life viene attuato anche nelle aziende. La tabella5 mostra il numero di apprendisti raggiunti e i tassi di partecipazione nelle aziende documentate per cantone. Complessivamente sono stati raggiunti 505 apprendisti nelle aziende, di cui 124 hanno avviato il programma, ovvero un tasso di partecipazione medio del 24,6%. Si riscontrano notevoli differenze cantonali, determinate da contesti strutturali.

Tabella5 . Partecipanti al programma e tassi di partecipazione nelle aziende documentate.

Località	Apprendisti nelle aziende	Apprendisti con al programma	Apprendisti che hanno iniziato il programma	Tasso di partecipazione in percentuale	Partecipanti senza documentazione completa ¹
SG	105	75	51	48,6%	-
TG	21	15	15	71,4%	-
TI	77	38	12	15,6%	3
VD	302	147	46	15,2%	-
Totale	505	275	124	24,6%	85

I cantoni FR, GE, GR, GL, LU, NE, NW, OW, SH, SO, SZ, UR, VS, ZG, ZH non hanno avuto partecipanti provenienti da aziende.

Il reclutamento in un'azienda è stato definito come l'utilizzo di una password che conteneva la cifra 3 al terzo posto.

¹ Tra questi rientrano i casi in cui non è stato possibile calcolare il tasso di partecipazione a causa di una documentazione di reclutamento incompleta, ad esempio per la mancanza di indicazioni sul numero di apprendisti presenti o per password non documentate in modo univoco. Tali casi si sono verificati anche in altri cantoni: AG (3), AI/AR (1), BE (5), BL (21), BS (28), Li (24).

3.7 Andamento del reclutamento e della portata del programma

I dati riportati sull'utilizzo dell'app rappresentano solo una parte della portata di ready4life. Il programma viene presentato prevalentemente nell'ambito di workshop ed eventi informativi presso scuole professionali, licei e aziende. A seconda del contesto regionale e del gruppo target, questi eventi possono avere diversi focus tematici, ma perseguono sempre l'obiettivo di sensibilizzare i giovani sui contenuti di ready4life e di consentire loro l'accesso al programma di prevenzione, anche se non tutti decidono successivamente di utilizzare l'app in modo intensivo. La portata effettiva di ready4life va quindi oltre i dati relativi all'utilizzo dell'app riportati nel presente rapporto. L'esempio seguente illustra questo nesso.

Nell'ambito della collaborazione tra la Lega polmonare di Berna e la scuola professionale gibb di Berna, ogni anno vengono organizzati circa 20-30 workshop ready4life per informare gli allievi sul programma di prevenzione. Nell'anno di progetto 2025/2026, con 23 workshop organizzati presso la gibb, sono stati raggiunti complessivamente 488 allievi. È stato così possibile coinvolgere un numero di allievi simile a quello dell'anno precedente (470) (32 nell'anno di progetto 2024/2025). Ciò dimostra che nell'anno di progetto 2025/2026 è stato raggiunto in media un numero maggiore di allievi per ogni workshop. Rispetto all'anno di progetto 2023/2024 (371 allievi raggiunti) si registra inoltre un netto aumento della portata. Nel 2022/2023 si sono tenuti solo 19 workshop; da allora il numero di workshop si è stabilizzato su un livello più elevato. I dati riportati si riferiscono a tutti gli studenti che hanno conosciuto ready4life nell'ambito dei workshop, indipendentemente dal fatto che abbiano successivamente scaricato o utilizzato l'app.

La tabella6 mostra l'andamento degli indicatori chiave di reclutamento e di copertura di ready4life a partire dall'anno scolastico 2017/2018. Nel complesso, la copertura del programma è rimasta a un livello elevato nei diversi contesti di reclutamento. Mentre il numero totale dei partecipanti al programma si mantiene stabile da diversi anni tra circa 5'800 e 7'600, nel corso del tempo si osservano cambiamenti nei singoli canali di reclutamento. Le scuole professionali rappresentano il canale di reclutamento più importante per l'intero periodo di osservazione e, a partire dall'anno scolastico 2022/2023, anche i licei contribuiscono in modo sostanziale alla portata del programma.

Tabella6 . Andamento degli indicatori di reclutamento di ready4life

Indicatore obiettivo	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26
Scuole partecipanti	21	46	66	60	62	63	58	50	53
Invito personale nelle classi scolastiche ²	109	509	479	420	649	528	468	456	545
Partecipanti reclutati tramite scuole professionali	1'528 (70%)	5'017 (80%)	5'223 (84%)	5'142 (87%)	6'298 (83%)	4'529 (63%)	4'702 (69%)	4'452 (77%)	4'812 (77%)
Partecipanti reclutati tramite i licei	---	---	---	---	---	1'169 (16%)	953 (14%)	945 (16%)	693 (11%)
Aziende partecipanti	60	66	66	26	22	23	12	9	17
Eventi informativi nelle aziende ²	19	45	126	17	23	42	16	9	31
Partecipanti reclutati tramite aziende	392 (18%)	824 (13%)	477 (8%)	344 (6%)	390 (5%)	329 (5%)	246 (4%)	253 (4%)	209 (3%)
Partecipazioni senza password	249 (11%)	469 (7%)	501 (8%)	410 (7%)	940 (12%)	1'118 (16%)	948 (14%)	114 (2%) ¹	509 (8%)
Totale partecipanti	2'169	6'310	6'201	5'896	7'628	7'145	6'849	5'799	6'247

Le percentuali si riferiscono al numero totale dei partecipanti al programma nel rispettivo anno scolastico.

¹ Nell'anno scolastico 2024/2025 la partecipazione senza password era possibile solo tramite una password da richiedere in anticipo. A partire dall'anno scolastico 2025/2026 è nuovamente disponibile l'accesso diretto.

² Non sono inclusi i workshop e gli altri eventi informativi per i quali non viene assegnata una password individuale.

3.8 Scelta degli argomenti di coaching

All'inizio del programma, i partecipanti scelgono due dei sette moduli di coaching disponibili. La figura2 mostra la frequenza con cui sono stati scelti tutti i moduli, indipendentemente dal fatto che siano stati selezionati come primo o secondo modulo. Informazioni dettagliate sono disponibili in Tabella7 . A causa dei dati disponibili, i moduli scelti in un secondo momento (dal 3° al 7° modulo) non possono essere valutati.

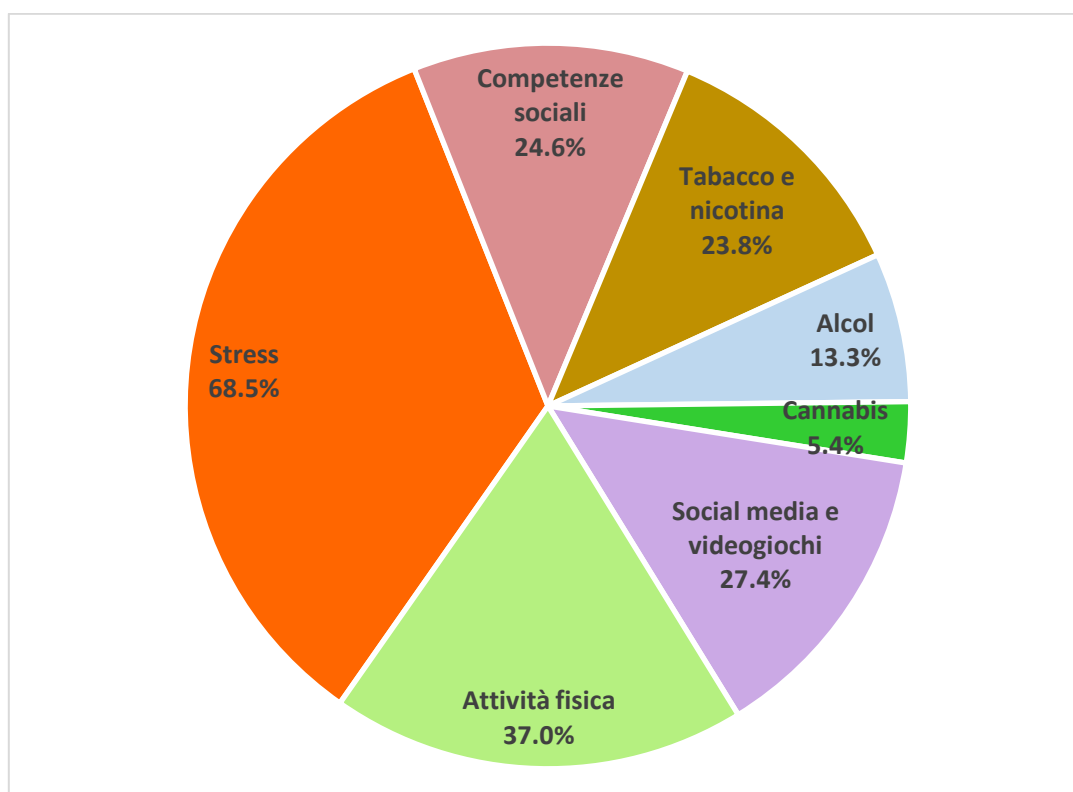


Figura2 . Scelta degli argomenti di coaching come prima o seconda preferenza. Poiché tutti i partecipanti potevano scegliere due moduli, la somma delle percentuali è pari al 200%.

Tabella7 . Scelta degli argomenti del primo e del secondo modulo.

Tema	Scelta 1° modulo		Scelta 2° modulo		Combinato		Δ rispetto all'anno precedente punti percentuali
	Numero	%	Numero	%	Numero	%	
Stress	2'575	41,2%	1.706	27,3%	4'281	68,5%	1,8%
Competenze sociali	542	8,7%	994	15,9%	1'536	24,6%	-1,2%
Tabacco	821	13,1%	663	10,6%	1'484	23,8%	1,5%
Alcol	394	6,3%	437	7,0%	831	13,3%	-0,5%
Cannabis	231	3,7%	107	1,7%	338	5,4%	-0,2%
Social media e giochi	735	11,8%	976	15,6%	1'711	27,4%	-1,6%
Variazione	949	15,2%	1'364	21,8%	2'313	37,0%	0,2%

Totale	6'247	100,0%	6'247	100,0%	12'494	200,0%	0,0%
--------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	------

Lo stress è stato ancora una volta di gran lunga il tema più scelto. Circa due terzi dei partecipanti al programma (68,5 %) hanno optato per questo modulo come primo o secondo coaching. Sono stati scelti con frequenza anche i temi dell'attività fisica (37,0 %) e dei social media e dei videogiochi (27,4 %).

Rispetto all'anno precedente, si sono registrati solo cambiamenti minimi nella ripartizione percentuale della scelta dei temi. L'incremento più marcato è stato registrato dal modulo «Stress» (+1,8 punti percentuali, ovvero dal 66,8% al 68,5%), mentre i moduli «Social media e videogiochi» (-1,6 punti percentuali) e «Competenze sociali» (-1,2 punti percentuali) sono stati scelti leggermente meno spesso.

3.9 Correlazione tra feedback a semaforo e scelta degli argomenti

Dopo il questionario iniziale, i partecipanti ricevono un feedback individuale per ogni tema sotto forma di semaforo verde, giallo o rosso. I moduli con semaforo rosso o giallo vengono raccomandati come temi di coaching particolarmente rilevanti e presentati di conseguenza come prioritari. La tabella 9 mostra con quale frequenza un modulo è stato scelto in base al rispettivo colore del semaforo.

In tutti gli argomenti è emerso che i moduli raccomandati sono stati scelti con frequenza nettamente maggiore rispetto a quelli non raccomandati. Questa correlazione era particolarmente marcata per quanto riguarda il tema dello stress: l'85,7% dei partecipanti con un semaforo rosso ha optato per questo modulo. Allo stesso tempo, alcuni temi sono stati scelti frequentemente anche in presenza di un semaforo verde, in particolare lo stress (30,2%) e l'attività fisica (21,0%). Ciò dimostra che, oltre alle raccomandazioni individuali, anche gli interessi personali influenzano la scelta dei temi.

Tabella8 . 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	390	30,2%	1292	67,2%	2598	85,7%
Competenze sociali	471	12,1%	807	41,0%	257	65,4%
Tabacco	59	1,6%	314	34,5%	1110	66,9%
Alcol	104	2,4%	95	21,8%	632	41,3%
Cannabis	63	1,2%	56	13,8%	219	51,8%
Social media e giochi	670	17,8%	550	36,9%	491	49,2%
Movimento	383	21,0%	1168	40,8%	761	48,8%

4 Utilizzo del programma " "

I seguenti indicatori servono a monitorare l'utilizzo all'interno dell'app e descrivono la partecipazione al programma dopo l'accesso al coaching digitale. Non costituiscono indicatori diretti dell'efficacia del programma di prevenzione.

4.1 Metodologia

Per valutare la partecipazione al programma, sono stati esclusi i 142 partecipanti dei mesi di maggio e giugno, poiché al momento dell'esportazione dei dati (30.6.2026) non avevano sicuramente avuto tempo sufficiente per completare l'intero programma. Le seguenti analisi si basano su un set di dati composto da 6'105 partecipanti.

4.2 Badge digitali (Badges)

L'app assegna badge digitali («Badges») per diverse attività e traguardi raggiunti. La tabella 9 mostra la percentuale di partecipanti al programma che hanno ottenuto i rispettivi badge negli ultimi tre anni scolastici. Nell'anno scolastico 2024/2025 sono stati introdotti inoltre tre nuovi badge per i moduli secondari completati.

I badge ottenuti più frequentemente riguardavano attività nei moduli secondari («Rising Expert», 6,6 %) e comportamenti salutari come l'attività fisica nel fine settimana («Weekend Warrior», 6,7 %). I distintivi più impegnativi, che richiedono un utilizzo del programma a lungo termine (ad es. l'avvio di un secondo o terzo modulo), sono stati conseguiti, come previsto, con minore frequenza. Rispetto all'anno precedente si sono registrati nel complesso solo lievi cambiamenti.

Tabella9 . Distintivi ottenuti dai partecipanti al programma.

Nome	Requisiti	SJ 23/24 (n = 6'404)	SJ 24/25 (n = 5'595)	Anno scolastico 25/26 (n = 6'105)
Bere in modo responsabile	Annotare nel diario	187 (2,9%)	124 (2,2%)	113 (1,9%)
Poeta/Fotografo	Partecipare a Community Ideas	47 (0,7%)	13 (0,2%)	21 (0,3%)
Guerriero del fine settimana	Essere attivi nel fine settimana	853 (13,3%)	436 (7,8%)	408 (6,7%)
Curiosità	Porre una domanda su «Ask The Expert»	188 (2,9%)	198 (3,5%)	183 (3,0%)
Collezionista	80 crediti raggiunti	280 (4,4%)	71 (1,3%)	62 (1,0%)
Conquistatore	Avvia il secondo modulo	412 (6,4%)	162 (2,9%)	122 (2,0%)
Inarrestabile	Avvia il terzo modulo	173 (2,7%)	54 (1,0%)	51 (0,8%)
Condividi	Consiglia ready4life	66 (1,0%)	31 (0,6%)	26 (0,4%)

Indica	Elaborare tutti gli argomenti dei moduli 1 e 2	140 (2,2%)	57 (1,0%)	52 (0,9%)
Sondaggio	Raggiungere il sondaggio finale	418 (6,5%)	0 (0%) ¹	3 (0,0%)
Freni al consumo	Utilizzare un programma aggiuntivo	323 (5,0%)	217 (3,9%)	250 (4,1%)
Campione assoluto	9 blocchi secondari (livelli bonus) completati	-	178 (3,2%)	147 (2,4%)
Raggiungitore Brillante	6 blocchi secondari (livelli bonus) completati	-	274 (4,9%)	212 (3,5%)
Esperto in ascesa	3 blocchi secondari (livelli bonus) completati	-	489 (8,7%)	403 (6,6%)

¹ A causa di un errore tecnico, questo badge non è stato assegnato nell'anno scolastico 2024/2025, sebbene i partecipanti avessero completato il questionario finale. L'errore è stato risolto per l'anno scolastico 2025/2026.

4.3 Moduli di coaching completati

La tabella 10 mostra la percentuale di partecipanti che hanno completato il percorso di coaching di un modulo. Un modulo è considerato completato quando sono stati portati a termine tutti e quattro i blocchi principali.

Complessivamente, 170 partecipanti hanno completato almeno un modulo di coaching. Tra i partecipanti che avevano scelto un modulo come primo o secondo percorso di coaching, le percentuali di completamento più elevate sono state registrate per i temi «Stress» e «Competenze sociali».

Tabella 10. Completamento di un modulo di coaching (tutti e quattro i blocchi principali) per argomento.

Tema	Tutti i partecipanti			Partecipanti che hanno scelto il modulo come 1° o 2° tema		
	Numero	Percentuale	N	Numero	Percentuale	N
Stress	128	2,1%	6'105	120	2,9%	4'180
Competenze sociali	48	0,8%	6'105	35	2,3%	1'496
Tabacco	40	0,7%	6'105	22	1,5%	1'457
Alcol	27	0,4%	6'105	13	1,6%	809
Cannabis	23	0,4%	6'105	5	1,5%	330
Social media e giochi	26	0,4%	6'105	12	0,7%	1'671
Movimento	29	0,5%	6'105	18	0,8%	2'263
Un modulo a scelta	170	2,8%	6'105	-	-	-

La metà sinistra della tabella si riferisce a tutti i partecipanti al programma (reclutamento fino alla fine di aprile), indipendentemente dal fatto che il modulo in questione sia stato scelto come primo modulo o come modulo successivo. Nella metà destra della tabella sono considerati esclusivamente quei partecipanti che avevano scelto il modulo in questione come primo o secondo modulo. Poiché non erano disponibili informazioni sulla scelta dal terzo al settimo modulo, questa analisi si limita ai primi due moduli scelti.

4.4 Andamento della partecipazione al programma nei diversi blocchi tematici

Come previsto, la partecipazione al programma è diminuita nel corso dei due moduli scelti. Questo andamento è illustrato a titolo esemplificativo nella Figura 3 per la combinazione di moduli più frequente («Stress» come primo modulo e «Attività fisica» come secondo, con $n = 820$). L'81,0% ($n = 664$) dei partecipanti ha avviato il primo modulo (Stress), mentre solo il 2,3% ($n = 19$) ha avviato il secondo modulo (Attività fisica). Per le altre 41 combinazioni possibili, l'andamento dovrebbe essere simile. I blocchi secondari potevano essere affrontati dopo il completamento del blocco principale corrispondente. I quattro blocchi principali di un modulo venivano sbloccati in modo scaglionato nel tempo (al più presto dopo 2, 9 o 12 giorni).

Allo stesso tempo, alcuni giovani hanno sfruttato l'offerta ben oltre i due moduli scelti: in totale, 36 partecipanti hanno seguito più di due moduli, mentre 9 partecipanti hanno completato tutti e sette i moduli.

Poiché la partecipazione al secondo modulo è stata in linea di massima inferiore rispetto a quella al primo, gli effetti di sequenza potrebbero introdurre una distorsione. Per escluderli, le analisi tematiche (tabella 11) si riferiscono esclusivamente ai partecipanti che hanno scelto il rispettivo modulo come primo. Il confronto con l'anno precedente viene effettuato sulla base dei tassi di inizio e di completamento del primo blocco (figura 4).

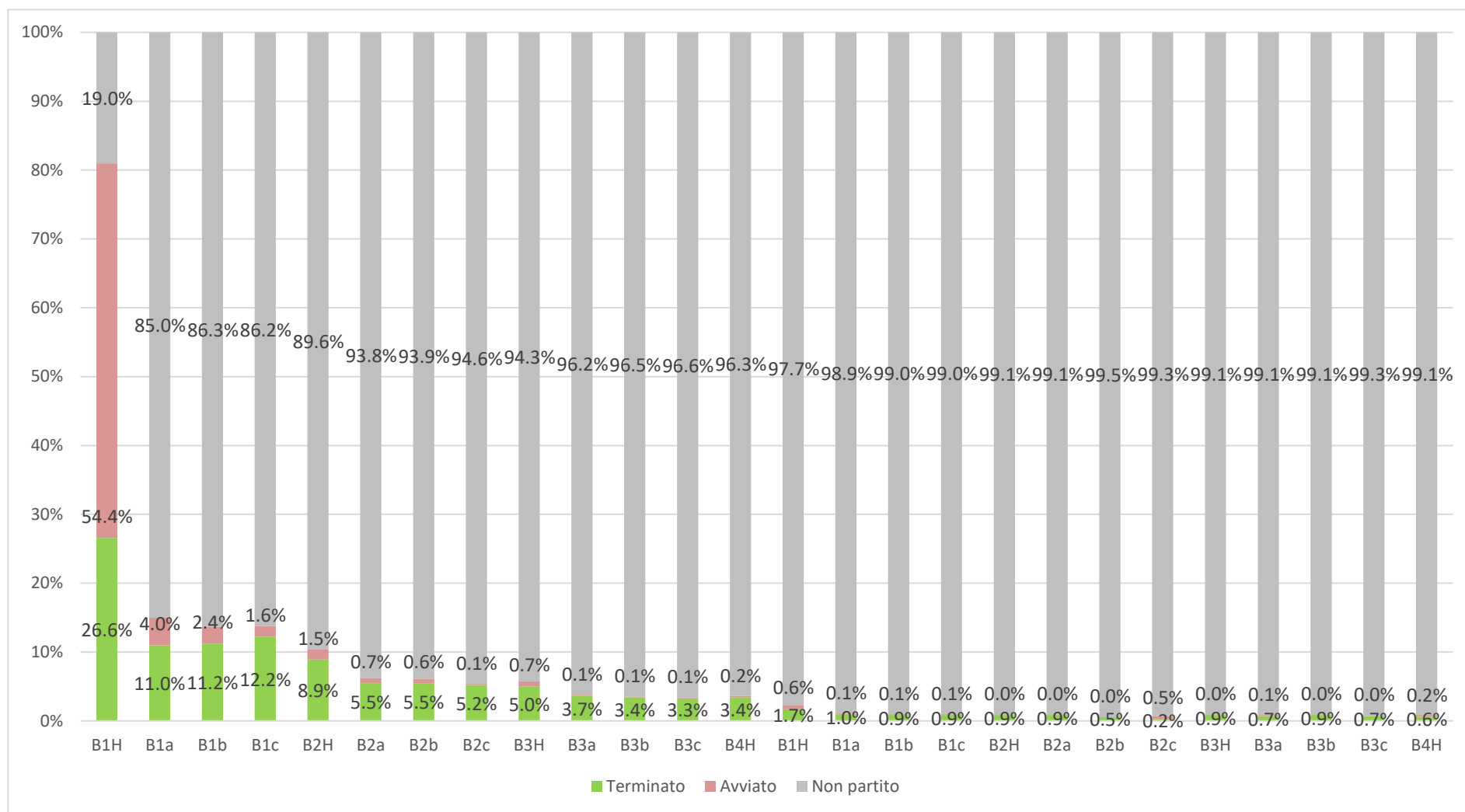


Figura3 . Partecipazione al programma con «**Stress**» come primo modulo e «**Attività fisica**» come secondo modulo (n = 820)

Tabella11 . Percentuali dei partecipanti che hanno iniziato, completato o non hanno iniziato un blocco nei moduli di prima scelta.

		B1H	B1a	B1b	B1c	B2H	B2a	B2b	B2c	B3H	B3a	B3b	B3c	B4H
Stress n=2'513	completato	27,4%	11,7%	11,9%	12,4%	9,5%	6,0%	6,0%	5,7%	5,9%	4,4%	4,2%	4,1%	4,3%
	avviato	54,0%	4,1%	2,7%	1,5%	1,4%	0,6%	0,4%	0,2%	0,5%	0,1%	0,1%	0,1%	0,2%
	non avviato	18,6%	84,1%	85,5%	86,1%	89,2%	93,4%	93,6%	94,2%	93,6%	95,5%	95,7%	95,8%	95,5%
Compe- tenze sociali	completato	51,1%	17,4%	16,7%	14,0%	12,3%	7,0%	6,3%	5,7%	6,6%	4,4%	4,3%	4,4%	4,2%
	avviato	36,4%	9,1%	8,1%	2,8%	3,2%	0,8%	0,2%	0,2%	0,4%	0,4%	0,2%	0,0%	0,2%
	non avviato	12,5%	73,5%	75,2%	83,1%	84,5%	92,2%	93,6%	94,1%	93,0%	95,3%	95,5%	95,6%	95,6%
Alcol n=388	completato	42,3%	10,6%	9,8%	8,0%	6,4%	3,4%	3,1%	3,1%	3,6%	1,3%	1,3%	0,8%	1,3%
	avviato	42,3%	9,3%	7,0%	2,8%	1,8%	0,0%	0,3%	0,3%	0,3%	0,8%	0,0%	0,0%	0,3%
	non avviato	15,5%	80,2%	83,2%	89,2%	91,8%	96,6%	96,6%	96,6%	96,1%	97,9%	98,7%	99,2%	98,5%
Cannabis n=225	interrotto	38,7%	8,4%	6,7%	6,7%	6,2%	2,7%	1,8%	1,8%	2,7%	1,8%	1,8%	1,8%	1,8%
	avviato	48,4%	8,0%	2,7%	4,4%	0,9%	0,9%	0,0%	0,4%	1,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	non avviato	12,9%	83,6%	90,7%	88,9%	92,9%	96,4%	98,2%	97,8%	96,0%	98,2%	98,2%	98,2%	98,2%
Social me- dia e giochi n=711	completato	9,4%	3,4%	3,2%	3,1%	2,3%	1,5%	1,4%	1,4%	1,4%	0,8%	0,8%	0,8%	0,8%
	avviato	71,7%	1,8%	1,4%	0,8%	1,1%	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%	0,1%	0,0%	0,0%	0,3%
	non avviato	18,8%	94,8%	95,4%	96,1%	96,6%	98,5%	98,5%	98,6%	98,5%	99,0%	99,2%	99,2%	98,9%
Attività fi- sica n=934	completato	10,3%	2,9%	2,2%	1,9%	2,1%	1,4%	1,4%	0,7%	1,5%	0,9%	0,9%	0,7%	0,9%
	avviato	69,4%	2,6%	2,2%	0,4%	0,6%	0,1%	0,0%	0,6%	0,2%	0,1%	0,0%	0,1%	0,4%
	non avviato	20,3%	94,5%	95,5%	97,6%	97,2%	98,5%	98,6%	98,6%	98,3%	99,0%	99,1%	99,1%	98,7%
		B1H	B2H	B2a	B2b	B2c	B2d	B2e	B2f	B3H	B3a	B3b	B4H	
Tabacco N=806	completato	45,9%	11,2%	4,2%	3,2%	2,6%	2,5%	1,5%	2,0%	3,1%	1,4%	1,4%	2,1%	
	avviato	43,4%	7,9%	1,2%	1,2%	0,5%	0,6%	0,2%	0,0%	0,5%	0,1%	0,1%	0,1%	
	non avviato	10,7%	80,9%	94,5%	95,5%	96,9%	96,9%	98,3%	98,0%	96,4%	98,5%	98,5%	97,8%	

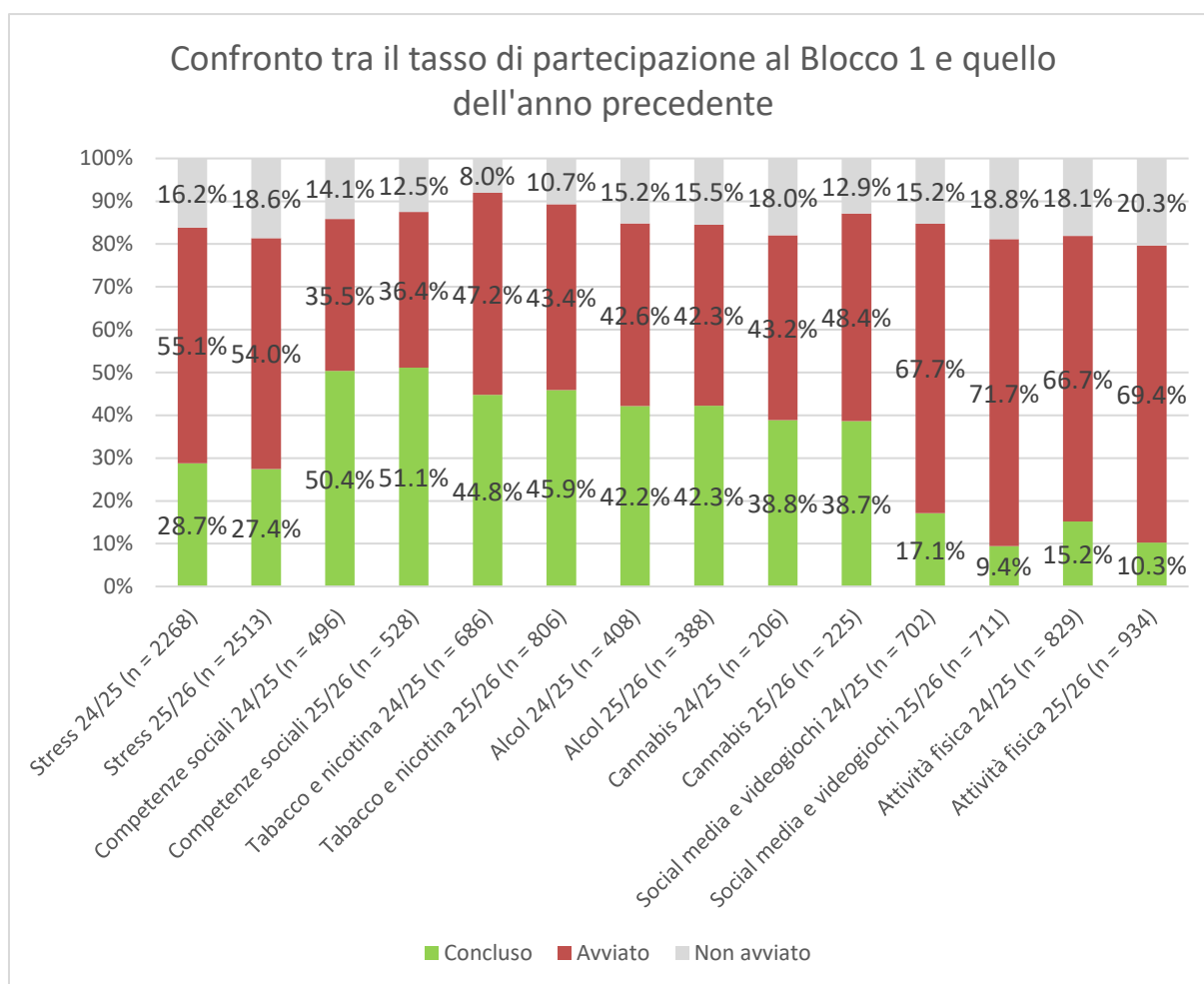


Figura4 . Confronto tra il tasso di inizio e quello di completamento del blocco 1 di tutti i moduli rispetto all'anno precedente.

4.5 Crediti

A partire dall'anno accademico 2024/25, vengono assegnati crediti per diverse attività all'interno dell'app. Il completamento di un blocco principale viene premiato con cinque crediti, un blocco secondario con due crediti e il questionario di follow-up dopo 3 mesi con 20 crediti. Per ogni modulo completato è quindi possibile ottenere un massimo di 48 crediti (eccezione: Tabacco e nicotina con un massimo di 46 crediti, poiché questo modulo comprende 8 blocchi secondari anziché 9).

L'assegnazione dei crediti funge da indicatore della partecipazione al programma all'interno dell'app. Tra i partecipanti al programma reclutati fino alla fine di aprile, il 71,4% (n = 4'362) non ha ottenuto alcun credito, mentre il 20,5% (n = 1'249) ne ha accumulati da uno a dieci.

Complessivamente, 45 partecipanti (0,7%) hanno ottenuto più di 120 crediti. Il valore massimo osservato è stato di 404 crediti; la media è stata di 5,2 crediti (anno precedente: 6,0). La distribuzione completa è illustrata nella Figura 12.

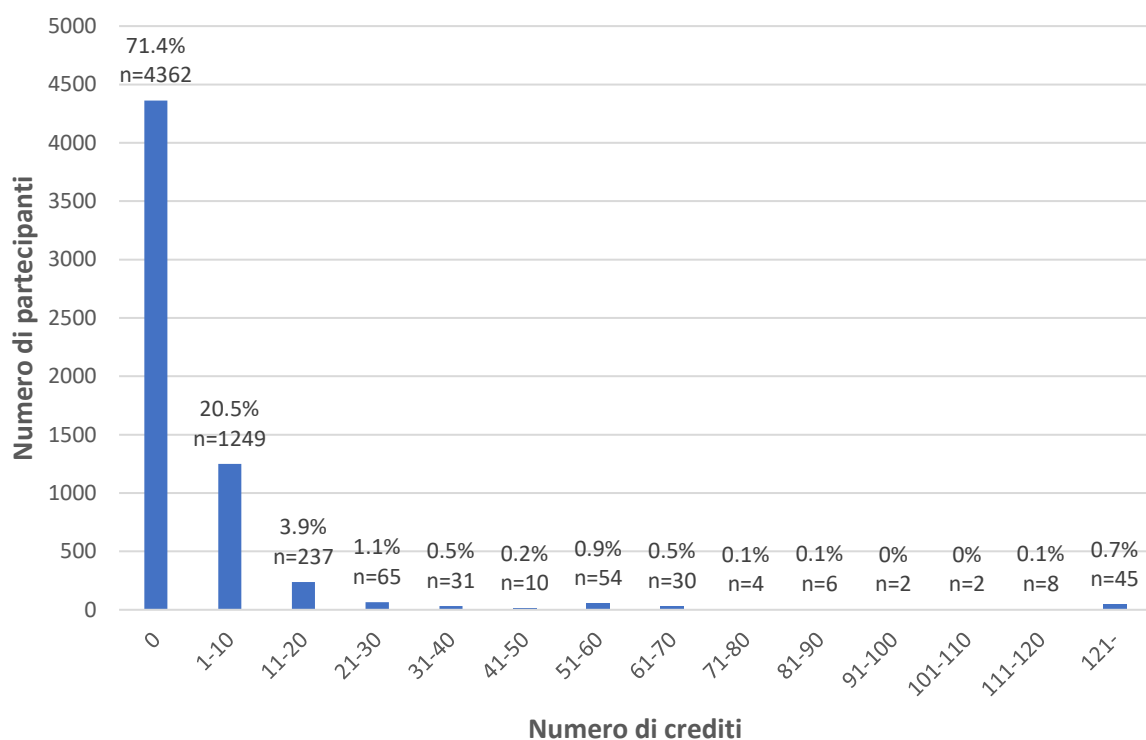


Figura5 . Distribuzione di frequenza dei crediti ottenuti in tutti i moduli.

4.6 Diario sull'alcol

Il diario sull'alcol era a disposizione di tutti i partecipanti sin dall'inizio, ma è stato raccomandato in modo mirato nella chat del modulo sull'alcol. Dei 6'105 partecipanti reclutati fino alla fine di aprile, 251 persone (4,1%) hanno utilizzato il diario sull'alcol (anno precedente: 5,8%). Tra i 388 partecipanti che hanno scelto il modulo sull'alcol come prima priorità, il tasso di utilizzo è stato del 9,8% (n = 38) (anno precedente: 12,0%).

4.7 Ask The Expert

Attraverso la funzione «Ask The Expert» sono state inviate complessivamente 265 domande nell'anno scolastico 2025/2026 (tabella12). La maggior parte delle richieste riguardava il tema dello stress (54,3%), seguito da tabacco e nicotina e competenze sociali. La stragrande maggioranza delle domande è stata posta in lingua tedesca (81%).

Tabella12 . Domande inviate tramite «Ask The Expert» per argomento e lingua.

Argomento	DE	FR	IT	Totale
Stress	120	22	2	144
Competenze sociali	21	4	2	27
Alcol	13	3	0	16
Cannabis	10	2	0	12
Social media e giochi	17	7	0	24
Attività fisica	14	0	0	14
Tabacco e nicotina	20	8	0	28
Totale	215	46	4	265

4.8 Sondaggio di follow-up

I risultati del sondaggio di follow-up non sono stati analizzati in modo approfondito, poiché era disponibile solo un numero esiguo di dati valutabili. Da anni, nel sondaggio di follow-up vengono rilevati solo i due moduli che il partecipante aveva selezionato all'inizio. Ciò è evidente dal fatto che per il modulo «Stress» sono disponibili 57 risposte, mentre per il modulo «Cannabis», ad esempio, sono solo 4. Questa differenza di circa un fattore 10 riflette la disparità nel numero di partecipanti tra i moduli «Stress» e «Cannabis». A causa dei tassi di risposta complessivamente molto bassi, compresi tra lo 0,3% e l'1,4%, si rinuncia a un'ulteriore interpretazione dei risultati.

5 Discussione e prospettive

In generale

Nell'anno accademico 2025/26, la portata complessiva di ready4life è rimasta su un livello altrettanto elevato. Il numero dei partecipanti al programma è aumentato rispetto all'anno precedente da 5'799 a 6'247 (+8%). Allo stesso tempo, si sono confermati i modelli di utilizzo all'interno dell'app già osservati negli anni precedenti. La partecipazione a lungo termine al programma è leggermente diminuita rispetto all'anno precedente. La percentuale di moduli completati è scesa dal 3,6% al 2,8%, i crediti medi conseguiti da 6,0 a 5,2 e il tasso di partecipazione nelle classi scolastiche documentate dal 56,1% al 52,0%. Il reclutamento senza password ha registrato un andamento positivo. Dopo la reintroduzione dell'accesso diretto, la percentuale è aumentata da 114 (2,0%) a 509 partecipanti (8,1%). Tuttavia, non è stato raggiunto completamente il livello degli anni scolastici precedenti alla restrizione temporanea dell'accesso (940; 13,7%).

Difficoltà iniziali

L'andamento dei partecipanti durante la fase di onboarding (Figura1) mostra che 3'515 persone (36,0%), che avevano acconsentito al coaching, non hanno avviato il percorso dopo aver compilato il questionario iniziale. Questa percentuale è aumentata di 5,4 punti percentuali rispetto al 30,6% dell'anno precedente.

I dati disponibili non consentono di determinare con certezza le cause di questo fenomeno. Spiegazioni plausibili sono da ricercarsi nei cambiamenti nelle modalità di reclutamento o negli ostacoli incontrati nel passaggio dalla fase di onboarding al primo modulo di coaching. In particolare, nel caso dell'utilizzo in classe, è lecito supporre che una parte dei giovani utilizzi l'app principalmente nell'ambito della lezione, senza intendere proseguire la partecipazione al coaching digitale.

Per le future versioni del programma sarebbe utile rilevare sistematicamente il contesto di reclutamento e l'intenzione di utilizzo dei partecipanti. Ciò consentirebbe in futuro di distinguere meglio i diversi modelli di utilizzo e di migliorare ulteriormente l'interpretazione degli indicatori di partecipazione.

Occorre inoltre tenere presente che il reclutamento personale nell'ambito di workshop rappresenta già una componente importante dell'intervento di prevenzione. Non tutti i giovani che entrano in contatto con ready4life si trovano, al momento del reclutamento, in una fase in cui aspirano a un utilizzo a lungo termine di un coaching digitale. Il passaggio dal primo contatto all'utilizzo attivo dell'app dovrebbe quindi essere inteso come parte del processo di cambiamento comportamentale e non esclusivamente come indicatore tecnico di attivazione.

Partecipazione senza password

La partecipazione senza password consente ai giovani che non vengono reclutati nell'ambito di una classe scolastica o di un'azienda di accedere direttamente a ready4life. Nell'anno scolastico 2024/2025 tale accesso è stato temporaneamente modificato: invece di accedere direttamente, gli interessati dovevano prima richiedere una password generica tramite il canale Instagram di ready4life. L'obiettivo di questa misura era quello di promuovere l'interazione tramite i social media e rafforzare così la fedeltà al programma nel lungo periodo.

I dati hanno tuttavia evidenziato che questo ulteriore ostacolo all'accesso ha comportato un calo significativo delle partecipazioni senza password (da 940, pari al 13,7%, a 114, pari al 2,0%). Nell'anno scolastico 2025/2026 è stato quindi reintrodotta l'accesso diretto senza richiesta preventiva di password. Di conseguenza, il numero di partecipanti senza password è salito a 509 (8,1%). Sebbene non sia stato raggiunto completamente il livello precedente alla modifica (940, pari al 13,7%), i risultati sottolineano l'importanza di vie di accesso il più possibile accessibili e dirette per le offerte di prevenzione digitale.

Contesto della partecipazione al programma

La partecipazione al *programma ready4life* va interpretata alla luce del concetto di reclutamento. A differenza di molte app per la salute, che rispondono a un'esigenza già esistente (ad es. monitoraggio dell'attività fisica, monitoraggio dell'alimentazione, smettere di fumare) e vengono quindi installate prevalentemente da persone motivate intrinsecamente, *ready4life* persegue un approccio preventivo rivolto alla popolazione. Il programma viene presentato in modo proattivo nell'ambito di workshop e lezioni presso scuole professionali, licei e aziende, raggiungendo così anche giovani che non si confrontano ancora attivamente con comportamenti legati alla salute.

In questo contesto, è prevedibile che non tutti i giovani raggiunti aspirino immediatamente a un coaching digitale. Questo modello di reclutamento contribuisce in modo significativo all'ampia portata del programma, ma comporta al contempo una partecipazione media al programma all'interno dell'app inferiore rispetto alle offerte a cui ricorrono esclusivamente utenti automotivati. Ad esempio, il 71,4% dei partecipanti al programma reclutati fino alla fine di aprile non ha accumulato crediti e non ha quindi completato il primo blocco principale. Questo dato non va quindi interpretato esclusivamente come espressione di una scarsa accettazione dell'app, ma riflette anche l'ampio orientamento preventivo del programma e la varietà delle motivazioni iniziali dei giovani raggiunti.

Conclusione

Con circa 6'000 partecipanti all'anno, *ready4life* è uno dei programmi di prevenzione digitali per adolescenti con la maggiore diffusione in Svizzera. I dati sull'utilizzo dell'app mostrano che la partecipazione a lungo termine al programma continua a rappresentare una sfida – un fenomeno riscontrato anche in molte altre offerte digitali nel campo della salute e della prevenzione e discusso a livello internazionale con il termine «crisi di coinvolgimento». Allo stesso tempo, *ready4life* raggiunge ogni anno numerosi altri giovani attraverso workshop ed

eventi informativi, fornendo così un importante contributo alla sensibilizzazione sui temi della salute e della prevenzione già prima dell'utilizzo dell'app.

L'ulteriore sviluppo del programma si basa sulle attuali conoscenze scientifiche nel campo degli interventi comportamentali digitali. Per l'anno scolastico 2026/2027 sono previste, oltre a un'ulteriore semplificazione della struttura del programma, le prime funzioni basate sull'intelligenza artificiale. Tra queste figurano brevi questionari periodici sullo stato d'animo attuale e sui comportamenti relativi alla salute (Ecological Momentary Assessments, EMA), sulla base dei quali vengono generati feedback settimanali personalizzati. L'obiettivo di questo ulteriore sviluppo è rafforzare l'accompagnamento individuale nella vita quotidiana, aumentare la rilevanza dei contenuti per i partecipanti e promuovere ulteriormente la partecipazione al programma a lungo termine.

Le novità previste rappresentano un importante passo avanti per ready4life. Allo stesso tempo, offrono l'opportunità di valutare scientificamente nuovi approcci alla prevenzione digitale personalizzata e di sviluppare ulteriormente l'orientamento futuro del programma sulla base di evidenze scientifiche.