
Sintesi del rapporto finale SMS-COACH

Svolgimento del progetto

(...) Le 178 classi in cui si è svolto il programma contavano complessivamente 2657 allievi, invitati nel quadro della formazione scolastica a partecipare a un'indagine sul comportamento in rapporto con la salute. All'indagine ha preso parte il 99,3 per cento degli allievi presenti (2638 su 2657).

Sono stati invitati a partecipare tutti gli allievi in possesso di un telefono cellulare, fumatori quotidiani o che avevano fumato almeno 4 sigarette negli ultimi 30 giorni e almeno una nel corso dell'ultima settimana.

Sei mesi dopo l'indagine iniziale, tutti i partecipanti allo studio sono stati interpellati per svolgere un successivo colloquio telefonico strutturato e informatizzato condotto da intervistatrici appositamente istruite (tappa fondamentale 4). I partecipanti che non hanno rifiutato il secondo colloquio sono stati contattati fino a dieci volte, in giorni della settimana ed orari diversi. La tappa fondamentale 4 comprendeva inoltre la valutazione dei risultati relativi alla disponibilità a partecipare, all'efficacia e ai possibili fattori d'influenza del programma (v. risultati più significativi).

Nell'ambito della tappa fondamentale 5 sono stati pubblicati i risultati dell'indagine (v. sostenibilità e valorizzazione).

Risultati più significativi

Dei 2638 allievi distribuiti sulle 178 classi che nel quadro della formazione scolastica avevano partecipato all'indagine iniziale sul comportamento in rapporto con la salute (quota di partecipazione: 99,3 %) sono 1012 ad aver soddisfatto i criteri di selezione per partecipare al programma o allo studio (telefono cellulare personale, consumo giornaliero od occasionale di sigarette). Di questi, 755 (74,6 %) si sono dichiarati pronti a partecipare al programma SMS o allo studio correlato. Dei 372 partecipanti appartenenti al gruppo sperimentale, 363 (97,6 %) hanno seguito il programma fino alla fine. In media hanno ricevuto risposta 6,5 (SD=3,6) delle 11 domande poste per SMS ai partecipanti nel corso del programma. Con la successiva indagine telefonica sono stati raggiunti 559 (74,0 %) dei 755 partecipanti allo studio.

La quota di persone che nella seconda indagine hanno indicato di non avere fumato nemmeno una sigaretta durante gli ultimi sette giorni era del 9,6 per cento nel gruppo di controllo e del 12,5 per cento nel gruppo sperimentale ($p > .05$). Il tasso di astinenza nelle ultime quattro settimane era del 5,5 per cento nel gruppo di controllo e del 6,3 per cento nel gruppo sperimentale ($p > .05$). Dall'indagine è emerso che il numero medio di sigarette fumate quotidianamente era di 10,0 tra i partecipanti del gruppo di controllo e di 7,5 tra quelli del gruppo sperimentale ($p < .01$). L'analisi del campione globale non ha mostrato differenze statisticamente rilevanti tra i due gruppi di studio allo stadio del cambiamento del comportamento e dello sforzo per smettere di fumare ($p > .05$). Da un'analisi separata tra fumatori inizialmente giornalieri e occasionali sono emerse ulteriori differenze statisticamente rilevanti o tendenziali: in entrambe le categorie il consumo di sigarette diminuiva di più nel gruppo sperimentale che non nel gruppo di controllo ($p < .05$). Dall'indagine è risultato che rispetto al gruppo di controllo, nel gruppo sperimentale la quota di fumatori inizialmente giornalieri passati a fumare occasionalmente era tendenzialmente superiore ($p < .10$). Tra i fumatori inizialmente occasionali, tendenzialmente i partecipanti del gruppo sperimentale si trovavano spesso a stadi più avanzati nel cambiamento di comportamento ($p < .10$) e compivano più sforzi per smettere di fumare ($p < .05$).

Conclusioni e sviluppi futuri

Il programma offre una possibilità reale ed economica per promuovere a livello individuale la disassuefazione dal fumo tra i giovani e gli adolescenti. L'intervento informatizzato tramite l'SMS come strumento di comunicazione si è rivelato di facile implementazione tra i giovani e gli adolescenti nel contesto scolastico ed è stato adottato da un'elevata quota di partecipanti. Sebbene i risultati relativi all'efficacia del programma non abbiano potuto dimostrare un aumento percentuale statisticamente rilevante di coloro che hanno smesso di fumare tra i partecipanti del gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo, i dati mostrano che la partecipazione al programma ha portato a una riduzione del consumo di sigarette ed ha anche contribuito positivamente ad altri cambiamenti di fattori associati alla disassuefazione.

In collaborazione con l'Istituto di lavoro sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera occidentale, è stata realizzata una valutazione differenziata dei fattori d'influenza che costituisce la base di pubblicazioni separate annesse al presente rapporto e che recano il titolo «Nachhaltigkeit und Valorisierung» (sostenibilità e valorizzazione).

Sarebbe opportuno che questo programma possa essere diffuso e implementato attraverso istituzioni partner cantonali e che venga ottimizzato in base (1) alle conoscenze emerse da questo studio, (2) ai progressi tecnologici e (3) ai risultati scientifici scaturiti da interventi combinati in materia di lotta al tabagismo e all'alcolismo. Una domanda in questo senso per l'ottimizzazione e l'implementazione del programma è già stata presentata al Fondo per la prevenzione del tabagismo.