

Sintesi del rapporto di valutazione

Contesto

ready4life è un programma basato su un'app per smartphone volto a prevenire il consumo di sostanze che generano dipendenza e a promuovere le competenze di vita nei giovani in Svizzera e nel Liechtenstein. Nel 2024/25 è stato attuato per il nono anno scolastico consecutivo, con varie modifiche rispetto all'anno precedente: il design, la struttura e la procedura di accesso senza password sono stati rivisitati, ed è stato introdotto il nuovo modulo «Movimento». A livello di design, sono stati rinnovati il logo, la combinazione di colori, le icone dei moduli e il video introduttivo. Quanto alla struttura, invece, si è passati da 12 blocchi presentati in sequenza a quattro blocchi principali con blocchi secondari opzionali, nell'intento di rendere il percorso all'interno di ciascun modulo più snello e lineare e di offrire nel contempo maggiore libertà di scelta. L'accesso senza password è un'opzione che permette anche agli utenti non coinvolti tramite la propria classe di partecipare al programma. Mentre in precedenza bastava premere un pulsante dell'app per usufruirne, con la rielaborazione del programma è stato introdotto l'obbligo di richiedere una password inviando un messaggio diretto al profilo Instagram della Lega polmonare, così da aumentare il traffico sulla pagina. Infine, il nuovo modulo «Movimento» è stato sviluppato dall'Università di Zurigo al fine di sensibilizzare sul tema dell'attività fisica (trasmissione delle conoscenze, più movimento nella vita quotidiana).

Risultati

Diversi indicatori relativi all'anno scolastico 2024/25 registrano una flessione rispetto all'anno precedente: il numero di partecipanti è sceso da 6849 a 5799, il tasso di completamento dei moduli dal 6,0 % al 3,6 %, il tasso di partecipazione delle classi scolastiche dal 58,9 % al 56,1 %, il valore medio dei crediti accumulati da 15,6 a 6,0 e il tasso di completamento del sondaggio di follow-up dal 4,5 % allo 0,4 %–1,6 %. È diminuito in misura significativa anche il numero di accessi senza password, passando da 940 (13,7 %) a 114 (2,0 %). Per valutare se l'introduzione di questo passaggio abbia contribuito ad aumentare il traffico su Instagram occorrerebbe analizzare il profilo della Lega polmonare.

Conclusioni e prospettive

ready4life è un programma molto diffuso in Svizzera, con circa 6000 partecipanti all'anno. Gli adeguamenti adottati per migliorare il design e alla struttura non sono riusciti a frenare il calo del tasso di utilizzo che si registra da anni. Non è possibile valutare se vi abbiano addirittura contribuito. Chiaramente, la forte diminuzione del numero di accessi senza password potrebbe essere stata causata proprio dall'aggiunta di un ostacolo nella relativa procedura, e nel caso in cui questo risvolto negativo non fosse controbilanciato da un aumento del traffico su Instagram, occorrerebbe valutare la rimozione di tale passaggio. Il calo degli utenti è una sfida che affligge molte app di prevenzione e promozione della salute. Con la diffusione dei chatbot basati sull'intelligenza artificiale sono inoltre emerse alternative particolarmente allettanti rispetto a ready4life, che si fonda ancora su un algoritmo. Per le versioni future si raccomanda quindi l'integrazione di nuove funzionalità di intelligenza artificiale, così da evitare un'ulteriore perdita di attrattiva.