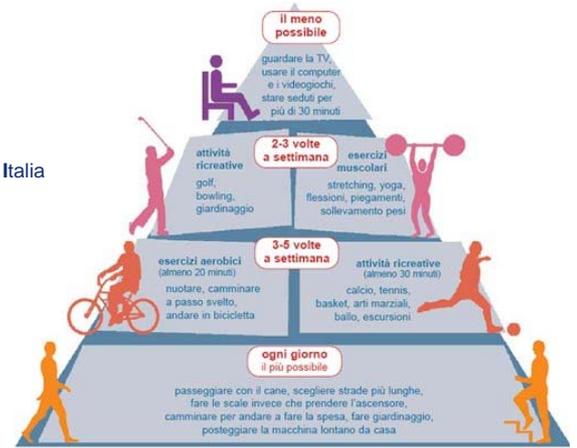


L'attività fisica in Emilia-Romagna: dati del sistema di sorveglianza PASSI (Anni 2008-2011)



L'attività fisica

In Emilia-Romagna si stima che circa un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (36%) in quanto pratica attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati¹ (29%) oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico (14%); questa stima corrisponde a circa 1 milione di persone tra 18-69 anni. La percentuale di attivi è superiore a quella del pool nazionale di ASL partecipanti a PASSI (33%); tale differenza è significativa.

Una quota rilevante di adulti (41%) pratica attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati e si può considerare **parzialmente attiva** (corrispondenti a una stima di circa 1 milione e 200 mila).

Circa un quinto è completamente **sedentario** (23%), pari a circa 700 mila persone nella fascia 18-69 anni, valore anch'esso significativamente inferiore rispetto a quello del pool nazionale (31%).

Secondo i dati OKkio 2010² i genitori dei bambini di 8-9 anni partecipanti all'indagine hanno riferito che, in una settimana tipo, solo il 19% dei maschi e il 13% delle femmine giocano all'aperto o fanno sport strutturato, come raccomandato, per almeno un'ora al giorno da 5 a 7 giorni.

Secondo l'indagine HBSC 2009-2010³ circa due terzi dei ragazzi tra 11-15 anni fa almeno un'ora di attività fisica moderata o intensa per due o quattro giorni alla settimana, ma solo il 6-7% la svolge ogni giorno per almeno 60 minuti, come indicato dalle linee guida internazionali. In particolare il 40% di questi ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana. Questi dati sembrano indicare che l'attività fisica venga svolta prevalentemente durante le ore scolastiche e durante le attività sportive organizzate, ma non in modo sufficientemente continuativo.

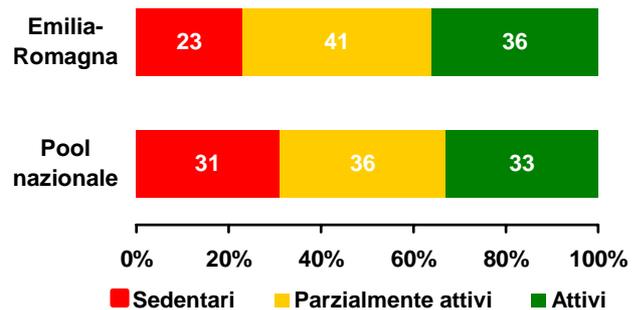
L'attività fisica nel tempo libero

Secondo i dati PASSI il 29% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo **attività fisica intensa o moderata nel tempo libero** secondo le linee guida internazionali.

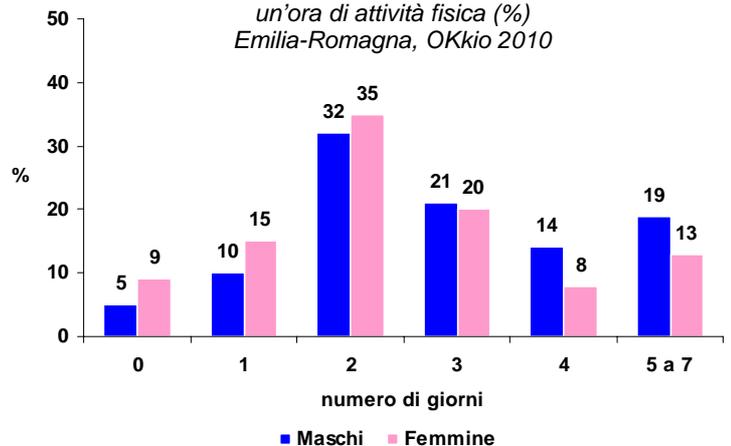
In particolare l'11% ha dichiarato di fare un'attività intensa per almeno 3 giorni alla settimana per un minimo di 20 minuti, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici, mentre il 20% ha riferito di praticare sforzi fisici moderati per almeno 5 giorni per un minimo 30 minuti, come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce.

Percentuali simili si sono registrate nel pool nazionale di ASL partecipanti a PASSI.

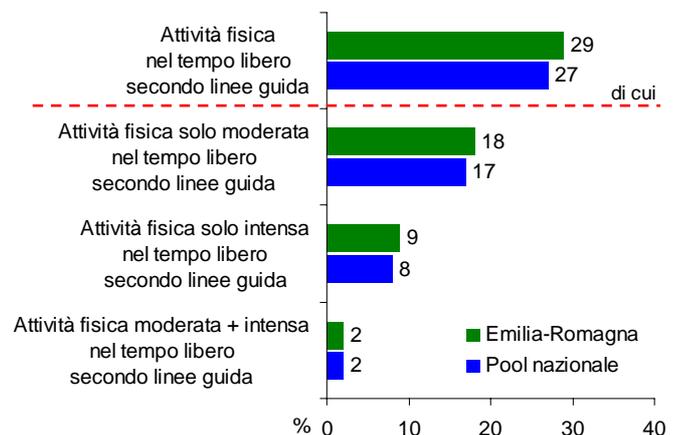
Livello di attività fisica praticato (%) PASSI 2008-11



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%) Emilia-Romagna, OKkio 2010



Attività fisica praticata nel tempo libero (%) PASSI 2008-11



¹ Attività fisica nel tempo libero raccomandata per adulti: almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni

² OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

³ HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) è un'indagine multicentrica internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni. In Emilia-Romagna è stata svolta nel 2010 con un campione rappresentativo a livello regionale e ha coinvolto 3.619 ragazzi di 214 classi

Attivi fisicamente (18-69 anni)

Secondo i dati PASSI, considerando sia l'**attività fisica del tempo libero** sia quella effettuata **al lavoro**, la percentuale di attivi in Emilia-Romagna è più alta:

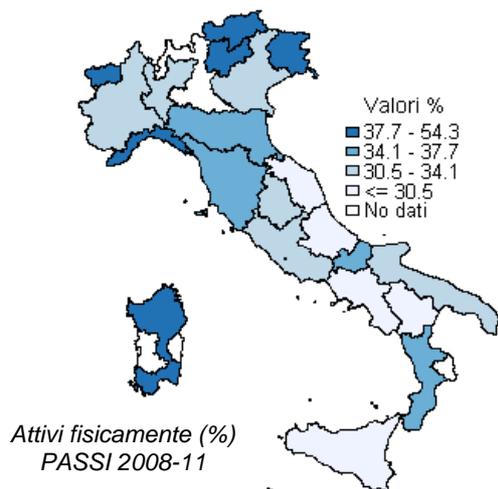
- tra gli uomini, dove raggiunge valori più elevati tra i 18-34enni (mentre tra le donne non si rilevano particolari differenze per età)
- tra le persone con un basso livello d'istruzione, soprattutto negli uomini dopo i 35 anni
- tra le persone che hanno riferito molte difficoltà economiche, in particolare nelle donne in tutte le fasce d'età
- tra gli intervistati di cittadinanza straniera.

Analizzando tutte assieme le variabili del grafico in un modello di regressione logistica per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, l'attività fisica si conferma maggiore nelle classi d'età più giovani, nelle persone con un basso livello d'istruzione, in quelle con molte difficoltà economiche e in quelle con cittadinanza straniera.

Se si considera solo l'**attività fisica svolta nel tempo libero** si rilevano differenze solo per genere e classe d'età, mentre non sembrano esserci gradienti significativi per livello d'istruzione, difficoltà economiche e cittadinanza.

A livello di Aree Vaste regionali è presente un lieve gradiente Sud-Nord, mentre tra zone geografiche omogenee la percentuale di attivi è maggiore nei Comuni di montagna (40%) rispetto ai Comuni capoluogo di provincia e a quelli di collina/pianura (36% in entrambi), differenza non significativa sul piano statistico.

La percentuale di persone attive è complessivamente stabile nel corso degli anni 2007-11; considerando i due generi l'andamento appare in leggero aumento negli uomini e in leggera diminuzione nelle donne, differenze però non significative sul piano statistico.

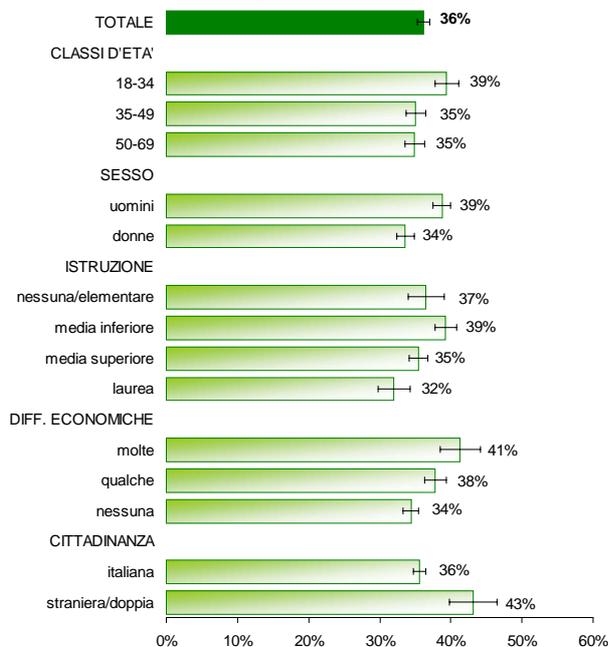


Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

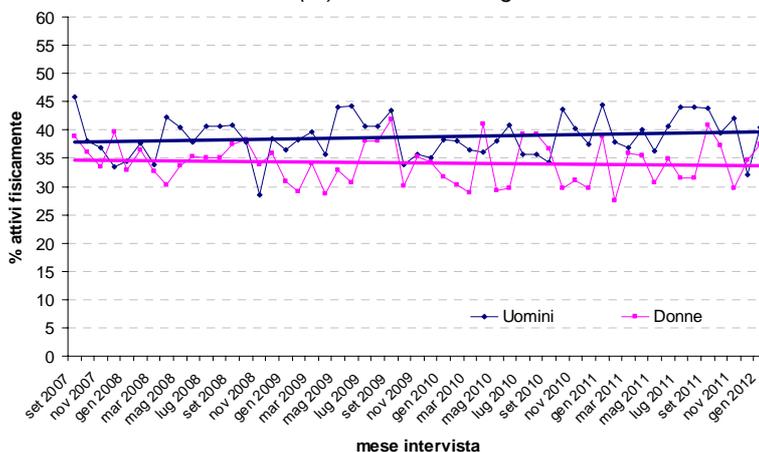
E' un sistema di monitoraggio della salute della popolazione adulta (PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). Stima la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute legati ai comportamenti individuali e la diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome partecipano al progetto. Un campione di residenti di 18-69 anni viene estratto casualmente dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle AUSL, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (almeno 25 al mese per ogni AUSL) con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un unico archivio nazionale. Nel quadriennio 2008-2011 in Emilia-Romagna sono state realizzate oltre 14 mila interviste (oltre 150 mila nel pool PASSI nazionale). Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

a cura del Gruppo Tecnico PASSI Emilia-Romagna (Nicoletta Bertozzi, Giuliano Carrozzi, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Diego Sangiorgi, Giorgia Vallicelli, Paola Angelini, Andrea Mattivi, Rossana Mignani, Anna Rita Sacchi, Alma Nieddu, Anna Maria Ferrari, Paolo Pandolfi, Sara De Lisio, Vincenza Perlangeli, Giovanni Blundo, Ivana Stefanelli, Aldo De Togni, Giuliano Silvi, Oscar Mingozzi, Patrizia Vitali, Fausto Fabbri, Michela Morri, Alba Carola Finarelli)

Attivi fisicamente (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-11



Attivi fisicamente (%) – Emilia-Romagna PASSI 2007-11



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo un terzo circa delle persone intervistate (34%) ha dichiarato che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sul loro livello di attività fisica praticata. Ha riferito di aver ricevuto il **consiglio di fare regolarmente attività fisica** il 34% del campione; tale valore non cambia tra le persone sedentarie (33%) e tra quelle parzialmente attive (36%).

La consapevolezza

La percezione soggettiva, un elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita, spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti poco meno della metà (44%) delle persone parzialmente attive e un quinto (20%) dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.