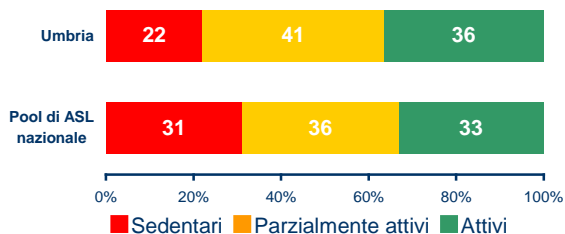




L'Attività Fisica in Umbria: i dati 2011-14 del sistema di sorveglianza PASSI

Livello di attività fisica praticato



Regione Umbria – Pool di ASL Nazionale, PASSI 2011-14

*Attività fisica raccomandata: 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.

L'attività fisica nei 18-69enni

In Umbria si stima che circa un terzo (36%) degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Il 41% degli adulti pratica invece attività fisica meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**.

Un quinto degli adulti è **sedentario**.

In Umbria la percentuale di sedentari risulta significativamente inferiore rispetto al Pool di ASL nazionale PASSI.

I sedentari

La sedentarietà cresce con l'età, è più diffusa tra le donne, tra le persone con basso livello di istruzione e con maggiori difficoltà economiche.

Sedentari

Totale: 22,1% (IC 95%: 21,0%-23,3%)

Età



Sesso



Istruzione



Diff. economiche

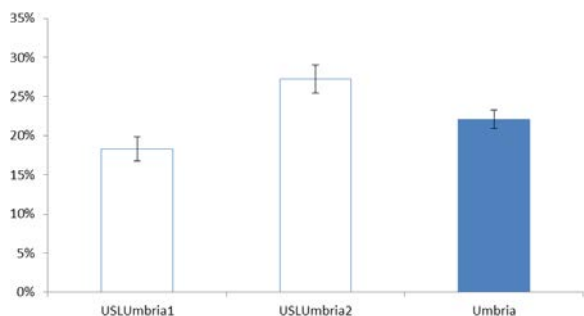


Cittadinanza



Regione Umbria, PASSI 2011-14

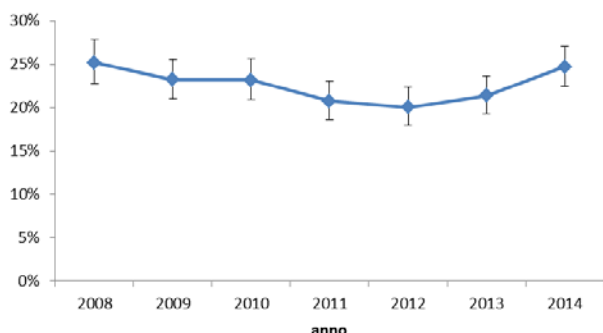
Sedentari



ASL dell'Umbria, PASSI 2011-14

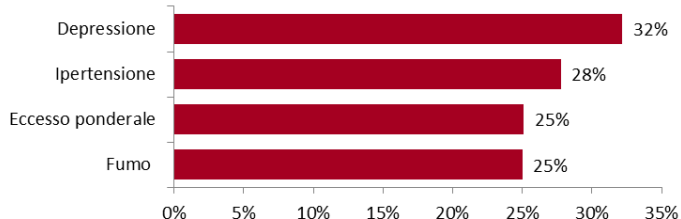
Il confronto tra le due aziende regionali mostra per il periodo considerato percentuali significativamente inferiori di sedentarietà per l'azienda USLUmbria 1.

Sedentari nel tempo



Regione Umbria, PASSI 2008-14

Sedentarietà e altri fattori di rischio



Regione Umbria, PASSI 2011-14

Dal confronto dei 7 anni di rilevazione PASSI analizzati, si può osservare una sostanziale stabilità della percentuale di sedentari nel periodo osservato.

Sedentarietà e condizioni di rischio

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 32% delle persone depresse
- il 28% degli ipertesi
- il 25% di coloro che sono in eccesso ponderale
- il 25% dei fumatori.

La consapevolezza

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.

Il 40% delle persone parzialmente attive percepisce il proprio livello di attività fisica come già sufficiente; questa errata percezione riguarda anche un sedentario su sette.

Percezione dell'attività fisica praticata Regione Umbria PASSI 2011-14

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	43%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	14%

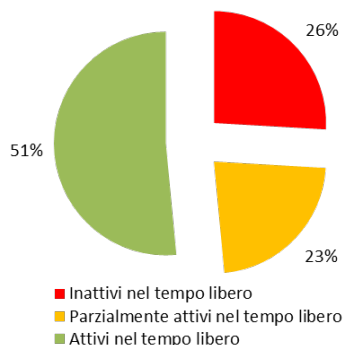
L'attività fisica nel tempo libero

L'attività fisica svolta nel tempo libero, indipendente cioè dalla tipologia di lavoro svolto, rappresenta la quota di attività fisica sulla quale maggiormente possono incidere le azioni di promozione della salute dei programmi di sanità pubblica.

In base ai dati raccolti, quasi $\frac{3}{4}$ della popolazione tra i 18 e 69 anni svolge almeno 10 minuti continuativi di attività fisica: il 23% pratica tra 10 e 150 min di attività fisica a settimana, mentre il 51% ne svolge oltre 2 ore e mezzo.

Svolgono attività fisica nel tempo libero soprattutto i più giovani, coloro che hanno un maggior livello di istruzione e minori difficoltà economiche, i cittadini italiani.

Livello di attività fisica nel tempo libero



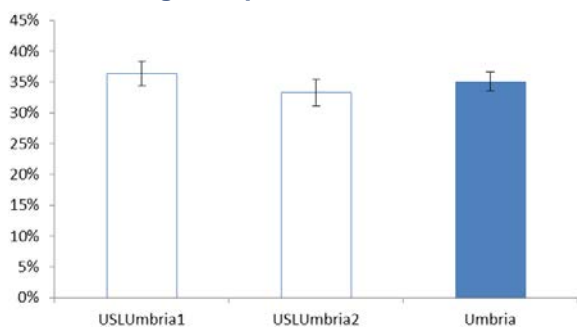
*Attività fisica nel tempo libero:

inattivo nel tempo libero = <10min /settimana

parzialmente attivo nel tempo libero = Tra 10-149min /settimana

attivo nel tempo libero = >150min /settimana.

Il consiglio di praticare attività fisica



ASL dell'Umbria, PASSI 2011-14

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Più di 1/3 (35%) delle persone dichiara di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente da un medico o un altro operatore sanitario. Il confronto tra le due aziende regionali non mostra differenze significative nel periodo considerato.

Cosa stiamo facendo

Nel corso degli ultimi anni sono stati attivati o consolidati numerosi interventi in tutto il territorio regionale volti a favorire l'attività fisica: a partire dalle opportunità ambientali (percorsi naturalistici; associazioni attive nelle proposte di movimento), alle iniziative di promozione della salute (scuole che promuovono benessere e piedibus in collaborazione con genitori e amministrazioni comunali; progetto EUROBIS; gruppi di cammino per adulti; cultura dell'attività fisica come cura) fino ad arrivare a progetti per l'attività fisica rivolta a soggetti con patologie o condizioni di rischio (CURIAMO in collaborazione con l'Università degli studi di Perugia, percorsi dedicati alle donne - gestanti e in menopausa, l'attività fisica adattata - AFA - rivolta prevalentemente a coloro che hanno problemi osteoarticolari) che hanno previsto il coinvolgimento dei MMG.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (*Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia*) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Per il pool di ASL PASSI da gennaio 2008 a dicembre 2014, sono state caricate complessivamente quasi 270 mila interviste, di cui per l'Umbria circa 10.000

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura di: Carla Bietta: Coordinatore Regionale Sistema PASSI - UOSD Epidemiologia – Dipartimento di Prevenzione Azienda USL Umbria 1
Con la collaborazione di: Ubaldo Bicchielli, Marco Cristofori, Gabriella Vinti, Anna Tosti