



L'attività fisica in Emilia-Romagna: i dati delle sorveglianze (Anni 2009-2012)

Livello di attività fisica praticato

Adulti (18-69 anni)

I dati PASSI indicano che in Emilia-Romagna più di un terzo degli adulti 18-69enni conduca uno **stile di vita attivo**¹ (37%), corrispondenti a una stima di circa 1 milione e 100 mila persone: l'86% pratica attività fisica ai livelli raccomandati solo nel tempo libero², l'11% esclusivamente attraverso un'attività lavorativa pesante e il 3% con entrambe le modalità.

La percentuale di attivi è superiore al valore nazionale (33%) in maniera statisticamente significativa.

Una quota rilevante di adulti (42%) pratica attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati e si può considerare **parzialmente attiva**³ (corrispondente a una stima di circa 1 milione e 200 mila).

Circa un quinto è completamente **sedentario**⁴ (21%), pari a circa 640 mila persone nella fascia 18-69 anni, proporzione significativamente inferiore rispetto a quello nazionale (36%).

A livello territoriale la prevalenza di attivi è lievemente più alta nell'Area Vasta Romagna (39%), mentre tra le zone geografiche omogenee è maggiore nei Comuni di montagna (39%) rispetto ai Comuni di pianura/collina (37% in entrambi); queste differenze non sono significative sul piano statistico.

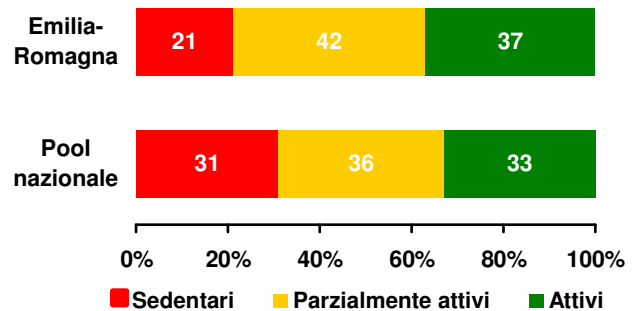
Bambini (8-9 anni)

Secondo i dati OKkio 2012⁵, si stima che solo una quota limitata di bambini di 8-9 anni (18% dei bambini e 14% delle bambine) pratici l'ora di attività fisica al giorno raccomandata per almeno 5 giorni o col gioco all'aperto o con attività sportive strutturate.

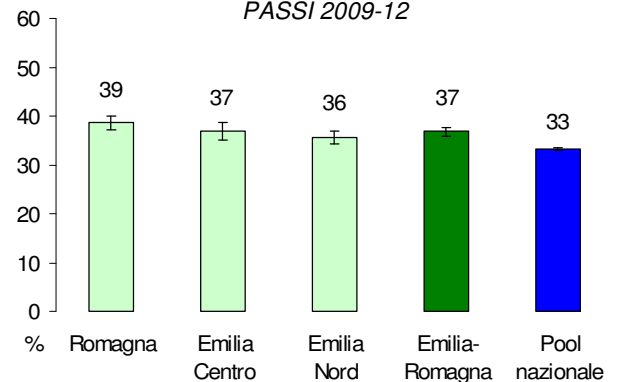
Ragazzi (11-15 anni)

L'indagine HBSC 2009-2010⁶ ha mostrato come circa due terzi dei ragazzi tra 11-15 anni faccia almeno un'ora di attività fisica moderata o intensa per due o quattro giorni alla settimana, ma solo il 6-7% l'abbia svolta 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 quantità sufficienti in orari extrascolastici.

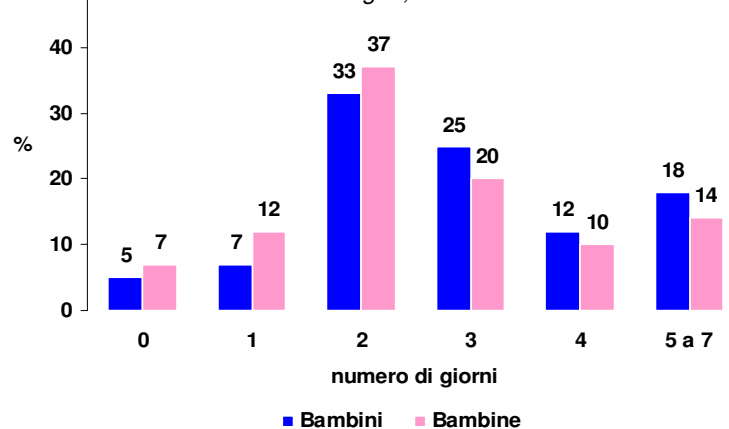
Livello di attività fisica praticato (%) PASSI 2009-12



Attivi fisicamente per Aree Vaste regionali (%) PASSI 2009-12



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%) Emilia-Romagna, OKkio 2012



¹Attivo: persone che conducono un'attività lavorativa pesante oppure praticano l'attività fisica moderata o intensa raccomandata nel tempo libero

²Attività 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

³Parzialmente attivi: persone che non conducono un'attività lavorativa pesante ma praticano qualche attività fisica nel tempo libero (in quantità inferiori a quelle raccomandate)

⁴Sedentari: persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa sedentaria e di non praticare nessuna attività fisica fuori dal lavoro (nel tempo libero)

⁵OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

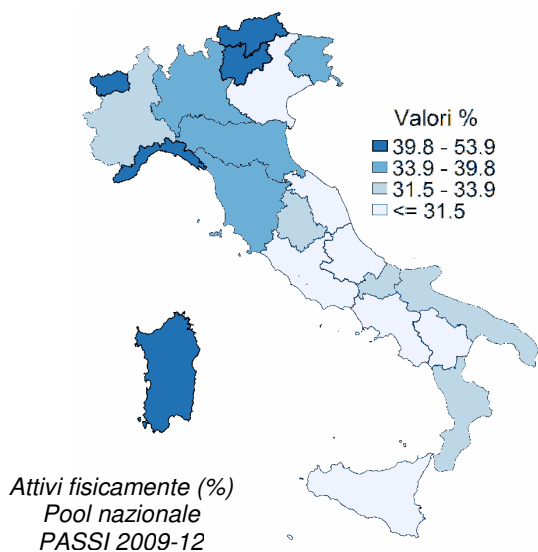
⁶HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è un'indagine multicentrica internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni. In Emilia-Romagna è stata svolta nel 2010 con un campione rappresentativo a livello regionale e ha coinvolto 3.619 ragazzi di 214 classi

Attivi fisicamente

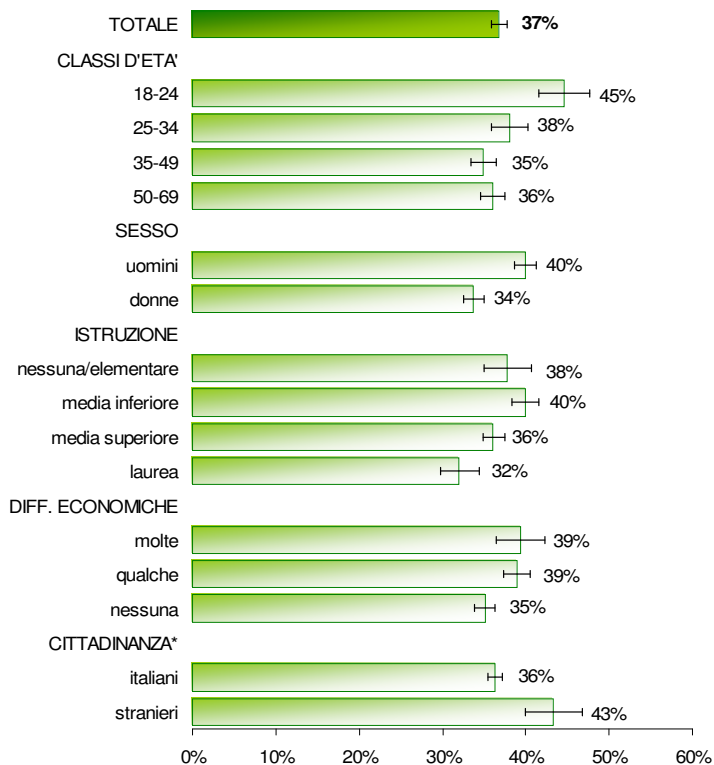
Secondo i dati PASSI la percentuale di attivi di 18-69 anni in Emilia-Romagna è più alta:

- negli uomini (in particolare tra i 18-34enni)
- nelle persone con un basso livello d'istruzione, (soprattutto negli uomini in ogni classe d'età)
- nelle persone con molte difficoltà economiche, (soprattutto nelle donne in ogni classe d'età)
- negli intervistati di cittadinanza straniera.

Analizzando queste variabili 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 e in quelle con cittadinanza straniera.



Attivi fisicamente (%)
Emilia-Romagna PASSI 2009-12



* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA);
Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

L'attività fisica nel tempo libero

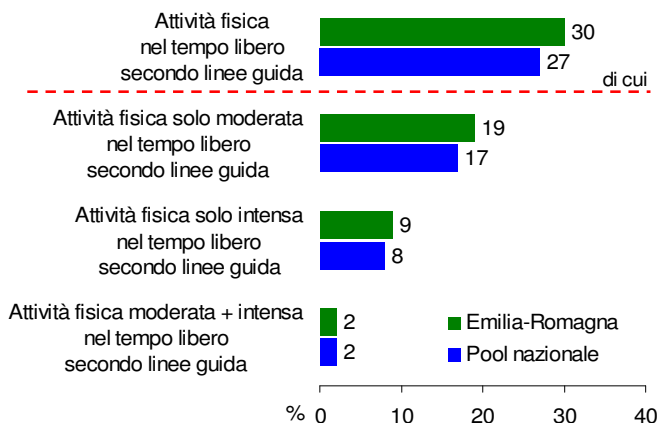
Il 30% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo **attività fisica intensa o moderata nel tempo libero** secondo le linee guida internazionali.

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 rilevate a livello nazionale.

La percentuale di persone che svolgono l'attività fisica nel tempo libero secondo le linee guida mostra differenze solo per classe d'età e sembra non essere associata significativamente a sesso, livello d'istruzione, difficoltà economiche e cittadinanza.

Attività fisica praticata nel tempo libero (%)
PASSI 2009-12



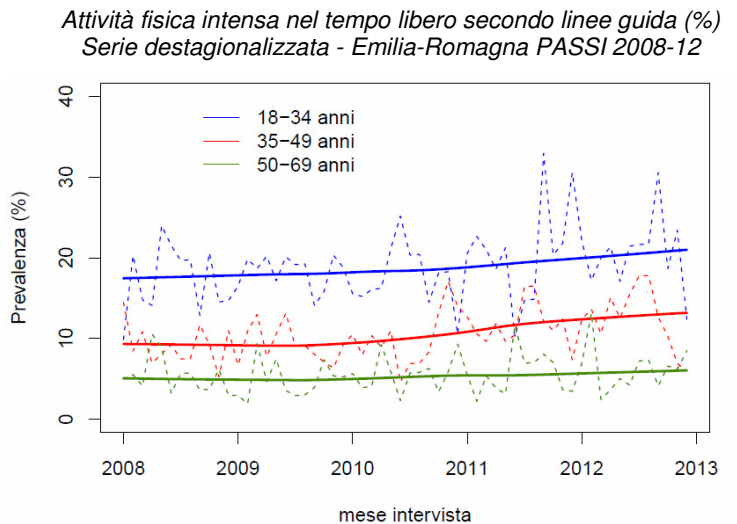
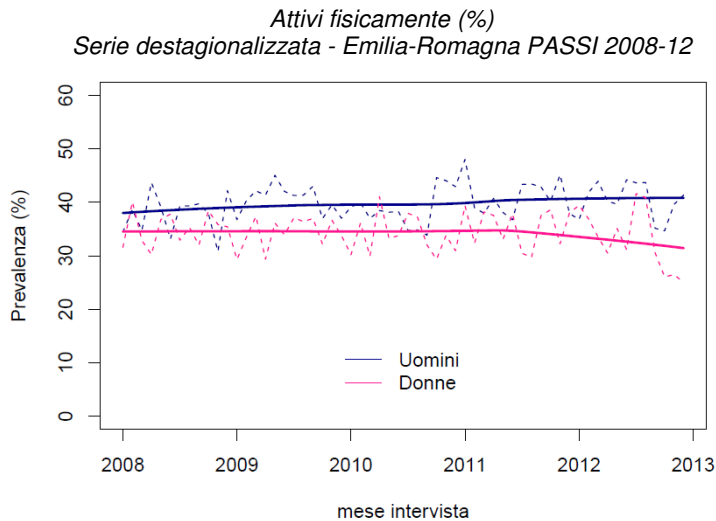
L'evoluzione dell'attività fisica

La percentuale di persone attive è complessivamente stabile nel periodo 2008-12.

Valutando la serie temporale dei dati destagionalizzata per genere, si evidenzia un lieve aumento negli uomini e una lieve diminuzione nelle donne, andamenti però non statisticamente significativi.

Come prevedibile, è presente una stagionalità: nei mesi estivi è infatti significativamente più alta la percentuale di persone attive.

Anche la percentuale di persone che praticano attività fisica intensa o moderata nel tempo libero appare stabile. Considerando però solo quella intensa si assiste ad un aumento significativo sul piano statistico che interessa le persone tra 18 e 49 anni, più evidente nei 18-34enni; questo incremento non si registra a livello di pool nazionale.



Attenzione dei sanitari

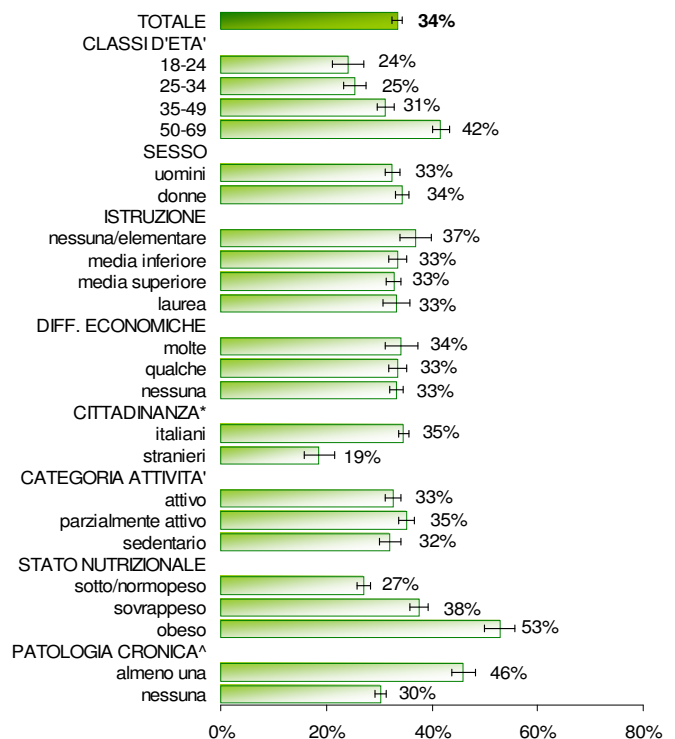
Solo un terzo circa delle persone intervistate⁷ di 18-69 anni ha dichiarato che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sul loro livello di attività fisica praticata, valore statisticamente maggiore di quello nazionale (31%).

Il 34% invece ha dichiarato di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica da parte di un sanitario⁷, percentuale superiore rispetto a quella nazionale (31%).

La percentuale di chi ha riferito un consiglio sanitario sull'attività fisica è maggiore tra i 50-69enni, gli uomini e le persone con cittadinanza italiana; non mostra forti gradienti per difficoltà economiche e livello d'istruzione. Questa attenzione è inoltre rivolta con maggior frequenza alle persone con obesità o con almeno una patologia cronica; non sono invece emerse differenze nell'attenzione a seconda del livello di attività svolta.

Il modello di regressione logistica condotto su tutte le variabili del grafico per correggere l'influenza reciproca tra i fattori, mostra come il consiglio sanitario sia associato positivamente con classi d'età 35-49 e 50-69 anni, genere femminile, alta istruzione, cittadinanza italiana, stile di vita attivo, presenza di patologia cronica ed eccesso ponderale.

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi (%) - Emilia-Romagna PASSI 2009-12



* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA);

Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

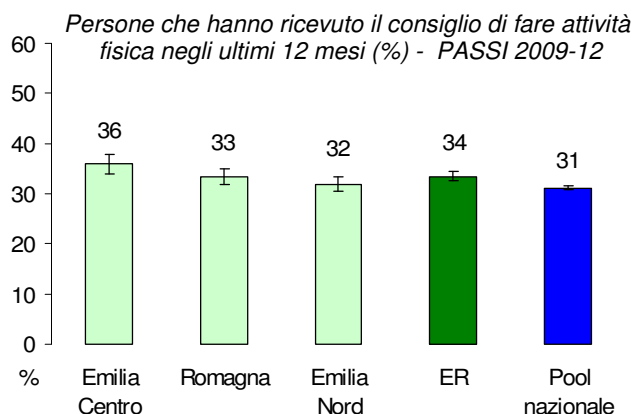
^ Patologie croniche: diabete, insufficienza renale, bronchite cronica, enfisema respiratoria, asma bronchiale, ictus o ischemia cerebrale, malattie cardiache, tumori, malattie del fegato

⁷ Vengono escluse le persone che hanno riferito di non aver avuto contatto con un medico o operatore sanitario negli ultimi 12 mesi

La percentuale di persone che hanno ricevuto il consiglio sanitario appare più alta nell'Area Vasta Emilia Centro e nei Comuni capoluogo di provincia (36%) rispetto a quelli di pianura/collina (33%) e di montagna (28%), differenze significative sul piano statistico.

Nel 2012 solo al 18% degli intervistati è stato raccomandato quale tipo di attività fisica svolgere e al 12% è stata indicata anche la frequenza e la durata dell'attività da svolgere.

La maggior parte (65%) di coloro che hanno ricevuto il consiglio di praticare un'attività fisica specifica, ha riferito che il medico alle visite successive si è informato sul suo effettivo svolgimento.

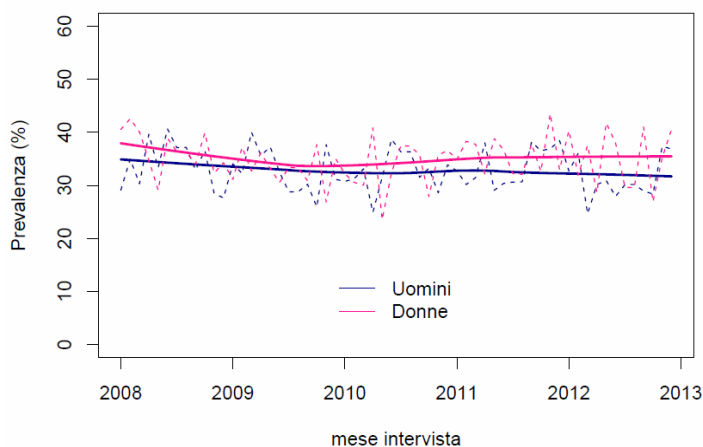


Andamento temporale

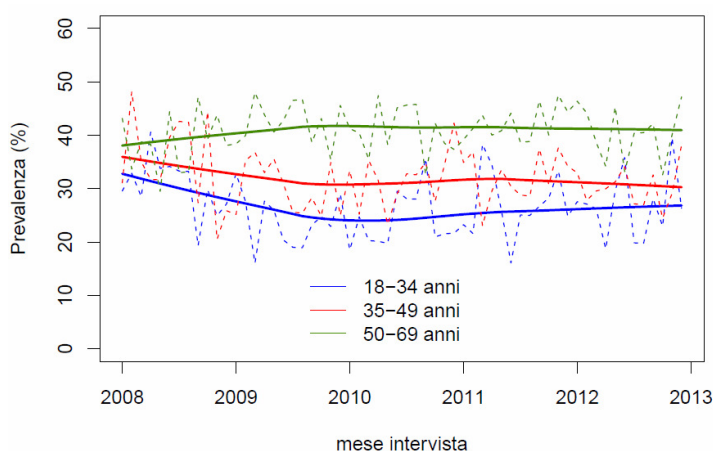
Nel periodo 2008-2012 la percentuale di chi ha riferito il consiglio sanitario di praticare attività fisica regolare mostra una certa stagionalità, ma nessun gradiente significativo.

Scomponendo la serie destagionalizzata per i due generi, si osserva un calo nel primo periodo e una ripresa a metà 2010 con una successiva stabilizzazione, soprattutto nelle donne. Gli andamenti rilevati non sono significativi sul piano statistico. Queste osservazioni si riscontrano anche tra le persone con 18-49 anni.

Personae che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi per genere (%)
Serie destagionalizzata - Emilia-Romagna PASSI 2008-12



Personae che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi (%) per classe d'età
Serie destagionalizzata - Emilia-Romagna PASSI 2008-12



Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

È 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 (25 al mese per ogni AUSL) con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un unico archivio nazionale. Nel quadriennio 2009-12 in Emilia-Romagna sono state realizzate oltre 13.800 interviste (oltre 150mila a livello nazionale). Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

a cura del Gruppo Tecnico PASSI Emilia-Romagna: Nicoletta Bertozzi, Giuliano Carrozzini, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Federica Balestra, Laura Sardonini, Anna Rita Sacchi, Alma Nieddu, Anna Maria Ferrari, Natalina Collina, Sara De Lisio, Ivana Stefanelli, Aldo De Togni, Giuliano Silvi, Cristina Raineri, Oscar Mingozzi, Patrizia Vitali, Michela Morri, Marina Fridel, Paola Angelini, Alba Carola Finarelli