



L'attività fisica in Emilia-Romagna: i dati delle sorveglianze (anni 2010-13)

Livello di attività fisica praticato

Adulti (18-69 anni)

In Emilia-Romagna più di un terzo degli adulti 18-69enni conduce uno **stile** di vita attivo¹ (37%); la percentuale di attivi è superiore al valore nazionale (33%) in maniera statisticamente significativa.

La maggior parte di questi (86%) pratica attività fisica nel tempo libero², l'11% esclusivamente attraverso un'attività lavorativa pesante e il 3% con entrambe le modalità.

Una quota rilevante di adulti (42%) pratica attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati e si può considerare parzialmente attiva³.

Circa un quinto (21%) è completamente sedentario⁴, pari a una stima in Regione di circa 640mila persone di 18-69 anni; la quota di sedentari a livello nazionale (31%) è significativamente più alta del dato regionale.

A livello territoriale la prevalenza di attivi è più alta in Romagna (40%), mentre tra le zone geografiche omogenee non emergono differenze significative.

Bambini (8-9 anni)

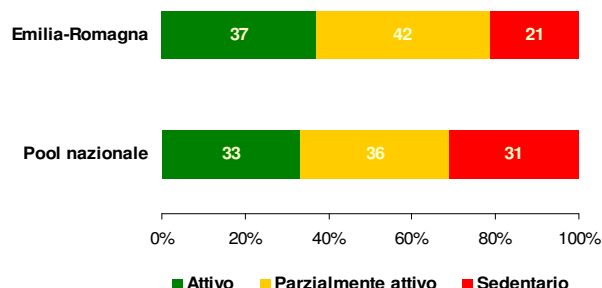
Sulla base dei dati OKkio 2012⁵, si stima che solo una quota limitata di bambini di 8-9 anni (18% dei bambini e 14% delle bambine) pratici l'ora di attività fisica al giorno raccomandata per almeno 5 giorni giocando all'aperto o con attività sportive strutturate.

Ragazzi (11-15 anni)

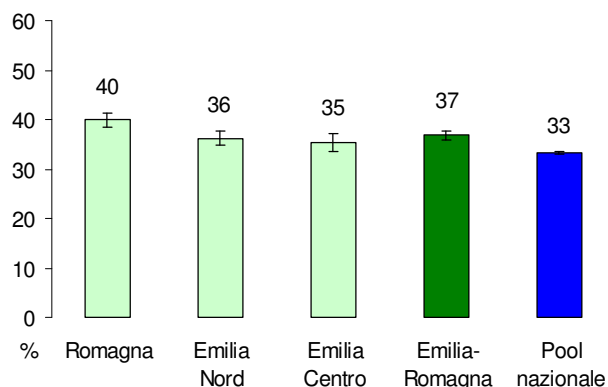
Sulla base dell'indagine HBSC 2009-10⁶ si stima che solo il 6-7% dei ragazzi 11-15enni svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; circa i due terzi dei ragazzi pratica almeno 60 minuti di attività fisica per 2-4 giorni alla settimana.

In particolare il 40% dei ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana; questi dati sembrano indicare che l'attività fisica venga condotta prevalentemente durante le ore scolastiche o le attività sportive organizzate.

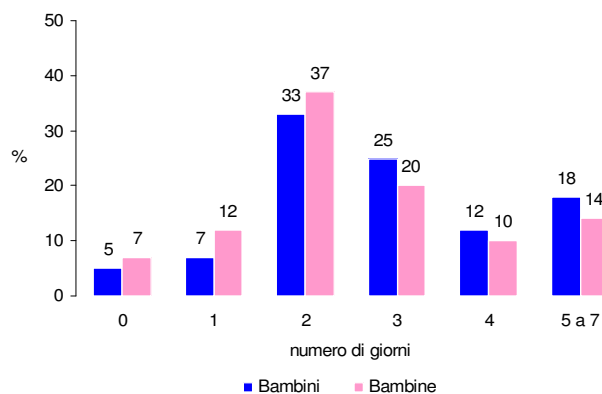
Livello di attività fisica praticato (%)
PASSI 2010-13



Attivi fisicamente per Aree Vaste regionali (%)
PASSI 2010-13



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



¹Attivo: persona con un'attività lavorativa pesante o che pratica 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 attivo: persona che non conduce un'attività lavorativa pesante e pratica attività fisica nel tempo libero in quantità inferiori a quanto raccomandato

⁴Sedentario: persona con un'attività lavorativa sedentaria e che non pratica alcuna attività fisica 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 internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni.

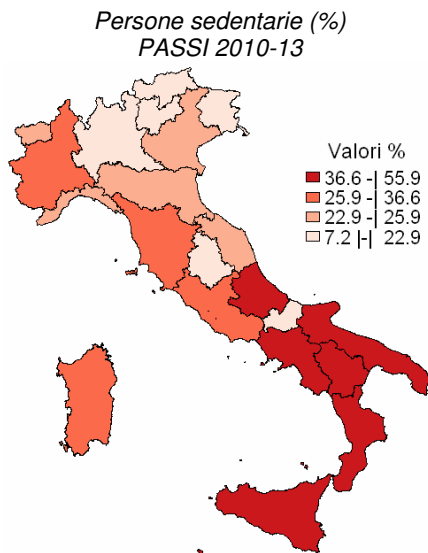
Adulti sedentari

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

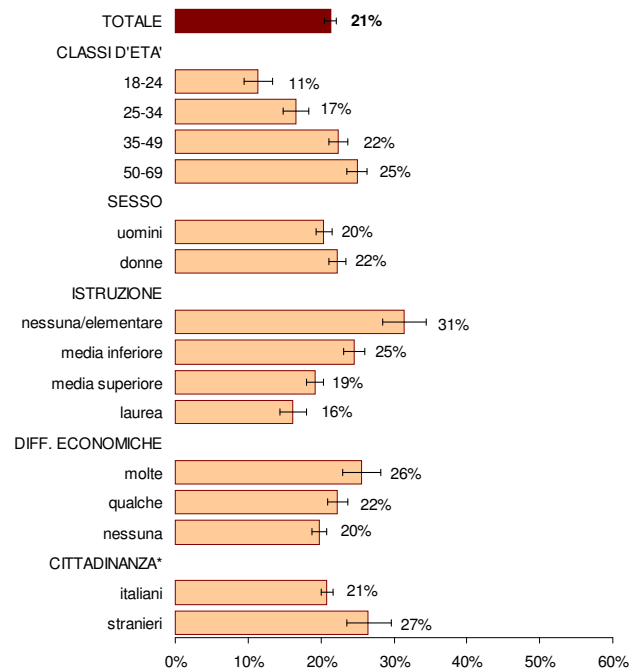
- nelle classi 35-49 anni e 50-69 anni
- nelle persone con un basso livello d'istruzione, (soprattutto gli uomini in ogni classe d'età)
- nelle persone con molte difficoltà economiche
- negli intervistati di cittadinanza straniera.

Analizzando queste variabili in un modello di regressione logistica per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, la sedentarietà si conferma associata alle età più avanzate, al basso livello d'istruzione, alle difficoltà economiche e alla cittadinanza straniera.

La prevalenza di persone completamente sedentarie presenta un marcato gradiente territoriale (range: 7% P.A. Bolzano - 56% Basilicata)



Persone sedentarie (%)
Emilia-Romagna PASSI 2010-13



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

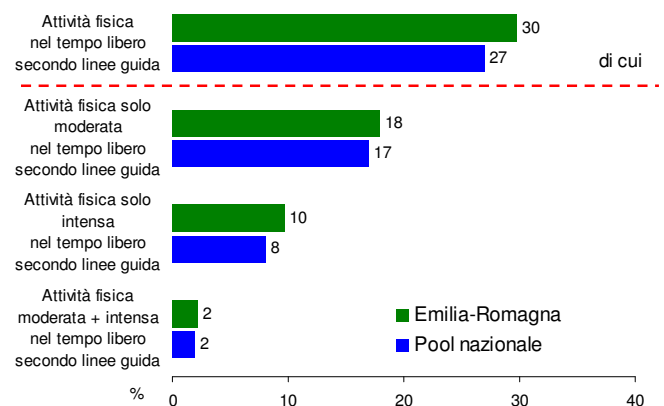
L'attività fisica nel tempo libero

Il 30% degli intervistati di 18-69enni ha riferito di svolgere attività fisica intensa o moderata nel tempo libero, con la frequenza e la quantità raccomandate dalle Linee guida internazionali.

In particolare il 18% ha riferito di praticare attività fisica moderata per almeno 5 giorni per un minimo di 30 minuti, (come ad esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce), mentre il 10% 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).

La percentuale di persone che svolge l'attività fisica nel tempo libero secondo le Linee guida mostra differenze solo per classe d'età.

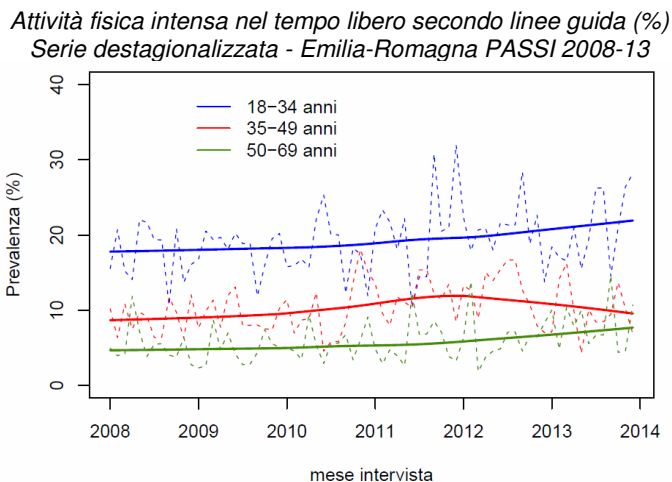
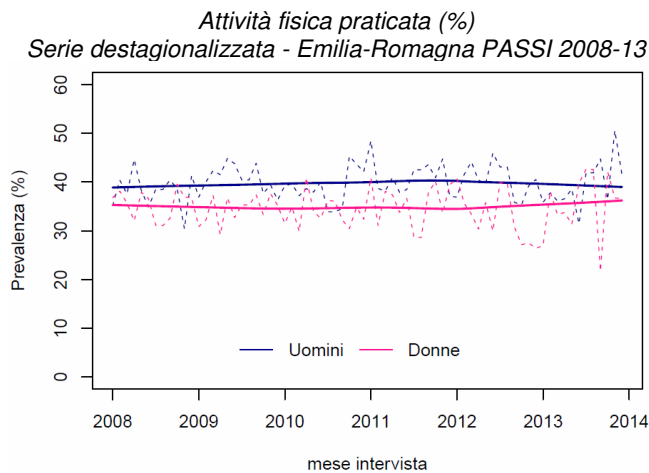
Attività fisica praticata nel tempo libero (%)
PASSI 2010-13



L'andamento temporale della pratica dell'attività fisica

Nel periodo 2008-13 la percentuale di persone fisicamente attive è risultata complessivamente stabile; si evidenzia un lieve aumento dell'attività fisica negli uomini e una lieve diminuzione nelle donne, non statisticamente significativi.

Nella pratica dell'attività fisica intensa si assiste a un aumento significativo sul piano statistico nelle classi d'età 18-34 e 50-69 anni, incremento registrato anche a livello nazionale, mentre è presente una flessione nella classe 35-49 anni.

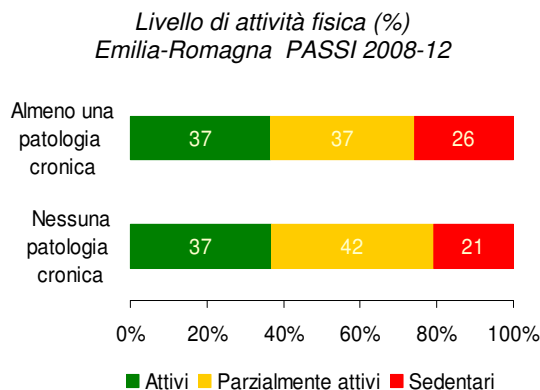


Stile di vita attivo e patologie croniche

Uno stile di vita attivo è molto importante nella maggior parte delle patologie croniche rilevate sia per i benefici fisici sia psicologici.

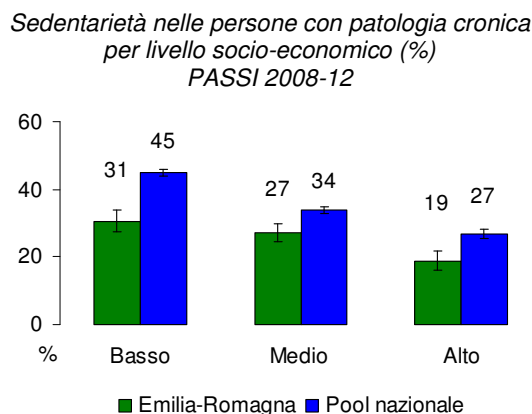
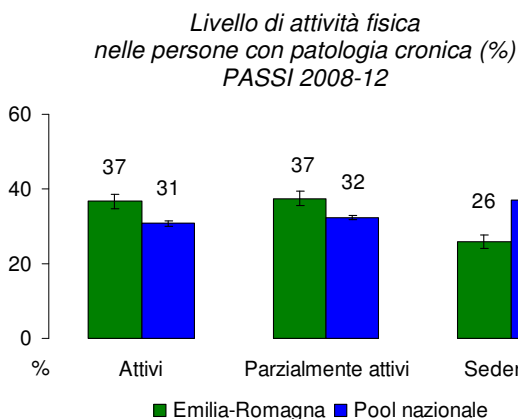
Circa un quarto (26%) delle persone con patologia cronica conduce uno stile di vita sedentario; questo valore corrisponde in Regione a una stima di circa 145 mila persone.

Nelle persone con patologia cronica la quota dei sedentari è più alta rispetto alle persone senza patologie (26% versus 21%).



A livello nazionale la prevalenza di sedentari con patologia cronica è statisticamente superiore a quella regionale (37%, pari a una stima di oltre 2,5 milioni di persone).

Nelle persone con patologia cronica la prevalenza di sedentari risulta maggiore tra i 50-69enni, le persone con basso livello d'istruzione e con difficoltà economiche; la prevalenza di sedentarietà nelle persone con patologie croniche mostra un evidente gradiente per livello socio-economico, ancor più accentuato a livello nazionale.



L'attenzione dei sanitari

Circa un terzo (33%) delle persone intervistate ha dichiarato di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica da parte di un medico o di un operatore sanitario (31% a livello nazionale).

Il consiglio di praticare attività fisica è più frequente tra i 50-69enni, le donne e le persone con cittadinanza italiana; non sono presenti significativi gradienti per difficoltà economiche e livello d'istruzione.

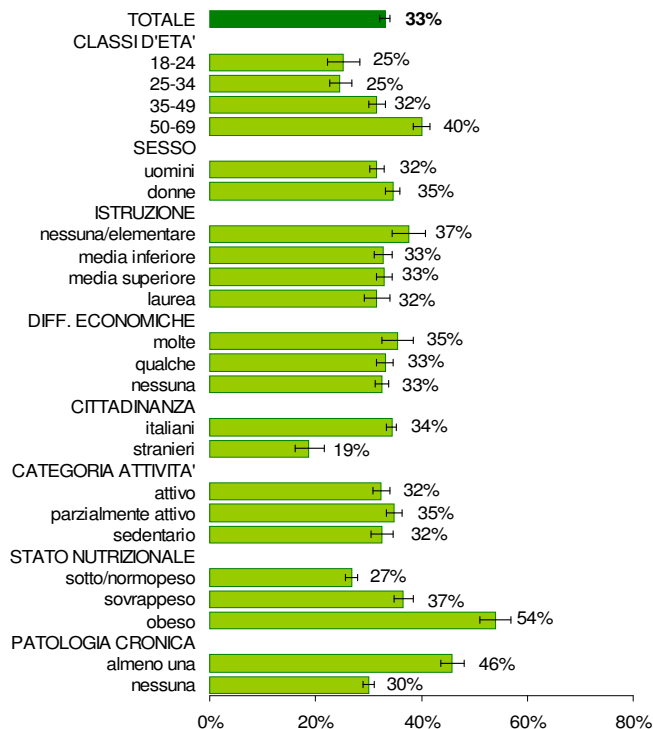
L'attenzione degli operatori sanitari è inoltre rivolta con maggior frequenza alle persone in eccesso ponderale o con almeno una patologia cronica.

La percentuale di persone che hanno ricevuto il consiglio di praticare attività fisica appare lievemente più alta nei Comuni capoluogo di provincia (34%) e di pianura/collina (33%) rispetto a quelli di montagna (28%), differenze significative sul piano statistico.

Nel periodo 2012-13 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 (64%) di coloro che hanno ricevuto il consiglio di praticare un'attività fisica specifica, ha riferito che il medico alle visite successive si è informato sull'effettivo svolgimento delle stesse.

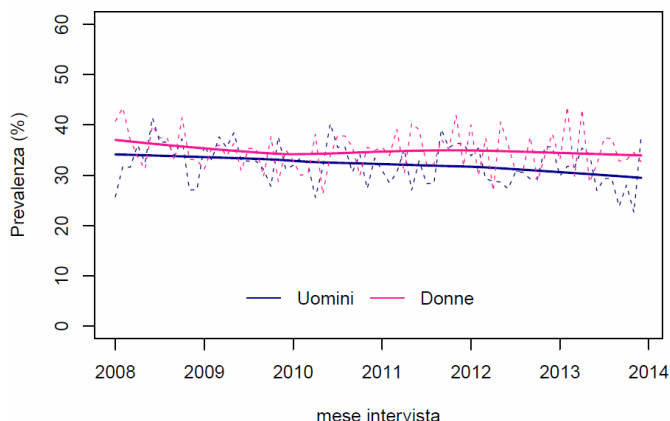
Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi (%)
Emilia-Romagna PASSI 2010-13



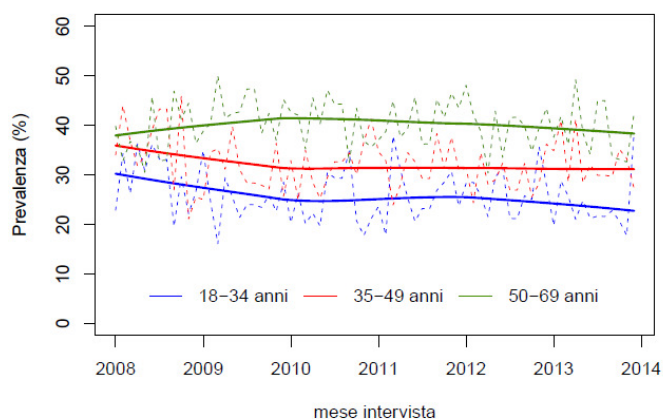
Nel periodo 2008-13 la percentuale di chi ha riferito il consiglio sanitario di praticare un'attività fisica regolare mostra una leggera diminuzione, significativa sul piano statistico, in particolare negli uomini.

Scomponendo la serie destagionalizzata per età, non si riscontrano andamenti significativi.

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi per genere (%)
Serie destagionalizzata - Emilia-Romagna PASSI 2008-13



Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi per classe d'età (%)
Serie destagionalizzata - Emilia-Romagna PASSI 2008-13



A cura del Gruppo Tecnico PASSI Emilia-Romagna: Nicoletta Bertozzi, Giuliano Carrozzini, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Laura Sardonini, Federica Balestra, 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, Rossana Mignani, Marina Fridel, Paola Angelini, Alba Carola Finarelli