



L'attività fisica in Emilia-Romagna: dati del sistema di sorveglianza PASSI (Anni 2011-2014)

Livello di attività fisica praticato

Bambini (8-9 anni)

Secondo i dati OKkio alla Salute 2014¹ in Emilia-Romagna il 10% dei bambini di 8-9 anni sono definibili come non attivi in quanto il giorno precedente la rilevazione non hanno svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio. Inoltre, solo il 21% dei bambini e il 14% delle bambine in una settimana tipo giocano all'aperto o fanno sport strutturato, come raccomandato, per almeno un'ora al giorno da 5 a 7 giorni.

Ragazzi (11-15 anni)

Sulla base dell'indagine HBSC 2014² si stima che in Emilia-Romagna circa l'11% dei ragazzi 11-15enni svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; poco più della metà (53%) dei ragazzi pratica almeno 60 minuti di attività fisica per 2-4 giorni alla settimana. In particolare oltre un terzo (37%) dei ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana; questi dati indicano che l'attività fisica venga condotta prevalentemente durante le ore scolastiche o le attività sportive organizzate.

Adulti (18-69 anni)

Dalla sorveglianza PASSI emerge che in Emilia-Romagna circa un terzo degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (37%) in quanto pratica attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati³ (30%) oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico (13%); questa stima corrisponde a circa un milione di persone con 18-69 anni. La percentuale di attivi è più elevata rispetto a quella registrata a livello nazionale (33%). Una quota rilevante di adulti (42%) pratica attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati e si può considerare parzialmente attiva (corrispondenti a una stima di circa 1 milione e 300 mila). Circa un quinto è completamente sedentario (21%), pari a circa 623 mila persone nella fascia 18-69 anni, valore significativamente inferiore a quello nazionale (31%).

Persone ultra 64enni

Per indagare l'attività fisica la sorveglianza PASSI d'Argento⁴ adotta il PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*)⁵, un sistema validato a livello internazionale che rileva il livello di attività fisica della popolazione ultra 64enne attraverso una serie di domande riferite a una settimana di vita normale. In rapporto alla frequenza settimanale e all'intensità con cui le varie attività vengono svolte, si calcola un punteggio (PASE score) che assume valori più alti per le persone più attive.

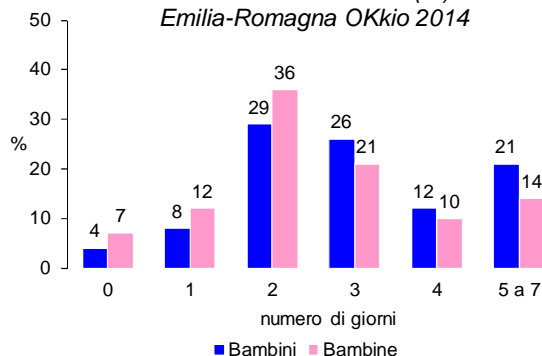
Nell'analisi del valore medio standardizzato del PASE score si nota un gradiente Nord-Sud; l'Emilia-Romagna (102,7) mostra un valore statisticamente superiore a quello nazionale (93,7).

In assenza di uno standard universalmente accettato per valutare l'attività fisica con il punteggio PASE, si fanno confronti utilizzando diversi valori percentili della distribuzione di tale score.

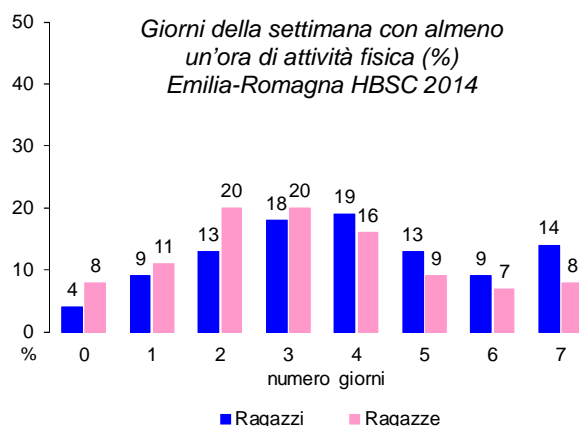
Tra gli indicatori del Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2014-2018, predisposti per valutare il raggiungimento di alcuni obiettivi di salute e qualità della vita, rientra quello relativo alla percentuale di ultra 64enni attivi; questo indicatore definisce come attivi gli ultra 64enni con un PASE score superiore al 40° percentile della distribuzione nazionale.

Secondo i dati PASSI d'Argento 2012-13 in Emilia-Romagna il 65% della popolazione ultra 64enne risulta essere attiva.

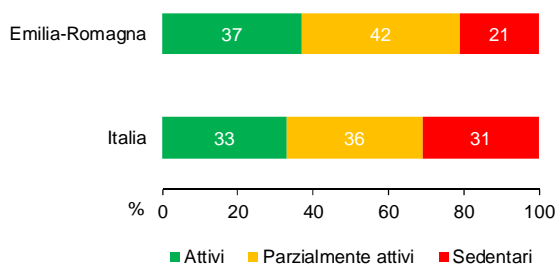
Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%)
Emilia-Romagna OKkio 2014



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%)
Emilia-Romagna HBSC 2014



Livello di attività fisica praticato (%)
PASSI 2011-14



¹ OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

² 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

³ 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

⁴ PASSI d'Argento è un'indagine su stili di vita e fattori di rischio nella popolazione ultra 64enne

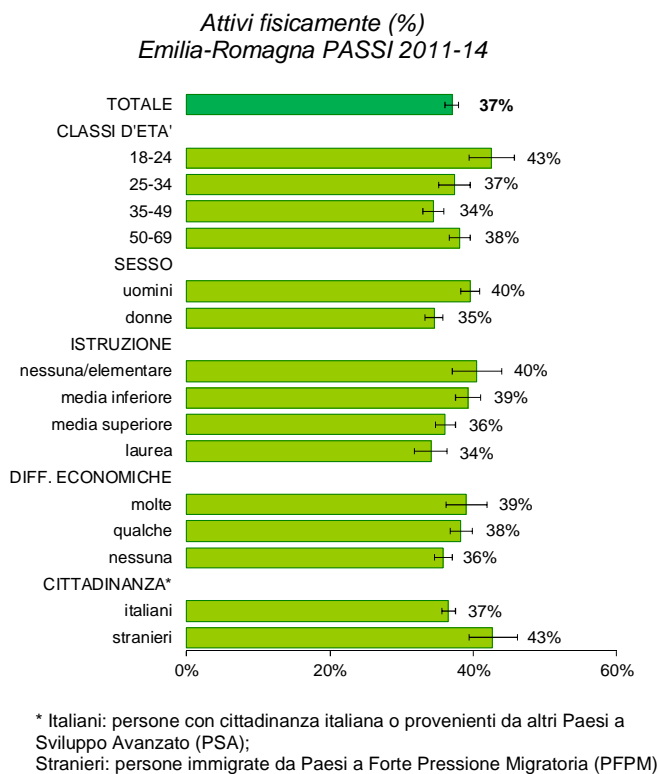
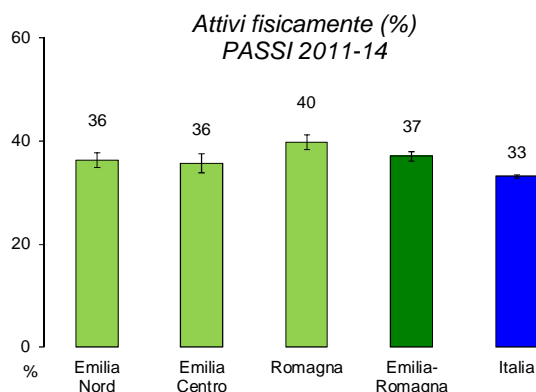
⁵ Per maggiori informazioni sul PASE: www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita.asp

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 nei 18-24enni, tra gli uomini, le persone con bassa istruzione o con cittadinanza straniera.

Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione logistica per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, l'attività fisica si conferma maggiore tra i più giovani, gli uomini e le persone con bassa istruzione.

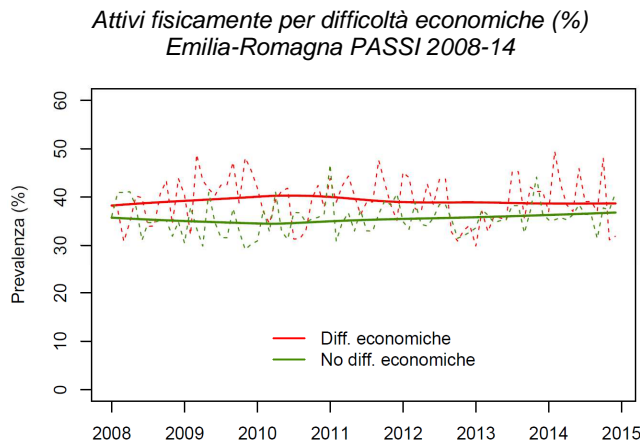
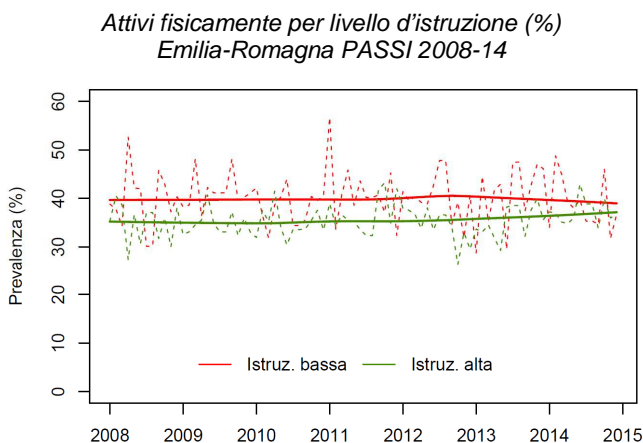
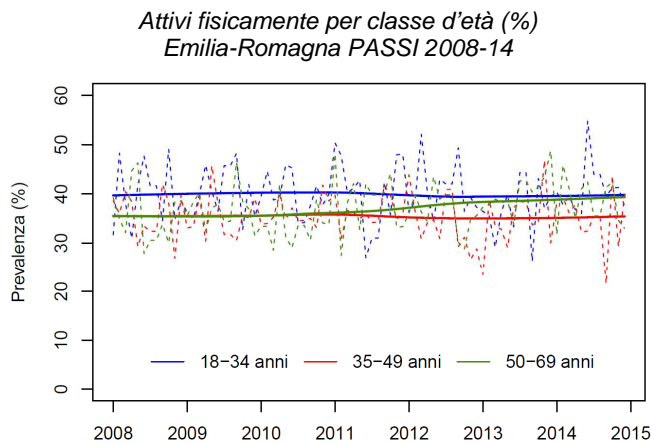
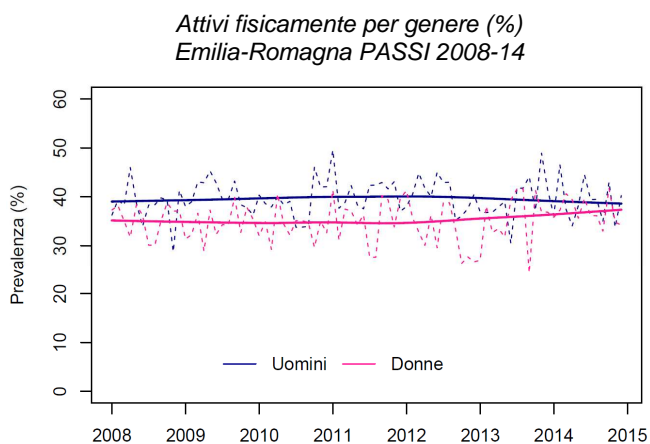
La quota di attivi risulta più elevata in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e non mostra differenze per zone geografiche omogenee: risulta del 38% nei capoluoghi di provincia, 38% nei comuni di montagna e del 36% in quelli di pianura/collina.



L'analisi delle serie storiche mostra come in Emilia-Romagna la percentuale di persone attive sia in leggero aumento nel periodo 2008-14, andamento non significativo sul piano statistico.

Scomponendo la serie per genere e classe d'età, appare un andamento pressoché stabile negli uomini e un lieve incremento nelle donne (non statisticamente significativo); la prevalenza di attivi appare stabile tra i 18-34enni e i 35-49enni mentre in aumento tra i 50-69enni, gradiente significativo anche sul piano statistico.

Analizzando la percentuale di attivi per i fattori socio-economici si evidenzia un lieve incremento tra le persone con alta istruzione e tra quelle senza difficoltà economiche, entrambi gli andamenti non risultano significativi sul piano statistico.



L'attività fisica nel tempo libero

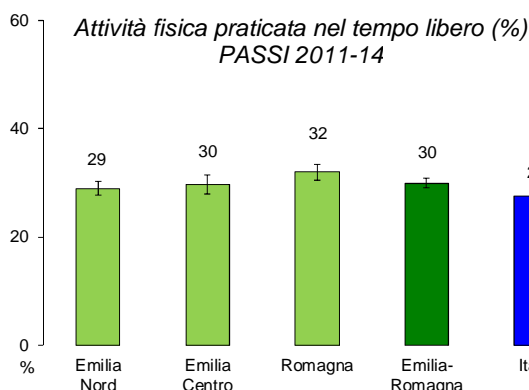
In Emilia-Romagna il 30% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo attività fisica intensa o moderata nel tempo libero ai livelli raccomandati; questa percentuale risulta simile a quella registrata a livello nazionale (28%).

In particolare 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, mentre il 18% 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; il 2% invece fa attività sia intensa sia moderata secondo queste raccomandazioni. A livello nazionale queste percentuali sono rispettivamente del 9%, 17% e 2%.

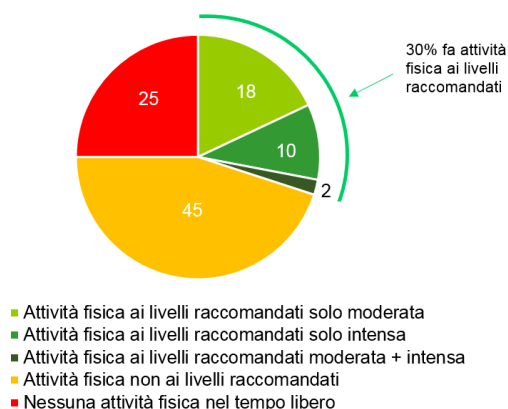
La prevalenza regionale di persone che svolgono nel tempo libero l'attività fisica moderata o intensa secondo linee guida risulta maggiore tra i più giovani e non mostra differenze significative sul piano statistico per livello d'istruzione e difficoltà economiche.

Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione logistica per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, risulta un'associazione positiva tra l'attività fisica svolta nel tempo libero e la classe d'età più giovane e l'alta istruzione.

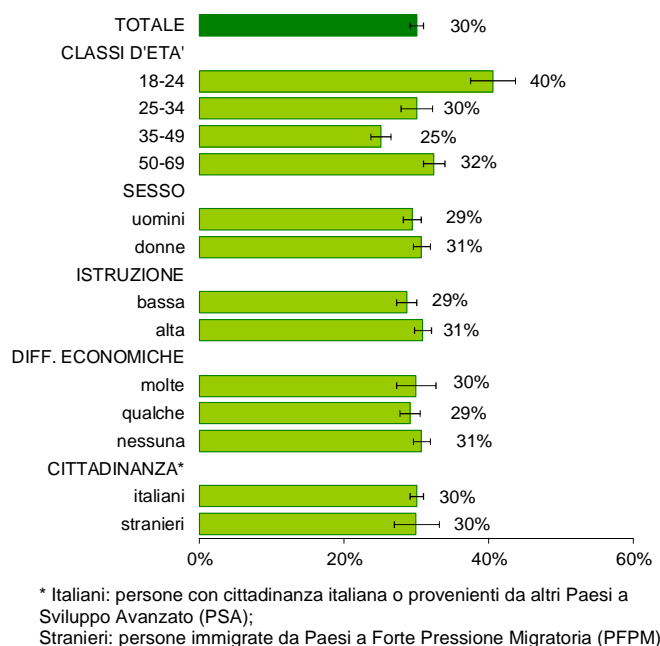
La quota di persone che praticano nel tempo libero attività fisica ai livelli raccomandati risulta maggiore nei capoluoghi di provincia (33%) rispetto ai comuni di montagna e a quelli di pianura/collina (28% in entrambi); inoltre la Romagna mostra una percentuale superiore rispetto alle altre aree territoriali.



Attività fisica praticata nel tempo libero (%) Emilia-Romagna, PASSI 2011-14



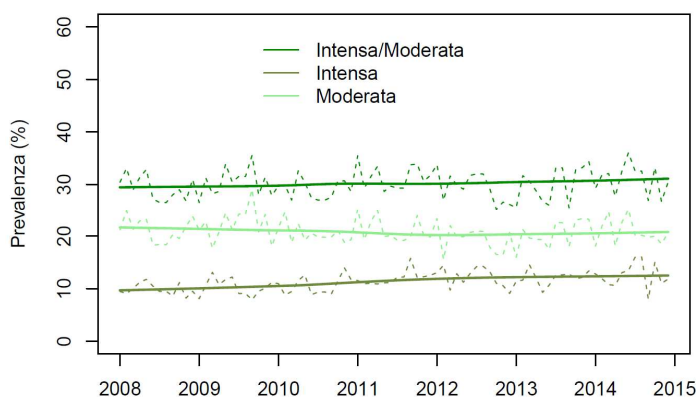
Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati (%) Emilia-Romagna PASSI 2011-14



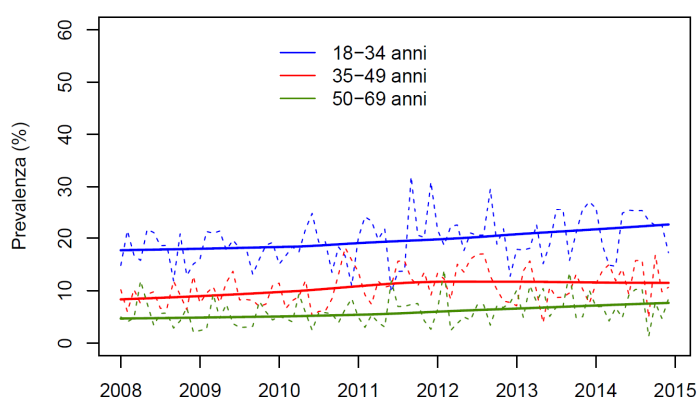
L'analisi delle serie storiche evidenzia come la percentuale di persone che praticano attività fisica nel tempo libero secondo raccomandazioni sia in leggero aumento negli anni 2008-14, andamento non significativo sul piano statistico. Questo incremento sembra essere dovuto soprattutto all'attività fisica intensa che risulta significativamente in aumento nel periodo considerato, a differenza di quella moderata che risulta pressoché costante.

L'aumento dell'attività fisica intensa risulta significativo sul piano statistico anche in tutte le classi d'età, anche se più evidente tra i 18-34enni, e in ambo i generi.

Attività fisica nel tempo libero secondo linee guida (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-14



Attività fisica intensa nel tempo libero secondo linee guida (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-14



Un diverso modo per misurare il livello di attività fisica

L'indicatore adottato da PASSI per misurare il livello di attività fisica deriva dall'analogo sistema di sorveglianza americano dei fattori di rischio comportamentale, il BRFSS (*Behavioral Risk Factor Surveillance System*); questo indicatore rientra anche tra quelli utilizzati dal Piano nazionale della prevenzione 2014-2018.

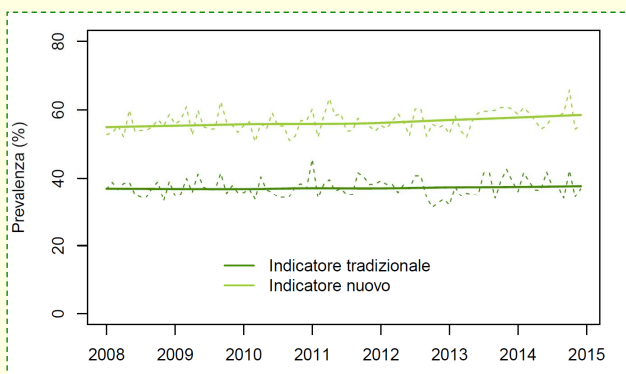
Nel 2015 a fianco di questo indicatore il sistema PASSI ne ha aggiunto un altro per meglio adattarsi alle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica nel tempo libero. Questa modifica influenza anche l'indicatore del livello complessivo di attività fisica, calcolato tenendo conto di quella effettuata sia nel tempo libero sia durante il lavoro. Ciò permetterà inoltre un miglior confronto con gli altri Paesi europei.

Nel documento *Global recommendations on physical activity for healthy* dell'anno 2010 l'OMS definisce infatti per ogni fascia di popolazione (ragazzi, adulti e over 65) l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione della malattie cronic-degenerative.

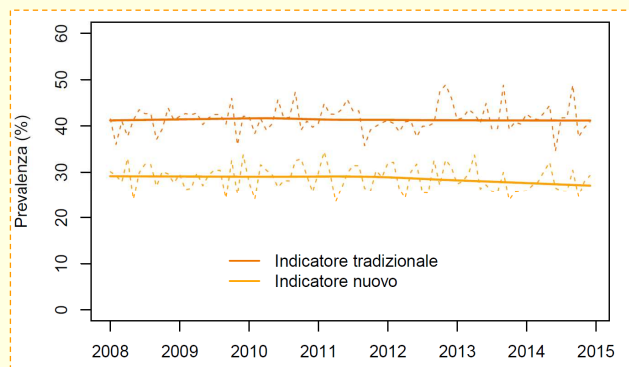
In particolare, le persone adulte con 18-64 anni dovrebbero svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti. Per ottenere ulteriori benefici di salute l'attività aerobica moderata dovrebbe essere di almeno 300 minuti e quella intensa di almeno 150 minuti alla settimana.

Nella scheda è stato utilizzato l'indicatore tradizionale; tuttavia si vuole mostrare anche un confronto con la nuova definizione che determina un aumento della prevalenza di soggetti attivi e una diminuzione della percentuale di parzialmente attivi e sedentari. Le differenze tra i due indicatori sono evidenti analizzando le serie storiche dei tre livelli di attività fisica considerati.

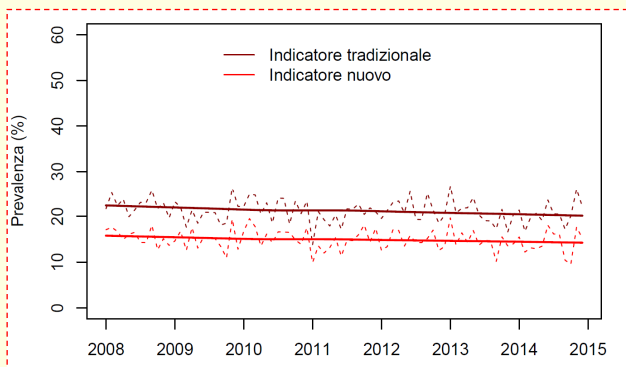
Attivi fisicamente (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-14



Parzialmente attivi (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-14



Sedentari (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-14

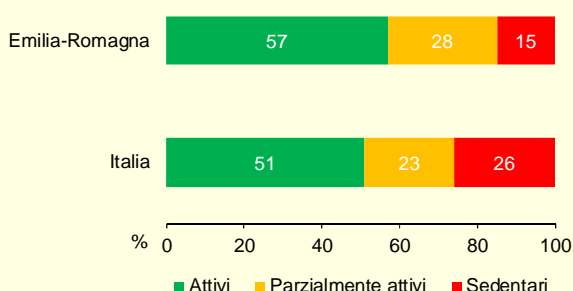


Livello di attività fisica praticato secondo la nuova definizione

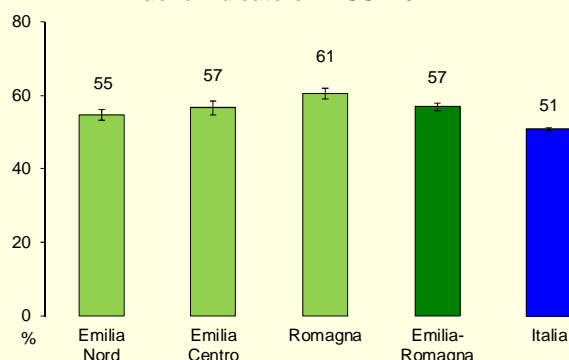
Considerando sia l'attività fisica svolta fuori dal lavoro sia quella all'interno praticata all'interno del lavoro, in Emilia-Romagna il 57% degli intervistati con 18-69 anni è risultato attivo, il 28% parzialmente attivo e il 15% sedentario.

Anche secondo il nuovo indicatore, la percentuale regionale di persone fisicamente attive risulta statisticamente superiore a quella nazionale. Inoltre si conferma più elevata in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e appare uniforme tra le zone geografiche omogenee: la prevalenza di attivi è del 58% sia nei comuni capoluogo di provincia sia in quelli di montagna e del 56% nei comuni di collina/pianura.

*Livelli complessivi di attività fisica (%)
Nuovo indicatore PASSI 2011-14*



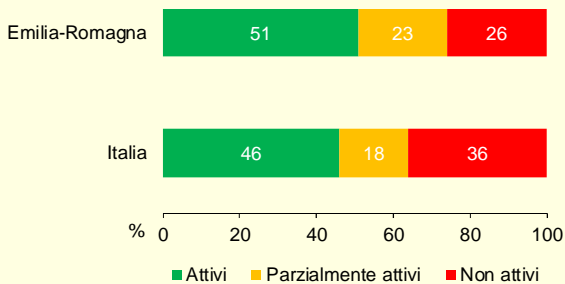
*Attivi fisicamente (%)
Nuovo indicatore PASSI 2011-14*



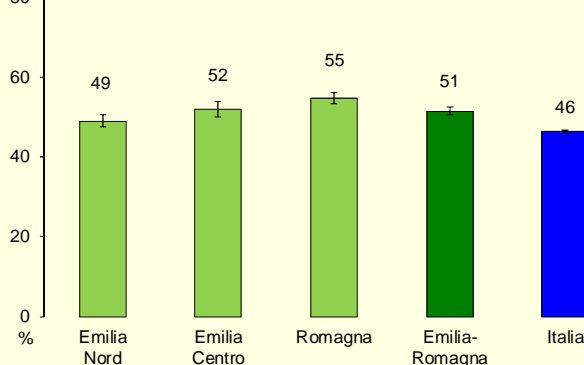
Nel tempo libero il 51% delle persone con 18-69 anni è risultato attivo: il 32% pratica livelli più elevati, svolgendo 300 minuti o più di attività fisica intensa o moderata alla settimana, e il 19% livelli più moderati, praticando invece da 150 a 300 minuti. Il 23% dei 18-69enni è invece parzialmente attivo, praticando qualche attività nel tempo libero senza raggiungere la soglia di 150 minuti settimanali e il 26% non svolge nessuna attività fuori dal lavoro.

La percentuale regionale di persone che praticano attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati appare statisticamente superiore a quella nazionale. A livello regionale la prevalenza risulta più alta in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e mostra lievi differenze tra le zone geografiche omogenee: è superiore nei comuni capoluogo di provincia (54%) rispetto a quelli di montagna (50%) e a quelli di collina/pianura (50%).

*Livello di attività fisica praticato nel tempo libero (%)
Nuovo indicatore PASSI 2011-14*



*Attività fisica praticata nel tempo libero (%)
Nuovo indicatore PASSI 2011-14*



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Adulti (18-69 anni)

Poco più di un terzo delle persone emiliano-romagnole intervistate (36%) ha dichiarato che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sul loro livello di attività fisica praticata; questa percentuale risulta superiore a quella registrata a livello nazionale (31%).

Il 33% ha riferito, invece, di aver ricevuto nell'ultimo anno il consiglio di fare regolare attività fisica; tale valore è superiore a quello rilevato nell'intero Paese (31%).

La prevalenza di emiliano-romagnoli che hanno ricevuto il consiglio di svolgere regolare attività fisica cresce con l'età ed è più elevata tra le donne, le persone con bassa istruzione, quelle con molte difficoltà economiche e quelle con cittadinanza italiana.

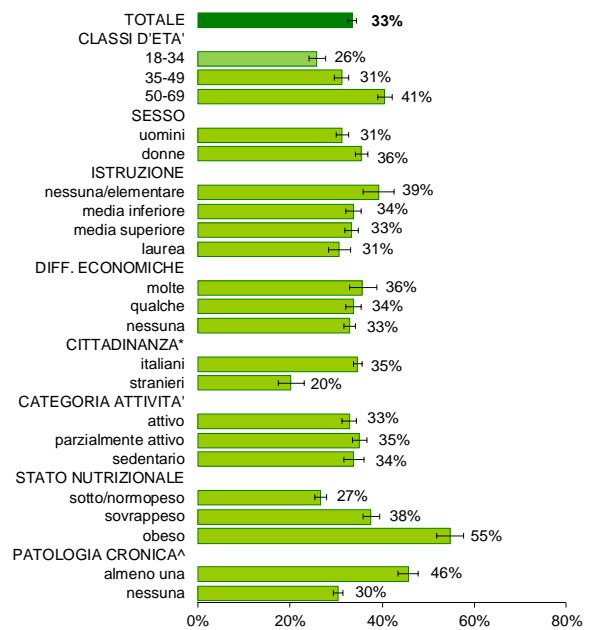
Analizzando insieme le variabili socio-demografiche considerate in un modello di regressione logistica per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, il consiglio si conferma associato positivamente alla classe più avanzata, il genere femminile, la presenza di molte difficoltà economiche e la cittadinanza italiana.

La percentuale di chi ha ricevuto questo consiglio sanitario risulta inoltre più elevata tra le persone con obesità (55%) e tra quelle affette da una patologia cronica (46%).

Questa prevalenza appare abbastanza omogenea a livello regionale e superiore nei capoluoghi di provincia e nei comuni di pianura/collina (34% in entrambi) rispetto a quelli di montagna (28%).

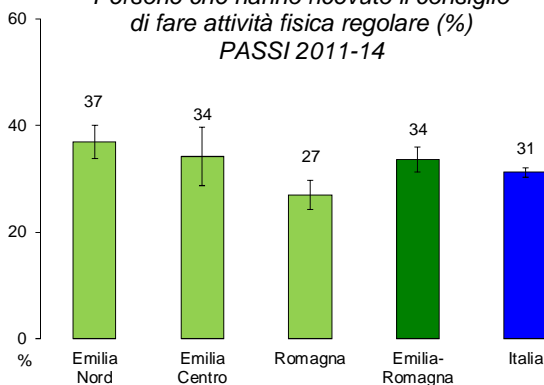
A livello regionale e nazionale la percentuale di persone che hanno ricevuto il consiglio sanitario di praticare attività regolare appare in leggero calo negli anni 2008-14, andamento non significativo sul piano statistico.

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) Emilia-Romagna, PASSI 2011-14

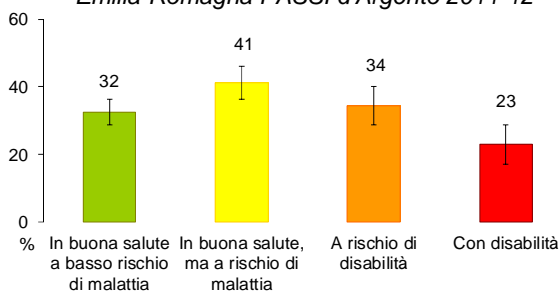


* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)
 ^ Patologie croniche indagate: respiratorie, cardiovascolari, cerebro-vascolari, diabete, insufficienza renale, tumori, epatiche
 ° La prevalenza è fatta sulle persone che hanno riferito di aver avuto contatto con un medico o operatore sanitario negli ultimi 12 mesi

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) PASSI 2011-14



Persone ultra 64enni che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) Emilia-Romagna PASSI d'Argento 2011-12

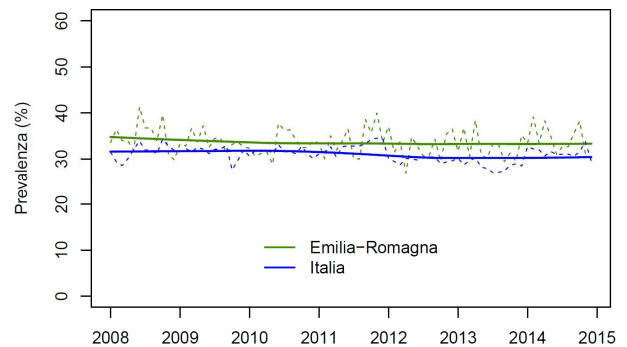


Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

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 2011-14 in Emilia-Romagna sono state realizzate oltre 12.700 interviste (oltre 152 mila a livello nazionale). Per maggiori informazioni, visita il sito www.ausl.mo.it/dsp/passier.

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Emilia-Romagna: Nicoletta Bertozzi, Giuliano Carrozzi, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Lara Sardonini, Anna Rita Sacchi, Alma Nieddu, Anna Maria Ferrari, Natalina Collina, Sara De Liso, Ivana Stefanelli, Aldo De Togni, Iuliana Defta, Giuliano Silvi, Cristina Raineri, Oscar Mingozi, Patrizia Vitali, Michela Morri, Marina Fridel, Paola Angelini, Alba Carola Finarelli

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) PASSI 2008-14



Persone ultra 64enni

Gli operatori sanitari mostrano un interesse insufficiente rispetto alla pratica dell'attività fisica anche nei confronti dei loro assistiti ultra 64enni: in Emilia-Romagna al 34% è stato consigliato nell'ultimo anno di fare attività fisica, percentuale superiore a quella nazionale (31%). A livello regionale il consiglio è stato dato in modo particolare alle persone ultra 64enni in buona salute ma a più alto rischio di malattia (41%) e a quelle a rischio di disabilità (34%).

