

# L'ATTIVITÀ FISICA in provincia di MODENA

Dati del sistema di sorveglianza PASSI (anni 2022-2024)

## COSA RACCOMANDA L'OMS?

- I livelli raccomandati di attività fisica per i **giovani (5-17 anni)** includono il gioco, sport, trasporti, ricreazione, educazione fisica, nel contesto delle attività di famiglia, scuola e comunità, in modo da svolgere quotidianamente almeno **60 minuti** di attività motoria moderata-intensa e almeno **tre volte a settimana** attività fisica intensa.
- Agli **adulti (18-69 anni)** viene raccomandata un'attività aerobica moderata di almeno **150 minuti** oppure intensa di almeno **75 minuti** alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate.
- Per gli **ultra 69enni** almeno **150-300 minuti** settimanali di attività aerobica moderata (o **75-150 minuti** vigorosa), più esercizi di rafforzamento muscolare almeno 2 volte a settimana, e attività per migliorare equilibrio e prevenire cadute almeno 3 volte a settimana.



### 8-9 ANNI

41%



#### Giochi di movimento

Bambini che hanno fatto giochi di movimento per almeno un ora da 5 a 7 giorni alla settimana.

22%



#### Non attivo

Bambini che il giorno precedente non hanno svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata o giocato all'aperto.

3%



#### Pratica sport

Bambini che praticano sport strutturato per 5 o più giorni alla settimana.

### 11-15 ANNI

53%



#### Attività fisica intensa

Ragazzi che praticano attività fisica intensa 3 o più volte la settimana al di fuori dell'orario scolastico.

10%



#### Non attivi

8%



#### Attività fisica moderata-intensa

Ragazzi che praticano attività fisica moderata-intensa ogni giorno per almeno 60 minuti.

### 18-69 ANNI

54%



30%

16%

#### Attivi

Coloro che praticano attività fisica ai livelli raccomandati dall'OMS o svolgono attività lavorative pesanti dal punto di vista fisico.

#### Parzialmente Attivi

Coloro che praticano attività fisica ma a livelli inferiori rispetto a quelli raccomandati dall'OMS.

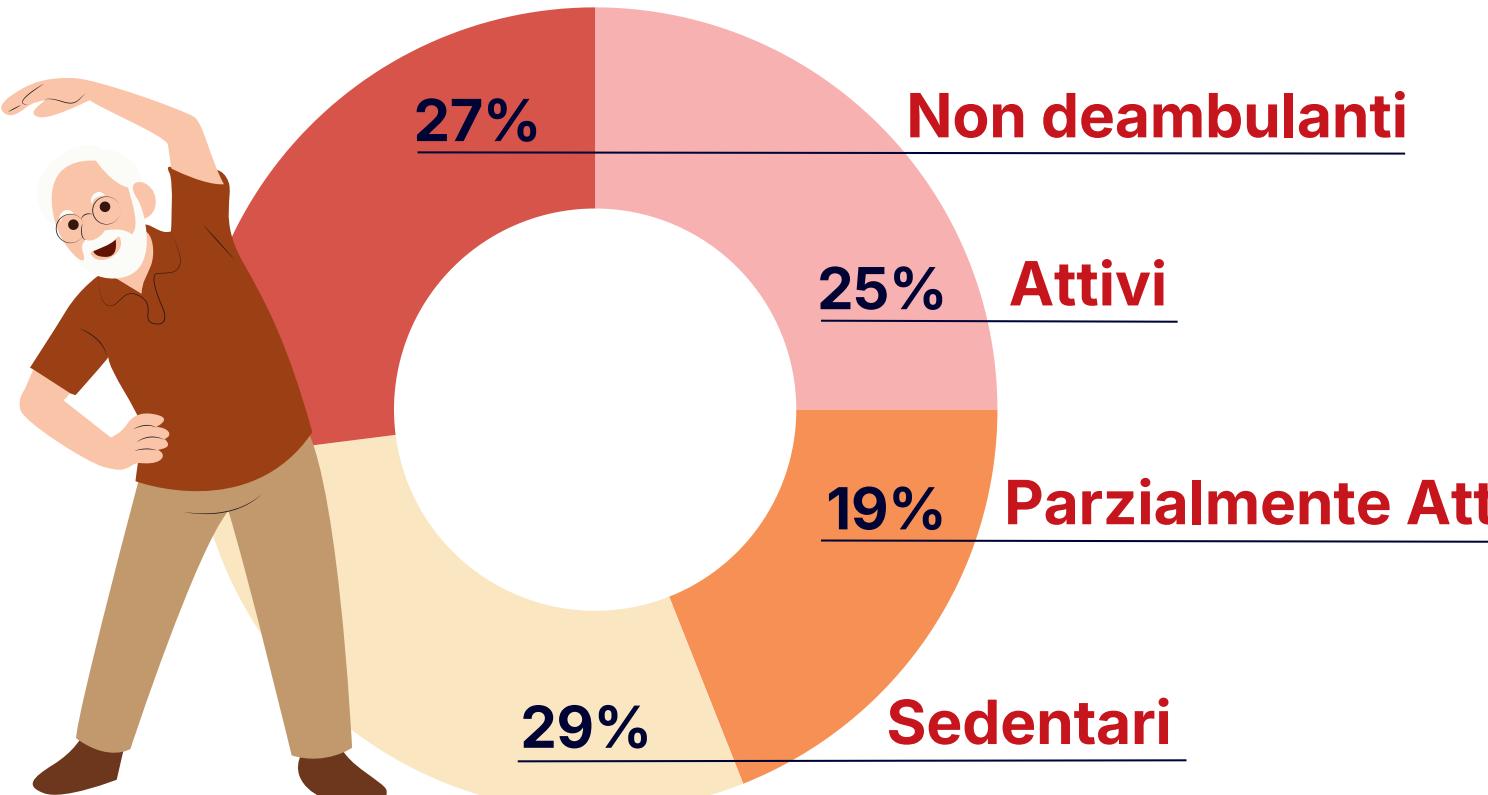
#### Sedentari

### TRA I 18-69ENNI, LA PERCENTUALE DI ATTIVI È PIÙ ALTA TRA:

- 18-34enni
- Uomini
- Chi ha un'alta istruzione
- Persone senza difficoltà economiche
- Persone con cittadinanza italiana o provenienti da Paesi a Sviluppo Avanzato

### 69+ ANNI

27%



### TRA GLI ULTRA 69ENNI, LA PERCENTUALE DI ATTIVI È PIÙ ALTA TRA:

- Uomini
- Chi ha un'alta istruzione
- Persone senza difficoltà economiche
- In buona salute
- Senza patologie



## QUALI ATTIVITÀ VENGONO PRATICATE NEL TEMPO LIBERO DAI 18-69ENNI?

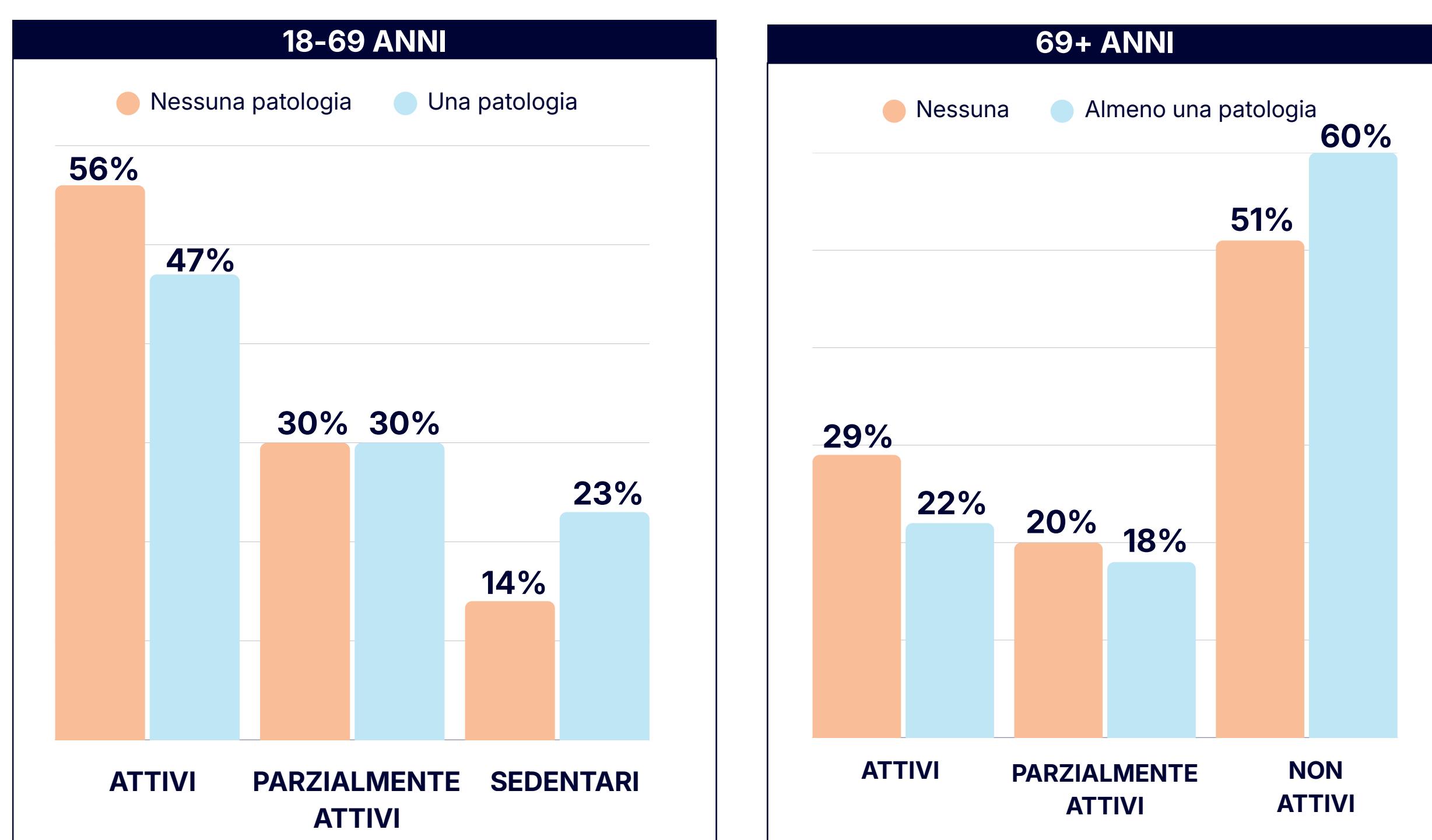
Il 49% delle persone con 18-69 anni è attivo nel tempo libero. La prevalenza di attivi risulta inferiore nei 35-49enni e maggiore tra gli uomini, persone con alta istruzione, senza difficoltà economiche e con cittadinanza italiana.



## ATTIVITÀ FISICA E PATOLOGIE CRONICHE

L'inattività fisica è una delle principali cause di disabilità e morte dovute a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro. Il **23%** dei **18-69enni** con **almeno una patologia cronica** risulta completamente sedentario.

La percentuale sale al **60%** se consideriamo gli **ultra 69enni**.



## QUAL È L'ATTENZIONE DEGLI OPERATORI SANITARI?

**37%**

Dei **18-69enni** ha ricevuto il consiglio da parte di un sanitario di svolgere regolare attività fisica.

**35%**

Ultra **69enni** ha ricevuto il consiglio nell'ultimo anno di fare attività fisica.

**54%**

Degli **affetti da almeno una patologia cronica** ha ricevuto il consiglio di praticare regolare attività fisica.

### A CHI VIENE MAGGIORMENTE RIVOLTA LA RACCOMANDAZIONE SANITARIA?

- Donne (39%)
- 50-69 anni (45%)
- Con difficoltà economiche (42%)
- Con cittadinanza italiana o provenienti da Paesi a Sviluppo Avanzato (38%)
- Persone con obesità (57%)
- Persone parzialmente attive o sedentarie (41%)
- Con almeno una patologia cronica

Gli operatori sanitari mostrano un **interesse non ancora ottimale** rispetto alla pratica dell'attività fisica.