



ATTIVITA' FISICA

Si definisce attività fisica qualsiasi movimento che richieda un lavoro muscolare e un consumo energetico superiore ad uno stato di riposo. Camminare, correre, ballare, nuotare, fare yoga o giardinaggio sono validi esempi di attività fisica, ossia movimenti e pratiche in grado di migliorare la salute di chi li pratica. L'attività fisica ha un ruolo importante nel garantire una buona salute e dovrebbe essere parte integrante di un sano stile di vita a tutte le età. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

L'attività fisica quotidiana, controllata e adeguata alle proprie capacità, è uno dei migliori farmaci che ci si possa auto-somministrare. È ormai noto che praticare regolarmente attività fisica faccia bene, aiuti a sentirsi meglio, riduca lo stress, tonifichi i muscoli e migliori il sonno notturno.

Muoversi è piacevole, salutare, si può fare ovunque, in qualunque momento della giornata, non richiede un equipaggiamento particolare ed è gratuito. Non è, infatti, necessario andare in una palestra, piscina o altra struttura sportiva per fare attività fisica. Fare sport all'aperto, ma anche solamente svolgere attività semplici come giocare, camminare, andare in bicicletta, dovrebbe entrare a far parte della regolare attività quotidiana.



In questa sessione le persone classificate come fisicamente attive sono gli intervistati che dichiarano di praticare attività fisica secondo le indicazioni Oms esistenti all'avvio della Sorveglianza Passi, ovvero: 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, o almeno 20 minuti al giorno di attività intensa per almeno 3 giorni a settimana; oppure svolgono un'attività lavorativa che richiede un importante sforzo fisico. Le persone definite parzialmente attive sono coloro che non svolgono un lavoro pesante ma praticano attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati. Le persone classificate come sedentarie non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero, né svolgono un lavoro pesante. Secondo la definizione basata sui correnti standard OMS, nel biennio 2021-2022, tra gli adulti residenti in Italia i "fisicamente attivi" sono il 47% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 24% e i "sedentari" il 29%.

Attivo
per regione di residenza
Passi 2021-2022



● peggiore del valore nazionale
● simile al valore nazionale
● migliore del valore nazionale

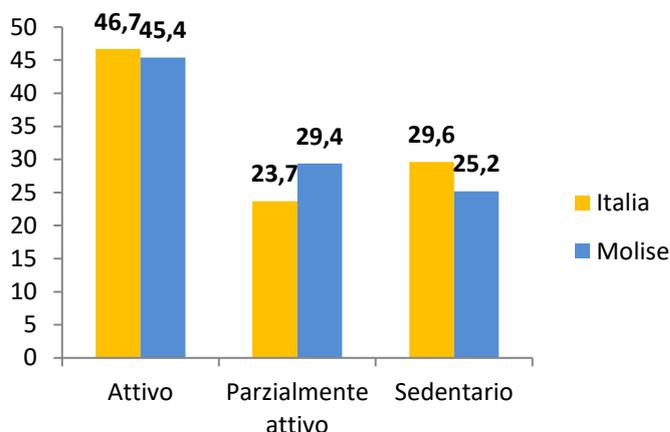
Sorveglianza Passi

La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età (intorno al 25% fra i 18-34enni, raggiunge il 34% fra i 50-69enni), fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali; in Campania la quota di sedentari supera il 50% della popolazione. Nel tempo, la quota di sedentari aumenta, ovunque nel Paese, in particolare nelle Regioni meridionali. Nel 2020, si osserva una accelerazione dell'andamento in crescita della sedentarietà, presumibilmente supportata dalle misure di contenimento adottate per il contrasto alla pandemia, che però è seguita da una significativa riduzione dal 2021 a livelli pre-pandemici.



Attività Fisica Molise-Italia PASSI 2021-22



Passi Molise 2021-22

- Nel Molise, il 75% degli intervistati si definisce attivo o parzialmente attivo, e solo il 25% è sedentario.
- I soggetti che hanno dichiarato di avere uno stile di vita sedentario sono soprattutto le donne di età superiore compresa tra i 18-34 anni, con alto livello di istruzione;

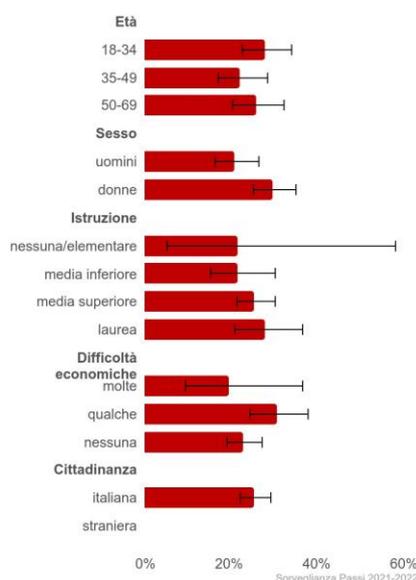
Il 38% degli intervistati dichiara di aver ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario di fare più attività fisica (29% in Italia); la percentuale sale al 49% nel caso di persone in eccesso ponderale (36% in Italia) e al 60% per soggetti portatori di almeno una patologia cronica.

Attenzione degli operatori Passi 2021-22

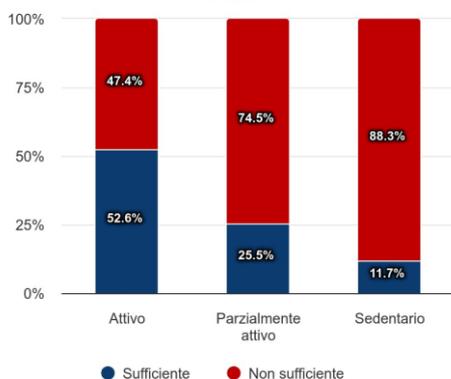
	Molise	Italia
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica	37,9	29,0
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno un patologia cronica	60,3	42,4
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi)	48,8	36,2

Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Molise

Totale: 25,2% (IC95%: 21,9-28,8%)



Autopercezione del livello di attività fisica Molise



Il 12% dei sedentari ritiene che il proprio livello di attività fisica sia sufficiente; invece, quasi il 47% degli individui attivi ritiene che il livello di attività fisica svolta non sia sufficiente.

