



# **Come indagare gli stili di vita**

## **L'ATTIVITÀ FISICA**

Daniela Lombardi  
Mauro Ramigni

Workshop PASSI  
Roma, 11 ottobre 2006

# Perché questa sezione

## ***La carenza di attività fisica è un problema***

- assieme alla cattiva alimentazione è causa dell'attuale epidemia di obesità
- provoca circa 1,9 milioni di decessi all'anno nel mondo

## ***E' possibile intervenire***

- L'attività fisica moderata e regolare riduce di circa il 10% la mortalità per tutte le cause
- C'è un forte consenso verso le indicazioni sul livello di attività fisica da raccomandare alla popolazione
- Esistono interventi efficaci per favorire il raggiungimento di questi livelli

## ***Non ci sono dati***

- né sull'adesione della popolazione a queste raccomandazioni specifiche
- né sul ruolo degli operatori sanitari nel consigliare e sostenere uno stile di vita più attivo ai loro assistiti

# Metodi - PASSI 2005

- parte dal BRFSS USA
- prende in considerazione dettagliatamente le attività svolte durante il tempo libero
- 2 domande sul tipo di lavoro + 6 domande sull'attività fisica
- 6 domande sul ruolo degli operatori sanitari nel promuovere l'attività fisica
- 2 categorie: seguono/ non seguono le raccomandazioni

# Metodi - PASSI 2005

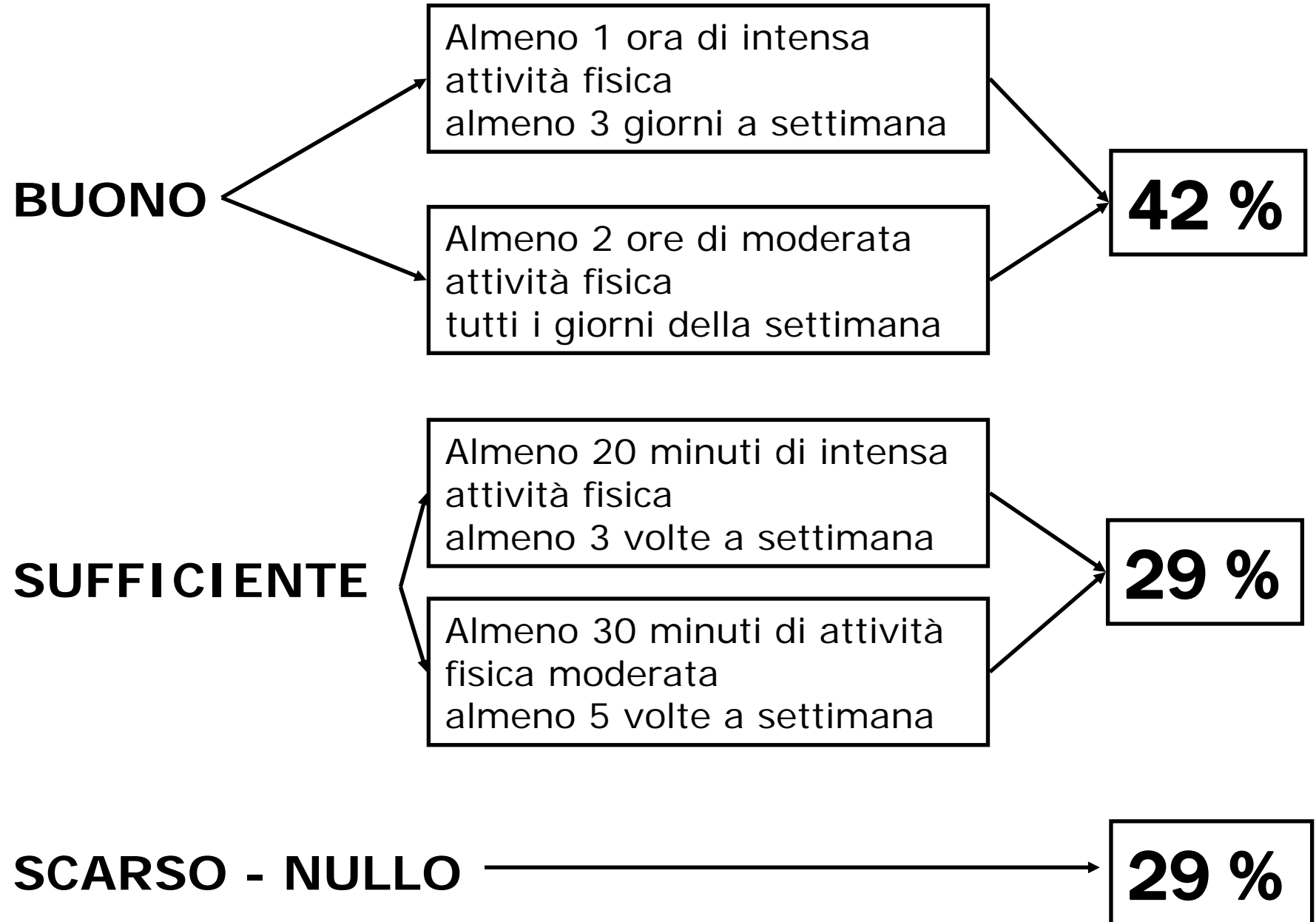
## *Qualche limite*

- la sezione sull'attività fisica è “pesante” per 11% delle ASL coinvolte
- le domande/ definizioni sono poco chiare per il 21% delle ASL coinvolte
- prende in considerazione dettagliatamente solo le attività svolte durante il tempo libero
- potrebbe essere poco sensibile nel rilevare modificazioni temporali

# Metodi - PASSI 2006

- Usa il questionario International Physical Activity Questionnaire (Ipaq) (forma breve) UE
- Possibili confronti con altri stati europei
- Prende in considerazione tutte le attività (anche il semplice camminare)
- Prende in considerazione anche il consumo metabolico
- 9 domande sull'attività fisica + 1 sullo "stare seduti"
- 3 domande sul ruolo degli operatori sanitari nel promuovere l'attività fisica
- 3 categorie: livello buono - sufficiente - scarso di attività fisica

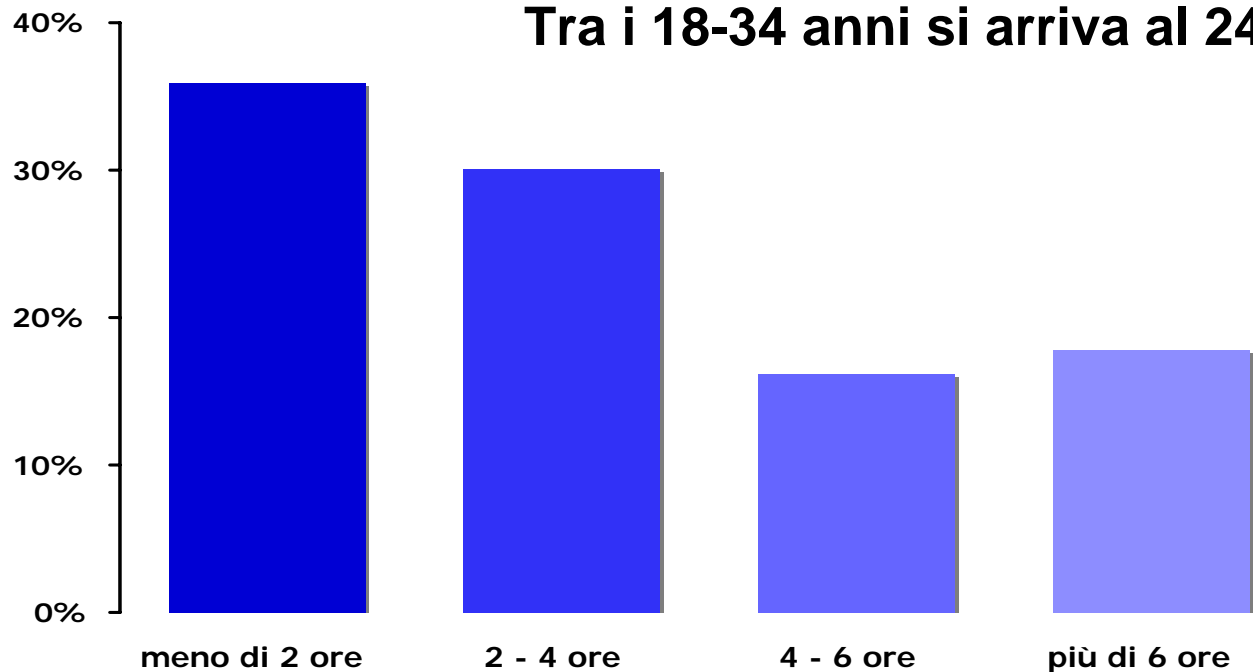
# Risultati - Qual è il livello di attività fisica?



# Risultati

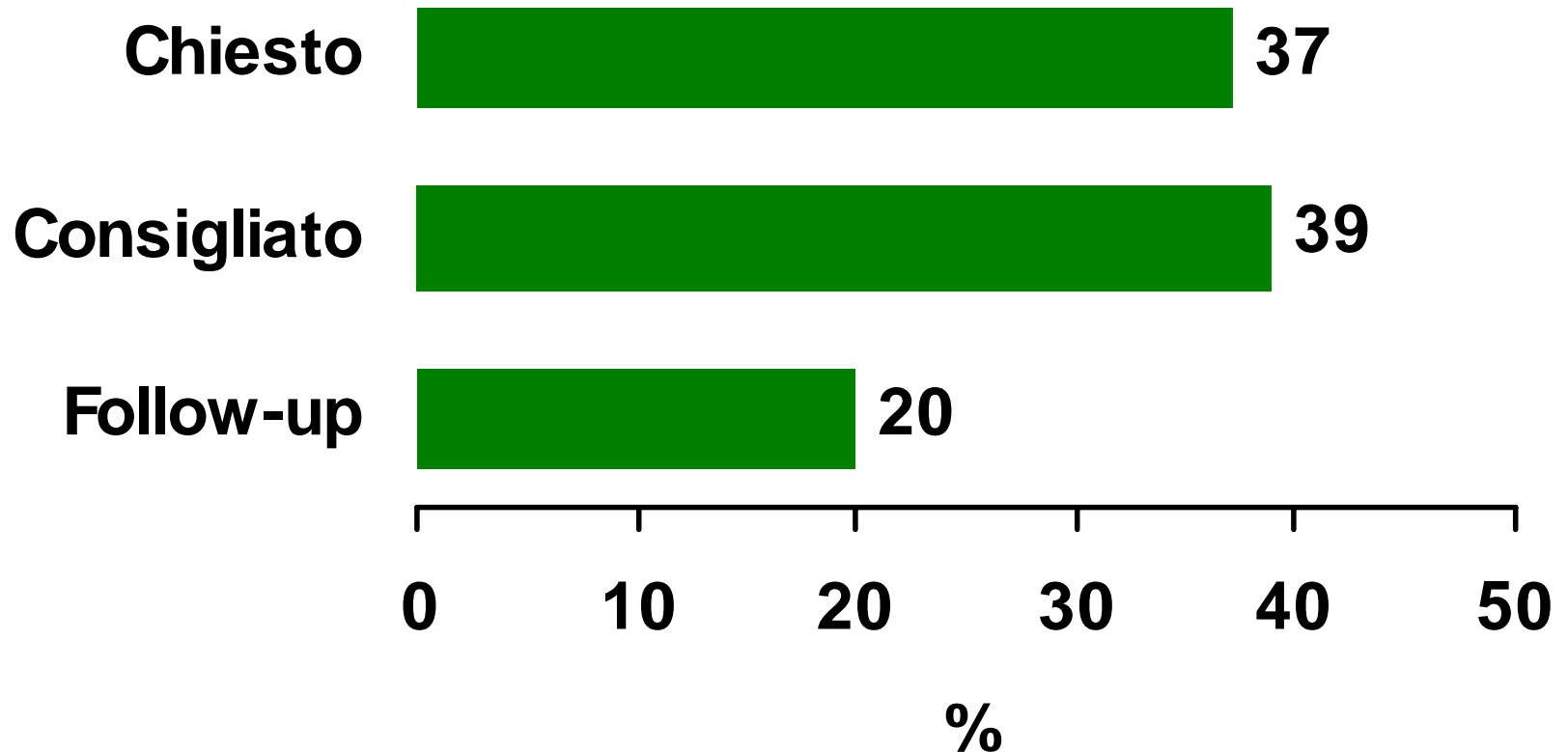
## Quanto tempo in media al giorno ha trascorso seduto?

18% sta seduto più di 6 ore al giorno



# Risultati

**Gli operatori sanitari promuovono  
l'attività fisica dei loro pazienti?**





## *Qualche limite*

- Possibile sovrastima dell'intensità dell'esercizio fisico svolto durante il lavoro
- Artificiosità del calcolo del consumo metabolico
- Sedentarietà: unica domanda la cui risposta può dipendere dalla stagionalità
- Anche questa volta è la sezione che ha ricevuto più critiche per “pesantezza” e poca chiarezza

# chiarezza e pesantezza

- La formazione degli intervistatori è fondamentale per ridurre i bias di risposta
- È proprio necessario proporre la sezione ogni anno nella sua completezza?

# Conclusioni-1

- Esiste un margine per migliorare il livello di attività fisica svolta dalla popolazione
- Vanno pensati interventi specifici su particolari gruppi di persone
- L'attenzione degli operatori sanitari all'attività fisica svolta dai loro assistiti deve aumentare

# Conclusioni-2

Modificare questi comportamenti è difficile e richiede un approccio articolato che coinvolga molti attori diversi

## **2 azioni importanti per la sanità pubblica**

- “Sorvegliare” questi comportamenti
- Promuovere alleanze tra tutti gli attori interessati per permettere la crescita di ambienti che favoriscano il cambiamento

**Grazie per l'attenzione!**