



La pratica di ATTIVITA' FISICA nella ASL 7 di Siena

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2010-2013

L'attività fisica negli adulti

Si stima che nella ASL 7 di Siena poco più di un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno stile di vita attivo (37,9%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

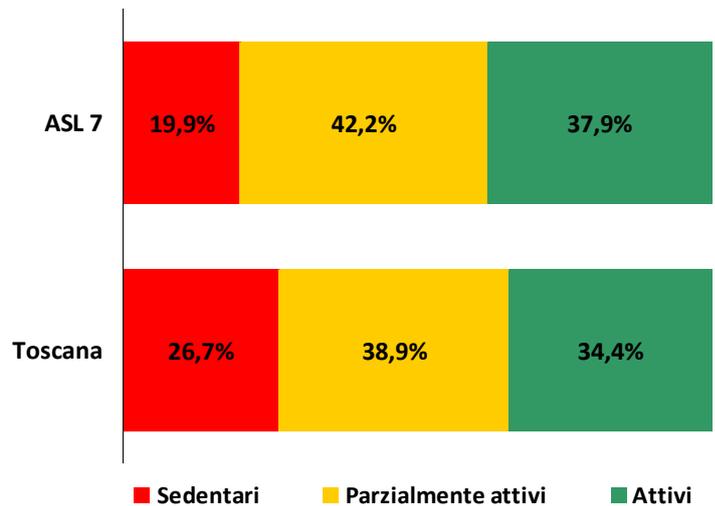
Una quota rilevante di adulti (il 42,2%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato e si può pertanto considerare parzialmente attiva.

Quasi un adulto su cinque è completamente sedentario (19,9%).

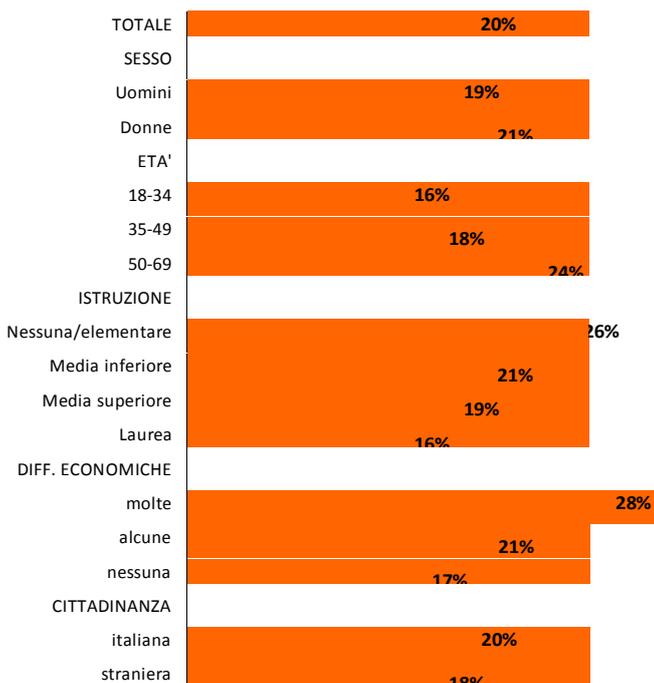
Dal confronto con il dato regionale, la popolazione della ASL 7 appare più attiva rispetto alla media toscana.

La sedentarietà cresce con l'età, nelle persone con livello d'istruzione basso e in quelle che riferiscono molte difficoltà economiche.

Livello di attività fisica praticato (%)
ASL 7 e Regione Toscana
PASSI 2010-2013



Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali (%) ASL 7 di Siena – PASSI 2010-2013



Sedentari
Pool Asl 2010-2013: 31,1%
(IC 95%: 30,7-31,4)



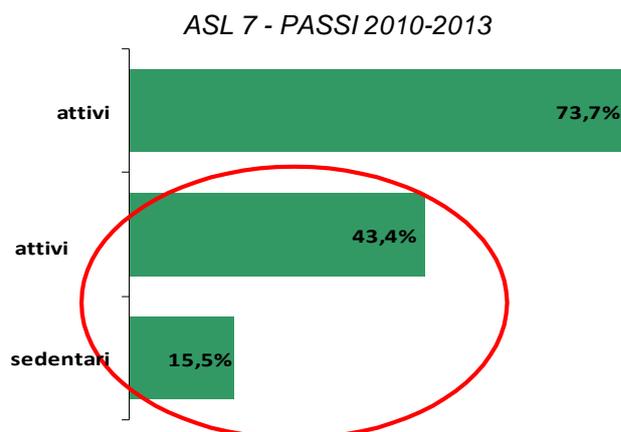
* Attività fisica raccomandata: almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

La consapevolezza

nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita, spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti poco meno della metà delle persone parzialmente attive e un

attività fisica come sufficiente.

Percentuale di intervistati che ritengono di praticare sufficiente attività fisica per livello di



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Meno di un terzo (31,2%) delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Una percentuale simile (33,8%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

Attenzione degli operatori sanitari ASL 7 di Siena

Person e a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	31,2%
Person e a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	33,8%

Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta nella ASL 7 di Siena è ancora insufficiente e sono possibili ampi miglioramenti, in particolare nelle persone sopra i 35 anni.

Una quota rilevante di intervistati mostra scarsa consapevolezza dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di svolgerne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo.

L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno esercitati con maggiore frequenza.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

Il Sistema di Sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) nasce nel 2006 per iniziativa del Ministero della Salute. L'obiettivo del sistema è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto.

Un campione di residenti di 18-69 anni viene estratto con metodo casuale stratificato dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per ogni Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono successivamente trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Nel periodo 2010-2013 nella ASL 7 di Siena sono state realizzate 1414 interviste.

A cura di: Vega Ceccherini, Martina Chellini, – Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze

Silvia Cappelli – Coordinamento Aziendale PASSI ASL 7 Siena