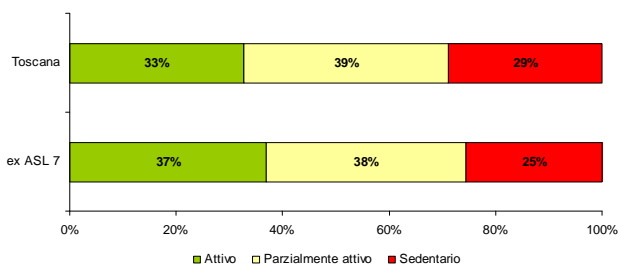


# L'attività fisica nella ex ASL 7 di Siena

## dati del sistema di sorveglianza PASSI 2013-2016

**Livello di attività fisica praticato (%)**  
PASSI 2013-2016  
ex ASL 7 Siena – Toscana - Pool PASSI



### L'attività fisica negli adulti (18-69 anni)

Nella ex ASL 7 si stima che meno della metà degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (37%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata\* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Una quota rilevante di adulti (37,6%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**.

Un quarto degli adulti è completamente **sedentario** (25,5%).

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

### Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali

PASSI 2013-2016  
ex ASL 7 Siena

Totale: 25,5% (IC 95%: 23,0%-28,1%)

#### Età



#### Sesso



#### Istruzione



#### Diff. economiche



#### Cittadinanza



0% 10% 20% 30% 40%

**Sedentari**  
Prevalenze per Regione di residenza  
Passi 2012-2015  
Pool di Asl : 32,0% (IC95%: 31,7-32,3%)



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

\* 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.

## L'atteggiamento degli operatori sanitari ex ASL 7 Siena

persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	34,4%
---	-------

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Poco più di un terzo (34,4%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

## La consapevolezza

La percezione soggettiva - elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita - spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti quasi la metà delle persone parzialmente attive e un quinto dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come già sufficiente.

## Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata PASSI 2013-2016 ex ASL 7 Siena

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	44%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	21%

## Spunti per l'azione

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

Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo.

Il livello di attenzione degli operatori sanitari, il cui consiglio è un importante strumento per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, è ancora da migliorare.

## Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

Nel 2006, il Ministero della Salute ha affidato al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (CNESPS) dell'Istituto superiore di sanità il compito di sperimentare un sistema di sorveglianza della popolazione adulta (PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). 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 2013-2016 nella ASL 7 di Siena sono state realizzate 1.416 interviste.

Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).

### A cura del Coordinamento PASSI Regione Toscana

Giorgio Garofalo, Franca Mazzoli, Rossella Cecconi - Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Toscana Centro  
Diana Paolini - Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze

