



L'ATTIVITÀ FISICA IN UMBRIA

I dati 2013-16 del sistema di sorveglianza PASSI

A cura di:

Carla Bietta *Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione Azienda USL Umbria 1*

Con la collaborazione di:

Gabriella Yinti, Maria Antonietta Ruggeri, Stefano Piccardi, Chiara Cappuccini *Azienda USL Umbria 1*

Ubaldo Bicchielli, Marco Cristofori *Azienda USL Umbria 2*

Anna Tosti *Regione Umbria*



L'ATTIVITÀ FISICA NEI 18-69ENNI

In Umbria si stima che **oltre un terzo** dei 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico).

Circa un quinto degli adulti è **sedentario**.

In Umbria la percentuale di **sedentari** è comunemente **inferiore** rispetto a quella **nazionale**.

***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 SEDENTARIETÀ

- ◆ Cresce con l'età (50-69enni)
- ◆ È più diffusa tra le donne
- ◆ Tra le persone con basso livello di istruzione
- ◆ Con maggiori difficoltà economiche



Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio, in particolare è risultato essere sedentario:

- ◆ il **33%** delle persone depresse
- ◆ il **27%** degli ipertesi
- ◆ il **25%** di coloro che sono in eccesso ponderale
- ◆ il **26%** dei fumatori.

LA CONSAPEVOLEZZA

La percezione del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita attivo. Nella popolazione umbra più di 1 sedentario su 10 ritiene di praticare attività fisica a sufficienza.

IN QUALE GRUPPO DI POPOLAZIONE TI RICONOSCI?

Persona attiva: 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni, oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico.

Sedentario: meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana; non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico.

Parzialmente attivo: non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva.

L'ATTEGGIAMENTO DEGLI OPERATORI SANITARI

In Umbria circa **un terzo** delle persone intervistate dichiara di aver ricevuto il **consiglio** da un medico o un altro operatore sanitario di **praticare regolare attività fisica**.

Il consiglio aumenta tra coloro che sono in eccesso ponderale (45%) o riferiscono patologie croniche (50%).

PER APPROFONDIRE

Sorveglianza Passi (adulti 18-69 anni):
www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp

