



L'attività fisica in Emilia-Romagna: dati del sistema di sorveglianza PASSI (Anni 2013-2016)

Livello di attività fisica praticato

Bambini (8-9 anni)

Secondo i dati OKkio alla Salute 2016¹ in Emilia-Romagna il 13% dei bambini di 8-9 anni è definito come non attivo in quanto il giorno precedente la rilevazione non ha svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata e non ha giocato all'aperto. Circa un terzo (34%) ha fatto giochi di movimento per almeno un'ora da 5 a 7 giorni alla settimana (35% nei bambini e 32% nelle bambine) e solo il 2% pratica uno sport strutturato per 5 giorni o più (2,5% nei bambini e 2,1% nelle bambine).

Ragazzi (11-15 anni)

Sulla base dell'indagine HBSC 2014² si stima che in Emilia-Romagna circa l'11% dei ragazzi di 11-15 anni svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; poco più della metà (53%) dei ragazzi la pratica per per 2-4 giorni alla settimana.

In particolare oltre un terzo (37%) dei ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana; questi dati indicano che l'attività fisica venga condotta prevalentemente durante le ore scolastiche o le attività sportive organizzate.

Adulti (18-69 anni)

Dalla sorveglianza PASSI emerge che in Emilia-Romagna oltre la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (57%) in quanto pratica attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS³ (51%) oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico (13%). La percentuale di attivi è più elevata rispetto a quella registrata a livello nazionale (50%).

Il 28% di adulti si può invece considerare parzialmente attivo (corrispondenti a una stima di circa 833 mila persone) in quanto pratica nel tempo libero attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS o svolge un lavoro che comporta uno sforzo fisico moderato. Circa un sesto (15%) è completamente sedentario, pari a circa 447 mila persone nella fascia 18-69 anni, valore significativamente inferiore a quello nazionale (27%).

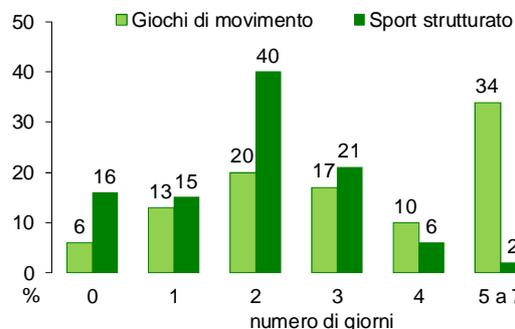
Persone ultra 64enni

Per indagare l'attività fisica la sorveglianza PASSI d'Argento⁴ adotta il PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*)⁵, un sistema validato a livello internazionale per valutare il livello di attività fisica della popolazione ultra 64enne: in rapporto alla frequenza settimanale e all'intensità con cui le varie attività vengono svolte, si calcola un punteggio (PASE score), più alto nelle persone attive. Dall'analisi del valore medio standardizzato del PASE score si nota un gradiente Nord-Sud; l'Emilia-Romagna con 103 mostra un valore statisticamente superiore a quello nazionale di 94.

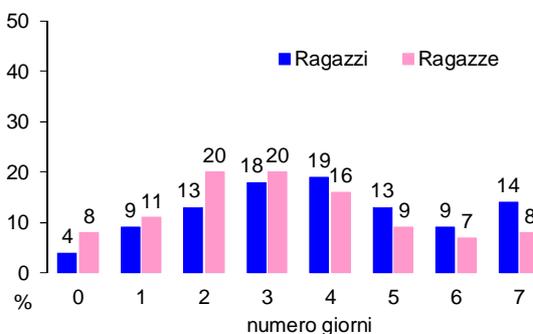
Tra gli indicatori del Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2014-2018, predisposti per valutare il raggiungimento di alcuni obiettivi di salute e qualità della vita, rientra quello relativo alla percentuale di ultra 64enni attivi; questo indicatore definisce come attivi gli ultra 64enni con un PASE score superiore al 40° percentile della distribuzione nazionale.

Secondo i dati PASSI d'Argento 2012-13 in Emilia-Romagna il 65% della popolazione ultra 64enne risulta essere attiva.

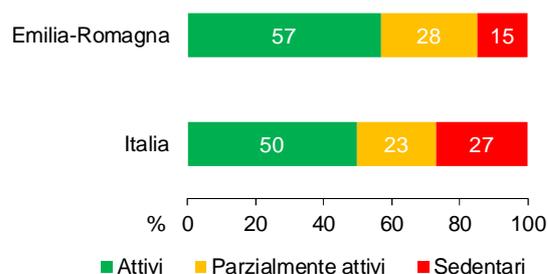
Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%)
Emilia-Romagna OKkio 2016



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%)
Emilia-Romagna HBSC 2014



Livello di attività fisica praticato (%)
PASSI 2013-2016



¹ OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

² HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è un'indagine multicentrica internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni

³ Attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure intensa di almeno 75 minuti alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe devono durare almeno 10 minuti

⁴ PASSI d'Argento è un'indagine su stili di vita e fattori di rischio nella popolazione ultra 64enne

⁵ Per maggiori informazioni sul PASE: www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita.asp

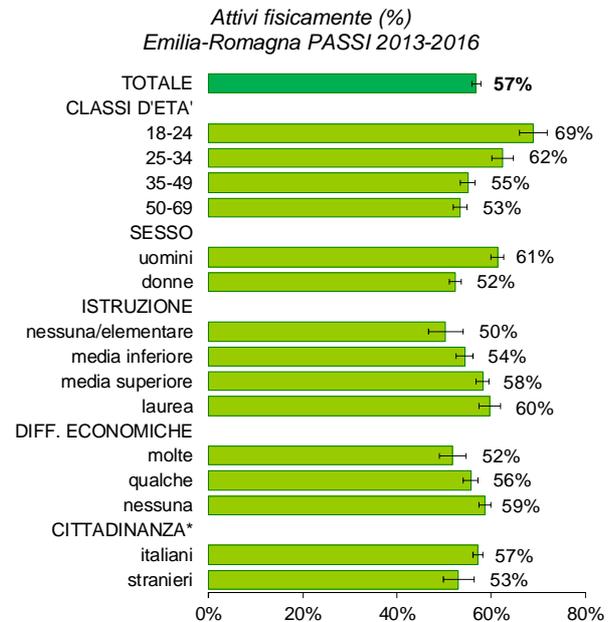
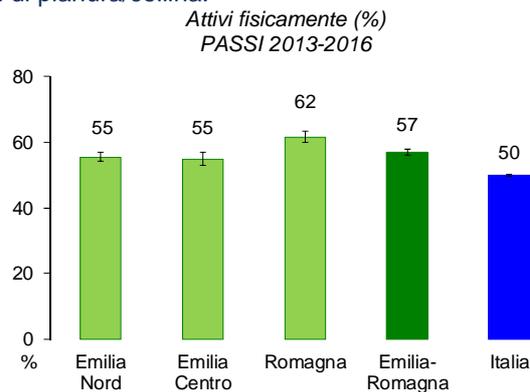
Attivi fisicamente (18-69 anni)

Secondo i dati PASSI, considerando sia l'attività fisica del tempo libero sia quella effettuata al lavoro, la percentuale di 18-69enni attivi in Emilia-Romagna è più alta tra le persone:

- con 18-24 anni
- di genere maschile
- con alta istruzione
- senza difficoltà economiche
- con cittadinanza italiana.

Analizzando le variabili considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, si confermano tutte le associazioni evidenziate.

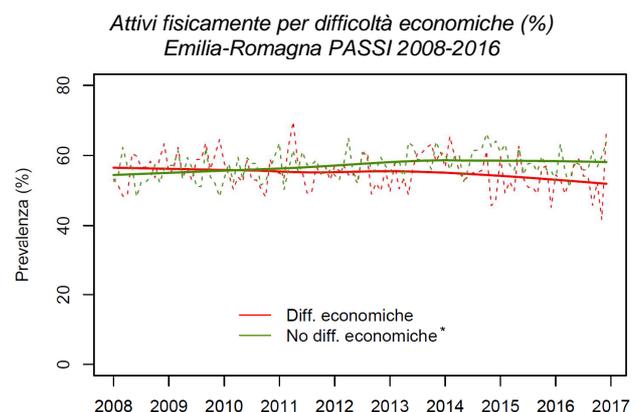
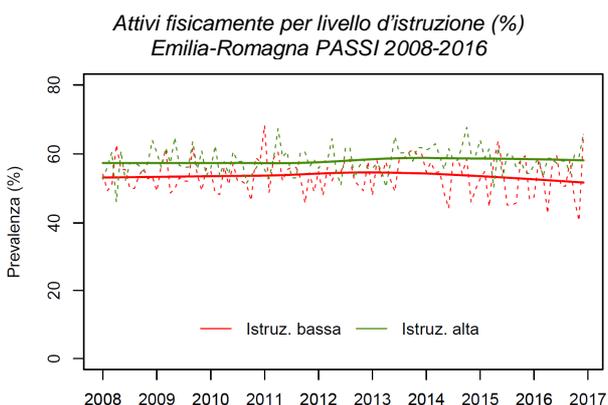
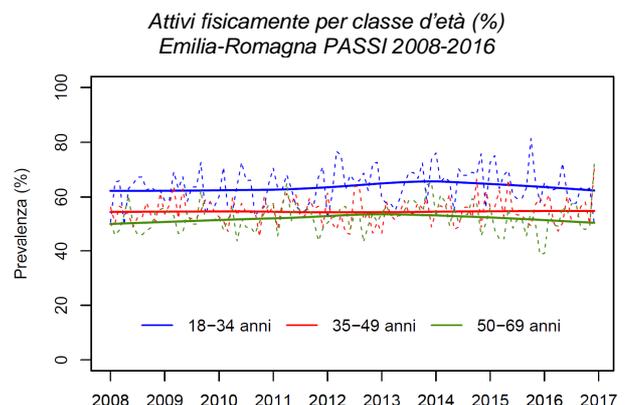
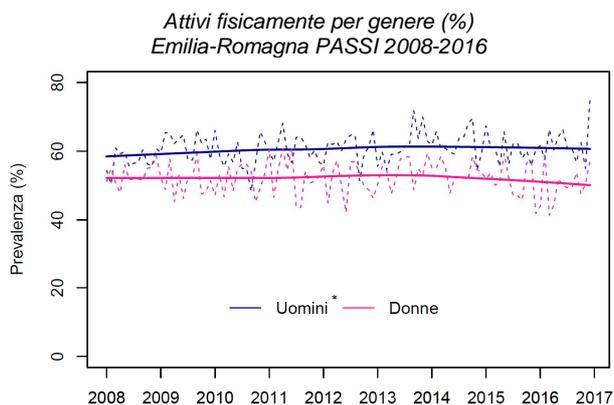
La quota di attivi risulta più elevata in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e non mostra rilevanti differenze per zone geografiche omogenee: risulta del 60% nei comuni di montagna, del 58% nei capoluoghi di provincia e del 56% nei comuni di pianura/collina.



* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA);
Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

L'analisi delle serie storiche mostra come in Emilia-Romagna la percentuale di persone attive sia pressoché costante nel periodo 2008-2016; è presente un aumento negli uomini (statisticamente significativo) e un lieve decremento nelle donne (non statisticamente significativo); per classe d'età si apprezza un modesto incremento nella fascia 18-34 anni fino al 2014 (non statisticamente significativo) e una sostanziale stabilità in quella 35-49 anni; nella fascia 50-69 anni si osserva un aumento fino a metà 2013, con un successivo non statisticamente significativo.

Analizzando la percentuale di attivi per i fattori socio-economici, non si evidenziano gradienti significativi per livello di istruzione e risulta un lieve calo tra le persone con difficoltà economiche (non statisticamente significativo) e un aumento tra quelle senza difficoltà (statisticamente significativo).



* p-value < 0,05

L'attività fisica nel tempo libero

Nel tempo libero la metà (51%) delle persone di 18-69 anni è risultata attiva: il 32% pratica livelli più elevati e il 19% livelli più moderati⁶.

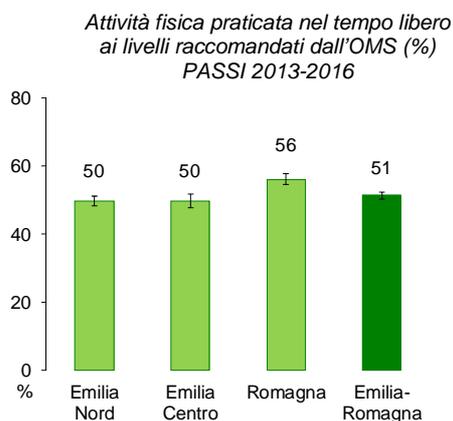
Circa un quarto delle persone (23%) è parzialmente attivo (qualche attività nel tempo libero senza raggiungere la soglia settimanale raccomandata dall'OMS) e sempre un quarto (26%) è sedentario, non svolgendo nel tempo libero alcuna attività fisica.

La percentuale di persone attive in Regione (51%) è statisticamente superiore a quella nazionale (45%).

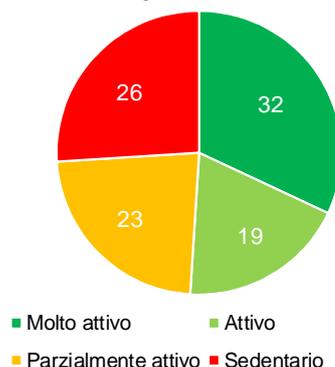
Le prevalenze risultano più alte tra i più giovani, gli uomini, le persone con alta istruzione, quelle senza difficoltà economiche e gli italiani.

Analizzando le variabili considerate in un modello di regressione di *Poisson* per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, si confermano le associazioni sopra descritte.

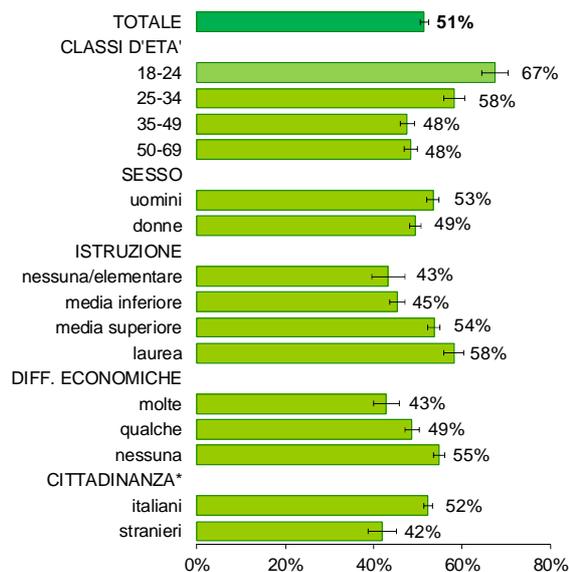
La quota di persone attive nel tempo libero attività fisica risulta maggiore in Romagna rispetto alle altre aree territoriali; i valori sono sovrapponibili nelle zone geografiche omogenee: 53% nei capoluoghi di Ausl, 52% nei comuni di montagna e 50% in quelli di pianura/collina.



Attività fisica praticata nel tempo libero (%) Emilia-Romagna, PASSI 2013-2016



Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS (%) Emilia-Romagna PASSI 2013-2016

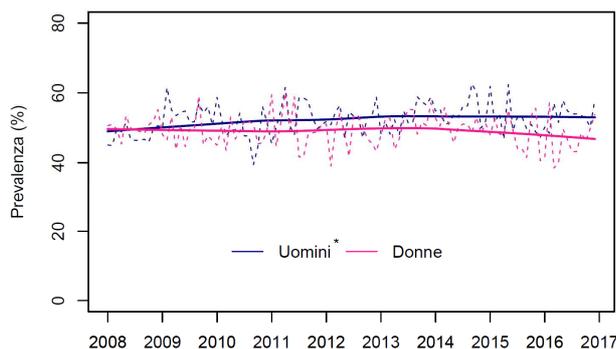


* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA);
Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

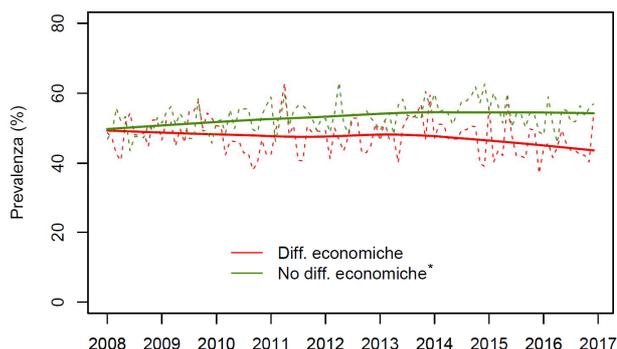
L'analisi delle serie storiche regionali per il periodo 2008-2016 non mostra complessivamente andamenti significativi; si registra un aumento (significativo sul piano statistico) negli uomini e un lieve incremento nella fascia 18-34 anni, che sembra arrestarsi negli ultimi anni; nelle donne e nella fascia d'età 35-69 anni non si registrano evidenti gradienti.

La prevalenza di attivi nel tempo libero appare infine in aumento tra le persone senza difficoltà economiche (significativo sul piano statistico), mentre non mostra particolari andamenti per livello di istruzione.

Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per genere (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-2016



Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per difficoltà economiche (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-2016



* *p-value* < 0,05

⁶ Vedi approfondimento a pagina successiva

Un diverso modo per misurare il livello di attività fisica

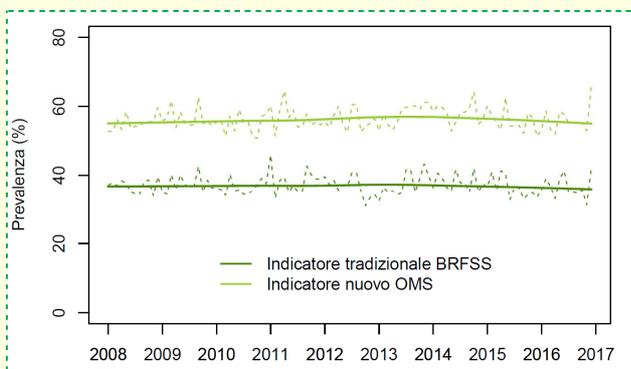
L'indicatore fin qui mostrato è stato adottato da PASSI nel 2015 per meglio adattarsi alle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica nel tempo libero. L'OMS definisce infatti per ogni fascia di popolazione (ragazzi, adulti e over 65) l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione della malattie cronic-degenerative. In particolare, le persone adulte con 18-64 anni dovrebbero svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti. Per ottenere ulteriori benefici di salute l'attività aerobica moderata dovrebbe essere di almeno 300 minuti e quella intensa di almeno 150 minuti alla settimana. Le persone che svolgono l'attività secondo quest'ultime tempistiche sono classificate come molto attive nella sorveglianza PASSI.

Tradizionalmente, fin dalla sua nascita, PASSI ha sempre utilizzato un altro indicatore per misurare il livello di attività fisica, che deriva dall'analogo sistema di sorveglianza americano dei fattori di rischio comportamentale, il BRFSS (*Behavioral Risk Factor Surveillance System*); questo indicatore rientra anche tra quelli utilizzati dal Piano nazionale della prevenzione 2014-2018.

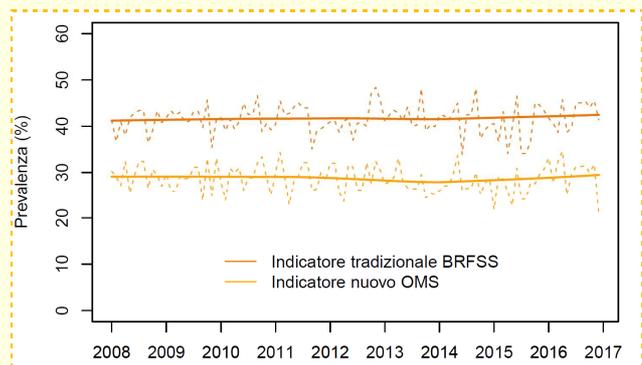
Secondo la definizione tradizionale si definiscono attive fisicamente le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico oppure di praticare nel tempo libero l'attività fisica moderata o intensa raccomandata. Per "attività fisica moderata raccomandata" si intendono almeno trenta minuti al giorno per cinque giorni o più alla settimana di attività moderata e per "attività fisica intensa raccomandata" almeno venti minuti al giorno per tre giorni o più alla settimana di attività intensa. Parzialmente attive sono le persone che hanno riferito di non condurre un'attività lavorativa pesante ma di praticare attività fisica nel tempo libero ma in quantità inferiori a quelle raccomandate. Sedentarie, invece, sono le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa sedentaria e di non praticare nessuna attività fisica fuori dal lavoro.

Nella scheda è stato utilizzato l'indicatore che segue le linee guida OMS per l'attività fisica nel tempo libero; tuttavia si vuole mostrare anche un confronto con la definizione tradizionale che determina una minore prevalenza di soggetti attivi e una maggiore percentuale di parzialmente attivi e sedentari. Le differenze tra i due indicatori sono evidenti analizzando le serie storiche dei tre livelli di attività fisica considerati.

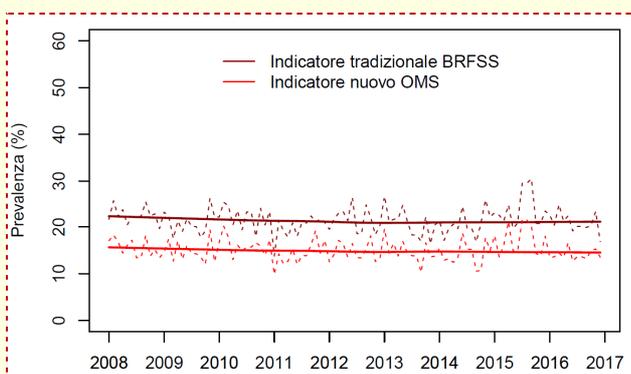
Attivi fisicamente (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-2016



Parzialmente attivi (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-2016



Sedentari (%)
Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo
Emilia-Romagna PASSI 2008-2016

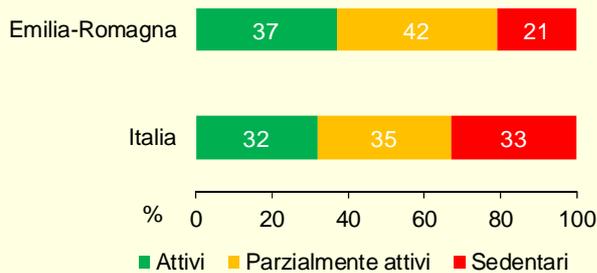


Livello di attività fisica praticato secondo la definizione BRFSS

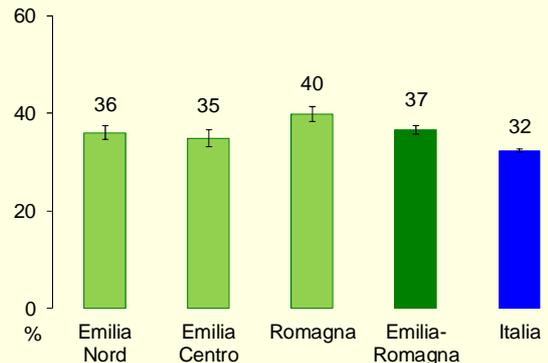
Considerando sia l'attività fisica svolta nel tempo libero sia quella praticata all'interno del lavoro, in Emilia-Romagna il 37% degli intervistati con 18-69 anni è risultato attivo, il 42% parzialmente attivo e il 21% sedentario. Anche secondo la definizione tradizionale, la percentuale regionale di persone fisicamente attive risulta statisticamente superiore a quella nazionale.

Inoltre si conferma più elevata in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e si distribuisce in maniera abbastanza uniforme tra le zone geografiche omogenee: 32% nei capoluoghi di provincia, 28% sia nei comuni di montagna sia in quelli di collina/pianura.

*Livelli complessivi di attività fisica (%)
Indicatore tradizionale PASSI 2013-2016*



*Attivi fisicamente (%)
Indicatore tradizionale PASSI 2013-2016*

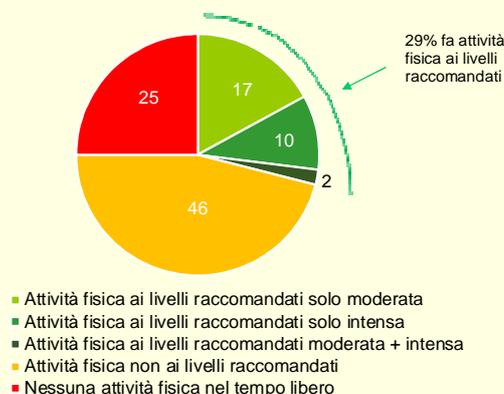


In Emilia-Romagna il 29% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo attività fisica intensa o moderata nel tempo libero ai livelli raccomandati; questa percentuale risulta simile a quella registrata a livello nazionale (27%).

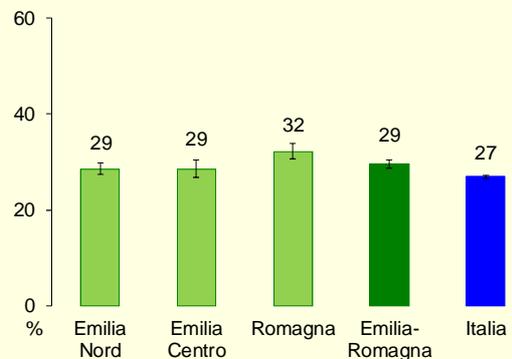
In particolare il 10% ha dichiarato di fare un'attività intensa per almeno tre giorni alla settimana per un minimo di venti minuti, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici, mentre il 17% ha riferito di praticare sforzi fisici moderati per almeno cinque giorni per un minimo trenta minuti, come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce; il 2% invece fa attività sia intensa sia moderata secondo queste raccomandazioni. A livello nazionale queste percentuali sono rispettivamente del 9%, 16% e 2%.

La percentuale regionale di persone che praticano attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati appare statisticamente superiore a quella nazionale. A livello regionale la prevalenza risulta più alta in Romagna rispetto alle altre due aree territoriali e mostra lievi differenze tra le zone geografiche omogenee: è superiore nei comuni capoluogo di Ausl (54%) rispetto a quelli di montagna (52%) e a quelli di collina/pianura (49%).

*Attività fisica praticata nel tempo libero (%)
Indicatore tradizionale PASSI 2013-2016*



*Attività fisica praticata nel tempo libero (%)
Indicatore tradizionale PASSI 2013-2016*



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Adulti (18-69 anni)

Il 35% delle persone 18-69enni ha riferito di aver ricevuto nell'ultimo anno il consiglio di fare regolare attività fisica; tale valore è superiore a quello rilevato nell'intero Paese (30%).

La prevalenza di emiliano-romagnoli che hanno ricevuto il consiglio di svolgere regolare attività fisica cresce con l'età ed è più elevata tra le donne, le persone con bassa istruzione, quelle con molte difficoltà economiche e quelle con cittadinanza italiana.

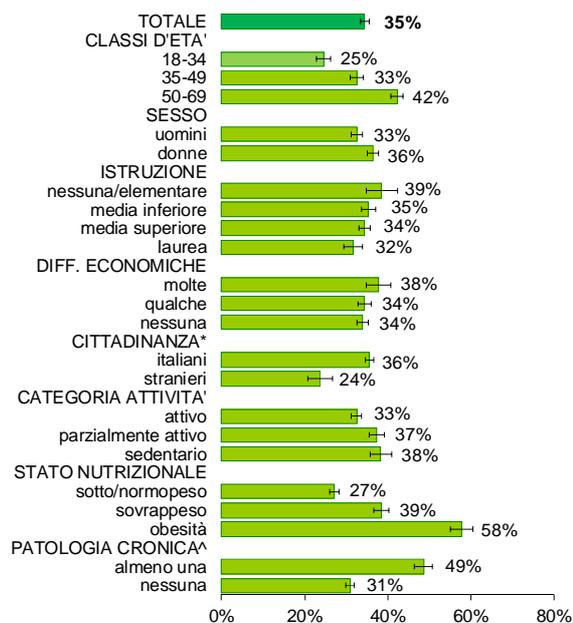
Analizzando insieme le variabili socio-demografiche considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, il consiglio si conferma associato positivamente alla classe più avanzata, il genere femminile, la presenza di molte difficoltà economiche e la cittadinanza italiana.

La percentuale di chi ha ricevuto questo consiglio sanitario risulta inoltre più elevata tra le persone con obesità (58%) e tra quelle affette da una patologia cronica (49%).

Questa prevalenza appare più elevata in Romagna rispetto alle altre due aree e abbastanza uniforme nelle zone geografiche omogenee: 35% sia nei capoluoghi di Ausl sia nei comuni di pianura/collina e 32% in quelli di montagna.

A livello regionale la percentuale di persone che hanno ricevuto il consiglio sanitario di praticare attività regolare appare in lieve aumento nell'ultimo biennio, andamento non significativo sul piano statistico. A livello nazionale questa percentuale mostra una diminuzione statisticamente significativa nel periodo 2008-2016.

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare° (%) Emilia-Romagna PASSI 2013-2016

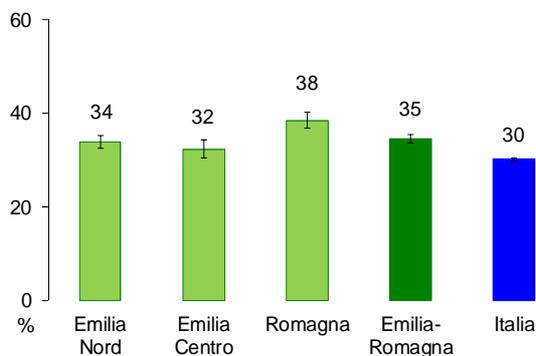


* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

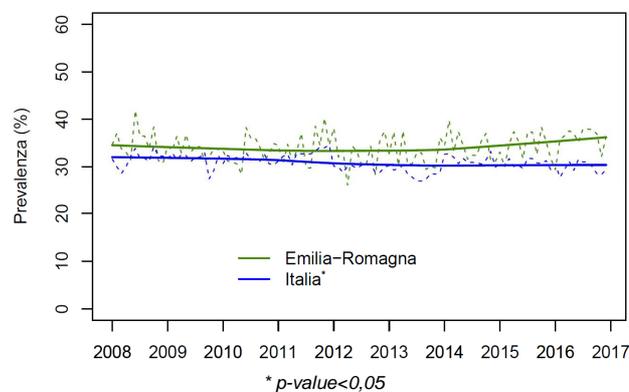
^ Patologie croniche indagate: respiratorie, cardiovascolari, cerebrovascolari, diabete, insufficienza renale, tumori, epatiche

° Tra le persone che hanno avuto contatto con un medico o operatore sanitario negli ultimi 12 mesi

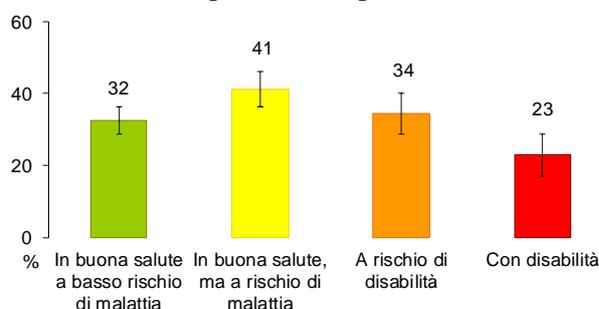
Consiglio sanitario di fare attività fisica regolare (%) PASSI 2013-2016



Consiglio sanitario di fare attività fisica regolare (%) PASSI 2008-2016



Consiglio sanitario di fare attività fisica regolare (%) Emilia-Romagna PASSI d'Argento 2012-2013



Persone ultra 64enni

Gli operatori sanitari mostrano un interesse insufficiente rispetto alla pratica dell'attività fisica anche nei confronti dei loro assistiti ultra 64enni: in Emilia-Romagna al 34% è stato consigliato nell'ultimo anno di fare attività fisica, percentuale superiore a quella nazionale (31%).

A livello regionale il consiglio è stato dato in modo particolare alle persone ultra 64enni in buona salute ma a più alto rischio di malattia (41%) e a quelle a rischio di disabilità (34%).

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Emilia-Romagna: Giuliano Carrozzi, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Anna Rita Sacchi, Fabio Faccini, Alma Nieddu, Rosanna Giordano, Anna Maria Ferrari, Natalina Collina, Sara De Lisio, Ivana Stefanelli, Fausto Giacomino, Aldo De Togni, Iuliana Defta, Giuliano Silvi, Oscar Mingozzi, Sabrina Guidi, Patrizia Vitali, Michela Morri, Paola Angelini, Nicoletta Bertozzi

