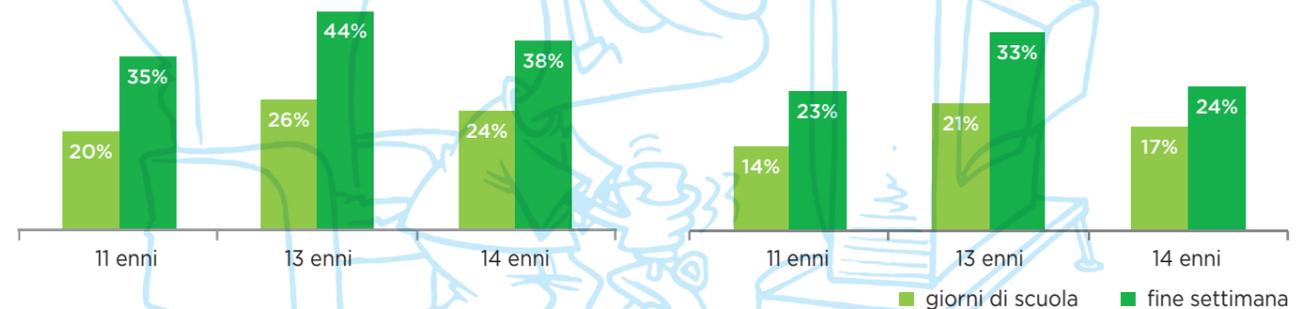




Le linee guida internazionali raccomandano di non superare le due ore al giorno a guardare lo schermo (TV, videogiochi, computer, internet). In Veneto gli 11enni che durante i giorni di scuola passano più di due ore al giorno davanti alla TV sono il 20%, mentre i 13enni sono il 26% e gli 11enni il 24%. Nel fine settimana queste percentuali salgono rispettivamente a 35%, 44% e 38%. La percentuale di ragazzi che gioca per più di due ore al giorno con PC, tablet e smartphone durante i giorni di scuola è pari al 14% negli 11enni, 21% nei 13enni e 17% nei 15enni, la percentuale sale rispettivamente a 23%, 33% e 24% durante il fine settimana. L'uso di PC, tablet e smartphone per giocare è più diffuso nei tredicenni e tra i ragazzi rispetto alle ragazze.

Più di due ore al giorno passate a guardare la TV HBSO 2014

Più di due ore al giorno passate a giocare con PC Tablet ... - HBSO 2014



Le sorveglianze

PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo 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 età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2016 in Veneto, sono state caricate complessivamente circa 47.700 interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

La Sorveglianza HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), è uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa. La popolazione target sono i ragazzi e ragazze in età scolare (11, 13 e 15 anni). L'obiettivo principale dello studio è quello di aumentare la comprensione sulla salute e sul benessere degli adolescenti e di utilizzare i risultati ottenuti dall'indagine per orientare le pratiche di promozione di salute e le politiche rivolte ai giovani sia a livello nazionale che internazionale. In Veneto, nel 2014, sono state selezionate 143 scuole di primo grado ed altrettante di secondo grado, quelle aderenti sono state rispettivamente 115 e 117 e sono stati raccolti 7279 questionari. La validazione dei questionari, secondo i criteri stabiliti dal protocollo di ricerca internazionale, ha portato ad un campione finale di 5528 (2167 11enni, 1885 13enni e 1476 15enni). Per maggiori informazioni, visita il sito www.hbsc.unito.it

Il sistema di sorveglianza nazionale OKKIO alla SALUTE, coordinato dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con tutte le Regioni italiane e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, dal 2007 costituisce una solida fonte di dati epidemiologici sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria e rappresenta la risposta istituzionale italiana al bisogno conoscitivo del problema del sovrappeso e dell'obesità nella popolazione infantile. I questionari previsti sono quattro (bambini, genitori, insegnanti e dirigenti scolastici) e la rilevazione di peso e altezza dei bambini viene effettuata in classe da personale sanitario formato. Nel 2016, in Veneto, sono stati coinvolti 101 plessi scolastici per un totale di 103 classi e hanno partecipato alla rilevazione 1858 bambini e 1897 genitori. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Attività fisica raccomandata per i bambini e gli adolescenti (5-17anni): i livelli di attività fisica raccomandata per i giovani includono il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione, l'educazione fisica, nel contesto delle attività di famiglia, scuola e comunità in modo da accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività di intensità motoria moderata-intensa. (OMS 2010)

Attività fisica raccomandata nella popolazione adulta: il livello di attività fisica raccomandata per gli adulti è svolgere almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni la settimana (raccomandazioni OMS).

L'attività fisica in VENETO I dati delle sorveglianze PASSI - HBSC - OKKIO

Attività fisica e comportamenti sedentari degli adulti - Passi, Anno 2016

In Veneto, nel 2016 il 34% delle persone intervistate, tra i 18 e 69 anni, ha uno stile di vita attivo¹. Il 47% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo²) e il 20% è completamente sedentario³. La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione, con maggiori difficoltà economiche e tra i cittadini stranieri. In particolare, tra i laureati i sedentari sono il 15% e ben il 29% tra le persone con titolo di studio elementare o inferiore. Il forte gradiente legato al livello culturale-economico rimane significativo anche analizzando con una opportuna tecnica statistica (regressione logistica). Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio: è presente nel 31% delle persone con sintomi di depressione, nel 22% dei fumatori, nel 23% degli ipertesi e nel 22% delle persone in eccesso ponderale.



Sedentario per regione di residenza

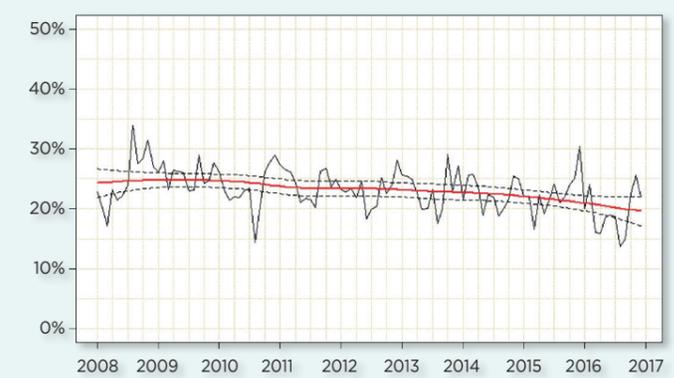
Fonte dati: Passi 2013-2016



Caratteristiche dei sedentari - PASSI 2016

Table with 4 columns: Category, Sub-category, Percentage, and Bar chart representation.

Prevalenza dei sedentari PASSI 2018-2016



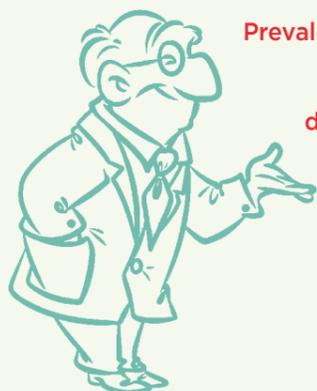
La percentuale di sedentari in Veneto è in leggera diminuzione negli anni.

- 1. Persona fisicamente attiva: è una persona che svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico...
2. Persona parzialmente attiva: è una persona che non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero...
3. Persona sedentaria: è una persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.

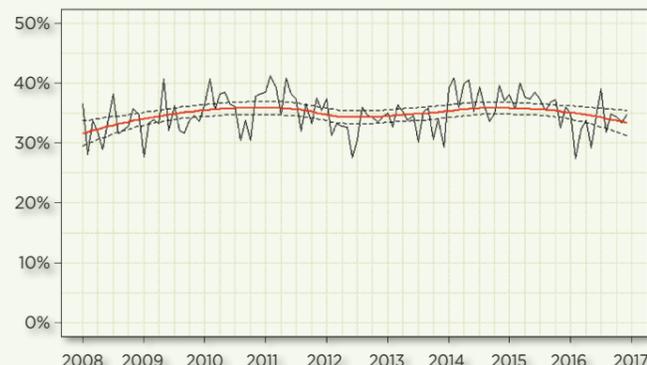


L'atteggiamento degli operatori sanitari - PASSI 2016

Troppo bassa appare ancora l'attenzione degli operatori sanitari al problema della sedentarietà, in Veneto circa una persona su 3 (33%) ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolarmente.

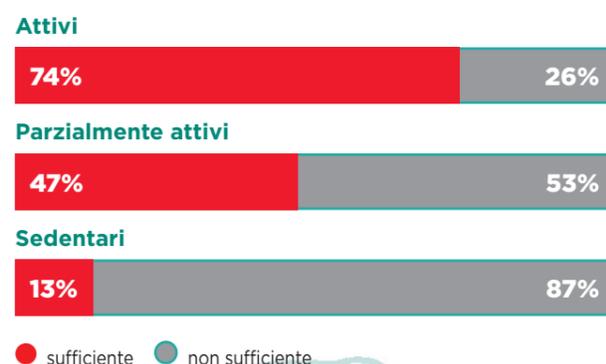


Prevalenza delle persone a cui il medico ha suggerito di fare attività fisica PASSI 2008-2016



L'autopercezione - PASSI 2016

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Tra le persone attive, il 26% giudica la propria attività fisica non sufficiente. Il 47% delle persone parzialmente attive ed il 13% dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente. I dati regionali di chi ritiene insufficiente l'attività fisica praticata sono in linea con quelli rilevati nel Pool ASL PASSI 2013-2016.



Attività fisica e comportamenti sedentari dei bambini di 8-9 anni OKKio alla SALUTE, Anno 2016

È universalmente accettato in ambito medico che un'adeguata attività fisica, associata ad una corretta alimentazione, possa prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane. La crescente disponibilità di televisori e videogiochi, insieme con i profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Evidenze scientifiche mostrano che la diminuzione del tempo di esposizione alla televisione da parte dei bambini è associata ad una riduzione del rischio di sovrappeso e dell'obesità a causa prevalentemente del mancato introito di calorie legato ai cibi assunti durante tali momenti.

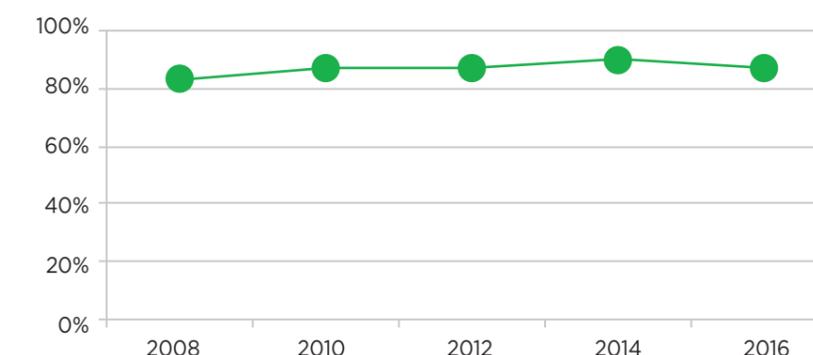
In Veneto nel 2016, il 14% dei bambini risulta "non attivo" ovvero non ha svolto attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio il giorno precedente la rilevazione. Il 46% dei bambini ha fatto attività motoria strutturata il giorno precedente l'indagine. Il 20% ha la TV nella propria camera, il 33% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi (attività sedentarie) più di 2 ore al giorno e solo 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. A livello nazionale nel 2016 il 18% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente all'indagine, il 44% ha la tv nella propria camera, il 41% guarda la tv e/o gioca con i videogiochi più di due ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. In Veneto, secondo i genitori, il 42% dei bambini svolge un'ora di attività fisica per due giorni la settimana, il 17% neanche per un giorno e solo il 2% da 5 a 7 giorni. All'interno del gruppo dei bambini attivi, il 64% delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e il 5% molta attività fisica.



Attività fisica e comportamenti sedentari - OKKio alla SALUTE 2016



Trend dei bambini attivi - OKKio alla Salute 2008-2016



Attività fisica e comportamenti sedentari negli adolescenti (11-13-15 anni) HBSC, Anno 2014

La partecipazione ad attività motorie, ricreative e sportive, al contrario di televisione e computer, rappresenta, tra i comportamenti messi in atto dai ragazzi, una tra le risorse più importanti. Per rilevare il tempo dedicato all'attività fisica svolta dai ragazzi, il protocollo della sorveglianza HBSC utilizza la domanda "negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?". L'andamento degli adolescenti veneti, secondo i dati HBSC 2014, è in linea con la tendenza evidenziata in letteratura secondo cui in adolescenza l'attività fisica diminuisce rispetto alle età preadolescenziali e infantili. Nello specifico, gli 11enni che svolgono almeno un'ora di attività fisica per 5 o più giorni a settimana sono il 38%, tale percentuale diminuisce nei 13enni (29,5%) per arrivare al 24% dei 15enni. In tutte le età considerate risulta che i ragazzi sono più attivi delle loro coetanee. La percentuale di ragazzi e ragazze che svolgono almeno un'ora di attività fisica per 5 o più giorni a settimana è in aumento rispetto alla scorsa rilevazione per quanto riguarda gli 11enni e i 15enni, mentre rimane stabile per i 13enni. I dati veneti risultano essere in linea con i dati nazionali.



Trend ragazzi attivi - HBSC 2002-2014

