



I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2021-2022

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

Secondo i dati 2021-2022 del sistema di sorveglianza PASSI, in Toscana quasi la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (47,47%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Quasi un terzo (29,07%) si può considerare parzialmente attiva in quanto pratica attività fisica, ma in misura minore di quanto raccomandato. Meno di un adulto su quattro è completamente sedentario (23,46%).

Va precisato che il campione non è del tutto rappresentativo della Regione Toscana, in quanto le interviste effettuate nel 2021 riguardano prevalentemente l'Asl Toscana Sud-Est. Nel 2022 tutte e tre le Asl sono invece rappresentate.

* Attività fisica raccomandata: almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità alla settimana.

Le caratteristiche dei sedentari

La sedentarietà cresce con l'età, nelle persone con livello d'istruzione basso e in quelle che riferiscono molte difficoltà economiche. Il sovrappeso, l'ipertensione e la depressione risultano maggiormente presenti tra i sedentari.

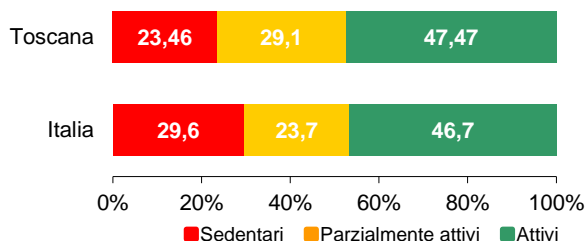
Le caratteristiche dei sedentari (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022

Totale 23,46% (IC95%: 21,93 25,06)

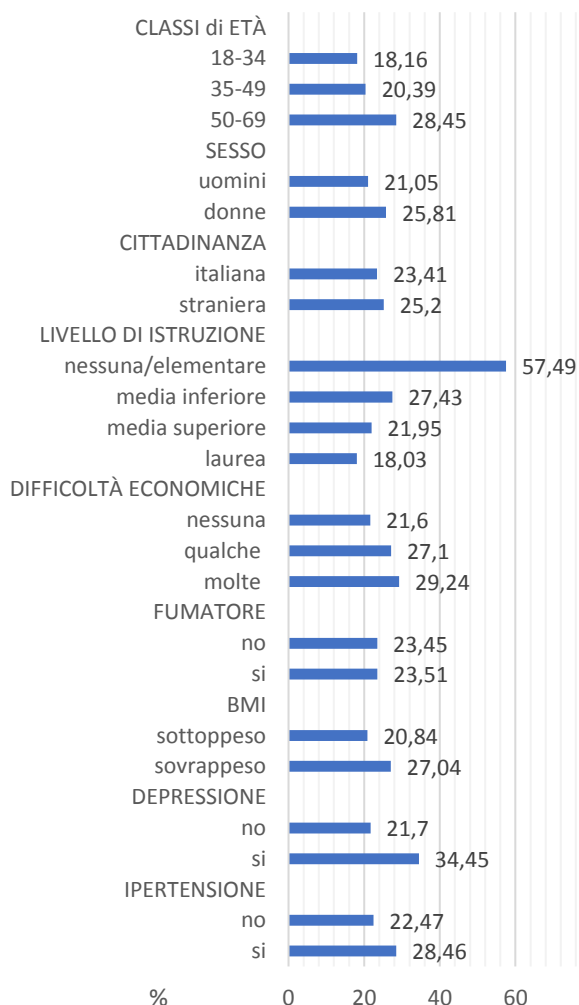
Livello di attività fisica praticato (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022



Sedentario per regione di residenza (%)

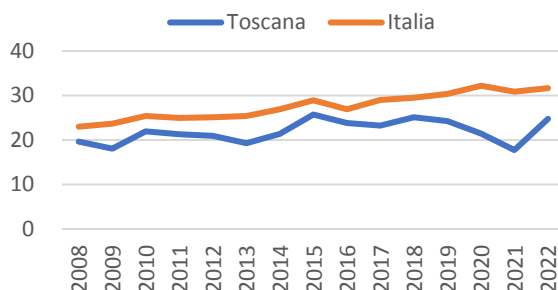
Italia – PASSI 2021-2022
29,5% (IC95%: 29,00-30,00)



Andamento temporale

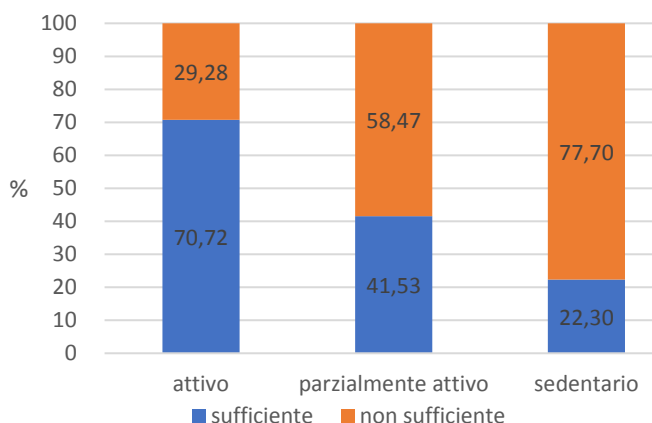
La percentuale delle persone sedentarie mostra un andamento in lieve aumento costante negli anni, attestandosi su percentuali più basse in Toscana rispetto al dato nazionale.

Trend annuale sedentari (%)
Italia, Toscana – PASSI 2008-2022



Autopercezione dell'attività fisica (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022



Autopercezione del livello di attività fisica

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, circa un terzo (29,28%) giudica la propria attività fisica non sufficiente. Il 41,53% delle persone parzialmente attive ed il 22,30% dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Gli operatori sanitari, rispetto alla pratica dell'attività fisica, non sembrano avere un particolare interesse a consigliarla.

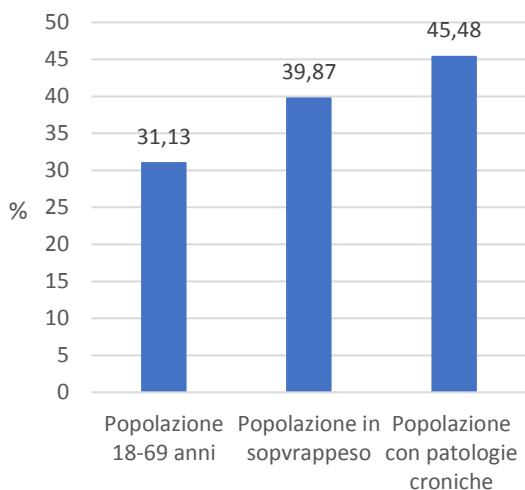
Il 31,13% delle persone 18-69enni intervistate nel biennio 2021-2022 ha dichiarato che negli ultimi 12 mesi un medico o operatore sanitario gli ha consigliato di svolgere regolare attività fisica. La percentuale aumenta al 39,87% nelle persone in sovrappeso e al 45,48% nelle persone con patologie croniche.

Spunti per l'azione

Praticare una regolare attività fisica contribuisce a migliorare la qualità della vita a ogni età in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute fisica sia sul grado di soddisfazione personale. L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno espletati con maggiore frequenza.

Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica (%)

Regione Toscana – PASSI 2021-2022



Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura di: Rossella Cecconi, Marinella Chiti, Giovanna Mereu, Giorgio Garofalo - Coordinamento regionale PASSI
Beatrice Velpini, Simone Iadevaia - Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze