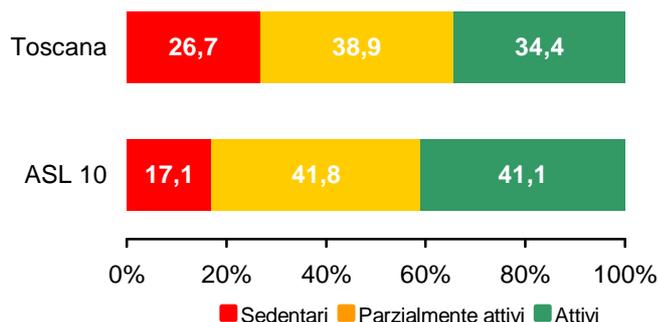


L'ATTIVITA' FISICA nella ASL 10 di Firenze

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2010-2013

Livello di attività fisica praticato (%)
ASL 10 e Regione Toscana – PASSI 2010-2013



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

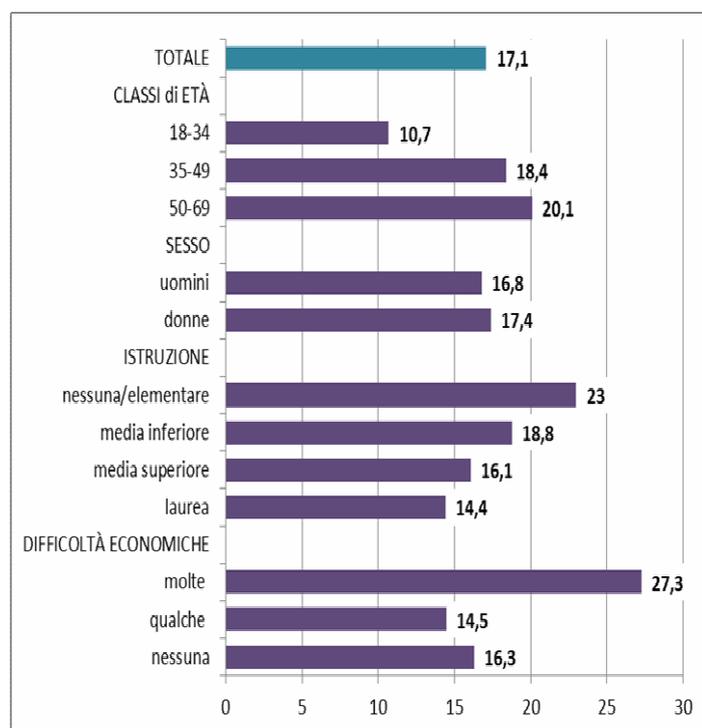
Si stima che nella ASL 10 di Firenze meno della metà degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (41,1%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Una quota rilevante di adulti (oltre il 40%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si possono pertanto considerare **parzialmente attivi**.

Circa il 17% degli intervistati è completamente **sedentario**.

La sedentarietà cresce 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 (%)
ASL 10 Firenze – PASSI 2010-2013



Sedentari
Pool Asl 2010-2013: 31,1%
(IC 95%: 30,7-31,4)



* 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 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 circa il 40% delle persone parzialmente attive e il 13% dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata ASL 10 Firenze	
parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	40%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	13%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Poco più di un terzo (36,4%) delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Una percentuale simile (35,3%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta della nostra ASL 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 svolgerne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo.

L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno esercitati con maggiore frequenza.

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 2010-2013 nella ASL 10 di Firenze sono state realizzate 1983 interviste.

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

A cura di: Vega Ceccherini, Francesca Pieralli, Martina Chellini – Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze

Rossella Cecconi, Giorgio Garofalo – Coordinamento Aziendale PASSI, Dipartimento di Prevenzione, ASL 10 Firenze