



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia



Attività fisica in Regione Basilicata: dati PASSI 2021-2022

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che il 23% della popolazione adulta mondiale non sia abbastanza attiva fisicamente. Negli anni, sono stati elaborati report e monografie specifiche sull'attività fisica per monitorare l'andamento dei comportamenti sedentari negli individui che tendono ad aumentare. Tale organismo, definisce l'attività fisica come «*qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico*». Perché un individuo sia fisicamente attivo sono sufficienti le azioni e i movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici.

Praticare una regolare attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico e non necessariamente ad alta intensità, contribuisce infatti a migliorare la qualità della vita a ogni età in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute fisica (prevenendo e/o alleviando molte patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (supportando il benessere psichico e sociale).

Uno stile di vita attivo comporta benefici evidenti per l'apparato muscolo-scheletrico prevenendo e/o attenuando le artrosi e contribuisce anche a ridurre il rischio di depressione del 20-30%, di ansia, stress e solitudine.

In PASSI, le informazioni sull'intensità e il tempo dedicato all'attività fisica nel tempo libero e durante l'attività lavorativa consentono di stimare i livelli complessivi di attività fisica delle persone adulte e classificarli in:

- **attive** che sono quelle persone che praticano 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, o almeno 20 minuti al giorno di attività intensa per almeno 3 giorni a settimana; oppure svolgono un'attività lavorativa che richiede un importante sforzo fisico;
- **parzialmente attive** sono coloro che non svolgono un lavoro pesante ma praticano attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati;
- **sedentarie** che sono quelle persone che non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero, né svolgono un lavoro pesante.

L'attività fisica nel tempo libero.

Secondo la definizione basata sui correnti standard OMS, nel biennio 2021-2022, tra gli adulti residenti in Italia i "fisicamente attivi" sono il 46,7% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 23,7% e i "sedentari" il 29,6%.

In Regione Basilicata, nel biennio 2021-2022, tra gli adulti residenti i "fisicamente attivi" sono il 47,2% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 20,1% e i "sedentari" il 32,7%.

Nella Provincia di Potenza, nel biennio 2021-2022, tra gli adulti residenti i "fisicamente attivi" sono il 49,8% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 20,1% e i "sedentari" il 32,7%.

Nella Provincia di Matera, infine, nel biennio 2021-2022, tra gli adulti residenti i "fisicamente attivi" sono il 37,3% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 14,3% e i "sedentari" il 48,4%.





Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia



Sedentari

In Basilicata, nel biennio 2021-2022, tra le persone di 18-69 anni la sedentarietà cresce:

- all'aumentare dell'età;
- nelle donne;
- tra le persone con basso livello di istruzione,
- con maggiori difficoltà economiche;

Il valore percentuale di sedentari nella Regione Basilicata (32,7%) è leggermente superiore a quello Nazionale (29,6%).

La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9,0%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (52,4%)

Nel confronto tra le due Aziende Sanitarie di Potenza e Matera si ha la seguente situazione come valore percentuale di sedentari:

- ASP POTENZA (28,48%);
- ASM MATERA (48,38%);

L'atteggiamento degli operatori sanitari nella promozione dell'attività fisica dei loro assistiti

Nella Regione Basilicata il 44,3% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica da un medico o un altro operatore sanitario.

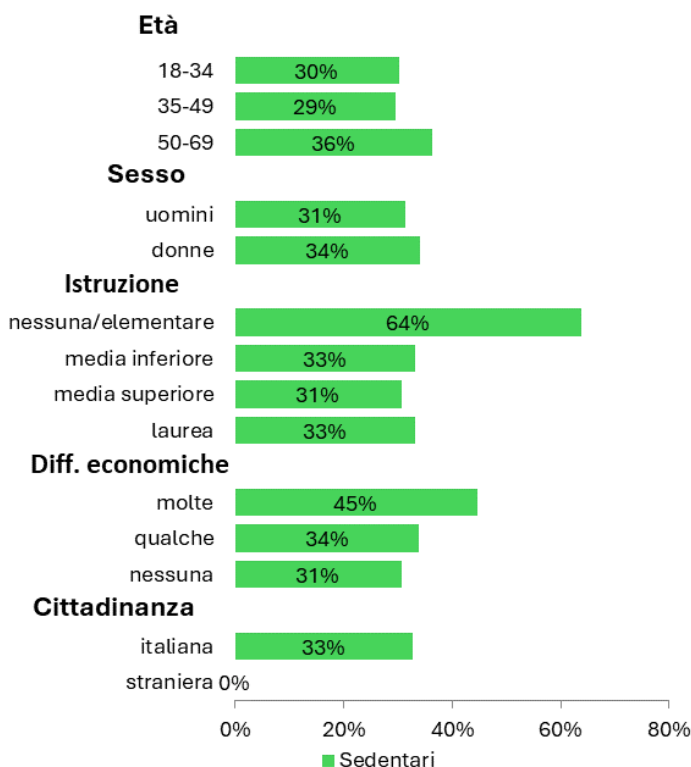
Tale percentuale è molto più alta rispetto a quella nazionale (29%).

Nella Regione Basilicata, inoltre, la percentuale degli intervistati che ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica sale al 55,0% tra chi è in eccesso ponderale ed al 49,7% per chi ha almeno una patologia cronica.

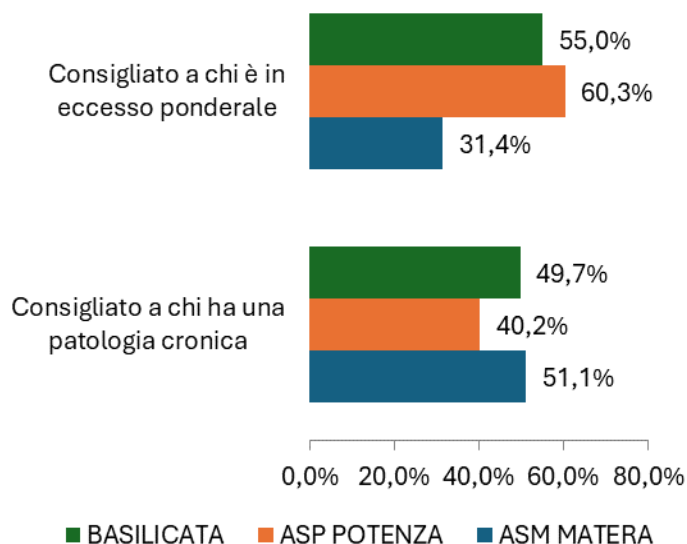
Anche per questi aspetti, il dato della Regione Basilicata è più alto rispetto al dato nazionale che si attesta al 36,2% per chi è in eccesso ponderale ed al 42,4% per chi ha almeno una patologia cronica.

Sedentari Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche Regione Basilicata – PASSI 2021-2022

Sedentari: 32,72% (IC 95%: 29,99-35,56)



Attenzione degli operatori sanitari % intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica REGIONE BASILICATA – ASP POTENZA – ASM MATERA – PASSI 2021-2022





Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia



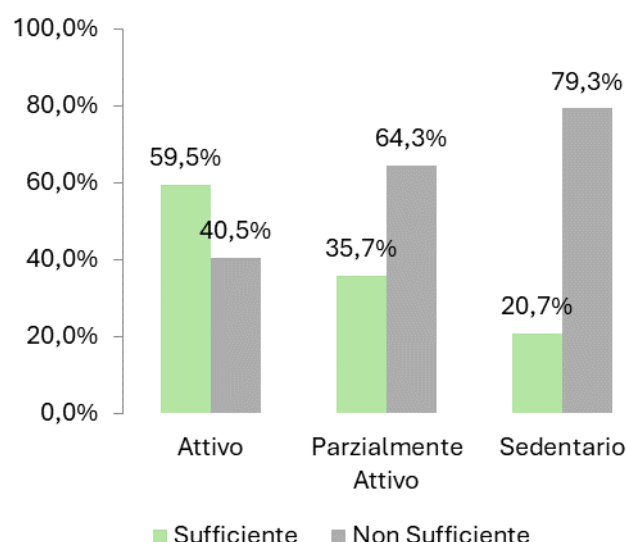
Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

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.

In Regione Basilicata nel biennio 2021-2022, tra le persone attive appartenenti alla fascia di età 18-69 anni, il 40,5% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Il 35,7% delle persone parzialmente attive ed il 20,8% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
REGIONE BASILICATA – PASSI 2021-2022



Conclusioni e raccomandazioni

Nella Regione Basilicata si stima che, all'incirca, solo una persona adulta su due (47%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre quasi una persona su tre (33%) può essere considerata completamente sedentaria. È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su cinque (21%) ritiene di praticare sufficiente movimento; questa percentuale corrisponde a circa **75.570** residenti.

In ambito sanitario la promozione da parte degli operatori di uno stile di vita attivo tra i loro assistiti presenta notevoli margini di miglioramento. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale e sia livello economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica è un importante obiettivo che con la collaborazione tra le Aziende Sanitarie può essere raggiunto.

Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

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 400/450 per Asl). Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Regione Basilicata: Mariangela Mininni, Angelo Raffaele Dalia, Carmela Bagnato, Ferdinando Vaccaro e Rocco Eletto.