



## L'attività fisica in VENETO

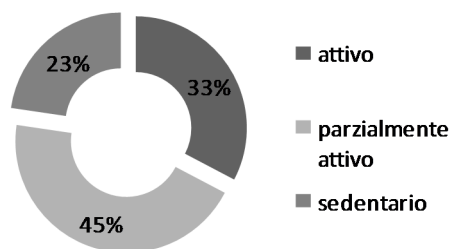
### I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2012

Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 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). Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano Nazionale della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma Guadagnare Salute si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

La Direzione Prevenzione della Regione del Veneto da anni è impegnata nella lotta alla sedentarietà, attraverso un'attenta programmazione contenuta nel Piano Regionale Prevenzione (DGR 3139/2010).

**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. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).



**750.000 sedentari in Veneto**  
*498.000 tra i 50-69 anni*



In Veneto, nel 2012 il 33% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: svolge infatti un lavoro pesante o pratica l'attività fisica settimanale, moderata o intensa, raccomandata.

Il 45% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) e il 23% è completamente sedentario

**PASSI**

Progressi delle Aziende Sanitarie  
per la Salute in Italia

## Pool di ASL PASSI 2009-2012

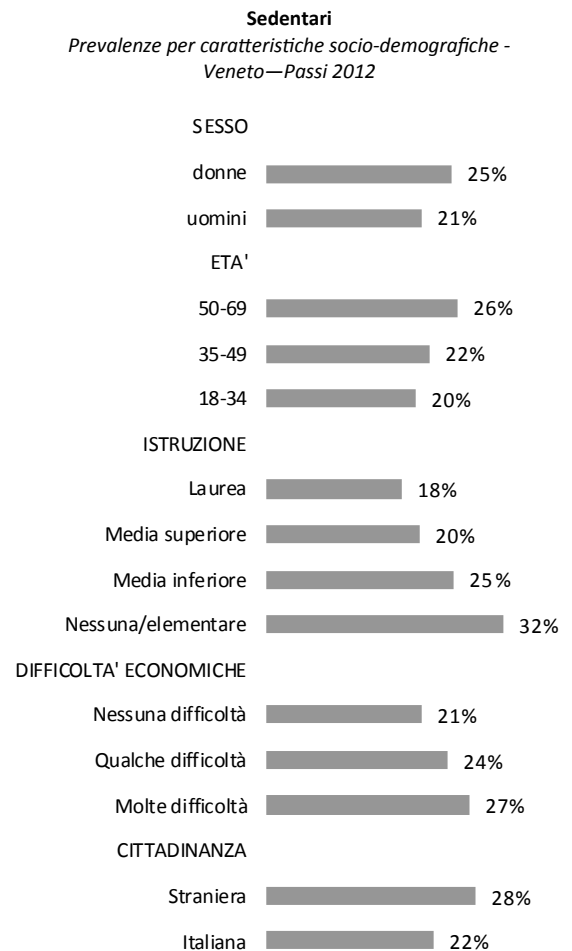
Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, nel periodo 2009-2012 è risultato sedentario il 31,1% del campione, percentuale più elevata di quella riscontrata nel Veneto. Si evidenzia un forte gradiente Nord-Sud.



## Le caratteristiche dei sedentari

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, la percentuale di sedentari è circa la metà rispetto al livello di istruzione più basso.

Il forte gradiente legato al livello culturale-economico rimane significativo anche analizzando con una opportuna tecnica statistica (*regressione logistica*) l'effetto di ogni singolo fattore in presenza di tutti gli altri: tra gli uomini si conferma significativamente più elevata la sedentarietà nelle classi d'età più anziane, nelle persone con basso livello di istruzione e con difficoltà economiche, mentre per le donne la sedentarietà è significativamente più diffusa tra le persone con basso livello di istruzione e con difficoltà economiche.



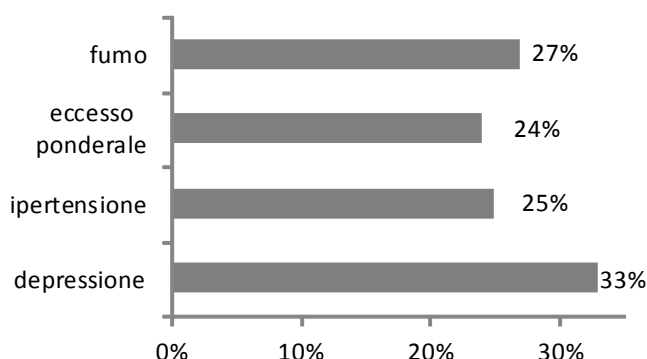
La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Tra le persone attive, il 30% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente. Il 50% delle persone parzialmente attive ed il 13% dei sedentari ha percepito 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 2009-2012.

## Stile di vita sedentario e compresenza di altre condizioni di rischio

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 33% delle persone con sintomi di depressione
- il 25% degli ipertesi;
- il 24% delle persone in eccesso ponderale;
- il 27% dei fumatori.

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Regione Veneto – PASSI 2012



## L'andamento nel tempo

Sedentari Regione Veneto		2007 % (IC 95%)	2008 % (IC 95%)	2009 % (IC 95%)	2010 % (IC 95%)	2011 % (IC 95%)	2012 % (IC 95%)
<b>TOTALE</b>		<b>19,6</b> (18,0-21,2)	<b>25</b> (23,8-26,8)	<b>25,5</b> (24,4-26,8)	<b>23,2</b> (22,0-24,5)	<b>23,9</b> (22,6-25,1)	<b>22,6</b> (21,4-23,9)
nei due sessi	Uomini	18,4	23,3	23,6	21,7	22,7	20,6
	Donne	20,8	27,3	27,4	24,8	25,1	24,7
nelle classi di età	18-34 anni	17,0	24,4	22,2	20,1	20,6	19,9
	35-49 anni	18,7	24,4	26,0	23,1	25,0	21,8
	50-69 anni	22,8	27,0	27,7	25,9	25,1	25,5
nei diversi livelli di istruzione	Nessuna/ elementare	26,4	31,7	32,5	27,6	30,6	31,6
	Media inferiore	19,6	27,3	29,6	26,8	26,2	25,1
	Media superiore	18,1	23,4	23,0	20,9	22,1	20,4
	Laurea	15,7	20,2	16,3	18,8	17,3	17,9
nelle diverse situazioni economiche	Molte difficoltà	28,0	29,8	27,7	33,3	31,8	27,1
	Qualche difficoltà	21,2	28,6	28,7	25,6	27,5	24,0
	Nessuna difficoltà	17,2	22,5	23,2	20,7	20,7	20,7

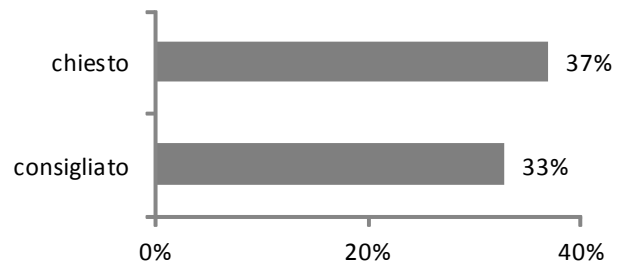
La prevalenza di sedentari dal 2009 ha subito una leggera flessione. Il trend degli attivi, sia donne che uomini è in aumento statisticamente significativo, a riprova del fatto che una parte delle persone non sufficientemente attive con piccoli cambiamenti del loro stile di vita abbia raggiunto i livelli settimanali di attività fisica raccomandata.

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

In Veneto solo il 37% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 33% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.

Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, la percentuale di persone che nel periodo 2009-2012 hanno riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico è risultata del 31,1%, con un evidente gradiente territoriale.

**Promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari**  
Regione Veneto – PASSI 2012



**Persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica**  
Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2009-2012  
Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,4-31,7%)



Ulteriori approfondimenti sulla promozione dell'attività fisica per una vita in salute : <http://www.azioniiperunavitainsalute.it>  
Si può scaricare la newsletter da: <http://www.azioniquotidiane.info>



### Definizioni operative

**Persona fisicamente attiva:** è una persona che:

- svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (ad esempio il manovale, il muratore, l'agricoltore) e/o
- aderisce alle linee guida sulla attività fisica:
- 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, e/o
- attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali.

**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, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.

**Persona sedentaria:** è una persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.

A cura della Direzione Prevenzione della Regione del Veneto – Settembre 2013

