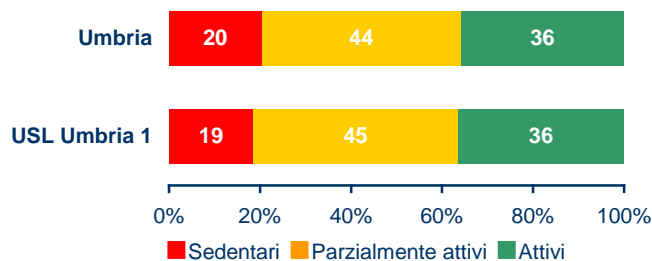




L'Attività Fisica nell'Azienda USLUmbria1: dati 2012 del sistema di sorveglianza PASSI

Livello di attività fisica praticato



Regione Umbria – Azienda USLUmbria1, PASSI 2012

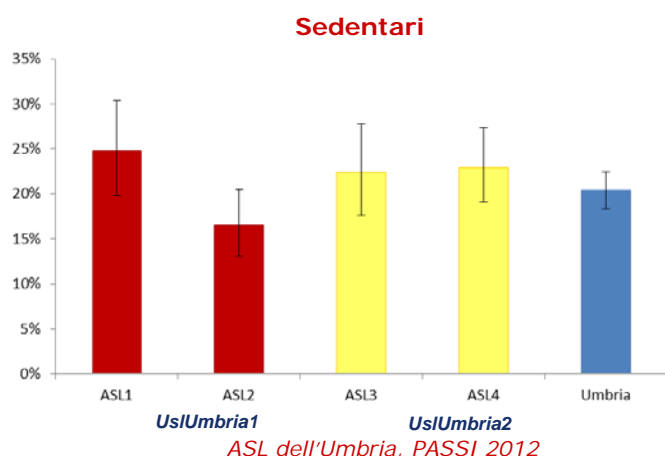
L'attività fisica nei 18-69enni

Nell'Azienda USLUmbria1 si stima che circa un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Circa la metà degli adulti pratica invece attività fisica meno di quanto raccomandato: si può pertanto considerare **parzialmente attiva**.

Un quinto degli adulti è **sedentario**.

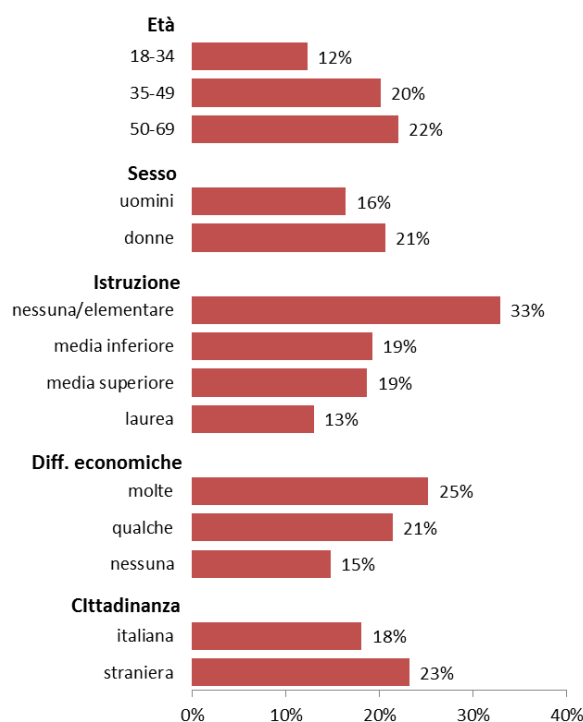
La sedentarietà cresce con l'età, è più diffusa tra le donne, tra le persone con basso livello di istruzione e con maggiori difficoltà economiche.



ASL dell'Umbria, PASSI 2012

Sedentari

Totale: 18,5% (IC 95%: 15,6%-21,4%)



Azienda USLUmbria 1, PASSI 2012

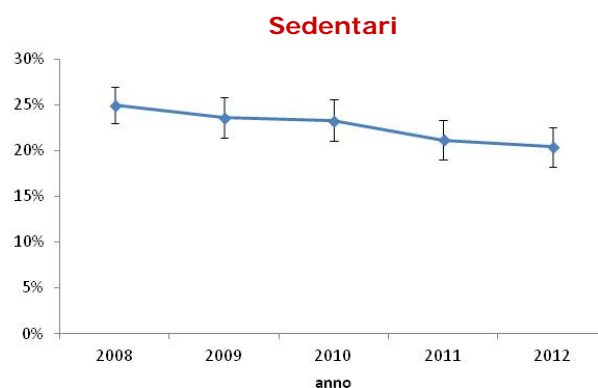
Il confronto tra le aree territoriali relative alla precedente suddivisione delle ASL regionali, non mostra per il 2012 differenze significative tra le percentuali di sedentari (range: 16% ASL2 - 25% ASL1).

Nell'Azienda USLUmbria 1, così come in Umbria, la percentuale di sedentari risulta significativamente inferiore rispetto al Pool di ASL PASSI.

L'andamento nel tempo

La sorveglianza permette di valutare l'andamento temporale della sedentarietà nella popolazione coperta dall'indagine.

Dal confronto dei dati annuali, nel periodo 2008-2012 a livello regionale si può osservare una costante diminuzione, anche se non significativa, della percentuale di sedentari, passando dal 25% del 2008 al 20% del 2012.



Umbria, PASSI 2008-12

*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 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.

Il 36% delle persone parzialmente attive percepisce il proprio livello di attività fisica come già sufficiente; questa errata percezione riguarda anche un sedentario su dieci.

Percezione dell'attività fisica praticata

Azienda USL Umbria 1 - PASSI 2012

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	36%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	11%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Azienda USL Umbria 1 - PASSI 2012

	Territorio ex-ASL1	Territorio ex-ASL2
persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	31%	29%
persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	25%	36%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Circa un terzo delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata e riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

Facendo riferimento alla precedente suddivisione delle ASL regionali, la percentuale di persone residenti nel territorio della ASL 2 che riferiscono di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica risulta più alta (valori ai limiti della significatività).

Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta dell'Azienda USL Umbria1, pur in un contesto di consolidato vantaggio rispetto al livello nazionale, è ancora migliorabile: infatti solo un terzo dei 18-69enni è attivo fisicamente mentre un quinto può essere considerato sedentario.

Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne 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 e fiducia.

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 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 2012, sono state caricate complessivamente oltre 200 mila interviste.

Nel 2012, sono state caricate complessivamente 37.626 interviste di cui 693 per l'Azienda USL Umbria1.

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

A cura di: **Carla Bietta**: Coordinatore Aziendale Sistema PASSI - UOSD Epidemiologia – Dipartimento di Prevenzione Azienda USL Umbria 1