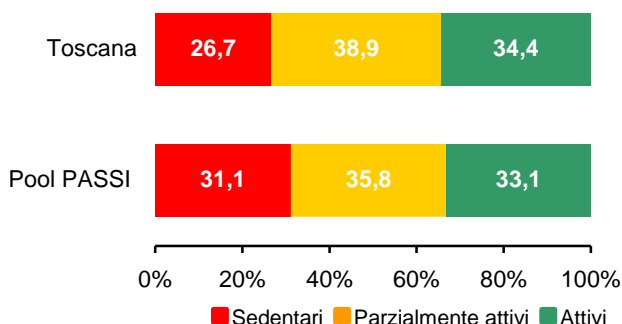


L'ATTIVITA' FISICA in Toscana

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2010-2013

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



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

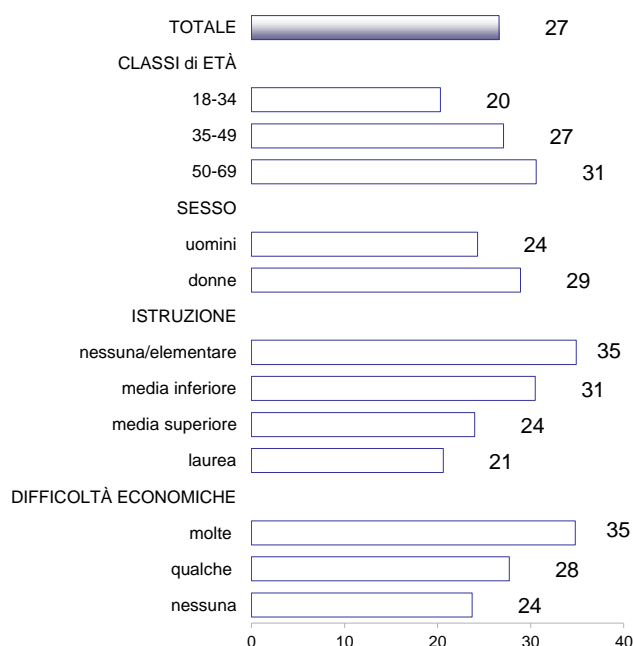
Si stima che in Toscana meno della metà degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (34,4%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

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

Poco più di un adulto su quattro è completamente **sedentario** (26,7%).

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 (%)
Regione Toscana – 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.

L'atteggiamento degli operatori sanitari Regione Toscana	
Persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	31,6%
Persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	32,7%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Meno di un terzo (31,6%) delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Una percentuale simile (32,7%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

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 la metà delle persone parzialmente attive e un sedentario su sei percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata Regione Toscana	
parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	49,7%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	17,9%

Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta della nostra Regione 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. In Regione Toscana sono state effettuate 15877 interviste nel periodo 2010-2013.

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

a cura di:

Francesca Pieralli, Vega Ceccherini - Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina preventiva - UNIFI

Rossella Cecconi, Franca Mazzoli, Giorgio Garofalo – Coordinamento regionale PASSI

