



ATTIVITA' FISICA



L'attività fisica in provincia di Modena

I dati del sistema di sorveglianza PASSI (anni 2015-2018)

Livello di attività fisica praticato

Bambini (8-9 anni). Secondo i dati OKkio alla Salute 2016¹ in provincia di Modena il 17% dei bambini di 8-9 anni sono definibili come non attivi in quanto il giorno precedente la rilevazione non hanno svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio. Inoltre, il 32% fa giochi di movimento per almeno un'ora da 5 a 7 giorni alla settimana (37% nei bambini e 27% nelle bambine) e solo il 2% fa sport strutturato per 5 giorni o più (2,8% nei bambini e 1,4% nelle bambine); queste percentuali risultano sovrapponibili a quelle regionali (rispettivamente del 34% e 2%).

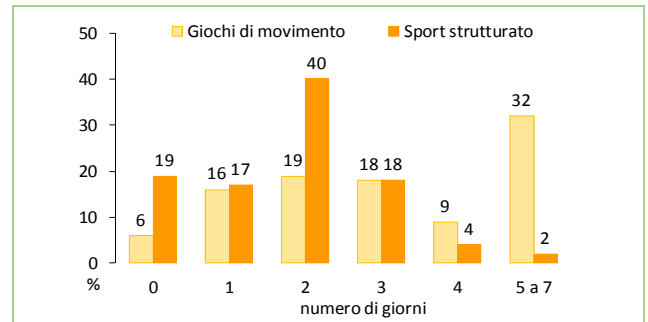
Ragazzi (11-15 anni). Sulla base dell'indagine HBSC 2018² si stima che in Emilia-Romagna circa il 9% dei ragazzi 11-15enni svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; poco più della metà (56%) dei ragazzi pratica almeno 60 minuti di attività fisica per 2-4 giorni alla settimana. In particolare oltre un terzo (41%) dei ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana; questi dati indicano che l'attività fisica venga condotta prevalentemente durante le ore scolastiche o le attività sportive organizzate.

Adulti (18-69 anni). Dalla sorveglianza PASSI emerge che in provincia di Modena la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (51%) poiché pratica nel tempo libero attività fisica ai livelli raccomandati dall'OMS³ (46%) oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico (11%); questa stima corrisponde a circa 240 mila persone con 18-69 anni. La percentuale di attivi è inferiore a quella regionale (55%) e simile a quella nazionale (48%).

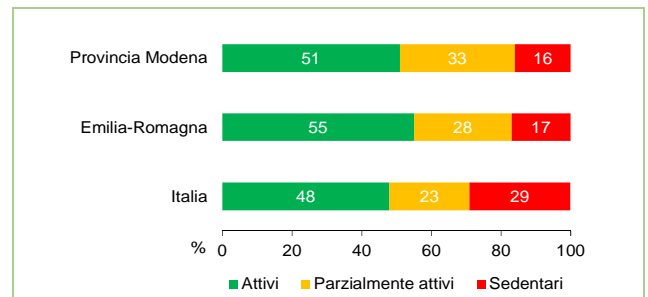
Il 33% di adulti, invece, si può considerare parzialmente attivo (corrispondente a circa 153 mila), poiché pratica nel tempo libero attività fisica ma a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS oppure svolge un lavoro che comporta uno sforzo fisico moderato. Circa un sesto è completamente sedentario (16%), pari a circa 75 mila persone nella fascia 18-69 anni; questo valore è simile a quello regionale (16%) e significativamente inferiore rispetto a quello nazionale (28%).

Persone ultra 69enni. Secondo la sorveglianza PASSI d'Argento⁴ in provincia di Modena il 30% della popolazione ultra 69enne risulta non attivo, in quanto presenta un PASE score inferiore al 40° percentile della distribuzione nazionale. L'indicatore è migliore rispetto a quello regionale (35%) e significativamente minore di quella nazionale (44%).

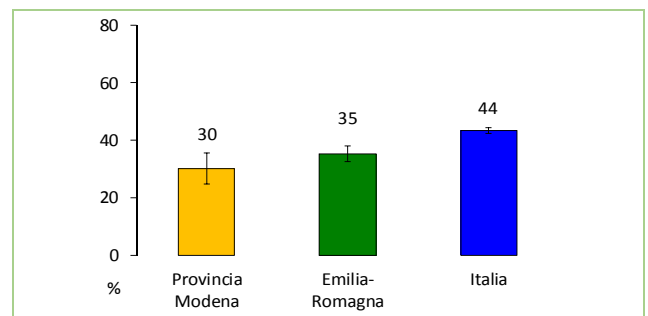
Il PASE score è un punteggio che viene calcolato sulla base della frequenza settimanale e dell'intensità di alcune attività che fanno parte di un sistema validato a livello internazionale, il PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*)⁵; questo punteggio assume valori più alti per le persone più attive.



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica nei bambini di 8-9 anni (%) – OKkio alla Salute 2016 (provincia di Modena)



Livello di attività fisica praticato nei ragazzi di 11-15 anni (%) - PASSI 2015-2018



Persone ultra 69enni non attive (%) - PASSI d'Argento 2012-2013

Note. ¹ OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

² HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è un'indagine multicentrica internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni

³ Attività fisica nel tempo libero raccomandata dall'OMS agli adulti (18-64 anni): attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure intensa di almeno 75 minuti alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe devono durare almeno 10 minuti

⁴ PASSI d'Argento è un'indagine su stili di vita e fattori di rischio nella popolazione ultra 69enne

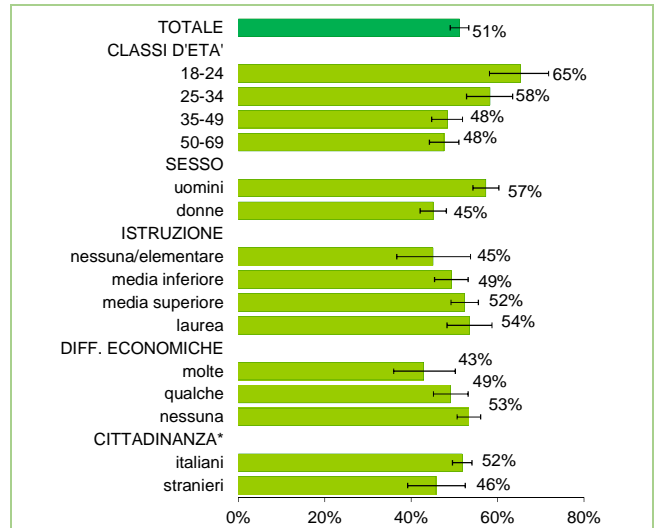
⁵ Per maggiori informazioni sul PASE: www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita.asp

Attivi fisicamente (18-69 anni). Secondo i dati PASSI, considerando sia l'attività fisica del tempo libero sia quella effettuata al lavoro, la percentuale di attivi in provincia di Modena è più alta nei 18-34enni, tra gli uomini, le persone senza difficoltà economiche e quelle con cittadinanza italiana. Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione di *Poisson* per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, l'attività fisica si conferma maggiore tra i più giovani, gli uomini e le persone senza molte difficoltà economiche.

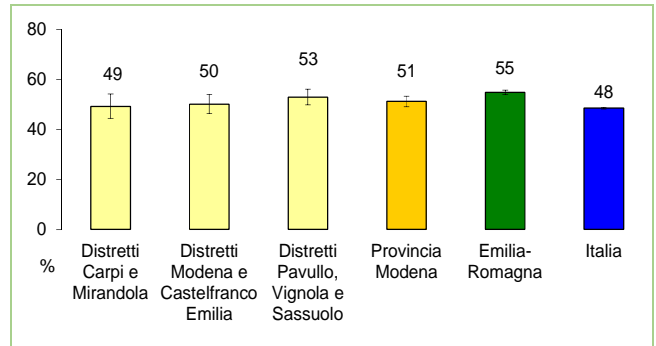
La quota di attivi si distribuisce in modo abbastanza uniforme tra le aree sovradistrettuali e risulta più elevata tra i comuni di montagna (61%) rispetto a quelli di pianura/collina (50%) e al comune capoluogo (49%).

I dati PASSI degli anni 2008-2018 mostrano che la percentuale provinciale di attivi fisicamente è in calo dopo il sisma nei comuni colpiti (DM 1/6/2012), passando dal 52% al 50%, e rimane stabile nei territori non coinvolti (circa 51%).

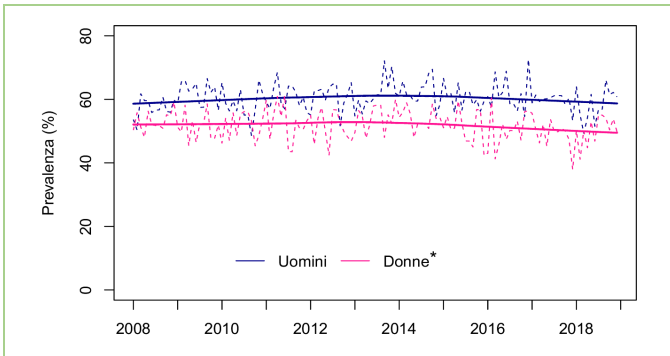
L'analisi delle serie storiche mostra come in Emilia-Romagna la percentuale di persone attive sia pressoché costante nel periodo 2008-2018. Scomponendo la serie per genere, appare in aumento negli uomini (non statisticamente significativo) e in lieve decremento nelle donne (statisticamente significativo). Considerando la classe d'età, la prevalenza di attivi mostra un modesto incremento tra i 18-34enni (statisticamente significativo), un calo tra i 35-49enni e mentre risulta stabile tra i 50-69enni nel lungo periodo (aumentando fino a metà 2013 per poi ridursi successivamente). Analizzando la percentuale di attivi per i fattori socio-economici, non si evidenziano gradienti significativi per livello di istruzione, mentre risulta un lieve calo tra le persone con difficoltà economiche (statisticamente significativo) e un aumento tra quelle senza difficoltà (statisticamente significativo).



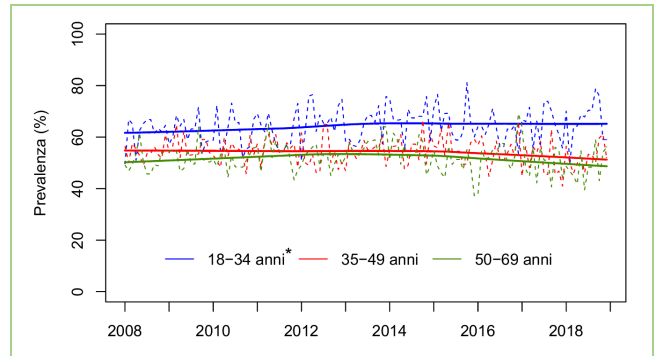
Attivi fisicamente (%) - PASSI 2015-2018 (provincia di Modena)
 (*) Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PPFM)



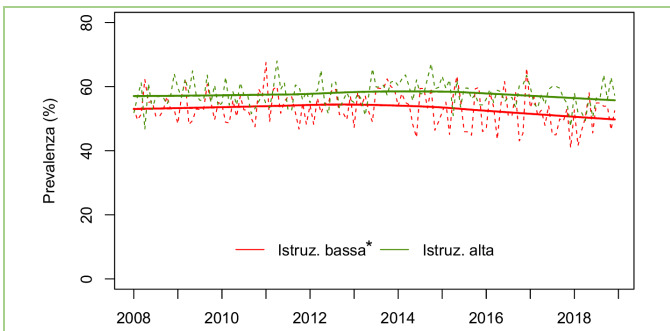
Attivi fisicamente (%) - PASSI 2015-2018



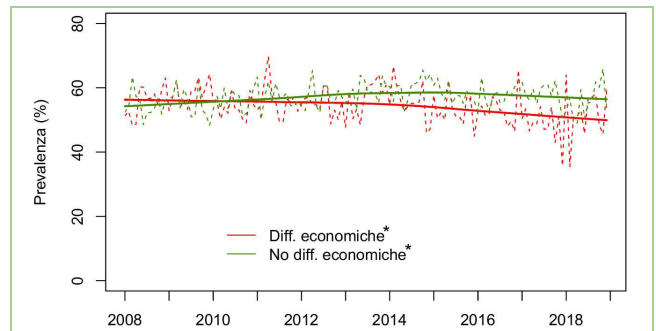
Attivi fisicamente per genere (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)
 (*) p-value < 0,05



Attivi fisicamente per classe d'età (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)



Attivi fisicamente per livello d'istruzione (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)



Attivi fisicamente per difficoltà economiche (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value < 0,05

L'attività fisica nel tempo libero. In provincia di Modena il 46% delle persone con 18-69 anni è attivo nel tempo libero: il 28% pratica livelli più elevati e il 18% livelli più moderati⁶. Il 25% è invece parzialmente attivo, praticando qualche attività nel tempo libero senza raggiungere la soglia settimanale raccomandata dall'OMS e il 29% non svolge nessuna attività fuori dal lavoro.

La percentuale provinciale di persone che praticano attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS appare statisticamente inferiore a quella regionale (49%) e leggermente superiore a quella nazionale (44%).

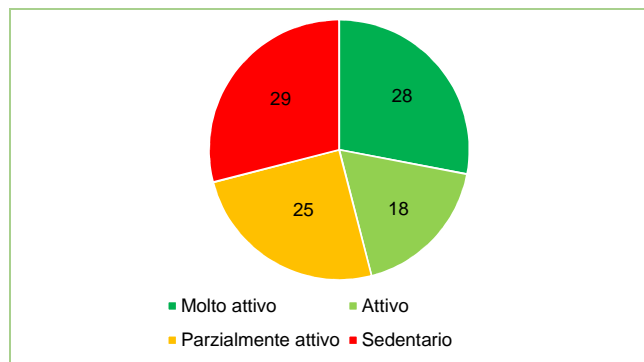
In provincia di Modena la prevalenza di attivi nel tempo libero risulta maggiore tra i più giovani, gli uomini, le persone con alta istruzione, quelle senza difficoltà economiche e gli italiani. Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, si confermano le associazioni evidenziate ad esclusione di quelle con il genere.

La quota di persone attive nel tempo libero appare relativamente omogenea tra le aree sovradistrettuali e più alta nei comuni di montagna (54%) e nel capoluogo (45%) rispetto a quelli di pianura/collina (44%).

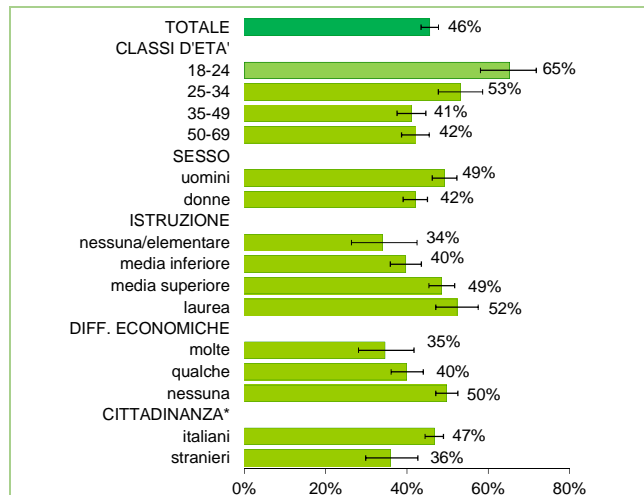
I dati PASSI degli anni 2008-2018 mostrano che la percentuale provinciale di persone che praticano attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS è in calo dopo il sisma nei comuni colpiti (DM 1/6/2012), passando dal 46% al 43%, e rimane stabile nei territori non coinvolti al 46%.

Dall'analisi delle serie storiche regionali la percentuale complessiva di 18-69enni che svolgono attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS appare pressoché stabile nel periodo 2008-2018. Scomponendo per genere ed età, si registra un decremento significativo anche sul piano statistico tra le donne, un lieve incremento nei 18-34enni, che però sembra rallentare dopo il 2014; non si registrano evidenti gradienti invece tra gli uomini e tra i 35-69enni. Considerando le variabili socio-economiche, appare un aumento, significativo anche sul piano statistico, tra le persone senza difficoltà economiche e una diminuzione (statisticamente significativa) tra le persone con difficoltà economiche; non si evidenziano particolari andamenti per livello di istruzione.

Nota. ⁶ L'OMS ha definito per ogni fascia di popolazione l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione delle malattie cronic-degenerative. Per le persone adulte con 18-64 anni raccomanda di svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti. Per ottenere ulteriori benefici di salute l'attività aerobica moderata dovrebbe essere di almeno 300 minuti e quella intensa di almeno 150 minuti alla settimana. Le persone che svolgono l'attività secondo quest'ultime tempistiche sono classificate come molto attive nella sorveglianza PASSI.

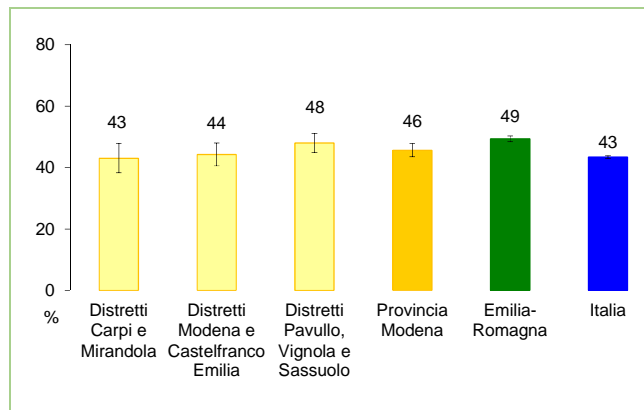


Attività fisica praticata nel tempo libero (%) - PASSI 2015-2018 (provincia di Modena)

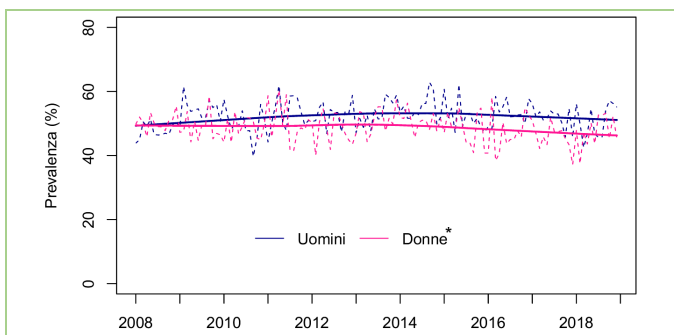


Attività fisica praticata nel tempo libero (%) - PASSI 2015-2018 (provincia di Modena)

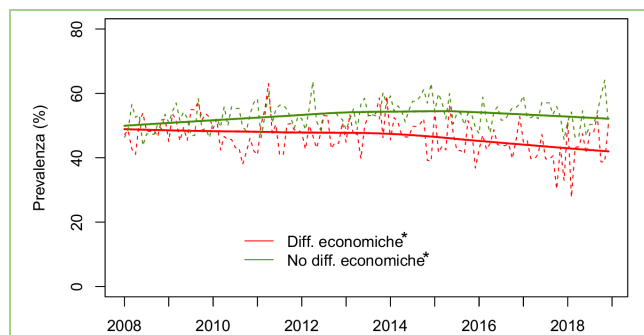
(*) Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)



Attività fisica praticata nel tempo libero (%) - PASSI 2015-2018



Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per genere (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per difficoltà economiche (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05

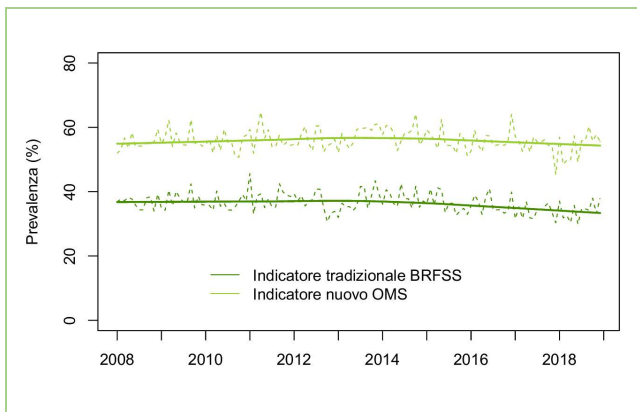
Un diverso modo per misurare il livello di attività fisica

L'indicatore fin qui mostrato è stato adottato da PASSI nel 2015 per meglio adattarsi alle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica nel tempo libero.

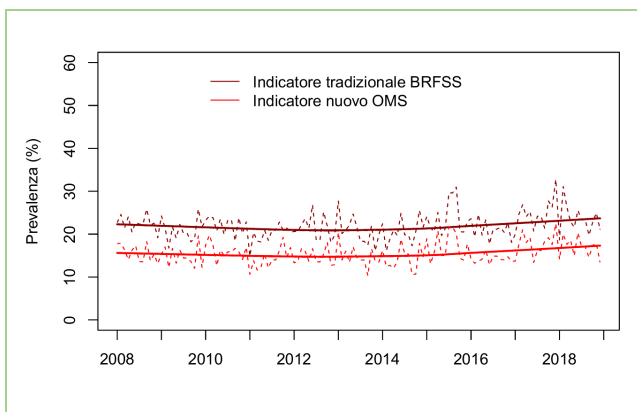
Tradizionalmente, fin dalla sua nascita, PASSI ha sempre utilizzato un altro indicatore per misurare il livello di attività fisica, che deriva dall'analogo sistema di sorveglianza americano dei fattori di rischio comportamentale, il BRFSS (*Behavioral Risk Factor Surveillance System*); questo indicatore rientra anche tra quelli utilizzati dal Piano nazionale della prevenzione 2014-2018.

Secondo l'algoritmo tradizionale si definiscono attive fisicamente le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico oppure di praticare nel tempo libero l'attività fisica moderata o intensa raccomandata. Per "attività fisica moderata raccomandata" si intendono almeno trenta minuti al giorno per cinque giorni o più alla settimana e per "attività fisica intensa raccomandata" almeno venti minuti al giorno per tre giorni o più alla settimana. Parzialmente attive sono, invece, le persone che hanno riferito di non condurre un'attività lavorativa pesante ma di praticare attività fisica nel tempo libero ma in quantità inferiori a quelle raccomandate. Sedentarie, invece, sono le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa sedentaria e di non praticare nessuna attività fisica fuori dal lavoro.

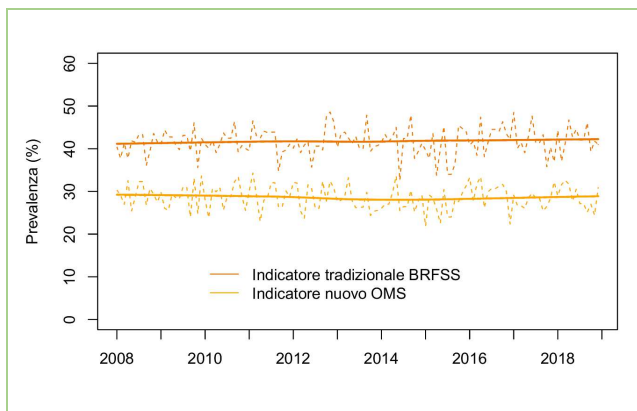
Nella scheda è stato utilizzato l'indicatore che segue le linee guida OMS per l'attività fisica nel tempo libero; tuttavia si vuole mostrare anche un confronto con la definizione tradizionale che determina una minore prevalenza di soggetti attivi e una maggiore percentuale di parzialmente attivi e sedentari. Le differenze tra i due indicatori sono evidenti analizzando le serie storiche dei tre livelli di attività fisica considerati.



Attivi fisicamente (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)



Sedentari (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)

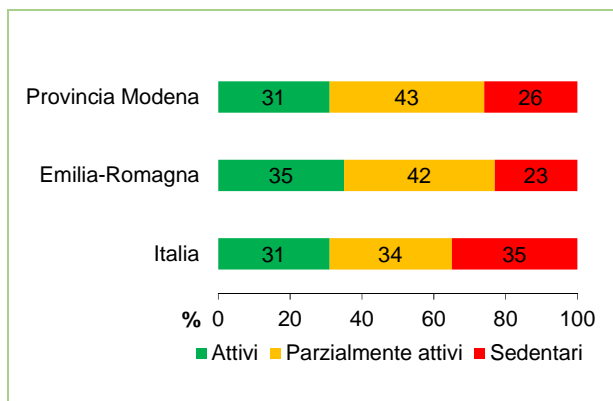


Parzialmente attivi (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)

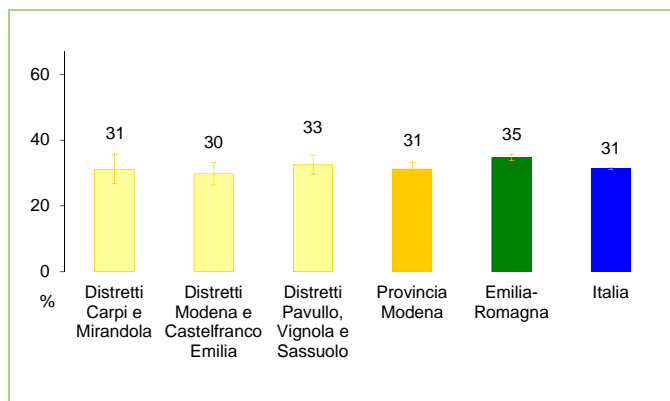
Livello di attività fisica praticato secondo la definizione BRFSS

Considerando sia l'attività fisica svolta fuori dal lavoro sia quella praticata all'interno del lavoro, in provincia di Modena il 31% degli intervistati con 18-69 anni è attivo, il 43% parzialmente attivo e il 26% sedentario.

Anche secondo l'indicatore tradizionale, la percentuale modenese di persone fisicamente attive risulta statisticamente inferiore rispetto a quella regionale e in linea con quella nazionale. Tra le aree sovradistrettuali non appaiono particolari differenze, mentre tra le zone geografiche omogenee la prevalenza di attivi è più elevata nei comuni di montagna (38%) rispetto al capoluogo di provincia (30%) e ai comuni di collina/pianura (30%).



Livelli complessivi di attività fisica (%). Indicatore tradizionale - PASSI 2015-2018

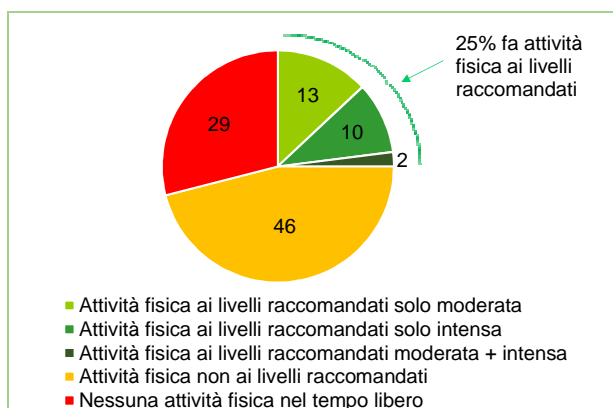


Attivi fisicamente (%). Indicatore tradizionale - PASSI 2015-2018

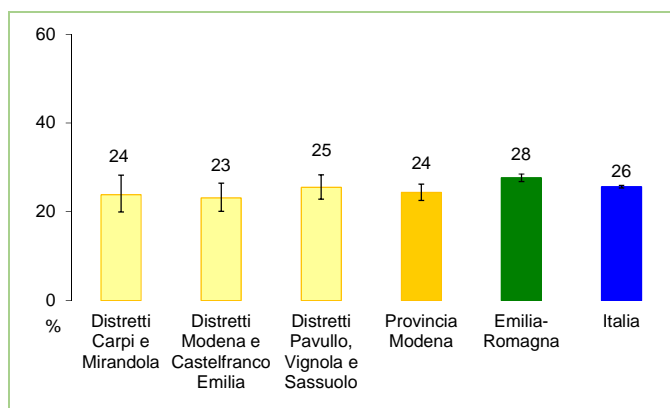
In provincia di Modena il 25% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo attività fisica intensa o moderata nel tempo libero ai livelli raccomandati; questa percentuale è inferiore a quella regionale (28%) ma simile a quella nazionale (25%).

In particolare il 10% ha dichiarato di fare un'attività intensa per almeno tre giorni alla settimana per un minimo di venti minuti, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici, mentre il 13% ha riferito di praticare sforzi fisici moderati per almeno cinque giorni per un minimo trenta minuti, come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce; il 2% invece pratica attività sia intensa sia moderata secondo queste raccomandazioni. A livello regionale queste percentuali sono rispettivamente del 11%, 15% e 2%.

La percentuale modenese di persone che praticano attività fisica nel tempo libero secondo linee guida appare statisticamente inferiore rispetto a quella regionale e in linea con quella nazionale. Non si registrano differenze tra le aree sovradistrettuali, mentre, tra le zone geografiche omogenee, la prevalenza è più elevata nei comuni di montagna (27%) rispetto al capoluogo di provincia (25%) e ai comuni di collina/pianura (24%).



Livello di attività fisica praticato nel tempo libero (%). Indicatore tradizionale - PASSI 2015-2018 (provincia di Modena)



Attività fisica praticata nel tempo libero (%). Indicatore tradizionale - PASSI 2015-2018

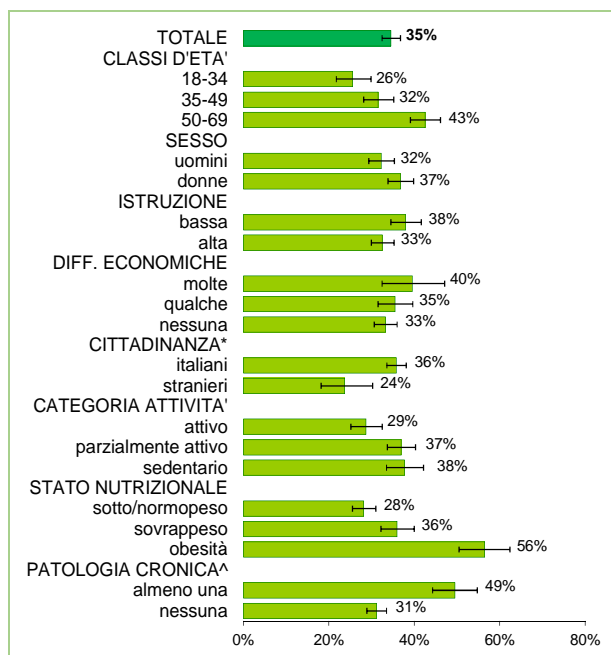
L'atteggiamento degli operatori sanitari

Adulti (18-69 anni). In provincia di Modena circa un terzo delle persone intervistate (35%) ha dichiarato che nell'ultimo anno un medico o un altro operatore gli ha consigliato di fare regolare attività fisica; tale valore è in linea con quello regionale (35%) e superiore a quello nazionale (30%).

La prevalenza di modenesi che hanno ricevuto il consiglio di svolgere regolare attività fisica cresce con l'età ed è più elevata tra le donne e le persone con molte difficoltà economiche e quelle con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA). La percentuale di chi ha ricevuto questo consiglio sanitario risulta anche più elevata tra le persone sedentarie, quelle con obesità e quelle affette da una patologia cronica. Il modello di regressione di Poisson conferma le associazioni con età, genere, eccesso ponderale, bassi livelli di attività fisica e presenza di patologie croniche.

Questa prevalenza appare abbastanza omogenea tra le aree sovradistrettuali della provincia e superiore nel capoluogo di provincia (37%) e nei comuni di pianura/collina (34%) rispetto a quelli di montagna (32%).

A livello regionale il consiglio sanitario di praticare attività regolare appare in lieve aumento nell'ultimo triennio, andamento non significativo sul piano statistico. A livello nazionale mostra una diminuzione non statisticamente significativa nel periodo 2008-2018.

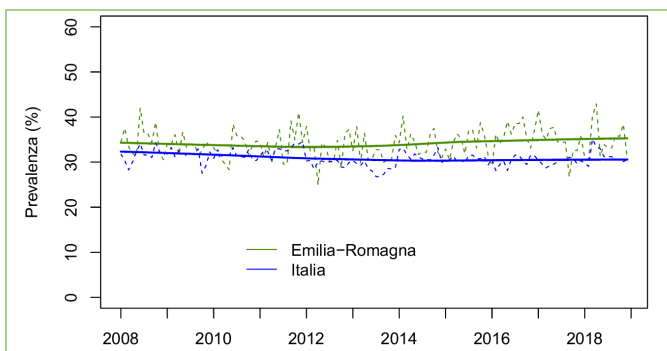


Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare^o (%) - PASSI 2015-2018 (provincia di Modena)

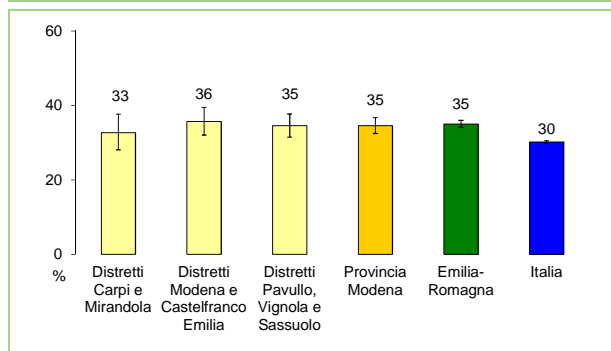
(*) Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

(^) Patologie croniche indagate: respiratorie, cardiovascolari, cerebro-vascolari, diabete, insufficienza renale, tumori, epatiche

(*) La prevalenza è fatta sulle persone che hanno riferito di aver avuto contatto con un medico o operatore sanitario negli ultimi 12 mesi

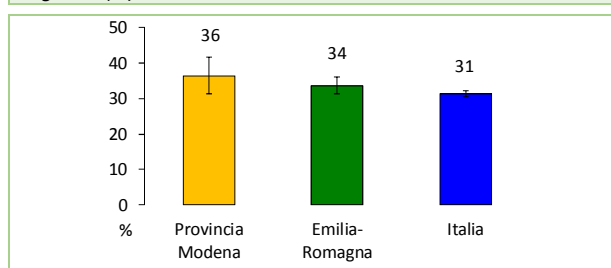


Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI 2008-2018 (*) p-value<0,05



Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI 2015-2018

Persone ultra 64enni. Gli operatori sanitari mostrano un interesse insufficiente rispetto alla pratica dell'attività fisica anche nei confronti dei loro assistiti ultra 64enni: in provincia di Modena solo il 36% è stato consigliato nell'ultimo anno di fare attività fisica, percentuale sovrapponibile a quella regionale (34%) e nazionale (31%).



Persone ultra 64enni che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI d'Argento 2012-2013

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

È un sistema di monitoraggio della salute della popolazione adulta (PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). Stima la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute legati ai comportamenti individuali e la diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome partecipano al progetto. Un campione di residenti di 18-69 anni viene estratto casualmente dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Aus, specificamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un unico archivio nazionale. Nel quadriennio 2015-2018 in provincia di Modena sono state realizzate quasi 2.000 interviste (in Emilia-Romagna oltre 12.100 e poco più di 138 mila a livello nazionale). Per maggiori informazioni, visita il sito www.ausl.mo.it/dsp/passi.

A cura del Gruppo di lavoro PASSI Modena: Giuliano Carrozzì, Letizia Sampaolo, Lara Bolognesi, Giulia Quattrini, Luca Cerasti. Intervistatori: Claudia Baccolini, Giovanna Barbieri, Vittorina Biolchini, Lara Bolognesi, Karin Bonora, Luciana Borella, Graziella Bruzzi, Giuliano Carrozzì, Letizia Colombo, Sonia Fontana, Alessandra Gherardi, Claudia Iacconi, Roberta Lusuardi, Giulia Quattrini, Elisabetta Rocchi, Letizia Sampaolo, Alessandra Schiavi, Maria Teresa Zuccarini.