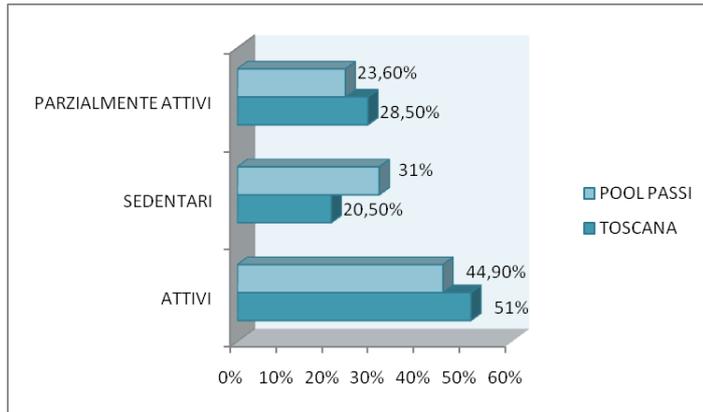




## L'ATTIVITA' FISICA in Toscana

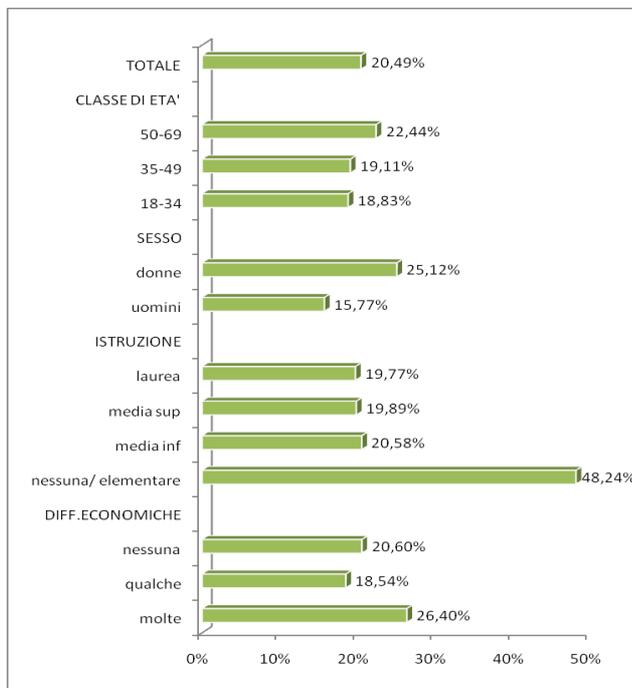
### I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2020-2021

**Livello di attività fisica praticato (%)**  
Regione Toscana – PASSI 2020-2021



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 2020-2021



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

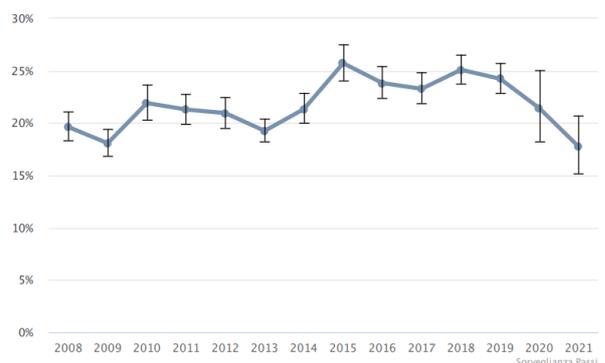
Si stima che in Toscana poco più della metà degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (51,04%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata\* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico. Una quota modesta di adulti (28,47%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**. Poco meno di un adulto su quattro è completamente **sedentario** (20,49%). Va precisato che il campione non è del tutto rappresentativo della Regione Toscana, in quanto le interviste effettuate nel periodo di riferimento riguardano prevalentemente la ASL Toscana Sud-Est.

\* 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.

**Sedentario per regione di residenza**  
Passi 2020-2021



**Trend annuale Sedentari Regione Toscana**  
Passi 2008-2021



## L'atteggiamento degli operatori sanitari Regione Toscana

|                                                                             |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| Persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica | 41,12% |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nel 2021 41,12% riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente, una percentuale maggiore rispetto al 2020 ( 26,76%)

## 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 il 31,18% delle persone parzialmente attive e circa un sedentario su cinque 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 | 31,18% |
| sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica           | 18,98% |

## 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 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 o ex 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 1469 interviste nel periodo 2020-2021: un numero nettamente inferiore agli anni precedenti a causa della pandemia che ha incentrato tutte le forze sul fronte COVID.*

*La maggior parte delle interviste sono state svolte dalla ASL Toscana Sud Est, pertanto il quadro non può considerarsi rappresentativo della situazione generale Toscana.*

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

a cura di

**Giorgio Garofalo, Rossella Cecconi, Marinella Chiti, Giovanna Mereu - Coordinamento regionale PASSI  
Pasqua Putignano- Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina preventiva - UNIFI**

