



## Persone fisicamente attive per la pratica di mobilità attiva: definizioni

L'OMS raccomanda di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività moderata, o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità. Andare in bicicletta o percorrere dei tragitti a piedi per gli spostamenti abituali può essere considerata attività fisica moderata. Ricorrere alla mobilità attiva, facendo uso di bicicletta o spostandosi a piedi, cumulando almeno 150 minuti settimanalmente garantirebbe il raggiungimento dei livelli minimi di attività fisica raccomandati dall'OMS, indipendentemente dall'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.

Così, utilizzando le informazioni sul tempo impiegato per mobilità attiva, si possono definire **"fisicamente attive per la pratica di mobilità attiva"** le persone che usano la bicicletta o vanno a piedi per gli spostamenti abituali per almeno 150 minuti a settimana, **"parzialmente attive per la pratica di mobilità attiva"** le persone che dichiarano di spostarsi abitualmente in bicicletta o a piedi senza raggiungere però i 150 minuti a settimana; e le persone che non praticano mobilità attiva possono essere denominate come **"non attive per mobilità attiva praticata"**.

## La mobilità attiva e il raggiungimento dei livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS

Complessivamente nel biennio 2023-2024 il 21% delle persone 18-69enni intervistate pratica mobilità attiva e dichiara di aver usato la bicicletta e/o di essersi spostato a piedi per andare al lavoro, a scuola o per gli spostamenti quotidiani nel mese precedente l'intervista. Il **12% degli intervistati risulta fisicamente attivo** con la pratica della mobilità attiva, perché grazie a questa raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS di almeno 150 minuti a settimana di attività moderata; **l'8% risulta parzialmente attivo** per mobilità attiva praticata, perché si sposta a piedi o in bicicletta ma lo fa per meno di 150 minuti a settimana; **il restante 79%** della popolazione si sposta con veicoli a motore (privati o pubblici) senza o con trascurabili tragitti a piedi o in bicicletta.

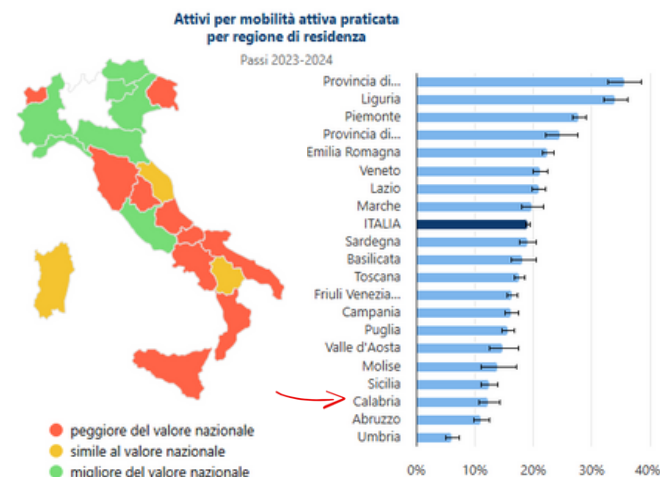
La quota di persone che raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS attraverso la mobilità attiva è maggiore tra i 18-24enni, fra le donne, fra le persone con alto livello di istruzione, fra gli stranieri.

\*Inizialmente adottato da alcune Regioni, il modulo aggiuntivo sulla mobilità attiva ha subito interruzioni di continuità: avviato nel 2014, nel 2016 è rimasto attivo nella P.A. di Trento e in Molise per poi riprendere in tutte le Regioni partecipanti dal 2017.

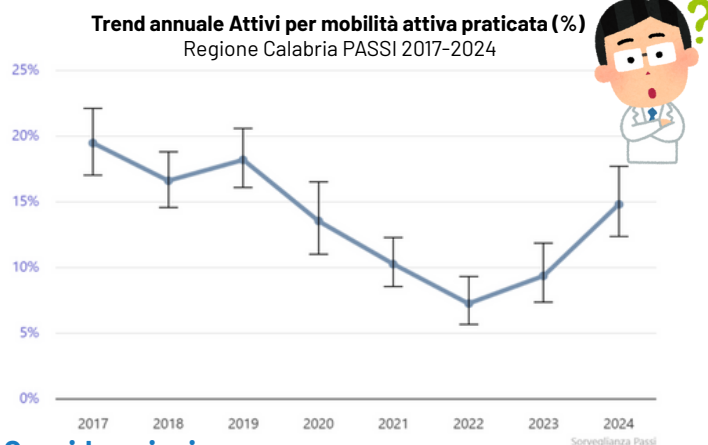
A cura di:

- Dott.ssa Emilia Caligiuri - ASP di Catanzaro
- Francesco Lucia; Dario Macchioni, Anna Domenica Mignuoli, Giuseppe Furgiuele, Annamaria Lopresti, Elisa Lazzarino, Claudia Zingone, Maria Crinò, Domenico Flotta. Gruppo di Coordinamento Sorveglianze PASSI e PASSI d'Argento - Regione Calabria (DDG n.13157 del 19/09/2024)

Anche la quota di persone che raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS attraverso la mobilità attiva è maggiore tra i residenti nelle Regioni settentrionali, rispetto al resto del Paese.



La quota di fisicamente attivi, grazie alla pratica della mobilità attiva, **diminuisce nel tempo** raggiungendo nel 2022 il valore minimo (7%).



## Considerazioni

È stato ripetutamente dimostrato che la mobilità attiva a piedi e in bicicletta è associata a benefici multipli sulla salute: dalla riduzione del rischio cardiovascolare, di diabete e del peso corporeo al miglioramento dello stato di salute fisico e mentale. In Calabria però solo una persona su 10 risulta "fisicamente attivo" ed è ancora troppo alta (circa l'80%) la percentuale di popolazione che risulta "non fisicamente attivo".

### 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. Un campione di residenti di età compresa **tra 18 e 64 anni** viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASP, specificatamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un archivio unico nazionale. Per il **periodo 2023-2024** per la regione Calabria sono state incluse nell'analisi **1674** interviste.

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

