



# **L'importanza dell'attività fisica negli anziani: i risultati della sorveglianza Passi d'Argento**

Benedetta Contoli  
Convegno SIGG 2011

# L'importanza della sorveglianza per la popolazione anziana: come vivono i nostri anziani?

	ATTESA DI VITA ALLA NASCITA (ANNI)	ATTESA DI VITA IN SALUTE (ANNI)	ATTESA DI VITA ALLA NASCITA (ANNI)	ATTESA DI VITA IN SALUTE (ANNI)
	<i>Uomini</i>		<i>Donne</i>	
EU27 (2007)	76,1	61,5	82,2	62,3
GERMANIA (2008)	77,6	55,8	82,7	57,4
SPAGNA (2008)	78,0	63,7	84,3	63,2
FRANCIA (2008)	77,8	62,4	84,9	64,2
ITALIA (2007)	78,7	62,8	84,2	61,9
GB (2007)	77,7	64,9	81,9	66,1

Fonte: OCSE 2009



- Sistema di sorveglianza sulla popolazione italiana con 65 anni e più, **sostenibile nel tempo e con le risorse dei servizi sociali e sanitari**, ad uso nelle diverse regioni italiane
- Indagini biennali ripetute con rappresentatività del campione a livello regionale e/o locale (di ASL)

#### Popolazione in studio:

- Persone di età > 64 anni
- Non istituzionalizzate
- Residenti nel territorio della ASL al momento del reperimento delle liste anagrafiche sanitarie

# Le 2 indagini sperimentali

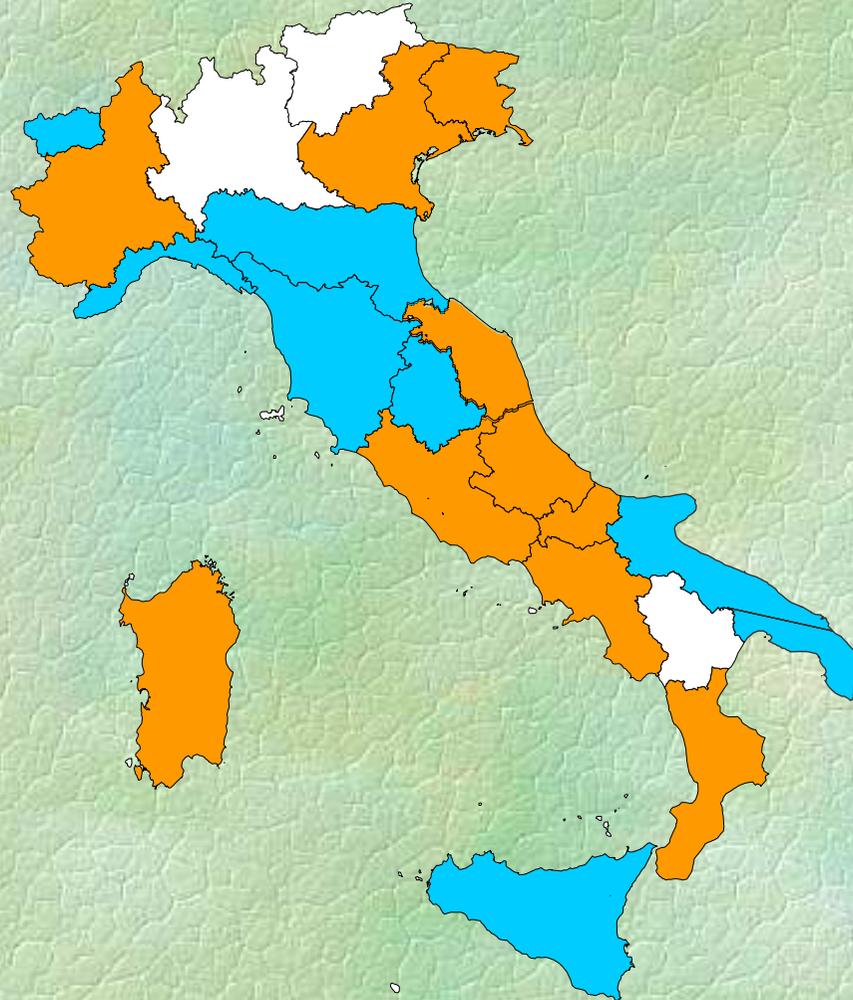
*Indagini 2009-2010*

◆ indagine 2009

◆ indagine 2010

8.478 interviste realizzate  
con modalità telefonica o  
faccia a faccia

**Marzo 2012 → Messa a regime**



## **Tra i punti di interesse dello studio: attività fisica negli anziani**

- **è notevolmente aumentata la conoscenza circa gli effetti dell'attività fisica e dell'esercizio tra gli over 65enni (raccomandazione OMS)**
- **è uno dei cardini del benessere psico-fisico dell'individuo; invecchiare non significa abbandonare l'attività, significa modificarla in relazione alle nuove esigenze dell'organismo**
- **parte importante della prevenzione delle malattie, favorisce capacità fisiche e mentali, autonomia personale e qualità della vita.**
- **è un argomento ancora aperto: la popolazione anziana è eterogenea, uomini/donne, over65= 65/95**
- **Non è facile parlare di standard.**

# Attività fisica: la rilevazione

## The Physical Activity Scale for the Elderly -PASE

### Indice complesso:

- permette di valutare l'attività fisica presa in esame, riferita agli ultimi 7 giorni, distinta in 3 gruppi:
  - attività di svago e fisica strutturata
  - attività casalinghe e sociali
  - lavoro
- ha 4 livelli di risposta per il primo gruppo (0, 1, 2, 3), Yes/no per i restanti due gruppi.

**Il PASE score è calcolato per ciascuna attività, moltiplicando l'ammontare del tempo (h/d) o la partecipazione (yes/no) per un peso attività-specifico. Il PASE totale è ottenuto sommando i singoli PASE score.**

# PASE

## Vantaggi

- **Indice validato**
- **Tiene conto delle diverse esigenze della popolazione anziana.**
- **Considera le attività che comprendono tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico.**
- **Semplice**
- **Capace di valutare l'attività fisica a breve termine**
- **Comprende attività comunemente svolte da persone anziane e non enfatizza le attività sportive e ricreative**
- **Periodo di riferimento breve: gli anziani hanno problemi nel ricordare attività svolte molto prima e sono spesso costretti a cambiare attività a causa di problemi fisici o mentali.**

## Svantaggi

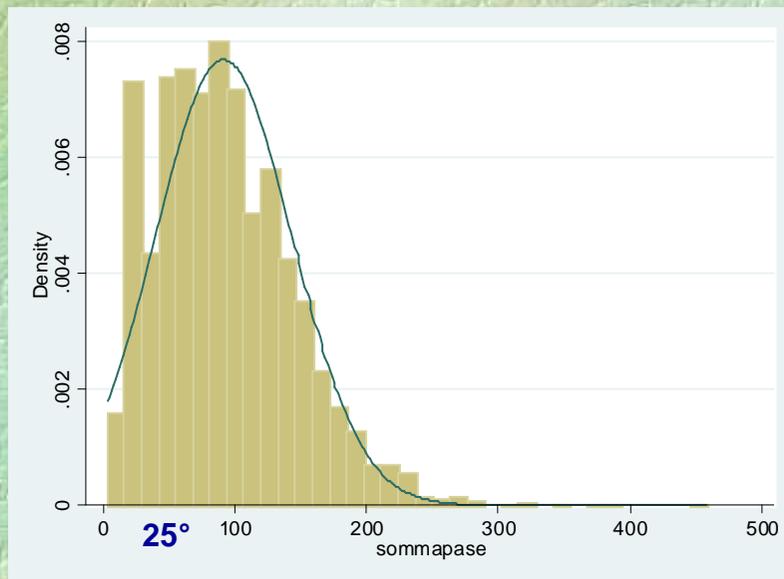
- **Il punteggio è molto suscettibile a influenze esterne come le condizioni atmosferiche**
- **L'indicatore misura un comportamento riferito dall'intervistato**

# L'attività fisica: risultati dell'indagine sperimentale 2010

**Regioni partecipanti:** Abruzzo, Calabria, Campania, Lazio, Marche, Molise, Piemonte, Sardegna, Veneto

**Campione:** 5047 individui, 57% donne, età mediana (range): 75 anni (65-101)  
periodo rilevazione: marzo-giugno 2010

Sono stati esclusi dall'analisi dell'attività fisica gli anziani non autonomi nello spostamento e i proxy



**Valore mediano = 86**

**Range 3-458**

**Media = 91.6**

**Varianza = 51.9**

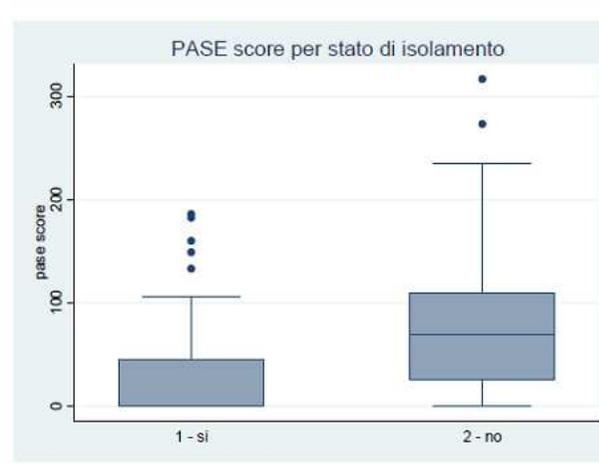
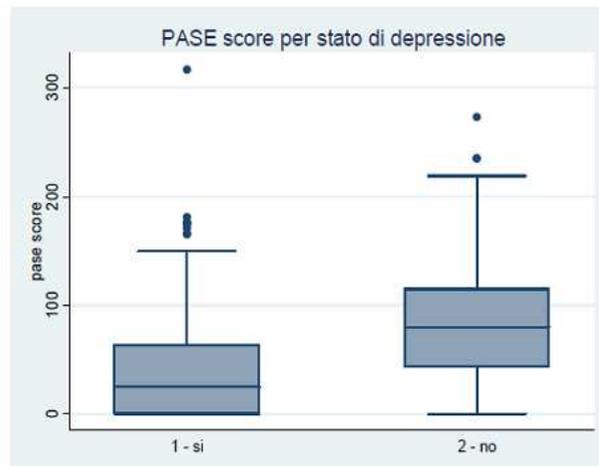
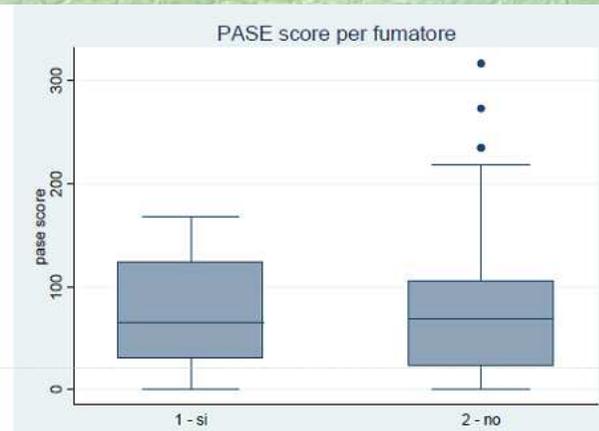
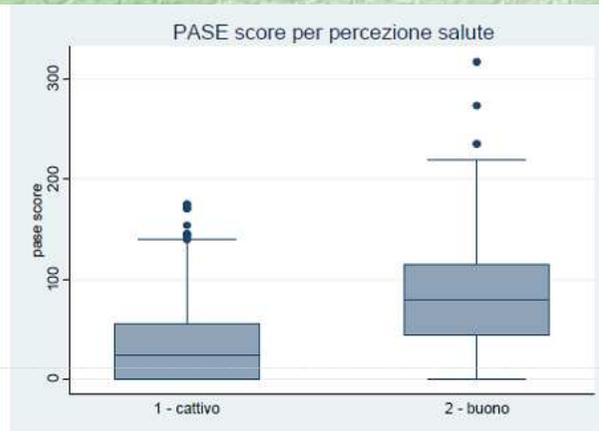
**N=3312**

**56**

**Meno attivi**

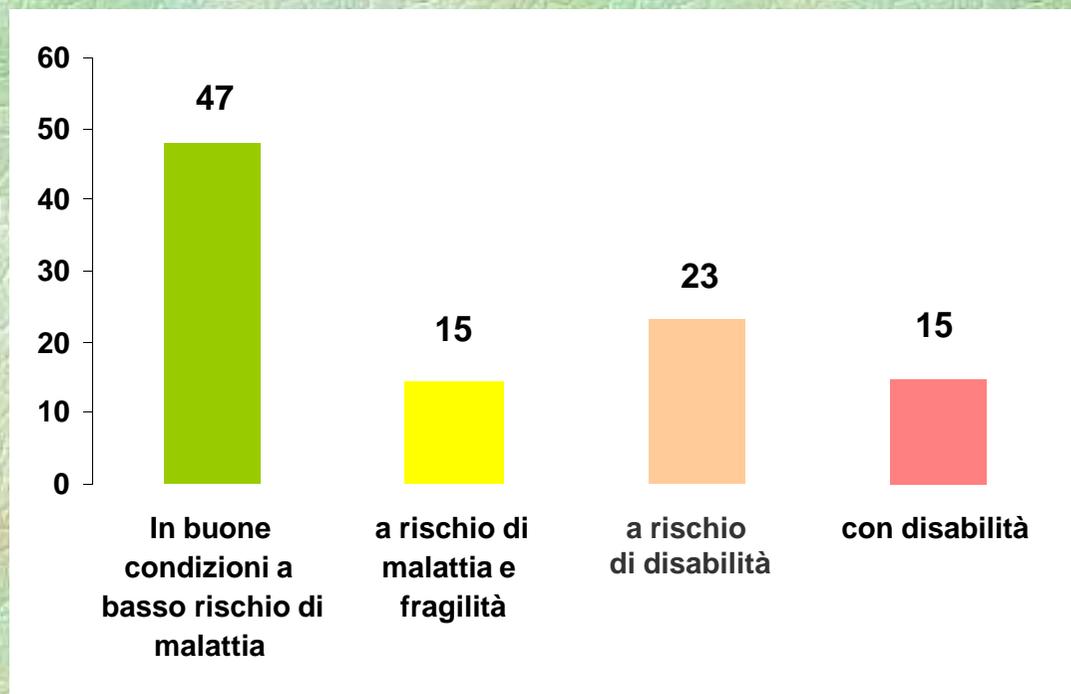
**Più attivi**

# Risultati attività fisica (Pase score): rappresentazione tramite box plot



## Sottogruppi degli ultra 64enni

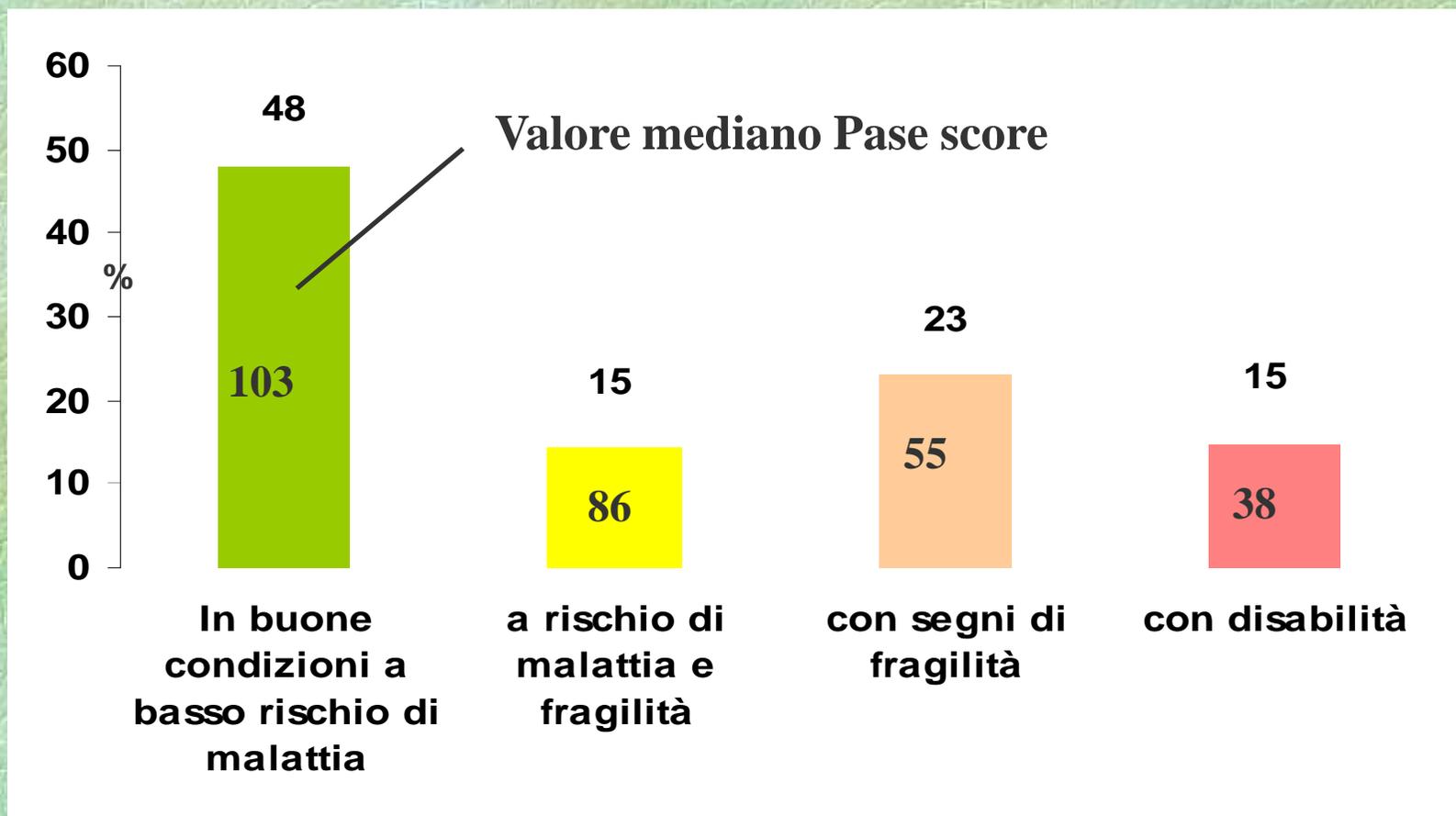
L'utilizzo di indici che descrivono problemi di salute e stili di vita ha permesso la suddivisione nei seguenti 4 sottogruppi:



Più di 6 su 10 <sup>%</sup> (48%+14%) in buona salute

Circa 4 su 10 (23%+15%) a rischio di disabilità o con disabilità

## Attività fisica nei 4 sottogruppi



**Il valore pase è ben differenziato tra i vari sottogruppi di popolazione  
Ciò conferma la capacità dello strumento di stimare  
correttamente il livello di attività fisica**

# Conclusioni

- Sono molti i **motivi validi** che ci spingono ad **approfondire** l'argomento: **l'attività fisica** protegge da numerose malattie, previene le cadute, migliora benessere e qualità della vita.
- **Conoscere** il livello di attività fisica dell'attuale popolazione anziana è importante per poter avviare attività di promozione.
- Marzo-Luglio 2012: **rilevazione** Passi d'Argento – dati sull'attività fisica a livello nazionale
- Ricerca di **cut-off** opportuni, utili per descrivere la situazione attuale dell'attività fisica nella popolazione anziana
- Il **Pase** è un valido strumento, negli studi epidemiologici, per la rilevazione e valutazione dell'attività fisica negli anziani, sia per le caratteristiche del questionario che per la capacità di stimare la quantità di attività svolta.

# La frontiera

Collegare il monitoraggio all'implementazione di interventi, di strategie e politiche efficaci di contrasto della sedentarietà



**Grazie per l'ascolto**