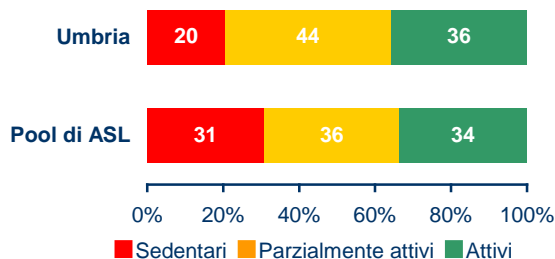




# L'Attività Fisica in Umbria: dati 2012 del sistema di sorveglianza PASSI

## Livello di attività fisica praticato

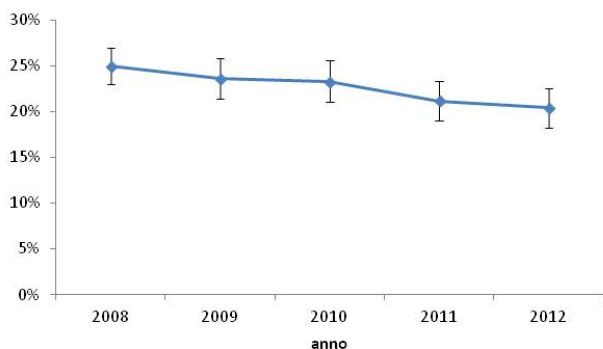


Pool PASSI – Regione Umbria, PASSI 2012

**\*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.

La sedentarietà cresce con l'età, è più diffusa tra le donne, tra le persone con basso livello di istruzione e con maggiori difficoltà economiche.

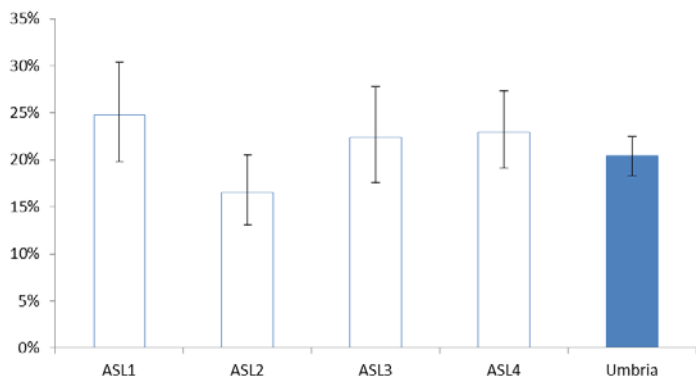
## Sedentari



Umbria, PASSI 2008-12

Dal confronto dei 5 anni di rilevazione PASSI analizzati, si può osservare una diminuzione costante, anche se non significativa, della percentuale di sedentari nell'intero periodo osservato, passando dal 25% del 2008 al 20% del 2012.

## Sedentari



ASL dell'Umbria, PASSI 2012

## L'attività fisica nei 18-69enni

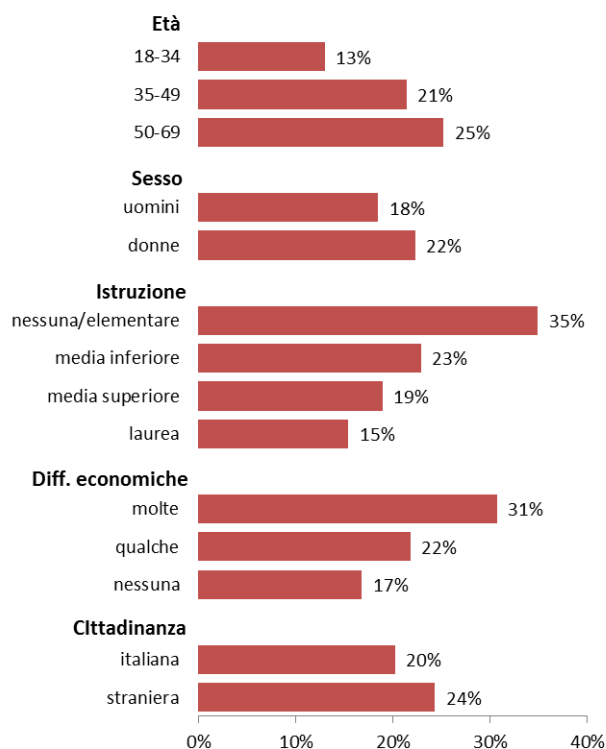
In Umbria si stima che circa un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** in quanto pratica l'attività fisica raccomandata\* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Circa la metà degli adulti pratica invece attività fisica meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**.

Un quinto degli adulti è **sedentario**.

## Sedentari

Totale: 20,4% (IC 95%: 18,3%-22,5%)



Regione Umbria, PASSI 2012

Il confronto tra le aree territoriali relative alla precedente suddivisione delle ASL regionali, non mostra per il 2012 differenze significative tra le percentuali di sedentarietà (range: 16% ASL2 - 25% ASL1).



■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

**% sedentari per regione di residenza - Pool di ASL 2009-12**  
 Totale: 30,8% (IC95%: 30,2-31,4%)

In Italia la sedentarietà è più diffusa nelle regioni meridionali.

In Umbria la percentuale di sedentari risulta significativamente inferiore rispetto al Pool di ASL PASSI.

### L'atteggiamento degli operatori sanitari Regione Umbria PASSI 2012

persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	30%
persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	32%

### L'atteggiamento degli operatori sanitari

Circa un terzo delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata e riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

### La consapevolezza

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.

Il 40% delle persone parzialmente attive percepisce il proprio livello di attività fisica come già sufficiente; questa errata percezione riguarda anche un sedentario su sette.

### Percezione dell'attività fisica praticata Regione Umbria PASSI 2012

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	39%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	16%

### Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione umbra adulta, pur in un contesto di consolidato vantaggio rispetto al livello nazionale, è ancora migliorabile: infatti solo un terzo dei 18-69enni è attivo fisicamente mentre un quinto può essere considerato sedentario.

Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne 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 e fiducia.

### 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. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2012, sono state caricate complessivamente oltre 200 mila interviste.

Nel 2012, sono state caricate complessivamente 37.626 interviste di cui 1400 per l'Umbria.

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

**A cura di: Carla Bietta:** Coordinatore Regionale Sistema PASSI - UOS Epidemiologia – Dipartimento di Prevenzione Azienda USL Umbria 1  
**Con la collaborazione di:** Ubaldo Bicchielli, Marco Cristofori, Giuseppe Vallesi, Anna Tosti