



ATTIVITA' FISICA

Si definisce attività fisica qualsiasi movimento che richieda un lavoro muscolare e un consumo energetico superiore ad uno stato di riposo. Camminare, correre, ballare, nuotare, fare yoga o giardinaggio sono validi esempi di attività fisica, ossia movimenti e pratiche in grado di migliorare la salute di chi li pratica. L'attività fisica ha un ruolo importante nel garantire una buona salute e dovrebbe essere parte integrante di un sano stile di vita a tutte le età (Video). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

L'attività fisica quotidiana, controllata e adeguata alle proprie capacità, è uno dei migliori farmaci che ci si possa auto-somministrare. È ormai noto che praticare regolarmente attività fisica faccia bene, aiuti a sentirsi meglio, riduca lo stress, tonifichi i muscoli e migliori il sonno notturno.

Muoversi è piacevole, salutare, si può fare ovunque, in qualunque momento della giornata, non richiede un equipaggiamento particolare ed è gratuito. Non è, infatti, necessario andare in una palestra, piscina o altra struttura sportiva per fare attività fisica. Fare sport all'aperto, ma anche solamente svolgere attività semplici come giocare, camminare, andare in bicicletta, dovrebbe entrare a far parte della regolare attività quotidiana.



In questa sessione le persone classificate come fisicamente attive sono gli intervistati che dichiarano di praticare attività fisica secondo le indicazioni Oms esistenti all'avvio della Sorveglianza Passi, ovvero: 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, o almeno 20 minuti al giorno di attività intensa per almeno 3 giorni a settimana; oppure svolgono un'attività lavorativa che richiede un importante sforzo fisico. Le persone definite parzialmente attive sono coloro che non svolgono un lavoro pesante ma praticano attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati. Le persone classificate come sedentarie non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero, né svolgono un lavoro pesante.

Secondo questa definizione, adottata sin dall'avvio di Passi, gli adulti italiani si distribuiscono quasi equamente fra i tre gruppi "fisicamente attivi", "parzialmente attivi" e "sedentari", ma la quota di sedentari è la più alta delle tre e statisticamente maggiore della quota di attivi

Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali dove in alcune realtà la quota di sedentari raggiunge e supera abbondantemente il 50% della popolazione. Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: 1 adulto su 2 fra i parzialmente attivi, e 1 su 5 fra i sedentari, percepiscono come sufficiente il proprio impegno nel praticare attività fisica.

Attivo per regione di residenza

Passi 2015-2018

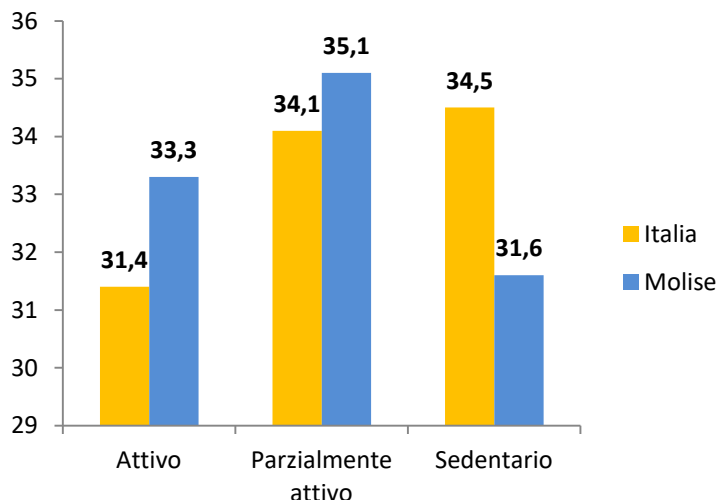


- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorv



Attività Fisica Molise-Italia PASSI 2015-2018

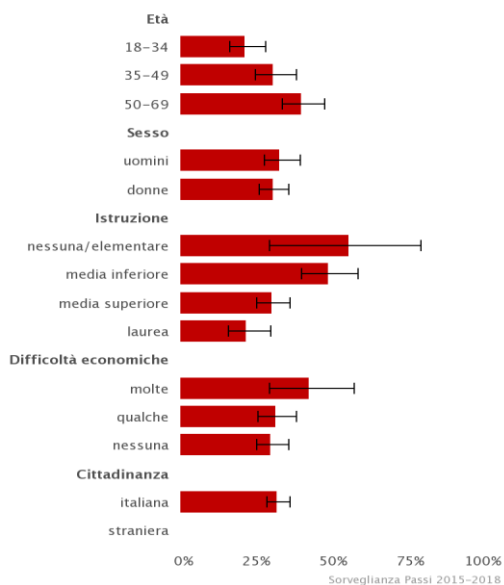


Passi Molise 2015-18

Nel Molise, il 68% degli intervistati si definisce attivo o parzialmente attivo, e solo il 32 % è sedentario (35% in Italia).

Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Molise

Totale: 31.6% (IC95%: 27.8-35.5%)



I soggetti che hanno dichiarato di avere uno stile di vita sedentario sono soprattutto:

- gli uomini di età superiore ai 50 anni,
- con basso livello di istruzione
- molte difficoltà economiche.

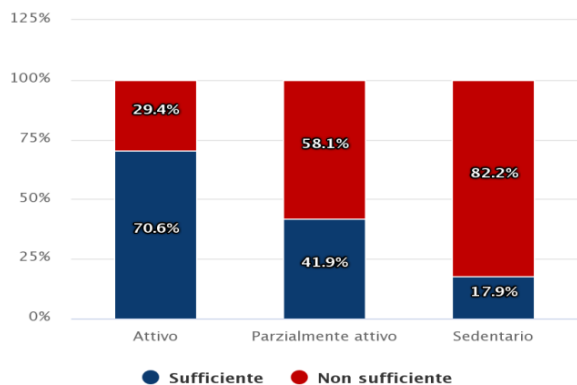
Attenzione degli operatori Passi 2015 -18

	Molise	Italia
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica	41,8	30,2
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno un patologia cronica	69,2	44,0
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi)	50,6	38,5

Il 42% degli intervistati dichiara di aver ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario di fare più attività fisica (30% in Italia); la percentuale sale al 51% nel caso di persone in eccesso ponderale (39% in Italia) e al 69% per soggetti portatori di almeno una patologia cronica (44% in Italia).



**Autopercezione del livello di attività fisica
 Molise**



Il 18% dei sedentari ritiene che il proprio livello di attività fisica sia sufficiente; invece, quasi il 29% degli individui attivi ritiene che il livello di attività fisica svolta non sia sufficiente.

