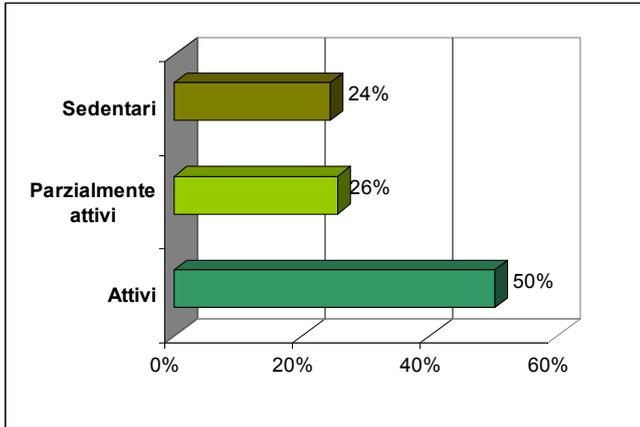




## L'ATTIVITA' FISICA in Toscana

### I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2016-2019

Livello di attività fisica praticato (%)  
Regione Toscana – PASSI 2016-2019



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

Si stima che in Toscana circa la metà degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (50,18%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata\* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

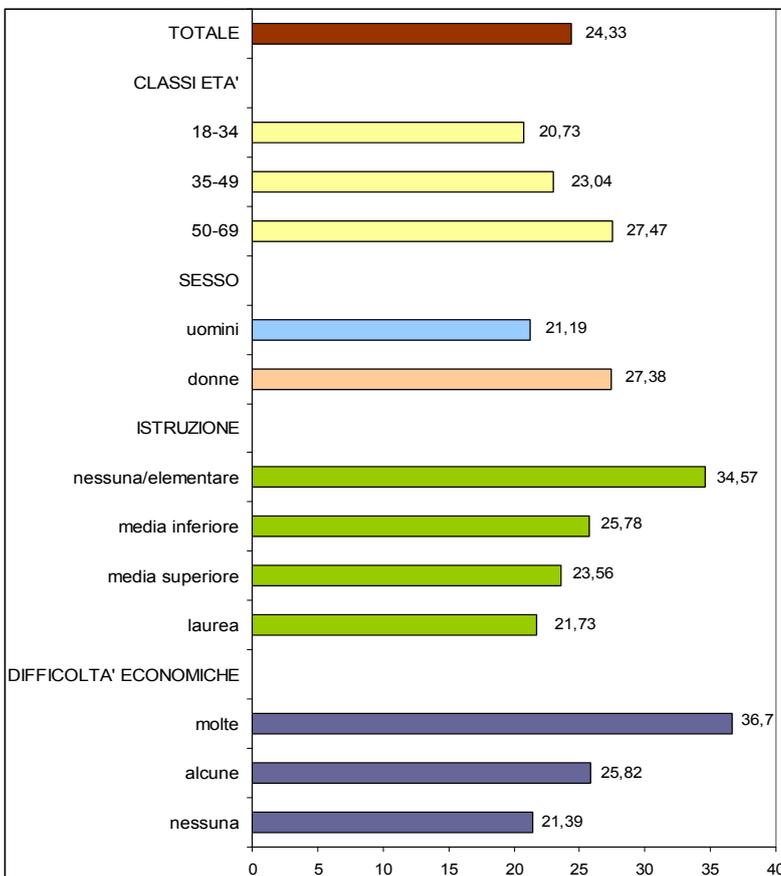
Un quarto degli adulti (25,5%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attivo**.

Poco meno di un adulto su quattro è completamente **sedentario** (24,33%).

Rispetto al triennio 2012-2015 i dati sono in netto miglioramento

La sedentarietà è maggiore in età avanzata, 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 2016-2019



Sedentario per regione di residenza

Passi 2015-2018



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

Sorveglianza Passi

\* 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.

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Il 32,4% delle persone intervistate riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente da un operatore sanitario.

L'attività fisica adattata (AFA) viene consigliata da operatori sanitari al 42,09% dei soggetti intervistati in sovrappeso e al 48,79% dei soggetti con patologie croniche.

## 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 circa un terzo delle persone parzialmente attive e un sedentario su cinque percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata - Regione Toscana 2016-2019	
parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	31,79%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	20,81%

## Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta della nostra Regione nel periodo 2016-2019 è ancora insufficiente, in particolare nelle persone sopra i 35 anni, anche se negli anni la percentuale di persone attive è aumentata nettamente (nel triennio 2012-2015 era solo del 33,2%).

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 21 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) con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un archivio unico nazionale. In Regione Toscana sono state effettuate 14.128 interviste nel periodo 2016-2019.

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

a cura di:

**Federico Manzi, Barbara Giammarco - Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina preventiva - UNIFI**

**Rossella Cecconi, Giovanna Mereu, Giorgio Garofalo – Coordinamento regionale PASSI**