

La mobilità attiva in Friuli Venezia Giulia: i dati 2023-2024 di PASSI

Per mobilità attiva si intende la scelta di utilizzare la bicicletta o andare a piedi per recarsi al lavoro, a scuola o per gli spostamenti abituali, invece di utilizzare i veicoli a motore. Questo giova non solo all’ambiente ma soprattutto alla nostra salute e si traduce in sostenibilità e miglioramento della qualità della vita nelle città in cui viviamo.

Utilizzare la bicicletta o andare a piedi per spostarsi in città, cumulando almeno 150 minuti a settimana, può garantire il raggiungimento dei livelli di attività fisica raccomandati dall’OMS per avere benefici sulla salute.

Sulla base della mobilità attiva, le persone possono essere classificate in:

- fisicamente attive:** usano la bici e/o si spostano a piedi abitualmente per almeno 150 minuti settimanali;
- parzialmente attive:** usano la bici e/o si spostano a piedi abitualmente, ma non raggiungono i 150 minuti settimanali;
- non attive:** non praticano mobilità attiva o lo fanno per tempi trascurabili.

Secondo PASSI, nel **periodo 2023-2024**, 38% degli adulti residenti in Friuli Venezia Giulia ha praticato mobilità attiva, perché ha usato abitualmente la bicicletta (10%) e/o si è spostato a piedi (32%), per 3-4 giorni a settimana in media.

La quota di persone che fanno mobilità attiva è maggiore tra i 18-24enni, fra le donne, fra coloro che hanno difficoltà economiche e che non hanno un lavoro retribuito.

Il ricorso alla mobilità attiva è più frequente fra i residenti del territorio Giuliano - Isontino (ASUGI) rispetto al resto degli abitanti del Friuli Venezia Giulia.

18-69 anni	Mobilità attiva	in bicicletta	a piedi	Attivi	Parzialmente attivi	Non attivi
FVG	38%	10%	32%	16%	20%	63%
ASFO	39%	13%	32%	16%	22%	61%
ASUFC	34%	10%	28%	14%	19%	67%
ASUGI	41%	6%	38%	20%	20%	59%

La mobilità attiva contribuisce al raggiungimento dei livelli di attività fisica raccomandati per avere benefici sulla salute: in Friuli Venezia Giulia il 16% degli adulti sono fisicamente “attivi” proprio per via di questa buona abitudine.