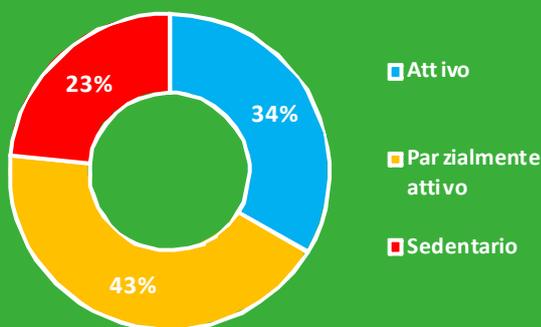


# L'attività fisica in VENETO

## I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2013



**773.000 sedentari**

**di cui 301.000 tra i 50 e i 69 anni**

### Il livello di attività fisica

In Veneto, nel 2013 il 34% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo. Il 43% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) e il 23% è completamente sedentario

#### Sedentari (%)

Pool di Asl 2010-13: 31,1%  
(IC95%: 30,7-31,4%)



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

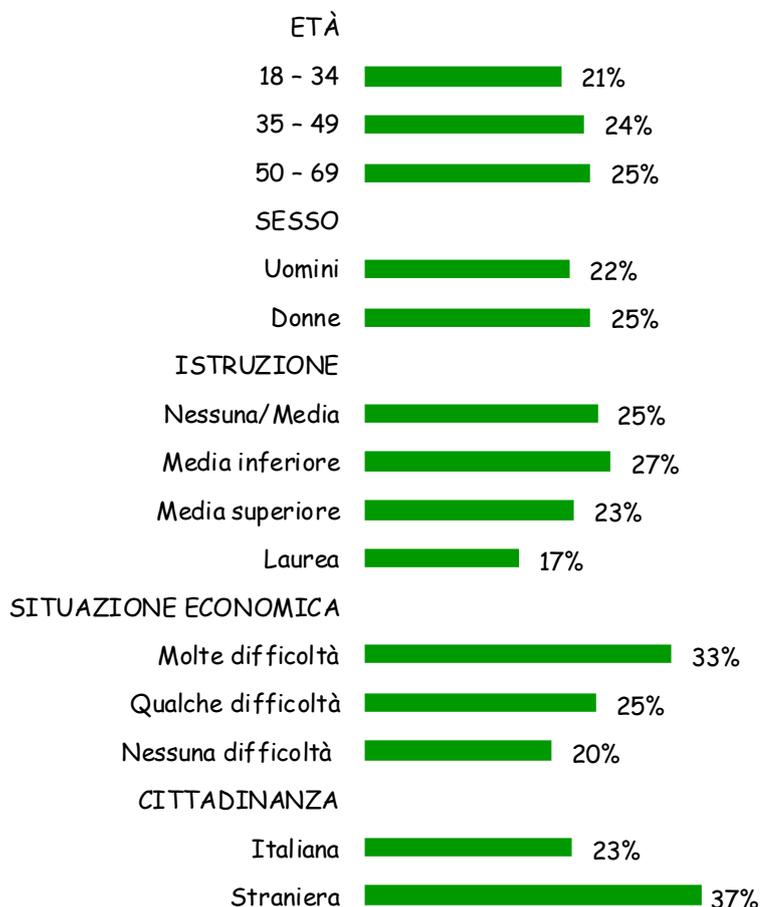
### Attività fisica raccomandata nella popolazione adulta:

almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per 5 giorni alla settimana

attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni la settimana (raccomandazioni OMS).

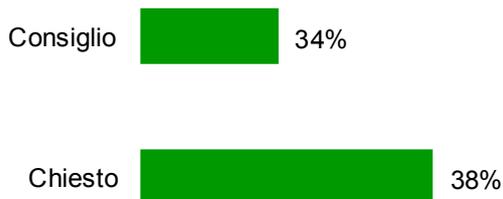
La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione, con maggiori difficoltà economiche e tra i cittadini stranieri. In particolare tra i laureati i sedentari sono il 17% e ben il 25% nelle persone con titolo di studio elementare o inferiore. Il forte gradiente legato al livello culturale-economico rimane significativo anche analizzando con una opportuna tecnica statistica (*regressione logistica*).

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio: è presente nel 37% delle persone con sintomi di depressione, nel 27% dei fumatori, nel 25% degli ipertesi e nel 26% delle persone in sovrappeso



## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Troppo bassa appare ancora l'attenzione degli operatori sanitari al problema della sedentarietà, in Veneto solo il 38% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; solo una persona su 3 ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente. A livello nazionale meno di un intervistato su tre (29%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica.



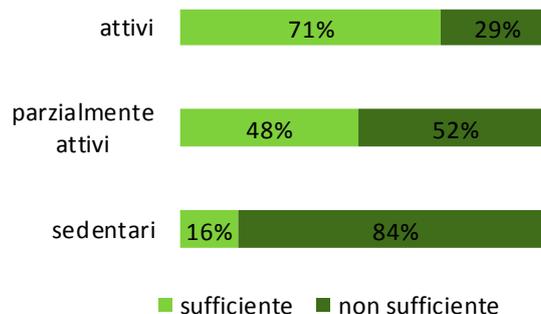
**PASSI** (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. 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. Nel 2013 sono state complessivamente intervistate 40.564 persone di cui 5.460 nel Veneto.

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



## L'autopercezione

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. Tra le persone attive, il 29% giudica la propria attività fisica non sufficiente. Il 48% delle persone parzialmente attive ed il 16% dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente. I dati regionali di chi ritiene insufficiente l'attività fisica praticata sono in linea con quelli rilevati nel Pool ASL PASSI 2010-2013.



## A cura del Settore Promozione e Sviluppo Igiene e Sanità Pubblica

**\*Persona fisicamente attiva:** è una persona che:

- svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (ad esempio il manovale, il muratore, l'agricoltore) e/o
- aderisce alle linee guida sulla attività fisica:
- 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, e/o
- attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali.

**\*\*Persona parzialmente attiva:** è una persona che non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.

**\*\*\*Persona sedentaria:** è una persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.