

Attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle patologie cronic-degenerative e aumenta il benessere psicologico. La sedentarietà contribuisce in larga misura al carico di morbidità, disabilità e mortalità nella popolazione. A livello mondiale il numero annuale di morti attribuibili alla sedentarietà eguaglia quello attribuibili al fumo di tabacco.

Dalla sorveglianza PASSI emerge che nel territorio della Romagna oltre la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (60%) in quanto pratica attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS (55%)¹ oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico (15%); questa stima corrisponde a poco più di 448mila persone con 18-69 anni.

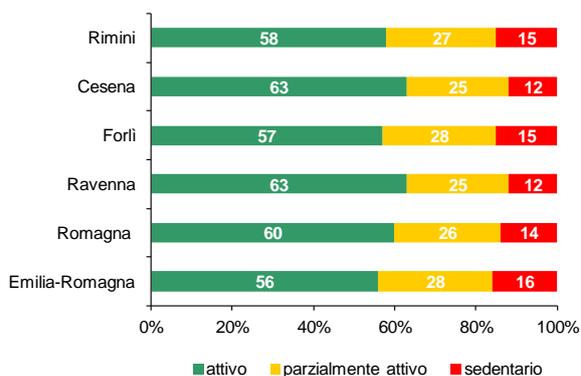
La percentuale di attivi varia tra i territori dell'AUSL dal 57% di Forlì al 63% di Cesena; in tutte le realtà il valore è superiore a quello regionale (56%)

Il 26% di adulti, invece, si può considerare parzialmente attivo (corrispondenti a una stima di circa 194mila persone) poiché pratica nel tempo libero attività fisica a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS oppure svolge un lavoro che comporta uno sforzo fisico moderato e circa un decimo è completamente sedentario (14%), pari a circa 104mila persone nella fascia 18-69 anni.

La percentuale di sedentari varia tra i territori dell'AUSL dal 12% di Ravenna e Cesena al 15% di Rimini e Forlì.

In Italia il gradiente geografico è a sfavore del Sud Italia, in cui la quota di sedentari è significativamente più elevata.

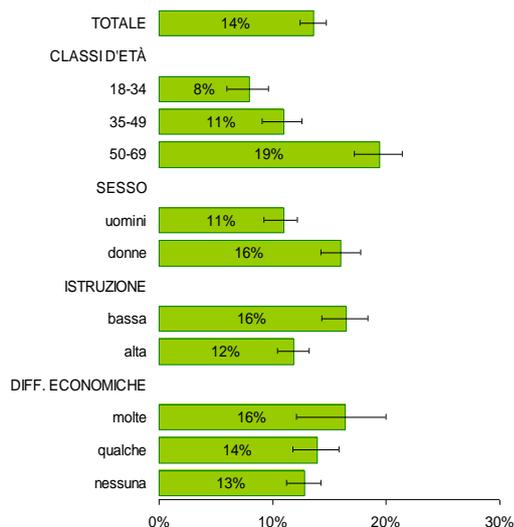
Livello di attività fisica praticata (%)
PASSI 2014-17



Sedentario per regione di residenza
Passi 2014-2017



Sedentarietà (%)
Romagna PASSI 2014-2017



In ambito romagnolo risultano sedentari in particolare gli adulti di età 50-69 anni, le donne e i soggetti con basso livello di istruzione.

¹ Attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure intensa di almeno 75 minuti alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe devono durare almeno 10 minuti

Bambini (8-9 anni)

Secondo i dati OKkio 2016 in Emilia-Romagna il 13% dei bambini di 8-9 anni è non attivo in quanto il giorno precedente la rilevazione non ha svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata e non ha giocato all'aperto nel pomeriggio. Anche in Romagna si conferma questo dato: 1 bambino su 10 è inattivo e 8 su 10 non praticano attività fisica moderata o intensa per almeno un'ora al giorno, come raccomandato dalle linee guida internazionali.

La crescente disponibilità di TV e videogiochi contribuisce ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie, spesso associate all'assunzione di cibo fuori pasto. In Romagna 3-4 bambini su 10 trascorrono 2 ore o più al giorno davanti alla TV o al computer.

Ragazzi (11-15 anni)

Sulla base dell'indagine HBSC 2014 si stima che in Emilia-Romagna circa l'11% dei ragazzi svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; tale prevalenza si riduce con l'età passando dal 13% negli 11enni, all'11% nei 13enni e al 9% nei 15enni. Poco più della metà (53%) dei ragazzi pratica almeno 60 minuti di attività fisica ma solo per 2-4 giorni alla settimana; questo dato fa pensare a un'attività fisica svolta durante l'orario scolastico, eventualmente integrata con altra attività extrascolastica di tipo sportivo organizzato. Le ragazze svolgono meno attività fisica dei maschi.

Le linee guida internazionali raccomandano di non superare due ore al giorno davanti allo schermo, in quanto le ore dedicate ad attività sedentarie riducono le esigenze e le opportunità di attività fisica. In Emilia Romagna il 28% dei ragazzi dichiara di trascorrere più di due ore al giorno davanti alla TV, il 20% di giocare per più di due ore al giorno con computer, console, videogiochi, smartphone,... e il 25% di usare per più di due ore al giorno computer, tablet o smartphone per chattare, navigare su Internet, scrivere e ricevere e-mail,.....

Anziani (65 anni e oltre)

Secondo i dati PASSI d'Argento 2016-2017 in Emilia-Romagna il 62% della popolazione ultra 64enne risulta essere attiva in linea col dato nazionale (61%).

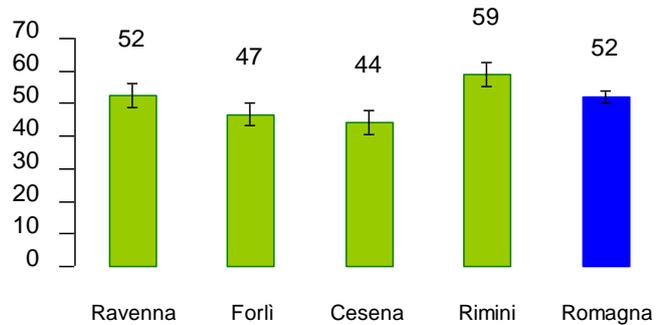
Mobilità attiva

La mobilità attiva (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali non è solo un modo di muoversi nel rispetto dell'ambiente, ma anche un'ottima soluzione per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e quindi per migliorare il proprio stato di salute.

Dal 2014 la sorveglianza PASSI ha iniziato ad indagare la percentuale di persone adulte (18-69 anni), che si sono spostate in bicicletta o a piedi nell'ultimo mese per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, ad esclusione dell'attività sportiva o ricreativa, la cosiddetta **mobilità attiva**.

Il 52% degli intervistati ha riferito di aver percorso tragitti a piedi per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali in media per 4 giorni alla settimana e per 36 minuti al giorno. Gli spostamenti a piedi sono più frequenti nella provincia di Rimini.

Tragitti a piedi per gli spostamenti abituali
Romagna PASSI 2014-2017



Il 34% degli intervistati ha utilizzato la bicicletta per gli spostamenti abituali in media per 4 giorni alla settimana e per 32 minuti al giorno (nelle giornate di utilizzo). L'utilizzo è maggiore nella provincia di Ravenna (41%).

Complessivamente in Romagna il 43% delle persone 18-69enni intervistate ha riferito di aver fatto nell'ultimo mese tragitti in bicicletta o a piedi per gli spostamenti abituali. Il 28% lo ha fatto nelle quantità raccomandate dall'OMS per avere benefici di salute, il 35% a livelli inferiori e il 37% ha utilizzato mezzi differenti per le sue attività quotidiane.

Uso della bicicletta per gli spostamenti abituali
Romagna PASSI 2014-2017

