



ATTIVITA' FISICA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



L'attività fisica nell'AUSL di Bologna

I dati del sistema di sorveglianza PASSI (anni 2016-2019)

Bambini (8-9 anni). Secondo i dati OKkio alla Salute 2016¹ in Emilia-Romagna il 13% dei bambini di 8-9 anni è definito come 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. Circa un terzo (34%) ha fatto giochi di movimento per almeno un'ora da 5 a 7 giorni alla settimana (35% nei bambini e 32% nelle bambine) e solo il 2% pratica uno sport strutturato per 5 giorni o più (2,5% nei bambini e 2,1% nelle bambine).

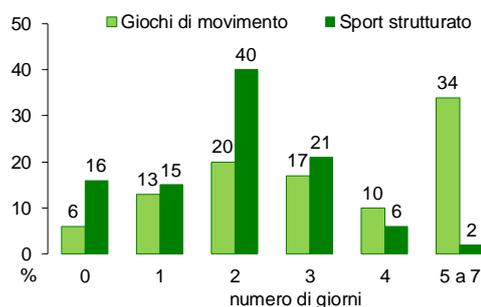
Ragazzi (11-15 anni). Sulla base dell'indagine HBSC² 2018 si stima che in Emilia-Romagna circa il 9% dei ragazzi 11-15enni svolga attività fisica ogni giorno per almeno 60 minuti, come raccomandato dalle linee guida internazionali; più della metà (56%) dei ragazzi pratica almeno 60 minuti di attività fisica per 2-4 giorni alla settimana. In particolare, oltre un terzo (41%) dei ragazzi ha riferito di svolgere attività fisica intensa due o tre volte alla settimana; questi dati indicano che l'attività fisica venga condotta prevalentemente durante le ore scolastiche o le attività sportive organizzate.

Adulti (18-69 anni). Dalla sorveglianza PASSI emerge che nell'AUSL di Bologna la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (53%); questa stima corrisponde a circa 312mila persone con 18-69 anni. La percentuale di attivi in linea con il dato regionale (55%) e superiore a quello nazionale (48%).

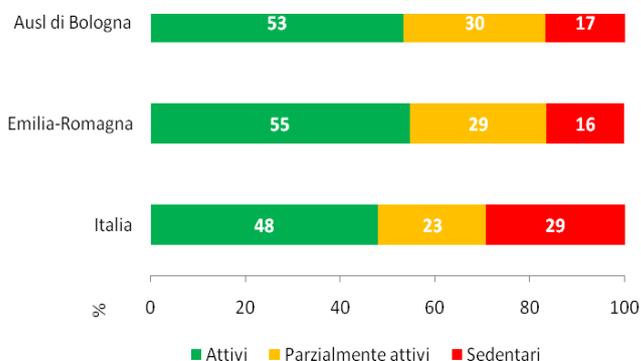
Il 30% di adulti, invece, si può considerare parzialmente attivo (corrispondente a circa 175mila persone), poiché pratica nel tempo libero attività fisica ma a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS³ oppure svolge un lavoro che comporta uno sforzo fisico moderato. Il 17% è completamente sedentario, pari a circa 97mila persone nella fascia 18-69 anni, valore in linea al dato regionale (17%) ed inferiore al dato nazionale (29%).

Persone ultra 69enni. Per indagare l'attività fisica la sorveglianza PASSI d'Argento⁴ adotta il PASE (Physical Activity Scale for the Elderly)⁵, un sistema validato a livello internazionale per valutare il livello di attività fisica della popolazione anziana: in rapporto alla frequenza settimanale e all'intensità con cui le varie attività vengono svolte, si calcola un punteggio (PASE score), più alto nelle persone attive. Dall'analisi del valore medio standardizzato del PASE score si nota un gradiente Nord-Sud; l'Emilia-Romagna con 95 mostra un valore di poco superiore a quello nazionale di 94. Tra gli indicatori del Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2020-2025, predisposti per valutare il raggiungimento di alcuni obiettivi di salute e qualità della vita, rientra quello relativo alla percentuale di ultra 69enni attivi; questo indicatore definisce come attivi gli ultra 69enni con un PASE

score superiore al 40° percentile della distribuzione nazionale. Secondo i dati PASSI d'Argento 2016-19 in Emilia-Romagna il 63% della popolazione ultra 69enne risulta essere attiva.



Giorni della settimana con almeno un'ora di attività fisica (%) – OKkio alla Salute 2016 (Emilia-Romagna)



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

Note. ¹ OKkio è un'indagine volta a monitorare lo stato ponderale, le abitudini alimentari e l'attività fisica dei bambini di III elementare

² HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è un'indagine multicentrica internazionale che indaga i comportamenti di salute degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni

³ Attività fisica nel tempo libero raccomandata dall'OMS agli adulti (18-64 anni): 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

⁴ PASSI d'Argento è un'indagine su stili di vita e fattori di rischio nella popolazione ultra 64enne

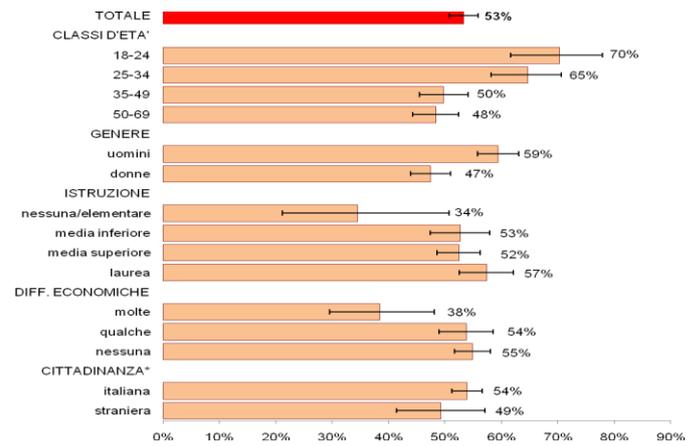
⁵ Per maggiori informazioni sul PASE: www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita.asp

Attivi fisicamente (18-69 anni). Secondo i dati PASSI, considerando sia l'attività fisica del tempo libero sia quella effettuata al lavoro, la percentuale di attivi nell'AUSL di Bologna è più alta nei 18-24enni e tra gli uomini, nelle persone con titolo di studio alto, in chi non ha difficoltà economica e in chi ha cittadinanza italiana. Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, l'attività fisica si conferma maggiore tra i più giovani, gli uomini e coloro che non riscontrano difficoltà economiche.

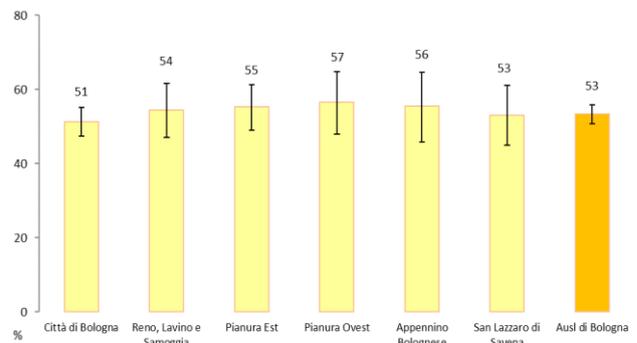
A livello distrettuale, la quota di attivi è più bassa nei distretti Città di Bologna (51%) e San Lazzaro di Savena (53%); risulta più elevata nei comuni di pianura/collina (55%) e montagna (53%).

L'analisi delle serie storiche mostra come in Emilia-Romagna la percentuale di persone attive sia pressoché costante nel periodo 2008-2018; è presente un lieve aumento negli uomini (non statisticamente significativo) e un lieve decremento nelle donne (statisticamente significativo); per classe d'età si apprezza un modesto incremento nella fascia 18-34 anni (statisticamente significativo e più accentuato fino al 2014) e una sostanziale stabilità in quella 35-49 anni; nella fascia 50-69 anni si osserva un aumento fino a metà 2013, con un successivo decremento non statisticamente significativo.

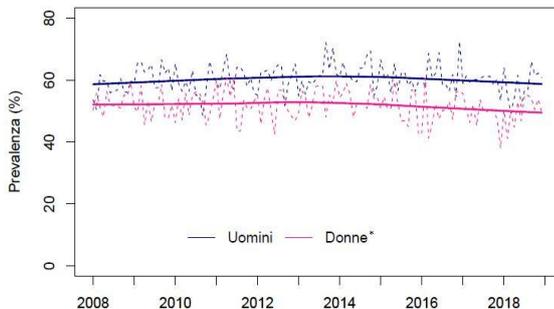
Analizzando la percentuale di attivi per i fattori socio-economici, si evidenzia un trend in diminuzione per le persone a basso livello di istruzione (statisticamente significativo) e tra le persone con difficoltà economiche (statisticamente significativo), in aumento, invece, tra quelle senza difficoltà (statisticamente significativo).



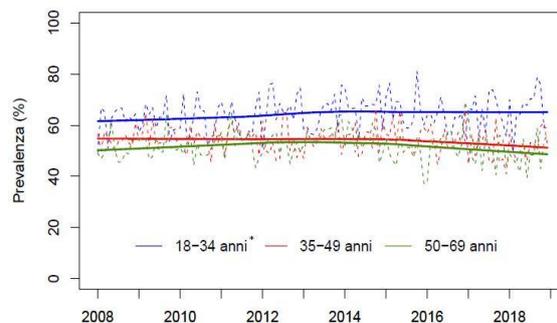
Attivi fisicamente (%) - PASSI 2016-2019 (AUSL di Bologna)
 (*) Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)



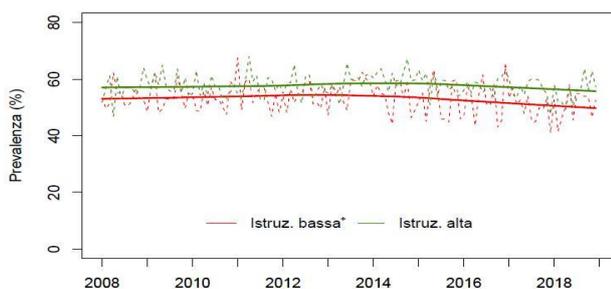
Attivi fisicamente per aree distrettuali (%) - PASSI 2016-2019



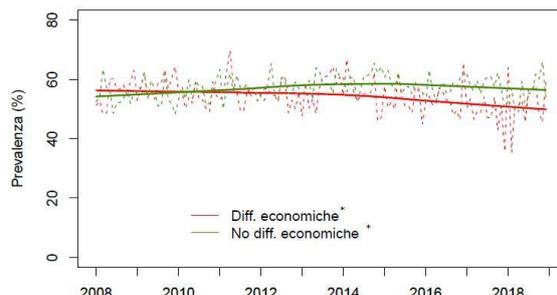
Attivi fisicamente per genere (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



Attivi fisicamente per classe d'età (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



Attivi fisicamente per livello d'istruzione (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



Attivi fisicamente per difficoltà economiche (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05

L'attività fisica nel tempo libero. Nell'AUSL di Bologna il 49% delle persone con 18-69 anni è risultato attivo nel tempo libero: il 31% pratica livelli più elevati e il 18% livelli più moderati⁶. Il 26% è invece parzialmente attivo, praticando qualche attività nel tempo libero senza raggiungere la soglia settimanale raccomandata dall'OMS e il 25% non svolge nessuna attività fuori dal lavoro.

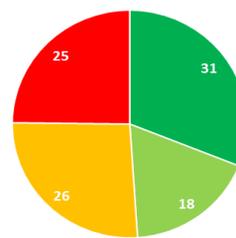
La percentuale di persone nel territorio aziendale che praticano attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS appare in linea a quella regionale (49%).

Nell'AUSL di Bologna la prevalenza di attivi nel tempo libero risulta maggiore tra i più giovani, gli uomini, le persone con alta istruzione, quelle senza difficoltà economiche e gli italiani. Analizzando tutte assieme le variabili considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, si confermano tutte le associazioni evidenziate. A livello distrettuale, la quota di persone attive nel tempo libero è più bassa nel distretto di Bologna (47%); a livello di zone geografiche omogenee è più alta nei comuni di pianura/collina (51%), mentre inferiore nel capoluogo e i comuni di montagna (47%).

L'analisi delle serie storiche regionali per il periodo 2008-2018 non mostra complessivamente andamenti significativi; si registra un lieve decremento (significativo sul piano statistico) nelle donne e un lieve incremento nella fascia 18-34 anni, che sembra arrestarsi negli ultimi anni; negli uomini e nella fascia d'età 35-69 anni non si registrano evidenti gradienti.

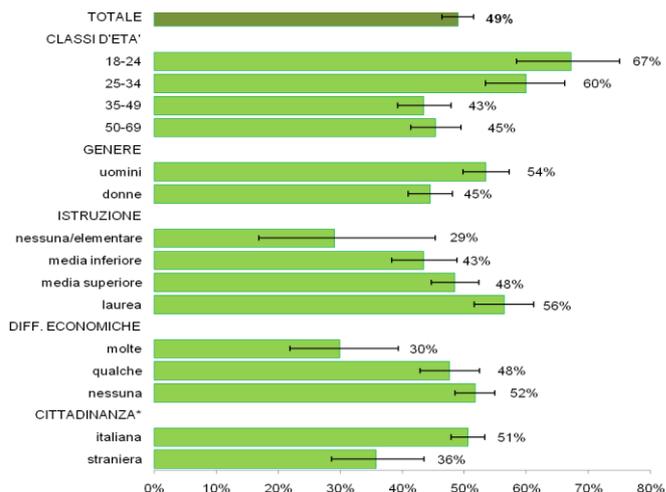
La prevalenza di attivi nel tempo libero appare infine in aumento tra le persone senza difficoltà economiche (significativo sul piano statistico) e in diminuzione tra le persone con difficoltà economiche (significativo sul piano statistico); mentre non mostra particolari andamenti per livello di istruzione.

Nota. ⁶ L'OMS ha definito per ogni fascia di popolazione l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione della malattie cronico-degenerative. Per le persone adulte con 18-64 anni raccomanda di svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti. Per ottenere ulteriori benefici di salute l'attività aerobica moderata dovrebbe essere di almeno 300 minuti e quella intensa di almeno 150 minuti alla settimana. Le persone che svolgono l'attività secondo quest'ultime tempistiche sono classificate come molto attive nella sorveglianza PASSI.



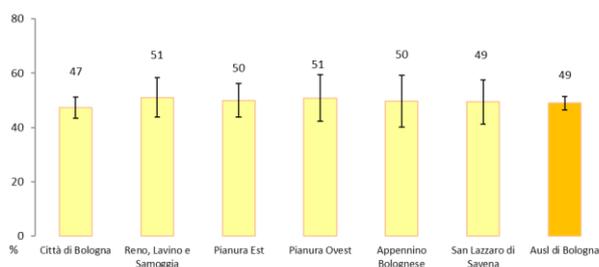
■ molto attivo ■ attivo ■ parzialmente attivo ■ sedentario

Attività fisica praticata nel tempo libero (%) - PASSI 2016-2019 (AUSL di Bologna)

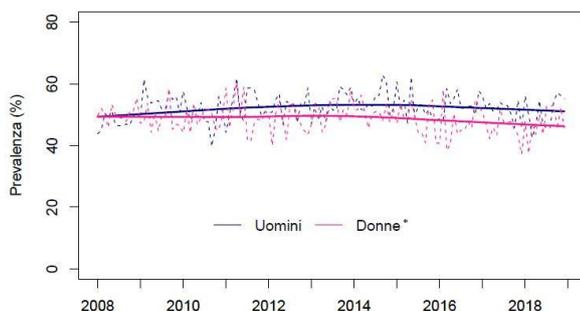


Attività fisica praticata nel tempo libero (%) - PASSI 2016-2019 (AUSL di Bologna)

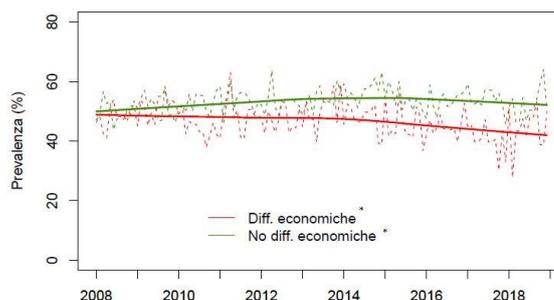
(* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PPFM)



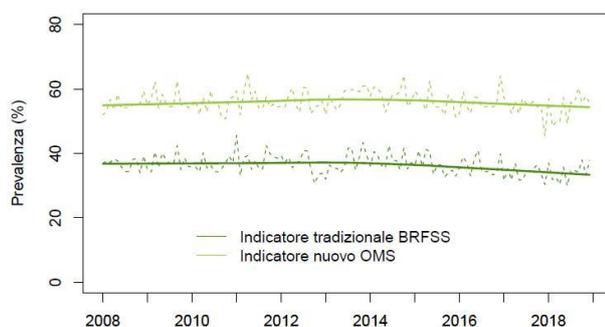
Attività fisica praticata nel tempo libero per distretto (%) - PASSI 2016-2019



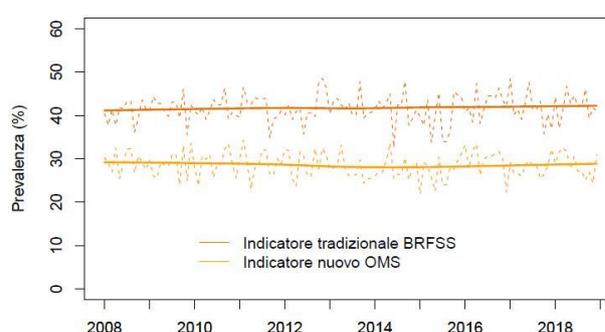
Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per genere (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



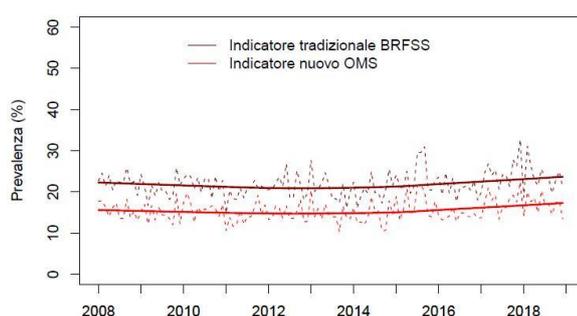
Attività fisica nel tempo libero ai livelli raccomandati dall'OMS per difficoltà economiche (%) - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna) (*) p-value<0,05



Attivi fisicamente (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)



Parzialmente attivi (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)



Sedentari (%). Confronto tra indicatore tradizionale e nuovo - PASSI 2008-2018 (Emilia-Romagna)

Un diverso modo per misurare il livello di attività fisica.

L'indicatore fin qui mostrato è stato adottato da PASSI nel 2015 per meglio adattarsi alle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica nel tempo libero. L'OMS definisce infatti per ogni fascia di popolazione (ragazzi, adulti e over 65) l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione delle malattie cronic-degenerative. In particolare, le persone adulte con 18-64 anni dovrebbero svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti. Per ottenere ulteriori benefici di salute l'attività aerobica moderata dovrebbe essere di almeno 300 minuti e quella intensa di almeno 150 minuti alla settimana. Le persone che svolgono l'attività secondo quest'ultime tempistiche sono classificate come molto attive nella sorveglianza PASSI.

Tradizionalmente, fin dalla sua nascita, PASSI ha sempre utilizzato un altro indicatore per misurare il livello di attività fisica, che deriva dall'analogo sistema di sorveglianza americano dei fattori di rischio comportamentale, il BRFSS (Behavioral Risk Factor Surveillance System); questo indicatore rientra anche tra quelli utilizzati dal Piano nazionale della prevenzione 2014-2018.

Secondo la definizione tradizionale si definiscono attive fisicamente le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico oppure di praticare nel tempo libero l'attività fisica moderata o intensa raccomandata. Per "attività fisica moderata raccomandata" si intendono almeno trenta minuti al giorno per cinque giorni o più alla settimana di attività moderata e per "attività fisica intensa raccomandata" almeno venti minuti al giorno per tre giorni o più alla settimana di attività intensa. Parzialmente attive sono le persone che hanno riferito di non condurre un'attività lavorativa pesante ma di praticare attività fisica nel tempo libero ma in quantità inferiori a quelle raccomandate. Sedentarie, invece, sono le persone che hanno riferito di condurre un'attività lavorativa sedentaria e di non praticare nessuna attività fisica fuori dal lavoro.

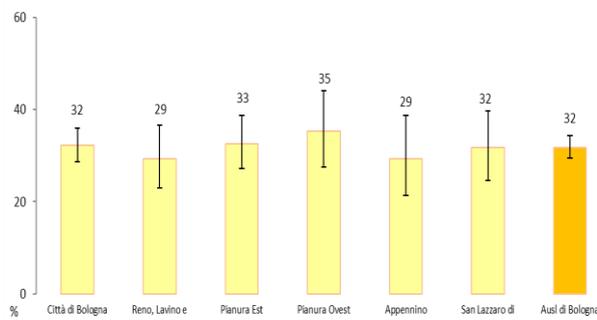
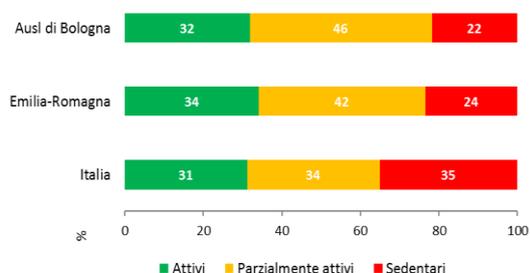
Nella scheda è stato utilizzato l'indicatore che segue le linee guida OMS per l'attività fisica nel tempo libero; tuttavia si vuole mostrare anche un confronto con la definizione tradizionale che determina una minore prevalenza di soggetti attivi e una maggiore percentuale di parzialmente attivi e sedentari. Le differenze tra i due indicatori sono evidenti analizzando le serie storiche dei tre livelli di attività fisica considerati.

Livello di attività fisica praticato secondo la definizione BRFFS

Considerando sia l'attività fisica svolta fuori dal lavoro sia quella praticata all'interno del lavoro, nell'AUSL di Bologna il 32% degli intervistati con 18-69 anni è risultato attivo, il 46% parzialmente attivo e il 22% sedentario.

Anche secondo l'indicatore tradizionale, la percentuale di persone fisicamente attive nel territorio aziendale risulta inferiore al dato regionale (34%) e in linea con quella nazionale (31%).

Tra le aree sovra distrettuali la percentuale più bassa di attivi si registra nel distretto Appennino Bolognese E Reno, Lavino Samoggia (29%), mentre tra le zone geografiche omogenee la prevalenza di attivi è più elevata nei comuni di collina/pianura e nel comune capoluogo (32%) rispetto ai comuni di montagna (29%).



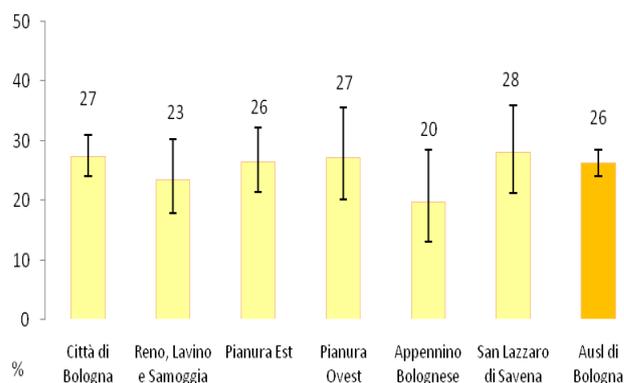
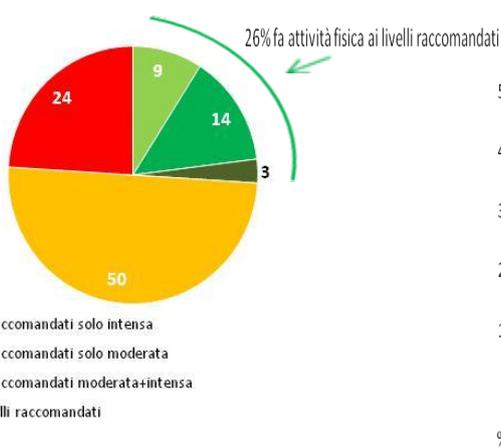
Attivi fisicamente (%). Indicatore tradizionale – PASSI 2016-2019

Livelli complessivi di attività fisica (%). Indicatore tradizionale – PASSI 2016-2019

Nell'AUSL di Bologna il 26% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere in una settimana tipo attività fisica intensa o moderata nel tempo libero ai livelli raccomandati; questa percentuale risulta inferiore a quella regionale (27%).

In particolare il 9% ha dichiarato di fare un'attività intensa per almeno tre giorni alla settimana per un minimo di venti minuti, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici, mentre il 14% ha riferito di praticare sforzi fisici moderati per almeno cinque giorni per un minimo trenta minuti, come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce; il 3% invece fa attività sia intensa sia moderata secondo queste raccomandazioni. A livello regionale queste percentuali sono rispettivamente dell'11%, 14% e 2%.

Si registrano differenze tra le aree distrettuali e tra le zone geografiche omogenee: la prevalenza è superiore nei distretti San Lazzaro di Savena (28%), Pianura Ovest e Città di Bologna (27%) ed è più elevata nei comuni di collina/pianura e nel capoluogo di provincia (27%) rispetto ai comuni di montagna (19%).



Attività fisica praticata nel tempo libero (%). PASSI 2016-2019 (AUSL di Bologna)

Attivi fisicamente nel tempo libero (%). Indicatore tradizionale – PASSI 2016-2019

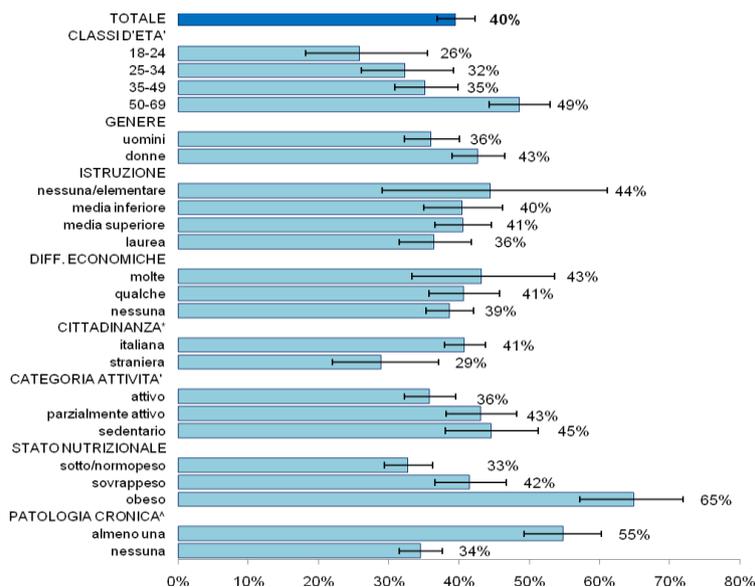
L'atteggiamento degli operatori sanitari

Adulti (18-69 anni). Nell'AUSL di Bologna il 40% delle persone intervistate ha dichiarato che nell'ultimo anno un medico o un altro operatore gli ha consigliato di fare regolare attività fisica; tale valore è superiore sia a quello regionale (35%) che a quello nazionale (30%).

La prevalenza di residenti nel territorio aziendale che hanno ricevuto il consiglio di svolgere regolare attività fisica cresce con l'età e risulta più alta tra le donne e i soggetti con cittadinanza italiana. Analizzando insieme le variabili socio-demografiche considerate in un modello di regressione di Poisson per correggere l'influenza dei diversi fattori tra di loro, il consiglio si conferma associato positivamente alla classe di età più avanzata, al genere e la cittadinanza.

La percentuale di chi ha ricevuto questo consiglio sanitario risulta anche più elevata tra le persone obese e quelle affette da una o più patologie croniche. Questa prevalenza appare più alta nel distretto Appennino Bolognese e Pianura Est (42%) e più bassa nel distretto Pianura Ovest (34%), superiore nei comuni di montagna (41%) e in collina/pianura (40%), rispetto ai comuni del capoluogo (38%).

A livello regionale la percentuale di persone che hanno ricevuto il consiglio sanitario di praticare attività regolare appare in lieve aumento nell'ultimo triennio, andamento non significativo sul piano statistico. A livello nazionale questa percentuale mostra una diminuzione non statisticamente significativa nel periodo 2008-2018.

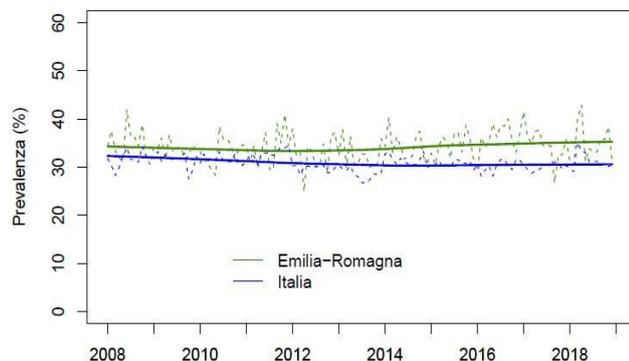


Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare* (%) - PASSI 2016-2019 (AUSL di Bologna)

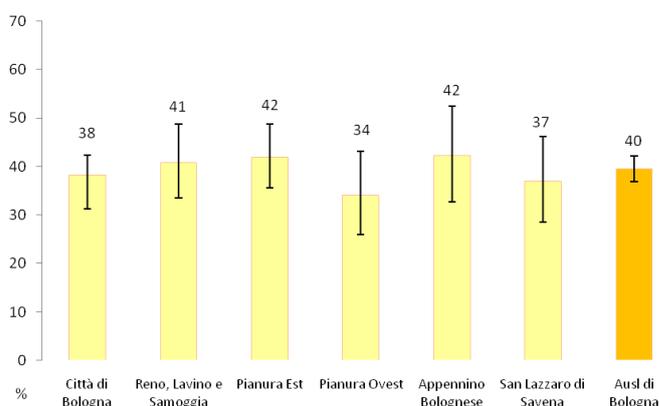
(*): Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

(*): Patologie croniche indagate: respiratorie, cardiovascolari, cerebro-vascolari, diabete, insufficienza renale, tumori, epatiche

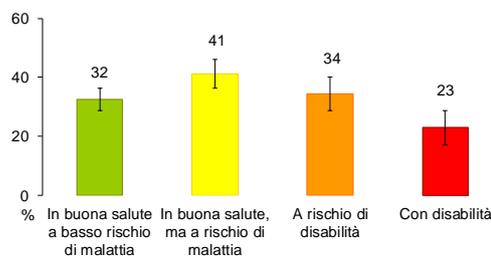
(*): La prevalenza è fatta sulle persone che hanno riferito di aver avuto contatto con un medico o operatore sanitario negli ultimi 12 mesi



Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI 2008-2018



Persone che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI 2016-2019



Persone ultra 69enni che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare (%) - PASSI d'Argento 2016-2018

Persone ultra 65enni. Gli operatori sanitari mostrano un interesse insufficiente rispetto alla pratica dell'attività fisica anche nei confronti dei loro assistiti ultra 69enni: in Emilia-Romagna al 23% è stato consigliato nell'ultimo anno di fare attività fisica, percentuale inferiore a quella nazionale (28%). A livello regionale il consiglio è stato dato in modo particolare alle persone ultra 65enni obese (32%) e con più di due patologie croniche (30%).

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

È un sistema di monitoraggio della salute tramite interviste di un campione di popolazione adulta (18-69 anni) che stima la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute legati ai comportamenti individuali e la diffusione delle misure di prevenzione. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura del Gruppo di lavoro PASSI Bologna: Vincenza Perlangeli, Sara De Lisi, Muriel Assunta Musti, Simona Saraceni, Paolo Pandolfi

Intervistatori: Mihaela Angela Beznea, Edda Burzacca, Alessandra Calzolari, Graziella Chiappa, Marsilia Di Marco, Giuseppina Ferrara, Maria Rosa Fiorentino, Anna Rita Giuffreda, Giovanna Oppido, Giuseppina Ottavi, Marisa Padovan, Nadia Tolomelli, Beatrice Venturi