

# La pratica dell'ATTIVITA' FISICA in Trentino

Dati 2017-2021 del sistema di sorveglianza PASSI - A cura dell'Osservatorio epidemiologico del Dipartimento di prevenzione APSS



## Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals)

Obiettivo 3.4: entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere la salute mentale e il benessere.



## Obiettivo specifico OMS

Per ridurre la mortalità prematura entro il 2025: ridurre la sedentarietà del 10%.



## PERCHE' PRATICARE REGOLARE ATTIVITA' FISICA?

L'attività fisica regolare ha diversi benefici per la salute nel corso di tutta la vita. Nei **bambini e adolescenti** offre benefici per lo sviluppo cognitivo, le capacità motorie, l'autostima, l'integrazione sociale, la salute muscolo-scheletrica, il rendimento scolastico e il benessere generale. Negli **adulti** contribuisce alla prevenzione e al controllo delle malattie cardiovascolari, del cancro (soprattutto della mammella e del colon) e del diabete e **riduce la mortalità complessiva e il rischio di morte prematura**. L'attività fisica migliora l'umore e rallenta il declino cognitivo.

[www.euro.who.int/physicalactivity](http://www.euro.who.int/physicalactivity)



## QUANTA ATTIVITA' FISICA?

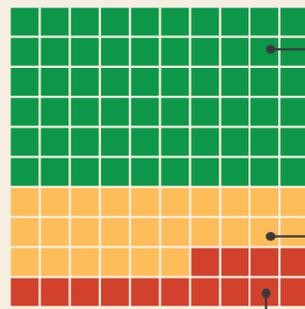
Non esiste una precisa soglia al di sotto della quale l'attività fisica non produce effetti positivi per la salute. I primi risultati si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'aumento della quantità di attività fisica praticata. L'OMS raccomanda agli adulti di praticare **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità**.



Praticare regolare attività fisica nell'intero corso della vita consente di vivere meglio e più a lungo



## COME E' LA SITUAZIONE IN TRENTINO?



**14% SEDENTARI**  
persona che non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora o svolge un lavoro sedentario

**60% ATTIVI**  
persona che svolge nel tempo libero almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa (i minuti di attività intensa valgono il doppio dell'attività moderata) oppure svolge un lavoro che richiede uno sforzo fisico notevole

**26% PARZIALMENTE ATTIVI**  
persona che pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero per meno di 150 minuti settimanali e non svolge un lavoro che richiede uno sforzo fisico notevole oppure non pratica attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro che richiede uno sforzo fisico moderato

Definizioni OMS 2020

I trentini sono per la maggior parte fisicamente attivi (60%), tuttavia il 14% è completamente sedentario e il 26% non pratica sufficiente attività fisica. Si stima che circa **50.000 trentini dovrebbero iniziare a fare attività fisica e altri 90.000 aumentarne la pratica**.



Andare a piedi o usare la bicicletta invece della macchina negli spostamenti quotidiani permette di **salvaguardare l'ambiente** e fare attività fisica tutti i giorni. In Trentino circa la metà delle persone si muove abitualmente a piedi o in bicicletta e per un quarto ciò è sufficiente per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica. Gli spostamenti in bici avvengono mediamente per 4 giorni in settimana per circa mezz'ora al giorno, quelli a piedi per 5 giorni in settimana per circa 40 minuti al giorno.



Il 27% dei trentini ha ricevuto il **consiglio da un operatore sanitario** di fare regolare attività fisica; percentuale che arriva al 39% in caso di persone con patologie croniche, al 35% quando la persona è in sovrappeso e al 57% per gli obesi.



## COME INCIDONO LE DISUGUAGLIANZE SOCIALI SULLA PRATICA DELL'ATTIVITA' FISICA?

### Sono più ATTIVI\*

- gli uomini
- i giovani
- le persone con scolarità medio/alta

Se tutta la popolazione trentina avesse un'istruzione elevata e fosse priva di difficoltà economiche si avrebbero circa 11.000 persone attive in più, pari a un **incremento del 5%**.

\*confermato con analisi multivariata

