



A cura di:

Carla Bietta, *Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Umbria 1*  
 Marco Cristofori, *Sorveglianza e Promozione della Salute, Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Umbria 2*

Con la collaborazione di:

Sonia Bacci, *Sorveglianza e Promozione della Salute, Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Umbria 2*  
 Elisa Valenti, *Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Umbria 1*  
 Stefano Piccardi, *Comunicazione Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria*  
 Anna Tosti, *Prevenzione Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria*

# L'ATTIVITÀ FISICA IN UMBRIA

## I dati 2017-20 del sistema di sorveglianza PASSI



## L'ATTIVITÀ FISICA NEI 18-69ENNI

In Umbria si stima che **oltre un terzo** dei 18 -69enni abbia uno **stile di vita attivo** (pratica l'attività fisica raccomandata\* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico).

**Circa un quarto** degli adulti è **sedentario**.

In Umbria la percentuale di **sedentari** è comunque **inferiore** rispetto a quella **nazionale**.

**\*Attività fisica raccomandata:** almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

### LA SEDENTARIETÀ

- ◆ Cresce con l'età (50-69enni)
- ◆ È più diffusa tra le donne
- ◆ Tra le persone con basso livello di istruzione
- ◆ Con maggiori difficoltà economiche



Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio, in particolare è risultato essere sedentario:

- ◆ il **29%** delle persone depresse
- ◆ il **26%** degli ipertesi
- ◆ il **27%** di coloro che sono in eccesso ponderale
- ◆ il **25%** dei fumatori.

### LA CONSAPEVOLEZZA

La percezione del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita attivo. Nella popolazione umbra più di 1 sedentario su 7 ritiene di praticare attività fisica a sufficienza.

## IN QUALE GRUPPO DI POPOLAZIONE TI RICONOSCI?

**Persona attiva:** 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni, oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico.

**Sedentario:** meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana; non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico.

**Parzialmente attivo:** non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva.

## L'ATTEGGIAMENTO DEGLI OPERATORI SANITARI

In Umbria circa **un terzo** delle persone intervistate dichiara di aver ricevuto il **consiglio** da un medico o un altro operatore sanitario di **praticare regolare attività fisica**.

Il consiglio aumenta tra coloro che sono in eccesso ponderale (40%) o riferiscono patologie croniche (48%).

### PER APPROFONDIRE

Sorveglianza Passi (adulti 18-69 anni):  
[www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp](http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp)

