

## Attività fisica dei residenti in Umbria e nell'Azienda USLUmbria1:



i dati dai sistemi di sorveglianza di popolazione su base  
campionaria

**Dicembre 2023**

A cura di **Carla Bietta** e **Chiara Primieri**  
UOSD EPIDEMIOLOGIA Dipartimento di Prevenzione

*Si ringraziano tutti gli operatori coinvolti nelle sorveglianze sia a livello regionale che nelle singole Aziende USL.  
Si ringrazia il Gruppo Tecnico nazionale e gli operatori dell'Istituto Superiore di Sanità che garantiscono la scientificità di tutti i percorsi, la validità delle analisi e la diffusione precoce dei dati.*

*In Europa, all'inattività fisica sono imputati ogni anno un milione di decessi (circa il 10% del totale) e 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability adjusted life years, Daly). In particolare, l'inattività fisica è responsabile del 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei casi di diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. La promozione dell'attività fisica ha quindi un ruolo strategico nel migliorare il benessere psicofisico dei cittadini e, al tempo stesso, nel ridurre il burden economico sul Servizio Sanitario Nazionale (SSN) dovuto a prestazioni specialistiche e diagnostiche ambulatoriali, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche potenzialmente evitabili.*

*Le attività sedentarie, al pari dell'inattività fisica, sono riconosciute come un fattore di rischio per la salute con conseguenze gravi per il benessere in ogni fase della vita. Il contrasto alla sedentarietà è un obiettivo complementare alla promozione dell'attività fisica: non esiste una soglia sotto la quale il movimento non produca effetti positivi per la salute, risulta quindi importante il passaggio dalla sedentarietà a un qualsiasi livello di attività fisica anche inferiore a quello raccomandato dalle linee guida.*

*L'attività fisica è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come «qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico». Perché un individuo sia fisicamente attivo possono essere sufficienti le azioni e i movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici. In particolare, la mobilità attiva e sostenibile, ovvero la scelta di modalità di trasporto che si avvalgono dell'attività fisica anziché dell'utilizzo di mezzi motorizzati nei propri spostamenti abituali, oltre ad essere vantaggiosa per l'ambiente, offre la possibilità di avere notevoli benefici per la salute. Si stima che le persone che vanno in bicicletta o a piedi per almeno 150 minuti a settimana, come raccomandato dall'OMS, ottengano una riduzione del 10% del rischio di mortalità.*

*Scopo di questo documento è quindi descrivere le abitudini sedentarie e di inattività fisica nella popolazione umbra utilizzando i dati delle sorveglianze di popolazione su base campionaria. I sistemi di sorveglianza correnti (LEA dal 2017) rendono infatti disponibili informazioni relative ai livelli di attività fisica della popolazione e alla diffusione di abitudini sedentarie in tutte le fasce di età, consentendo di osservarne l'andamento nel tempo e di studiare anche la possibile influenza di determinanti sociali nell'adottare comportamenti individuali che influiscono sulla salute.*

*Conoscere infine il numero dei potenziali destinatari di un'azione di salute è di importanza strategica negli interventi di sanità pubblica perché consente di quantificare le risorse umane e materiali da impegnare, e di mirare meglio al destinatario ideale con una comunicazione efficace: questo è reso possibile attraverso il procedimento di inferenza statistica. In questa ottica il documento contiene per i principali indicatori analizzati una stima della dimensione numerica della popolazione Umbra e dell'Azienda USLUmbria1 da raggiungere con potenziali interventi sanitari.*

*Tale documento si presenta quindi come un contributo per evidenziare le esigenze di salute della popolazione e indirizzare le attività di promozione della salute in risposta alle esigenze individuate.*



## I risultati in sintesi

La popolazione umbra è complessivamente più fisicamente attiva della media italiana, tuttavia si osservano importanti criticità.

Il 16% dei bambini tra i 7 e i 10 anni non pratica attività sportive strutturate e il 6 % non svolge mai un'ora di giochi di movimento durante la settimana. L'attività fisica praticata tende a diminuire con l'età e, tra gli adolescenti, la metà dei 17enni non svolge il livello di attività fisica intensa raccomandato. Nell'età adulta, circa la metà della popolazione continua a non raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati e la sedentarietà interessa più di  $\frac{1}{4}$  della popolazione, con un trend in aumento negli ultimi anni tra i 18-69enni.

Tra i giovani, sono molto diffusi comportamenti sedentari come l'utilizzo degli schermi. Difatti, nonostante le raccomandazioni internazionali di evitare la visione di qualunque schermo nei bambini fino ai 2 anni di età, oltre la metà dei bambini tra gli 11 e i 15 mesi è ancora esposta a schermi. L'esposizione quotidiana agli schermi oltre il limite raccomandato interessa circa la metà dei 7-10enni e, tra gli adolescenti, almeno  $\frac{3}{4}$  dei 15enni e 17enni.

Ancora bassa l'attenzione data al tema da parte degli operatori sanitari che hanno consigliato di fare più attività fisica a meno di un adulto su 3.

La mobilità attiva è un punto particolarmente debole nel contesto regionale, fortemente al di sotto della media nazionale.

## ***I sistemi di sorveglianza di popolazione attivi in Umbria e nell'USLUmbria1***

In Umbria sono attivi 5 sistemi di sorveglianza di popolazione su base campionaria, rivolti ad altrettante fasce di età: tutti prevedono il coinvolgimento di Regioni e province autonome e sono coordinati dell'Istituto Superiore di Sanità. Di seguito le specifiche dei sistemi interrogati per realizzazione di questo documento.

### **La sorveglianza 0-2 anni**

*Rileva informazioni relative ad alcuni importanti determinanti di salute del bambino in epoca periconcezionale e nei primi due anni di vita su un campione rappresentativo di mamme di bambini di 0-2 anni reclutate - mediante l'autocompilazione di un questionario anonimo - presso i centri vaccinali in occasione di uno dei seguenti appuntamenti vaccinali del/la proprio/a bambino/a: 1 a , 2 a , 3 a dose DTP-esavalente e 1 a dose MPRV.*

*La Sorveglianza Bambini 0-2 anni rappresenta una risorsa strategica per disporre di dati di popolazione in grado di stimare le prevalenze di comportamenti protettivi o a rischio e per elaborare programmi di promozione della salute psico-fisica nei primi 1000 giorni di vita.*

*La raccolta dati del "Sistema di Sorveglianza 0-2 anni sui principali determinanti di salute del bambino" del 2022 ha coinvolto nel territorio nazionale 35.550 mamme (con tassi di partecipazione regionale compresi tra l'89,2% e il 98,6%). In Umbria sono state intervistate 2.247 mamme, con un tasso di partecipazione pari al 95,6%.*

### **OKkio alla SALUTE**

*Il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE si occupa di comprendere la dimensione del fenomeno dell'eccesso ponderale nei bambini e dei comportamenti ad esso associati. A partire dal 2007, sono state effettuate sei raccolte dati (2008-9, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019) per descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della III classe primaria (tra i 7 e 10 anni) e delle attività scolastiche atte a favorire la sana nutrizione e il movimento.*

*La rilevazione del 2019 ha interessato in Umbria complessivamente 58 classi di 50 plessi scolastici e ha raccolto l'adesione di 1055 famiglie e 994 bambini.*

### **HBSC**

*L'adolescenza rappresenta un momento importante per il passaggio alla vita adulta ed è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici, psicologici-relazionali e sociali. Proprio in questo periodo possono instaurarsi stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura come abitudini alimentari scorrette, sedentarietà, abuso di alcol, consumo di tabacco, uso di sostanze stupefacenti.*

*Lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) si inserisce in questo contesto con lo scopo di fotografare e monitorare la salute degli adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni e, per la prima volta nel 2022, anche dei ragazzi di 17 anni.*

*La rilevazione del 2022 ha interessato in Umbria complessivamente 3604 ragazzi.*

### **PASSI**

*Sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione.*

*Nel biennio 2021-22 la rilevazione ha interessato in Umbria complessivamente 1400 persone.*

### **PASSI d'Argento**

*Sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana con 65 e più anni sulle condizioni di salute, abitudini e stili di vita.*

*Nel biennio 2021-22 la rilevazione ha interessato in Umbria complessivamente 1200 persone.*

## L'esposizione agli schermi nei primi 1000 giorni (da Sorveglianza 0-2 anni 2022)

I primi 1000 giorni rappresentano un periodo di opportunità straordinarie per guadagnare salute per tutta la vita. Secondo le "Linee guida su attività fisica, comportamento sedentario e sonno, per i bambini sotto i cinque anni di età" dell'OMS (2019)<sup>1</sup>, è fondamentale che i bambini già nel primo anno d'età siano fisicamente attivi dedicando tempo più volte al giorno a giochi interattivi e riducendo le attività sedentarie come guardare gli schermi o rimanere seduti sul passeggino. In modo particolare, l'uso eccessivo e/o scorretto delle tecnologie audiovisive e digitali da parte dei bambini è associato a maggiori rischi per la sua salute psicofisica; i pediatri raccomandano quindi di utilizzarle sempre in presenza di un adulto e di evitare l'esposizione agli schermi sotto i 2 anni di età.

A livello nazionale, il 22,1% dei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 mesi e il 58,1% di quelli tra gli 11 e i 15 mesi sono esposti agli schermi.

In Umbria, la percentuale di bambini esposti a schermi sotto ai 2 anni di età è significativamente inferiore della media nazionale sia nella fascia d'età 2-5 mesi (12,3%) che nella fascia d'età 11-15 mesi (54,4%).

Tuttavia, contrariamente a quanto raccomandato, l'esposizione a schermi interessa ancora circa 1 bambino su 8 nella fascia d'età 2-5 mesi ed aumenta con l'età, arrivando ad interessare oltre la metà dei bambini nella fascia d'età 11-15 mesi.

| ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI,<br>per età (%) 0-2enni (Umbria ZeroDue 2022) |          |            |
|--|----------|------------|
|  | 2-5 mesi | 11-15 mesi |
| Mai  | 85,7     | 45,6       |
| Per meno di un'ora al giorno   | 10,8     | 41,3       |
| Per più di un'ora al giorno  | 3,5      | 13         |

L'esposizione a schermi è più diffusa tra i figli di mamme:

- con cittadinanza straniera
- con basso livello di istruzione
- che riferiscono difficoltà economiche.

### Stime a livello locale 0-2 anni

|                                    | Umbria | USLUmbria1 |
|------------------------------------|--------|------------|
| Esposti agli schermi               | 6.400  | 3.800      |
| Su popolazione ISTAT al 01/01/2023 |        |            |

<sup>1</sup> Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization; 2019.



## Attività fisica nei bambini (7-10 anni)

Secondo le linee guida dell'OMS (2020)<sup>2</sup>, i bambini dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e almeno 3 volte a settimana attività aerobica vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico. L'attività fisica nei bambini include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico. Oltre agli effetti benefici generali sulla salute fisica, l'attività fisica nei bambini aiuta l'apprendimento e stimola la socializzazione.

Le attività sedentarie, come il tempo trascorso seduti davanti a uno schermo, andrebbero scoraggiate in quanto riconosciute come un fattore di rischio per la salute dei bambini; in particolare, l'esposizione complessiva agli schermi non dovrebbero mai superare le 2 ore giornaliere.

A livello nazionale, il 20,3% dei bambini risulta non aver svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine e il 44,5% trascorre abitualmente più di 2 ore al giorno davanti agli schermi. Il 26,4% si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

### Attività fisica

In Umbria, il 18% dei bambini dichiara di non aver svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine (definiti "non attivi"), mentre l'82% dichiara di averne svolta almeno un'ora a scuola o nel pomeriggio; 2 bambini su 3 hanno giocato all'aperto e circa la metà hanno svolto un'attività sportiva strutturata. I maschi giocano più all'aperto delle femmine.

| ATTIVITÀ FISICA IL GIORNO PRECEDENTE ALL'INDAGINE,<br>per sesso (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2019) |        |         |           |
|--|--------|---------|-----------|
|  | Maschi | Femmine | Totale    |
| <b>Almeno 1 ora di attività fisica</b>   | 82,5   | 81,5    | <b>82</b> |
| <b>Gioco all'aperto</b>  | 71     | 64      | <b>67</b> |
| <b>Attività sportiva strutturata</b>   | 48     | 44      | <b>46</b> |

Il confronto con le rilevazioni precedenti evidenzia un aumento della quota di bambini "non attivi" di 5 punti percentuali dal 2010 al 2019 (dal 13% al 18%); è inoltre diminuita la quota di quelli che giocano all'aperto e che svolgono un'attività sportiva strutturata.

Secondo i genitori, il 6% dei bambini abitualmente non svolge mai giochi di movimento per almeno 1 ora durante la settimana. Circa la metà risulta svolgere un buon livello di attività fisica (almeno 1 ora di giochi di movimento per almeno 4 giorni a settimana), con valori tendenzialmente superiori tra i maschi.

| ATTIVITÀ FISICA SETTIMANALE,<br>per sesso (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2019) |        |         |           |
|--|--------|---------|-----------|
|  | Maschi | Femmine | Totale    |
| <b>Giochi di movimento</b>   |        |         |           |
| Mai durante la settimana   | 5      | 6       | <b>6</b>  |
| Almeno 4 giorni a settimana  | 49     | 45      | <b>47</b> |
| <b>Attività sportiva strutturata</b>   |        |         |           |
| Mai durante la settimana   | 13     | 18      | <b>16</b> |
| Almeno 3 giorni a settimana  | 39     | 22      | <b>29</b> |

Il 16% dei genitori dichiara inoltre che il proprio figlio non partecipa ad un'attività sportiva strutturata settimanale. Anche in questo caso i maschi partecipano ad attività sportive

strutturate con una maggior frequenza settimanale delle femmine ed è meno frequente che non ne svolgano affatto.

### Comportamenti sedentari

In Umbria, l'esposizione agli schermi per più di 2 ore giornaliere interessa il 48% dei bambini durante i giorni di scuola e l'81% nei fine settimana. L'esposizione è più frequente tra i maschi rispetto alle femmine ed è significativamente associata a un basso livello di istruzione della madre e alla presenza di una TV nella propria camera da letto.

<sup>2</sup> Bull, Fiona C et al. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *British journal of sports medicine* vol. 54,24 (2020): 1451-1462.

### Percezione materna dell'attività fisica praticata dai figli

Il 65% delle madri dei bambini umbri "non attivi" non ha una corretta percezione dell'attività fisica svolta dal proprio figlio ritenendola sufficiente (57%) o molta (8%). Non sono state evidenziate correlazioni tra tale percezione materna e il sesso del figlio né il livello di istruzione della madre stessa.

### Mobilità attiva

In Umbria, i bambini che si recano a scuola a piedi o in bicicletta sono il 16%, senza differenze per sesso; il principale motivo per cui i genitori scelgono mezzi di trasporto motorizzati per far andare a scuola i propri figli è l'eccessiva distanza tra la propria abitazione e l'edificio scolastico (62,9%).

#### Stime a livello locale 7-10 anni

|   | Umbria | USLUmbria1 |
|---|--------|------------|
| Bambini "non attivi" (che non hanno svolto almeno un'ora di attività fisica il giorno precedente) | 5.100  | 3.000      |
| Bambini che non svolgono mai giochi di movimento per almeno un'ora                                | 1.700  | 1.000      |
| Bambini che non partecipano ad attività sportive strutturate                                      | 4.500  | 2.700      |
| Bambini esposti agli schermi per più di 2 ore giornaliere durante i giorni di scuola              | 13.600 | 8.100      |
| Bambini esposti agli schermi per più di 2 ore giornaliere durante i fine settimana                | 22.950 | 13.700     |

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023

## Attività fisica negli 11-17enni

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS (2020)<sup>3</sup> per i giovani prevedono almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica, soprattutto aerobica, di intensità da moderata a vigorosa e almeno 3 volte alla settimana esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico e attività aerobica vigorosa. Allo stesso tempo, le attività sedentarie andrebbero ridotte. Promuovere uno stile di vita attivo sin dall'età evolutiva è indispensabile per rallentare lo sviluppo di processi patologici a lungo termine e creare abitudini sane per tutta la vita.

### Attività fisica

Dai dati umbri emerge che nella settimana precedente all'intervista più del 40% degli adolescenti ha svolto un buon livello di attività fisica moderata-intensa (almeno 60 minuti al giorno per almeno 4 giorni a settimana), mentre meno di un adolescente su 10 ne ha svolto il livello raccomandato (almeno 60 minuti al giorno tutti i giorni). All'aumentare dell'età, si riduce la quota degli adolescenti che svolgono attività fisica.

Più della metà degli 11-17enni svolge abitualmente l'attività fisica intensa raccomandata (almeno 60

minuti al giorno per almeno 3 volte a settimana), anche se questa buona abitudine tende a diminuire con l'età. La quota di adolescenti che non svolge alcuna attività fisica intensa abituale raddoppia dagli 11 ai 17 anni d'età.

Si evidenziano differenze di genere a favore dei maschi nella frequenza di svolgimento dell'attività fisica sia moderata che intensa; in particolare, le femmine più frequentemente non svolgono mai attività fisica a prescindere dall'intensità.

Coloro che hanno un livello socio-economico familiare più alto (Family Affluence Scale - FAS) raggiungono più frequentemente i livelli di attività fisica raccomandati.

Rispetto alla rilevazione precedente (pre COVID-19) si evidenzia una chiara riduzione della percentuale di giovani che svolge attività fisica intensa raccomandata (da 70,4% a 56,9%), probabilmente come effetto del forte impatto della pandemia sulle abitudini relative all'attività fisica.

### Comportamenti sedentari

Relativamente ai comportamenti sedentari, con l'aumentare dell'età aumenta il tempo passato sui social network, soprattutto tra le ragazze.

Al contrario, il tempo dedicato ai videogiochi, dopo un primo aumento tra gli 11 e i 13 anni, tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Per quanto riguarda il tempo passato a guardare la TV o video, si evidenzia una tendenza all'aumento tra gli 11 e i 15 anni, senza importanti differenze per genere.

| ATTIVITÀ FISICA MODERATA-INTENSA NELL'ULTIMA SETTIMANA<br>(per almeno 60 minuti giornalieri), per età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022) |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|
|  | 11 anni | 13 anni | 15 anni | 17 anni |
| Mai  | 5,6     | 8,9     | 12,0    | 16,8    |
| Almeno 4 volte   | 46,4    | 44,4    | 43,0    | 38,0    |
| Tutti i giorni   | 9,8     | 8,6     | 7,9     | 5,3     |

| ATTIVITÀ FISICA INTENSA ABITUALE<br>(per almeno 60 minuti giornalieri), per età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022) |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|
|  | 11 anni | 13 anni | 15 anni | 17 anni |
| Mai  | 4,9     | 9,0     | 8,4     | 11,2    |
| Almeno 3 volte a settimana   | 60,0    | 55,9    | 54,6    | 51,0    |
| Tutti i giorni   | 11,4    | 10,2    | 7,7     | 5,6     |

| COMPORAMENTI SEDENTARI<br>(almeno 2 ore giornaliere), per età (%)11-17enni (HBSC Umbria 2022) |         |         |         |         |
|---|---------|---------|---------|---------|
|   | 11 anni | 13 anni | 15 anni | 17 anni |
| Social network  | 33,9    | 63,8    | 73,7    | 76,4    |
| Videogiochi   | 46,4    | 56,3    | 52,1    | 38,7    |
| TV o video  | 35,3    | 42,5    | 47,4    | 47,1    |

<sup>3</sup> Bull, Fiona C et al. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *British journal of sports medicine* vol. 54,24 (2020): 1451-1462.

Complessivamente, quasi la metà dei 15enni e dei 17enni passa almeno 2 ore al giorno a guardare TV o video, più della metà dei 13enni e dei 15enni dedica almeno 2 ore al giorno ai videogiochi e circa tre quarti dei 15enni e dei 17enni passa almeno 2 ore al giorno sui social network.

### Stime a livello locale 11-17 anni

|   | Umbria | USLUmbria1 |
|---|--------|------------|
| Chi non ha svolto un buon livello di attività fisica moderata-intensa durante l'ultima settimana (almeno 60 minuti giornalieri per almeno 4 giorni nella settimana) | 31.400 | 18.500     |
| Chi non svolge alcuna attività fisica intensa abituale  | 4.500  | 2.600      |
| Chi non svolge il livello di attività fisica intensa raccomandato (almeno 60 minuti giornalieri per almeno 3 giorni a settimana)                                    | 24.600 | 14.400     |
| Chi trascorre almeno 2 ore al giorno sui social network   | 33.600 | 19.700     |
| Chi dedica almeno 2 ore al giorno ai videogiochi  | 27.800 | 16.300     |
| Chi trascorre almeno 2 ore al giorno a guardare la TV o video   | 23.800 | 13.950     |

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023

## Attività fisica negli adulti 18-69enni

### Le definizioni

#### **Persone fisicamente attive:**

coloro che aderiscono alle linee guida sull'attività fisica nel tempo libero ovvero svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa (assumendo che i minuti di attività intensa valgano il doppio dell'attività moderata) oppure coloro che svolgono un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole.

#### **Persone parzialmente attive:**

coloro che praticano attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (fino a 149 minuti settimanali) senza raggiungere i livelli raccomandati e non svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole oppure coloro che non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico moderato.

#### **Persone sedentarie:**

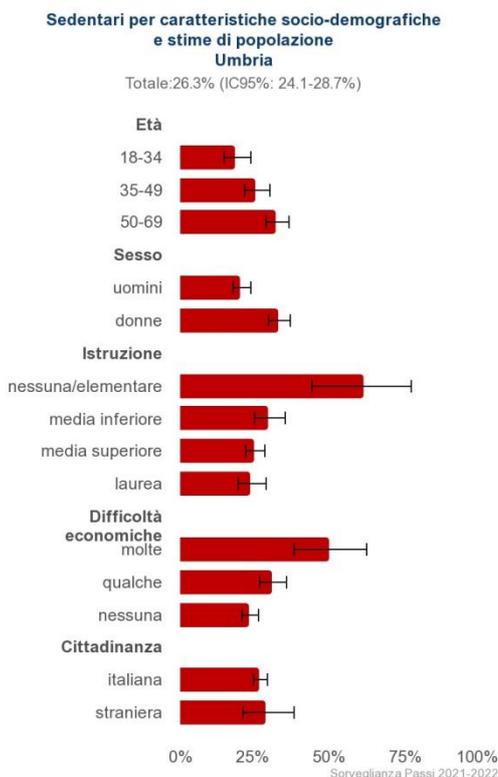
coloro che non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico (moderato o pesante) non è regolare e continuativo nel tempo.

### Attività fisica e sedentarietà

Dai dati di sorveglianza PASSI, secondo la definizione basata sui correnti standard OMS<sup>4</sup>, in Italia nel biennio 2021-2022 la maggioranza dei 18-69enni è fisicamente attiva o parzialmente attiva, mentre i sedentari sono il 29,5%.

In Umbria si stima che quasi 3 adulti su 4 siano attivi o parzialmente attivi; permane una quota di sedentari (26%) che risulta comunque significativamente inferiore rispetto al dato medio nazionale.

| SEDENTARIETÀ, tra i 18-69enni (PASSI Umbria 2021-2022) |                  |           |                   |           |
|--|------------------|-----------|-------------------|-----------|
|  | Umbria (N=1.397) |           | Italia (N=50.353) |           |
|  | %                | IC95%     | %                 | IC95%     |
| Sedentari  | 26,0             | 23,8-28,3 | 29,5              | 29,0-30,0 |
| Parzialmente attivi                                    | 29,5             | 27,2-32,1 | 23,8              | 23,3-24,3 |
| Attivi   | 44,5             | 41,9-47,0 | 46,7              | 46,2-47,3 |



La sedentarietà è più frequente:

- al crescere dell'età
- nel sesso femminile
- tra le persone con basso livello di istruzione
- tra coloro che riferiscono difficoltà economiche.

La distribuzione territoriale della sedentarietà mostra un chiaro gradiente geografico a sfavore delle Regioni meridionali.

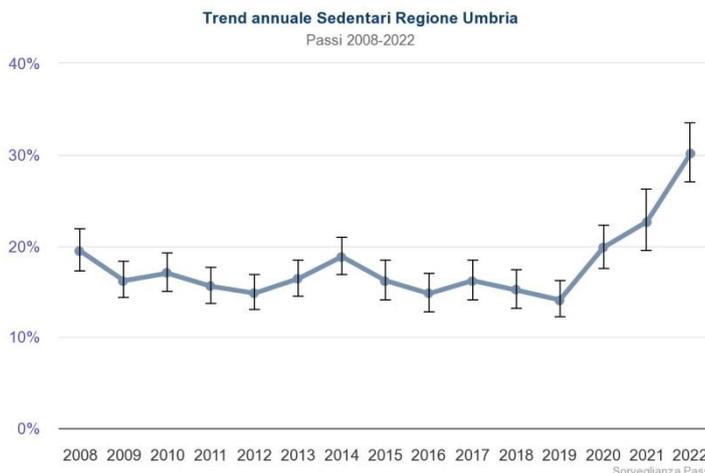
L'Azienda USLUmbria1 mostra valori in linea con la media regionale (27%).



<sup>4</sup> Bull, Fiona C et al. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *British journal of sports medicine* vol. 54,24 (2020): 1451-1462.

Nel tempo, la quota di sedentari aumenta, ovunque nel Paese, ma in particolar modo nel Meridione ampliando il gradiente geografico fra Nord e Sud.

In Umbria, partendo da una condizione di stabilità della quota dei sedentari fino al 2019, si osserva come nel resto d'Italia un incremento significativo della percentuale di 18-69enni sedentari nel 2020, presumibilmente legato all'impatto della pandemia, ma a differenza di quanto osservato nel dato nazionale, questo aumento continua ad essere significativo nel 2022.



### Autopercezione

Tra i 18-69enni umbri si riscontra un livello di autopercezione migliore rispetto al dato italiano, infatti solo il 15,7% dei sedentari ritiene di svolgere una sufficiente quantità di attività fisica, contro il 23% del corrispettivo dato italiano.

### Mobilità attiva

Andare in bicicletta o percorrere tragitti a piedi per gli spostamenti abituali può essere considerata attività fisica moderata, quindi può garantire il raggiungimento dei livelli minimi di attività fisica raccomandati dall'OMS, indipendentemente dall'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.

Considerando le informazioni relative al tempo impiegato per mobilità attiva si possono quindi individuare persone fisicamente attive o parzialmente attive per la pratica di mobilità attiva.

### Le definizioni

**Persone fisicamente attive per la pratica di mobilità attiva:**

coloro che usano la bicicletta o vanno a piedi per gli spostamenti abituali per almeno 150 minuti a settimana.

**Persone parzialmente attive per la pratica di mobilità attiva:**

coloro che usano la bicicletta o vanno a piedi per gli spostamenti abituali senza raggiungere la soglia di 150 minuti a settimana.

**MOBILITÀ ATTIVA NEGLI ULTIMI 30 GIORNI, tra i 18-69enni (PASSI Umbria 2021-2022)**

|   | Umbria (N=1.396) |           | Italia (N=50.675) |           |
|---|------------------|-----------|-------------------|-----------|
|   | %                | IC95%     | %                 | IC95%     |
| Mobilità attiva complessiva             | 21,2             | 19,2-23,4 | 42,4              | 41,9-43,0 |
| Attivi per mobilità attiva              | 8,9              | 7,5-10,4  | 19,3              | 18,8-19,7 |
| Parzialmente attivi per mobilità attiva | 11,9             | 10,3-13,7 | 22,5              | 22,0-23,0 |

Solo 1 umbro su 5 è attivo per la pratica di mobilità attiva.

La variabilità interregionale è ampia e l'Umbria è tra le regioni che fanno meno ricorso alla mobilità attiva e nelle quali è quindi inferiore la quota di coloro che sono attivi o parzialmente attivi per mobilità attiva, con quote pari a circa la metà delle medie nazionali.

**Attivi per mobilità attiva praticata per regione di residenza**  
Passi 2021-2022



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

## Attività fisica nella popolazione di 65 anni e più

La definizione di “sedentario” nella popolazione di 65 anni e più si basa sul punteggio PASE (Physical Activity Scale for Elderly), uno strumento validato a livello internazionale che misura l’attività fisica abituale praticata dagli ultra64enni negli 7 giorni precedenti all’intervista, distinguendo attività di svago/fisica strutturata, attività domestiche e attività lavorative. Il punteggio PASE viene quindi calcolato considerando tipo di attività svolta, intensità e tempo dedicato; a maggiori valori di PASE corrispondono più alti livelli di attività fisica. La valutazione del livello di attività fisica tramite questionario PASE viene effettuata sulle persone in grado di camminare e di sostenere l’intervista in maniera autonoma (rispondenti eleggibili al PASE).

### Le definizioni

#### **Persone fisicamente attive:**

- coloro che, nella settimana precedente l’intervista, hanno raggiunto un ammontare settimanale di almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o una combinazione equivalente delle due modalità (assumendo che i minuti di attività intensa valgano il doppio di quella moderata), stimata a partire dalle attività di svago o sportive e dalle attività lavorative che richiedono uno sforzo fisico), contemplate nel questionario PASE

- oppure coloro che hanno raggiunto un punteggio PASE superiore al 75esimo con le sole attività domestiche, indipendentemente dal tempo dedicato alle altre attività (di svago o sportive e lavorative)

#### **Persone parzialmente attive:**

- coloro che nella settimana precedente l’intervista hanno fatto attività moderata o vigorosa senza però raggiungere complessivamente i livelli raccomandati settimanalmente (150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività intensa o una combinazione equivalente)

- oppure coloro che pur non essendo riusciti a garantire questi livelli di attività fisica hanno raggiunto un punteggio PASE compreso fra il 50esimo e il 75esimo percentile con le sole attività domestiche.

#### **Persone sedentarie:**

- coloro che non rispondono alle definizioni precedenti, ovvero non hanno fatto alcuna attività fisica e con le sole attività domestiche hanno un punteggio PASE inferiore al 50esimo percentile.

## Attività fisica e sedentarietà

Dai dati di PASSI d’Argento emerge che nel biennio 2021-2022 in Italia la maggioranza di coloro che hanno 65 anni o più è fisicamente attiva (33,3%) o parzialmente attiva (22,4%), mentre i sedentari sono il 44,3%.

In Umbria, quasi la metà di coloro che hanno 65 anni o più è fisicamente attiva e la quota di sedentari è significativamente inferiore alla media italiana.

Il punteggio medio PASE è significativamente più alto rispetto a quello medio italiano per tutti i tipi di attività tranne che per le quelle di svago o attività fisica strutturata.

| SEDENTARIETÀ*, tra gli ultra64enni (PASSI d’Argento Umbria 2021-2022) |                |             |                   |           |
|---|----------------|-------------|-------------------|-----------|
|   | Umbria (N=845) |             | Italia (N=18.372) |           |
|   | %              | IC95%       | %                 | IC95%     |
| Sedentari   | 29,1           | 26,2-32,2   | 44,3              | 43,1-45,5 |
| Parzialmente attivi   | 22,2           | 19,4-25,2   | 22,4              | 21,3-23,6 |
| Attivi  | 48,3           | 45,0-51,5   | 33,3              | 32,2-34,4 |
| Punteggio medio PASE:   |                |             |                   |           |
|   | punti          | IC95%       | punti             | IC95%     |
| Per tutte le attività   | 105,2          | 101,9-108,6 | 90,1              | 89,0-91,1 |
| Per attività lavorative   | 87,9           | 66,3-109,4  | 76,7              | 70,5-82,9 |
| Per attività domestiche   | 90,2           | 87,5-92,9   | 76,0              | 75,2-76,8 |
| Per attività di svago/fisica strutturata                              | 20,2           | 18,5-21,8   | 21,9              | 21,2-22,5 |

\* Tutti gli indicatori sono stimati sulla quota del campione definita eleggibile al PASE (autonoma nella deambulazione e nel sostenere un’intervista) e che corrisponde al 73,5% del campione totale rappresentativo dell’intera popolazione ultra64enne per l’Umbria e al 72,5% per l’Italia).

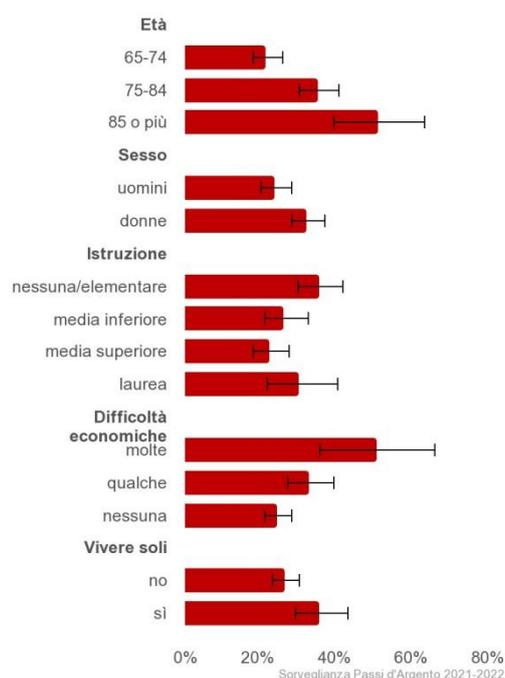
### ATTIVITÀ SVOLTE PER SESSO, tra gli ultra64enni (PASSI d'Argento Umbria 2021-2022)

| Attività di svago e fisica strutturata                            | Maschi |             | Femmine |             |
|---|--------|-------------|---------|-------------|
|   | %      | IC95%       | %       | IC95%       |
| Passeggiare /andare in bicicletta                                 | 70.4   | 65.5 - 74.9 | 55.7    | 51.2 - 60.1 |
| Fare attività fisica leggera                                      | 13.2   | 10.2 - 16.8 | 17.0    | 13.7 - 20.9 |
| Fare attività fisica moderata                                     | 7.8    | 5.5 - 10.9  | 0.7     | 0.2 - 2.2   |
| Fare attività fisica pesante                                      | 5.1    | 3.3 - 7.8   | 0.7     | 0.2 - 2.1   |
| Ginnastica con attrezzi, flessioni                                | 5.7    | 3.8 - 8.5   | 5.5     | 3.7 - 8.1   |
| <b>Attività domestiche</b>  |        |             |         |             |
| Attività domestiche leggere                                       | 60.4   | 55.3 - 65.2 | 97.2    | 95.3 - 98.4 |
| Attività domestiche pesanti                                       | 42.3   | 37.3 - 47.4 | 67.3    | 63.3 - 71.1 |
| Attività di piccole riparazioni                                   | 74.1   | 69.3 - 78.4 | 32.2    | 28.0 - 36.6 |
| Cura dell'orto  | 48.2   | 43.3 - 53.2 | 19.8    | 16.3 - 23.8 |
| Attività di giardinaggio  | 57.3   | 52.0 - 62.5 | 67.6    | 63.3 - 71.6 |
| Prendersi cura di una persona                                     | 32.8   | 28.0 - 37.9 | 43.3    | 38.8 - 47.9 |
| <b>Attività lavorative sia statiche che dinamiche</b>             |        |             |         |             |
| Attività lavorative svolte pagate o di volontariato               | 14.9   | 11.8 - 18.7 | 5.4     | 3.7 - 7.7   |
| Attività lavorativa dinamica che richiede sforzo fisico o cammino | 6.7    | 4.7 - 9.4   | 2.2     | 1.2 - 3.9   |

Per quanto riguarda le tipologie di attività svolte dagli ultra64enni umbri, si evidenzia che i maschi svolgono più attività lavorative e di svago/fisica strutturata, mentre le donne svolgono prevalentemente attività domestiche.

### Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Umbria

Totale: 28.1% (IC95%: 25.2-31.3%)



La quota di sedentari è maggiore:

- all'aumentare dell'età (75-84 anni, 85 anni o più)
- fra le donne
- fra coloro che hanno difficoltà economiche
- fra coloro che vivono soli.

La variabilità regionale è ampia, con una proporzione mediamente più elevata nelle regioni meridionali.

L'Azienda USLUmbria1 mostra valori in linea con la media regionale (31.8%). Si stima quindi che circa 40.000 ultra64enni residenti nel territorio Aziendale siano sedentari.

### Sedentario per regione di residenza Passi d'Argento 2021-2022



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

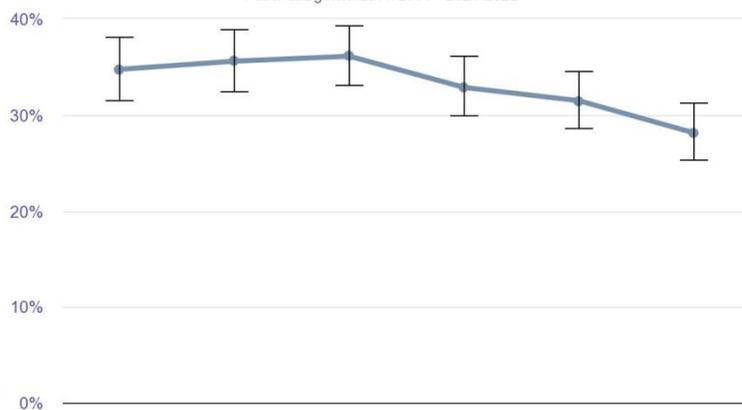
Sorveglianza Passi d'Argento

L'analisi del trend temporale mostra in Italia una situazione complessivamente stabile, con un aumento della quota di sedentari nel biennio 2020-21, presumibilmente legato all'impatto della pandemia da COVID-19, seguito da una ristabilizzazione del trend.

Per l'Umbria, al contrario, si assiste ad una lieve tendenza alla diminuzione della quota dei sedentari.

### Trend annuale Sedentari Regione Umbria

Passi d'Argento 2016-2017 - 2021-2022



Sorveglianza Passi d'Argento

## Programmi locali di promozione dell'attività fisica

In Umbria sono attivi servizi a livello locale per promuovere l'attività fisica negli anziani, come Gruppi di Cammino e Corsi di Attività Fisica Adattata (AFA).

Tra gli ultra64enni intervistati nel biennio 2021-2022, il 22% dichiara di aver sentito parlare di Gruppi di Cammino e il 7% riferisce di aver sentito parlare di Corsi AFA. Ciononostante, solo un untra64enne su 10 ha partecipato a Gruppi di Cammino e 1 su 20 ha partecipato a Corsi AFA. I Corsi AFA sono più conosciuti e frequentati dalle femmine rispetto ai maschi.

## L'atteggiamento degli operatori sanitari



Tra i 18-69enni umbri meno di un terzo ha ricevuto il consiglio di praticare regolarmente

attività fisica. La percentuale aumenta tra coloro che sono in eccesso ponderale e tra chi riferiscono almeno una patologia cronica.

Tali valori non si discostano significativamente da quelli medi nazionali.

Anche per gli over 64enni è scarsa l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica: circa un terzo ha ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolare. Anche in questa fascia di età il consiglio

aumenta tra le persone in eccesso ponderale e tra coloro che hanno almeno una patologia cronica.

### Medici e operatori sanitari e attività fisica Umbria - PASSI e Passi d'Argento 2021-2022

|   |     |
|---|-----|
| 18-69enni che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica                                   | 28% |
| 18-69enni in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica              | 33% |
| 18-69enni con almeno 1 patologia cronica che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica    | 44% |
| Ultra 64enni che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica                                | 33% |
| Ultra 64enni in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica           | 34% |
| Ultra 64enni con almeno 1 patologia cronica che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica | 39% |

Consiglio fare attività fisica  
per regione di residenza  
Passi 2021-2022



● peggiore del valore nazionale  
● simile al valore nazionale  
● migliore del valore nazionale

L'Umbria conferma valori simili rispetto a quelli medi nazionali nei 18-69enni. È invece migliore la percentuale rispetto al dato medio nazionale tra gli over 64enni, sebbene ancora troppo bassa.

L'analisi del dato relativo all'Azienda USLUmbria1 mostra per i 18-69enni valori in linea con la media regionale (24%) mentre per gli ultra64enni la percentuale di chi ha ricevuto il consiglio di praticare attività fisica è significativamente superiore (40%) al dato medio regionale.

Consiglio fare attività fisica  
per regione di residenza  
Passi d'Argento 2021-2022



● peggiore del valore nazionale  
● simile al valore nazionale  
● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento

## Stime a livello locale 18 anni e più

|   | Umbria  | USLUmbria1 |
|---|---------|------------|
| 18-69enni Sedentari   | 146.100 | 86.800     |
| 18-69enni Sedentari che ritengono di svolgere sufficiente attività fisica | 22.900  | 17.700     |
| Ultra64enni sedentari   | 64.200  | 30.900     |

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023