



# L'attività fisica in Trentino

Dati 2012-2015 del sistema di sorveglianza PASSI — a cura dell'Osservatorio per la salute P.A.T.



**LA REGOLARE PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA** produce una vasta gamma di effetti benefici per la salute fisica e psichica delle persone:

riduce il rischio di sviluppo di malattie cardiache, di diversi tipi di tumori (in particolare della

mammella e del colon) e di diabete di tipo 2, inoltre previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione (riducendo i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo), l'osteoporosi, il rischio di fratture e di disturbi muscolo-scheletrici (come il mal di schiena), diminuisce lo stress, i sintomi di ansia e di depressione e la solitudine.

Infine, in combinazione con una dieta appropriata, può contribuire a ridurre o controllare il peso (diminuendo il rischio di obesità).

## OBIETTIVO SPECIFICO OMS

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

## OBIETTIVI SPECIFICI DEL PIANO PROVINCIALE DELLA PREVENZIONE 2015-2018

per ridurre il carico prevenibile e evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili:

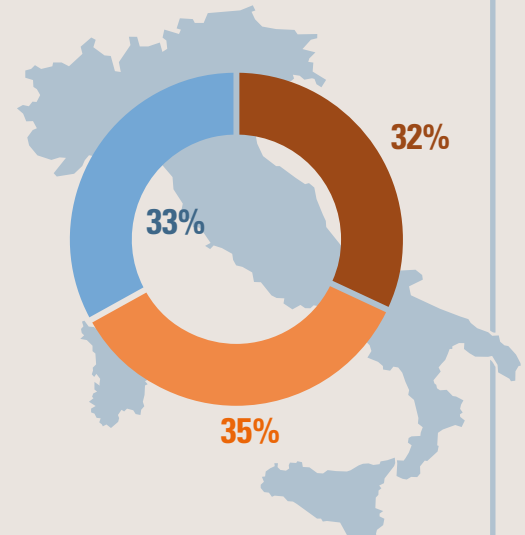
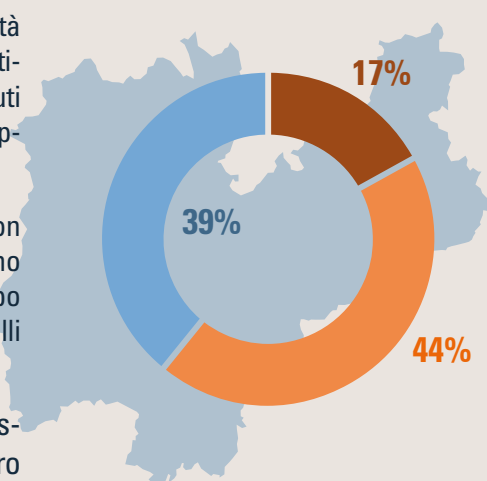
- > aumentare la prevalenza di 18-69enni fisicamente attivi del 30%
- > aumentare la prevalenza di ultra 64enni fisicamente attivi del 15%
- > incrementare la proporzione di persone con patologia cronica che hanno ricevuto il consiglio da un operatore sanitario di praticare regolare attività fisica del 30%

La maggior parte degli adulti trentini è fisicamente attivo o parzialmente attivo (39% e 45% rispettivamente), mentre il 17% è completamente sedentario. Si stima quindi che oltre **60.000** trentini tra i 18 e i 69 anni non praticano nessun tipo di attività fisica. La sedentarietà aumenta al crescere dell'età e al diminuire del titolo di studio; è inoltre, un'abitudine più diffusa tra le persone con molte difficoltà economiche. Le prevalenze della pratica dell'attività fisica in Trentino sono rimaste stabili negli ultimi 8 anni.

**ATTIVI** Fanno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni a settimana o attività intensa per 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana oppure fanno un lavoro pesante

**PARZIALMENTE ATTIVI** Non fanno un lavoro pesante, ma fanno qualche attività fisica nel tempo libero senza raggiungere i livelli raccomandati

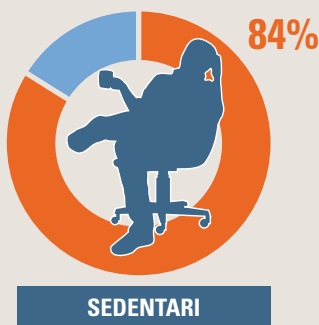
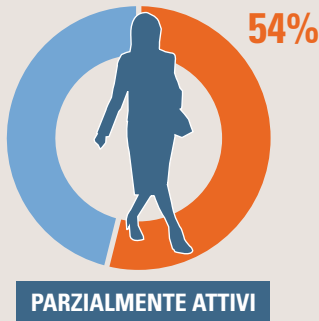
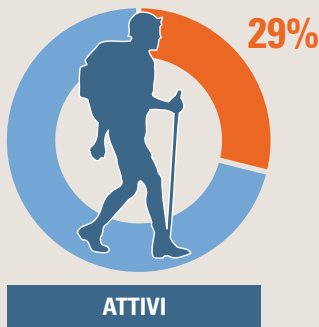
**SEDENTARI** Non fanno nessuna attività fisica nel tempo libero e non fanno un lavoro pesante



La **CORRETTA PERCEZIONE** che la persona ha del proprio livello di attività fisica può condizionare eventuali modifiche di comportamento. La maggioranza dei sedentari (84%) sa di non fare sufficiente movimento, tuttavia il 16% di essi percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

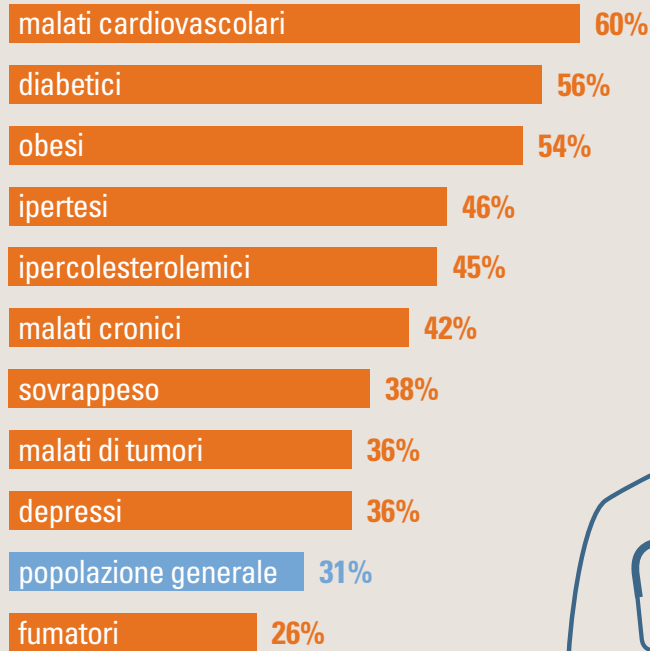
**auto percezione**  
del livello di attività fisica:

- sufficiente
- insufficiente



Oltre alla percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica sono importanti **i consigli forniti dagli operatori sanitari** ai propri assistiti. Sono, infatti, interventi di provata efficacia, il cui rapporto costo/efficacia è particolarmente favorevole. La sensibilità degli operatori non è ancora abbastanza sviluppata: la loro attenzione è rivolta piuttosto verso le persone portatrici di qualche patologia o a rischio di svilupparne, meno alla popolazione generale.

**Quanti ricevono consiglio di fare attività fisica per patologia o fattori di rischio?**



La tendenza verso l'inattività fisica è dovuta anche a una serie di ostacoli per i comportamenti attivi delle persone legati all'organizzazione delle città (trasporto motorizzato, riduzione di spazi e sicurezza per pedoni e ciclisti e di spazi per il gioco libero dei bambini). Per contrastare tali ostacoli sono necessarie strategie di salute in tutte le politiche e approcci volti a rendere facili le scelte salutari. Particolarmente promettenti sono gli interventi legati agli **spostamenti** e alle **attività della vita quotidiana**. Il 62% della popolazione adulta trentina ricorre alla mobilità attiva nei propri spostamenti abituali: il 43% fa tragitti a piedi, il 6% in bicicletta e il 13% sia a piedi che in bicicletta. Questi spostamenti avvengono mediamente per 4-5 giorni in settimana, per circa 35 minuti al giorno sia per chi si sposta a piedi, sia per chi usa la bicicletta.

**SPOSTAMENTI QUOTIDIANI ABITUALI**

