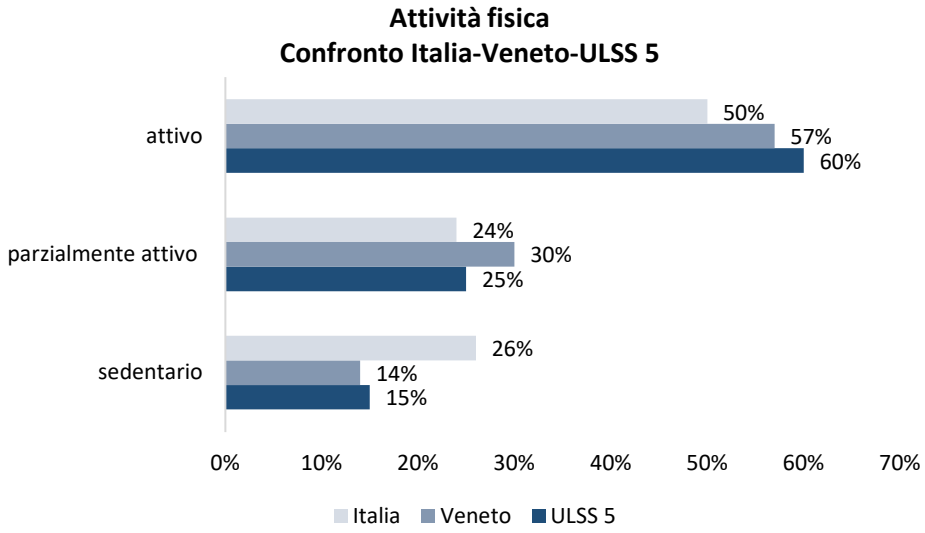
ATTIVITÀ FISICA

ULSS 5 Polesana

Sistema di Sorveglianza PASSI anni 2024-2025

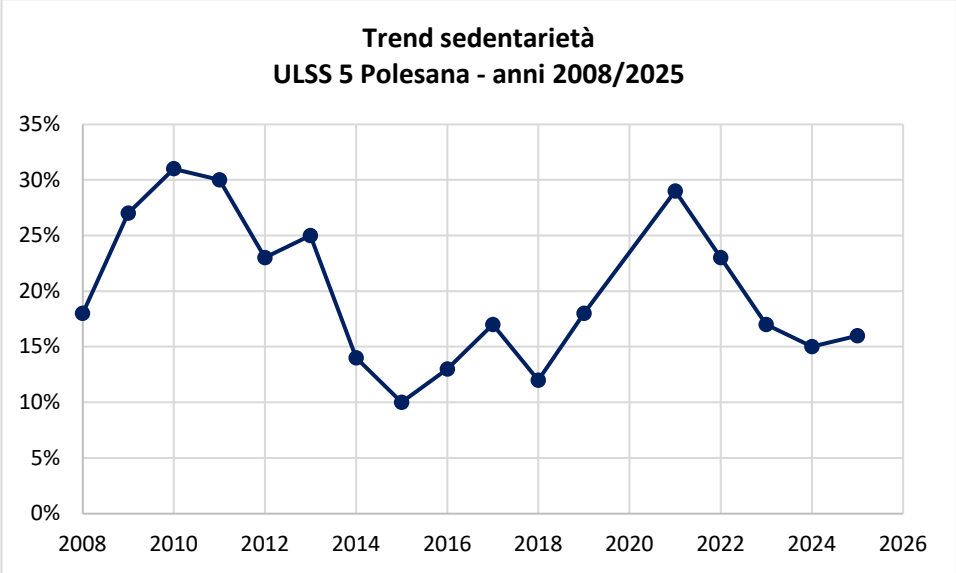
Attualmente l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità.



Secondo la definizione basata sui criteri OMS, nel biennio 2024-2025 l'85% degli adulti residenti nel territorio dell'ULSS 5 Polesana è **"fisicamente attivo"** (attivo o parzialmente attivo).
Le persone che hanno dichiarato di avere uno stile di vita attivo sono soprattutto gli uomini (86% vs 83% delle donne), i 18-34enni (88%), le persone con un titolo di studio di scuola media superiore (88%) e con qualche difficoltà economica (88%).

Risulta essere sedentario il 23% delle persone che hanno dichiarato di essere ipertese e il 19% dei fumatori.

L'analisi temporale sembra confermare una tendenza alla riduzione della sedentarietà nell'ultimo quadriennio dopo un significativo aumento durante l'emergenza sanitaria da coronavirus (presumibilmente dettato dalle misure di contenimento adottate per il contrasto alla pandemia).



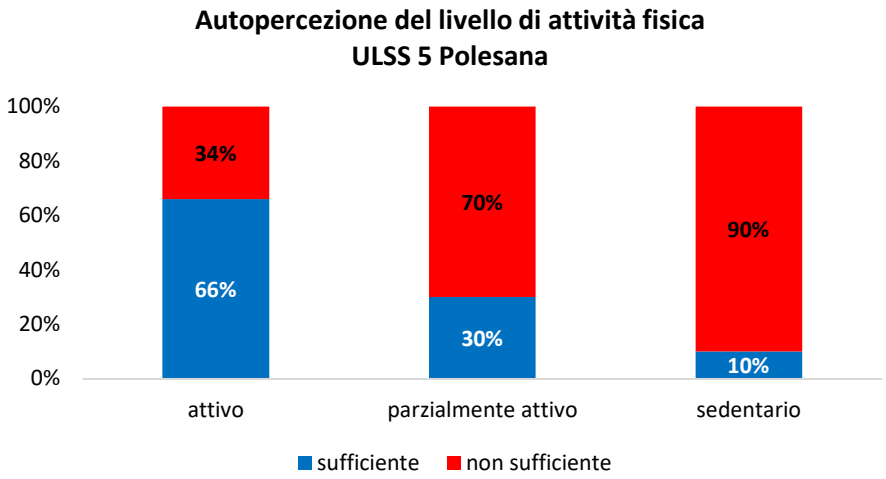
Attivo
Persona che aderisce alle Linee Guida sull'attività fisica nel tempo libero oppure svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole.

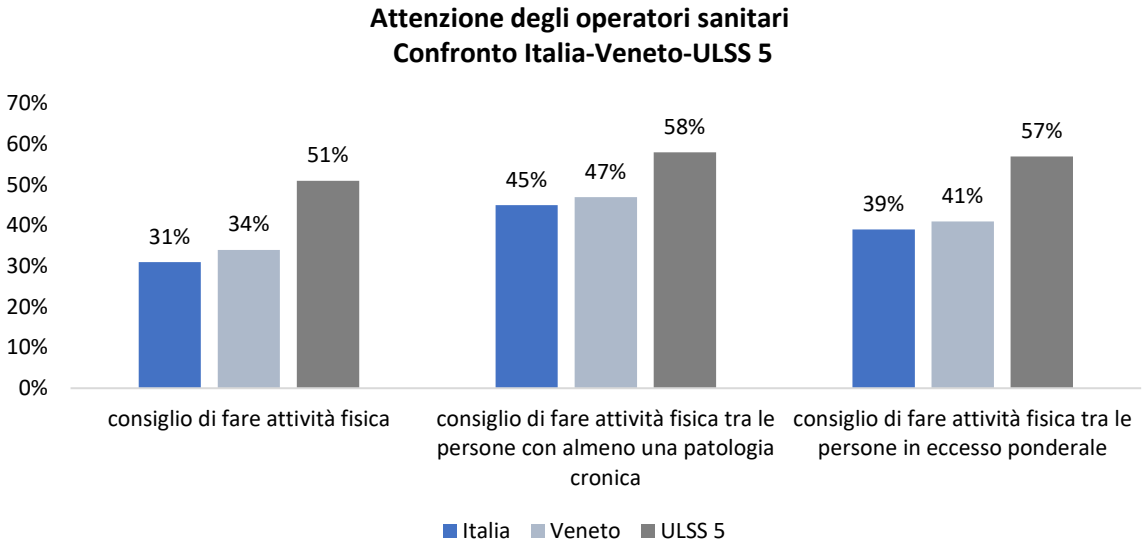
Parzialmente attivo
Persona che pratica attiva fisica moderata o intensa nel tempo libero senza raggiungere i livelli raccomandati oppure svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico moderato.

Sedentario
Persona che non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero oppure svolge un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico (moderato o pesante) non è regolare e continuativo nel tempo.

In PASSI l'indicatore di riferimento è l'attività fisica, svolta nel tempo libero, nei 30 giorni precedenti l'intervista e il comportamento abituale nell'ambito del lavoro.

La **percezione soggettiva** del proprio livello di attività fisica non sempre corrisponde a quella effettivamente praticata.
Tra le persone classificate come "parzialmente attive" il 30% ritiene sufficiente il proprio livello di attività fisica. Al contrario, il 34% degli individui "attivi" considera insufficiente l'attività fisica svolta.
Tra le persone "sedentarie", il 90% riconosce che il proprio livello di attività fisica è insufficiente: questo dato è migliore rispetto alla percentuale rilevata a livello regionale e nazionale, e pari al 78%.





L'attenzione degli operatori sanitari alla promozione dell'attività fisica appare complessivamente bassa, anche nei confronti di persone in eccesso ponderale o affette da patologie croniche.
L'ULSS 5 Polesana presenta percentuali migliori rispetto ai valori nazionali e regionali. Poco più di 5 persone su 10 riferiscono di aver ricevuto, nei 12 mesi precedenti l'intervista, il **consiglio di fare regolare attività fisica**, questa quota sale leggermente tra le persone con patologie croniche e tra quelle in eccesso ponderale.

La pratica di una regolare attività fisica favorisce il benessere fisico e mentale, è in grado di ridurre tutte le cause di mortalità, in particolare di quella cardiovascolare e contribuisce a migliorare la prognosi di diverse patologie, ottimizzando la qualità della vita, le prestazioni sociali e lavorative, il tono dell'umore e la capacità di gestire lo stress.
Non esiste una soglia sotto la quale il movimento non produca effetti positivi per la salute; risulta quindi molto importante il passaggio dalla sedentarietà a un livello di attività anche inferiore rispetto a quello considerato sufficiente dalle linee guida.

Nel territorio dell'ULSS 5 Polesana sono attivi numerosi corsi di ginnastica dolce, gruppi cammino, attività fisica adattata, fit &walk.
Le attività sono consultabili al seguente link: https://vivobenemap.regione.veneto.it/home

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?
PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati a comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Un campione di residenti di età compresa tra i 18 e i 69 anni viene estratto con metodo casuale dall'elenco dell'anagrafe sanitaria. Personale dell'ULSS, specificamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono trasmessi in forma anonima all'Istituto Superiore di Sanità.
Per maggiori informazioni: Sorveglianza PASSI (adulti 18-69 anni) http://www.epicentro.iss.it/passi/

A cura di: Paolo Portesan - coordinatore aziendale sorveglianza PASSI ULSS 5 Polesana, Marinella Cattozzo UOSD Epidemiologia ULSS 5 Polesana