

ATTIVITA' MOTORIA E SEDENTARIETA' IN VENETO

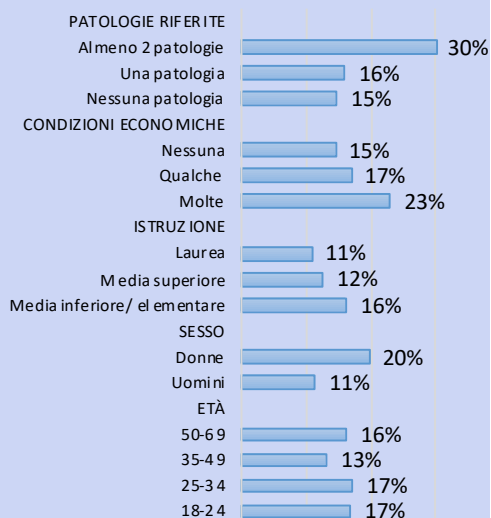


2022
i sedentari in Veneto

15,5%
tra 18 e 69 anni

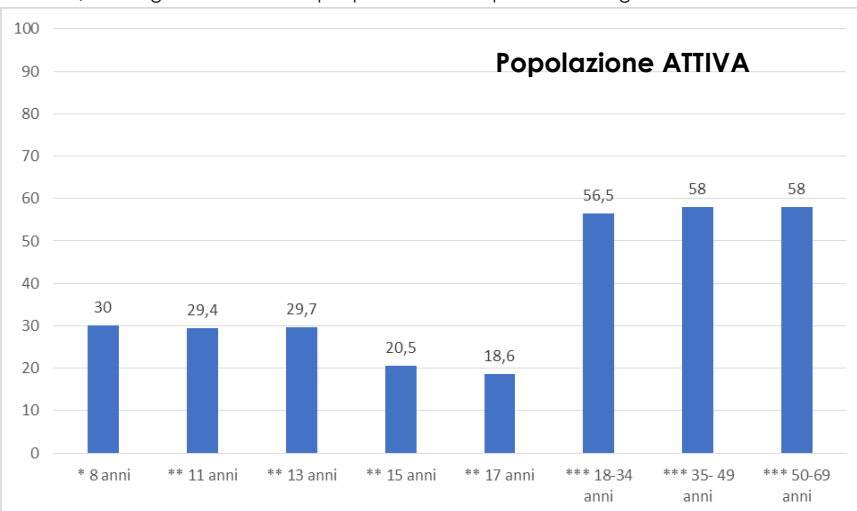
circa 500.000 persone

Sedentari per alcune categorie



Anche grazie ad una strategia regionale intersettoriale e multicomponente, la popolazione sedentaria sta lentamente diminuendo tra la popolazione adulta, come riportato nel grafico accanto: si presti attenzione all'incremento che si è verificato durante la pandemia, e alla ripresa dell'attività nel periodo successivo.

* **attività fisica svolta dai bambini:** 5-7 giorni in una settimana normale in cui i bambini giocano all'aperto o fanno sport strutturato per almeno un'ora al giorno al di fuori dell'orario scolastico (dato riferito dai genitori)
 ** **attività fisica svolta dai ragazzi:** 5-7 giorni di attività fisica per un totale di almeno un'ora al giorno al di fuori dell'orario scolastico.
 *** **Persona fisicamente attiva:** è una persona che: - svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (manovale, muratore, agricoltore ecc.) e/o - aderisce alle linee guida sull'attività fisica: 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana e/o - svolge attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana.



In Veneto, nel 2022, il 58,5% delle persone intervistate tra i 18 e 69 anni, ha uno stile di vita attivo. Il 26% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (è parzialmente attivo) e il 15,5% è completamente sedentario, dato comunque tra i più bassi in Italia.

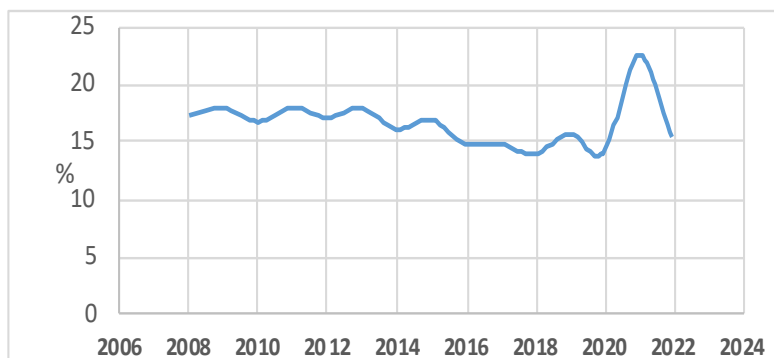


Nel confronto nazionale (dati biennio 2021/2022) la percentuale in Veneto è tra le più basse: i sedentari sono il 19% contro il valore italiano del 31,5%.

La sedentarietà è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche. Circa 1 persona su 3 con due o più patologie tende a non muoversi e a condurre una vita prevalentemente sedentaria.

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio: è presente nel 30% delle persone con sintomi di depressione, nel 15% dei fumatori, nel 17% degli ipertesi e nel 16% delle persone in eccesso ponderale.

Sedentari nel tempo, Popolazione 18-69 anni, Veneto - PASSI 2008-2022





Bambini (8 anni)

E' universalmente accettato in ambito medico che un'adeguata attività fisica, associata ad una corretta alimentazione, possa prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. **E' consigliato che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora.** Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane. La crescente disponibilità di televisori, computer e videogiochi, insieme con i profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Evidenze scientifiche mostrano che la diminuzione del tempo di esposizione alla televisione da parte dei bambini è associata ad una riduzione del rischio di sovrappeso e obesità, a causa prevalentemente del mancato introito di calorie legati ai cibi assunti durante tali momenti.

2019

15%

Bambini che non hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine.

41%

Bambini che svolgono almeno 2 volte a settimana attività fisica strutturata per 1 ora.

Più di 1 su 3

Bambini che fanno giochi di movimento meno di 3 giorni a settimana.

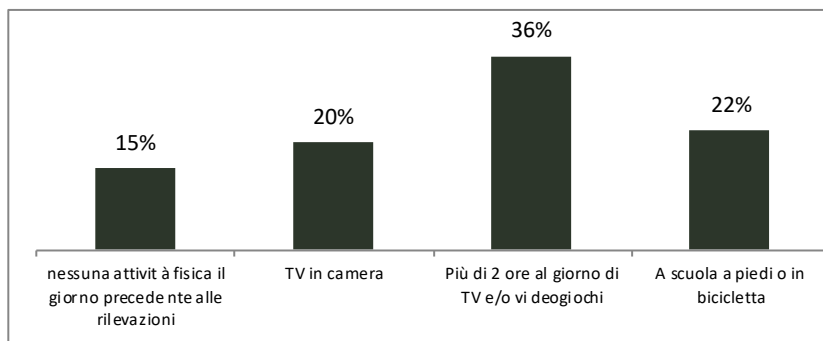
	2008	2010	2012	2014	2016	2019	Italia 2019
Bambini definiti fisicamente non attivi	17%	13%	13%	10%	14%	15%	20%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	70%	76%	78%	83%	74%	70%	61%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	36%	43%	46%	46%	46%	46%	44%

In Veneto nel 2019 (ultimo dato disponibile) il 15% dei bambini risulta "non attivo" ovvero *non ha svolto attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio il giorno precedente la rilevazione*. Tale percentuale è comunque inferiore al dato italiano (20%).

Solo il 22% si reca a scuola a piedi o in bicicletta, percentuale che continua a diminuire negli anni. Un bambino su 3 trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV o videogiochi, percentuale sempre in aumento negli anni, ma inferiore al dato nazionale (26%).

Il 15% dei bambini ha la TV nella propria camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno durante un normale giorno di scuola; durante il fine settimana la percentuale dei bambini che passa almeno 5 ore davanti a TV, tablet/cellulare sale al 41% (dato riferito dai genitori).

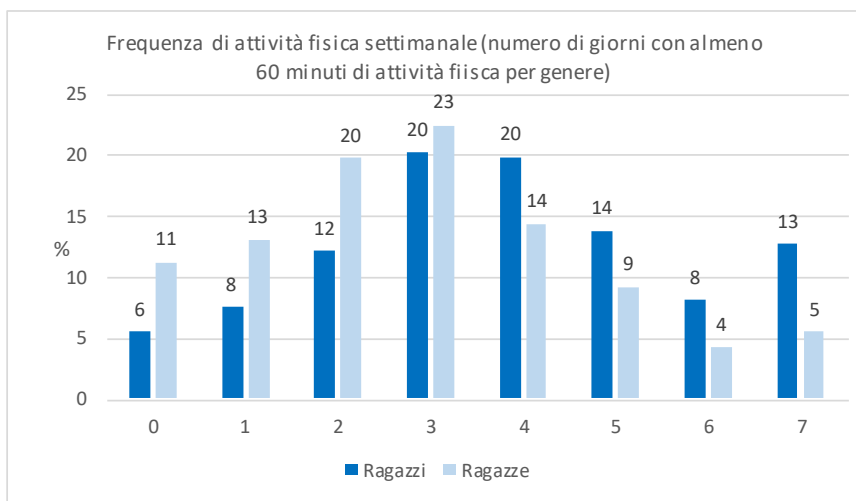
Comportamenti sedentari, Popolazione 8 anni, Veneto - OKKio alla SALUTE 2019





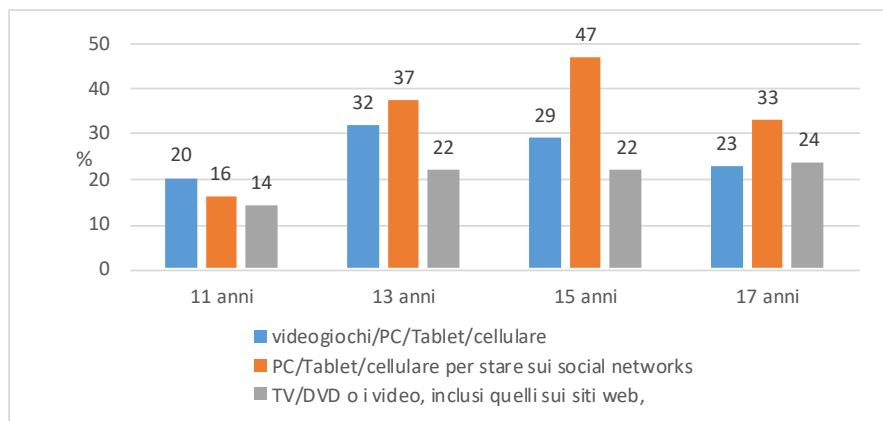
Adolescenti (11-13-15-17 anni)

Secondo l'OMS, per i giovani (5-17 anni) i livelli raccomandati di attività fisica includono il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione e l'educazione fisica nel contesto delle attività di famiglia, scuola e comunità, in modo da accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa. Per rilevare il tempo dedicato all'attività fisica svolta dai ragazzi, il protocollo dello studio utilizza la domanda: "Negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?".



La maggioranza dei ragazzi svolge attività fisica dai 2 ai 4 giorni a settimana. La percentuale degli adolescenti che raggiungono il valore raccomandato di 7 giorni a settimana sono basse, solo il 9% del campione. In tutte le fasce di età, meno del 30% dei ragazzi praticano attività fisica per 5 o più giorni a settimana.

Adolescenti che passano più di due ore al giorno in comportamenti sedentari, per età, Veneto - HBSC 2022



2022

Ragazzi che non raggiungono i livelli raccomandati di attività motoria in Veneto:

11enni e 13enni

7 su 10

15enni e 17enni

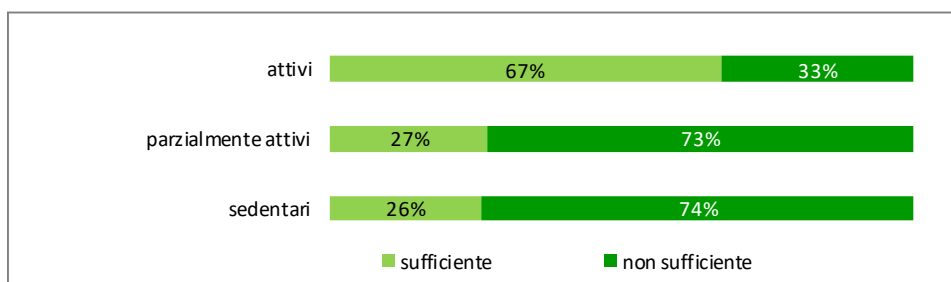
8 su 10

La partecipazione ad attività motorie, ricreative e sportive rappresenta, tra i comportamenti messi in atto dai ragazzi, una tra le risorse più importanti per rilevare il tempo dedicato all'attività fisica. L'andamento degli adolescenti veneti, secondo i dati HBSC, è in linea con la tendenza evidenziata in letteratura secondo cui in adolescenza l'attività fisica diminuisce rispetto alle età preadolescenziale e infantile. Nello specifico, i 17enni che svolgono almeno un'ora di attività fisica per 5 o più giorni a settimana sono il 24%, mentre i 15enni sono solo il 20%. Tale percentuale aumenta nei 13enni e 11enni (entrambi 30%). In tutte le età considerate risulta che i ragazzi siano più attivi delle loro coetanee. La percentuale di ragazzi e ragazze che svolgono almeno un'ora di attività fisica per 5 o più giorni a settimana è in diminuzione rispetto alla rilevazione precedente per quanto riguarda gli 11enni e i 15enni, mentre rimane stabile per i 13enni. I dati del Veneto risultano essere in linea con i dati nazionali.

Gli adolescenti passano molto tempo in attività considerate sedentarie: quasi un 15enne su due passa più di 2 ore al giorno sui social networks.

L'autopercezione

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante, in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Tra le persone attive, il 33% giudica la propria attività fisica non sufficiente. Circa 1/4 delle persone parzialmente attive e dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.



LE SORVEGLIANZE

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 ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Aziende ULSS effettua le interviste telefoniche con un questionario standardizzato.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi

Lo studio **HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare)**, è uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa. La popolazione target dello studio HBSC sono ragazzi e ragazze di 11, 13 e 15 e 17 anni. L'obiettivo principale è quello di studiare i determinanti della salute e del benessere degli adolescenti per orientare le pratiche di promozione di salute e le politiche rivolte ai giovani.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/hbhc

Il sistema di sorveglianza nazionale **OKkio alla SALUTE** costituisce una solida fonte di dati epidemiologici sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria e rappresenta la risposta istituzionale italiana al bisogno conoscitivo del problema del sovrappeso e dell'obesità nella popolazione infantile. I questionari previsti sono quattro (bambini, genitori, insegnanti, dirigenti scolastici) e la rilevazione di peso e altezza dei bambini viene effettuata in classe da personale sanitario formato.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/okkioallasalute