

Attività fisica nella ASL 8 di Cagliari



Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Direttore Dott. Giorgio Carlo Steri

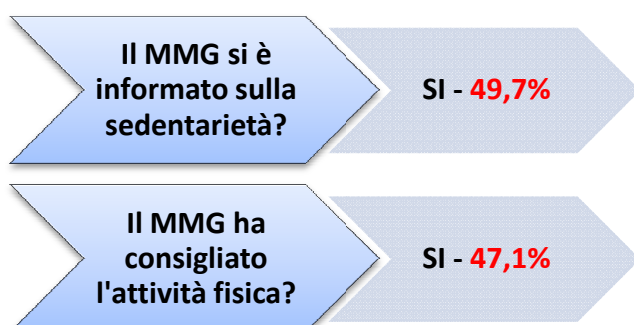
Database "PASSI 2010 – 2013"

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i>	40 (37,4-42,6)
<i>parzialmente attivo</i>	37 (34,5-39,6)
<i>sedentario</i> ³	23 (20,8-25,2)



I sedentari della ASL 8 sono risultati prevalentemente al di sotto rispetto a quelli riscontrati nel Pool regionale (26,%) e nel Pool nazionale PASSI (31,1%).

A cura di
Mario Saturnino Floris
Maria Antonella Corda
Maria Giovanna Tolu



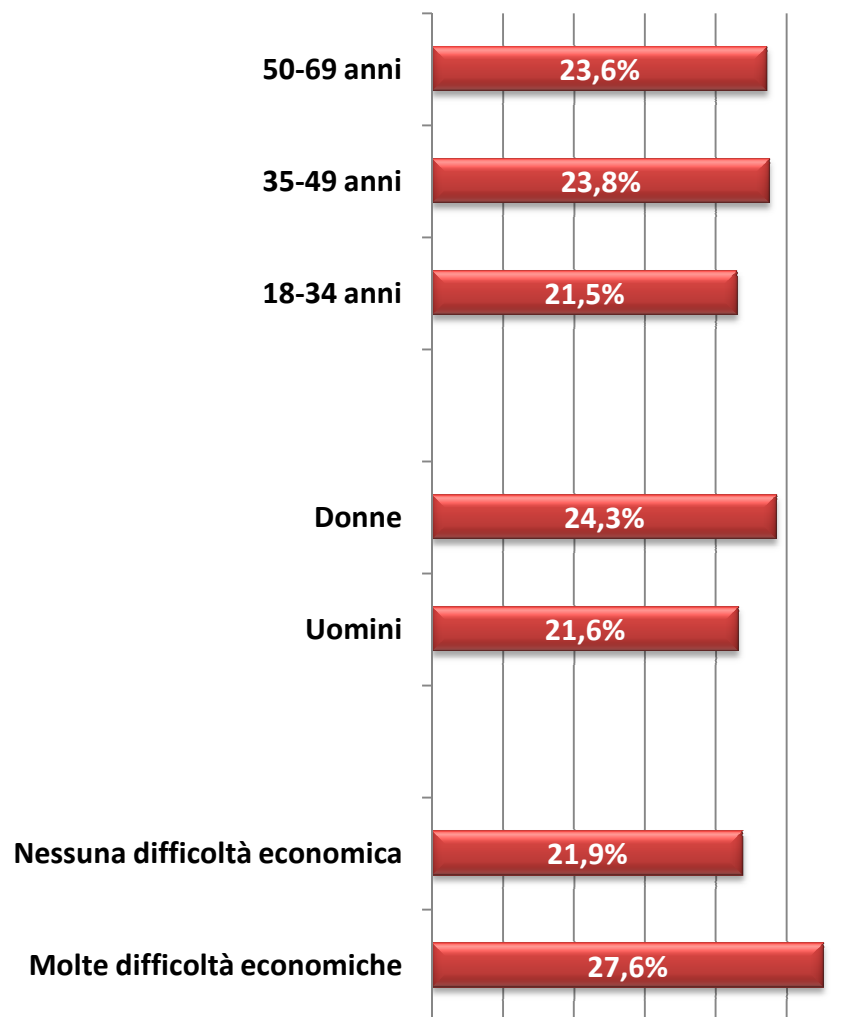
I risultati sul counseling dei MMG del territorio della ASL 8 di Cagliari è risultato fra i migliori a livello nazionale (media nazionale 31,1% sulle risposte se il MMG si è informato sulla sedentarietà dei loro pazienti).

Nella ASL 8 di Cagliari la sedentarietà cresce all'aumentare dell'età.

E' inoltre risultata più diffusa nel sesso femminile e nelle persone con maggiori difficoltà economiche.

Non sono state riscontrate differenze fra persone di diverso grado di istruzione.

SEDENTARIETA'



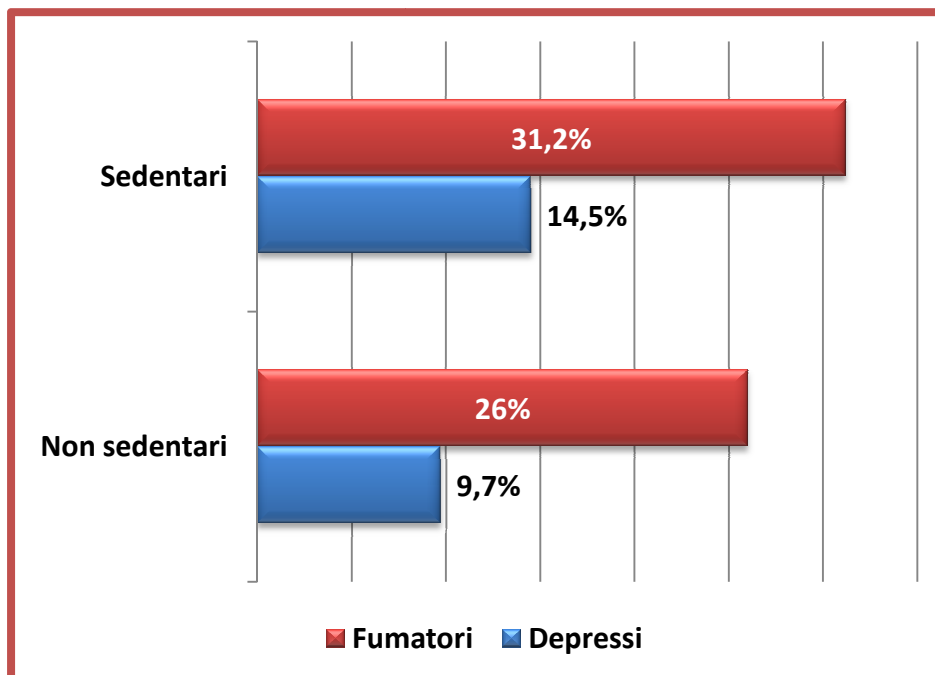
La percezione di attività fisica praticata

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 della ASL 8 di Cagliari, il 29,8% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Al contrario, il 41,9% delle persone parzialmente attive ed il 8,7% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.





Associazione di fattori di rischio

Tra i sedentari la concomitanza di sintomi di depressione è maggiore (14,5%) di quella risultata nei fisicamente attivi (9,7%).

Anche l'abitudine al fumo è risultata più frequenti nei soggetti sedentari (31,2%) rispetto agli attivi (26%).

Conclusioni

Nella ASL 8 di Cagliari si stima che il 40% pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 23% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: oltre quattro su dieci fra i parzialmente attivi e circa uno su dieci dei sedentari ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare nei fumatori ed in persone con sintomi di depressione).

In ambito sanitario gli operatori della ASL 8 di Cagliari promuovono uno stile di vita attivo tra i loro assistiti in maniera maggiore rispetto al Pool nazionale.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).