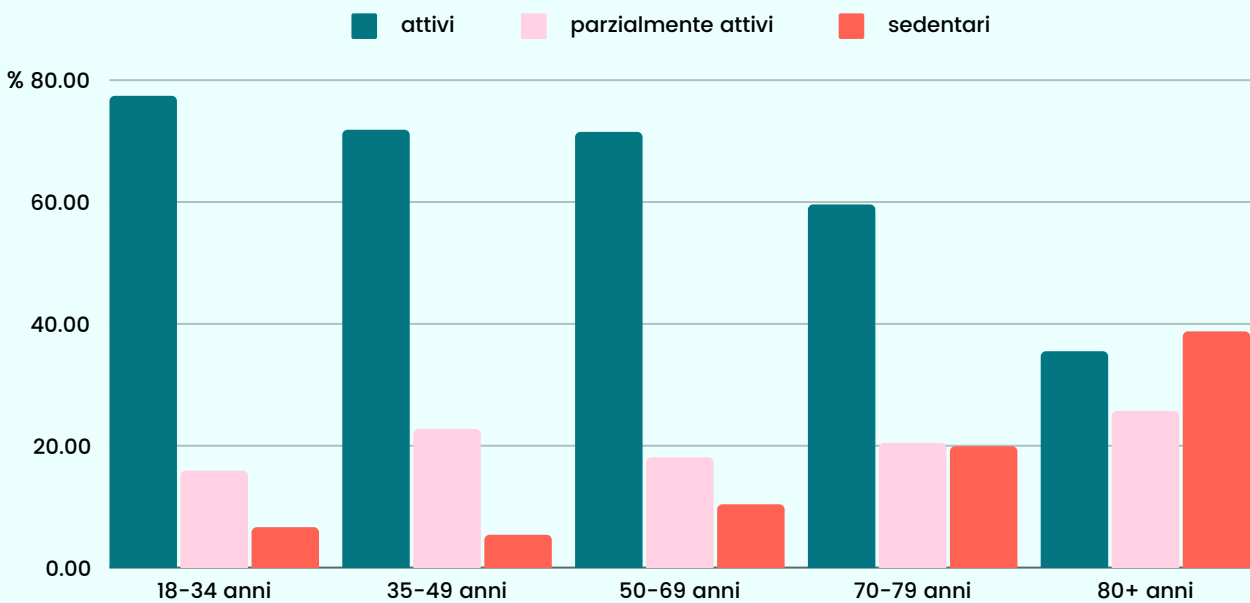


Attività fisica

in Provincia di Bolzano

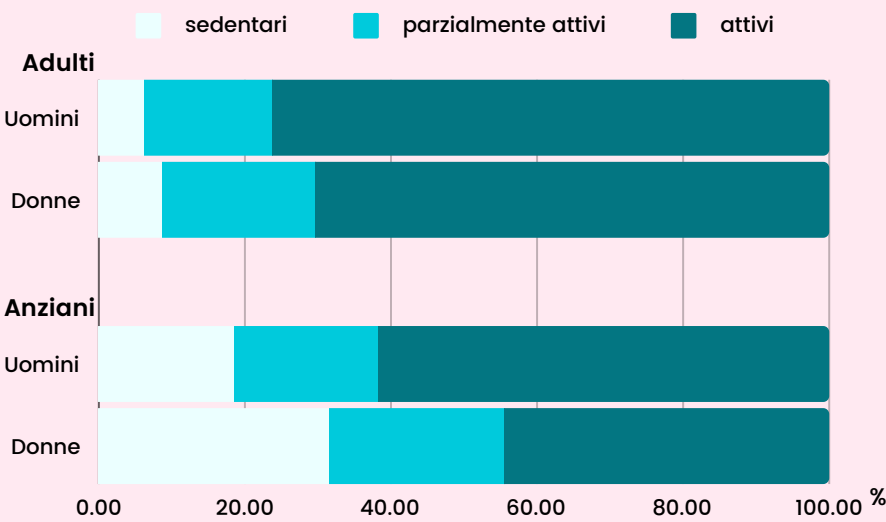
Attualmente, l'OMS raccomanda ad adulti e ultra 69enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità.

Livello di attività fisica per classi d'età



Secondo la definizione basata sui correnti standard OMS, nel biennio 2022-2023 tra gli adulti 18-69 anni in Provincia di Bolzano i “fisicamente attivi” sono il 74% della popolazione, i “parzialmente attivi” il 19% e i “sedentari” il 7%. Tra gli anziani il 52% raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, il 22% svolge qualche forma di attività fisica senza raggiungere i livelli raccomandati ed è quindi definibile come “parzialmente attivo”, mentre il 26% risulta sedentario.

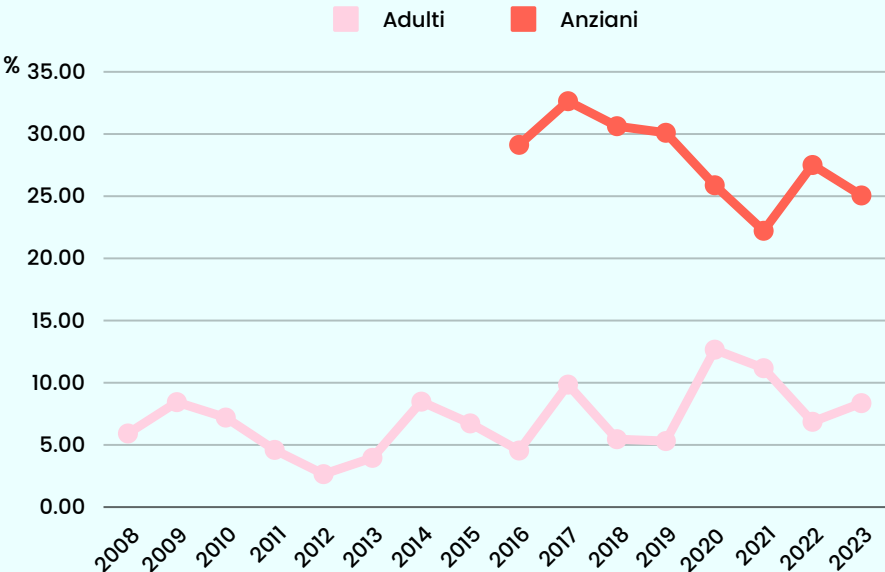
Livello di attività fisica per sesso



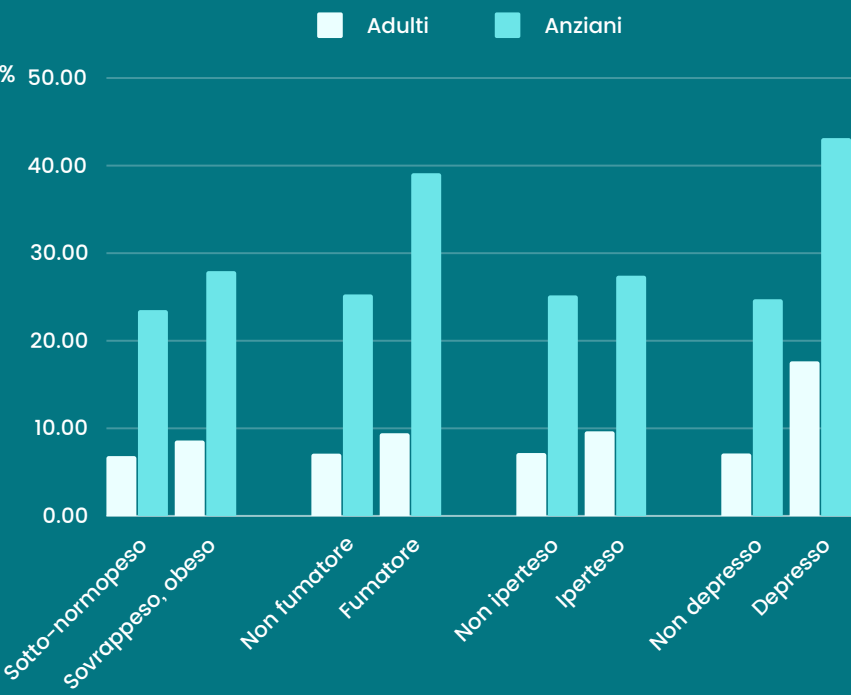
La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età: solo il 7% degli 18-34enni è sedentario rispetto al 39% degli over 80enni. La percentuale di sedentari è maggiore nelle donne rispetto agli uomini e aumenta nelle donne dal 9% al 32% e negli uomini dal 6% al 19%.

Nella fase pandemica 2020-21, si osserva un'accelerazione dell'andamento in crescita della sedentarietà tra gli adulti, presumibilmente supportata dalle misure di contenimento adottate per il contrasto alla pandemia. A pandemia conclusa, biennio 2022-2023, si assiste alla riduzione della sedentarietà ai livelli pre-pandemici. L'analisi dei trend annuali mostra una diminuzione della quota di sedentari tra gli anziani nel periodo pandemico, con un incremento nel biennio 2022-23 ma non ai livelli pre-pandemici.

Trend annuale sedentarietà



Sedentarietà per fattore di rischio



La sedentarietà è più frequente in presenza di uno dei fattori di rischio considerati. Solo il 21% degli adulti e il 18% degli anziani hanno ricevuto da parte di un medico o altro operatore il consiglio di fare attività fisica. L'attenzione sembra scarsa anche nei confronti di persone con patologie croniche o in eccesso ponderale: solo il 28% degli adulti e il 21% degli anziani in eccesso ponderale e il 33% degli adulti e il 23% degli anziani con almeno una patologia cronica fra quelle indagate riferisce di aver ricevuto il consiglio di fare movimento.