

Nella sorveglianza PASSI curata dall'Istituto Superiore di Sanità le informazioni sull'intensità e il tempo dedicato all'attività fisica, nel tempo libero e durante l'attività lavorativa, consentono di stimare i livelli complessivi di attività fisica delle persone adulte e classificarle in attive, parzialmente attive o sedentarie secondo le indicazioni internazionali in vigore.

Attualmente, l'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 l'OMS una persona fisicamente attiva è una persona che aderisce alle linee guida sull'attività fisica nel tempo libero ovvero svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa (assumendo che i minuti di attività intensa valgano il doppio dell'attività moderata); parzialmente attiva è una persona che pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (fino a 149 minuti settimanali) senza raggiungere i livelli raccomandati e non svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole; una persona sedentaria è una persona che non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico (moderato o pesante) non è regolare e continuativo nel tempo.

44,2%

Le persone adulte fisicamente attive in Umbria nel 2022-2023

In Italia il 48,3%

27,8%

Le persone adulte parzialmente attive in Umbria nel 2022-2023

In Italia il 23,6%

28%

Le persone adulte sedentarie in Umbria nel 2022-2023

In Italia il 28,1%

Secondo la definizione basata sui correnti standard OMS, nel biennio 2022-2023 tra gli adulti residenti in Italia i "fisicamente attivi" sono il 48% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 24% e i "sedentari" il 28%.

In Umbria i fisicamente attivi rappresentano il 44,2% della popolazione dato inferiore alla media nazionale mentre il dato dei "parzialmente attivi" superiore all'Italia è pari al 27,8%. Simile alla media italiana la percentuale di sedentari pari al 28% (28,1% in Italia).

Fonte: Istituto Superiore di Sanità