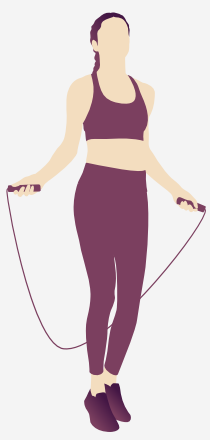
REGIONE PIEMONTE
PREVENZIONE PIEMONTE

6 APRILE 2025

Giornata Mondiale dell'attività fisica

E' Tempo di Muoversi
OGNI PASSO CONTA
OGNI MOVIMENTO CONTA
OGNI MINUTO CONTA

L' OMS RACCOMANDA PER LA POPOLAZIONE ADULTA E PER GLI ULTRA 65 ENNI IL MOVIMENTO FISICO

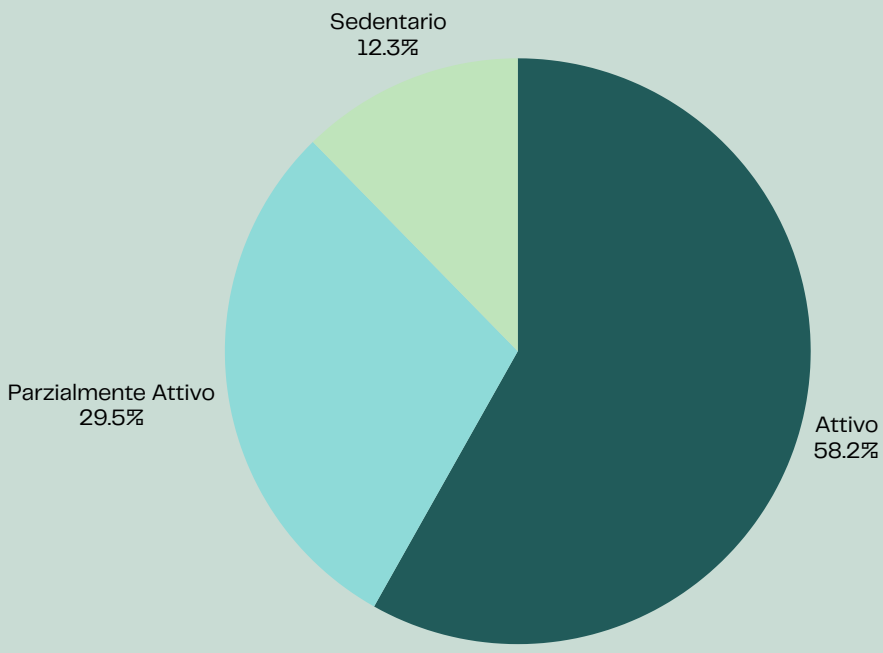


PUR RESTANDO VALIDO IL CONSIGLIO DI PRATICARE

- ALMENO 150 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA MODERATA A SETTIMANA
- OPPURE 75 MINUTI DI ATTIVITÀ INTENSA
- O COMBINAZIONI EQUIVALENTI DELLE DUE MODALITÀ, IN SESSIONI DI ALMENO 10 MINUTI PER OTTENERE BENEFICI CARDIO RESPIRATORI,

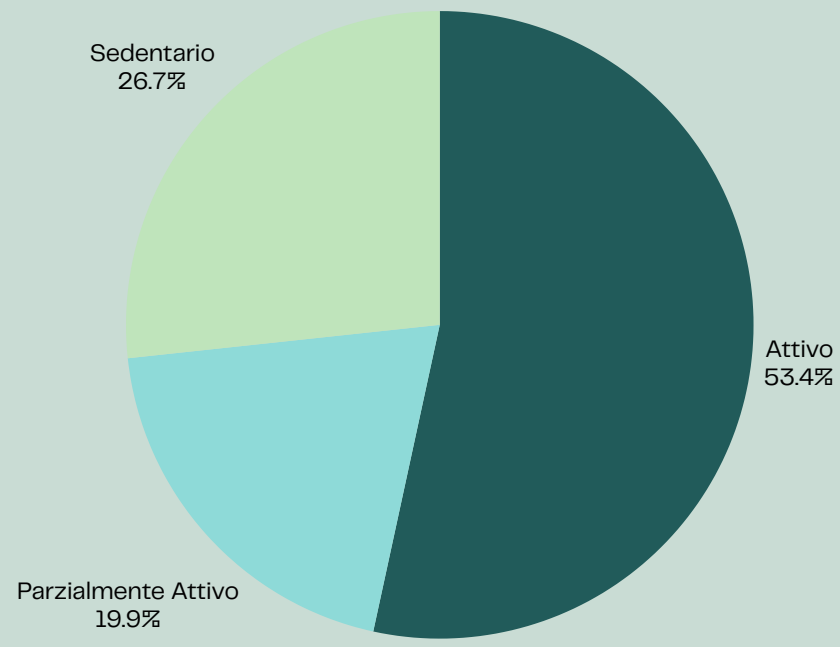
OGGI L'OMS RITIENE UTILE ANCHE L'ATTIVITA' FISICA PRATICATA PER BREVI SESSIONI, PER CONTRASTARE LA COMPLETA SEDENTARIETÀ.

ALCUNI DATI
PASSI E PASSI D'ARGENTO



DATI PASSI ATTIVITA' FISICA POPOLAZIONE ADULTA - ASL CN1

- IL 58.2% DELLA POPOLAZIONE ADULTA È ATTIVA
- IL 29.5%PARZIALMENTE ATTIVA
- IL 12.3% NON SVOLGE ATTIVITA' FISICA



DATI PASSI D'ARGENTO ATTIVITA' FISICA ULTRA 65ENNI- REGIONE PIEMONTE

- IL 53.4% DELLA POPOLAZIONE ULTRA 65ENNE È ATTIVA
- IL 19.9%PARZIALMENTE ATTIVA
- IL 26.7% NON SVOLGE ATTIVITA' FISICA

A.S.L. CN1

BAMBINI E RAGAZZI 5-17 ANNI

L'OMS, RACCOMANDA DI FARE ATTIVITÀ FISICA ATTRAVERSOIL GIOCO, LO SPORT, I TRASPORTI, LA RICREAZIONE,L'EDUCAZIONE FISICA,
NEL CONTESTO DELLE ATTIVITÀ DI FAMIGLIA, SCUOLA E COMUNITÀ,
IN MODO DA SVOLGERE QUOTIDIANAMENTE ALMENO 60 MINUTI DI ATTIVITÀ MOTORIA MODERATA INTENSA E ALMENO TRE VOLTE A SETTIMANA DI ATTIVITÀ FISICA INTENSA

ALCUNI DATI

OKKIO ALLA SALUTE ASLCN1 2023 (BAMBINI 8-10 ANNI)

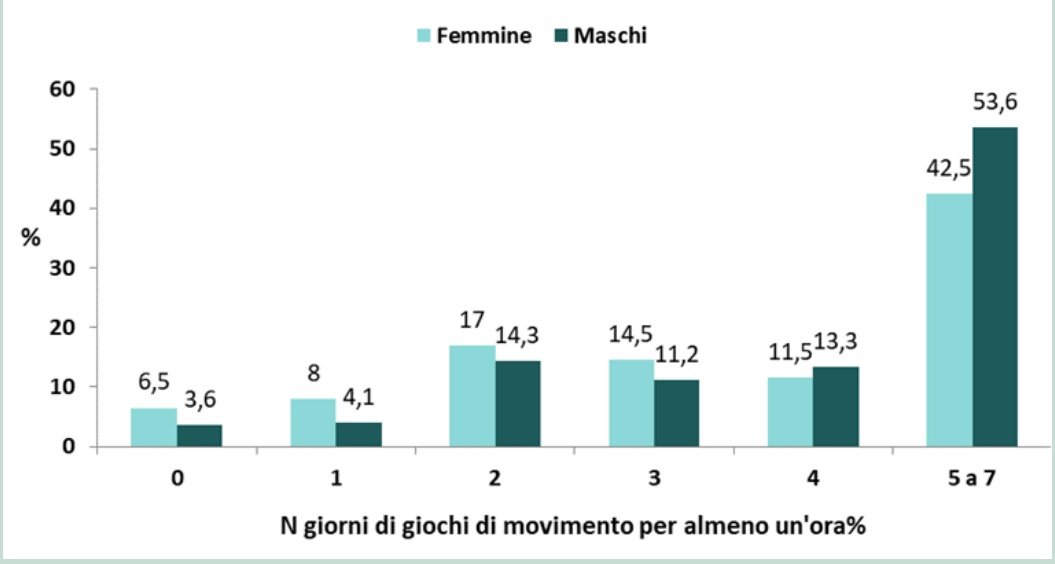
IL 16.8% DEI BAMBINI DELLA NOSTRA ASL RISULTA NON ATTIVO*

IL 73.7% DEL TOTALE DEI BAMBINI HA GIOCATO ALL'APERTO IL POMERIGGIO ANTECEDENTE ALL'INDAGINE

IL 48.5% DEI BAMBINI HA FATTO ATTIVITÀ SPORTIVA IL POMERIGGIO ANTECEDENTE ALL'INDAGINE.

*IL GIORNO PRECEDENTE ALL'INDAGINE NON HA SVOLTO ALMENO 1 ORA DI ATTIVITÀ FISICA: NÈ ATTIVITÀ MOTORIA A SCUOLA NÈ ATTIVITÀ SPORTIVA STRUTTURATA NÈ HA GIOCATO ALL'APERTO

QUANTI GIORNI LA SETTIMANA I BAMBINI FANNO MOVIMENTO PER ALMENO UN'ORA?



IN RAPPORTO ALL'ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA, NELLA NOSTRA ASL, MENO DELLA METÀ DEI BAMBINI (47.2 %) FA GIOCHI DI MOVIMENTO DA 5 A 7 GIORNI PER ALMENO UN'ORA.

HBSC - PIEMONTE 2022 (RAGAZZI 11-17 ANNI)

NELL'ULTIMA SETTIMANA QUANTI GIORNI HAI FATTO ATTIVITÀ FISICA PER UN TOTALE DI ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO?", PER ETÀ (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Non faccio mai attività fisica	4.7	8.4	13.3	8.7
Un giorno	10.9	11.9	13.5	12.1
Due giorni	16.6	16.4	18.9	17.3
Tre giorni	21.7	16.9	17.7	18.8
Quattro giorni	19.6	19	14.6	17.8
Cinque giorni	11.4	11.7	9	10.7
Sei giorni	5.7	8.5	6.4	6.9
Sette giorni	9.4	7.3	6.6	7.8

- QUASI UN RAGAZZO SU 10 NON SVOLGE MAI ATTIVITÀ FISICA, CON UNA FREQUENZA CHE AUMENTA CON L'ETÀ (IL 4,7% DEI RAGAZZI DI 11 ANNI, L'8,4% DEI RAGAZZI DI 13 ANNI ED IL 13,3% DEI RAGAZZI DI 15 ANNI)
- CIRCA IL 65%, IN TUTTE E TRE LE FASCE DI ETÀ, RIFERISCE DI SVOLGERE ALMENO UN'ORA DI ATTIVITÀ FISICA DAI DUE AI CINQUE GIORNI A SETTIMANA
- COMPLESSIVAMENTE SOLO IL 15% SVOLGE ATTIVITÀ FISICA QUASI TUTTI I GIORNI (6 O PIÙ GIORNI LA SETTIMANA).

A CURA DI VALERIA ROCCA, FEDERICA GALLO E SILVIA CARDETTI - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE