



STATISTICHE

numeri e grafici per capire il Veneto

Flash

La mancanza di attività fisica è uno dei principali fattori di rischio per la salute, si stima infatti che in Europa ogni anno siano un milione i decessi (10% del totale) e 8,3 milioni gli anni di vita persi, per mortalità prematura o vissuti in condizioni di disabilità (5% del totale), determinati da un'insufficiente attività fisica. Più di metà della popolazione europea non è abbastanza attiva e non raggiunge i livelli settimanali di attività fisica raccomandati per mantenersi in salute. Ancora più pigri gli italiani, lontani dai primati dei Paesi nordici.

MUOVERSI DI PIÙ: UNA SANA ABITUDINE

L'inattività fisica costituisce un importante problema di salute, per questo il Piano d'Azione 2008 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indica ai Paesi membri le azioni necessarie per aumentare l'attività fisica svolta giornalmente: innanzitutto garantire accessibilità e sicurezza per camminare, andare in bicicletta e praticare altre forme di attività; migliorare i servizi sportivi, ricreativi e per il tempo libero; aumentare il numero di spazi sicuri per le attività di gioco.

La promozione del trasporto attivo, a piedi e in bicicletta, per aumentare l'attività fisica quotidiana è un approccio vincente, perché non solo migliora la salute, ma ha anche effetti positivi sull'ambiente, consentendo di sostituire gli spostamenti brevi in auto. Nei Paesi europei c'è una grande potenzialità per il trasporto attivo, molti tragitti sono brevi e piacevoli da percorrere a piedi o in bicicletta. Per modificare l'ambiente costruito e creare maggiori opportunità per una vita attiva, è necessario dunque l'impegno di più settori della pubblica amministrazione.

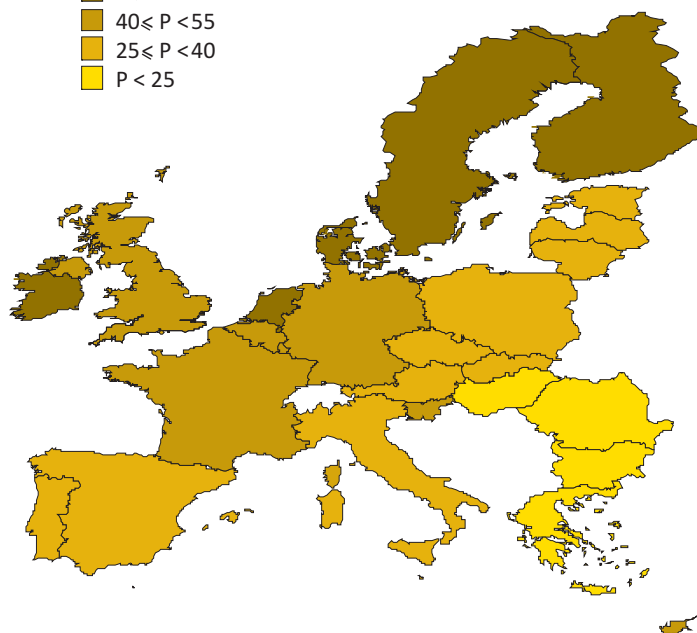
Le raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute del 2010 riassumono la relazione dose-risposta tra frequenza, durata, tipo e quantità di attività fisica necessaria a fini preventivi e indicano i livelli di attività fisica raccomandati per le varie fasce di età. Come mostrato nella piramide del movimento, in generale, per uno stile di vita attivo si può iniziare adottando giornalmente alcune sane abitudini, ad esempio preferire le scale all'ascensore o camminare piuttosto che muoversi con i mezzi, e via via inserire attività fisiche o sportive più o meno intense con una certa regolarità settimanale. Il cammino e la bicicletta possono rientrare facilmente nel programma settimanale di attività fisica contribuendo a raggiungere la "dose" raccomandata.

LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



% PERSONE CHE PRATICANO SPORT CON UNA CERTA REGOLARITÀ (P) PER PAESE EUROPEO - ANNO 2009

- $P \geq 55$
- $40 \leq P < 55$
- $25 \leq P < 40$
- $P < 25$



Fonte: Elaborazioni Regione Veneto - Direzione Sistema Statistico Regionale su dati President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington D.C., 2002 ed Eurobarometro

SONO DISPONIBILI:

- Rapporto Statistico 2012: il Veneto si racconta, il Veneto si confronta
- La Qualità Educativa in Veneto
- Turismo. Dati definitivi fino a maggio 2012

<http://www.regione.veneto.it/statistica>

WEB
Flash

Molti sono i vantaggi per chi dedica del tempo all'attività fisica. Il movimento riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e osteoporosi. L'esercizio aiuta poi a controllare il peso e influisce positivamente sul benessere psicologico, contenendo lo stress, aumentando l'autostima e aiutando a stringere amicizie. Secondo il sistema di sorveglianza Passi del Ministero della Salute, in

PIÙ ATTIVI OGNI GIORNO ...







Veneto nel 2011 il 32% delle persone, più gli uomini che le donne, ha uno stile di vita attivo: pratica infatti l'attività fisica settimanale, moderata o intensa, raccomandata dall'OMS oppure svolge un lavoro pesante. Il 44% fa attività fisica in quantità inferiore a quanto consigliato, mentre il 24% è completamente sedentario, ossia in una settimana nel tempo libero non

fa attività fisica moderata o intensa neppure per 10 minuti al giorno. Si stimano circa 800 mila persone sedentarie tra i 18 e 69 anni di età, soprattutto tra chi ha un livello di istruzione più basso (31% vs 17% dei diplomati/laureati) e tra chi ha difficoltà economiche (32% vs 21%). Il confronto tra le regioni italiane evidenzia un forte gradiente Nord-Sud, con comportamenti sedentari molto più diffusi nel Mezzogiorno, superiori alla media nazionale (30,5%). 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: il 46% delle persone parzialmente attive e il 17% dei sedentari ritiene di muoversi a sufficienza. Se chi conduce una vita sedentaria non lo avverte come rischio, difficilmente potrà modificare stile di vita. Non basta quindi offrire strutture e servizi per muoversi, serve anche potenziare le informazioni sull'importanza di condurre una vita attiva.

Negli ultimi anni la prevalenza di sedentari è rimasta stabile, si assiste invece a un trend degli attivi in aumento, sia per gli uomini che per le donne, a riprova del fatto che una parte delle persone non sufficientemente attive, con piccoli cambiamenti del proprio stile di vita, è in grado di raggiungere i livelli settimanali di attività fisica raccomandata.

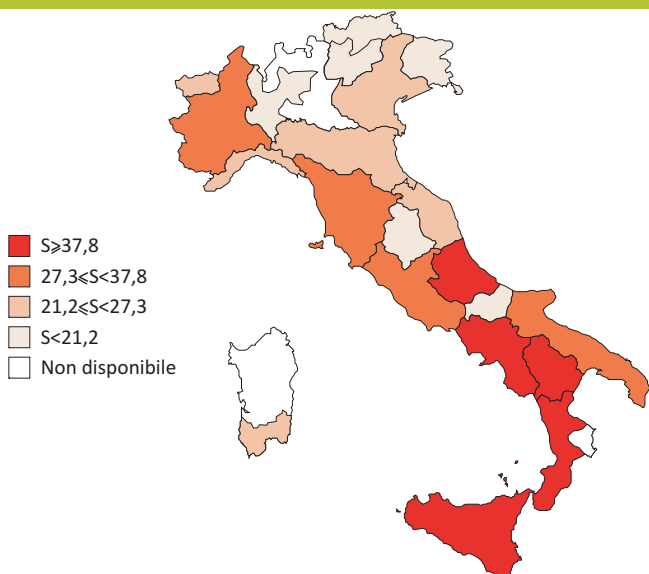
Attività fisica settimanale raccomandata per gli adulti (OMS, 2010): almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata, oppure almeno 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, oppure una combinazione equivalente delle due per periodi di almeno 10 minuti. L'attività è moderata se è possibile svolgerla parlando, mentre è intensa se non è più possibile conversare per l'accelerazione del respiro. Negli adulti l'attività fisica include attività ricreative nel tempo libero, trasporto attivo (andare in bicicletta o camminare), lavoro, lavori di casa, gioco, sport o esercizio programmato, nel contesto delle attività quotidiane.

% PERSONE ATTIVE E SEDENTARIE PER GENERE E CLASSE DI ETÀ (*). VENETO - ANNO 2011

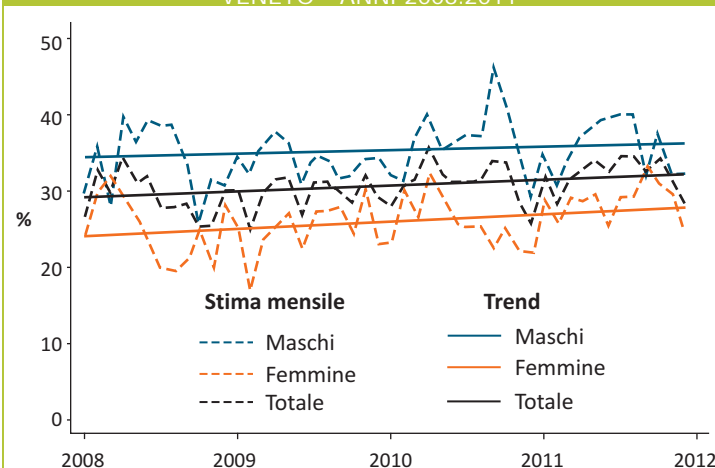
Età	Attivi			Sedentari		
						
18-24	42,1	28,8	36,0	14,1	21,3	16,5
25-34	36,9	21,7	29,7	20,9	23,9	22,9
35-49	34,4	29,0	31,1	25,0	25,0	25,4
50-69	34,1	30,9	31,5	23,6	26,7	25,1
Totale	35,6	27,7	31,5	22,7	25,1	24,0

(*) Per 100 persone dello stesso genere e classe di età

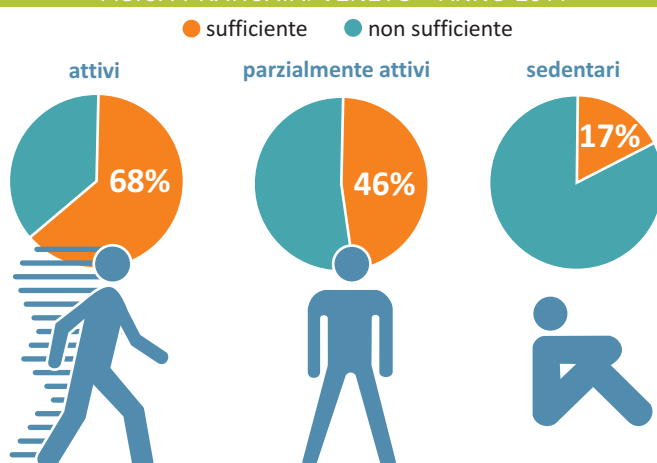
% PERSONE SEDENTARIE (S) PER REGIONE - ANNO 2011



% PERSONE ATTIVE PER GENERE (STIME MENSILI E TREND). VENETO - ANNI 2008-2011



% PERSONE CHE GIUDICANO SUFFICIENTE L'ATTIVITÀ FISICA PRATICATA. VENETO - ANNO 2011



Nel 2010 in Veneto solo il 20% dei bambini svolge almeno un'ora di attività fisica da 5 a 7 giorni la settimana, in linea con le raccomandazioni dell'OMS, percentuale comunque più alta della media italiana (16%). Più spesso si limitano a un'ora di attività per 2 giorni la settimana (29%), il 15% si ferma a un giorno e l'8% non pratica alcuna attività. È quanto emerge dai risultati dell'indagine Okkio

... FIN DA PICCOLI

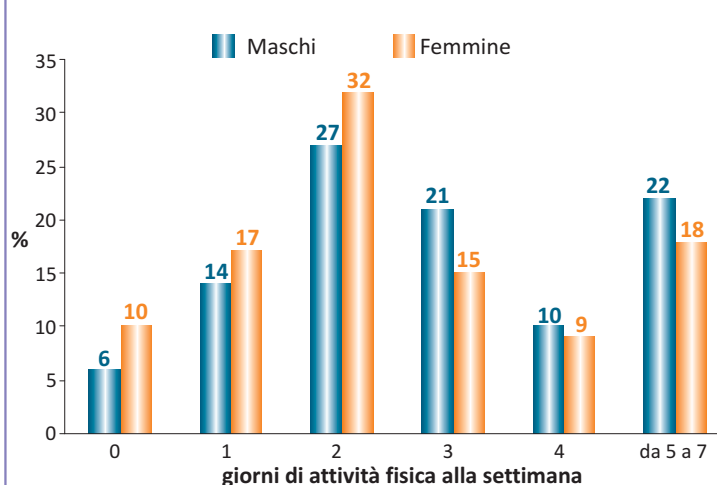
promossa dal Ministero della Salute, dove per stimare l'attività fisica dei bambini di 8-9 anni si ricorre all'informazione fornita dai genitori, ai quali si chiede quanti giorni, in una settimana normale, i bambini giocano all'aperto o fanno sport strutturato per almeno un'ora.

Nell'adolescenza l'attività fisica diminuisce rispetto a quanto avviene

nell'infanzia: secondo l'indagine internazionale HBSC raggiunge i livelli raccomandati dall'OMS soltanto il 7,6% degli 11enni, il 5,4% dei 13enni e il 5% dei 15enni. Piuttosto che fare attività fisica quotidiana, è più frequente che l'adolescente svolga un'attività sportiva intensa 2 o 3 volte la settimana: il 65% degli 11 e dei 13enni, meno i 15enni, più i ragazzi delle coetanee. È interessante conoscere non solo chi si avvicina allo sport, ma anche chi lo abbandona, fenomeno frequente in questa fase della vita in cui l'adolescente vive un periodo di numerosi cambiamenti: tra i 10 e 17 anni il 29% dei ragazzi non si dedica ad alcuno sport; uno su due lo praticava in passato ma ha smesso, mediamente verso i 13 anni, soprattutto per motivi legati alla mancanza di interesse e di tempo, talvolta per pigrizia o perché sostituito con altro. Se non si riesce a trasmettere ai ragazzi l'importanza di una vita attiva quotidiana, che completa i benefici del fare sport, si rischia di avere una popolazione di adolescenti sedentari. Anche il tragitto casa-scuola può diventare occasione per muoversi: se i tempi di percorrenza non superano i 15 minuti il 37% degli studenti veneti va a scuola a piedi o in bicicletta, con tempi di percorrenza maggiori (15-45 minuti) la quota si abbassa al 13,5%.

Attività fisica settimanale raccomandata per bambini e giovani dai 5 ai 17 anni di età (OMS, 2010): almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità da moderata a vigorosa, prevalentemente di tipo aerobico. Includere attività che rinforzano i muscoli e le ossa almeno 3 volte a settimana. Attività di durata superiore ai 60 minuti forniscono benefici aggiuntivi alla salute. L'attività fisica per bambini e giovani include gioco, sport, trasporto, attività ricreative, educazione fisica o esercizio programmato nel contesto delle attività in famiglia, a scuola e nella comunità.

% BAMBINI (8-9 ANNI) PER GIORNI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA IN UNA SETTIMANA. VENETO - ANNO 2010



% RAGAZZI PER TIPO DI ATTIVITÀ MOTORIA, ETÀ E GENERE (*). VENETO - ANNO 2010

Attività fisica raccomandata dall'OMS			
Età	Maschi	Femmine	Media
11 anni	8,5	6,6	7,6
13 anni	6,3	4,4	5,4
15 anni	6,5	3,5	5,0

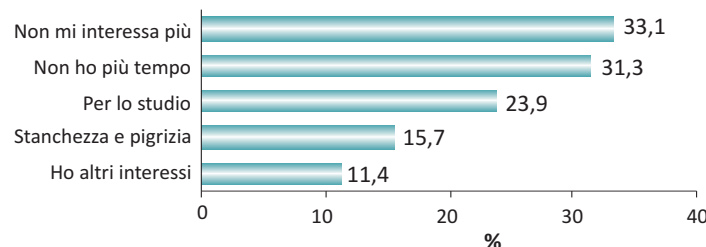
Attività sportiva intensa 2 o 3 volte la settimana			
Età	Maschi	Femmine	Media
11 anni	69,5	61,1	65,4
13 anni	72,6	59,3	66,1
15 anni	67,8	47,1	57,3

(*) Per 100 ragazzi dello stesso genere e classe di età

RAGAZZI (10-17 ANNI) CHE NON PRATICANO SPORT. VENETO E ITALIA - ANNO 2011

	Veneto	Italia
% non fa sport	28,7	34,4
di cui lo praticava in passato (%)	55,6	32,9
Chi non pratica più sport:		
aveva iniziato a:		7 anni
ha smesso a:		13 anni

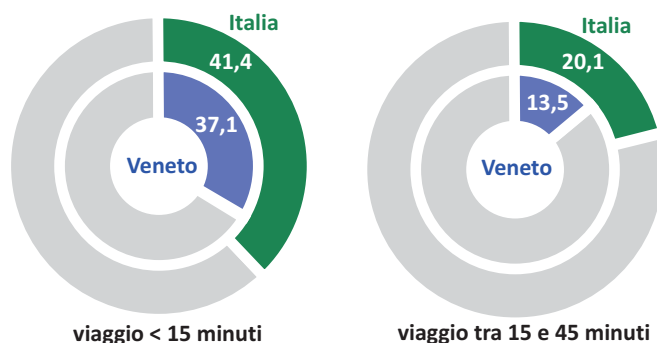
Motivazioni per cui ha smesso



% RAGAZZI CHE VANNO A SCUOLA A PIEDI O IN BICI. VENETO E ITALIA - ANNO 2011

	6-10 anni	11-13 anni	14-17 anni
Veneto	26,6	49,4	19,4
Italia	37,2	42,6	20,7

% studenti che vanno a scuola a piedi o in bici per tempo di percorrenza del viaggio

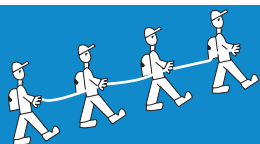


STATISTICHE *Flash*

Una delle azioni indicate dall'OMS per aumentare l'attività fisica praticata giornalmente è garantire a tutti la possibilità di camminare, andare in bicicletta e svolgere altre forme di attività fisica in modo sicuro.

Tra le varie proposte, l'attivazione dei pedibus dà una risposta a queste esigenze. L'iniziativa è finalizzata a far andare i bambini a scuola a piedi con altri coetanei, accompagnati da adulti, una sorta di "autobus umano" fatto da bambini, con un capolinea, alcune fermate,

A SCUOLA CON IL PEDIBUS



orari e percorsi prestabiliti. Ogni pedibus è diverso e originale perché si adatta alle esigenze dei partecipanti. L'attività "Pedibus" va a incidere sugli stili di vita dei cittadini promuovendo una modifica culturale delle abitudini, proponendo alternative di mobilità e trasporto sin dalla giovane età.

In questi ultimi anni, l'esperienza dei pedibus si è consolidata anche in molti territori della regione e in altri si sta valutando un possibile avvio,

come risulta da un'indagine condotta dalla Regione del Veneto nel 2011, in collaborazione con l'Università Ca' Foscari di Venezia (contattati 488 Istituti Comprensivi e Direzioni Didattiche – IC/DD, rispondenti 420). In 133 IC/DD, ossia nel 31,7% dei casi, si rilevano pedibus attivi, si raggiunge il 40,5% se si considerano anche gli istituti in cui ne è prevista la partenza. Nel complesso sono stati organizzati 472 percorsi, con la partecipazione di 8.586 bambini delle scuole primarie. In particolare si è verificato che circa la metà dei bambini coinvolti nei pedibus cammina dai 15 ai 30 minuti al giorno per tutto l'anno scolastico, raggiungendo così una buona parte dell'attività fisica raccomandata dall'OMS. Oltre la metà dei pedibus è attiva da meno di 3 anni a indicare una realtà in forte evoluzione. Esistono anche esperienze di più lunga durata, anche da più di 6 anni (8%).

Il pedibus può rivelarsi, inoltre, un importante strumento per modificare la struttura delle città e del territorio. In prossimità degli IC/DD che hanno attivato un pedibus, nel 60,9% dei casi sono stati realizzati interventi strutturali per migliorare la sicurezza dei pedoni, come la sistemazione della segnaletica (86,4%), la manutenzione di marciapiedi, la realizzazione di zone chiuse al traffico nelle ore di entrata/uscita dalle scuole, oppure di zone con limiti di velocità e nuove piste ciclabili.

DIFFUSIONE DEI PEDIBUS IN VENETO – ANNO 2011

Istituti comprensivi e direzioni didattiche (IC/DD) per presenza di pedibus

	Numero	%
Sì, è presente il pedibus	133	31,7
No, ma è prevista la partenza	9	2,1
No, ma abbiamo intenzione di attivarlo	28	6,7
No, ma c'è stato in passato	35	8,3
No, non c'è mai stato	215	51,2
Totale	420	100,0

233 plessi coinvolti
472 linee/percorsi attivi
8.586 bambini coinvolti, il 3,2% dei residenti

INFLUENZA DEL PEDIBUS SULL'ATTIVITÀ MOTORIA DEI BAMBINI (*). VENETO – ANNO 2011

N° bambini per tempo di percorrenza

< 15 minuti	15-20 minuti	20-30 minuti
2.030	5.377	1.099

N° bambini per giorni a settimana

1-2 giorni	3-4 giorni	5-6 giorni
688	396	7.232

N° bambini per durata del pedibus nell'anno

1-2 mesi	3-4 mesi	5-6 mesi	7-8 mesi	Intero a.s.
450	651	380	57	6.511

Oggi in Veneto **4.551** bambini camminano tramite il Pedibus

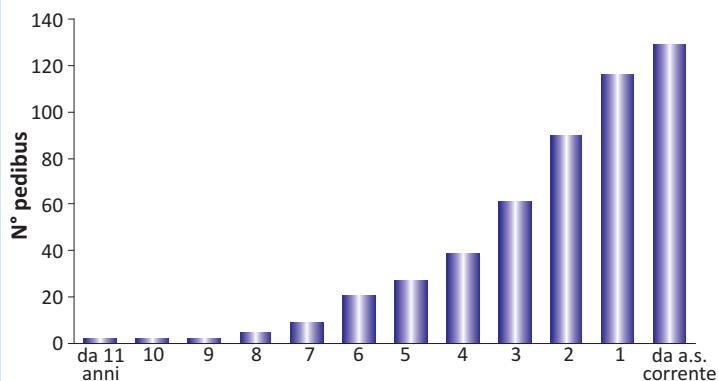
- per tutto l'anno scolastico

- 5-6 giorni a settimana

- dai 15 ai 30 minuti al giorno

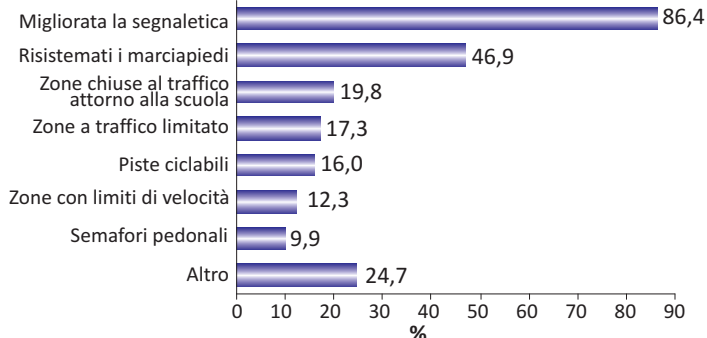
(*) Mancano le non risposte

PEDIBUS PER NUMERO DI ANNI DA CUI SONO ATTIVI. VENETO – ANNO 2011



Fonte: Elaborazioni Regione Veneto - Direzione Sistema Statistico Regionale su dati Regione Veneto

% IC/DD PER TIPI DI INTERVENTI REALIZZATI GRAZIE AI PEDIBUS (*). VENETO – ANNO 2011



(*) % calcolata sul totale di 81 IC/DD che hanno attuato interventi per la messa in sicurezza dei percorsi casa-scuola

- Assessorato alla Sanità

- Segreteria regionale per la Sanità

- Direzione Prevenzione

Rio Novo - Dorsoduro, 3493
30123 Venezia

tel.041/2791352 fax 041/2791355

e-mail: prevenzione@regione.veneto.it

<http://www.regione.veneto.it>

Regione del Veneto



- Vice Presidenza e Assessorato al Territorio, alla Cultura, alla Statistica, agli Affari generali
- Segreteria generale della Programmazione
- Direzione Sistema statistico regionale

Rio dei Tre Ponti - Dorsoduro 3494/A
30123 Venezia

tel.041/2792109 fax 041/2792099

e-mail: statistica@regione.veneto.it

<http://www.regione.veneto.it/statistica>

In attuazione alla Legge Regionale n. 8 del 2002, l'Ufficio di Statistica della Regione Veneto raccoglie, analizza e diffonde le informazioni statistiche di interesse regionale. I dati elaborati sono patrimonio della collettività e vengono diffusi con pubblicazioni e tramite il sito internet della Regione Veneto all'indirizzo www.regione.veneto.it/statistica.

Si autorizza la riproduzione di testi, tabelle e grafici a fini non commerciali e con la citazione della fonte.

Per approfondimenti:

Cristiano Vanin 041/2792233
Direzione Sistema statistico regionale
Federica Micheletto 041/2791505
Direzione Prevenzione