

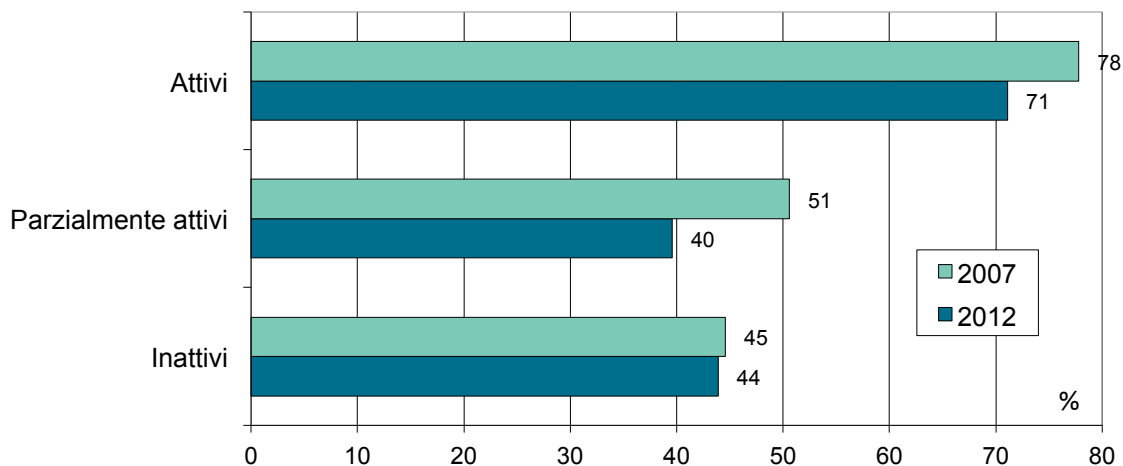
## Indicatore 1.7: conoscenza delle raccomandazioni sull'attività fisica

Secondo le raccomandazioni dell'Ufficio federale dello sport, dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera, della Suva e dell'upi attraverso la «Rete svizzera salute e movimento», un adulto dovrebbe fare almeno due ore e mezzo di movimento ogni settimana sotto forma di attività quotidiana o sportiva di intensità «media», vale a dire un'attività che provochi un leggero aumento della respirazione, ma non necessariamente una sudorazione (raccomandazione di base). In alternativa sono raccomandati 75 minuti di sport o attività fisica d'intensità elevata (attività che provocano una sudorazione leggera) o combinazioni di attività fisiche di varia intensità. Assieme alla conoscenza delle raccomandazioni alimentari (indicatore 1.5), anche la conoscenza delle raccomandazioni sull'attività fisica è importante per vivere in modo sano.

Nell'Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) dell'Ufficio federale di statistica si chiede agli intervistati se credono di fare abbastanza movimento per la salute. Se si confrontano i dati con il livello di formazione degli intervistati (cfr. indicatore 3.1), emergono indicazioni sulla notorietà delle raccomandazioni sull'attività fisica.

Secondo il seguente grafico, il 71 per cento degli «attivi», che osserva la raccomandazione minima di 150 minuti di moderata attività fisica alla settimana, crede di muoversi in misura sufficiente. Oltre un quarto ritiene al contrario di muoversi troppo poco. Nel gruppo dei parzialmente attivi (le persone che si muovono meno di 150 minuti alla settimana) e degli inattivi (le persone che non si muovono o si muovono appena) invece, la metà crede, nonostante il livello di movimento minimo, di muoversi abbastanza. In tutti i gruppi, la quota di coloro i quali definiscono sufficiente il proprio livello di attività fisica è diminuita tra il 2007 e il 2012 – e questo sebbene il livello di attività sia, secondo l'indicatore 3.1, complessivamente cresciuto.

### A) Valutazione della propria attività fisica, 2007 e 2012



Fonte: Indagine sulla salute in Svizzera dell'UST 2007 (n=17 200) e 2012 (n=20 509). Risposte alla domanda: «Ritieni di fare abbastanza movimento per la Sua salute?».

La traduzione in cifre del livello di attività fisica si basa su diverse domande riguardanti le attività fisiche intense e moderate (cfr. indicatore 3.1). Gli «attivi» sono le persone che fanno attività fisica per almeno 150 minuti alla settimana. I «parzialmente attivi» si muovono invece meno di 150 minuti alla settimana. Gli «inattivi» non si muovono in una misura degna di nota.

### Base di dati

Indagini sulla salute in Svizzera 2007 e 2012 dell'Ufficio federale di statistica e di Sport Svizzera 2008 dell'Osservatorio sport e movimento Svizzera.

Ulteriori dati sul tema della percezione e della comprensione degli attuali temi concernenti i campi dell'alimentazione e dell'attività fisica si possono trovare all'indicatore 1A di Promozione Salute Svizzera.

### Altri risultati

Nell'ambito del sondaggio «Sport Svizzera 2008», si è chiesto agli intervistati di indicare la durata e l'intensità necessarie affinché il moto, a loro parere, possa apportare un beneficio per la salute personale. Le categorie di risposta si basavano sulle raccomandazioni vigenti all'epoca, che prevedevano almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera. Come rappresentato dal grafico B, un quinto (19 %) della popolazione residente in Svizzera è dell'opinione che ogni tipo di attività fisica possa far bene alla salute. Il 39 per cento menziona la mezz'ora di movimento al giorno raccomandata all'epoca, mentre il 14 per cento opta per la raccomandazione attuale (due ore alla settimana). Un decimo degli intervistati dice di non sapere.

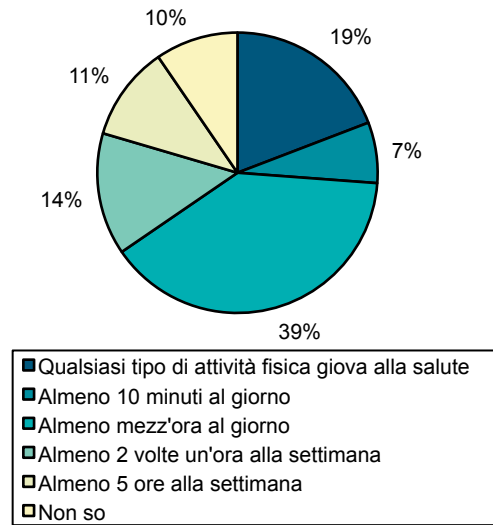
Oltre al tempo necessario da dedicare all'attività fisica di cui al grafico B), nell'ambito di «Sport Svizzera 2008» si è chiesto agli interpellati di stimare con quale intensità occorra praticare un'attività fisica perché si possano trarre benefici per la salute.

Dalla stima rappresentata dal grafico C, risulta che la metà degli intervistati pensa che qualsiasi tipo di attività fisica sia salutare. Il 29 per cento sostiene che, come prescritto dalle raccomandazioni sull'attività fisica, sia necessario avere almeno un po' di fiatone quando si pratica un'attività fisica. Un quinto (19 %) afferma che il movimento dovrebbe provocare una sudorazione. Soltanto l'1 per cento degli intervistati è invece dell'avviso che per essere efficace il movimento dovrebbe condurre a un'intensa accelerazione della respirazione, tanto da togliere il fiato.

### Altre informazioni

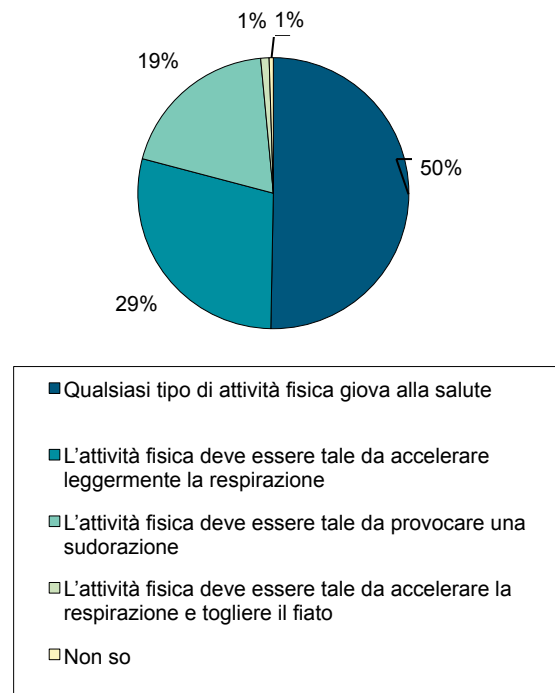
Lamprecht, M., A. Fischer e H. Stamm (2008): «Sport Svizzera 2008». Pratica sportiva e consumo di sport fra la popolazione svizzera. Macolin: Ufficio federale dello sport.

B) Stima del tempo necessario da dedicare al movimento affinché si tragga un beneficio per la salute personale (risposte espresse in percentuale, 2008)



Fonte: «Sport Svizzera 2008», n=1008; risposte alla domanda: «Quanto ritiene debba essere impegnativa l'attività fisica affinché la Sua salute possa trarne beneficio? Le propongo un paio di possibilità, pregandola di indicarmi quella che a Suo parere è la più rispondente.».

C) Stima dell'intensità di movimento necessaria affinché si abbia un beneficio per la salute personale (risposte espresse in percentuale, 2008)



Fonte: «Sport Svizzera 2008», n=1 005; risposte alla domanda: «Quanto ritiene debba essere intensa l'attività fisica affinché la Sua salute possa trarne beneficio? Le propongo un paio di possibilità, pregandola di indicarmi quella che a Suo parere è la più rispondente.».