



# Scheda informativa

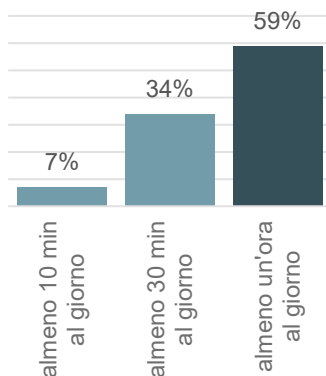
## Conoscenze della popolazione sull'attività fisica nel 2022

Il 41 % della popolazione non conosce le raccomandazioni sull'attività fisica per bambini e adolescenti. Le raccomandazioni rivolte agli adulti, invece, sono più conosciute. La maggior parte degli intervistati è consapevole che la mancanza di attività fisica e lo stare seduti a lungo sono dannosi per la salute. Tuttavia, non tutti sanno che alcune malattie sono legate alla mancanza di attività fisica. Queste informazioni sono tratte dall'indagine «Salute e Lifestyle» condotta nel 2022 tra la popolazione svizzera.

### CIFRE CHIAVE

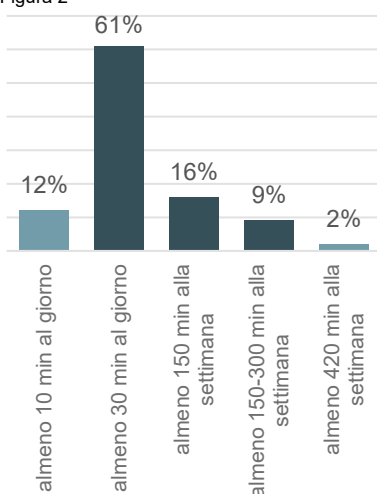
Risposta alla domanda: *Quali sono le attuali raccomandazioni sull'attività fisica per bambini e adolescenti?*

Figura 1



Risposta alla domanda: *Quali sono le attuali raccomandazioni sull'attività fisica per gli adulti?*

Figura 2



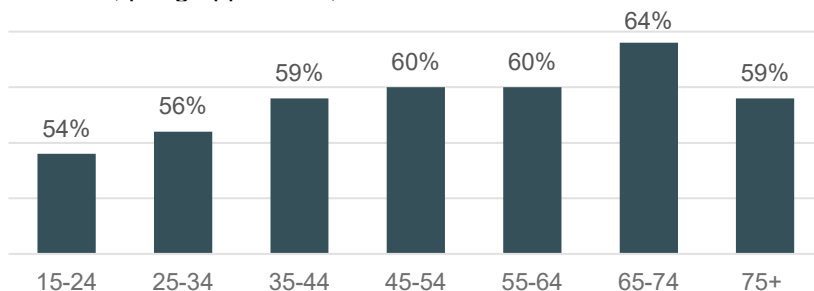
### MESSAGGI CHIAVE

#### Conoscenza delle raccomandazioni sull'attività fisica per bambini e adolescenti

La raccomandazione di base per i bambini e gli adolescenti è :  
**Almeno 1 ora al giorno**

I risultati dell'indagine mostrano che il 56 % degli uomini e il 62 % delle donne conoscono la raccomandazione di base sull'attività fisica per bambini e adolescenti, ovvero almeno un'ora al giorno. Il 41 % non ne è quindi a conoscenza (Figura 1). La raccomandazione è più conosciuta nella Svizzera tedesca (66 %) che in quella francese e italiana (rispettivamente 41 % e 49 %). I gruppi di età più giovani tendono a conoscere meno la raccomandazione (Figura 3).

Figura 3: Persone che conoscono la raccomandazione per bambini e adolescenti, per gruppo di età, in %.



#### Conoscenza delle raccomandazioni sull'attività fisica per gli adulti

La raccomandazione di base per gli adulti è:  
**Almeno 150 minuti alla settimana**

I risultati dell'indagine mostrano che l'86 % della popolazione è a conoscenza delle raccomandazioni. Diverse risposte sono state corrette. Il 27 % degli uomini e il 23 % delle donne conoscono la raccomandazione di base di almeno 150 minuti di attività fisica a settimana. La maggioranza, ovvero il 58 % degli uomini e il 64 % delle donne, ha anche risposto correttamente indicando almeno 30 minuti al giorno (per un totale di 210 minuti di attività fisica a settimana) (Figura 2)



Il **98 %**

sa che è raccomandato interrompere più spesso il tempo trascorso in posizione seduta

Il **97 %**

pensa che la permanenza prolungata in posizione seduta possa essere compensata da una sufficiente attività fisica

Il **93 %**

sa che lo stare seduti a lungo nuoce alla salute

Il **98 %**

sa che l'attività fisica dovrebbe essere distribuita su più giorni alla settimana

### Conoscenza delle raccomandazioni sul tempo trascorso in posizione seduta

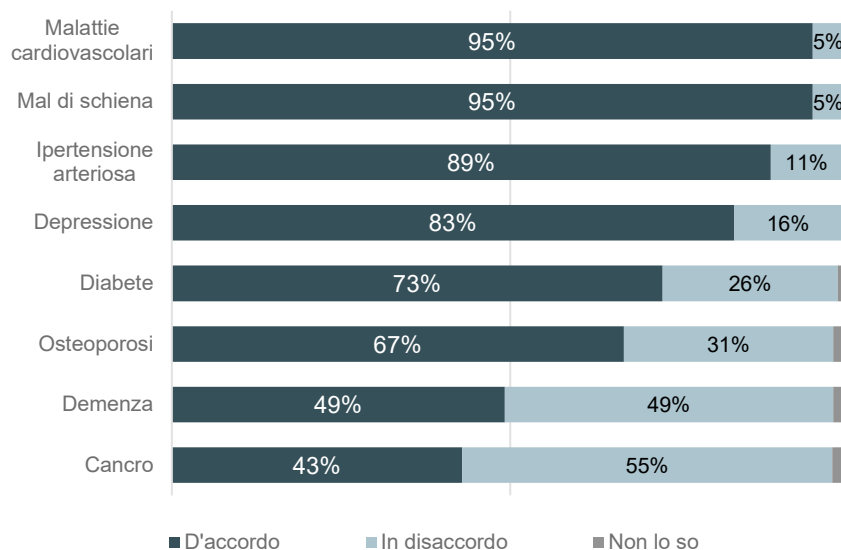
Le raccomandazioni sul tempo trascorso in posizione seduta sono:  
**Limitare la permanenza prolungata in posizione seduta e interromperla regolarmente**

I risultati dell'indagine mostrano che il 92 % degli uomini e il 94 % delle donne sanno che trascorrere troppo tempo in posizione seduta è dannoso per la salute. Il 98 % degli uomini e il 99 % delle donne sanno che è raccomandato interrompere la permanenza prolungata in posizione seduta.

### Effetti dell'inattività fisica

L'inattività fisica è un fattore di rischio per un gran numero di malattie. Alcune di queste sono state affrontate nell'ambito di questa indagine. I rischi di malattie cardiovascolari e mal di schiena sono i più noti. La demenza e il cancro sono i rischi meno conosciuti.

Figura 4: Conoscenza degli effetti dell'inattività fisica sulla salute.



L'indagine Omnibus 2022 «Salute e Lifestyle» è stata condotta dall'UFSP in collaborazione con l'UST su un campione rappresentativo della popolazione residente dai 15 anni in su. Vi hanno partecipato circa 5400 persone. I risultati sono disponibili sul sito dell'UFSP [\[LINK\]](#).

### FONTE

Indagine «Salute e Lifestyle», 2022, UFSP [\[LINK\]](#).  
Raccomandazioni sull'attività fisica, HEPA 2023 [\[LINK\]](#) [FR]

### CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Divisione Prevenzione delle malattie non trasmissibili  
Sezione Basi scientifiche  
[BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch](mailto:BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch)

### DATA

Agosto 2023