

ATTIVITÀ FISICA ASL CN2

EDIZIONE 2026

Analisi dei dati delle sorveglianze PASSI e
OKkio alla SALUTE riferiti al biennio 2023-24



+ MOVIMENTO
+ VITA



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

2023-2024 n.550 interviste ad assistiti dell'ASL
CN2 dai 18-69 anni



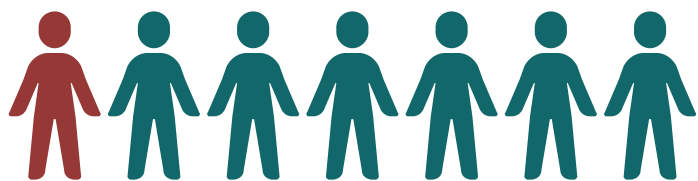
2023 n. 351 bambini e bambine di età 8-9anni
in 22 classi di III elementare in ASL CN2

L'ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ EVOLUTIVA PROMUOVE LA CRESCITA E LO SVILUPPO

60 MINUTI AL GIORNO di attività fisica moderata o intensa

è il tempo minimo raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della sanità per i giovani di età compresa tra i 5 e i 17 anni. Attività fisica superiore a 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la salute fisica e mentale. In questa fascia di età l'attività fisica include oltre allo **SPORT** anche il **GIOCO DI MOVIMENTO**.

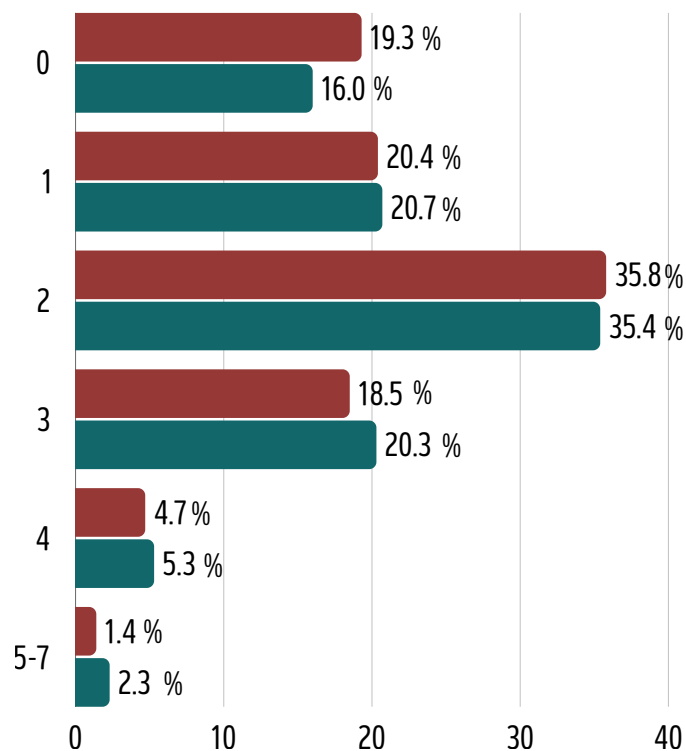
In ASL CN2:



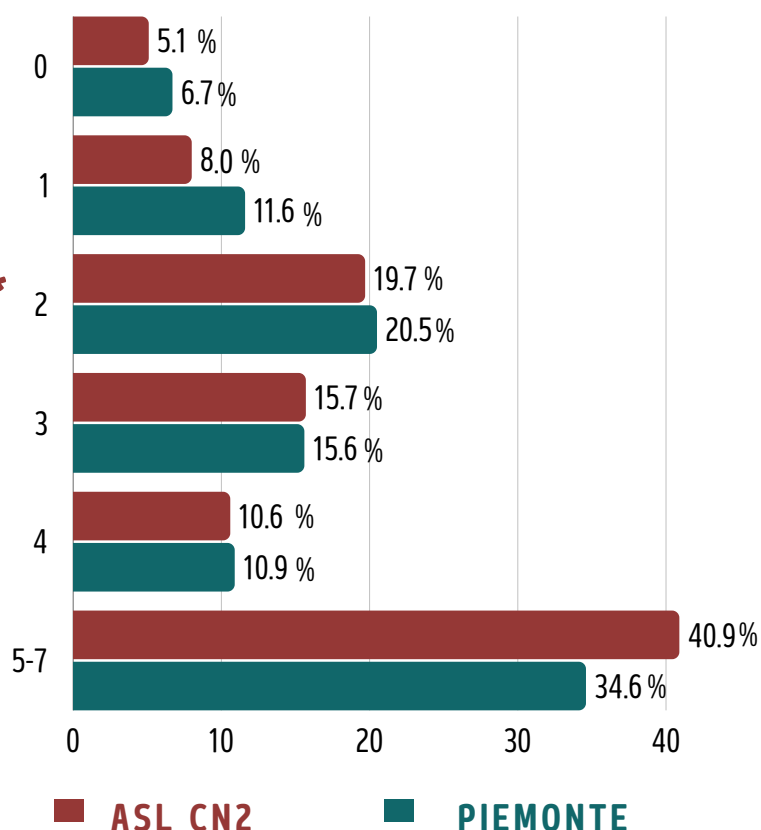
**1 BAMBINO SU 7 È
FISICAMENTE NON ATTIVO***

*Il giorno precedente non ha svolto nè attività motoria a scuola nè attività sportiva strutturata e non ha giocato all'aperto nel pomeriggio

GIORNI A SETTIMANA DI ATTIVITÀ SPORTIVA (ALMENO 1 H) OKKIO ALLA SALUTE - BAMBINI 8-9 ANNI



GIORNI A SETTIMANA DI GIOCO DI MOVIMENTO (ALMENO 1 H) OKKIO ALLA SALUTE - BAMBINI 8-9 ANNI



ATTIVITÀ FISICA: STRUMENTO PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE, LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE E LA COESIONE SOCIALE

L'OMS raccomanda alla popolazione **ADULTA** di svolgere durante la settimana almeno **150-300 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA AEROBICA D'INTENSITA' MODERATA** (ad es. camminata veloce, giardinaggio) oppure almeno **75-150 MINUTI DI ATTIVITA' VIGOROSA** (ad es. corsa, nuoto) più **ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO MUSCOLARE** almeno 2 volte a settimana.

In ASL CN2:

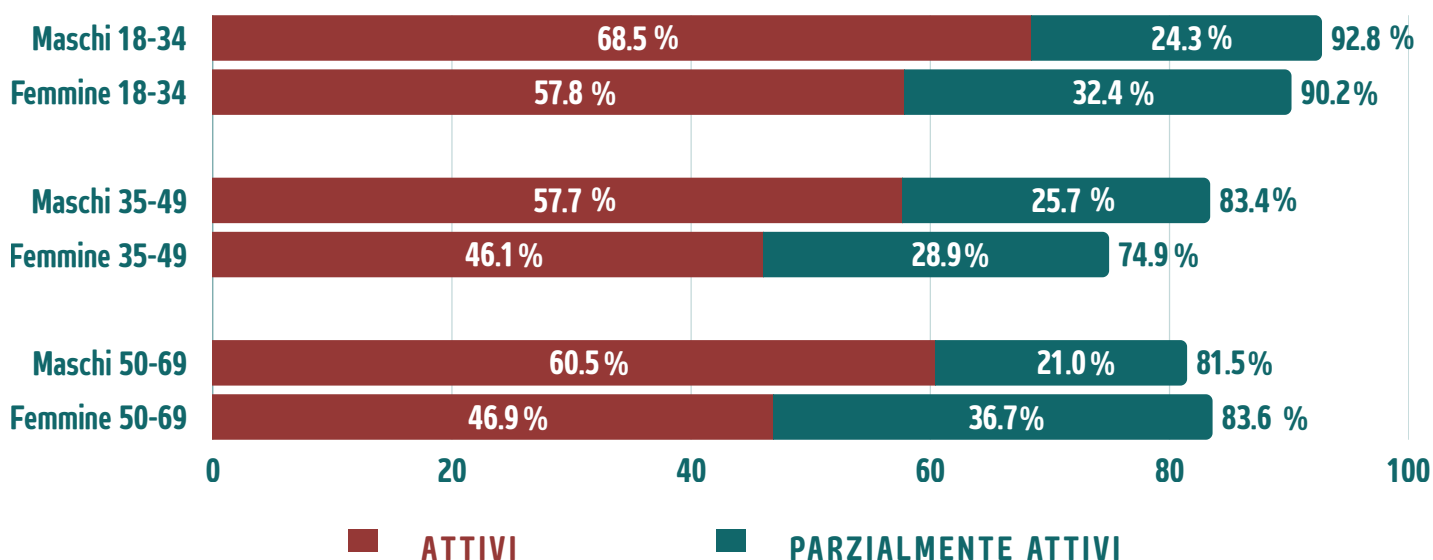


1 ADULTO SU 6 È SEDENTARIO (CIRCA 16%)

La pratica dell'attività fisica varia notevolmente a seconda del **SESSO** e dell'**ETA'**. Risultano maggiormente attivi i **maschi** rispetto alle femmine e i **giovani** (18-34 anni) rispetto alle persone di età più avanzata (34-49 anni e 50-69 anni).

ATTIVITA' FISICA

PASSI - ADULTI 18-69 ANNI



PROGETTI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ASL CN2



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

Un miglio al giorno, buona pratica del progetto MUOVINSIEME, consiste nel camminare in prossimità della scuola, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio, svolgendo anche attività educative e didattiche. Nel 2025 il progetto ha coinvolto oltre **350 studenti**.

I Gruppi di Cammino si ritrovano, almeno una volta a settimana per camminare insieme lungo un percorso stabilito, ad un orario concordato. Sono guidati da figure non professionali (volontari, cittadini, associazioni) formati dall'ASL CN2. Circa **30 Gruppi di Cammino** (oltre **400 persone**) sono attivi nel 2025 sul territorio dell'ASL. Per saperne di più:

[www.aslcn2.it/prevenzione/promozione-ed-
educazione-alla-salute/gruppi-di-cammino/](http://www.aslcn2.it/prevenzione/promozione-ed-educazione-alla-salute/gruppi-di-cammino/)



GRUPPI DI CAMMINO - ASL CN2



PIEDIBUS

I bambini, accompagnati da adulti (volontari, genitori, nonni et c) vanno a scuola a piedi lungo un percorso in sicurezza stabilito.

Nella nostra ASL, il piedibus è presente nei seguenti comuni: **Alba, Bra Ceresole d'Alba, Cherasco, La Morra, Magliano Alfieri, Montà e Sommariva Perno**.

LA SORVEGLIANZA OKKIO ALLA SALUTE

OKkio alla SALUTE è un sistema di indagini sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). La rilevazione avviene tramite 4 strumenti:

- scheda antropometrica che riporta il peso e la statura dei bambini, misurati dagli operatori dell'Asl
- questionario della scuola, compilato dal Direttore scolastico
- questionario dei bambini, compilato dagli stessi bambini in classe
- questionario dei genitori, compilato dai genitori.

LA SORVEGLIANZA PASSI

La sorveglianza di popolazione PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è uno strumento fondamentale per il monitoraggio e la valutazione dei principali determinanti di salute rispettivamente della popolazione adulta (18-69 anni) e della popolazione anziana (over 64 anni) in Italia. tra cui le abitudini alimentari, l'attività fisica, il consumo di alcol, il fumo e la gestione di malattie croniche.

I dati vengono raccolti somministrando un questionario standardizzato mediante intervista telefonica condotta da personale appositamente formato. Le persone da intervistare vengono estratte dall'anagrafe sanitaria di ciascuna ASL con campionamento casuale stratificato per sesso e 3 fasce di età.

GRAZIE

a tutti coloro che hanno partecipato alle sorveglianze

A cura di:

Anna Castiglione, coordinamento aziendale delle sorveglianze PASSI e Passi di Argento, Giorgia Micene e Ruben Bertolusso, PP2-Comunità attive, S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento Attività di Prevenzione - Dipartimento di Prevenzione ASL CN2

Si ringraziano per il supporto tutte le Intervistatrici/gli Intervistatori e il coordinamento aziendale delle sorveglianze PASSI e OKkio alla SALUTE, S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento Attività di Prevenzione - Dipartimento di Prevenzione ASL CN2.

Un ringraziamento speciale al gruppo di coordinamento Regionale PASSI.