

6 aprile

Giornata mondiale dell'attività fisica

Più movimento, più vita!

OGNI PASSO CONTA! OGNI MOVIMENTO CONTA! OGNI MINUTO CONTA!

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE 2023

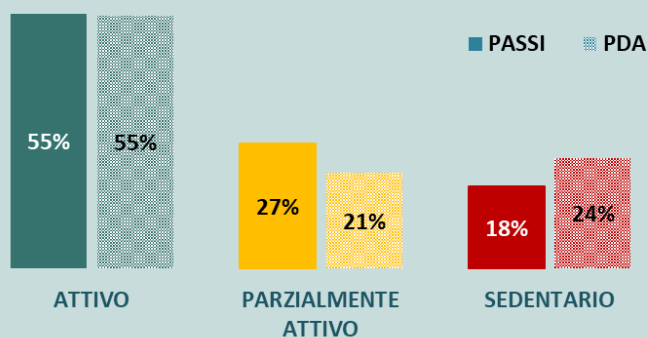
in Piemonte il **15%** dei bambini di 8-9 anni è definito non attivo in quanto il giorno precedente la rilevazione non ha svolto attività motoria a scuola, attività sportiva strutturata e non ha giocato all'aperto.

1/3 dei bambini (**35%**) ha fatto giochi di movimento per almeno un'ora da 5 a 7 giorni alla settimana e sempre 1/3 fa almeno un'ora di attività sportiva strutturata per 2 giorni la settimana.

Il **35%** dei bambini si reca a scuola a piedi o in bicicletta, monopattino o pattini.

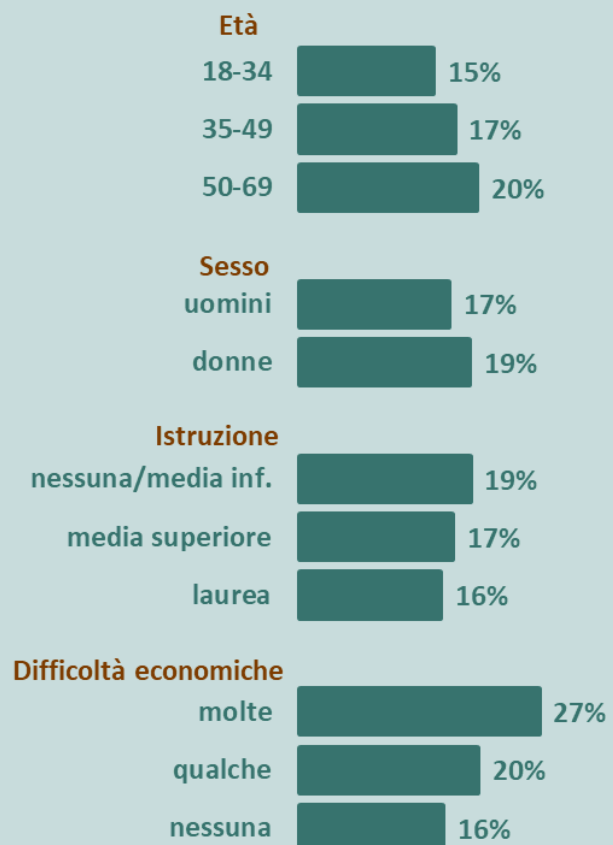
La quota di bambini che trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare è del **37%**.

ATTIVITA' FISICA SECONDO INDICAZIONI OMS
PASSI E PDA PIEMONTE 2023/24



Sedentari per caratteristiche socio-demografiche

Totale: 17,78% (IC 95%: 16,78%-18,84%)
PASSI Piemonte 2023/24 N 6656



Livelli di attività fisica

I dati mostrano una spinta positiva: l'**82%** degli adulti e il **76%** degli anziani è già in movimento (tra attivi e parzialmente attivi), generando un valore importante per la salute della nostra comunità. Tuttavia, i dati di Passi d'Argento (PDA) evidenziano una quota maggiore di sedentari. Inoltre, la sedentarietà risulta più frequente tra le persone in condizioni di svantaggio socioeconomico.

A cura del coordinamento PASSI e PDA regione Piemonte