

Esercizio fisico e salute pubblica: dalla prescrizione medica alla pratica guidata dal Chinesiologo

Dott.ssa Antonella M. Primerano

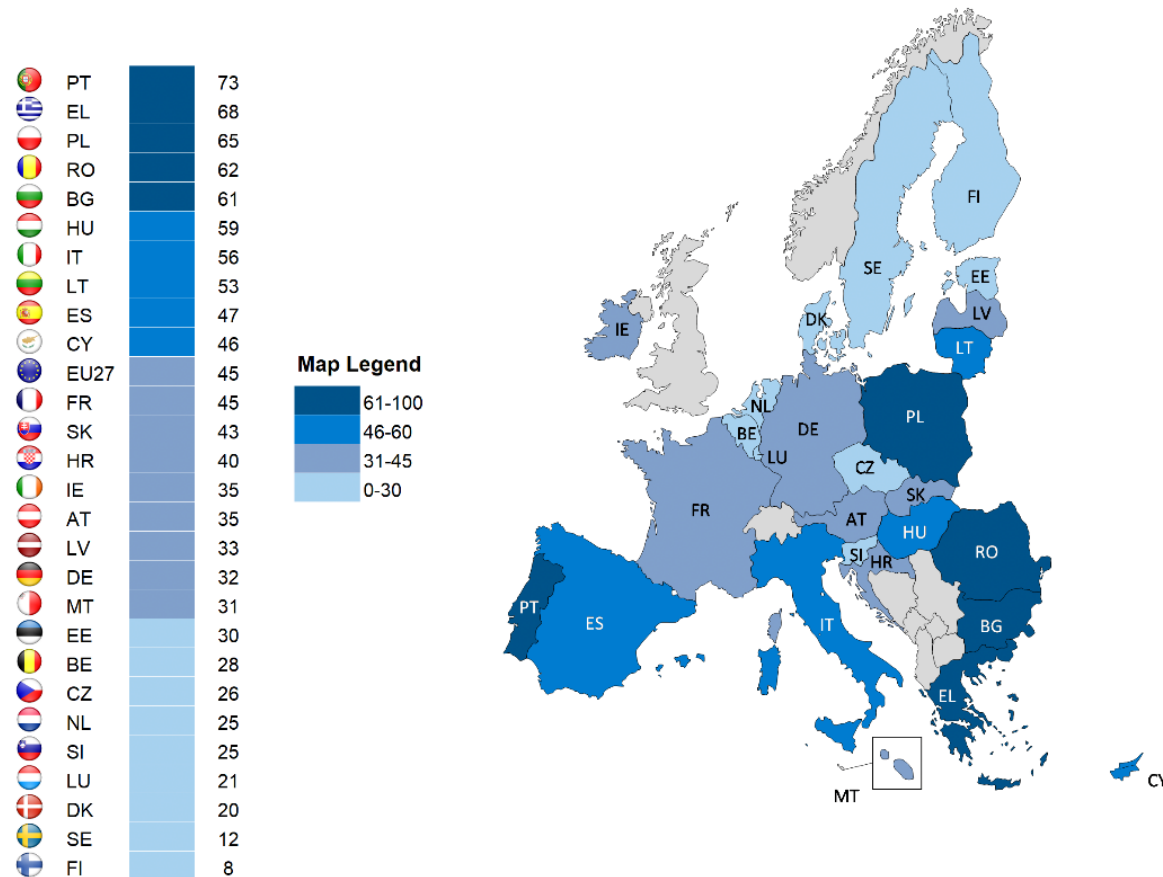
Responsabile Medicina dello Sport - USL Umbria1

Arezzo

28 Novembre 2025

Eurobarometro speciale 525
Sport e attività fisica
 TOTALE UE27 26,580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022
 Italia 1,020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022
 Metodologia (UE27): Di persona e online
 Metodologia (IT): Di persona

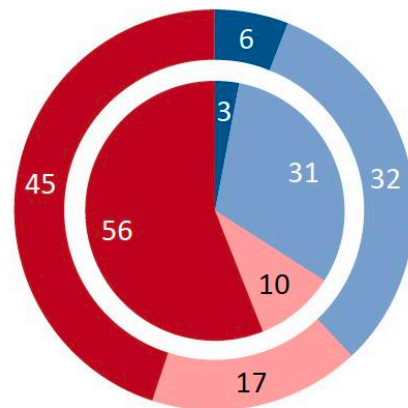
QB1R How often do you exercise or play sport? By "exercise" we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or a sport club, running in the park.
 (% - Never)



Base: All Respondents (N=26,578)

FREQUENZA NELL'ALLENAMENTO O NELLA PRATICA SPORTIVA

QB1. Con che frequenza Lei si allena o pratica sport?
(%)



UE27 Grafico esterno

IT Grafico interno

	UE27		IT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
Regolarmente	6	-1	3	+2
Con regolarità	32	-1	31	+4
Raramente	17	+3	10	=
Mai	45	-1	56	-6
Non sa	0	=	0	=

Evoluzione: Apr/Mag 2022 (EB97.3) – Dic 2017 (EB88.4)

'Mai o raramente'

	UE27	IT
Sesso dell'intervistato		
Maschio	57	62
Femmina	65	70
Genere e età		
Uomini 15-24	27	24
Uomini 25-39	46	43
Uomini 40-54	60	61
Uomini 55 e più	73	83
Donne 15-24	42	30
Donne 25-39	59	49
Donne 40-54	64	71
Donne 55 e più	75	86
Categoria socio-professionale		
Lavoratori autonomi	58	62
Dirigenti	47	51
Altri impiegati	57	62
Operai	65	67
Casalinghi	80	92
Disoccupati	68	69
Pensionati	74	87
Studenti	30	23

Suddivisione socio-demografica

Eurobarometro speciale 525

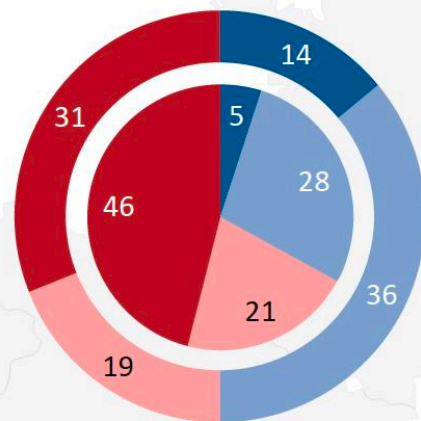
Sport e attività fisica

TOTALE UE27 26.580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022
Italia 1.020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022

Metodologia (UE27): Di persona e online
Metodologia (IT): Di persona

FREQUENZA DELL'ATTIVITÀ FISICA AL DI FUORI DELLO SPORT

QB2. E con che frequenza pratica altre attività fisiche come spostarsi in bicicletta da un luogo a un altro, ballare, fare giardinaggio, ecc.? (%)



UE27 Grafico esterno

IT Grafico interno

	UE27		IT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
Regolarmente	14	=	5	=
Con regolarità	36	+6	28	+10
Raramente	19	-2	21	+1
Mai	31	-4	46	-11
Non sa	0	=	0	=

Evoluzione: Apr/Mag 2022 (EB97.3) – Dic 2017 (EB88.4)

'Mai o raramente'

Sesso dell'intervistato

	UE27	IT
Maschio	47	65
Femmina	54	68

Genere e età

Uomini 15-24	30	36
Uomini 25-39	44	68
Uomini 40-54	51	67
Uomini 55 e più	52	71
Donne 15-24	42	42
Donne 25-39	52	64
Donne 40-54	52	64
Donne 55 e più	57	79

Categoria socio-professionale

Lavoratori autonomi	53	72
Dirigenti	40	62
Altri impiegati	49	65
Operai	52	70
Casalinghi	67	81
Disoccupati	56	69
Pensionati	55	74
Studenti	34	38

Suddivisione socio-demografica

Eurobarometro speciale 525

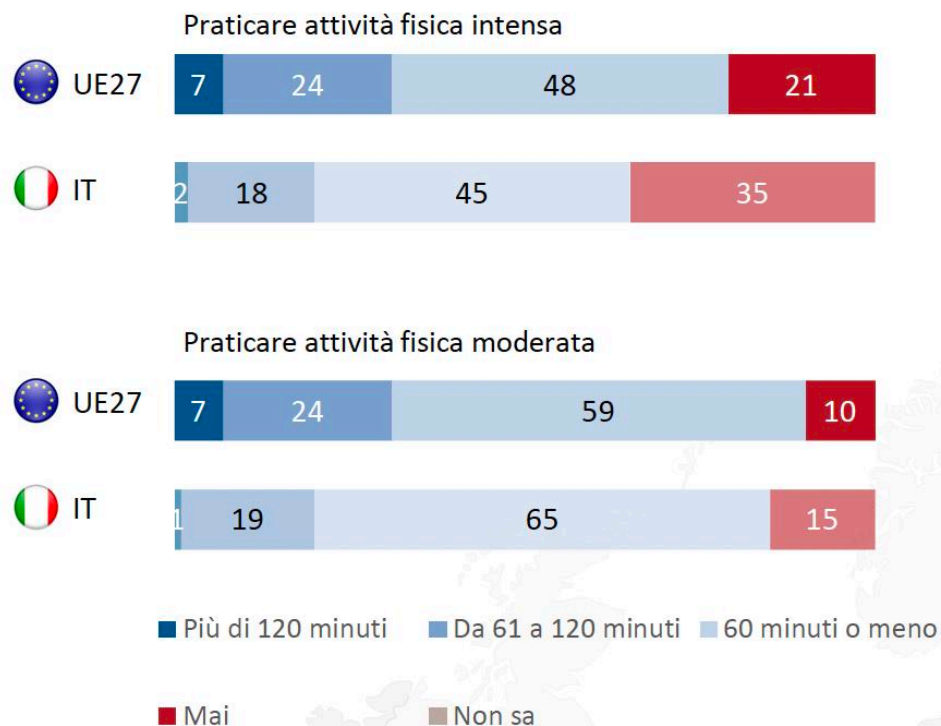
Sport e attività fisica

TOTALE UE27 26.580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022
Italia 1.020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022

Metodologia (UE27): Di persona e online
Metodologia (IT): Di persona

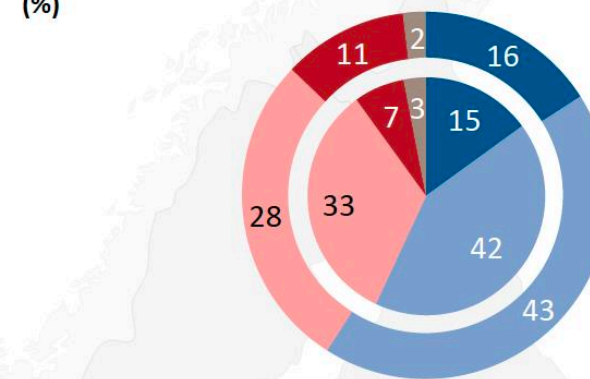
LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA E TEMPO PASSATO SEDUTI

QB4, QB6. Nei giorni in cui..., quanto tempo dedica a questa attività? (%)



(Base: intervistati che si allenano, praticano sport o un'altra attività fisica)

QB9. In una giornata tipica quanto tempo passa seduto/a? Includa il tempo passato alla scrivania, facendo visita ad amici, studiando o guardando la TV. (%)



UE27 Grafico esterno

IT Grafico interno

	UE27		IT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
2 ore e 30 min. o meno	16	=	15	+3
Da 2 ore e 31 min. a 5 ore e 30 min.	43	+3	42	=
Da 5 ore e 31 min. a 8 ore e 30 min.	28	-1	33	=
8 ore e 31 min. o più	11	-1	7	-2
Non sa	2	-1	3	-1

Evoluzione: Apr/Mag 2022 (EB97.3) – Dic 2017 (EB88.4)

Eurobarometro speciale 525

Sport e attività fisica

TOTALE UE27 26.580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022
 Italia 1.020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022

Metodologia (UE27): Di persona e online
 Metodologia (IT): Di persona

The Population Health and Economic Benefits of Physical Activity

Meeting the WHO guidelines of 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week across 27 European countries would:



Increase the life expectancy of people who are insufficiently active by **7.5 months**



Increase average life expectancy by **2 months**



Prevent over **10 000 premature deaths** per year



Save **EUR PPP 14 per capita** in healthcare expenditure – a total of **EUR PPP 8 billion** per year



Reduce **total health expenditure** by **0.6%**



Avoid **11.5 million** cases of **non-communicable diseases** over the next three decades, including:



3.5 million cases of **depression**



3.8 million cases of **cardiovascular disease**

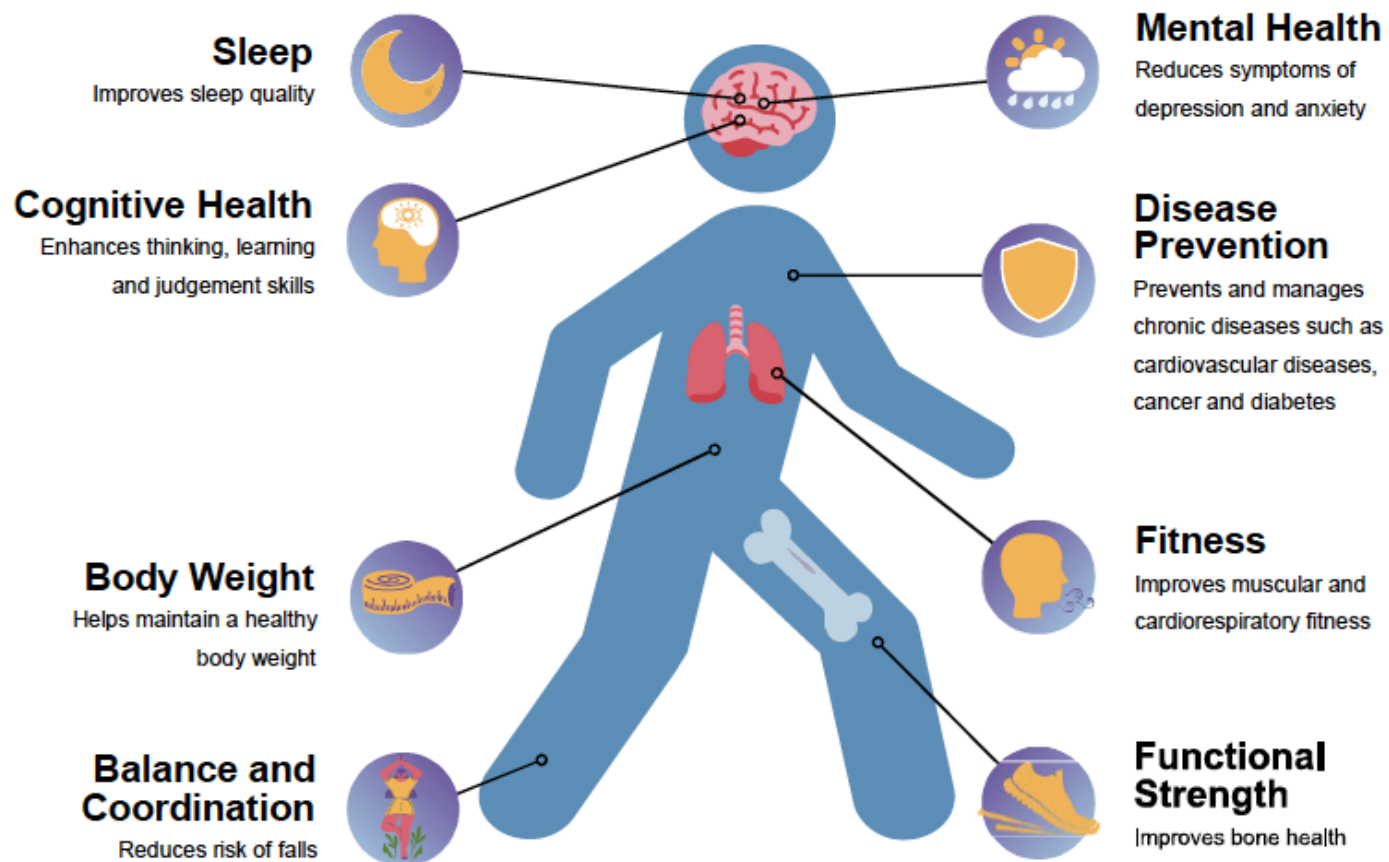


400 000 cases of **cancer**



STEP UP! TACKLING THE BURDEN OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN EUROPE © OECD/WHO 2023

Physical activity has significant health benefits for bodies and minds



STEP UP! TACKLING THE BURDEN OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN EUROPE © OECD/WHO 2023

Benefici dell'attività fisica

Cardiocircolatorio: diminuzione della frequenza cardiaca, capillarizzazione, aumentato trasporto di ossigeno, resistenza allo sforzo, diminuzione della pressione arteriosa

Respiratorio: aumento della capacità respiratoria, aumento della capacità vitale, aumento del FEV1

Muscolo-scheletrico: aumento della massa muscolare, della forza e dell'elasticità, aumento della densità ossea e della resistenza ai traumi

Immunitario: aumento della risposta immunitaria

Urinario: aumento della filtrazione, riduzione del rischio di insufficienza renale

Neurologico: miglioramento cognitivo, ridotto rischio di demenza

Psicologiche: ridotto rischio di depressione, riduzione dell'ansia, benessere psicofisico

A livello **metabolico:** Diminuzione della glicemia

Diminuzione dei valori del colesterolo e dei trigliceridi

Riduzione del peso corporeo / Contrasto all'obesità

Miglioramento qualità del sonno, Miglioramento qualità della vita

Le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

minuti cumulabili al GIORNO

60

a INTENSA

+

minuti cumulabili a SETTIMANA

75

attività aerobica

INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

oltre **64** anni

minuti cumulabili a SETTIMANA

oppur

attività aerobica

INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

+

**Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute
per le persone con mobilità ridotta
3 o più volte a settimana**

IL MENO POSSIBILE

Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi

IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi

Praticare attività fisica è sempre utile,
anche al di sotto dei livelli raccomandati
MEGLIO POCO CHE NIENTE!



Forum Risk Management

obiettivo sanità & salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI



5 - 17 anni

minuti cumulabili al GIORNO

almeno

60

**attività aerobica
da MODERATA**

a INTENSA

+

**Rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico
almeno 3 volte a settimana**



Forum Risk Management

obiettivo sanità & salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI



18 - 64 anni

minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

150

oppure

almeno

75

**attività aerobica
MODERATA**

**attività aerobica
INTENSA**

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



**Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana**



Forum Risk Management

obiettivo sanità & salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI



oltre **64** anni

minuti cumulabili a **SETTIMANA**

almeno

150

oppure

almeno

75

attività aerobica
MODERATA

attività aerobica
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



**Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana**



**Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute
per le persone con mobilità ridotta
3 o più volte a settimana**

Stile di vita attivo

attività della vita quotidiana

Fare **acquisti**, fare le **pulizie**, **preparare i pasti**, svolgere **attività ricreative** o di svago

semplici **azioni** che favoriscono l'**autonomia** e l'**indipendenza**

Camminare, salire le scale o alzarsi dalla sedia

IL MENO POSSIBILE

Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi



IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi





SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

- CATALOGO DI OFFERTA -
ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Un miglio attorno a scuola



Centro Unico di Formazione
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria



Forum Risk Management

obiettivo sanità salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI



SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE - CATALOGO DI OFFERTA – ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Pause attive



Centro Unico di Formazione
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria

**21° CORSO
MEDICINA
DELLO
SPORT**

ALLENATORI
ISTRUTTORI
AMATORI

**18 NOVEMBRE
12 DICEMBRE
2024**

USL Umbria 1

**Sala Auditorium c/o
Comitato Regionale Umbria FIGC-LND**
Strada di Prepo - 06129 Perugia

In collaborazione con:   

Per informazioni e iscrizioni: Medicina dello Sport | E-mail: medsport.pg@uslumbria1.it

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria 1
www.uslumbria1.it

La formula della salute

Dott.ssa Antonella M. Primerano
Responsabile
U.O.C. Medicina dello Sport
USL Umbria 1

Perugia 18 Novembre 2024



Forum Risk Management

obiettivo sanità salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI

20 Years
2006-2025

 **Umbria in Salute**



Centro Unico di Formazione
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria



Workshop
“Corso per conduttori gruppo di cammino”

C8576 E11303

Edizione Unica per gli operatori

8 ottobre

8.30-14.00

L'importanza dell'attività motoria e del cammino

Dott.ssa Antonella Maria Primerano



MUOVIAMOCI! ANDIAMO INCONTRO ALLA SALUTE!

Gli **ultrasessantacinquenni** sono il gruppo di popolazione che potrebbe usufruire dei **maggiori benefici** dal movimento e da uno **stile di vita attivo**.

Lo svolgimento di un'**attività fisica regolare** **protegge** dalle malattie cardiovascolari e riduce la mortalità per tutte le cause. **Previene ipertensione, ictus, diabete, cancro del colon e del seno**, migliora l'efficienza cardiorespiratoria e muscolare, la composizione corporea e il profilo lipidico.

**STILI DI VITA SANI
per un corretto
invecchiamento attivo**

SINAPSI
“Pillole di Lunga Vita”

**Muoviamoci!
Andiamo incontro
alla SALUTE**

Dott. ssa Antonella Maria Primerano
Responsabile U.O.C. Medicina dello Sport
USL Umbria1

Prescrizione dell'attività fisica

deve avere come obiettivo

- La **tutela** della salute del paziente
- La **diminuzione** dei possibili **rischi**

Dopo valutazione delle condizioni psico-fisiche
Del soggetto che intraprende l'attività

I **rischi** dell'attività sportiva

Patologie **muscolo-tendinee**

Patologie **respiratorie**

Patologie **cardio circolatorie**

Morte Improvvisa

DECRETO DEL MINISTRO DELLA SALUTE **24 aprile 2013** (Decreto Balduzzi)

(GU Serie Generale n.169 del 20-07-2013)

“Disciplina della certificazione dell'attività sportiva non agonistica e amatoriale e linee guida sulla dotazione e l'utilizzo di defibrillatori semiautomatici e di eventuali altri dispositivi salvavita.”

(Art 2, comma 1,2,3,4)

Attività Sportiva AMATORIALE è l'attività ludico-motoria :

- *Praticata da soggetti **NON tesserati** alle Federazioni Sportive Nazionali, alle discipline associate, né agli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI;*
- Individuale o collettiva;
- Non occasionale;
- Finalizzata al raggiungimento e mantenimento del benessere psico-fisico della persona;
- non regolamentata da organismi sportivi, ivi compresa l'attività che il soggetto svolge in proprio al di fuori di rapporti con organizzazioni soggetti terzi.

CONTROLLI MEDICI DA ESEGUIRE : elencati in una tabella (***Allegato A***)

ATTIVITÀ SPORTIVA AMATORIALE (ludico motoria)

(Art 2, comma 5 e 6)

(Art 2, comma 1,2,3,4)

Allegato A

Controlli medici per l'attestazione dell'idoneità all'attività ludico motoria

	Classe A	Classe B	Classe C
	SOGGETTI < 55 ANNI (UOMINI) < 65 ANNI (DONNE) SENZA EVIDENTI PATOLOGIE E FATTORI DI RISCHIO EMERGENTI ALLA VISITA O RIFERITI IN ANAMNESI.	SOGGETTI CON ANAMNESI NOTA PER ALMENO DUE DELLE SEGUENTI CONDIZIONI: • IPERTENSIONE ARTERIOSA; • ELEVATA PRESSIONE ARTERIOSA DIFFERENZIALE NELL'ANZIANO; • ETÀ > 55 ANNI (UOMINI) > 65 ANNI (DONNE); • FUMO; • IPERCOLESTEROLEMIA, IPERTRIGLICERIDEMIA; • ALTERATA GLICEMIA A DIGIUNO O RIDOTTA TOLLERANZA AI CARBOIDRATI; DIABETE DI TIPO II COMPENSATO • OBESITÀ ADDOMINALE; • FAMILIARITÀ PER PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI; • FATTORI DI RISCHIO RITENUTI RILEVANTI DAL MEDICO CERTIFICATORE	SOGGETTI CON PATOLOGIE CRONICHE CONCLAMATE DIAGNOSTICATE (ES. CARDIOLOGICHE, PNEUMOLOGICHE, NEUROLOGICHE, ONCOLOGICHE IN ATTO, DIABETOLOGICHE DI TIPO I O DI TIPO II SCOMPENSATE)
ACCERTAMENTI RACCOMANDATI, OLTRE ALLA VISITA MEDICA GENERALE DI TUTTI GLI APPARATI CON MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA		Elettrocardiogramma a riposo Altri esami secondo giudizio clinico	Esami e consulenze specifiche secondo giudizio clinico
MEDICO CERTIFICATORE	Medico abilitato alla professione	Medico di Medicina generale o Pediatra di libera scelta; Medico specialista in Medicina dello sport	Medico di Medicina generale o Pediatra di libera scelta; Medico specialista in Medicina dello sport; Medico specialista di branca
PERIODICITÀ	Biennale	Annuale	Annuale o inferiore, secondo giudizio clinico

Comma 5 NON SONO TENUTI ALL'OBBLIGO DELLA CERTIFICAZIONE:

a - Coloro che effettuano l'attività ludico motoria in forma autonoma e al di fuori di un contesto organizzato ed autorizzato;

b - Chi svolge, anche in contesti organizzati, attività motoria occasionale, effettuata a scopo prevalentemente ricreativo e in modo saltuario e non ripetitivo;

c - I praticanti alcune **attività ludico-motorie con ridotto impegno cardio-vascolare**:

- Bocce (escluse bocce in volo); - Biliardo; - Golf- Pesca Sportiva di superficie; - Caccia sportiva; - Sport di Tiro; - Ginnastica per anziani; - "gruppi cammino" e attività assimilabili;

I praticanti **attività prevalentemente ricreative** quali :

Ballo, Giochi da tavolo e attività assimilabili.

Comma 6: "A tutti costoro è comunque **raccomandato un controllo medico prima dell'avvio dell'attività ludico motoria per la valutazione di eventuali fattori di rischio...**"



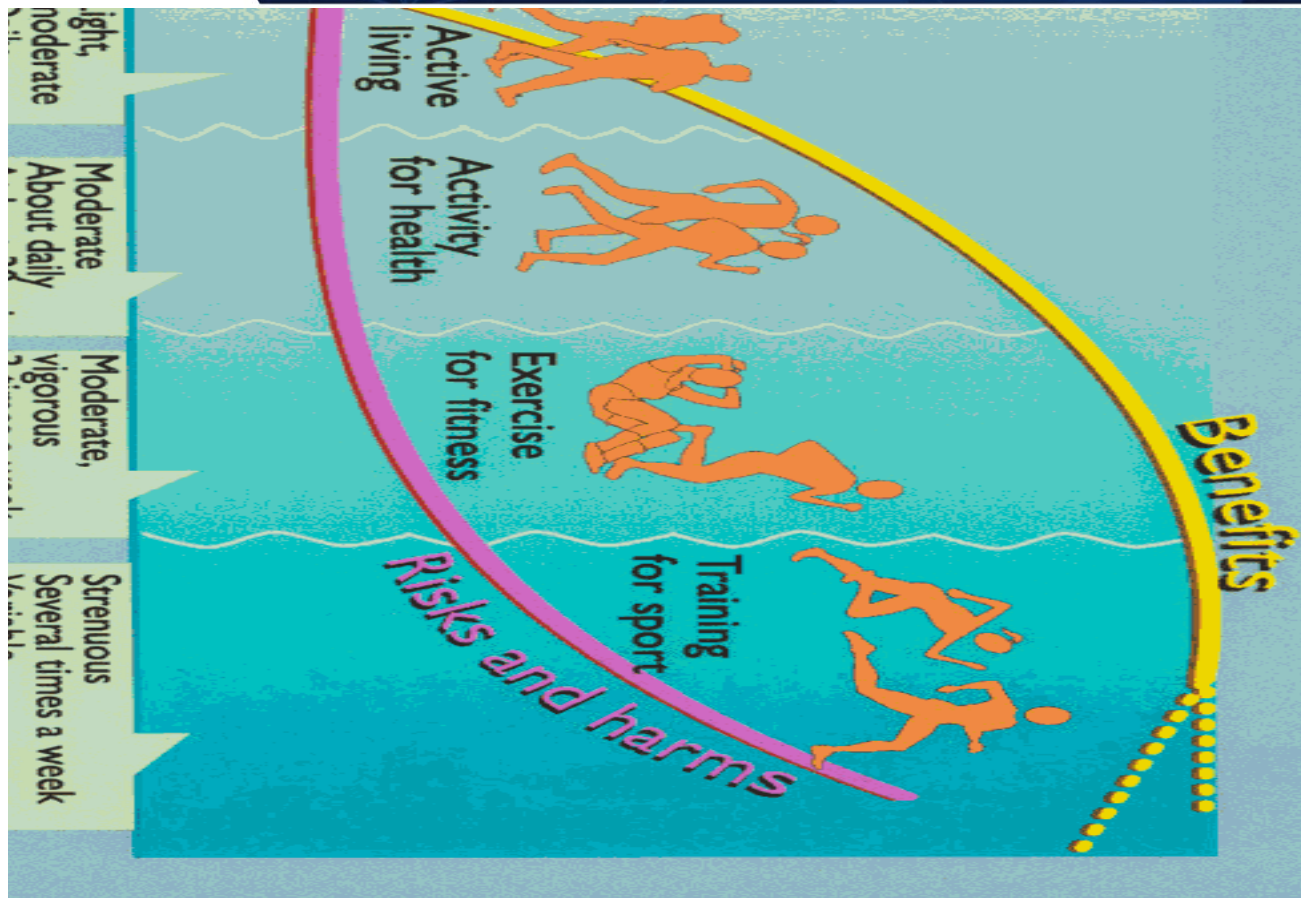
Forum Risk Management

obiettivo sanità & salute

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI

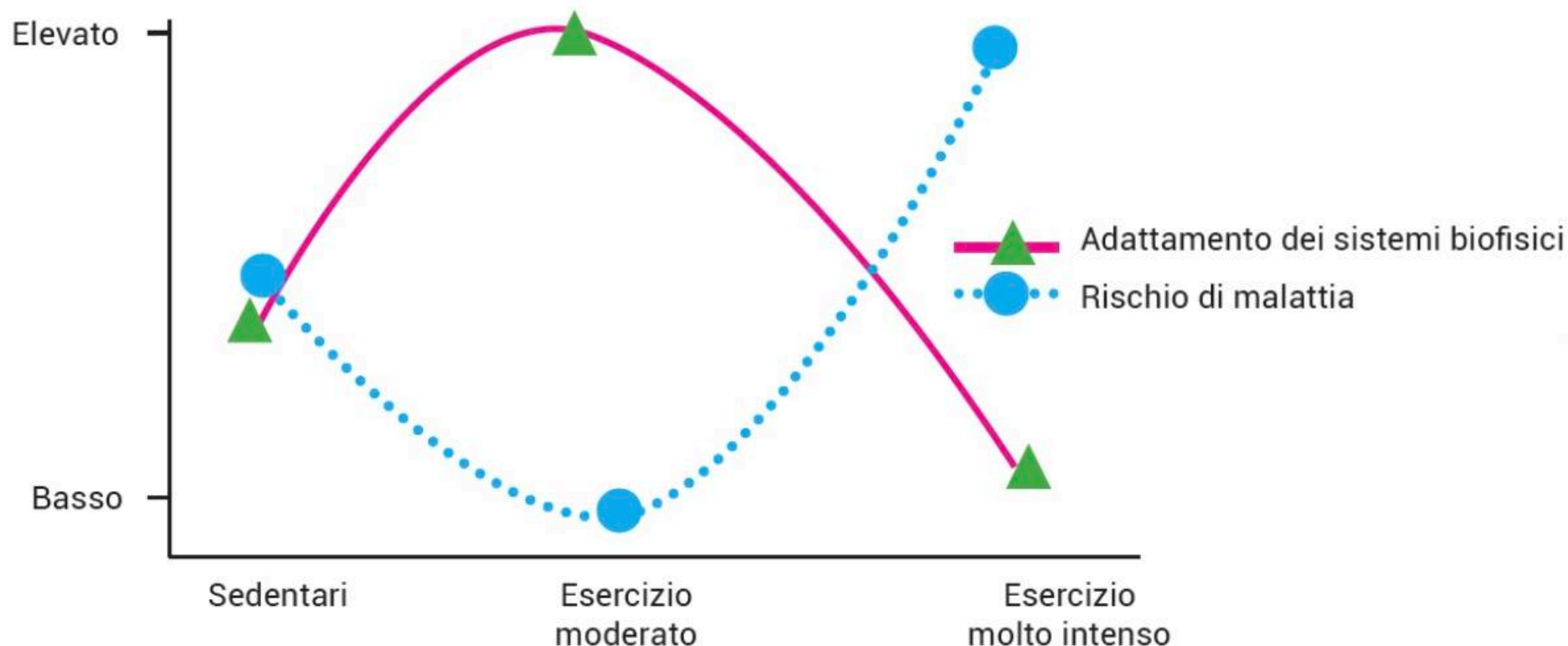
20 Years
2006-2025

anno solo bene o no ?





L'attività fisica produce effetti diversi sull'organismo a seconda di come viene somministrata



Fonte: Negro M, Avanzato I, Buonocore D, Marzatico F. Attività motoria e aging. In "La Medicina dell'aging e dell'anti-aging" (ed. Galimberti D); capitolo 11, pp. 267 – 293, Edra Edizioni, Milano 2016.

Attività fisica adeguata

deve tenere conto

- Età
- Peso
- Sedentarietà
- Preferenze
- Accessibilità

FITT:

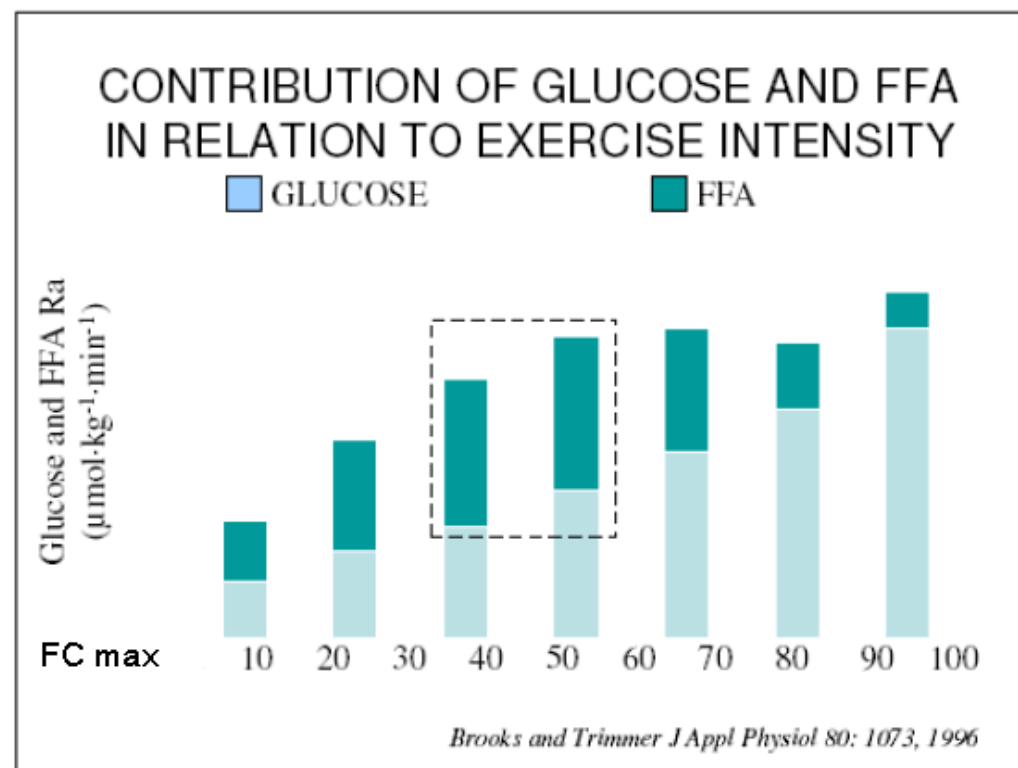
- **Frequenza:** numero di occasioni per settimana
- **Intensità:** livello a cui viene svolta
- **Tempo:** durata, per sessione, dell'attività svolta
- **Tipo di attività svolta**



intensità di attività e substrati energetici utilizzati

SUBSTRATI ENERGETICI	INTENSITÀ	FREQ. CARDIACA (FC) [220 - età]
75% energia da ac.grassi 25% energia da glucidi	bassa	< 50% della FC max
50% energia da ac.grassi 50% energia da glucidi	moderata	50-70% della FC max
25% energia da ac.grassi 75% energia da glucidi	elevata	> 70% della FC max

con esercizi di bassa/moderata intensità si utilizzano prevalentemente acidi grassi



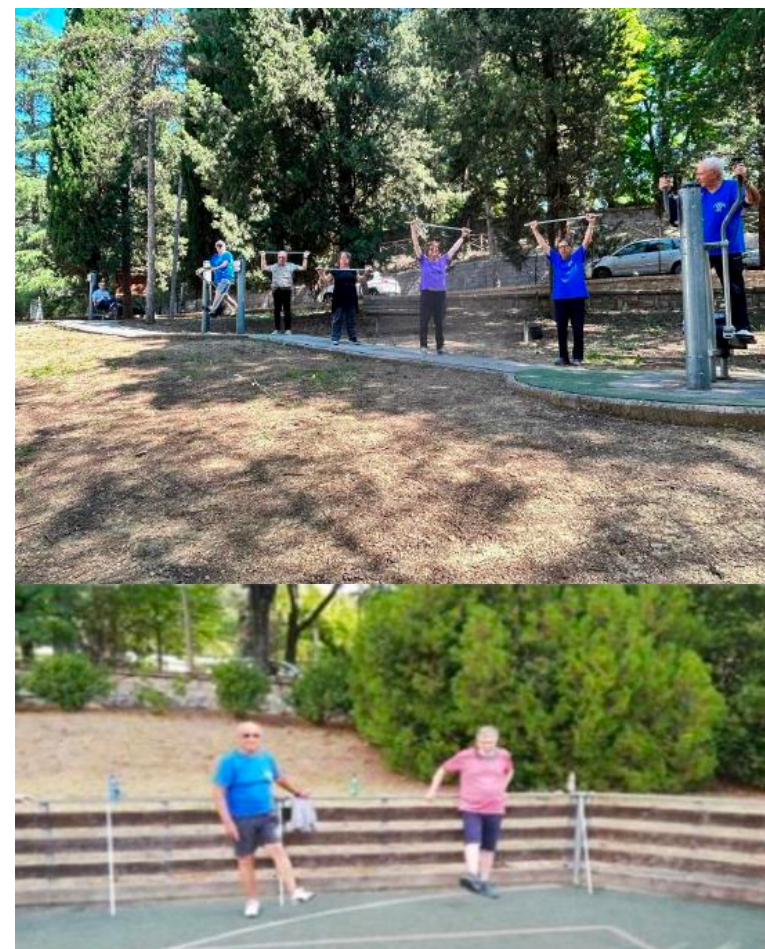
ATTIVITÀ SVOLTE DALL' ANAM PRESSO IL PARCO ATTIVO DEL GROCCO



- *Attività motoria per persone cardiopatiche*
- *Rieducazione cardiologica estensiva*
- *Benessere in menopausa*
- *Ginnastica per il Benessere*

OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ

- *Miglioramento della capacità aerobica*
- *Miglioramento dell'equilibrio*
- *Miglioramento del tono muscolare*



ATTIVITÀ AEROBICA



RINFORZO MUSCOLARE



EQUILIBRIO



