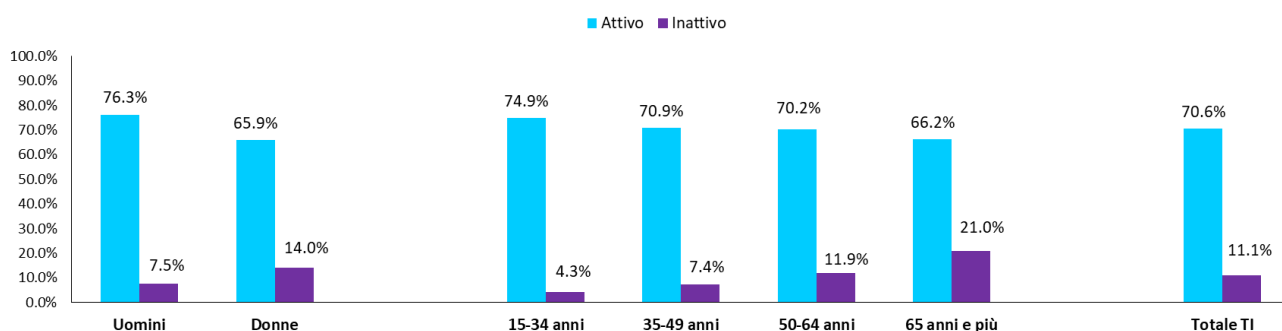


Attività fisica

Proporzione di persone che si dichiarano fisicamente "Attive" e "Inattive" in Ticino nel 2022 per sesso e fascia d'età

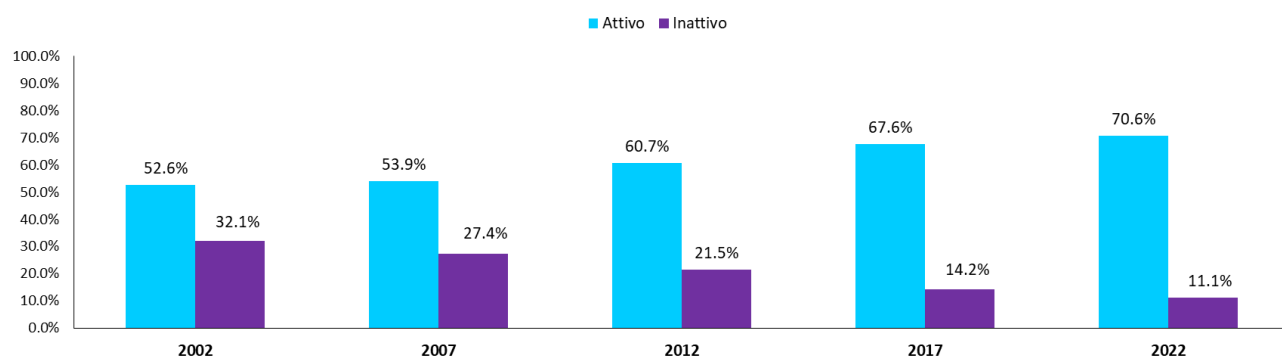
Fonte: ISS 2022; Elaborazione: SPVS



In Ticino, la proporzione di persone che si dichiarano fisicamente "attive" è pari al 70.6% mentre quelle che si dichiarano "inattive" è pari all'11.1%. Gli uomini (76.3%) risultano più attivi delle donne (65.9%) e, in termini d'età, si rileva che solo dalla fascia che va dai 65 anni in su l'attività fisica si riduce in modo significativo. A differenza dello stato "attivo", quello "inattivo" cresce in modo regolare con l'età e la sua prevalenza aumenta di circa 5 volte tra la fascia più giovane (15-34 anni: 4.3%) e quella più anziana (65 anni e più: 21%).

Proporzione di persone che si dichiarano fisicamente "Attive" e "Inattive" in Ticino dal 2002 al 2022

Fonte: ISS 2002-2022; Elaborazione: SPVS



Nel corso degli ultimi 20 anni, in Ticino, si rileva un progressivo aumento delle persone che svolgono attività fisica. Se nel 2002 circa 5 persone su 10 (52.6%) si dichiaravano fisicamente attive, nel 2022 questo dato sale a circa 7 persone su 10 (70.6%). Questo aumento non si esaurisce nella classe degli "attivi" ma si rileva anche nella classe dei "parzialmente attivi". Questa precisazione è importante perché permette di spiegare la ragione per cui, a fronte di un aumento di circa 20 punti percentuali in vent'anni tra coloro che si dichiarano "attivi", si rileva anche una diminuzione molto più marcata tra le persone che si dichiarano sedentarie ("inattivi"), pari a circa 3 volte in meno rispetto al dato del 2002 (2002: 32.1%; 2022: 11.1%).

Definizione

Per stimare l'intensità dell'attività fisica, si distinguono tre livelli:

- **Attivo:** almeno 2½ ore di attività moderata oppure 2 occasioni di attività intensa a settimana.
- **Parzialmente attivo:** tra ½ e 2½ ore di attività fisica moderata o 1 occasione di attività intensa a settimana
- **Inattivo:** meno di ½ ora di attività fisica moderata a settimana e nessuna occasione di attività intensa.

Per approfondire

Dati nazionali e regionali, 2002-2022 (Ufficio federale di statistica)

Tabelle standardizzate ISS 2022: "[Activité physique](#)"

Indicatori nazionali e cantionali 2002-2022 (Obsan)

[Comportement en matière d'activité physique \(15+, dati ISS\)](#)

Fonte dei dati

Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute in Svizzera (ISS), 2012-2017.

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'Indagine ISS.

Ultimo aggiornamento dei dati

Agosto 2024.