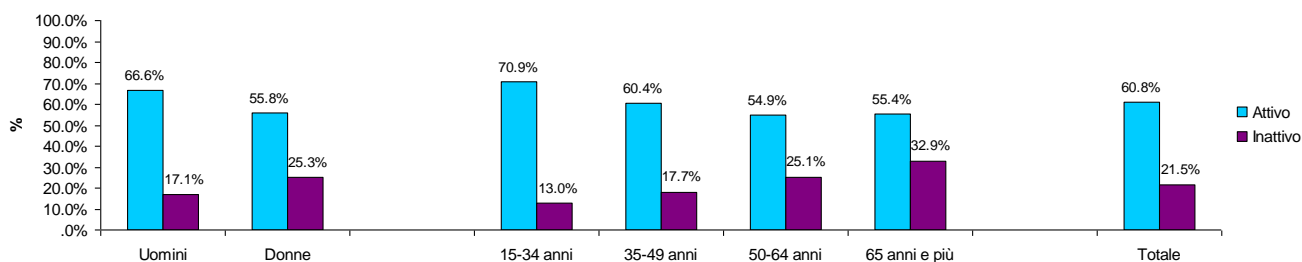


## Attività fisica

### Proporzione di persone che si dichiara fisicamente "Attiva" e "Inattiva" in Ticino nel 2012 per sesso e fascia d'età

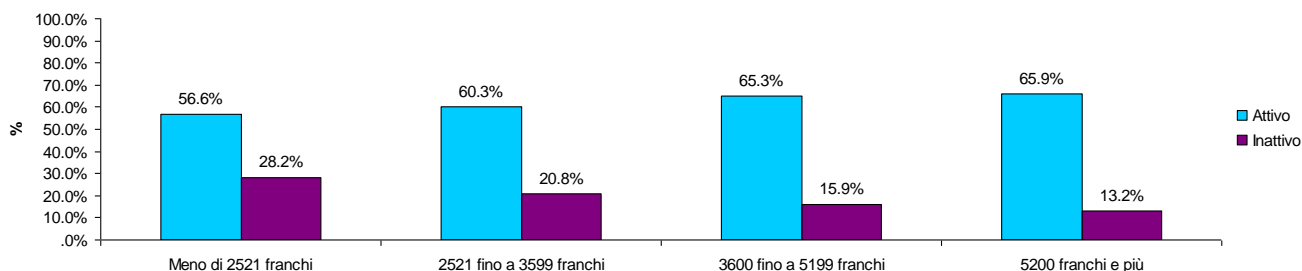
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



In Ticino, la proporzione di persone che si dichiara fisicamente "attiva" è pari al 60.8% mentre quella che si dichiara "inattiva" è pari al 21.5%. Gli uomini (66.6%) risultano più attivi delle donne (55.8%) e, in termini d'età, si rileva che dalla fascia 50-64 anni l'attività fisica si riduce in modo significativo. Tuttavia, è importante notare che, se lo stato "attivo" tende a stabilizzarsi oltre i 50-64 anni, lo stato "inattivo" cresce progressivamente con l'età. Questo avviene perché con il passare degli anni si riduce il numero di persone che si dichiara anche solo "parzialmente attivo".

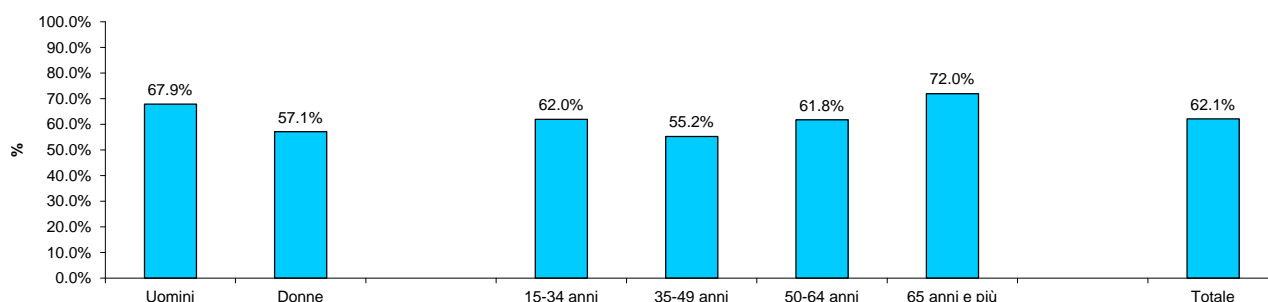
### Proporzione di persone che si dichiara fisicamente "Attiva" e "Inattiva" in Ticino nel 2012 per reddito

Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



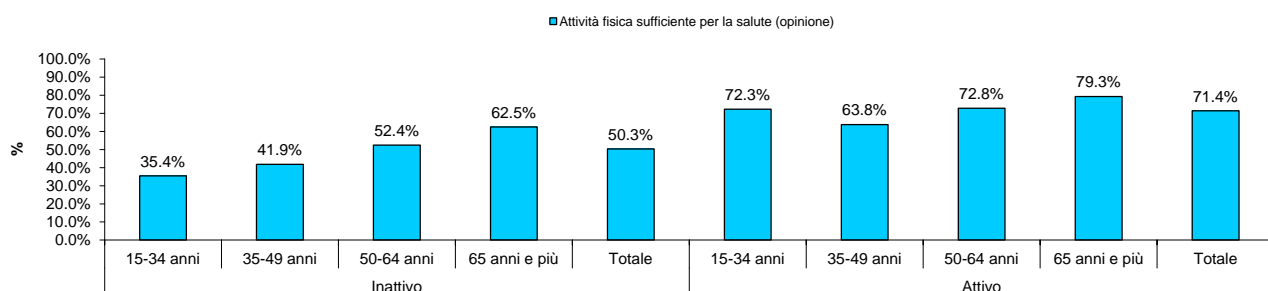
Non sembra che il reddito sia una variabile fondamentale nella determinazione del grado di attività fisica poiché non si rilevano differenze significative tra i redditi più bassi e quelli più alti.

**Proporzione di persone che in Ticino nel 2012 ritiene sufficiente per la propria salute l'attività fisica svolta**  
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



Sondando le opinioni relative all'attività fisica in rapporto alla propria salute (domanda ISS 2012: "Ritiene di muoversi abbastanza per la sua salute?"), si può rilevare che più della metà della popolazione ticinese (62.1%) ritiene sufficiente per la propria salute l'attività fisica svolta. Inoltre, tale opinione è sensibile all'età passando da un 62.0% della fascia più giovane ad un 72.0% della fascia più anziana.

**Proporzione di persone che ritiene di svolgere un livello sufficiente di attività fisica rispetto all'attività fisica effettivamente praticata in Ticino nel 2012**  
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS per fascia d'età



Per ottenere informazioni sulla *percezione* che le persone hanno dell'attività fisica svolta, si sono incrociati i dati relativi all'opinione sull'attività fisica in riferimento alla propria salute con l'attività effettivamente praticata per fascia d'età. Si può notare come la scarsa consapevolezza di svolgere un'insufficiente attività fisica aumenti con l'età, giungendo al massimo (62.5%) nella fascia superiore ai 65 anni. Per contro, coloro che dichiarano uno stato attivo mantengono un livello di consapevolezza più elevato e costante tra le varie fasce d'età.

### 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.

## Dati analitici

**Grado di attività fisica, Ticino, 2012**

	Sesso					
	Uomini		Donne		Totale	
	N	%	N	%	N	%
Inattivo	106	17.1%	197	25.3%	303	21.5%
Parzialmente attivo	106	16.3%	155	19.0%	261	17.7%
Attivo	468	66.6%	444	55.8%	912	60.8%
<b>Totale</b>	<b>680</b>	<b>100.0%</b>	<b>796</b>	<b>100.0%</b>	<b>1476</b>	<b>100.0%</b>

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

**Grado di attività fisica, per fasce di età, Ticino, 2012**

	Età									
	15-34		35-49		50-64		65+		Totale	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Inattivo	41	13.0%	69	17.7%	87	25.1%	106	32.9%	303	21.5%
Parzialmente attivo	58	16.1%	93	21.9%	72	20.0%	38	11.6%	261	17.7%
Attivo	244	70.9%	265	60.4%	206	54.9%	197	55.4%	912	60.8%
<b>Totale</b>	<b>343</b>	<b>100.0%</b>	<b>427</b>	<b>100.0%</b>	<b>365</b>	<b>100.0%</b>	<b>341</b>	<b>100.0%</b>	<b>1476</b>	<b>100.0%</b>

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

**Persone che ritengono di svolgere sufficiente attività fisica, Ticino, 2012**

	Sesso					
	Uomini		Donne		Totale	
	N	%	N	%	N	%
Si	475	67.9%	461	57.1%	936	62.1%
No	208	32.1%	336	42.9%	544	37.9%
<b>Totale</b>	<b>683</b>	<b>100.0%</b>	<b>797</b>	<b>100.0%</b>	<b>1480</b>	<b>100.0%</b>

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

## Fonte dei dati

Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute in Svizzera (ISS), 2012.  
Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'Indagine ISS2.

## Ultimo aggiornamento dei dati

Gennaio 2017.