



SETTIMANA EUROPEA DELLAMOBILITÀ

16-22 SETTEMBRE 2024

Cambia e vai!



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE salute, politiche sociali e disabilità

ASUGI Azienda Sanitaria Friuli Venezia Giulia

ASU FC Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale

AS FO Azienda sanitaria Friuli Occidentale

Andare a piedi o in bicicletta per gli spostamenti abituali invece di utilizzare i veicoli a motore giova non solo alla nostra salute ma anche all'ambiente: il tema della **European Mobility Week 2024** invita infatti a **scegliere il giusto mezzo per città più vivibili**. Questo si traduce in sostenibilità e miglioramento della qualità della vita nelle città in cui viviamo ma anche cambiamento dei nostri stili di vita.

La **mobilità attiva in PASSI** individua gli adulti (18-69 anni) che usano la bicicletta o si spostano a piedi per recarsi al lavoro, a scuola o per i loro spostamenti abituali e coloro che grazie a questa abitudine raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati da OMS per avere benefici sulla salute. Utilizzare la bicicletta o camminare per spostarsi in città, per almeno 10 minuti consecutivi, cumulando almeno 150 minuti a settimana può garantire il raggiungimento di questi livelli, al netto dell'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.

SETTIMANA EUROPEA DELLAMOBILITÀ



Così in base al ricorso alla mobilità attiva le persone possono essere classificate in:



fisicamente attivo: raggiungono almeno 150 minuti settimanali percorrendo a piedi o in bici i tragitti abituali, in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



parzialmente attivo: usano la bici e/o si spostano a piedi abitualmente, ma non raggiungono i 150 minuti settimanali



non attivi: non praticano mobilità attiva o lo fanno per durate di tempo trascurabili



I dati **PASSI 2022-2023** mostrano che il 45% dei residenti in **Friuli Venezia Giulia**, 18-69enni, pratica mobilità attiva utilizzando la bicicletta (11%) e/o spostandosi a piedi (39%) abitualmente. Lo fanno in media per 3-4 giorni a settimana, chi usa la bicicletta totalizza mediamente 110 minuti settimanali, chi va a piedi 193 minuti.

Nel territorio Giuliano - Isontino (ASUGI) il ricorso alla mobilità attiva è maggiore che nel resto della Regione FVG.

18-69 anni	Mobilità attiva	in bicicletta	a piedi	attivi	parzialmente attivi	non attivi
FVG	45	11	39	21	23	56
ASFO	46	13	40	20	26	54
ASUFC	40	11	34	18	22	60
ASUGI	50	8	46	25	24	51

Tutti i valori in tabella sono in percentuale

La mobilità attiva contribuisce al raggiungimento dei livelli di attività fisica raccomandati per avere benefici sulla salute e il 21% della popolazione risulta **fisicamente attivo** solo grazie a questa buona abitudine.

A cura di

Daniela Germano e Fabio Sirocich

Centro di Riferimento Regionale Sorveglianze PASSI e PASSI D'Argento - Presso ASUGI

Per informazioni daniela.germano@asugi.sanita.fvg.it - daniela.germano@regione.fvg.it

