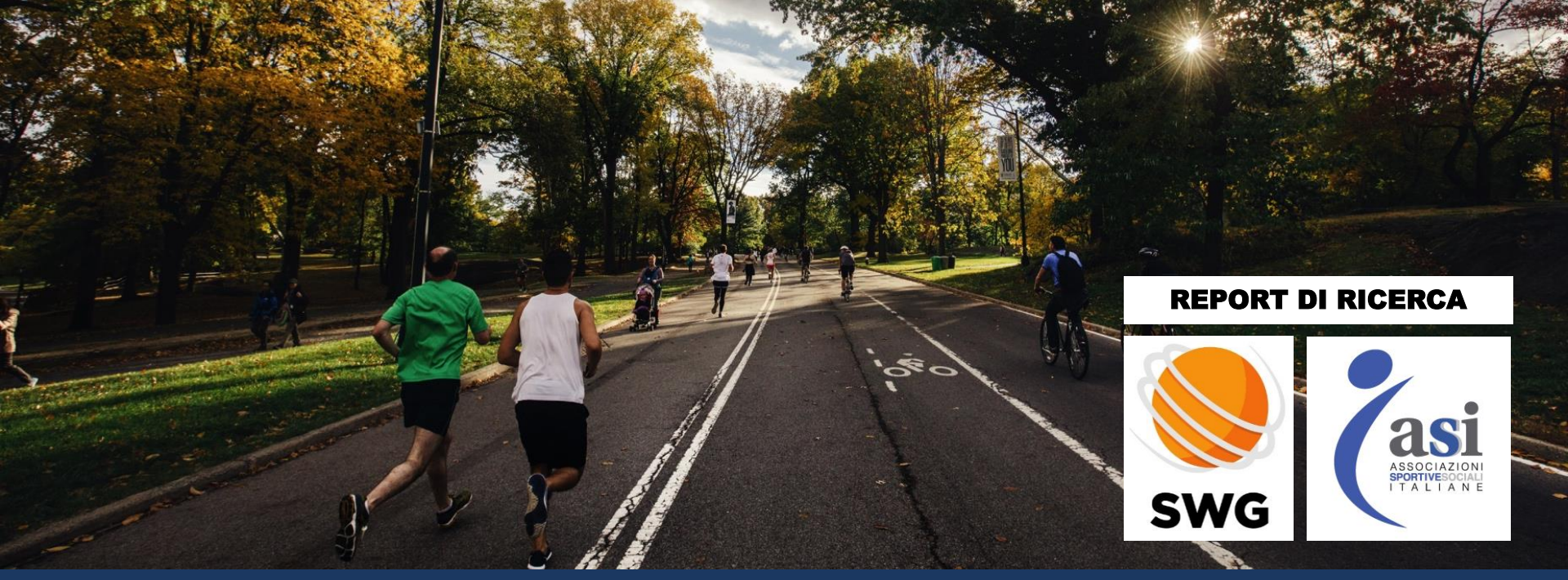


REPORT DI RICERCA

SWG

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

IN & OUT - LO SPORT DENTRO E FUORI L'ORDINAMENTO SPORTIVO

Job 37558

marzo 2021

focus **Sport e attività fisica, oggi**

NOTA METODOLOGICA

Disegno di ricerca, caratteristiche del campione e guida alla lettura

Metodologia dell’indagine

Indagine quantitativa condotta attraverso la somministrazione di un questionario strutturato con tecnica CAWI (*Computer Aided Web Interview*) su un **campione nazionale di 2.927 soggetti di età compresa tra i 16 e i 90 anni**. Le interviste sono state distribuite per quote di genere, fascia d’età e area geografica di residenza e si sono svolte tra il 19 e il 26 febbraio 2021.

I metodi utilizzati per l'individuazione delle unità finali sono di tipo casuale, come per i campioni probabilistici. Al fine di garantire la rappresentatività rispetto alla popolazione di riferimento, i dati sono stati ponderati per genere, età e zona di residenza, titolo di studio e ampiezza del Comune di residenza secondo i più recenti dati forniti da ISTAT.

Il margine d’errore massimo sul dato medio, per un intervallo di confidenza del 95%, è contenuto entro la soglia dell’1,9%.

Il dato medio del campione nazionale è stato posto a **confronto con** quello relativo all’**Indagine Sport e Salute / SWG** «Emergenza sanitaria Covid-19 e sport: gli impatti sugli stili di vita dei cittadini», risalente a **luglio 2020**.

Tutti i diritti riservati

Legenda: segmenti ed indici utilizzati

Tra tutte le caratteristiche richieste ai rispondenti, alcune proprietà si sono mostrate più rilevanti di altre nella lettura dei risultati. Alcune di queste sono state sussunte in classificazioni e tipologie ad hoc per rendere più chiara ed efficace la presentazione dei dati.
Di seguito una legenda utile a favorire la lettura delle pagine seguenti.

GENERAZIONI	Età
Generazione Z	da 16 a 25 anni
Millennials	da 25 a 39 anni
Generazione X	da 40 a 55 anni
Baby Boomer	da 56 a 74 anni
Generazione Silent	più di 74 anni

ISTRUZIONE	Titolo conseguito
Elevata	Laurea e post-laurea
Media	Diploma superiore
Bassa	Licenza media / professionale

REDDITO FAMILIARE	Netto mensile (€)
Medio-alto	superiore a 3.000
Medio	tra 1.500 e 3.000
Basso	Inferiore a 1.500

AMPIEZZA COMUNE DI RESIDENZA	Numero di abitanti
Grandi centri	>100.000 ab.
Centri di medie dimensioni	tra 10.000-100.000 ab
Piccoli centri	< 10.000 ab.

INFORMAZIONE SUI FIGLI	Frequenza attività fisica attuale
Con figli 3-10 anni	Dato dei genitori con almeno 1 figlio 3-10 anni
Dato Figli 3-10 anni	Dato relativo alle abitudini del figlio (espresse dal genitore)
Con figli 11-17 anni	Dato dei genitori con almeno 1 figlio 11-17 anni
Dato Figli 11-17 anni	Dato relativo alle abitudini del figlio (espresse dal genitore)

ATTIVITÀ FISICA	Frequenza attività fisica attuale
Attivi	più volte a settimana / quotidiana
Saltuari	una volta a settimana o meno
Sedentari	mai

Tutti i diritti riservati

EXECUTIVE SUMMARY

Le principali evidenze di ricerca

Attività fisica in Italia, ad 1 anno dal primo lockdown

1. **TOGLIETECI TUTTO, MA NON LO SPORT.** A un anno esatto dal primo lockdown, emerge un chiaro bisogno di sport e attività fisica di base. Se prima dello scoppio della pandemia il 66% degli italiani dichiarava di praticare attività fisica/sportiva in qual si voglia forma, oggi il dato sale al 75%. Di questi, il 59% la praticava in passato e non vi ha mai rinunciato, mentre il 16% ha iniziato proprio ora, al termine di un anno eccessivamente sedentario. Il Covid-19 ha modificato profondamente abitudini e stili di vita, ma a ben vedere appena il 7% ha rinunciato all'attività fisica che praticava in passato.

2. **DALLA SEDENTARIETÀ ALL'ATTIVITÀ FREQUENTE: UN'INVERSIONE DI TENDENZA.** Se dal primo lockdown e per tutto il 2020 si è assistito ad un progressivo aumento del numero di sedentari (a dicembre 2020 il picco, pari al 34%), con il nuovo anno e l'avvicinarsi della primavera il dato è calato di 9 punti (25%). Non solo più persone si dedicano allo sport e all'attività fisica: la riduzione della sedentarietà premia la diffusione di pratiche più attive e frequenti (35%, +7 rispetto a dicembre 2020) rispetto a quelle più saltuarie (+2), che comunque continuano a rappresentare la maggioranza relativa della popolazione (40%).

3. **CIAO, ESCO A PRENDERE UN PO' D'ARIA.** Rispetto a luglio 2020 si sgonfia l'abitudine della pratica sportiva in casa, diffusasi nei mesi del primo lockdown. Ad oggi, il 42% dichiara di praticare sport in casa (-9 rispetto a luglio 2020), mentre l'85% (+6) dichiara di svolgere attività all'aperto. Non si può dire che gli italiani abbiano abbandonato l'attività fisica domestica, ma certo è che l'ipotesi risulta sempre meno allettante, che si tratti di fitness fai-da-te (-5) o di attività più strutturata attraverso l'ausilio di web app e video-corsi (-4 punti). Meglio uscire, anche 'solo' per una camminata sostenuta (+11).

4. **GEN Z IN CONTROTENDENZA.** La generazione più sportiva e attiva è anche quella della DAD e della più dolorosa interruzione delle occasioni di socialità. Per i giovani tra i 16-25 anni l'allenamento in casa, meglio se attraverso l'ausilio di internet, rimane centrale: il 39% di loro (+21 rispetto al dato medio) continua a fare esercizio in casa via app, tv, dvd, video o consolle. Una pratica la cui persistenza segnala, oltre alle maggiori competenze tecnologiche dei più giovani, il loro urgente bisogno di mantenere uniti sport e socialità.

Tutti i diritti riservati

SPORT E ATTIVITÀ FISICA, OGGI

[campione popolazione 16-90enni, N = 2.927]

Pratica sportiva prima e dopo un anno di pandemia

Tre italiani su cinque non hanno mai smesso di fare attività fisica, poco meno di 1 su 5 ha iniziato dopo il lockdown

PRIMA DEL COVID

66% **Praticava** attività fisica / sportiva

Non praticava attività fisica / sportiva **34%**

OGGI, DENTRO LA PANDEMIA

Continua a praticare **59%**

Gen Z	+15
Millennials	+12
Istruzione elevata	+9
Uomini	+5
Dato Figli 11-17 anni	+17
Dato Figli 3-10 anni	+5

7% **Ha smesso di praticare**

Reddito basso	+6

Ha iniziato a praticare **16%**

Silent	+13

18% **Continua a non praticare**

Silent	+11
Baby boomers	+5
Istruzione bassa	+5
Donne	+4

Valori %. Variazioni dei segmenti considerati rispetto al dato medio.

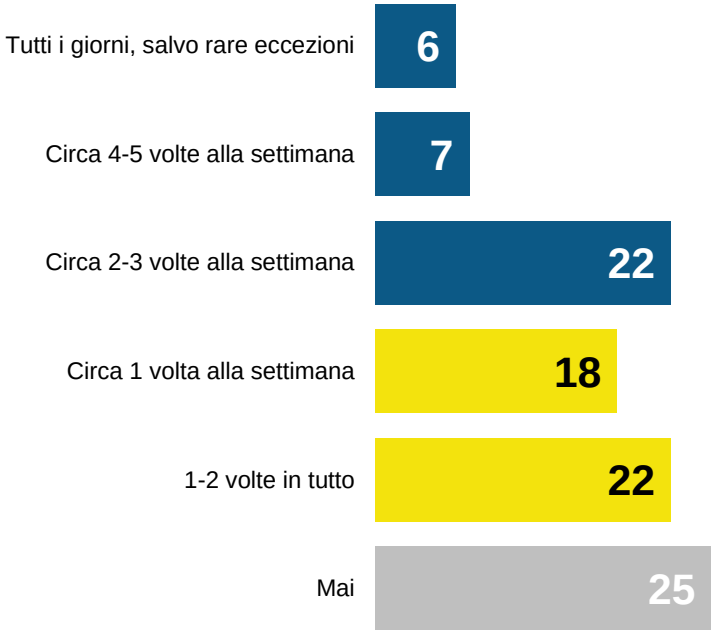
Tutti i diritti riservati

La frequenza della pratica sportiva

Oltre un terzo degli italiani pratica regolarmente attività fisica

Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?

In generale le attività fisiche si riferiscono a quelle attività svolte per almeno 10 minuti consecutivi che fanno respirare in modo più veloce del normale (il cuore aumenta i battiti e la temperatura corporea aumenta).



35% **ATTIVI**

Praticano attività fisica/sportiva più volte a settimana

40% **SALTUARI**

Praticano attività fisica/sportiva al massimo 1 volta a settimana

25% **SEDENTARI**

Non praticano attività fisica/sportiva

Valori %.

Tutti i diritti riservati

Attivi e sedentari a confronto

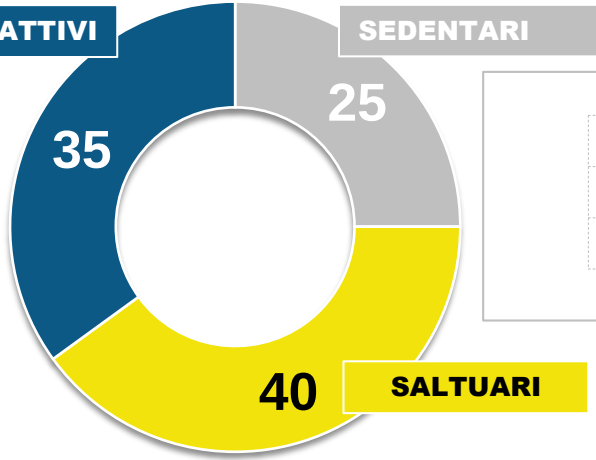
Giovani, uomini, laureati, residenti nelle grandi città del centro-nord il target più attivo

Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?

In generale le attività fisiche si riferiscono a quelle attività svolte per almeno 10 minuti consecutivi che fanno respirare in modo più veloce del normale (il cuore aumenta i battiti e la temperatura corporea aumenta).

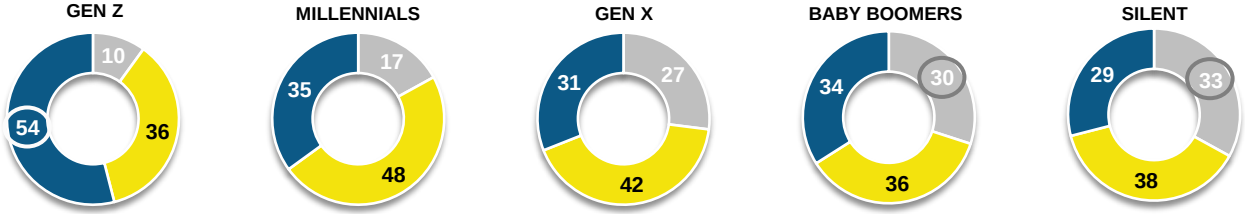
ATTIVI

Laureati	+7
Grandi centri	+3
Nord Ovest, Centro	+3
Uomini	+3



SEDENTARI

Istruzione bassa	+4
Sud e isole	+3
Donne	+2



Valori %. Variazioni dei segmenti considerati rispetto al dato medio.

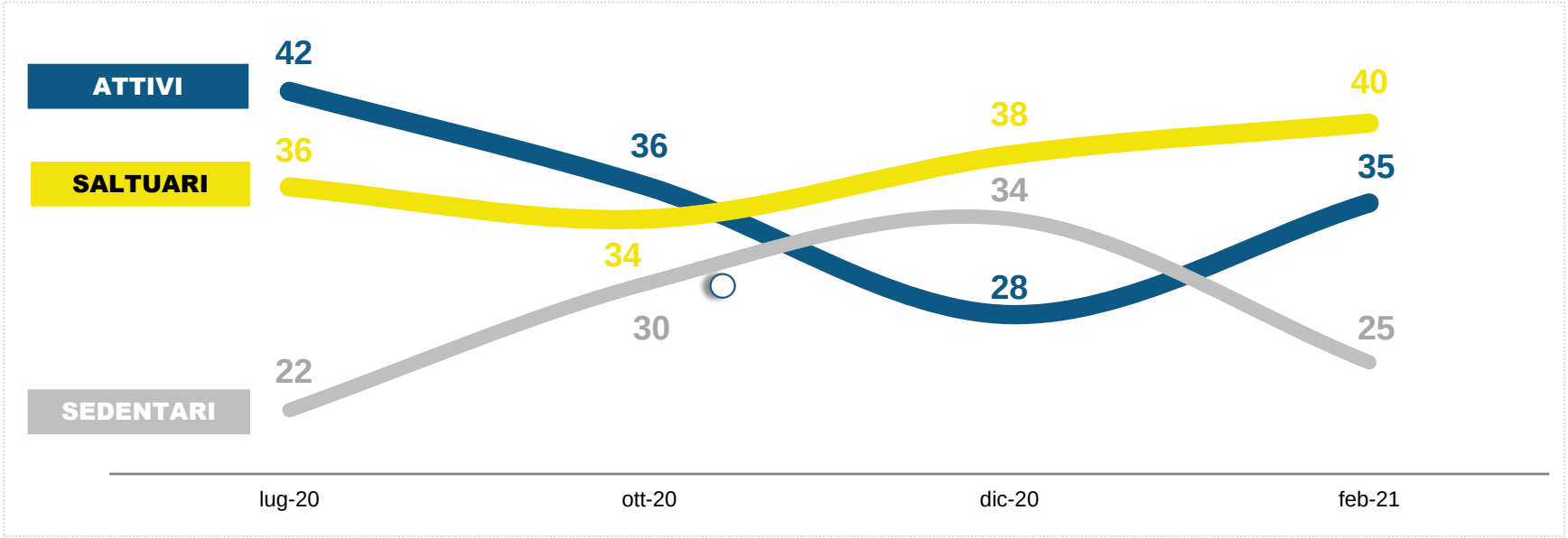
Tutti i diritti riservati

Attivi, saltuari, sedentari - Trend

Dopo il mese di dicembre si arresta l'impennata della sedentarietà

Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?

In generale le attività fisiche si riferiscono a quelle attività svolte per almeno 10 minuti consecutivi che fanno respirare in modo più veloce del normale (il cuore aumenta i battiti e la temperatura corporea aumenta).



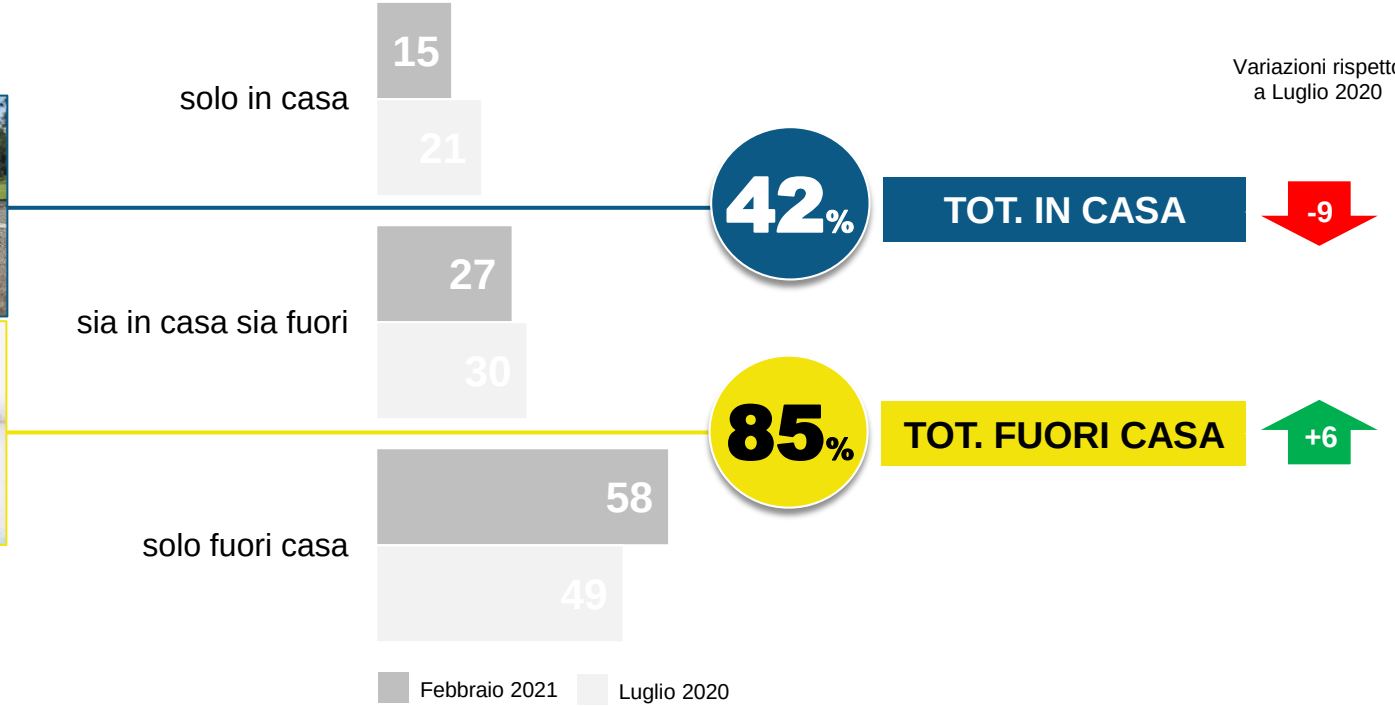
Valori %. **CONFRONTO CON DATI SPORT E SALUTE / SWG.**

Tutti i diritti riservati

L'attività fisica, in casa e fuori

Dopo l'uscita dal primo lockdown di marzo 2020, l'attività fisica torna ad uscire dalle mura domestiche

Quali delle seguenti attività ha praticato? (Possibili più risposte)
[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 75% del campione di cittadini]



Valori %. Variazioni rispetto a Luglio 2020 **(DATO SPORT E SALUTE / SWG)**

Tutti i diritti riservati

Un dettaglio della pratica in casa e outdoor

Più camminate all'aria aperta, meno fitness in salotto (con o senza App)

Quali delle seguenti attività ha praticato? (Possibili più risposte)
[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 75% del campione di cittadini]

FUORI CASA

Variazioni rispetto a Luglio 2020

camminata veloce (per piacere o per spostamenti)	68	+11
bicicletta (per piacere o per spostamenti)	20	-7
corsa o jogging	19	-1

IN CASA

Variazioni rispetto a Luglio 2020

ginnastica, fitness, esercizi (senza ausilio di internet, app, tv, dvd, video o consolle di gioco)	25	-5
ginnastica, fitness, esercizi (con l'ausilio di internet, app, tv, dvd, video o consolle di gioco)	18	-4
giochi ricreativi/attività ludiche in casa o in giardino (es. giochi di inseguimento, giochi con la palla, etc.)	4	-2

Valori %. Variazioni rispetto a Luglio 2020 **(DATO SPORT E SALUTE / SWG)**. L'8% risponde «altre attività».

Tutti i diritti riservati

I più inclini all'attività fisica fuori casa

Corrono i Millennials, passeggiano i loro genitori. Accenni di differenze di genere

Quali delle seguenti attività ha praticato? (Possibili più risposte)
[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 75% del campione]

FUORI CASA

68	20	19
camminata veloce (per piacere o per spostamenti)	bicicletta (per piacere o per spostamenti)	corsa/jogging
Reddito basso +8	Millennials +4	Millennials +13
Baby boomers +8	Uomini +4	Uomini +5
Gen X +5		Grandi centri +3
Donne +3		

Valori %. Variazioni dei segmenti considerati rispetto al dato medio.

Tutti i diritti riservati

I più inclini all'attività fisica in casa

Le forti resistenze della Gen Z nell'uscire di casa: tra i giovanissimi ancora molto diffuso l'ausilio di App

Quali delle seguenti attività ha praticato? (Possibili più risposte)
[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 75% del campione]

IN CASA

25	18	4
attività in casa, ginnastica, fitness, esercizi senza ausilio di internet, (app, tv, dvd, video o consolle)	attività in casa, ginnastica, fitness, esercizi con l'ausilio di internet, (app, tv, dvd, video o consolle)	giochi ricreativi/attività ludiche in casa o in giardino (es. giochi di inseguimento, con la palla ecc.)

Gen Z	+11
Laureati	+6
Grandi centri	+3

Gen Z	+21
Laureati	+9
Donne	+5

Con figli 3-10 anni	+5
Con figli 11-17 anni	+2

Valori %. Variazioni dei segmenti considerati rispetto al dato medio.

Tutti i diritti riservati

Giulio Vidotto Fonda
Direttore di Ricerca
giulio.vifo@swg.it

Alessandro Scalcon
Ricercatore
alessandro.scalcon@swg.it

"There is nothing so stable as change"
Bob Dylan

SWG

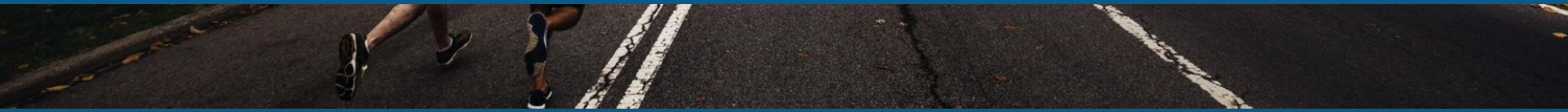
Valori, comportamenti, gusti, consumi e scelte politiche. Leggerli e anticiparli è la nostra missione.

Fondata a Trieste nel 1981, SWG progetta e realizza ricerche di mercato, di opinione, istituzionali, studi di settore e osservatori, analizzando e integrando i trend e le dinamiche del mercato, della politica e della società. SWG supporta i propri clienti nel prendere le decisioni strategiche, di comunicazione e di marketing, attraverso la rilevazione, la comprensione e l'interpretazione del pensiero e dei comportamenti dell'opinione pubblica e degli stakeholder, alla luce delle dinamiche degli scenari sociali, politici ed economici, utilizzando metodologie affidabili e innovative.

- ✓ **AFFIDABILITÀ**, 40 ANNI DI ESPERIENZA SUL MERCATO E MANAGERIALITÀ
- ✓ **INNOVAZIONE**, DEGLI STRUMENTI, DEI PROCESSI E DEI CONTENUTI
- ✓ **CURA ARTIGIANALE**, PERSONALIZZAZIONE DELL'OFFERTA E CENTRALITÀ DELL'INTERPRETAZIONE
- ✓ **DATI**, MOLTEPLICITÀ DELLE FONTI E FIELDWORK PROPRIETARIO
- ✓ **ALGORITMI**, SOLUZIONI AFFIDABILI E SCALABILI
- ✓ **PERSONE**, ETICA PROFESSIONALE E RIGORE METODOLOGICO

SWG è membro di ASSIRM, ASSEPRIM, MSPA e ESOMAR. Sistema di gestione certificato ai sensi della norma UNI EN ISO 9001:2015. Privacy Policy adeguata al GDPR.

TRIESTE
Via San Giorgio 1 - 34123
Tel. +39 040 362525
Fax +39 040 635050

MILANO
Via G. Bugatti 7/A - 20144
Tel. +39 02 43911320
Fax +39 040 635050

ROMA
Piazza di Pietra 26 - 00186
Tel. +39 06 42112
Fax +39 06 86206754