

# SPORT E ATTIVITÀ FISICA DI BASE AL TEMPO DELLA PANDEMIA

*Abitudini, previsioni e atteggiamenti degli italiani*

 **SPORT**  
E SALUTE



**SWG**



**KRATESIS**

Dicembre 2021 –  
REPORT ZERO



# IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA: QUANTO E DOVE

## **ATTIVITÀ FISICA REGOLARE PER 4 ITALIANI SU 10**

Il 39% della popolazione maggiorenne pratica attività fisica più volte a settimana. Si muovono di più i giovani, gli abitanti delle grandi città e chi può contare su una maggior serenità economica.

## **ATTIVITÀ FISICA REGOLARE IN CRESCITA NEGLI ULTIMI 12 MESI**

Nell'ultimo anno la percentuale di italiani 'attivi' è cresciuta di 11 punti, pur con un tasso di sedentarietà stabile (25%).

## **IN CASA O AL PARCO: CRESCE L'ATTIVITÀ FISICA SPONTANEA**

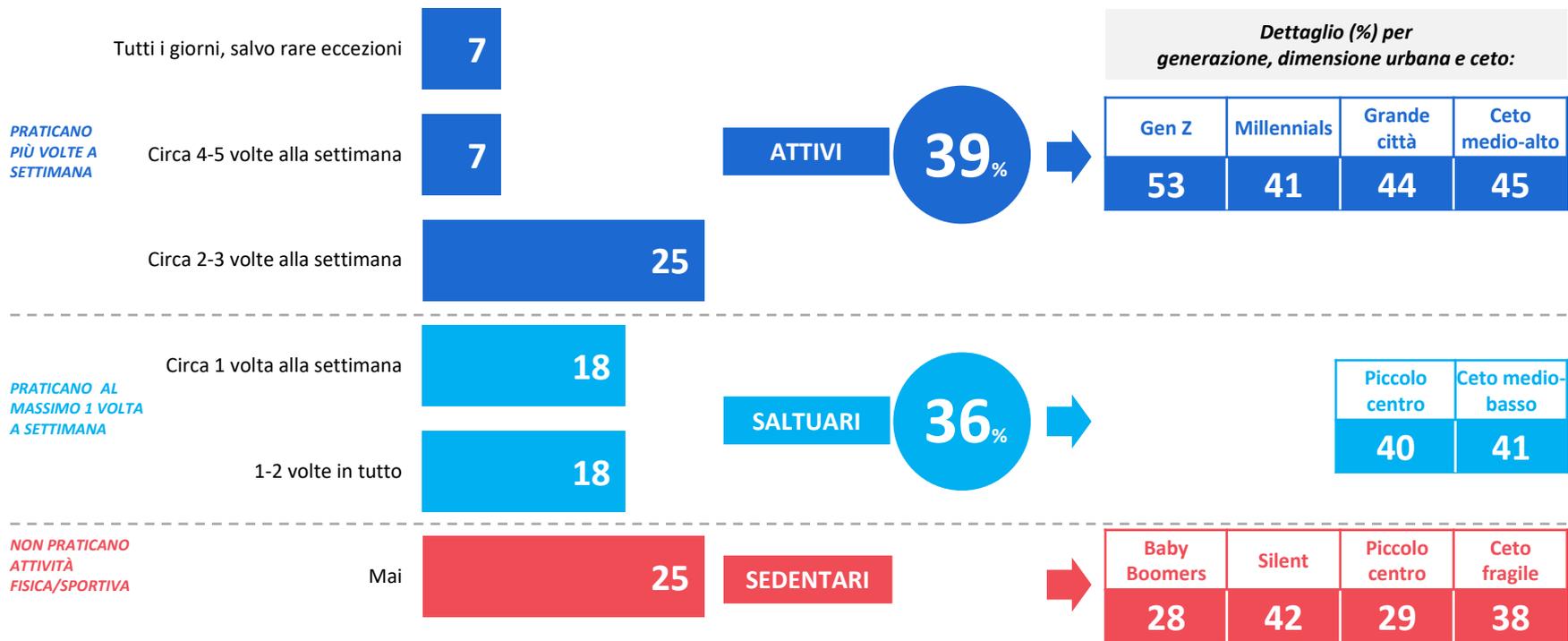
Il 39% dei cittadini fa oggi attività fisica in casa, mentre 3 su 4 praticano fuori casa: di questi solo una minoranza frequenta impianti sportivi al chiuso.



# IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA OGGI: SONO 4 SU 10 GLI ATTIVI

Più sport e attività fisica tra i giovani, nei grandi centri e tra i ceti medio-alti. Maggiore sedentarietà tra anziani e ceto fragile.

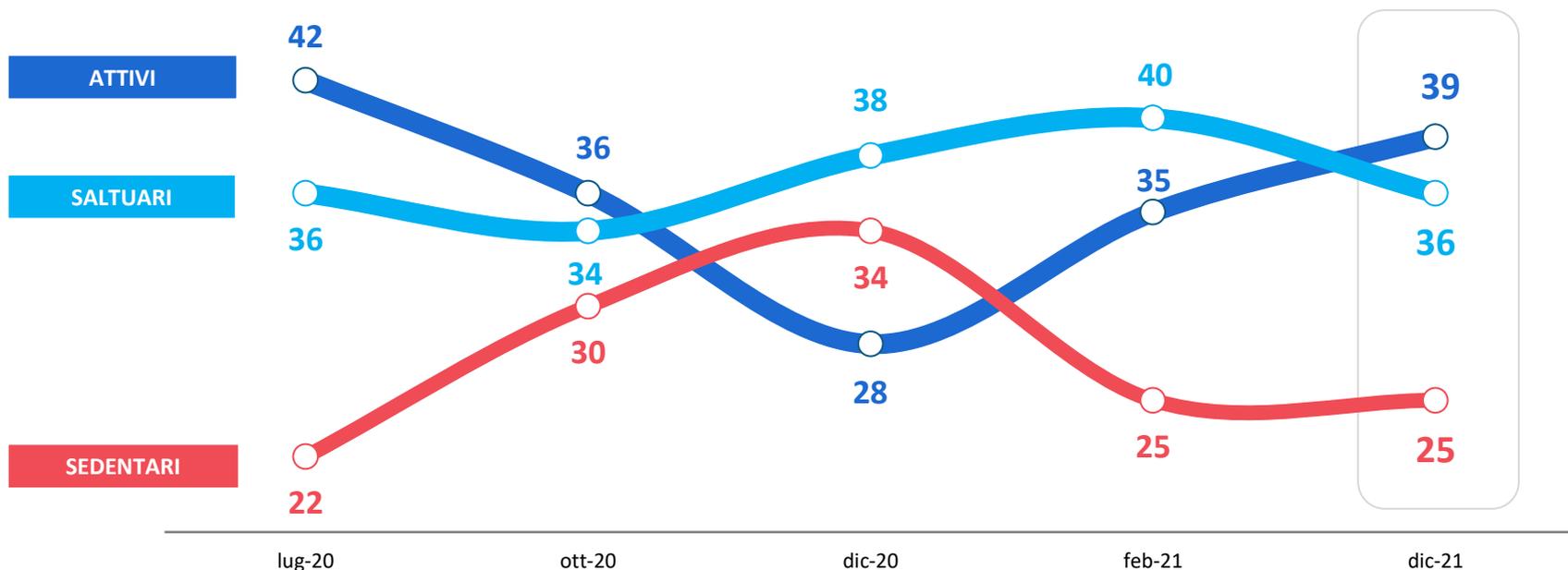
*Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?*



# IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA NELL'ULTIMO ANNO E MEZZO

Rispetto a un anno fa +11% di pratica regolare, che oggi supera l'attività saltuaria.

Tasso di sedentarietà stabile rispetto a inizio anno.

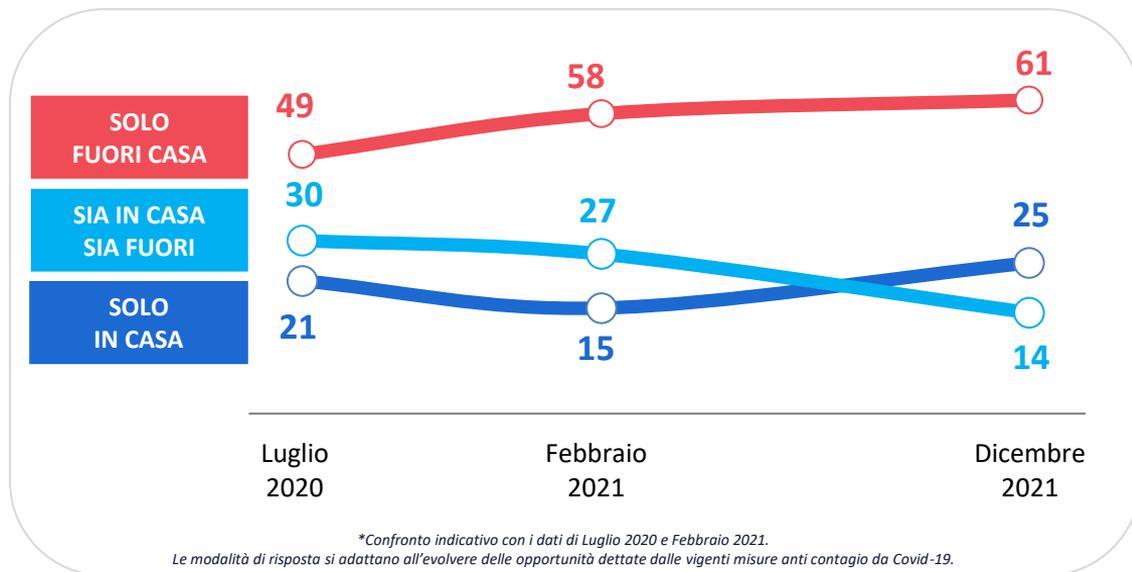


# I LUOGHI DELL'ATTIVITÀ NELL'ULTIMO ANNO E MEZZO

Nel 2021 cresce la quota di chi fa attività fisica esclusivamente in casa oppure fuori casa a scapito della pratica ibrida. Una quota considerevole di attività fisica si svolge tra le mura domestiche, specie tra i giovanissimi e le donne.

*Sempre nell'ultimo mese, dove ha svolto attività fisica / sportiva? (possibili più risposte)*

*[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 75% del campione]*



**TOTALE IN CASA**



Somma (%) **SOLO IN CASA** + **SIA A CASA CHE FUORI**

Generazione Z	52
Donne	47

**TOTALE FUORI CASA**



Somma (%) **SOLO FUORI CASA** + **SIA A CASA CHE FUORI**

Millennials; Generazione Z	81
Donne	82

# I LUOGHI DELL'ATTIVITÀ FISICA: DETTAGLIO SULLA PRATICA FUORI CASA

Tra chi esce di casa per allenarsi, la netta maggioranza evita i centri sportivi al chiuso.

Pratica outdoor privilegiata dai baby boomers e dai ceti meno abbienti, per un intreccio di considerazioni economiche e di salute

75%

La quota di chi si allena almeno in parte FUORI CASA, sul totale della popolazione in movimento



# ATTIVITÀ SPORTIVA ORGANIZZATA

## L'ATTIVITÀ FISICA STRUTTURATA HA ANCORA PRESA LIMITATA

Il 24% degli adulti è iscritto a un centro sportivo, palestra o piscina. Una pratica che dopo la caduta del lockdown (dal 33 al 22%) non ha mai ripreso quota. Il bacino potenziale degli iscritti è del 33%, ma è tutto da riconquistare. Una crescita della popolazione in movimento non associata a una ripresa delle iscrizioni ai centri sportivi allarga la forbice in favore dell'attività spontanea.

## I FRENI ALL'ISCRIZIONE SONO LEGATI ALLA PANDEMIA E AL FATTORE SPESA

La predilezione per l'outdoor e per l'allenamento in casa, si rafforzano anche grazie al timore per i contagi e alle difficoltà economiche che, specialmente tra i più fragili, tengono lontani dai centri sportivi.

## L'ISCRIZIONE A SERVIZI ONLINE PER L'ATTIVITÀ FISICA

Esplosa durante il primo lockdown, sia essa a pagamento o gratuita, l'iscrizione a servizi online riveste oggi una duplice funzione: tanto a integrazione dell'attività strutturata (coinvolgendo circa un terzo degli iscritti a centri sportivi) sia a sua sostituzione (coinvolgendo circa il 13% di chi pratica attività fisica spontanea).

# I SERVIZI PER L'ATTIVITÀ FISICA: 1 SU 4 ISCRITTO IN PRESENZA

Maggior affiliazione tra i giovani, pesano l'età e la disponibilità economica. Attività online trainate dai giovani e dai neo-genitori



**CENTRO SPORTIVO,  
PALESTRA, PISCINA O SERVIZI SIMILI**



**SERVIZIO ON LINE GRATUITO  
PER FARE ATTIVITÀ FISICA / SPORTIVA**



**SERVIZIO ON LINE A PAGAMENTO  
PER FARE ATTIVITÀ FISICA / SPORTIVA**

*Dettaglio (%) per generazione, dimensione urbana e ceto:*

Millennials	35
Generazione Z	33
Grandi città	33
Ceto medio-alto	29

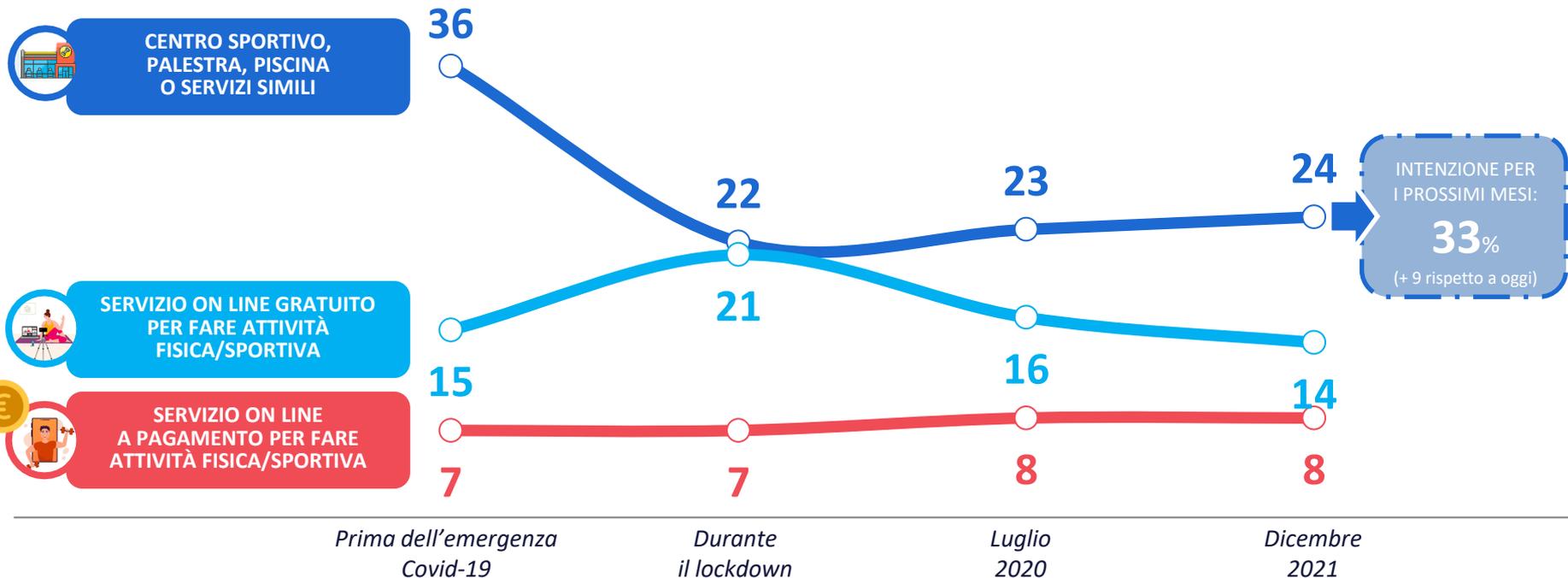
Generazione Z	32
Con figli di 0-5 anni	25
Millennials	24

Con figli di 0-5 anni	26
Millennials	18

# ISCRIZIONI STABILI DA LUGLIO 2020: LIVELLI PRE-COVID ANCORA LONTANI

Una ripresa che non decolla, seppure l'intenzione è potenzialmente in espansione

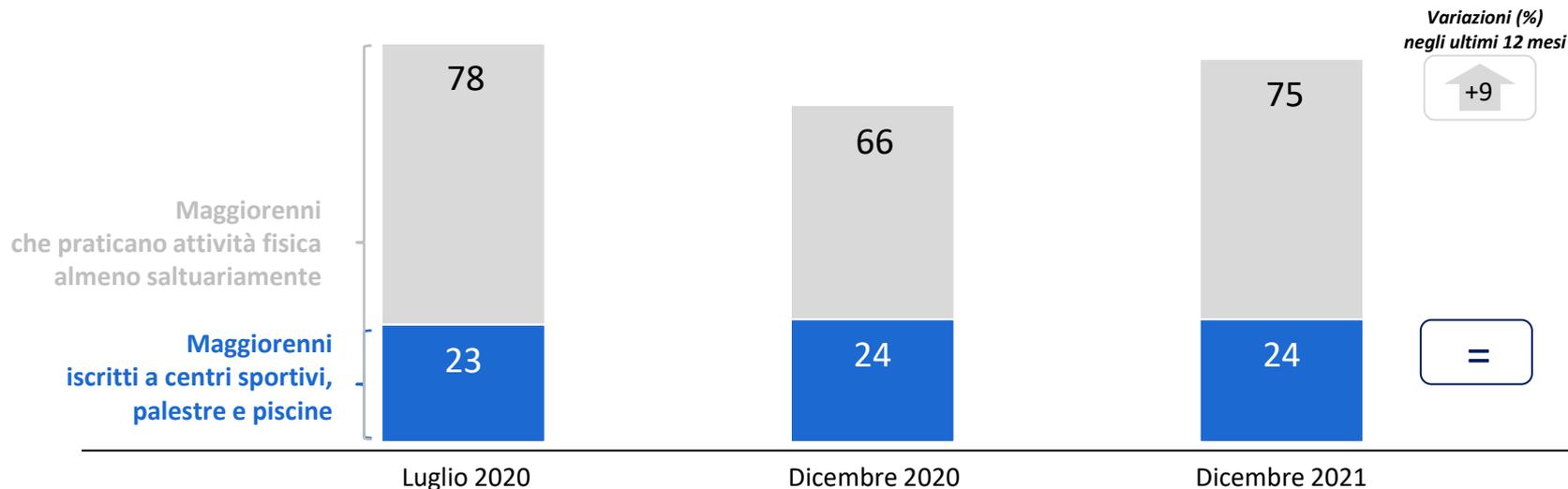
Tipologie di servizi cui le persone erano/sono iscritte...



# INDICE DI STRUTTURAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Una misura SWG sull'incidenza di centri sportivi, palestre e piscine sul totale della pratica sportiva e dell'attività fisica nel Paese

L'indice di strutturazione dell'attività fisica è inteso come il rapporto tra iscritti a centri sportivi, palestre e piscine e il totale delle persone che svolgono attività fisica almeno saltuariamente.

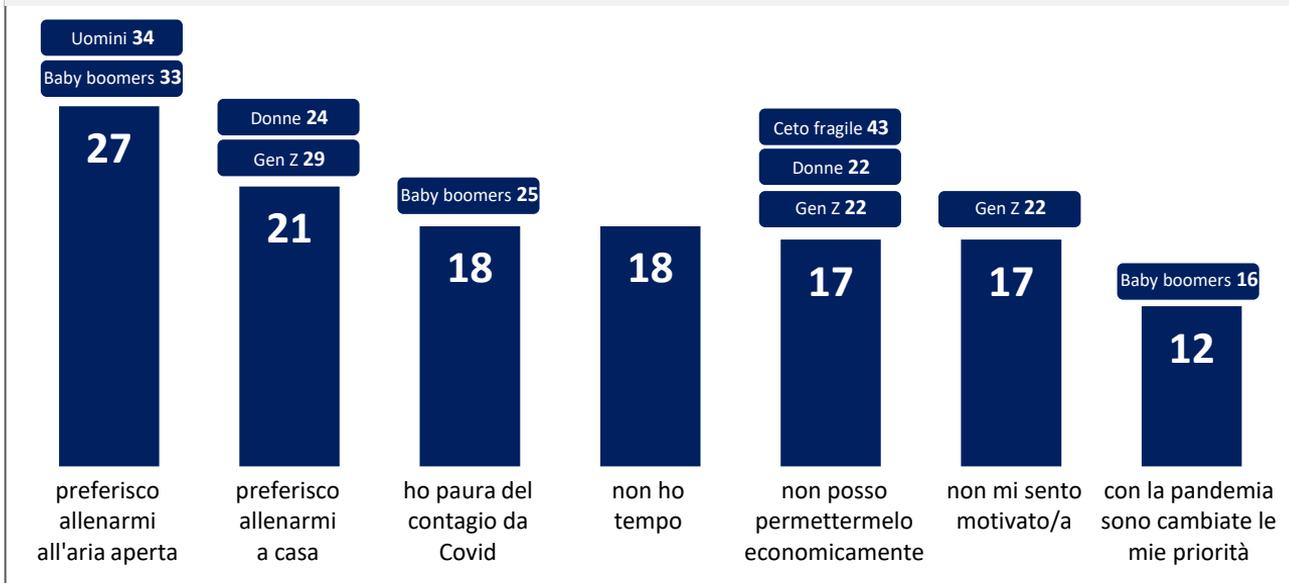


# I FRENI ALL'ISCRIZIONE A UN CENTRO SPORTIVO NELL'IMMEDIATO FUTURO

I fattori contingenti e in qualche modo riconducibili alla pandemia prevalgono nettamente sul disinteresse tout court

Per quali ragioni non è intenzionato a iniziare / riprendere / continuare l'attività sportiva presso centri sportivi, palestre o piscine? (3 possibili risposte)  
 [Risponde chi ad oggi non è certo di iniziare/riprendere/continuare a frequentare un centro sportivo, 67% del campione di cittadini]

## I FRENI PRINCIPALI ALL'ISCRIZIONE A CENTRI SPORTIVI, PALESTRE, PISCINE



## I FRENI SECONDARI

l'attività fisica non mi interessa	11
non mi fido del rispetto delle norme di sanificazione	8
temo che il servizio possa essere interrotto per contagi o chiusure delle attività di settore	8
non posso fare attività fisica per problemi di salute	8
temo che oggi l'accesso e la fruizione siano più complicati di prima	7

# LE SFIDE LANCIATE DA 20 MESI DI PANDEMIA

## LA PAURA DI TORNARE A FARE SPORT AL CHIUSO

Se l'83% dei cittadini non vedrebbe problemi a fare attività fisica all'aperto, quasi la metà non si sentirebbe sicuro a fare attività fisica al chiuso: donne, ceto fragile e over 70 in primis.

## IL BILANCIO DELLA SALUTE PSICOFISICA DOPO 20 MESI DI PANDEMIA

Oltre alle conseguenze dirette del Sars-Cov-2 tra chi l'ha contratto, la pandemia ha impattato sui diversi livelli della salute personale: nel complesso gli italiani riportano un peggioramento dell'umore e della salute psicologica, ma raccontano di un miglioramento su vari fronti: a partire dall'alimentazione, passando per la disponibilità di tempo libero, fino alle relazioni ristrette.

Più che un moto uniforme si registra però una polarizzazione tra chi ha visto un miglioramento e chi ha riscontrato un peggioramento.

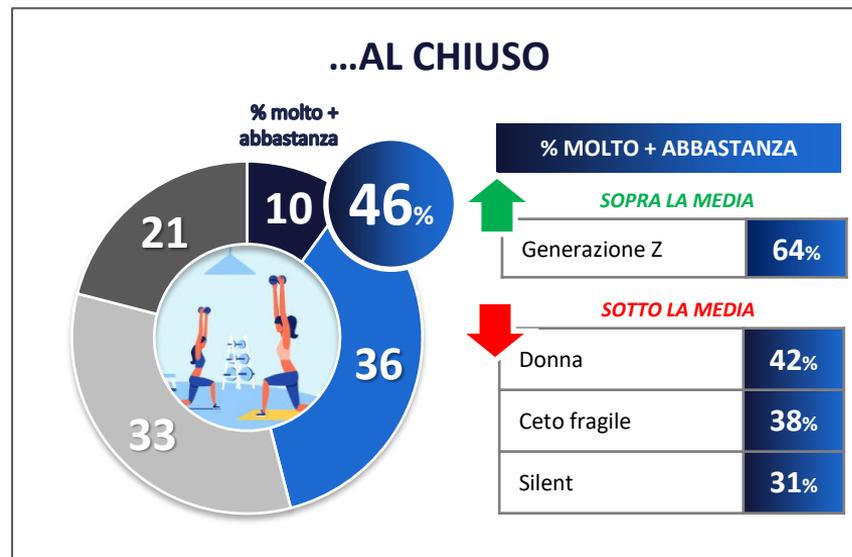
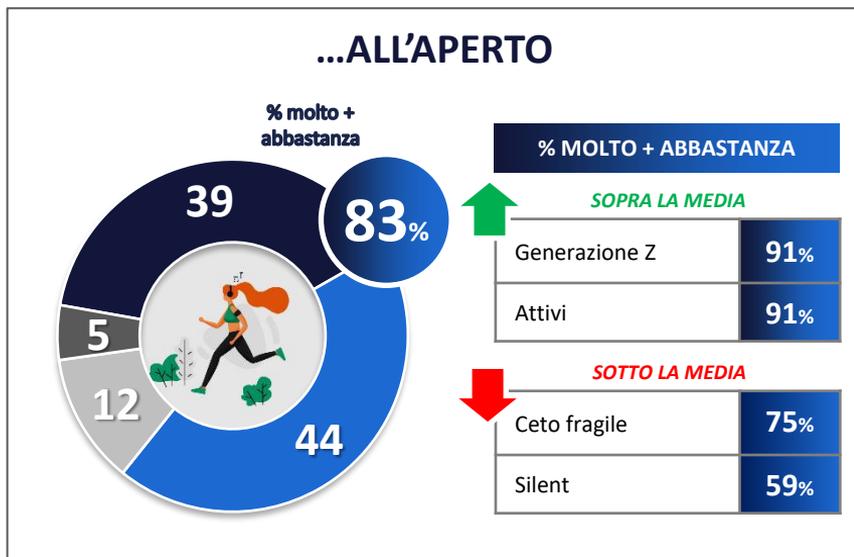


# L'ATTIVITÀ ORGANIZZATA INDOOR SPAVENTA ANCORA I PIÙ

Anziani e ceto fragile i più intimoriti dall'attività fisica indoor. Giovani più determinati a riprendersi i luoghi dello sport

*E quanto si sente/sentirebbe sicuro oggi a svolgere attività sportiva presso un centro sportivo, palestra o piscina del suo territorio...*

■ molto ■ abbastanza ■ poco ■ per niente

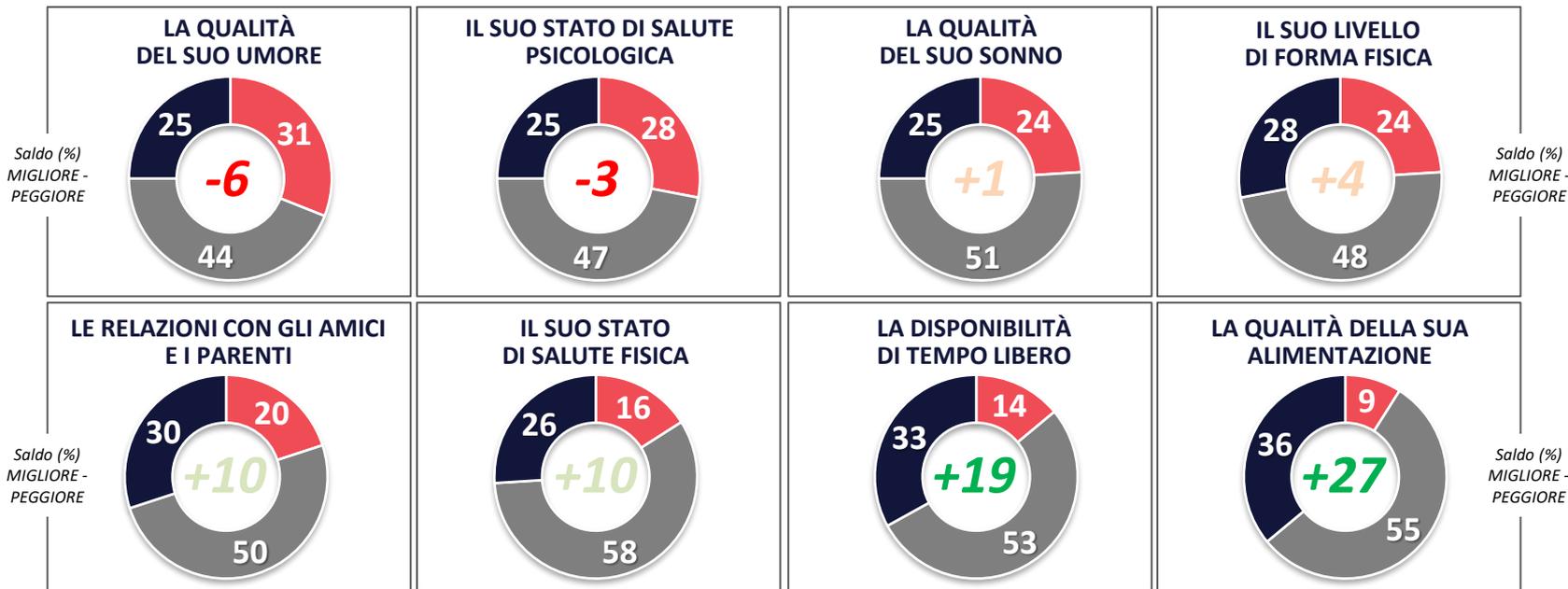


# LA SALUTE PSICOFISICA: IL BILANCIO DOPO 20 MESI DI PANDEMIA

Peggiorano soprattutto l'umore e la salute psicologica. Preoccupano anche la qualità del sonno e il livello di forma fisica

*Sono ormai trascorsi 20 mesi dall'inizio della pandemia e il 2021 si sta chiudendo. Proviamo a trarne un bilancio. Pensando a sé stesso/a oggi, rispetto a prima della pandemia, come valuta...*

■ peggiore   ■ né migliore né peggiore   ■ migliore

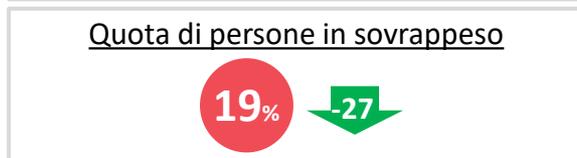
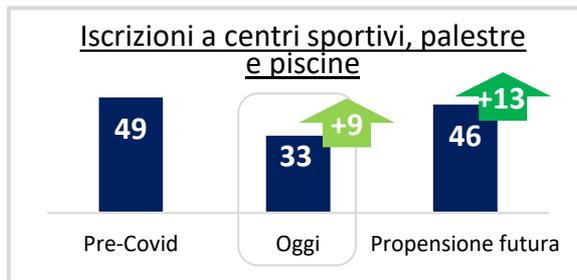


4

**I 4 CORE TARGET:  
GIOVANI, ANZIANI,  
DONNE E CETO FRAGILE**

# GIOVANI: ATTIVITÀ, FORMA FISICA E STATO DI SALUTE

Più attivi e in salute rispetto ad adulti e anziani. Ma la pratica saltuaria è diffusa e la perdita di motivazione rischia di allontanare i giovani dall'attività fisica strutturata



Variazioni rispetto alla media della popolazione +18

Gli under 25enni mostrano dati apparentemente incoraggianti sul fronte dell'attività fisica e della salute. Di gran lunga più attivi rispetto alla media (+14), ben più lontani dal rischio sovrappeso (-27) e frequentatori più assidui (+9 sul tasso di iscrizioni) di centri sportivi, palestre e piscine.

Da un'osservazione più attenta emerge però qualche aspetto in chiaroscuro. Il 47%, ad esempio, non raggiunge la cadenza settimanale raccomandata di attività fisica e un 35% di soggetti ha percepito un personale declino delle proprie condizioni di salute negli ultimi 20 mesi, sul piano psicologico e fisico.

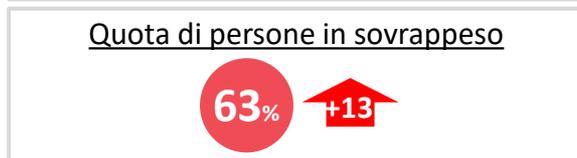
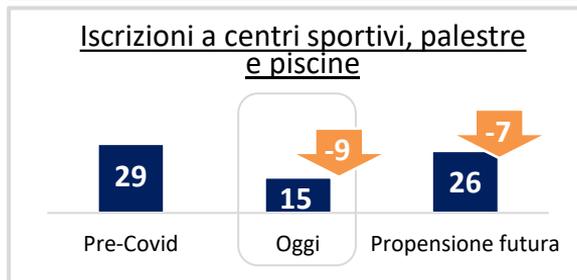
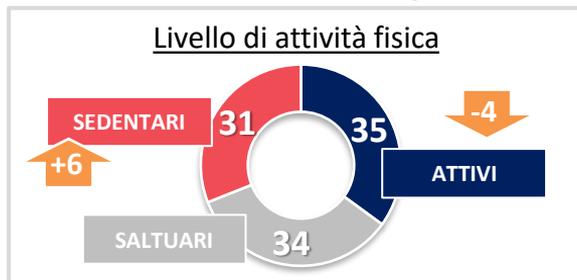
Tra le ragioni della non iscrizione a centri sportivi, palestre e piscine si segnala, più che per le altre generazioni, una scarsa motivazione di fondo e una maggior propensione all'allenamento in casa. I luoghi dello sport al chiuso sono percepiti sicuri per il 67% (+20 sulla media).

25

# TERZA ETÀ: LA TENDENZA A TIRARE I REMI IN BARCA

Elevata sedentarietà e rischio sovrappeso un mix allarmante.

La paura del contagio inibisce la frequentazione dei centri sportivi indoor



Variazioni rispetto alla media della popolazione +18

Al volgere dell'età, soprattutto dai 45 anni in poi, i livelli di attività fisica tendono a ridursi. Tra gli over 65enni si registra un 31% di sedentari, di 6 punti maggiore rispetto alla media degli adulti. Un dato allarmante se affiancato all'elevato rischio sovrappeso proprio degli over65: 63% (+17 rispetto alla media).

Negli ultimi 20 mesi di pandemia gli anziani si sono infragiliti ben più delle altre generazioni, sia sul piano sia fisico sia relazionale.

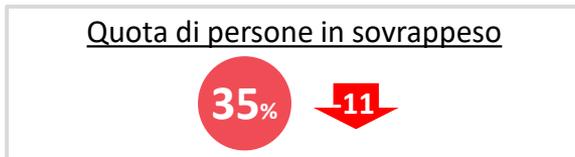
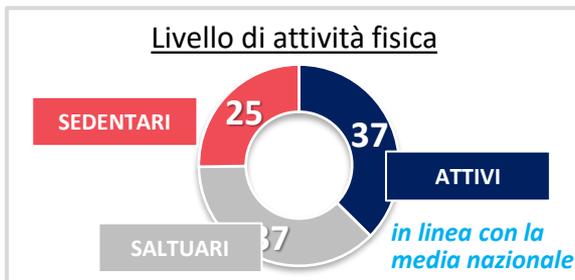
Tra gli over65 oggi iscritto a un centro sportivo solo il 15% (-9 rispetto alla media degli adulti), così com'è inferiore la loro propensione a considerare questa opportunità guardando al futuro.

Il timore del contagio impatta notevolmente sulle abitudini dei baby boomers in tema di attività fisica: solo il 34% (-13) si sentirebbe sicuro nel frequentare un centro sportivo al chiuso. Anche per questo, più delle altre generazioni, gli over 65enni preferiscono allenarsi all'aria aperta.

765

# LE DONNE: LIVELLO DI ATTIVITÀ E CONTESTI

Livelli di attività simili a quello degli uomini, minor sovrappeso, ma maggiore impatto psicologico della pandemia ed elevata propensione a svolgere l'attività fisica in casa



*Variazioni rispetto alla media della popolazione +18*

Il livello di attività fisica delle donne si attesta attorno alla media nazionale (37% di 'attive', -2 rispetto al dato medio). Al tempo stesso, tracciano un bilancio psicofisico dei 20 mesi di pandemia simile a quello degli uomini, pur evidenziando maggiori difficoltà sul piano psicologico, dell'umore e del sonno. Meglio invece sul piano fisico, con un rischio di sovrappeso del 35%, 11 punti inferiore rispetto alla media.

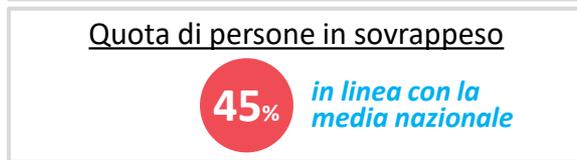
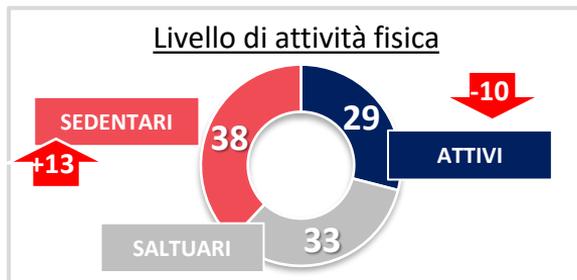
Il grado di adesione delle donne all'attività fisica strutturata presso centri sportivi, palestre e piscine è simile a quello degli uomini, pur sentendosi un po' meno sicure nel frequentare i luoghi dello sport al chiuso.

Forte differenza di genere nella pratica tra le mura domestiche: quasi la metà delle donne in movimento si allena a casa (47%) e per ben il 31% la propria abitazione diventa luogo esclusivo di attività fisica (+6 punti rispetto alla media nazionale).



# IL CETO FRAGILE IN MOVIMENTO: L'IMPATTO DELLE DIFFICOLTÀ ECONOMICHE

Fragilità economica predittrice di sedentarietà,  
la pandemia allontana ulteriormente i fragili dallo sport organizzato



Variazioni rispetto alla media della popolazione +18

Un segmento di popolazione in evidente difficoltà fisica, con una quota di 'attivi' pari al 29% (-10 punti rispetto alla media) e un tasso di sedentarietà che sfiora il 40% (+13). Non a caso, il bilancio espresso sulla propria salute psicofisica è peggiore rispetto alla media, segnato da bassi livelli di forma fisica e di umore. Peso forma e rischio sovrappeso nella media, unica nota positiva di un quadro di salute infargilito.

I tassi di iscrizione a centri sportivi indoor per questo target sono tra i più bassi in assoluto e la scarsa propensione a considerare l'iscrizione un'ipotesi plausibile per il futuro si spiega principalmente con ragioni di carattere economico (43%, +26 rispetto alla media).

Alle barriere economiche d'accesso allo sport indoor si somma una minor sicurezza percepita dei luoghi al chiuso (-8): due ragioni che spingono i ceti fragili a usare gli spazi pubblici attrezzati all'aperto più spesso degli altri.

# NOTA METODOLOGICA: INDAGINE NAZIONALE SULLA POPOLAZIONE ADULTA



Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta tra il 30 novembre e il 7 dicembre 2021 su un campione nazionale di 1.503 soggetti di età compresa tra i 18 e i 90 anni, rappresentativi della popolazione italiana per genere, età, zona di provenienza e titolo di studio.

I metodi utilizzati per l'individuazione delle unità finali sono di tipo casuale, come per i campioni probabilistici. I dati sono stati ponderati per genere, età e zona di residenza, secondo i più recenti dati forniti da ISTAT al fine di garantirne la rappresentatività rispetto alla popolazione di riferimento. Questa numerosità campionaria consente di contenere l'errore statistico assoluto sotto la soglia del 2,5% (a un intervallo di confidenza del 95%).

Il dato medio del campione nazionale è stato posto a confronto con quello relativo alle precedenti indagini Sport e Salute / SWG, per un monitoraggio continuativo sull'attività fisica degli italiani che si estende da luglio 2020 ad oggi.

 **SPORT**  
E SALUTE



**SWG**



**KRATESIS**

