

SOCIETÀ

Sport, attività fisica, sedentarietà

NEGLI ULTIMI VENT'ANNI PIU' PRATICA DI SPORT E DI ATTIVITÀ FISICA E MENO SEDENTARIETÀ

Aumentano le persone di tre anni e più che praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero, dal 59,1% del 2000 al 66,2% nel 2021, mentre si riduce la quota di chi non pratica alcuna attività, dal 37,5% al 33,7%.

GAP DI GENERE ANCORA A FAVORE DEGLI UOMINI MA IN PROGRESSIVO CALO

Nel 2021 il 39,8% degli uomini pratica sport in modo continuativo o saltuario contro il 29,6% delle donne. Ma il *gap* di genere è in diminuzione: tra il 2000 e il 2021 la differenza uomo/donna si è ridotta di quasi il 30%.

CON LA PANDEMIA GIÙ LA PRATICA SPORTIVA TRA BAMBINI E RAGAZZI

Nel 2021 crolla la pratica sportiva continuativa tra bambini e ragazzi di 3-17 anni, dal 51,3% al 36,2%, e parallelamente cresce la sedentarietà (dal 22,3% al 27,2%).

SI PRATICA SPORT PER LO PIÙ UNA O DUE VOLTE A SETTIMANA

Nel 2021, il 16,8% degli sportivi di tre anni e più pratica sport meno di una volta a settimana, il 49,2% una o due volte a settimana e il 34,0% tre o più volte a settimana.

ANCORA FORTE IL DIVARIO TERRITORIALE E PER TITOLO DI STUDIO

È al Nord la quota più elevata di praticanti sportivi (41,5%), segue il Centro (36,7%) e per ultimo il Mezzogiorno (24%). Forti le diseguglianze legate al titolo di studio: pratica sport il 51,2% dei laureati contro il 15,6% di chi ha la licenza di scuola media.

FAMILIARITÀ NELLA PRATICA SPORTIVA DEI PIÙ GIOVANI

Quasi otto ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, si scende a tre su 10 quando sia il padre che la madre non sono praticanti.

Sport e attività fisica in ascesa negli ultimi venti anni

Sempre più persone di tre anni e più praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero, dai circa 34 milioni nel 2000 ai 38 milioni 653mila nel 2021 (66,2%) (Figura 1).

Fino al 2020 l'incremento è stato trainato principalmente dall'aumento della pratica continuativa di sport (dal 18,0% del 2000 al 27,1%) mentre è rimasta pressoché stabile la pratica sportiva saltuaria (intorno al 9,5%) e risulta tendenzialmente decrescente la pratica di attività fisica (dal 33,2% nel 2000 al 28,1% nel 2020).

Nel 2021 lo sport continuativo subisce una contrazione (dal 27,1% al 23,6%), aumenta leggermente lo sport saltuario (pari al 10,9%) e in misura più decisa la pratica di attività fisica (dal 28,1% al 31,7%). Tale andamento può essere ricollegato anche al cambiamento negli stili di vita indotto dalle misure di contrasto alla pandemia, che hanno per lungo tempo ridotto la possibilità di svolgere attività sportiva negli ambienti chiusi di palestre, piscine e impianti sportivi e la pratica all'aperto in tutti gli spazi esterni alle abitazioni.

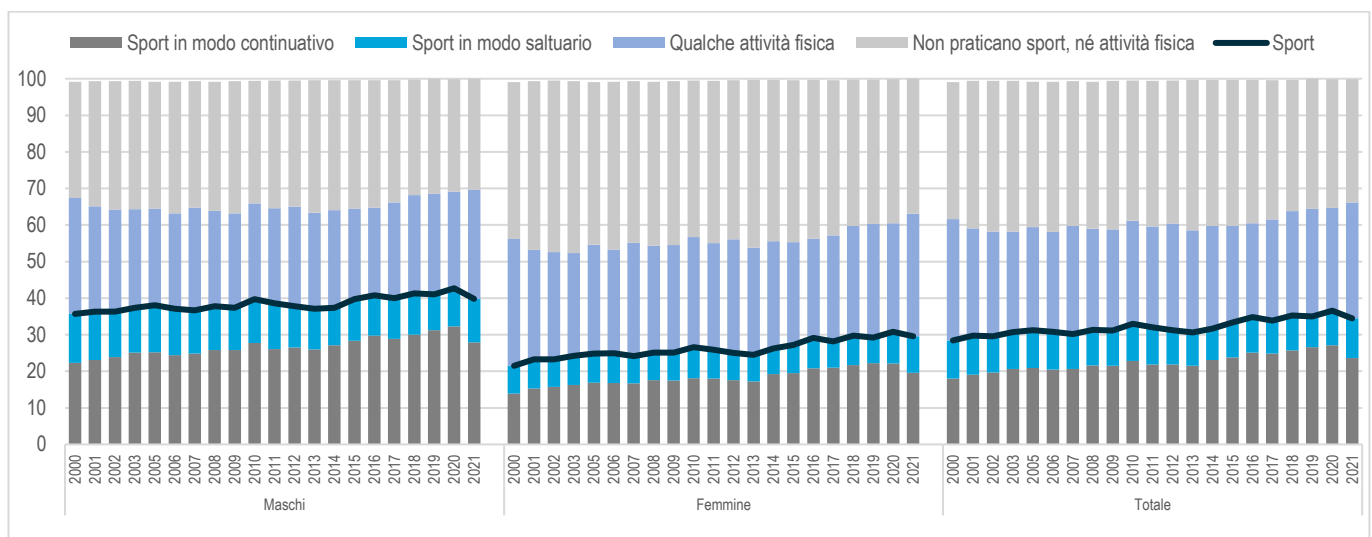
Tuttavia, nei primi mesi della pandemia i vincoli posti dalle normative anti Covid-19 non sono stati un vero e proprio ostacolo alla pratica sportiva. I dati dell'indagine Istat "Il diario degli italiani al tempo del Covid-19" indicano infatti che ad aprile 2020, in un giorno medio settimanale di *lockdown*, il 22,7% delle persone adulte di 18 anni e più hanno svolto attività sportiva prevalentemente presso la propria abitazione (94%), sfruttando anche gli eventuali spazi aperti disponibili come terrazzi, balconi, giardini privati o spazi condominiali esterni.

Nella seconda metà del 2020 e fino a buona parte del 2021 le reiterate restrizioni per palestre e centri sportivi hanno inciso negativamente sulla pratica continuativa principalmente di tipo strutturato al chiuso. La possibilità di poter svolgere nuovamente attività all'aperto ha invece avuto effetti positivi sull'aumento di attività fisiche non strutturate (fare lunghe passeggiate, andare in bicicletta, nuotare, ecc.).

I livelli di pratica sportiva sono più elevati per il genere maschile. Nel 2021, il 27,9% degli uomini pratica sport con continuità e l'11,9% lo fa saltuariamente mentre fra le donne la percentuale è, rispettivamente, del 19,6% e del 10,0%. Nel tempo il graduale aumento della pratica sportiva ha però riguardato sia gli uomini che le donne; il *gap* di genere si è quindi ridotto di quasi il 30%.

Malgrado i miglioramenti nel tempo in termini di pratica fisico-sportiva, più di un terzo delle persone (33,7%) ha dichiarato di non praticare sport o attività fisica nel tempo libero (30,3% degli uomini e 36,9% delle donne).

FIGURA 1. PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT CON CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE, SVOLGONO QUALCHE ATTIVITÀ FISICA, O NON PRATICANO SPORT NÉ ATTIVITÀ FISICA. Anni 2000-2021, per 100 persone di 3 anni e più



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

La pratica fisico-sportiva declina con l'età

Lo sport è un'attività del tempo libero fortemente legata all'età. Durante l'intero ciclo di vita tende a praticare sport specialmente la popolazione più giovane di 6-24 anni; tale abitudine decresce nelle età centrali ma aumenta la frequenza di qualche attività fisica. Anche la sedentarietà aumenta al crescere dell'età: riguarda generalmente due persone su 10 tra gli adolescenti e i giovani fino a 24 anni e quasi sette su 10 tra la popolazione di 75 anni e più (Figura 2).

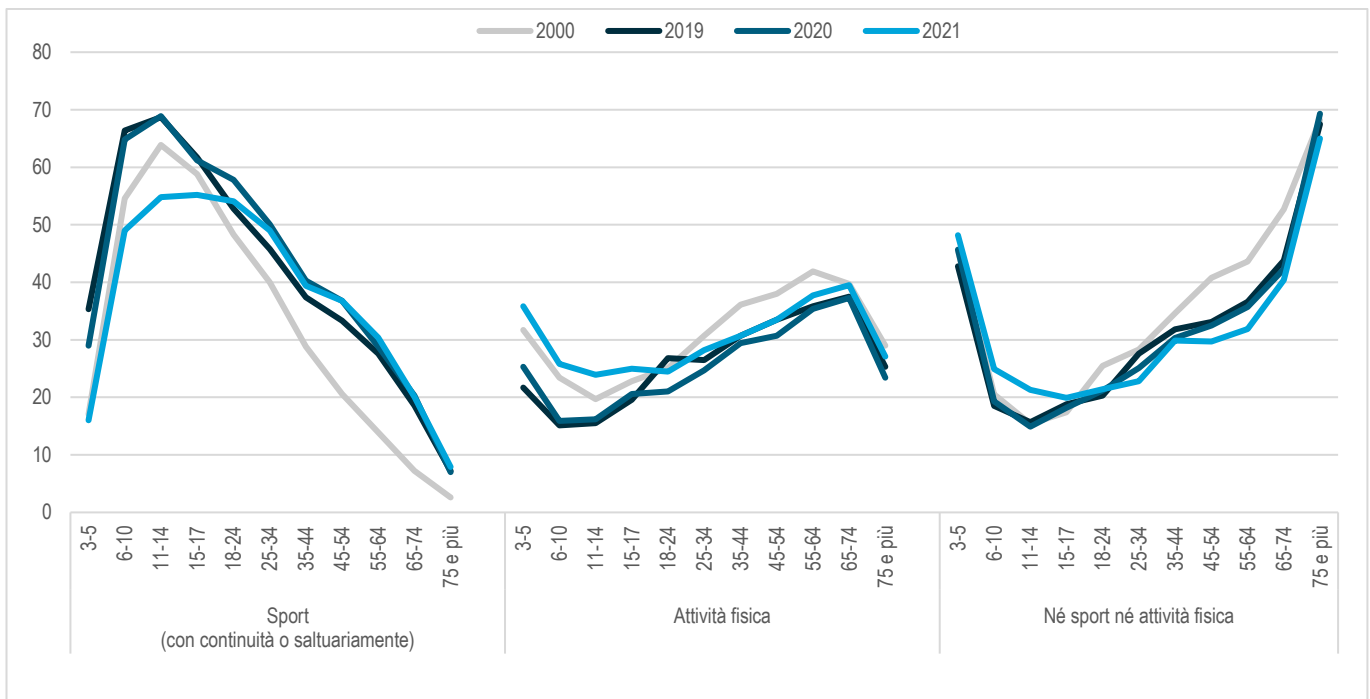
Tra il 2000 e il 2019 la pratica sportiva cresce in tutte le classi di età. Gli incrementi sono nell'ordine di circa 15 punti percentuali tra i bambini di 3-10 anni e di oltre 10 punti tra la popolazione di 45-74 anni mentre triplica la quota tra gli ultra74enni (dal 2,6% al 7,2%). Il recupero osservato nella popolazione anziana interessa entrambi i generi, ma in misura maggiore le donne (dall'1,7% al 5,9%).

Parallelamente diminuisce tendenzialmente in tutte le classi di età la pratica di qualche attività fisica, soprattutto tra i bambini di 3-10 anni (dal 26,4% del 2000 al 17,4% del 2019) e anche la quota di sedentari registra un decremento significativo, in particolare nella popolazione adulta di 45-74 anni (-8 punti percentuali).

Nel 2020, primo di anno di pandemia, aumenta rispetto all'anno precedente la percentuale di donne giovani e adulte di 18-54 anni che hanno dichiarato di praticare discipline sportive (dal 35,5% al 40,5%). Tale quota rimane invariata anche nel 2021. Per gli uomini adulti si registra invece una sostanziale stabilità nel biennio pandemico.

La pratica sportiva ha retto e si è mantenuta su livelli uguali o superiori al periodo pre-pandemia tra la popolazione adulta mentre è risultata in netto peggioramento per bambini e adolescenti di 3-17 anni. In queste classi di età vi è stato un vero e proprio crollo della pratica sportiva specialmente di tipo continuativo, diminuita di circa 15 punti percentuali (dal 51,3% al 36,2%) e compensata soltanto in parte dalla pratica di qualche attività fisica (dal 18,6% al 26,9%), svolta in modo destrutturato e quindi al di fuori delle palestre e dei centri sportivi interessati dalle chiusure. La sedentarietà è infatti aumentata dal 22,3% al 27,2%.

FIGURA 2. PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT (CON CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE), SVOLGONO QUALCHE ATTIVITÀ FISICA O NON PRATICANO SPORT NÉ ATTIVITÀ FISICA PER CLASSE DI ETÀ. Anni 2000, 2019-2021, per 100 persone di 3 anni e più



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

I livelli più alti di pratica sportiva tra i giovani di 15-24 anni

Nel 2021, il 16,8% degli sportivi di tre anni e più ha dichiarato di praticare sport meno di una volta a settimana, il 49,2% una o due volte a settimana e il 34% tre o più volte a settimana (Figura 3).

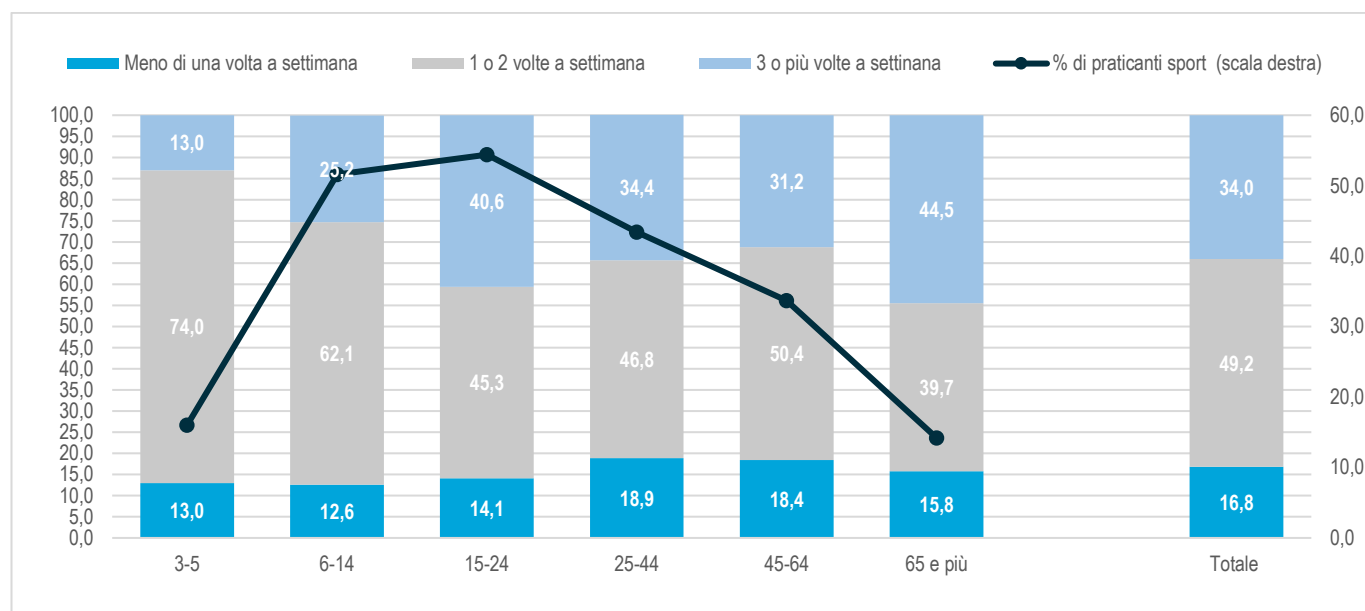
Tra chi pratica sport, il 35,6% si allena fino a due ore a settimana, il 22,7% dedica allo sport un tempo compreso tra le due e le quattro ore a settimana mentre per il 16,8% l'impegno è di quattro ore a settimana o più.

La frequenza con cui si pratica sport è meno elevata tra i bambini sportivi di 3-5 anni e cresce nelle età successive fino a raggiungere alti livelli di assiduità tra gli sportivi di 15-24 anni che, nel 40,6% dei casi, vi si dedicano in media per tre o più giorni a settimana. La frequenza allo sport si riduce nelle classi di età adulte (25-64 anni) mentre recupera tra gli over65: in questa fascia d'età il 44,5% degli sportivi pratica sport in media tre o più giorni a settimana.

Anche il tempo dedicato settimanalmente alla pratica sportiva è più limitato per i bambini di 3-5 anni e gli adulti di 25-64 anni e più elevato tra gli sportivi di 15-24 anni e di 65 anni e più. In queste due ultime fasce di età il 22,6% e il 23,8% riserva allo sport un tempo superiore alle quattro ore a settimana.

Tra il 2019 e il 2021 è rimasta pressoché stabile intorno al 34% la quota di praticanti assidui (tre o più volte a settimana, si è ridotta quella di chi si dedica allo sport una o due volte a settimana (dal 53,6% al 49,2%) mentre risulta simmetricamente in aumento la pratica più saltuaria e non settimanale (dal 12,8% del 2019 al 16,6% del 2021).

FIGURA 3. PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT E PRATICANTI SPORT DI 3 ANNI E PIÙ RISPETTO ALLA FREQUENZA NELLA PRATICA SPORTIVA, PER CLASSE DI ETÀ. Anno 2021, per 100 persone di 3 anni e più e per 100 praticanti di 3 anni e più



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

Forti i divari territoriali e per titolo di studio

Sul territorio, l'attitudine alla pratica sportiva è maggiore al Nord-est dove vi si dedica il 41,6% della popolazione di tre anni e più; segue il Nord-ovest (39,9%) e il Centro (36,7%). Le quote sono decisamente più basse nelle regioni meridionali (24,8%) e insulari (25,4%) con l'eccezione della Sardegna (31,9%) (Figura 4). Le regioni con i valori più bassi sono Campania (20,8%), Calabria (22,5%), Sicilia (23,2%), Molise (23,6) e Basilicata (24,7%).

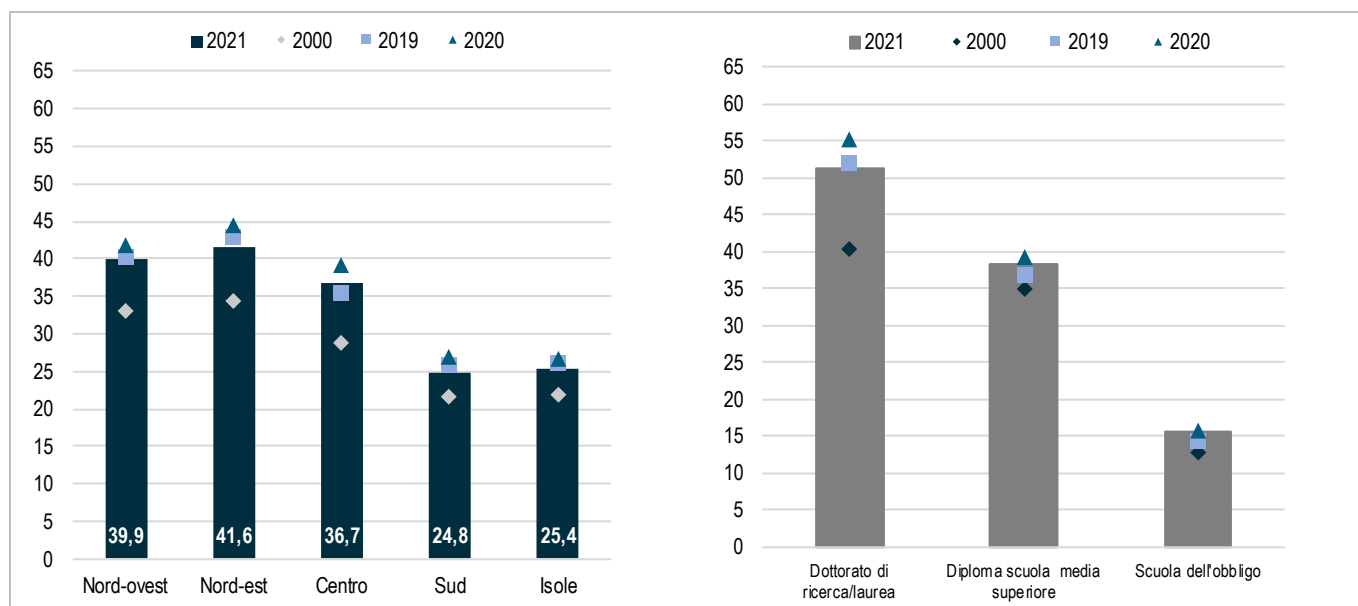
Sebbene nell'arco degli ultimi 20 anni l'attitudine allo sport sia aumentata in tutto il territorio nazionale, il gradiente territoriale tra Centro-Nord e Mezzogiorno continua ad ampliarsi: tra il 2000 e il 2021, infatti, è aumentata di circa il 25% nel Centro-nord e di quasi il 15% nel Mezzogiorno, incrementando le distanze tra le diverse macro aree del Paese.

Considerando l'ampiezza demografica dei comuni, i livelli di pratica sportiva sono più elevati nei comuni centro e periferie dell'area metropolitana (rispettivamente il 36,0% e il 35,0%) e nei grandi comuni con oltre 10mila abitanti (circa il 34,5%). Quote meno elevate si hanno invece nei piccoli comuni fino a 2mila abitanti (30,6%).

Anche il livello di istruzione rappresenta un elemento rilevante per la pratica sportiva: pratica sport il 51,2% dei laureati, il 38,3% dei diplomati e soltanto il 15,6% fra coloro che hanno la licenza della scuola media dell'obbligo.

Le disuguaglianze rispetto al titolo di studio sono aumentate nel tempo: la distanza tra titoli di studio bassi e titoli di studio alti era pari a 27,7 punti percentuali nel 2000, arriva a 39,5 punti nel 2020 e si mantiene quasi allo stesso livello anche nel 2021 (35,6 punti percentuali).

FIGURA 4. PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT (CON CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE) PER RIPARTIZIONE TERRITORIALE E PERSONE DI 25 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT (CON CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE) PER TITOLO DI STUDIO. Anni 2000, 2019-2021, per 100 persone con le stesse caratteristiche



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

Pratica sportiva dei ragazzi condizionata da disuguaglianze socio-economiche

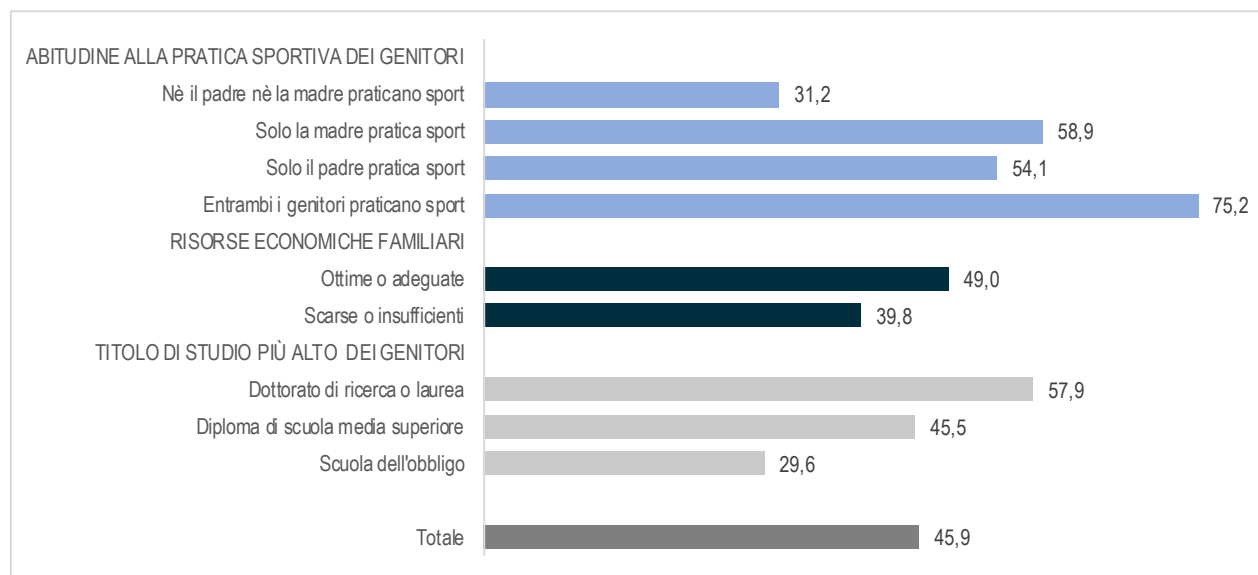
Il contesto familiare è fondamentale per l'adozione di stili di vita più o meno salutari, specialmente nel periodo della crescita quando i ragazzi si trovano ad apprendere i comportamenti individuali anche attraverso l'osservazione dei modelli familiari.

L'associazione tra le abitudini sportive dei genitori e la pratica sportiva dei figli è molto significativa. Sono soprattutto i bambini e i ragazzi di 3-17 anni con entrambi i genitori sportivi a dichiarare di praticare sport (75,2%). Livelli elevati di pratica sportiva si osservano anche quando è solo uno dei genitori a fare sport, in misura maggiore se si tratta della madre piuttosto che del padre (58,9% contro 54,1%) mentre si scende al 31,2% se nessuno dei genitori pratica sport (Figura 5).

I membri di una stessa famiglia condividono inoltre lo status socio-economico a cui spesso sono associate diverse opportunità e propensioni ad assumere comportamenti e stili di vita. Nel 2021 praticano sport il 49% dei bambini e giovani che vivono in famiglie con ottime o adeguate risorse economiche e il 39,8% di quelli che hanno situazioni economiche familiari più svantaggiate.

Anche il contesto culturale della famiglia incide sulla pratica sportiva. I giovani che hanno genitori con titolo di studio alto si dedicano allo sport nel 57,9% dei casi. La quota scende al 45,5% se i genitori possiedono un diploma di scuola superiore e si attesta ad appena il 29,6% quando i genitori non sono andati oltre la licenza di scuola media dell'obbligo.

FIGURA 5. BAMBINI E RAGAZZI DI 3-17 ANNI CHE PRATICANO SPORT (CON CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE) PER PRATICA SPORTIVA DEI GENITORI^(a), RISORSE ECONOMICHE FAMILIARI E TITOLO DI STUDIO PIÙ ALTO DEI GENITORI. Anno 2021, per 100 bambini e ragazzi di 3-17 anni con le stesse caratteristiche



Fonte: Istat, Aspetti della vita quotidiana

(a) si considerano solo i bambini e i ragazzi che vivono con almeno un genitore

Nota metodologica

L'analisi presentata si basa su dati provenienti dall'Indagine Aspetti della vita quotidiana relativi all'anno 2021 che si è svolta nei mesi di marzo-maggio. L'Indagine fa parte del sistema integrato di Indagini Multiscopo sulle famiglie avviato nel 1993 e costituisce la principale fonte statistica sulla struttura familiare e sulle caratteristiche sociali delle famiglie. Le informazioni statistiche raccolte, integrate con quelle desumibili da fonte amministrativa e dalle imprese, contribuiscono a determinare la base informativa del quadro sociale del Paese.

L'indagine è eseguita su un campione di circa 25mila famiglie distribuite in circa 800 comuni italiani di diversa ampiezza demografica. Le famiglie vengono estratte casualmente dall'elenco dei nominativi coinvolti nelle rilevazioni censuarie del 2019, secondo una strategia di campionamento volta a costruire un campione statisticamente rappresentativo della popolazione residente in Italia. In questa edizione di indagine hanno risposto 19.829 famiglie e oltre 45.000 individui.

Le informazioni vengono raccolte attraverso una tecnica mista, che si avvale di un questionario online che viene autocompilato dai rispondenti (tecnica CAWI, *Computer-Assisted Web Interviewing*) oppure di una intervista diretta con questionario elettronico (somministrato da un intervistatore con tecnica CAPI, *Computer-Assisted Personal Interviewing*) e di un questionario cartaceo autosomministrato.

Disegno di campionamento

Il disegno di campionamento ha una struttura generale che ricalca quella degli schemi campionari della maggior parte delle indagini sulle famiglie, ossia un disegno a due stadi comuni-famiglie, con stratificazione dei comuni. Dal 2019 il campione è stato integrato con il disegno campionario del Master Sample del Censimento permanente.

I domini di studio (gli ambiti di riferimento per i parametri di popolazione oggetto di stima) sono:

l'intero territorio nazionale; le cinque ripartizioni geografiche (Italia nord-occidentale, Italia nord-orientale, Italia centrale, Italia meridionale, Italia insulare); le regioni geografiche (a eccezione del Trentino-Alto Adige le cui stime sono prodotte separatamente per le province di Bolzano e Trento); la tipologia comunale ottenuta suddividendo i comuni italiani in sei classi formate in base a caratteristiche socio-economiche e demografiche: A) comuni appartenenti all'area metropolitana suddivisi in: comuni centro dell'area metropolitana (Torino, Milano, Venezia, Genova, Bologna, Firenze, Roma, Napoli, Bari, Palermo, Catania, Cagliari) e comuni che gravitano intorno ai comuni centro dell'area metropolitana; B) comuni non appartenenti all'area metropolitana suddivisi in comuni aventi fino a 2.000 abitanti, comuni con 2.001-10.000 abitanti, comuni con 10.001-50.000 abitanti, comuni con oltre 50.000 abitanti.

I principali risultati dell'Indagine vengono resi disponibili sul sito dell'Istat attraverso il *data warehouse* [I.Stat](#) e le "Statistiche report" su vari argomenti. Ogni anno, inoltre, i dati raccolti vengono analizzati e pubblicati anche su volumi a carattere generale (Rapporto sul Benessere Equo e Sostenibile, Rapporto annuale, Annuario statistico italiano, Noi Italia, Italia in cifre) e, occasionalmente, nelle collane di approfondimento o analisi dell'Istat.