

 **SPORT**
E SALUTE

RAPPORTO SPORT IMPACT 2022

La dimensione statistica dello sport e dell'attività fisica in Italia

RAPPORTO SULL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA IN ITALIA 2022

La dimensione statistica dello sport

A cura di Sport Impact

Indice

PREMESSA	5
PARTE I – IL CONTESTO	8
1. L’ITALIA IN EUROPA	8
Il contesto internazionale	8
Dove si colloca l’Italia	9
2. PRESENTAZIONE DEL PROGETTO	12
Obiettivi e impatto potenziale del progetto	12
Descrizione delle attività.....	13
PARTE II – GLI ITALIANI IN MOVIMENTO	16
3. SPORT E ATTIVITÀ FISICA: COMPORTAMENTI ATTUALI	16
I livelli di attività fisica e sportiva: attivi, saltuari e sedentari	17
Misurare la sedentarietà: metodologie a confronto	19
Genere, età, condizione economica: i target più a rischio	23
4. AUTORITRATTO E PROFILO DEI PRATICANTI	26
La scelta di fare attività fisica e sportiva: motivazioni e periodicità.....	26
I diversi stili di sedentarietà: motivazioni e periodicità.....	30
Leve motivazionali per l’attività fisica continuativa	35
5. IL RUOLO SOCIALE DELL’ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA	37
Il valore socializzante e formativo dell’attività fisica e sportiva.....	38
Il significato attribuito all’attività fisica e l’importanza percepita per la salute.....	41
Diritto allo sport e disuguaglianze	44
Stereotipi di genere e barriere da decostruire	45
6. STATO DI SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO	50
L’approccio alla salute, stato di salute e stili di vita.....	50
Rischi per la salute, sovrappeso e fattori protettivi.....	54

Relazione con il medico di base e la medicina dello sport.....	57
PARTE Iii – I CONTESTI DELL’ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA, BISOGNI DI SERVIZIO E POLICY ..	60
7. I LUOGHI E LE MODALITÀ DELLA PRATICA	60
Indoor e Outdoor, in casa e fuori casa: abitudini e opportunità	61
Pratica organizzata vs “fai da te”: dimensionamento del fenomeno e propensione.....	62
Driver, killer della pratica presso un’organizzazione.....	66
L’esperienza e il rapporto con la propria organizzazione	69
La domanda di servizi digitali per lo sport e l’attività fisica.....	73
Sport, vacanze e tempo libero	75
8. LE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE.....	79
Bilancio nel corso della pandemia	79
Come cambia l’offerta delle organizzazioni sportive.....	82
Sfide e opportunità attese di un settore in profondo mutamento.....	86
I bisogni di servizio e supporto	87
9. BISOGNO DI SERVIZI E RUOLO DELLE ISTITUZIONI.....	90
Le richieste dei cittadini alle organizzazioni per praticare di più	91
I bisogni delle organizzazioni per sostenere la ripartenza e crescere	95
Ruolo atteso delle istituzioni da parte di cittadini e organizzazioni.....	97
L’impatto delle misure di sostegno e il supporto ricevuto	100
APPENDICE METODOLOGICA	104
I campioni di cittadini italiani 18-90enni	104
Il campione di praticanti sportivi maggiorenni.....	106
I campioni di organizzazioni sportive	108
BIBLIOGRAFIA.....	110

PREMESSA

Con un contributo al prodotto interno lordo di circa **24,5 miliardi di euro** e circa **420.000 occupati**, l'apporto dello sport all'economia del Paese stimato dall'Istituto per il Credito Sportivo¹ è più rilevante di quanto spesso non si riconosca a questo settore, che oltre ad essere motore di economia è motore di salute, benessere e socialità.

Proprio a causa degli insufficienti livelli di attività fisica e sportiva praticata nel nostro Paese, i **costi diretti per la sanità** del nostro Paese attribuibili alla sedentarietà e associati alle malattie croniche non trasmissibili (MCNT), ancora oggi, ammontano infatti a **1 miliardo di euro l'anno**² che, se cumulati per il periodo 2020-2030, costeranno alla nostra economia **11,08 miliardi di euro**³. La sedentarietà è infatti causa di moltissime MCNT quali il diabete, le malattie cardiovascolari, le malattie dell'apparato respiratorio e i tumori che in Italia, stando ai dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono alla base del **91% dei decessi**⁴.

Tuttavia se si estende il calcolo dei costi della sedentarietà a tutte le voci dirette e indirette, secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità, il Sistema Sanitario Nazionale brucia circa ben **2,3 miliardi di euro l'anno**⁵.

Per questo il Piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030 dell'OMS⁶ ha stabilito l'obiettivo, per gli Stati aderenti, di **ridurre la sedentarietà del 15% entro il 2030**, garantendo una maggiore partecipazione all'attività fisico-sportiva facendo leva su 4 sfere d'azione: **società attive, ambienti attivi, persone attive e sistemi attivi**.

Nel 2020 l'OMS ha inoltre emanato le nuove Linee Guida per l'attività fisica e la prevenzione della sedentarietà, che forniscono raccomandazioni per la salute pubblica sulla base di evidenze scientifiche. I livelli raccomandati sono diversificati sulla base dei sottogruppi della popolazione, come rappresentato

¹ Istituto per il Credito Sportivo (2022). *Il PIL dello sport in Italia*.

² 1,06 miliardi di dollari

³ 11,7 miliardi di dollari

Organizzazione Mondiale della Sanità (2022). Rapporto sullo stato dell'attività fisica 2022.

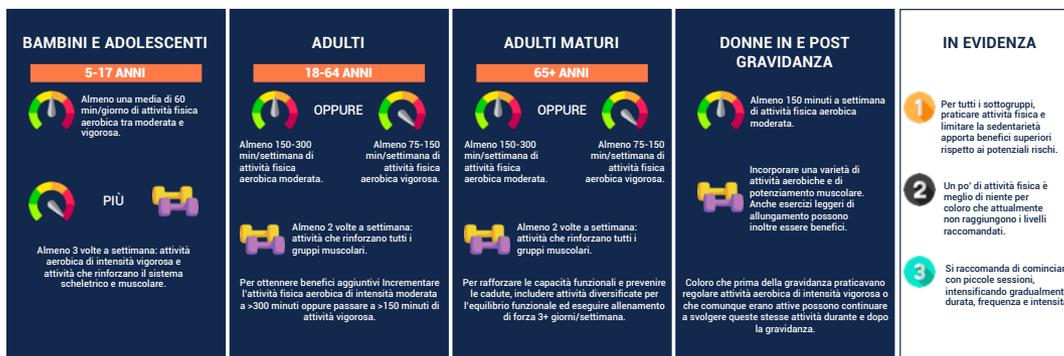
⁴ Organizzazione Mondiale della Sanità (2022). Rapporto sullo stato dell'attività fisica 2022.

⁵ Elaborazione SWG su dati ISS-Sorveglianza PASSI. Fonte: <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms#dati>

⁶ Organizzazione Mondiale della Sanità (2018). *Piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030*.

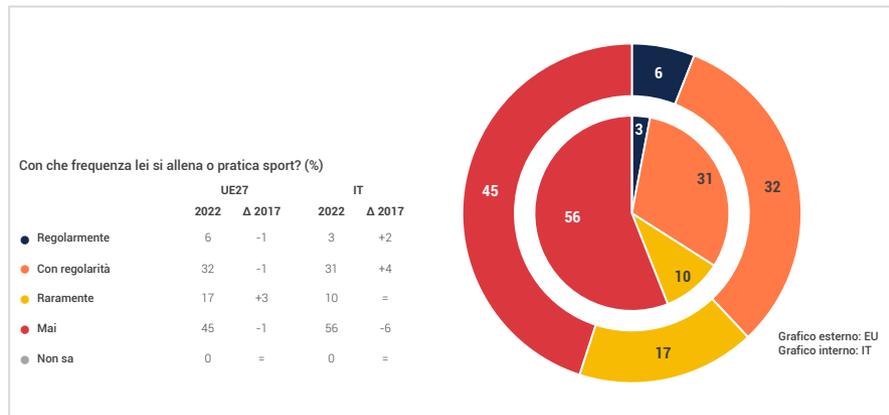
sinteticamente nell'infografica a seguire, e richiedono almeno **150-300 minuti a settimana di attività fisica aerobica moderata**, cui associare anche esercizi di **rafforzamento muscolare**.

Linee guida per l'attività fisica, OMS (2020)



In questo quadro, l'edizione 2022 dell'Eurobarometro della Commissione europea, che ci segnalava come il quinto Paese più sedentario d'Europa nel 2018, ha già premiato i numerosi sforzi compiuti in questi anni da Sport e Salute grazie all'impegno del Governo collocandoci ben 6 posizioni più in alto nella classifica e registrando un miglioramento di 6 punti percentuali nel tasso di sedentarietà, al netto peraltro dei progressi fatti tra la popolazione giovani sotto i 15 anni che non è conteggiata nell'indagine europea.

Frequenza della pratica in Italia, Eurobarometro (2022)



Il presente rapporto vuole offrire quindi uno strumento unico – perché sino ad oggi assente – di lettura dell’attualità sportiva in Italia, attraverso le sue molteplici sfaccettature e la sua intrinseca multidisciplinarietà: **i giovani, i ceti fragili, le donne e gli over 65**, ma anche **i contesti della pratica sportiva, le associazioni e società sportive dilettantistiche, le infrastrutture sportive - scolastiche e non, gli aspetti culturali e valoriali**.

Il rapporto è caratterizzato inoltre da un filo narrativo che, partendo dalla lettura dei dati, percorre i principali trend che stanno trasformando la pratica dell’attività fisica e sportiva in Italia come il costante ed elevato interesse per la **pratica domestica e negli spazi pubblici all’aperto** e per il **turismo sportivo**. Trend, questi, che sono entrati a far parte della **“nuova normalità” dello sport** a seguito delle fasi più acute della pandemia e che vanno letti in combinato disposto con i **deterrenti all’iscrizione presso le organizzazioni sportive strutturate** tra cui si fa sempre più strada il tema dei costi, legati sia alla **minor capacità di spesa dei cittadini** sia alle **maggiori spese gestionali** delle società e associazioni sportive, minando così potenzialmente il tessuto sportivo sia dal punto di vista della domanda che dell’offerta.

Un documento, quindi, che vuole essere di supporto a tutti coloro che si occupano di elaborare politiche e di fornire servizi per lo sport contribuendo ad accrescere i livelli di pratica dell’attività fisico-sportiva in Italia, facendo leva sulle sfere d’azione individuate dall’OMS e precedentemente citate (società attive, ambienti attivi, persone attive e sistemi attivi), con l’obiettivo ultimo di soddisfare gli obiettivi di Governo e del Paese.

PARTE I – IL CONTESTO

1. L'ITALIA IN EUROPA

I dati ufficiali europei fotografano un vecchio continente che si mostra mediamente pigro.

A settembre 2022 la Commissione Europea ha pubblicato la quinta edizione speciale dell'Eurobarometro Sport & Physical Activity. Un'uscita più che mai importante e attesa, la prima dall'inizio della pandemia, che fotografa lo scenario ad aprile-maggio 2022 e, assieme alle istantanee precedenti, monitora le tendenze in Europa sui livelli attività fisica e sportiva.

- Al di là di una serie di slanci e buoni propositi dei cittadini in uscita dai vari lockdown, il trend di medio periodo mostra una popolazione europea più sedentaria rispetto al 2009 e tanto sedentaria quanto il pre-pandemia.
- Come in molti campi l'Europa viaggia a diverse velocità, restituendo come da copione un quadro virtuoso in particolare nell'area scandinava, contrapposto a un ritratto allarmante concentrato nell'area orientale.
- Con una sedentarietà di diversi punti superiore alla media europea, l'Italia si avvicina più a Ungheria e Bulgaria che non agli altri grandi paesi fondatori, mostrando un ritardo strutturale già evidente nel 2009.
- Tuttavia oltre un terzo degli italiani sono praticanti più o meno regolari e il tasso di sedentarietà è sceso di 6 punti tra il 2017 e il 2021, segno di un significativo abbrivio che merita di essere colto e stimolato.

IL CONTESTO INTERNAZIONALE

L'Eurobarometro 2022⁷ restituisce uno quadro all'insegna di una sostanziale stabilità rispetto al 2017, confermando elevati livelli di sedentarietà in larga parte dell'Europa e invocando determinazione da parte dei paesi membri nella promozione dello sport e dell'attività fisica tra i cittadini.

⁷ Indagine campionaria realizzata tra Aprile e Maggio 2022 attraverso la somministrazione di un questionario di circa 20 domande con metodo misto Capi-Cawi, a 26.580 cittadini europei di 15 anni o più residenti nei 27 Stati membri (1.020 interviste in Italia).

Nonostante l'attenzione crescente delle nazioni alla promozione di stili di vita sani e adeguati livelli di attività fisica, rinvigoritasi ulteriormente nello scenario post-pandemico, i tassi di sedentarietà rimangono infatti allarmanti, attestandosi su quota 45%. Su scala europea, la percentuale di chi non pratica sport o non svolge mai attività fisica risulta sostanzialmente immutata dal 2017. Uno sguardo di più lungo corso restituisce invece una tendenza negativa: i livelli di sedentarietà sono in aumento dal 2009 (39%), passando dal 42% del 2013 al 46% del 2017, fino al 45% del 2022.

Ad oggi, al 45% degli europei che dichiara di non praticare sport o attività fisica si aggiunge un 17% di chi si limita ad allenarsi o tenersi in movimento meno di una volta a settimana, al di sotto della cadenza raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Solo 2 europei su 5 (38%) praticano sport o attività fisica settimanalmente, ma se si considera una frequenza quasi quotidiana la percentuale scende al 6%.

In una visione d'insieme il quadro rimane critico: se dall'attività fisica intenzionale e in senso stretto si estende il campo a tutte quelle attività quotidiane che generano moto fisico e favoriscono uno stile di vita sano – “spostarsi in bicicletta da un luogo all'altro, ballare, fare giardinaggio, ecc.” – ben la metà degli europei si scopre sedentaria o quasi, nonostante un aumento nel moto quotidiano rispetto al pre-pandemia. In Europa, oggi, due quinti dei cittadini dai 15 anni in su trascorrono più di 5 ore e mezza seduti.

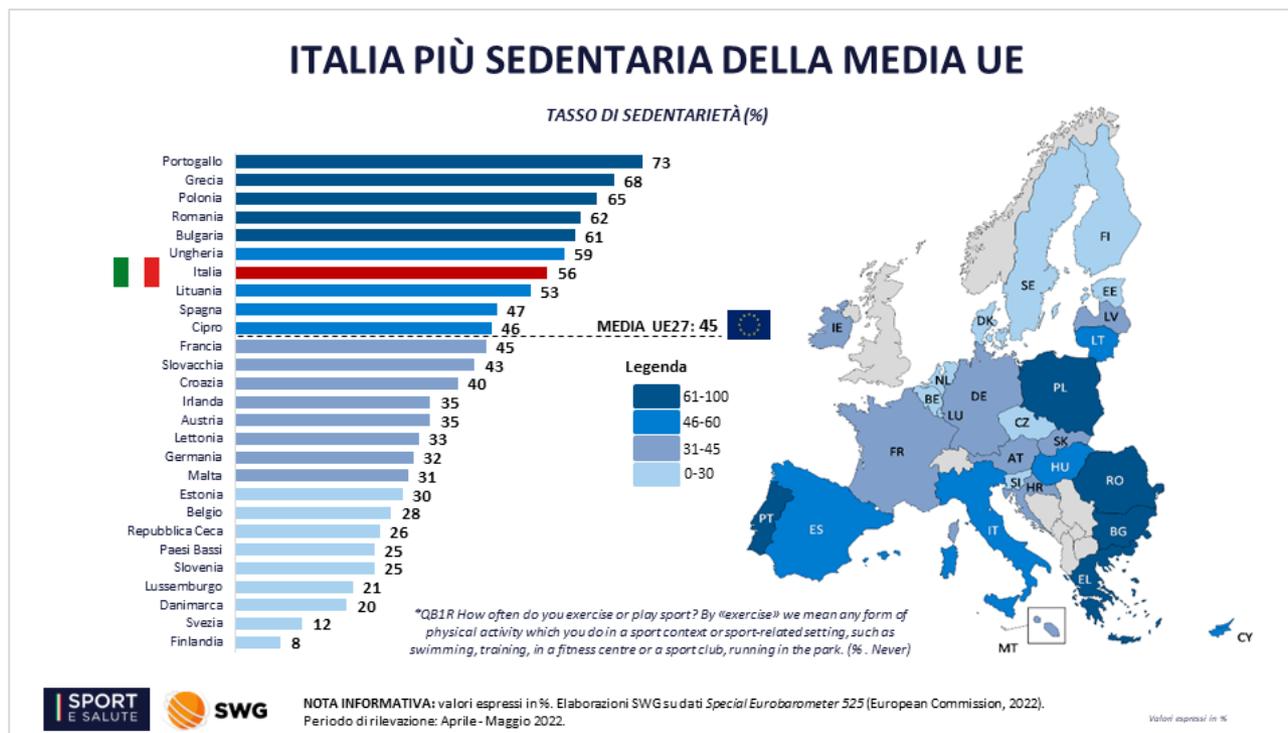
Come in altri campi, anche di fronte ai livelli di attività fisica e sportiva l'Europa si muove quindi a velocità diverse in quanto, osservando i tassi di sedentarietà per Paese è possibile distinguere modelli assolutamente virtuosi a quadri decisamente allarmanti. Ciò agevola la collocazione e la comprensione del caso italiano.

DOVE SI COLLOCA L'ITALIA

Il quadro che emerge tra i 27 Stati membri è assolutamente eterogeneo e, in linea generale, si sviluppa lungo una direttrice Nord-Sud, passando dal 73% di popolazione inattiva in Portogallo (il Paese più sedentario) ad appena l'8% in Finlandia. Assieme al Portogallo, tra i Paesi con i livelli di attività fisica più preoccupanti si trovano Grecia (68% di inattivi), Polonia (65%), Romania (62%) e Bulgaria (61%), mentre tra i più virtuosi di questa classifica, oltre alla Finlandia, Svezia (12%), troviamo Danimarca (20%), Paesi Bassi e Slovenia (25%). Come si colloca l'Italia nel contesto europeo?

L'indagine Eurobarometro 2022 segnala un 56% di italiani che dichiarano di non svolgere attività fisica, per un tasso di sedentarietà di ben 11 punti percentuali sopra la media europea, alla stregua di Ungheria (59%)

e Lituania (53%) e peggiore rispetto a quello degli altri grandi Paesi europei (Spagna, Francia e Germania). Un dato allarmante, seppure prevedibile per gli addetti ai lavori, che conferma un ritardo strutturale già registrato a partire dal 2009.



Secondo l'Eurobarometro, gli italiani regolarmente attivi al 2022 – in movimento almeno una volta a settimana – sono 1 su 3 (34%), un dato di 4 punti inferiore alla media UE (38%). Ma il ritardo dell'Italia pare fondarsi soprattutto sui modesti livelli di pratica saltuaria: 10% (-7 punti sulla media europea). Nel complesso ciò che emerge è uno stile di vita meno attivo, anche rispetto a quelle attività quotidiane di contorno che garantiscono il movimento e tutelano la salute, che però non sembra compromettere la quota di praticanti regolari. Un Paese apparentemente più polarizzato di altri, tra attivi e sedentari.

Un dato positivo, tuttavia, emerge dal confronto con il 2017. Se, come detto, in questo periodo i tassi di sedentarietà in Europa sono rimasti pressoché immutati, tra i grandi Paesi europei l'Italia, assieme alla

Germania, fa registrare un miglioramento più netto (-6 punti percentuali) rispetto a Francia (-1) e Spagna (+1), allontanandosi dalla parte meno lusinghiera della classifica sulla sedentarietà in Europa: dal 23° posto del 2017 al 21° posto del 2022. **Una diminuzione del tasso di inattività, inoltre, tutta a vantaggio della pratica regolare a cadenza almeno settimanale (+6 punti).**

La strada verso la costruzione di una società attiva e sportiva è ancora lunga, ma il percorso intrapreso comincia a dare i suoi frutti e ha contribuito a restituire un Paese più attivo rispetto al periodo pre-pandemia. Un passaggio importante a cui dare seguito, anche in un'ottica di rilancio economico del Paese: basti pensare che **la Sport Industry in Italia genera ricavi per circa 80 miliardi (il 3% del PIL), mentre la sedentarietà impatta sul Sistema Sanitario Nazionale per oltre due miliardi di euro l'anno (ISS, 2018).**

2. PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Il 2020 e il 2021 hanno scandito un biennio sconvolgente per il mondo dello sport, inaugurando un'era di transizione densa di incognite, non riducibili alla sola contrazione (temporanea o meno) del numero di iscritti alle società sportive. Ancor più in questa fase, si è reso fondamentale monitorare e comprendere il progressivo delinearci del *new normal* a partire dalle opinioni e dalle scelte del grande pubblico e delle società, con uno sguardo aperto a ciò che avviene negli altri Paesi, al fine di pianificare in tempo reale strategie, policy e campagne incisive.

Un contesto normativo vivace con una serie di importanti riforme in cantiere, l'inserimento del diritto allo sport in Costituzione e i nuovi fondi PNRR in arrivo apriranno un ampio ventaglio di opportunità anche per il sistema sportivo italiano: l'occasione giusta per un ripensamento dall'interno per il settore sportivo, in particolare quello dilettantistico, e per le istituzioni e gli organismi che vogliono investire in progetti e policy ambiziose.

OBIETTIVI E IMPATTO POTENZIALE DEL PROGETTO

In tale contesto, e in linea con la propria mission, Sport e Salute ha deciso di studiare da vicino abitudini, opinioni e bisogni dei cittadini e delle società sportive, istituendo un articolato osservatorio in grado di fotografare il fenomeno dell'attività fisica e dello sport ben oltre i suoi contesti strutturati e ufficiali, lungo l'intero corso del 2022.

Obiettivo generale è stato pertanto costruire una base dati solida e approfondita su comportamenti, abitudini, bisogni dal lato tanto dell'offerta quanto della domanda di attività fisica e sportiva al fine di arricchire e aggiornare la conoscenza del fenomeno **per poterla tradurre, secondo un approccio data-driven, in efficaci attività di policy e di comunicazione.**

Gli **obiettivi conoscitivi** specifici del progetto sono sintetizzabili nei seguenti elementi:

- ✓ monitoraggio dei livelli di pratica sportiva nel corso dell'anno tra i cittadini e tra i diversi segmenti di popolazione;
- ✓ analisi del fenomeno della sedentarietà, dei suoi fattori di rischio e protettivi, con particolare attenzione alle categorie fragili;

- ✓ analisi dei driver e delle leve motivazionali più efficaci per favorire una riduzione della sedentarietà e per aumentare la propensione dei cittadini a fare attività fisica con maggiore continuità;
- ✓ dimensionamento dell'attività fisica e sportiva fai-da-te, svolta cioè al di fuori dell'ordinamento sportivo e delle altre società sportive;
- ✓ verifica della propensione e delle motivazioni alla base della scelta di fare attività fisica e sportiva, così come delle specifiche discipline e dei contesti della pratica;
- ✓ analisi della relazione tra i praticanti e le organizzazioni sportive;
- ✓ analisi dei valori sportivi e del portato educativo, socializzante e inclusivo della pratica di base;
- ✓ ascolto delle organizzazioni sportive affiliate o meno all'ordinamento sportivo: situazione attuale, strategie di medio periodo bisogni, attese riposte nelle istituzioni, nell'ordinamento sportivo e legislativo;
- ✓ analisi verticali ad hoc sul legame dello sport con specifiche tematiche quali: scuola ed educazione, salute, rapporto con il medico e prevenzione alle malattie non trasmissibili, vacanze e tempo libero ecc.

L'attività dell'osservatorio è stata fin da subito progettata con l'intento di non rimanere lettera morta, ma di farsi strumento di azione e cambiamento su molteplici fronti:

- ✓ una specifica attenzione alla traduzione costante dei risultati di ricerca in indicazioni strategiche e di policy rivolte ai diversi attori della filiera sportiva;
- ✓ l'individuazione di una serie di fattori abilitanti e attrattivi dell'attività fisica e sportiva da impiegare come leve per la riduzione della sedentarietà e l'aumento della pratica continuativa;
- ✓ uno strumento di *voice* per le organizzazioni sportive afferenti o meno all'ordinamento nazionale;
- ✓ l'alimentazione di un dibattito pubblico informato e basato sui dati attraverso numerose uscite a mezzo stampa, social, ma soprattutto un fitto scambio di dati con il Governo e il Parlamento ed eventi di divulgazione dedicati.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Il progetto si è articolato in 11 indagini demoscopiche online e telefoniche che, tra dicembre 2021 e novembre 2022, hanno coinvolto oltre 22.000 soggetti.

Sono stati raggiunti a più riprese differenti popolazioni target: dai cittadini maggiorenni ai praticanti delle più diffuse discipline sportive, fino alle società sportive no profit e commerciali.

Il progetto è stato concepito come a più velocità, lungo un continuum che spazia da una serie di attività di ricerca flash, operabili in pochi giorni, fino a indagini ampie dall'alto grado di strutturazione, anche attraverso indicatori di monitoraggio che hanno dato continuità e coerenza all'intero impianto di ricerca.

Oltre a una serie di trend rilevati nel corso dell'anno, i dati sono stati posti a confronto con le rilevazioni svolte da SWG per Sport e Salute nel 2020 su cittadini e organizzazioni sportive, ricostruendo così la traiettoria dell'attività fisica e sportiva lungo l'intero periodo pandemico e di assestamento verso la *new normal*.

La ricerca sul campo è stata accompagnata da una costante analisi e confronto con le principali fonti dati desk nazionali – es: Istat, CONI, Istituto Superiore di Sanità – ed europee – es: Eurobarometro, Eurostat – oltre alla messa a fattor comune di ulteriori indagini svolte da Sport e Salute e da SWG su temi analoghi (per maggior dettaglio si rimanda alla *Bibliografia*).

QUADRO RIASSUNTIVO DELLE INDAGINI SVOLTE DA PROGETTO

Serie	Titolo	Target	Campione	Periodo di rilevazione
1	Sport e attività fisica di base al tempo della pandemia	cittadini 18+	1.500	30/11-7/12/2021
2	Giornata mondiale dell'educazione	cittadini 18+	1.200	12-17/1/2022
3	Giornata mondiale contro il cancro	cittadini 18+	1.200	26-31/1/2022
4	Festa della donna: sport e genere	cittadini 18+	1.200	23-28/2/2022
5	Giornata mondiale della salute	cittadini 18+	1.200	23-28/3/2022
6	Sport e attività fisica di base: speciale turismo	cittadini 18+	1.500	26/4-2/5/2022
7	Lo sport raccontato dagli sportivi	praticanti sportivi	6.054	1/6-1/7/2022
8	Ascolto delle organizzazioni: situazione e bisogni	società sportive	2.514	1-21/7/2022
9	Ascolto delle organizzazioni: prospettive future	società sportive	2.061	20-30/9/2022
10	Sport e attività fisica di base: scenario autunnale	cittadini 18+	2.000	20-30/9/2022

11	I livelli di attività fisica e sportiva autunnali	cittadini 18+	1.600	2-5/11/2022
----	---	---------------	-------	-------------

Per un approfondimento sulle specifiche strategie di campionamento e il grado di rappresentatività statistica raggiunto per ciascuna indagine, si rimanda ad Appendice metodologica.

PARTE II – GLI ITALIANI IN MOVIMENTO

3. SPORT E ATTIVITÀ FISICA: COMPORTAMENTI ATTUALI

Le indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso negli ultimi anni danno evidenza di come il rischio sedentarietà abbia matrice multifattoriale e di come le differenze tra “attivi” e “sedentari” sembrano essere sempre più marcate a seconda delle condizioni socio-economiche. Tra i dati più importanti che sono emersi da queste analisi troviamo:

- A novembre 2022 circa un terzo gli italiani pratica attività fisica e sportiva con una certa regolarità contro un 30% che non la pratica.
- La pandemia da Covid-19 ha portato ad una drastica diminuzione dell'attività sportiva e ad un conseguente forte aumento all'allentarsi delle restrizioni.
- Nonostante ciò, nel novembre 2022 si registra una perdita del 5% degli attivi rispetto al dicembre 2021, un dato probabilmente influenzato dai timori sulla congiuntura economica.
- La misurazione dei tassi di attività fisica e di sedentarietà può seguire diverse definizioni e approcci metodologici, che in parte riflettono le diverse anime dello sport italiano. Ma le principali evidenze convergono: donne, generazioni adulte, classi sociali meno agiate, e residenti al Sud tendono ad essere più sedentari.
- L'Istituto Superiore di Sanità evidenzia come gli stili di vita sedentari siano una condizione di rischio in continua ascesa negli ultimi 13 anni in Italia.
- Sono 2,3 miliardi di euro i fondi spesi annualmente dallo Stato italiano per il supporto alle persone che non praticano livelli sufficienti di attività fisica.

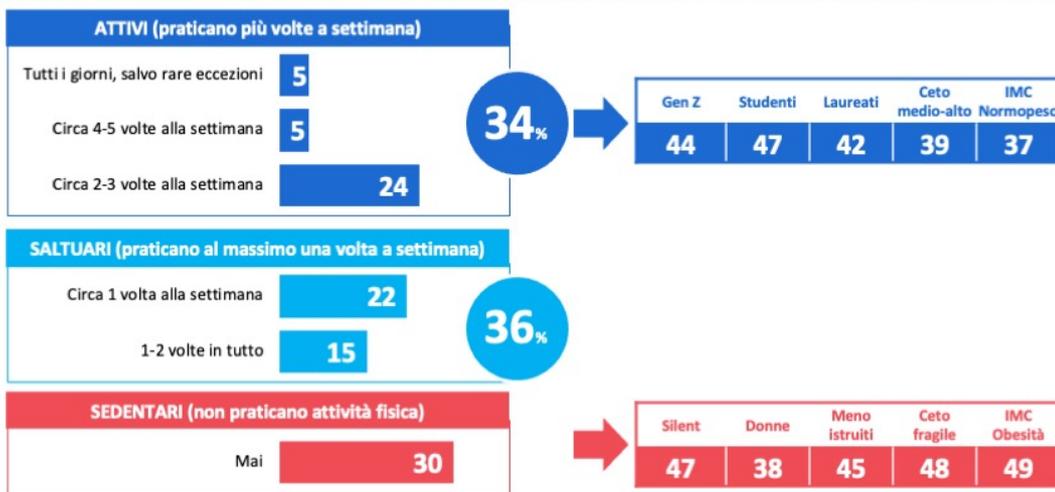
I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA: ATTIVI, SALTUARI E SEDENTARI

Con la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno gli italiani si "attivano" e riprendono la loro attività fisica più costantemente. Per calcolare quanto i cittadini siano attenti alla pratica dello sport il team di ricerca ha sviluppato il cosiddetto "indice di attività fisica e sportiva", uno strumento in grado di fotografare la situazione dei cittadini in un periodo di tempo circoscritto e in relazione alla frequenza con la quale i soggetti affermano di aver svolto attività fisica o sportiva per almeno 30 minuti nell'ultimo mese. Questo indice permette di avere una lettura del momento e individuare le oscillazioni stagionali o estemporanee, ad esempio legate alle diverse fasi della pandemia.

A novembre 2022, sono circa un terzo gli italiani che praticano attività fisica e sportiva con una certa regolarità di cui la maggior parte con una frequenza di circa 2-3 volte alla settimana. Dall'altro lato un 30% della popolazione viene identificato come sedentario e un 36% come saltuario (ovvero che pratica al massimo una volta a settimana). La contrapposizione tra attivi e sedentari è ancora più evidente quando si vanno ad indagare le dimensioni generazionali e socio-economiche. Più attivi si mostrano i giovani e gli studenti, ma anche i più istruiti di ceto medio-alto, con indice di massa corporea nella norma. Si mostrano invece sedentari gli anziani, le donne, i meno istruiti e meno abbienti e le persone a rischio obesità.

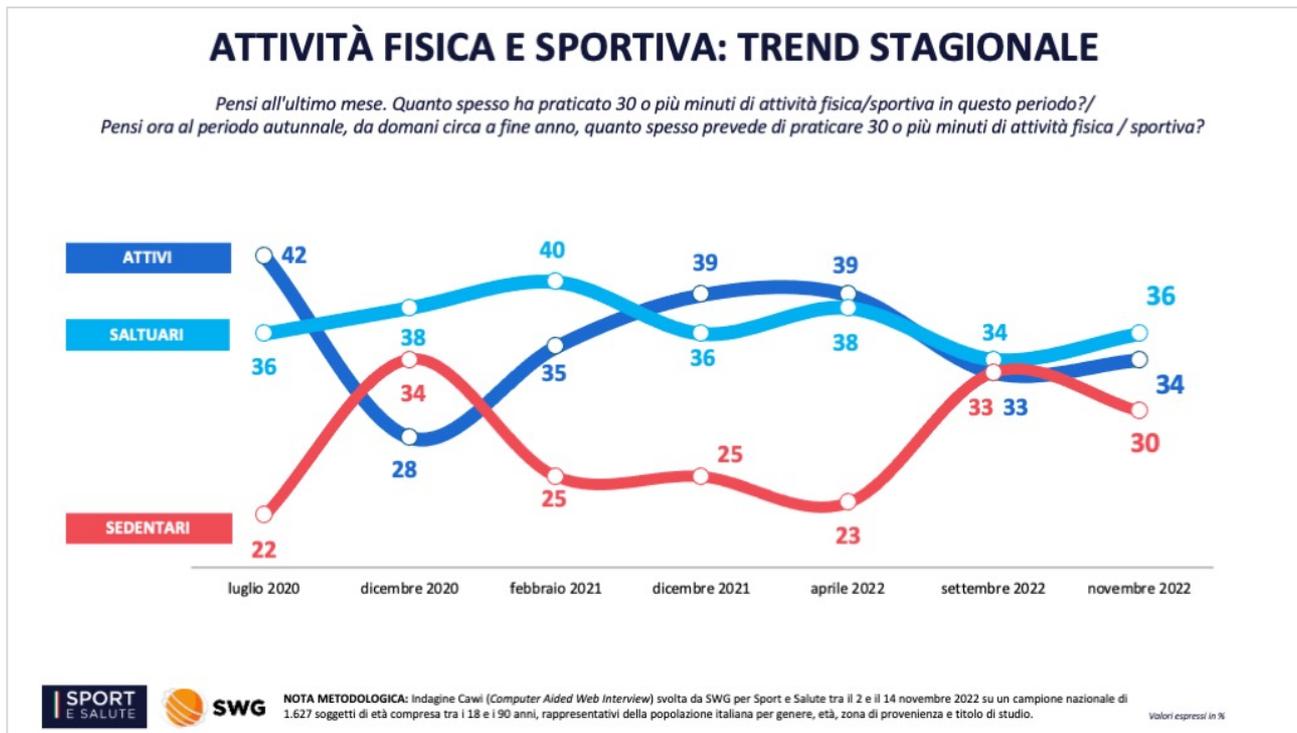
LA RIPARTENZA AUTUNNALE: UN TERZO DEGLI ITALIANI SI DICE COSTANTE

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).



L'osservatorio ha svolto periodiche rilevazioni sull'andamento dei livelli di pratica sportiva degli ultimi anni in Italia. I dati emersi riflettono due dimensioni: una stagionale e una legata alla situazione pandemica (che, come si vedrà, ha influito anche sui contesti privilegiati di pratica e sulle iscrizioni a centri sportivi). È interessante notare quanto a luglio 2020, dopo la fine del primo periodo di lockdown, la spinta a muoversi sia stata poderosa, con un picco del 42% di attivi, calato poi drasticamente a fine anno (28%), alla luce delle nuove restrizioni, per assestarsi via via l'autunno successivo.

Arrivando a novembre 2022, ultima rilevazione dell'anno, emerge un nuovo elemento di attenzione: una perdita del 5% di attivi rispetto a dicembre 2021. Un dato importante poiché a seguito del calo fisiologico legato al periodo delle ferie (certificato dal dato di inizio settembre), non è seguita una ripresa simile agli anni precedenti. Questo dato, con ogni probabilità, non è più imputabile alla pandemia ma può essere attribuito ai timori legati all'inflazione e alla conseguente riduzione del potere di acquisto delle famiglie.



MISURARE LA SEDENTARIETÀ: METODOLOGIE A CONFRONTO

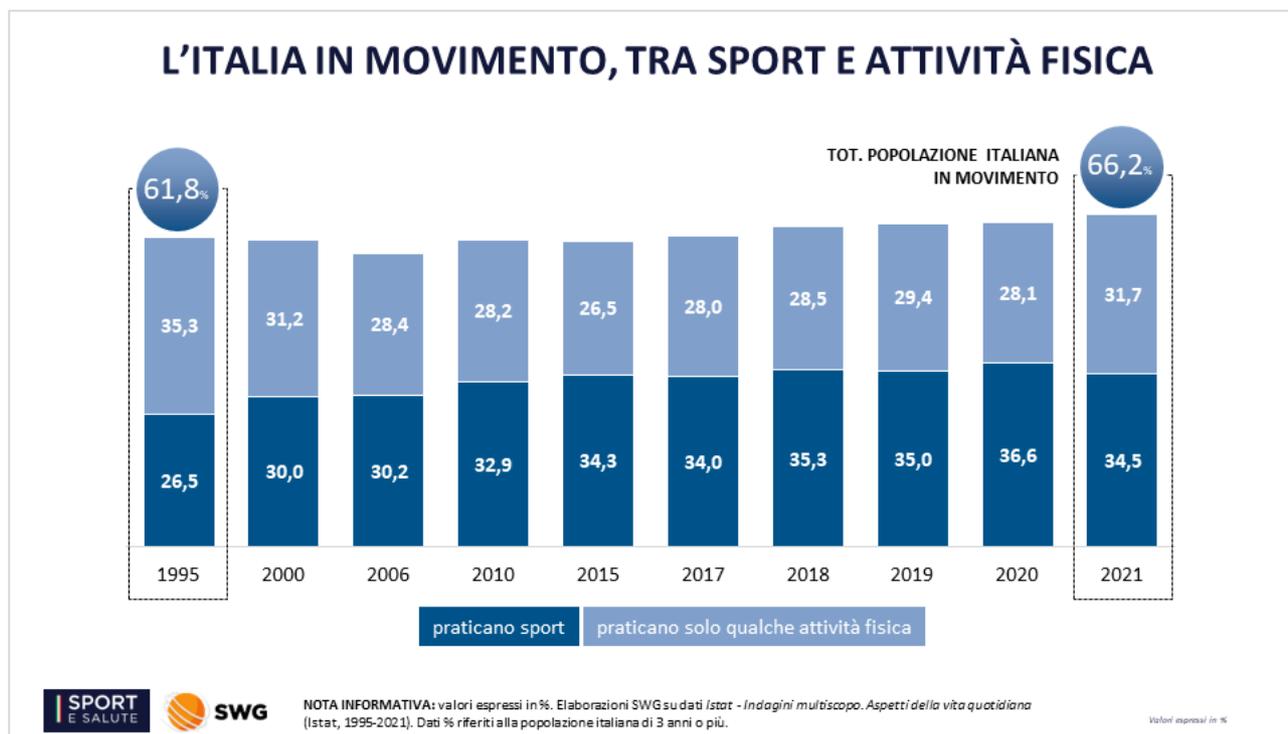
Con la *Carta Europea dello Sport* (1992) tra i Paesi membri inizia a farsi strada una definizione ampia e omnicomprensiva della pratica sportiva e dell'attività fisica⁸, poi ripresa dalla Commissione europea nel più recente *Libro Bianco sullo Sport* (2007). Una definizione molto vasta rispetto ad una concezione più

⁸ All'Art. II C.1 si intende per "sport" qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli.

tradizionale di 'sport', centrata sulle sole pratiche agonistiche e competitive, che ha permeato la cultura sportiva europea del secolo scorso.

Ancora oggi, questo nuovo *framework* risulta assorbito in modo diverso dai singoli Stati membri: "gli studi nazionali mettono in luce che in ogni Paese europeo, ove più ove meno, il concetto tradizionale [di sport] è ancora diffuso", scrive Istat a commento delle prime evidenze di Eurobarometro sullo sport e l'attività fisica (Istat, 2007). In questo senso la comparazione internazionale dei tassi di sedentarietà e i livelli di attività fisica impone cautela. Alla dimensione culturale si aggiungono inoltre le dovute considerazioni di discrepanza metodologica, ovviate proprio da indagini centralizzate come Eurobarometro.

Ritornando al caso italiano, la concezione prevalente "a due gambe" (i.e. 'sport' vs 'fitness') suggerisce di misurare la sedentarietà in antitesi rispetto a chi pratica 'sport e/o attività fisica': due anime di cittadini in movimento che in Italia tendono ad equivalersi, oggi più che in passato (Istat, 2007, 2021).



I criteri di rilevazione e di elaborazione dei livelli di attività fisica possono essere diversi – anche tra attori dello stesso Paese – e raccontano, almeno in parte, gli obiettivi di ricerca, la visione e il contributo di ciascuno allo studio del fenomeno. Il caso italiano ne è un esempio.

CONI, per natura più incline “a descrivere il fenomeno della pratica sportiva organizzata” (CONI, 2022) ha finora⁹ offerto evidenza dettagliata sul numero e sull’andamento di praticanti tesserati e società sportive affiliate ad almeno un organismo sportivo riconosciuto¹⁰. Il focus è sullo sport, nella sua dimensione agonistica più che amatoriale. In generale, l’attività fisco-sportiva esterna all’Ordinamento non è contemplata e per questo i livelli nazionali di sedentarietà non sono misurabili.

Il Sistema di Sorveglianza PASSI, coordinato dall’Istituto Superiore di Sanità (ISS), ragiona in un’ottica di sanità e salute pubblica e dedica particolare attenzione al rischio sedentarietà. PASSI recepisce le linee guida dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sui livelli minimi consigliati di attività fisica a tutela della salute, restringe il campo ai 18-69enni e considera solo “parzialmente” attivi quei cittadini che dichiarino di svolgere attività fisica sotto i livelli raccomandati da OMS per frequenza, intensità e durata delle sessioni di attività. Per OMS tutte le attività quotidiane possono concorrere a un’attività fisica salutare: dal tempo libero, al lavoro, agli spostamenti funzionali da un luogo all’altro¹¹.

Istat dedica ai livelli di attività fisica e sportiva una sezione all’interno delle più ampie indagini multiscopo *Aspetti della vita quotidiana*. In questo caso lo sguardo si allarga alla popolazione di 3 anni o più e, come visto, contribuisce in particolare a monitorare la proporzione tra chi pratica ‘sport’ (per come inteso dai rispondenti) e chi svolge ‘altre attività fisiche’ nel proprio tempo libero¹². Per Istat prerequisito per essere eletti a praticanti “continuativi” è quello di praticare *sport*: la sola ‘attività fisica’ non basta e implicitamente il suo contributo è relegato a ruolo minore. Anche il tema della frequenza della pratica pare secondario rispetto alla distinzione tra sport e altre attività fisiche¹³. Semplice invece la misurazione della sedentarietà: lo è chi dichiara di non praticare sport né altre attività fisiche nel tempo libero.

⁹ Il d.lgs. 39/2021 istituisce, presso il Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei ministri, il nuovo Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche, gestito da Sport e Salute S.p.a e attivo dal 31 agosto 2022.

¹⁰ Compongono l’Ordinamento Sportivo italiano: Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di Promozione Sportiva, Associazioni Benemerite e Gruppi Sportivi Civili e Militari dello Stato.

¹¹ Per maggiori informazioni sul Sistema di Sorveglianza PASSI e sulla composita definizione di sedentarietà si rimanda a: <https://www.epicentro.iss.it/passi/>.

¹² Vi rientrano, ad esempio: “fare passeggiate di almeno 2 chilometri, nuotare, andare in bicicletta” (Istat, 2021)

¹³ La ‘continuità’ della pratica sportiva è in prima battuta auto-dichiarata dai rispondenti, secondo una soglia di impegno soggettiva.

Sport e Salute, in questa sede, opera un'altra scelta. Lo spettro della popolazione indagata varia tra i 18-90enni: non raggiunge i minorenni (come invece fa Istat) ma si estende alle generazioni più anziane (rispetto a OMS). Allo sport e all'attività fisica è conferito pari valore: le due dimensioni del movimento sono considerate nel loro insieme. I livelli della pratica sono ricostruiti a partire dalla frequenza di attività dichiarate dai rispondenti in riferimento all'ultimo mese, introducendo nella domanda un criterio minimo sulla durata delle sessioni di attività da considerare: "almeno 30 minuti al giorno e almeno 10 minuti consecutivi", senza riferimento esplicito al tempo libero. In questo senso, Sport e Salute si avvicina all'approccio PASSI e introduce un richiamo alle raccomandazioni dell'OMS. Come per Istat, anche in questo caso la misurazione della sedentarietà è immediata: lo è chi nell'ultimo mese non ha mai praticato sport o attività fisica in misura uguale o superiore ai livelli minimi citati.

La scelta da parte di Sport e Salute di introdurre una misurazione alternativa dei livelli di attività fisica e sedentarietà trova valore e giustificazione nei seguenti obiettivi fondamentali:

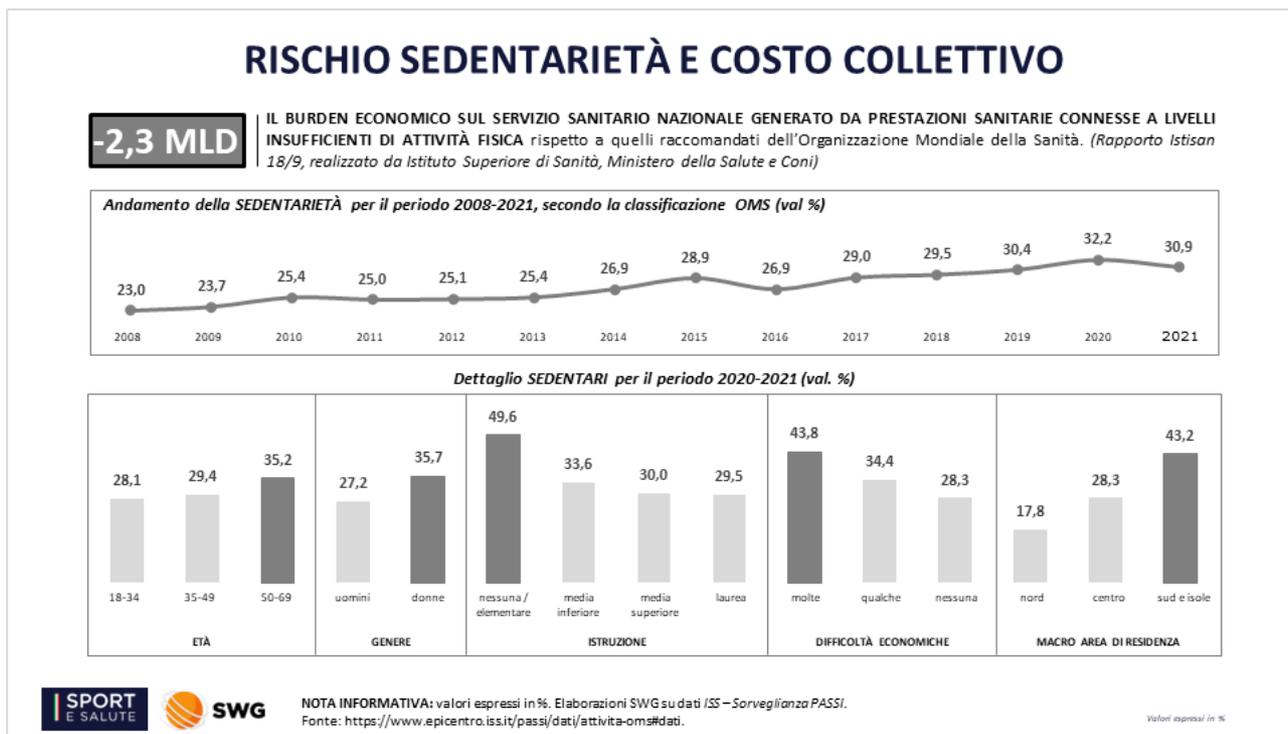
- ✓ implementare una metodologia agile che, minimizzando il numero di quesiti, possa tradursi in un agile termometro capace di monitorare i livelli di sedentarietà in tempo reale, su base mensile;
- ✓ superare la dicotomia 'sport' vs 'attività' fisica, attribuendovi pari valore e contributo potenziale alle condizioni di salute, a patto del raggiungimento (dichiarato) di standard minimi per ogni sessione di attività;
- ✓ introdurre una tripartizione ('attivi', 'saltuari', 'sedentari') a partire dalla frequenza di movimento (dichiarata) rispetto all'ultimo mese, per dare conto in modo puntuale della situazione ad oggi e delle fluttuazioni stagionali.

Nonostante le differenze metodologiche, i più recenti tassi di sedentarietà in Italia registrati attraverso le indagini campionarie d'opinione implementate dagli attori nazionali sopra citati – PASSI, Istat e Sport e Salute – convergono nel rintracciare circa 1 persona inattiva su 3¹⁴. La differenza principale che balza all'occhio è quella con le statistiche di Eurobarometro (vedi Capitolo 1), il cui valore non va messo in discussione: la sua centralizzazione metodologica consente, come detto, di leggere il dato italiano in chiave comparata rispetto agli altri Paesi europei e nel corso del tempo. Un contributo fondamentale per capire che stiamo peggio della media UE. Ma ora in questa sede, nell'approfondire motivazioni e meccanismi della sedentarietà in Italia, ci riferiremo ai risultati delle indagini nazionali.

¹⁴ PASSI: 31% della popolazione 18-69enne (2021); Istat: 34% della popolazione di +3 anni (2021); Sport e Salute: 30% della popolazione 18-90enne (Novembre 2022).

GENERE, ETÀ, CONDIZIONE ECONOMICA: I TARGET PIÙ A RISCHIO

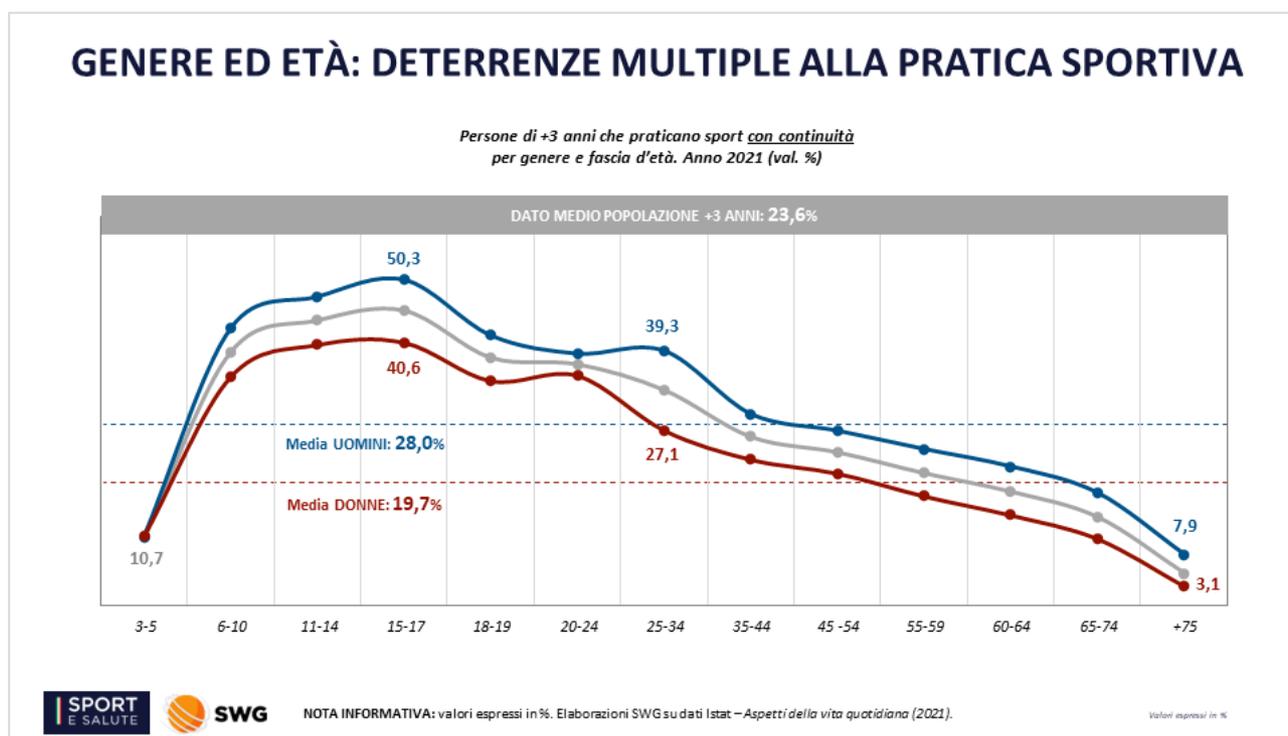
L'Istituto Superiore di Sanità evidenzia come gli stili di vita sedentari siano una condizione di rischio in lento ma continuo aumento negli ultimi 13 anni in Italia (23% nel 2008, 31% nel 2021 – PASSI). Livelli insufficienti di pratica fisico-sportiva e nocivi per la salute si annidano in particolare tra le donne (36%) più che tra gli uomini (27%), tra le generazioni più adulte piuttosto che tra i giovani, tra i ceti e le classi sociali più fragili e in meridione.



Tra le persone più anziane e le classi più deboli i livelli di sedentarietà sono positivamente associati all'indice di massa corporea, con una maggior incidenza di persone sovrappeso e a rischio obesità. Le indagini Sport e Salute rilevano, ad esempio, come il rischio di uscire dal proprio peso-forma tra gli over 65enni italiani – già più sedentari – superi di 17 punti percentuali il dato medio nazionale.

Genere, età e status socio-economico mostrano peraltro un'associazione positiva anche tra loro, innescando così un rischioso circolo vizioso di sedentarietà e problemi di salute nella quota di popolazione più a rischio.

Un esempio utile a evidenziare questi meccanismi ci viene da Istat: in questo grafico si nota come la quota sportiva "continuativa" tenda a ridursi già a partire dai 15-17 anni e di come il *gender gap* a sfavore delle donne, già accumulato in giovane età, non si ricomponga mai al volgere dell'età, con picchi di diseguaglianza tra i 25-34 anni di 12 punti (39% gli uomini, 27% le donne). Proprio nella fascia d'età più probabile per la nascita del primo figlio.



Di fatto, la distribuzione disomogenea del rischio sedentarietà riflette alcuni 'tradizionali' fattori di diseguaglianza presenti nel Paese. In questo scenario, una politica pubblica sportiva di promozione

trasversale dell'attività fisica e dei corretti stili di vita assume i tratti di una policy di inclusione e equità sociale, di difesa dei diritti e di solidarietà.

A questo si aggiungano le sue potenziali ricadute positive per la finanza pubblica. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità la condizione di sedentarietà genererebbe, tra le altre cose, una spesa di oltre 2 miliardi di euro all'anno per lo Stato italiano, un dato dovuto a tutte quelle misure attuate volte a fornire supporto e assistenza sanitaria connesse a livelli insufficienti di attività fisica (ISS, 2018).

4. AUTORITRATTO E PROFILO DEI PRATICANTI

Appare utile cercare di comprendere nella sua completezza le motivazioni che spingono a fare o non fare attività fisica o sportiva e con quale grado di intensità, al fine di poter intervenire con le giuste misure per incentivare la pratica e accrescere la quantità di cittadini “attivi”.

In merito a ciò alcune indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso del 2022 ci danno interessanti evidenze. I principali risultati emersi raccontano che:

- I cittadini che praticano un determinato sport lo fanno per passione (tennis, calcio e pallavolo in primo luogo) e per tenersi in forma (in particolare la scelta di andare in palestra).
- Calcio e tennis attraggono a sé chi è anche tifoso e sono considerati dai propri praticanti gli sport più divertenti.
- Si conferma l’opinione secondo cui “il nuoto è uno sport completo” con i praticanti che lo scelgono sotto consiglio del proprio medico.
- Nuoto e pallavolo gli sport con una migliore rappresentazione di sé da parte dei praticanti, mentre la palestra si colloca all’ultimo posto.
- La continuità della pratica sportiva: solo 3 praticanti su 10 attivi tutto l’anno.
- I diversi stili di sedentarietà: solo 30% dei sedentari ha svolto attività nella prima parte dell’anno, 18% il tasso di drop-out tra il 2019 e il 2021 e 1 sedentario su 2 ha interrotto prima o non ha mai praticato.
- Un’autorappresentazione di sé pigra la prima causa della sedentarietà, a seguire la mancanza di tempo e l’impossibilità dettata dalla condizione di salute.
- Le leve motivazionali per aumentare la pratica continuativa sono principalmente legate a una dimensione economica (prezzi, sconti, bonus e detrazioni) e una logistica: l’offerta di impianti sportivi sul territorio, talvolta ritenuta esigua.

LA SCELTA DI FARE ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA: MOTIVAZIONI E PERIODICITÀ

Ponendo lo sguardo sulle motivazioni che spingono i cittadini a praticare uno specifico sport, si nota come in primo luogo si dividano tra chi lo sceglie per seguire la propria passione, e coloro i quali decidono di praticarlo per tenersi in forma (soprattutto tra i senior).

Segue poi una dimensione relazionale, come la possibilità di poter praticare con gli amici (che interessa 1 praticante su 4, fino a picchi del 35% tra i praticanti spontanei “fai da te”, ovvero quelli non inquadrati in alcuna organizzazione sportiva). Tra i giovani, invece, assume un peso maggiore il sentirsi dotato, portato e in grado di raggiungere elevati livelli di performance. D’altro canto risulta invece ridotta la scelta guidata da indicazioni del medico, seppure più diffusa tra senior e donne.



Entrando poi nel merito delle motivazioni riferite alle singole discipline considerate (calcio, basket, pallavolo, nuoto, atletica, tennis, palestra/fitness), si notano significative differenze e specificità per ciascuno di essi.

Più che in altri casi, i praticanti di tennis, calcio e pallavolo scelgono il proprio sport trainati dalla passione. Sempre il calcio e il tennis attraggono con maggiore forza a sé chi si ritiene anche tifoso, inclini altresì a considerare quegli sport come i più divertenti. Rispetto ad altre discipline, la scelta di andare in palestra si

motiva invece di più con uno stato di necessità, per tenersi in forma e fare movimento. Viene confermata infine l'idea per la quale il nuoto sia "uno sport completo", con i praticanti che lo scelgono in buona parte sotto consiglio del proprio medico.

LA SCELTA DELLA DISCIPLINA SPORTIVA

Per quale motivo ha scelto di praticare proprio questo sport?

% di colonna	VALORE MEDIO	CALCIO	BASKET	PALLAVOLO	NUOTO	ATLETICA	TENNIS	PALESTRA /FITNESS
è sempre stata la mia passione	31	44	28	40	34	26	47	17
è un modo come un altro per tenermi in forma	30	15	20	17	28	27	28	43
lo pratico in compagnia di amici	24	34	22	29	11	26	35	23
lo ritengo il più adatto alla mia condizione fisica attuale	23	9	15	10	34	18	13	29
dovevo fare movimento e ho scelto questo	22	10	12	10	24	27	9	32
mi sento portato/dotato	20	26	21	31	23	21	24	13
è più divertente degli altri	18	28	21	22	14	15	31	11
ne sono anche un tifoso/ne seguo gare e tornei	14	32	18	24	6	13	33	4
nella mia città ci sono buone organizzazioni	14	11	16	12	12	13	11	17
mi è stato consigliato dal medico	12	4	6	5	22	14	2	15
sono passato a questa disciplina con l'età	11	8	12	6	12	13	12	13

Sempre guardando ai praticanti delle singole discipline emergono ulteriori valutazioni che confermano l'esistenza di profili d'immagine distinti per ciascuno sport, così per come vissuta da chi la pratica. Nel complesso, il nuoto e la pallavolo possono contare su di una rappresentazione migliore da parte dei propri atleti, mentre la palestra risulta sotto media su molte dimensioni.

L'IMMAGINE DELLE DISCIPLINE SPORTIVE, COSÌ COME VISSUTE DAI PRATICANTI

Quanto ritiene lo sport/l'attività fisica che svolge, una disciplina...

% di colonna	VALORE MEDIO	CALCIO	BASKET	PALLAVOLO	NUOTO	ATLETICA	TENNIS	PALESTRA /FITNESS
salutare	62	46 ↓	50	64	83	58	54	62
completa	52	38 ↓	48	57	83	44	36 ↓	47
divertente	50	63	51	70	52	40	76	37 ↓
che ha una tradizione	49	64	48	52	59	53	76	28 ↓
inclusiva	48	48	50	63	56	48	53	43 ↓
educativa	46	41	45	64	57	47	50	37 ↓
competitiva	44	59	52	67	47	43	74	22 ↓
economicamente accessibile	37	45	38	53	42	47	20 ↓	31



NOTA METODOLOGICA: Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta da SWG per Sport e Salute tra il 17 giugno e il 1 luglio 2022 su un campione nazionale di 6.054 soggetti di età compresa tra i 18 e i 90 anni, che nel 2021/2022 hanno praticato regolarmente almeno uno sport/disciplina tra calcio, basket, pallavolo nuoto, tennis, atletica, o che nello stesso periodo hanno frequentato regolarmente una palestra/centro fitness.

Valori espressi in %

Alcune peculiarità, in sintesi:

- il nuoto viene considerato lo sport più salutare e completo, mentre tennis e calcio si confermano più divertenti e ricchi di tradizione;
- la pallavolo e il nuoto vengono considerati più inclusivi ed educativi dai propri praticanti, mentre sul fronte dell'accessibilità economica vince la pallavolo e perde il tennis;
- risulta invece sotto media su tutte le dimensioni l'attività fisica svolta in palestra, peraltro scelta più per necessità che per passione, a conferma di quanto affermato in precedenza.

I DIVERSI STILI DI SEDENTARIETÀ: MOTIVAZIONI E PERIODICITÀ

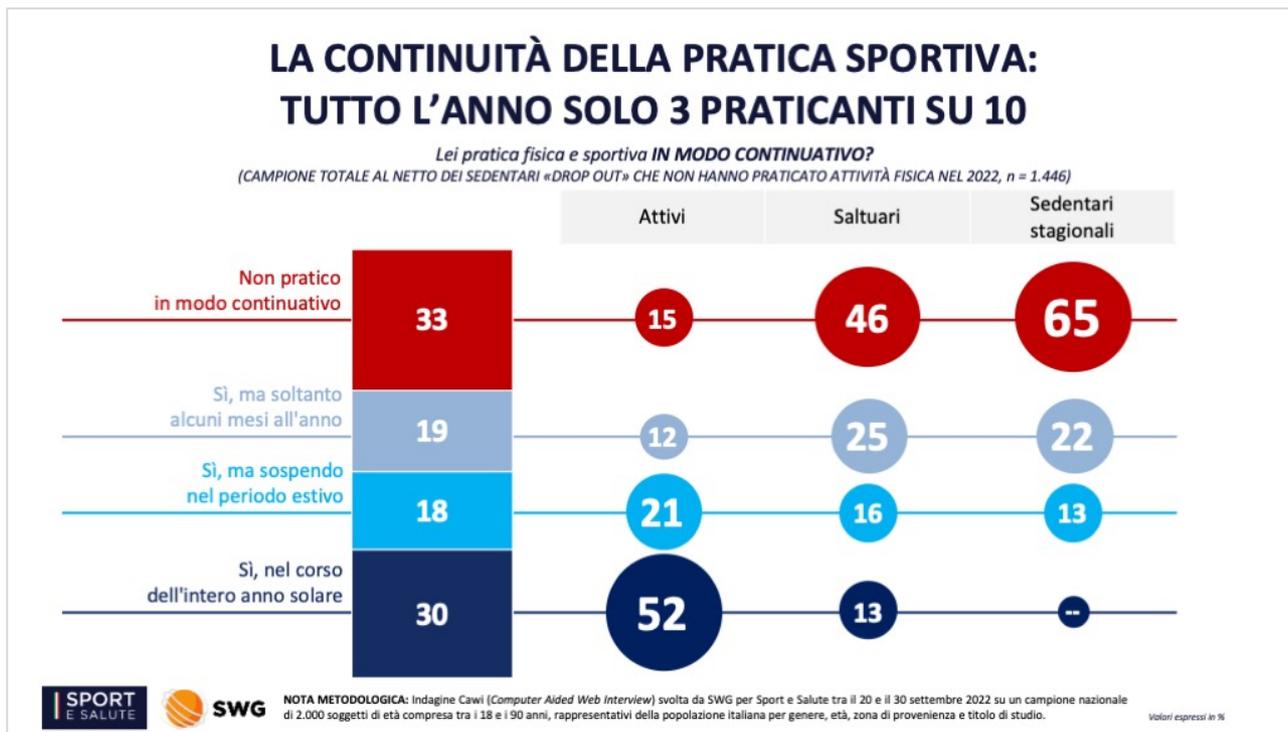
Spostandosi poi da una dimensione motivazionale alla pratica sportiva ad uno sguardo più approfondito sui livelli di attività fisica, in una prospettiva temporale e stagionale, è possibile comprendere (in un'ottica di completezza) anche le motivazioni che spingono gli italiani alla sedentarietà.

Si è detto infatti come tra praticanti "attivi" (coloro che in riferimento all'ultimo mese dichiarano di aver praticato sport o attività fisica più volte a settimana) e "saltuari" (che nell'ultimo mese dichiarano di aver praticato con minor frequenza e non più di una volta a settimana) la popolazione in movimento cubi per il 70% sul totale dei maggiorenni italiani (Indice SWG – novembre 2022).

La frequenza e l'intensità della pratica risentono tuttavia di una forte componente stagionale, che suggerisce un'analisi retrospettiva sull'intero anno solare tra gli attuali praticanti, per osservarne eventuali periodi di sospensione dell'attività fisica durante i mesi precedenti.

Si nota che tra gli *attivi* (34% della popolazione maggiorenne) solo la metà abbia mantenuto un impegno costante durante l'intero arco dell'anno, mentre un quinto ha interrotto la pratica nel periodo estivo. Per gli altri – il 27% – la frequenza più che settimanale di sport e attività fisica ha riguardato soltanto alcuni mesi all'anno o è comunque risultata modo discontinuo.

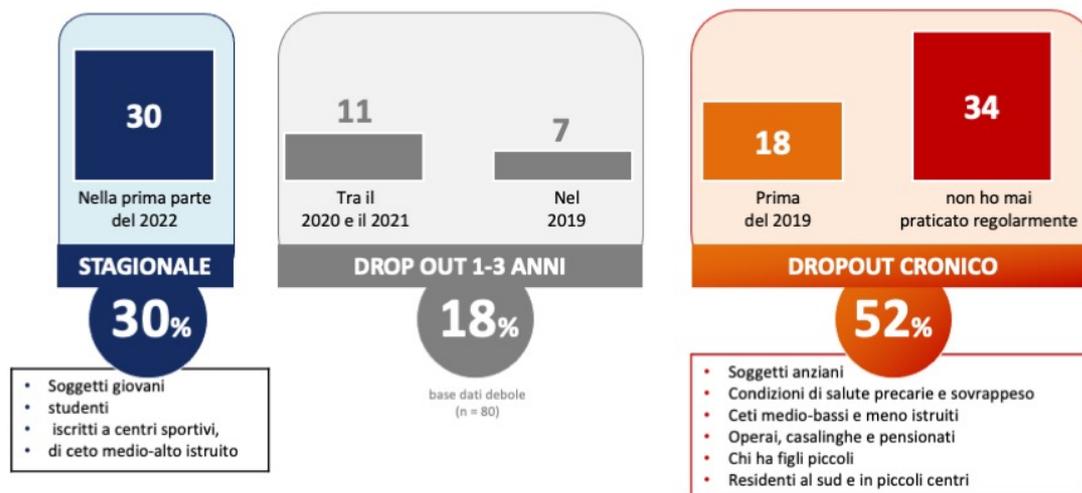
Ripetendo la stessa analisi sui *saltuari* (36% della popolazione maggiorenne a novembre 2022), si nota come poco meno della metà dichiarati di non aver mai dato continuità alla propria nel corso dell'anno, contro un 29% che invece mantiene una certa regolarità e cadenza negli allenamenti – pur sporadici – durante buona parte dell'anno, con al più eventuali pause durante il periodo estivo.



Specularmente anche il 30% di cittadini che a novembre si è dichiarato sedentario maschera una più ampia fenomenologia di situazioni a diverso grado di cronicità.

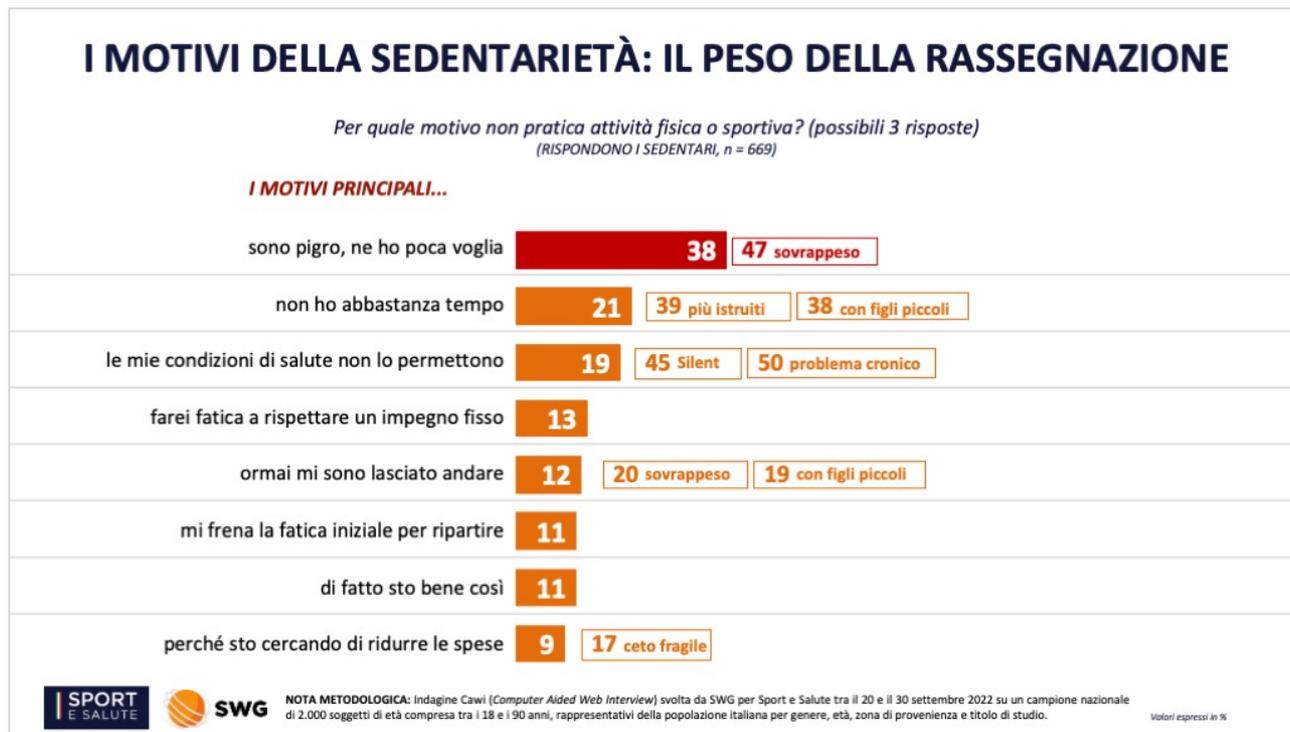
ANALISI DELLA SEDENTARIETÀ

E quando è stato l'ultimo periodo nel quale ha praticato attività fisica o sportiva almeno una volta a settimana?
(RISPONDONO I SEDENTARI)



Poco meno di 1 sedentario su 3 è infatti un soggetto che aveva praticato attività fisica regolare nella prima parte dell'anno, senza aver ad oggi ripreso. Vi è poi un drop-out del 18% che afferma di aver interrotto tra il 2019 e il 2021, mentre oltre la metà ha interrotto prima o non ha mai praticato, andando a individuare la quota di sedentarietà cronica, o comunque più difficile da stimolare.

Arriviamo dunque ai principali motivi di inattività adottati dai sedentari.

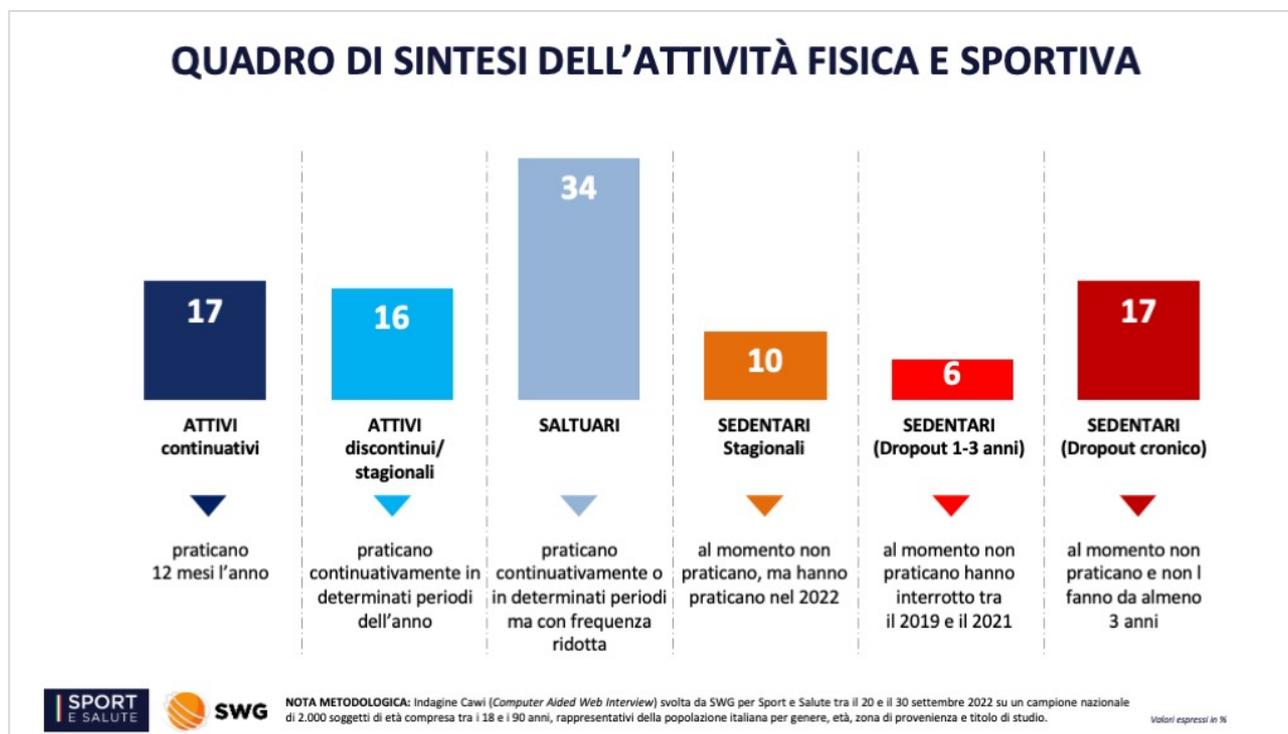


Si notano caratteristiche e motivazioni di natura diversa:

- la prima causa propone un'autorappresentazione di sé pigra e rinunciataria che spinge a lasciarsi andare (più marcata tra chi è sovrappeso);
- segue poi la mancanza di tempo in particolare tra i sedentari più istruiti o con figli piccoli.
- a questo si aggiunge un 19% di soggetti che rinunciano perché si ritengono impossibilitati dalla propria condizione di salute.

Il bisogno di risparmiare viene citato meno tra i motivi della sedentarietà (9%) seppure più rilevante per il ceto fragile, mentre come vedremo occupa un ruolo rilevante nella scelta di praticare attività fisica e sportiva fai-da-te risparmiandosi l'iscrizione a una società sportiva (cfr. par. 7.3).

Per sintetizzare quanto detto, arricchendo l'analisi dei livelli di attività fisica e sportiva di una prospettiva temporale estesa ai 12 mesi dell'anno, ed incrociando quest'ultima con la frequenza e l'intensità della pratica negli ultimi 30 giorni, è possibile individuare diverse tipologie di praticanti e sedentari e di quantificarne la presenza, aggiornata a novembre 2022, nella popolazione italiana.



La componente attiva della popolazione (33%), ad esempio, si compone di un 17% che pratica più volte a settimana per 12 mesi all'anno e di un altro 16% che mantiene la stessa frequenza di allenamento più che settimanale ma soltanto in determinati periodi dell'anno.

Di converso, la componente sedentaria della popolazione, si compone di un 10% di sedentari stagionali, inattivi oggi ma già in movimento per qualche periodo nel 2022, e di due componenti di dropout: una di

medio corso riferita agli ultimi 3 anni (6%) e un'altra, più corposa, di lungo periodo ovvero di inattivi cronici che non praticano sport né attività fisica da più di 3 anni (17%).

LEVE MOTIVAZIONALI PER L'ATTIVITÀ FISICA CONTINUATIVA

Abbiamo visto dunque come esista una fetta cospicua di praticanti intermittenti: nel complesso della popolazione in movimento, chi dichiara di riuscire a mantenere lo stesso livello di attività fisica nel corso dell'intero anno solare è una minoranza, che non rappresenta più di 1 praticante su 3 (30%).

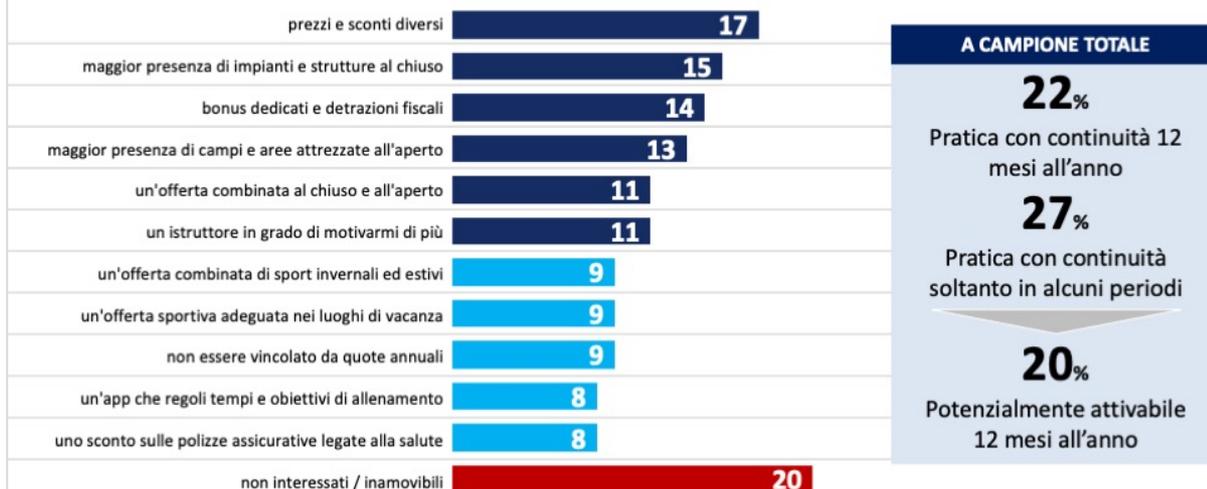
Si apre quindi uno scenario in cui risulta centrale cercare di comprendere al meglio quali leve usare per aumentare la continuità della pratica nei 12 mesi delle persone.

A questo proposito si nota come 8 praticanti discontinui su 10 si dicono favorevoli all'idea di fare attività fisica e sportiva con maggiore costanza nel tempo, ma per farlo la dimensione economica appare imprescindibile, invocando la possibilità di ottenere maggiori sconti e detrazioni e di avere bonus e detrazioni fiscali dedicate. A questa dimensione si aggiunge poi una richiesta di maggiore capillarità delle strutture e impianti sportivi sul territorio, sia al chiuso che all'aperto.

Si stima che, anche grazie a queste forme di supporto, il bacino di praticanti sportivi continuativi nei 12 mesi – pari al 22% della popolazione maggiorenne – potrebbe raggiungere una quota di espansione potenziale di un ulteriore 20%.

ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA: LE LEVE PER AUMENTARE LA CONTINUITÀ

Lei ha affermato che pratica attività fisica o sportiva con continuità soltanto in certi periodi dell'anno.
Cosa potrebbe spingerla a praticare in modo continuativo per 12 mesi l'anno? (possibili 3 risposte)
(RISPONDE CHI PRATICA CON REGOLARITÀ SOLO IN CERTI PERIODI DELL'ANNO, n = 537)



5. IL RUOLO SOCIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA

La dimensione dello sport si estende ben oltre i suoi aspetti puramente agonistici e non si esaurisce nemmeno nel più ampio perimetro della pratica motoria. Esso abbraccia un più ampio ruolo sociale, di cui le indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso del 2022 danno evidenza. I principali risultati emersi raccontano che:

- Lo sport è un veicolo valoriale ed educa i giovani in primis all'impegno e alla disciplina.
- Atletica nuoto e pallavolo sono vissuti come gli sport a più alto impatto educativo.
- La scuola ha un ruolo centrale nella promozione dello sport e dei suoi valori, ma di fatto è carente e riserva a esso un ruolo troppo limitato.
- Il binomio tra sport e salute psico-fisica è sempre più radicato nella cultura italiana: la salute è il primo motivo per il quale gli italiani scelgono di fare sport.
- I cittadini ritengono che in Italia il diritto allo sport non sia garantito: soprattutto chi vive in fragilità economica, è disabile o abita in zone periferiche del Paese rischia di essere tagliato fuori.
- Lo sport è vissuto come un veicolo di valori legati all'inclusione, ma è permeato ancora oggi a da forti stereotipi di genere: gli uomini e le stesse donne affermano di avere un'idea piuttosto chiara di quelli che ritengono essere le discipline "adatte a lui o a lei".
- I cittadini di ambo i generi concordano nel ritenere che le donne abbiano meno chance degli uomini in ambito sportivo: in merito ai responsabili vengono additati lo stesso sistema sportivo, ma anche i media, la cultura italiana e i suoi rigidi canoni estetici.
- Chi ha figli, soprattutto se donna, in 4 casi su 10 ha diminuito o smesso di fare attività fisica e sportiva.

IL VALORE SOCIALIZZANTE E FORMATIVO DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA

Da sempre lo sport ricopre per le persone e per la comunità una dimensione che va oltre agli aspetti puramente agonistici, e che si basa sui valori che esso dovrebbe trasmettere, in particolare in un contesto giovanile per il quale rappresenta senz'altro un ruolo di primissimo piano.

A tal proposito ci vengono in soccorso risultati di ricerca per cercare di capire quali siano nel concreto i valori che lo sport realmente ha l'onere e l'onore di trasmettere ai giovani. Secondo gli italiani l'attività fisica educa i giovani soprattutto ai valori dell'impegno (45%) e della disciplina (42%). Entrambe le dimensioni sono percepite in modo ancor più profondo dai Baby Boomers.

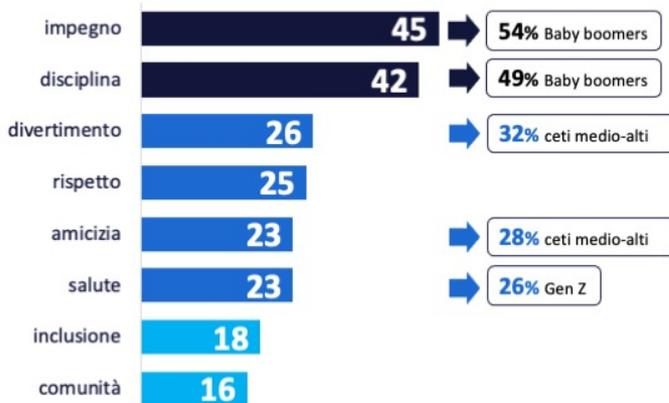
Diversa, invece, è la percezione proprio dei giovani (la Generazione Z) che, in misura maggiore rispetto alla media, ritengono che lo sport sia sinonimo di salute, e che sia centrale nel processo di tempra di un individuo nel coltivare i valori di forza e successo (quest'ultimo attribuito allo sport da 1 giovane su 4).

Infine - con enfasi particolare tra i ceti medio-alti - emerge una dimensione ludica e socializzante, che attraverso il divertimento, il rispetto e l'amicizia contribuisce ad "allenare" le relazioni.

LO SPORT TEMPRAMENTE I GIOVANI, MA ALLENA ANCHE LE RELAZIONI

Secondo lei, quali valori trasmette lo sport ai giovani oggi in Italia? (Fino a 4 risposte possibili)

I VALORI PRINCIPALI...



...E QUELLI SECONDARI



NOTA INFORMATIVA: valori espressi in %. Date di esecuzione: 12-17 gennaio 2022.

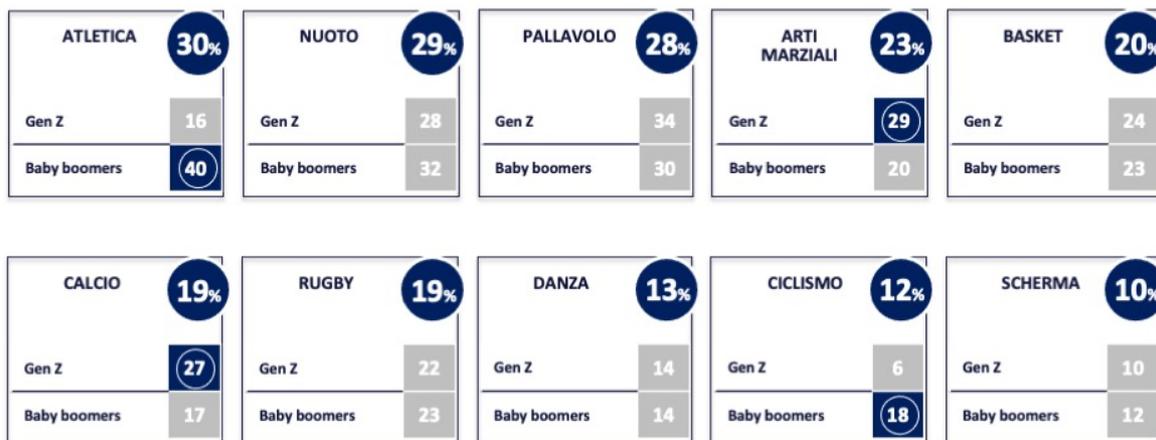
Metodo di rilevazione: sondaggio CAWI su un campione rappresentativo nazionale di 1200 soggetti maggiorenni.

Valori espressi in %

All'interno di questa dimensione valoriale però, gli italiani non riconoscono a tutte le discipline la stessa impronta educativa. Nella speciale classifica delle discipline ritenute più virtuose ed educative il podio è occupato dall'atletica, il nuoto e la pallavolo. Seguono le arti marziali, ben prima di altri sport nettamente più diffusi, quali ad esempio il calcio e il ciclismo. Eppure il valore educativo attribuito alle diverse discipline è marcato, in alcuni casi, da nette differenze generazionali: il ciclismo gode di maggiore riconoscimento tra le generazioni adulte, mentre i giovani sono più inclini ad attribuire un valore pedagogico alle arti marziali e, più in generale, agli sport di contatto. Vale lo stesso per il calcio, lo sport più diffuso nel Paese, la cui immagine educativa risulta compromessa agli occhi degli adulti, più che dei giovani.

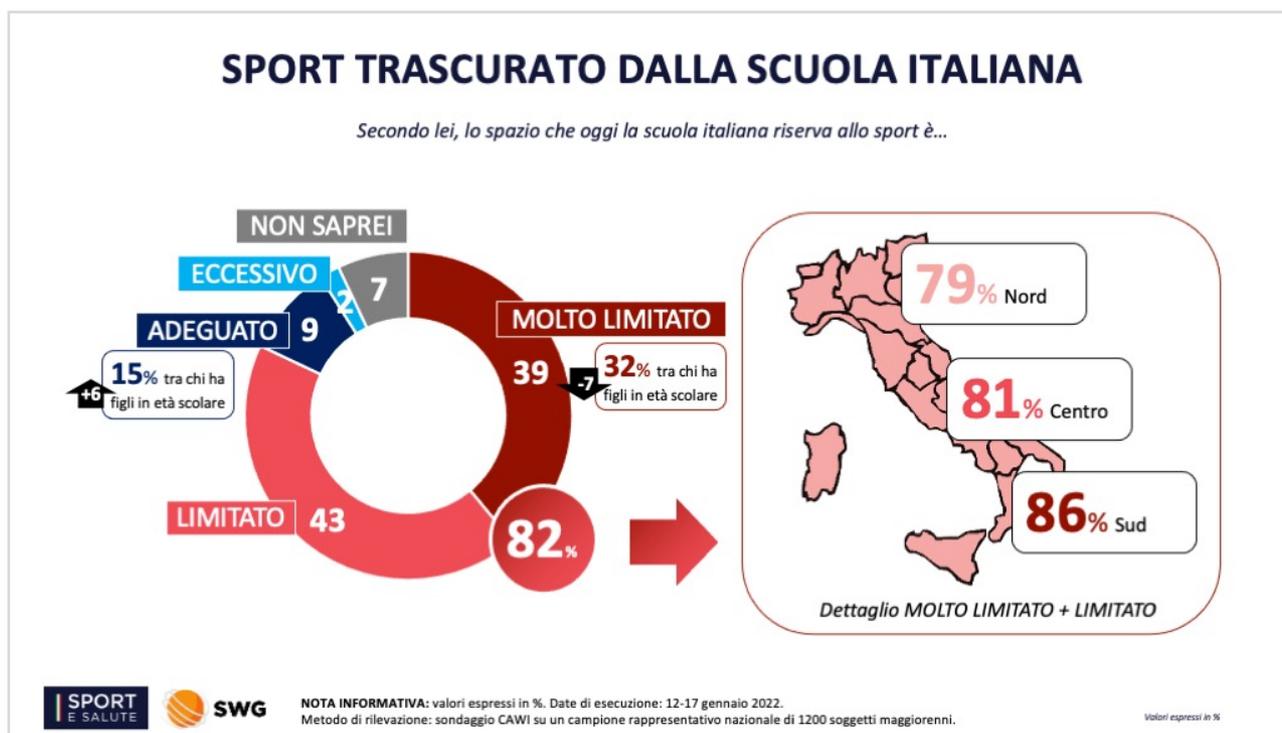
ATLETICA, NUOTO E VOLLEY LE DISCIPLINE PIÙ EDUCATIVE

Quali tra le seguenti discipline sportive rivestono, a suo avviso, il maggiore valore educativo per i giovani oggi? (Possibili 3 risposte)



Il contributo dello sport, poi, si estende ben oltre il perimetro dell'attività fisica e abbraccia un più ampio ruolo sociale, contribuendo allo sviluppo della persona e rivendicando una maggior centralità anche nella scuola. A riguardo però il giudizio degli italiani appare piuttosto critico: per 8 cittadini su 10, infatti, il sistema formativo italiano trascura lo sport, dedicandovi peso e spazio insufficienti, e confermando una percezione negativa che si presume da ormai diversi anni.

Tuttavia dalla ricerca emerge un ulteriore dato interessante: tra coloro i quali hanno uno o più figli in età scolare la percezione nei confronti del ruolo dello sport nella scuola migliora, evidenziando una più diffusa fiducia tra chi concretamente usufruisce del "servizio".



IL SIGNIFICATO ATTRIBUITO ALL'ATTIVITÀ FISICA E L'IMPORTANZA PERCEPITA PER LA SALUTE

La centralità della pratica sportiva come determinante dello stato di salute e di benessere generale dell'individuo, tanto dal punto di vista fisico quanto da quello psichico, è ormai una certezza consolidata da decenni di evidenze scientifiche, oggetto peraltro di aggiornamenti ed evoluzioni con cadenza quasi quotidiana.

Il fenomeno che sta mostrando una decisa accelerazione negli ultimi anni è piuttosto il consolidamento di queste evidenze nella cultura generale della popolazione italiana e la presa di coscienza che "muoversi" e tenere uno stile di vita attivo è indispensabile per stare bene. Una presa di coscienza tutt'altro che scontata solamente fino a dieci anni fa e che ha conosciuto un balzo in avanti notevole negli anni più duri della

pandemia, quando il “non muoversi” non è stata più un’opzione ma un obbligo i cui effetti negativi si sono fatti sentire su tutti, dai più giovani ai più anziani. È probabilmente anche per effetto di queste limitazioni (si pensi all’exploit di attività fisica e sportiva che ha seguito il primo lockdown del 2020, cfr. par. 4.1) che gli italiani hanno cominciato a vedere l’esercizio fisico sotto una nuova luce, non più come mera opportunità di svago, ma come componente essenziale di miglioramento del proprio stile di vita.

Le indagini fotografano la dimensione motivazionale del legame tra attività fisica/sportiva e spinta alla salute. Interpellati i praticanti circa i motivi che li spingono a muoversi la dimensione della salute e dell’equilibrio psico-fisico, emerge come tutti i driver più citati coinvolgono direttamente o indirettamente questi due elementi.

Vale la pena anche evidenziare ulteriori due fattori:

- da un lato, l’evidente equilibrio tra la dimensione fisica e quella psicologica del benessere che la popolazione associa alla vita attiva, senza che una prevalga sull’altra;
- dall’altro la circostanza per cui, mentre la popolazione più adulta (Boomers) è maggiormente concentrata sui benefici di tipo fisico (essere in salute, perdere peso, prevenire gli acciacchi), i giovani e giovanissimi privilegiano nelle loro risposte l’aspetto psicologico (sfogare la tensione e rilassarsi, staccare la spina, esercitare la forza di volontà e la disciplina, mettermi alla prova e superare il limite).

Una differenza, quest’ultima che vale la pena evidenziare a vantaggio di quanti, con le necessarie competenze, desiderino utilizzare tali dati all’interno di una più ampia analisi sulla condizione psicologica delle nuove generazioni.



Nel descrivere, a livello di scenario generale e di prospettive future, lo stretto legame tra pratica sportiva e salute vale anche la pena ricordare come l'esercizio fisico strutturato sia considerato a tutti gli effetti, dalla comunità medico-scientifica, alla stregua di un "farmaco" particolarmente efficace nella prevenzione e nel trattamento delle patologie croniche più diffuse. Tali e tante sono le evidenze che negli anni si è fatta sempre più strada, e si è stabilita nel 2022 anche in Italia, una campagna internazionale denominata "Exercise is Medicine" finalizzata alla diffusione della prescrizione dell'esercizio fisico da parte dei medici di medicina generale e degli specialisti e della sua "somministrazione" da parte di strutture e professionisti adeguatamente preparati.

Negli ultimi quindici anni il Ministero della Salute ha non solo incoraggiato tale pratica ma ha anche dato vita a un quadro normativo di riferimento per renderla attuabile. In verità solamente una parte delle Regioni italiane, la cui competenza in materia di Salute è vastissima, ha tradotto questa opportunità in percorsi realmente attuabili per quanto ancora in buona parte sperimentali.

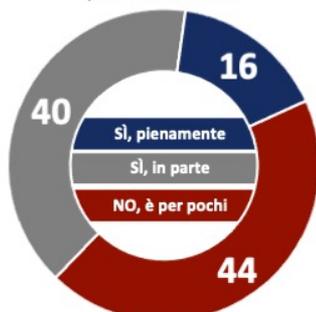
Alla luce delle evidenze registrate dalla ricerca può valere dunque la pena impegnarsi per fare in modo che la consapevolezza emersa con chiarezza evolva ulteriormente in cultura condivisa e che sia in questo modo la popolazione, attraverso una crescente domanda, ad incentivare il decisore pubblico ad adottare percorsi e modalità sempre più efficaci e condivise a livello nazionale per la diffusione di quella pratica definita a livello medico con il termine di “esercizio-terapia”.

DIRITTO ALLO SPORT E DISUGUAGLIANZE

In un'ottica nella quale lo sport ricopre un significato valoriale ed educativo centrale per i giovani in particolare, e per la comunità tutta in generale, oltre ai benefici e all'importanza in termini di salute, appare evidente la necessità di tutelare il diritto omnicomprensivo alla pratica, senza discriminazioni. Da questo punto di vista, però, l'opinione pubblica italiana lancia un grido di allarme: l'84% dei cittadini ritiene che lo sport non sia, ad oggi, un diritto universalmente garantito. Vittime di maggiori barriere alla pratica sarebbero in primo luogo i ceti più vulnerabili, con maggiori difficoltà economiche (66%). A seguire, tra le categorie meno tutelate circa 6 italiani su 10 indicano: le persone con disabilità fisiche o mentali; i residenti in aree remote, penalizzati dalla carenza di strutture (52%); i lavoratori atipici, penalizzati dagli orari di lavoro (49%); le persone anziane e quelle in sovrappeso, frenate da precarie condizioni di salute e mobilità.

IL DIRITTO ALLO SPORT: TROPPI ANCORA SONO TAGLIATI FUORI

Ad oggi, ritieni che lo sport sia un diritto garantito per tutti i cittadini?



84%

TOT. DIRITTO
**NON PIENAMENTE
GARANTITO**

Secondo lei in Italia esistono **barriere/ostacoli** alla pratica sportiva per le seguenti categorie?
(SOMMA MOLTE + ABBASTANZA)

in difficoltà economiche	66
disabili fisici	59
disabili mentali	57
residenti in aree remote	52
lavoratori con orari atipici	49
persone anziane	47
persone in sovrappeso	43
studenti e scolari	33
stranieri, minoranze etniche	33
gay ed LGBTQ	32
persone non competitive	30
donne	29



NOTA INFORMATIVA: valori espressi in %. Date di esecuzione: 20-30 settembre 2022.
Metodo di rilevazione: sondaggio CAWI su un campione rappresentativo nazionale di 2000 soggetti maggiorenni.

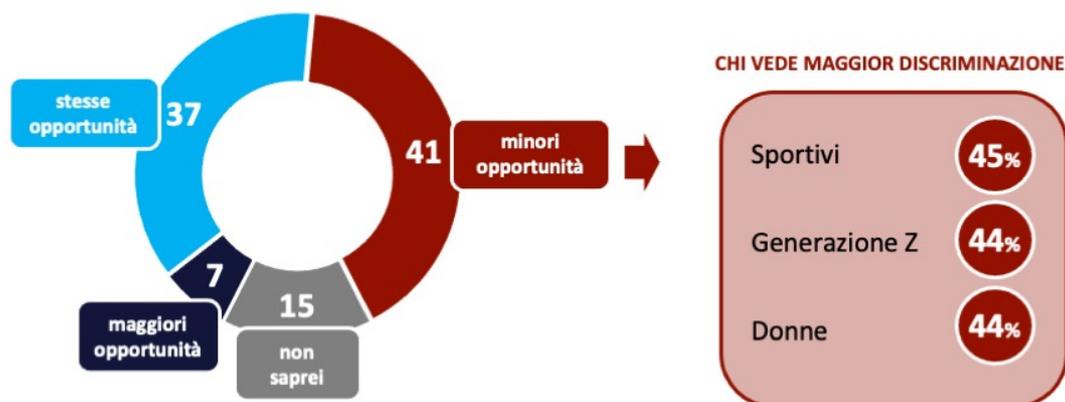
Valori espressi in %

STEREOTIPI DI GENERE E BARRIERE DA DECONSTRUIRE

Lo sport viene spesso identificato come un veicolo di coesione e inclusione sociale in grado di appianare le differenze. Questa caratteristica dello sport non sembra però emergere nel campo della parità di genere con una netta percezione di penalizzazione delle donne. Infatti, dai dati della ricerca, oltre 2 italiani su 5 oggi pensano che le donne godano di minori opportunità nel praticare sport, mentre solo il 44% della popolazione pensa che le donne abbiano pari o maggiori opportunità. Ad avere una visione negativa sono proprio coloro che praticano lo sport (45%), le donne e i giovani della Generazione Z (44%).

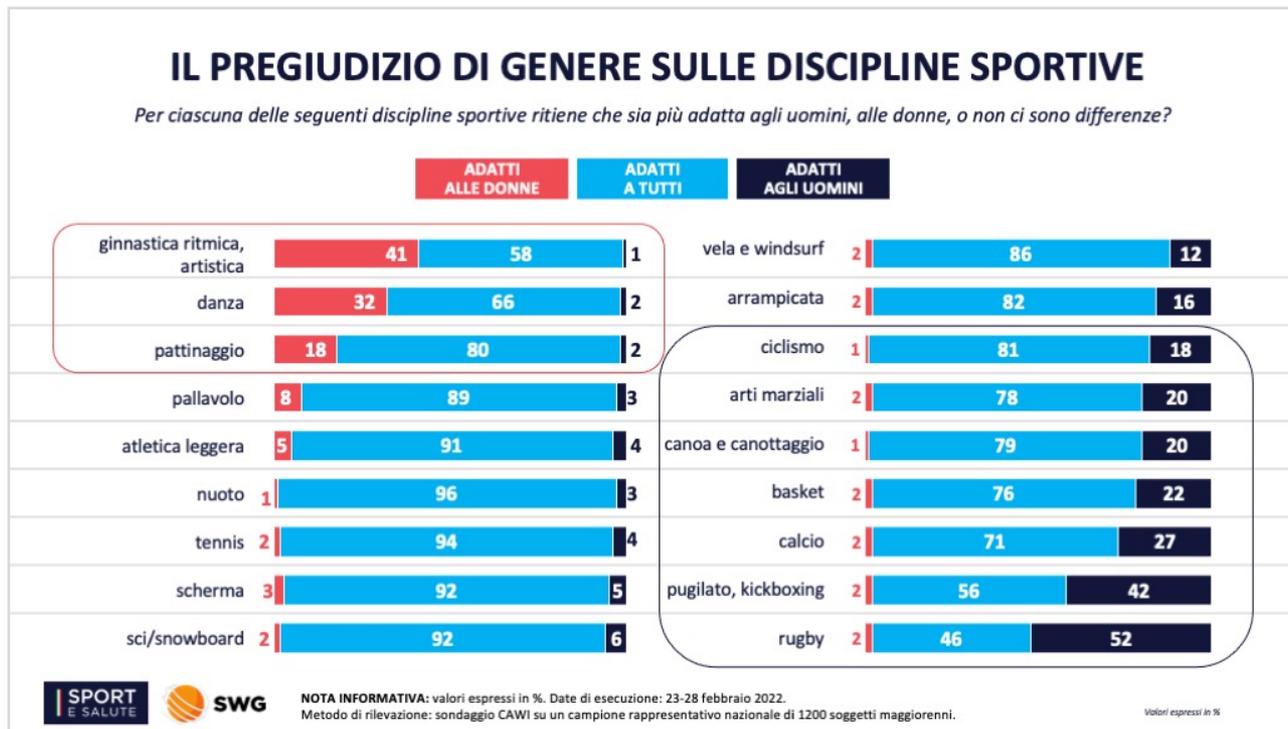
LA PERCEZIONE DI PARI OPPORTUNITÀ NELLA PRATICA SPORTIVA

Nella pratica sportiva lei ritiene che le donne godano delle stesse opportunità degli uomini?



La lotta per la parità di genere in ambito sportivo passa inevitabilmente dalla sfida legata al persistere di certi pregiudizi e stereotipi, ancora molto diffusi nella società italiana. Per misurare questi atteggiamenti i ricercatori hanno chiesto agli italiani se alcune discipline sportive siano più adatte ad un determinato genere o meno.

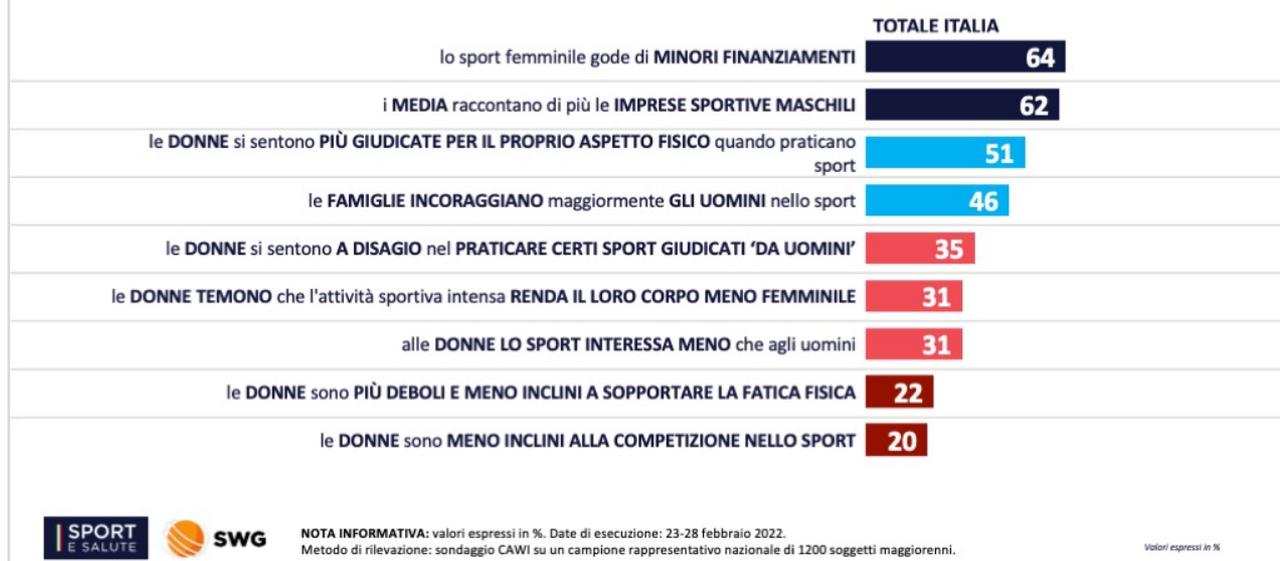
Dai risultati emerge come un ampio numero di sport, come il rugby (52%), la boxe (42%), il calcio (27%), ma anche il basket, le arti marziali e il ciclismo, sia ancora visto dagli italiani come più "adatto" agli uomini piuttosto che alle donne. Di contro, il regno delle discipline ad "inclinazione" femminile si limiterebbe in primis alla ginnastica (41%) e alla danza (32%), poi al pattinaggio (18%). Tra gli sport giudicati più "adatti" a tutti, senza distinzioni di genere, si registrano il nuoto, il tennis, la scherma e lo sci/snowboard. In generale, è doveroso puntualizzare che se questi stereotipi risultano certamente più radicati tra gli uomini, non si può affermare che le donne non ne siano portatrici.



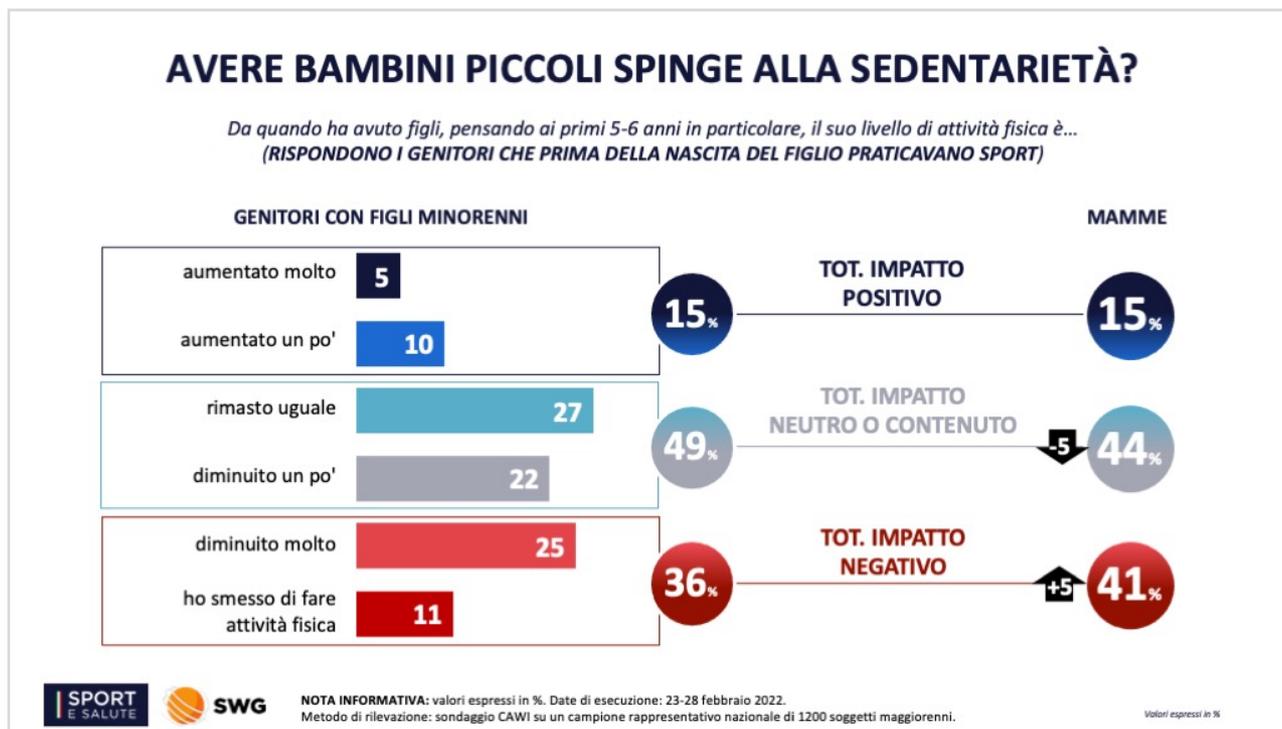
Per misurare il peso delle costruzioni sociali di genere per il diritto alla pratica sportiva si è chiesto agli italiani il grado di accordo rispetto ad una serie di affermazioni sulle donne e lo sport. Da questa rilevazione emerge come per oltre 6 italiani su 10 il sistema sportivo e i media penalizzano e disincentivano le atlete, puntando sulla valorizzazione dei loro colleghi uomini anche e soprattutto attraverso maggiori finanziamenti e visibilità. A questo si aggiunge la pressione di un rigido canone estetico (51%) e di contesti familiari troppo spesso scoraggianti (46%), oltre a pregiudizi (di uomini e donne) che vedrebbero queste ultime come più deboli, meno motivate, meno competitive, e meno disposte al sacrificio che lo sport e l'attività fisica richiedono.

COSA FRENA LE DONNE DAL PRATICARE PIÙ SPORT

Quanto si trova d'accordo con ciascuna delle seguenti affermazioni sulle donne e lo sport? (% di accordo)



Un altro tema che emerge dalla ricerca è l'impatto della presenza di figli nel nucleo familiare sull'attività fisica dei genitori e come questo influenzi in modo diverso le madri dai padri. In generale, più di 1 genitore su 3 - tra coloro che prima della nascita di proprio figlio praticavano sport - dichiara di aver rinunciato o quasi all'attività fisica nei primi anni del bambino. Se si guarda solo alle madri si scopre che l'impatto interessa il 41% del campione, ovvero il 5% in più rispetto al totale della popolazione. Questo dato conferma ancora le differenze di ruolo nella famiglia italiana che vedono la madre penalizzata non solo nell'ambito lavorativo ma anche nella vita di tutti i giorni.



Alla luce di questi dati è possibile comprendere come anche nel mondo dello sport deve essere attuato un processo di decostruzione e abbattimento delle barriere e degli stereotipi di genere. Le federazioni, le istituzioni, le grandi e piccole realtà devono cooperare e collaborare affinché non si penalizzi nessuno, portando chiunque a poter accedere a qualsiasi disciplina, senza pregiudizi.

6. STATO DI SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO

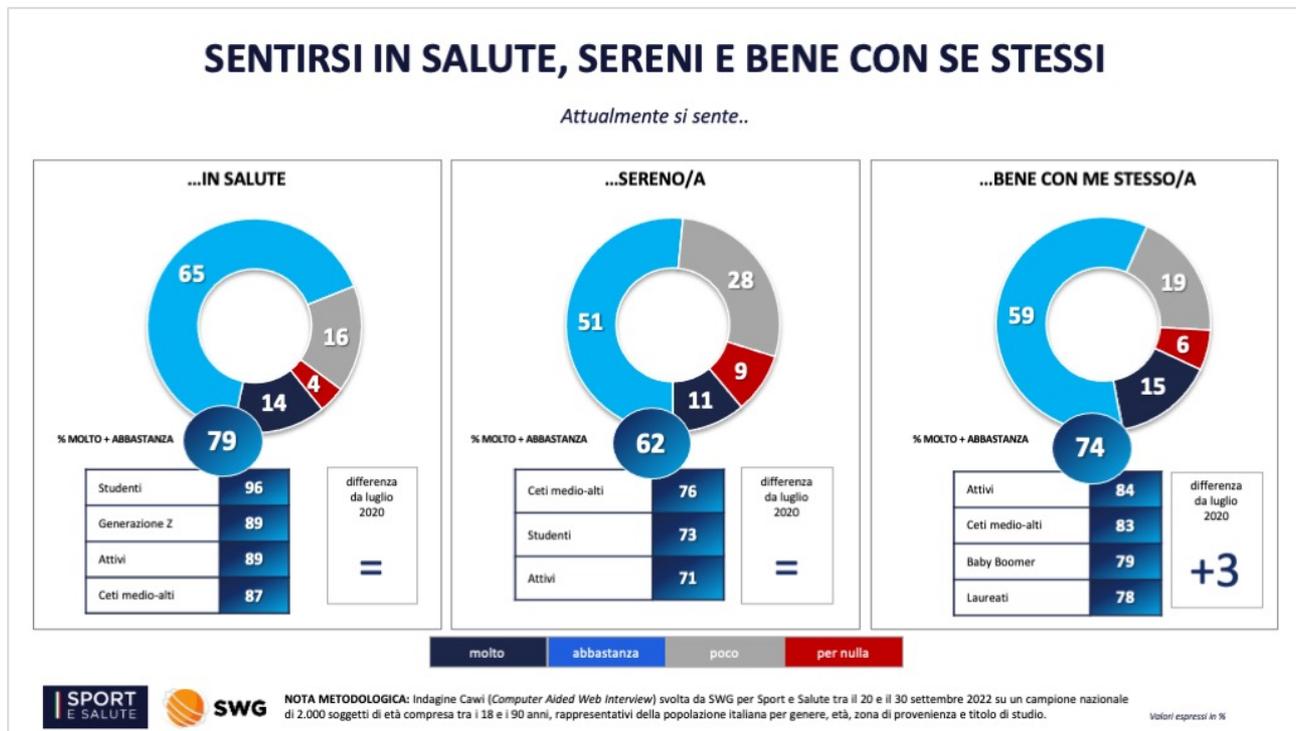
Sono molti i fattori che condizionano il benessere e la percezione dello stato di salute da parte di una persona, sicuramente l'attività fisica è uno di quelli più importanti. La condizione italiana su questi temi viene inquadrata dalle indagini svolte da progetto. Tra i risultati più importanti emerge che:

- Una larga maggioranza degli italiani si sente in salute, sereno e bene con sé stesso.
- Stress, alimentazione e attività sportiva sono indicati come fattori determinanti per preservare il proprio stato di salute.
- La pandemia ha aumentato l'attenzione verso tema della salute, verso la persecuzione di uno stile di vita sano e verso la pratica di attività all'aria aperta.
- I ceti fragili hanno forti difficoltà a perseguire uno stile di vita sano e ricercare il benessere.
- L'estrazione socio-economica si lega anche ad un maggior rischio di obesità e quindi a un maggior rischio per la salute dell'individuo.
- Contrarre il tumore è la paura più diffusa per la salute degli italiani, ben 2 italiani su 3 si sentono esposti a questo rischio.
- Non fumare, mangiare bene e eseguire dell'attività fisica sono le maggiori raccomandazioni che gli italiani considerano per prevenire un tumore.
- Il medico di base e il SSN sono considerate le istituzioni più importanti nella prevenzione collettiva e promozione della salute.
- Il medico di base svolge un ruolo fondamentale nella promozione di uno stile di vita sano.
- Oltre alle medicine e terapie gli italiani chiedono ai medici di base informazioni su una sana alimentazione sull'attività fisica da svolgere.

L'APPROCCIO ALLA SALUTE, STATO DI SALUTE E STILI DI VITA

Essere in salute significa anche percepirsi come tali. Dalle ricerche degli ultimi due anni emerge una certa stabilità sul tema della percezione della salute e del benessere, infatti oggi si registra una dato simile rispetto alla precedente rilevazione del luglio 2020. Oggi 8 cittadini su 10 (79%) si definiscono in salute, una quota lievemente inferiore (74%) si sente bene con sé stessa, mentre sono 6 persone su 10 (62%) a definirsi sereni.

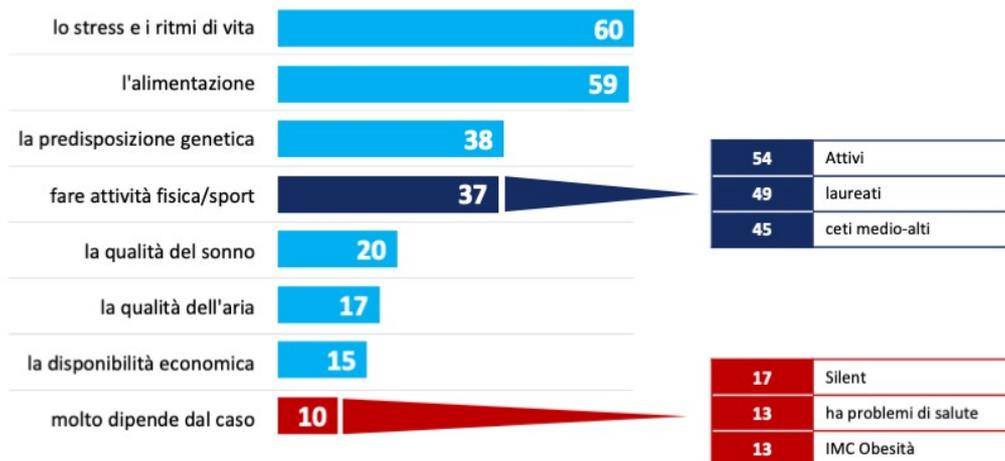
Queste percezioni risultano in generale migliori tra chi svolge attività fisica, ma riflettono anche un gap socio-economico, per cui si sente generalmente meglio su tutte e tre le dimensioni chi ha un reddito più alto. È inoltre interessante notare come il 96% degli studenti dichiarati di sentirsi in salute.



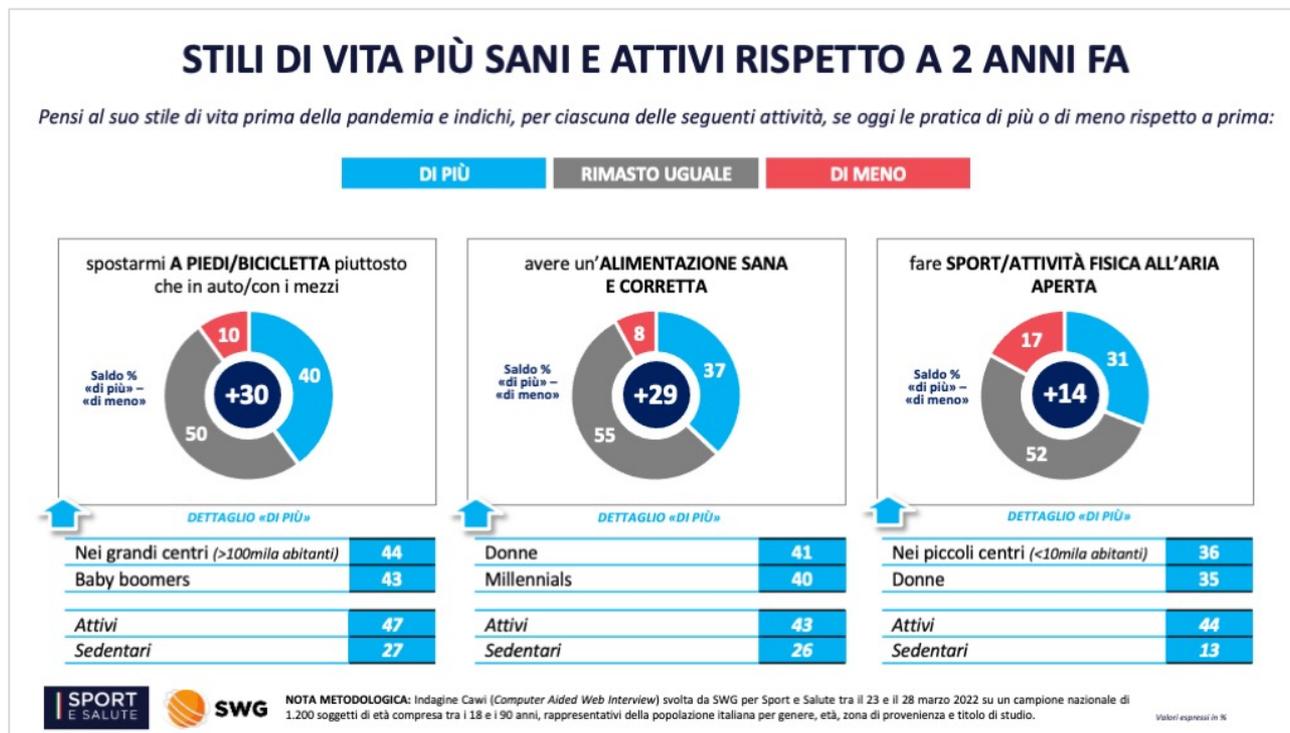
Muovendo dalla percezione del proprio stato di salute ai fattori riconosciuti come determinanti per preservarla, gli italiani individuano nel livello di stress (60%) e nella qualità dell'alimentazione (59%) i principali aspetti deleteri, seguiti dal fattore genetico e dal livello di pratica fisica e sportiva, indicata dal 37%. A riconoscere più degli altri l'importanza di quest'ultima componente sono in particolare i più attivi, i ceti medio-alti e i laureati. In questo caso solo il 15% degli intervistati indica la disponibilità economica come fattore prevalente.

I FATTORI DETERMINANTI LO STATO DI SALUTE: IL 37% CITA L'ATTIVITÀ FISICA

Quali sono a suo avviso i principali fattori che determinano il fatto di essere o meno in salute? (3 possibili risposte)



Confrontando i dati odierni con quelli raccolti in una rilevazione del 2020 si può notare come dalla pandemia si sia ereditata una maggior attenzione al tema della salute e, più in generale, a uno stile di vita che oggi riteniamo più sano. Rispetto al periodo pre-Covid, oggi nella quotidianità di 2 italiani su 5 sono aumentati gli spostamenti a piedi o in bicicletta, soprattutto tra i residenti nelle grandi città e tra la generazione dei baby boomers. Il 37% degli italiani si dice inoltre più attento di prima a un'alimentazione equilibrata – donne e giovani in primis – e circa 1/3 dichiara di svolgere più spesso attività fisica all'aperto, in particolare tra i residenti nei piccoli centri. In tutte queste attività è netta la distanza tra gli attivi e i sedentari, una differenza che si accentua soprattutto nella pratica dello sport e dell'attività fisica all'aria aperta.

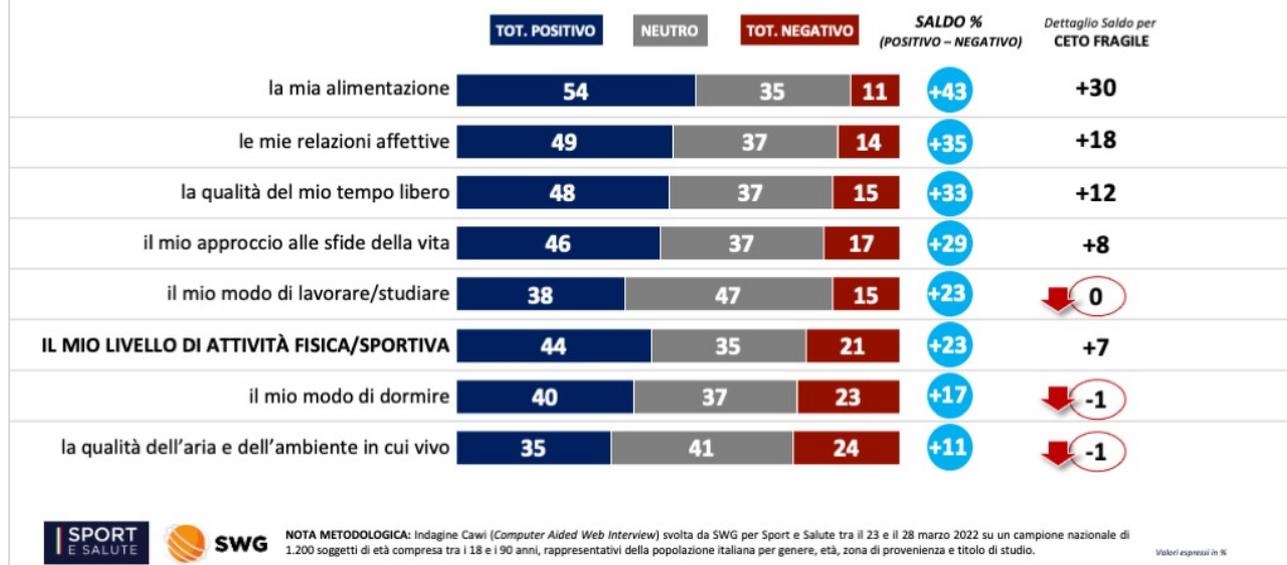


Stare bene viene spesso collegato allo stile di vita e a determinati aspetti della quotidianità. L'alimentazione è il fattore che più viene reputato positivo per la salute, seguito dalle relazioni affettive e dal tempo libero. Non grande importanza viene data alla qualità dell'aria e dell'ambiente in cui si vive.

Preservare le dimensioni del benessere nella vita quotidiana non è però semplice per tutti allo stesso modo. Stare bene non è solo una questione di scelta: i ceti fragili arrancano e sperimentano condizioni di vita complessivamente meno salubri. In particolare il lavoro che svolgono, la qualità del sonno, l'ambiente in cui vivono e la qualità dell'aria che respirano rischiano di compromettere il proprio stato di salute.

LE DIMENSIONI DEL BENESSERE NELLA VITA QUOTIDIANA

Pensi al suo stile di vita oggi. Che impatto stanno avendo i seguenti aspetti sulla tua salute?



RISCHI PER LA SALUTE, SOVRAPPESO E FATTORI PROTETTIVI

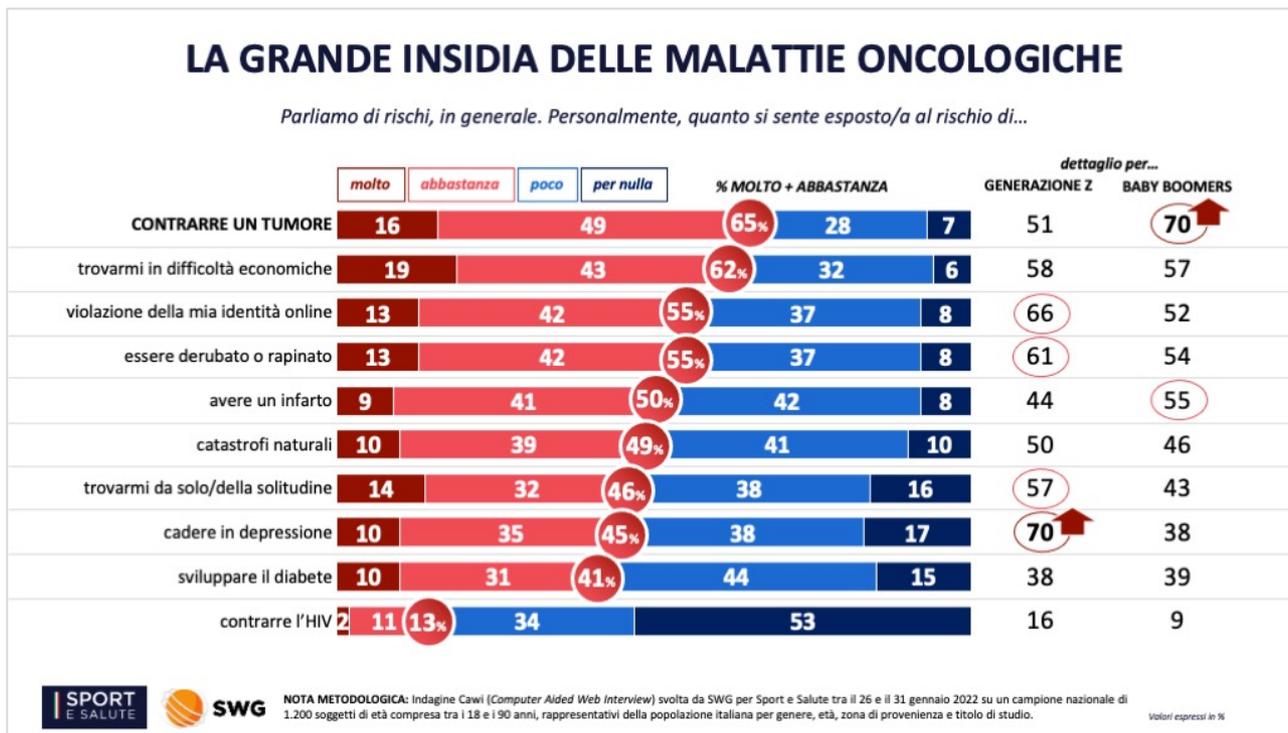
L'estrazione socio-economica, oltre a ostacolare la ricerca di uno stile di vita sano, si lega anche a un maggior rischio obesità, che a sua volta compromette il proprio stato di salute ed espone ad ulteriori complicazioni.

Dai vissuti delle persone con indice di massa corporea a rischio, emerge un bilancio più negativo rispetto al proprio stato di salute. Le performance fisiche sono inferiori e lamentano maggiori problemi articolari, respiratori e cardiovascolari. Le persone a rischio obesità sono nettamente più sedentarie (53%, oltre 20 punti in più rispetto alla media), nonostante riconoscano più degli altri i benefici dello sport e dell'attività fisica per la perdita di peso. Dietro a questa dissonanza si cela un'autorappresentazione di sé più remissiva e rassegnata: si definiscono più pigri e demotivati di fronte all'attività fisica, più portati ad attribuire al caso

e alla genetica i propri problemi di salute. Rispetto alla media della popolazione, entrano meno frequentemente in contatto con un medico dello sport.

Spostando l'attenzione sul piano della percezione dei rischi per la propria salute, la più grande insidia è rappresentata sicuramente dall'insorgere di una malattia oncologica, seguita dalla paura di avere un infarto e di sviluppare il diabete. Ben 2 italiani su 3 si sentono esposti al rischio di contrarre un tumore che diventa l'avversità più temuta, soprattutto tra gli anziani, con picchi di preoccupazione fino al 70%.

Anche i giovani si mostrano sensibili al tema oncologico, ma temono in misura nettamente maggiore rispetto agli adulti la solitudine o il rischio di cadere in depressione (70%). Una dimensione che ci mostra come le nuove generazioni esprimano preoccupazione maggiore per il proprio benessere mentale, prima che per quello fisico (che giudicano generalmente adeguato).



Per prevenire la più grande paura per la salute degli italiani, ovvero il cancro, vengono indicate dagli intervistati alcune buone pratiche: in primis non fumare (62%) e mangiare bene (53%), seguite dall'attività fisica (36%). I benefici percepiti di uno stile di vita attivo sono sottolineati in particolare dai più informati sulle malattie oncologiche. Stress, utilizzo di prodotti industriali e rinuncia agli alcolici sono meno citate ma comunque riconosciute come buone pratiche di prevenzione dei tumori.

PREVENZIONE DEI TUMORI: IN PRIMIS NON FUMARE E MANGIARE BENE

Parliamo nello specifico di prevenzione dei tumori.

Indichi quali dei seguenti comportamenti sono più importanti per prevenire i tumori (POSSIBILI 3 RISPOSTE)

NON FUMARE



UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



FARE ATTIVITÀ FISICA



RIDURRE IL CONSUMO DI CARNE E DERIVATI ANIMALI



EVITARE L'ECESSIVA ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI



EVITARE LO STRESS ECCESSIVO



EVITARE ADDITIVI E PRODOTTI INDUSTRIALI



EVITARE DI BERE ALCOLICI



PASSARE MOLTO TEMPO IN ZONE VERDI

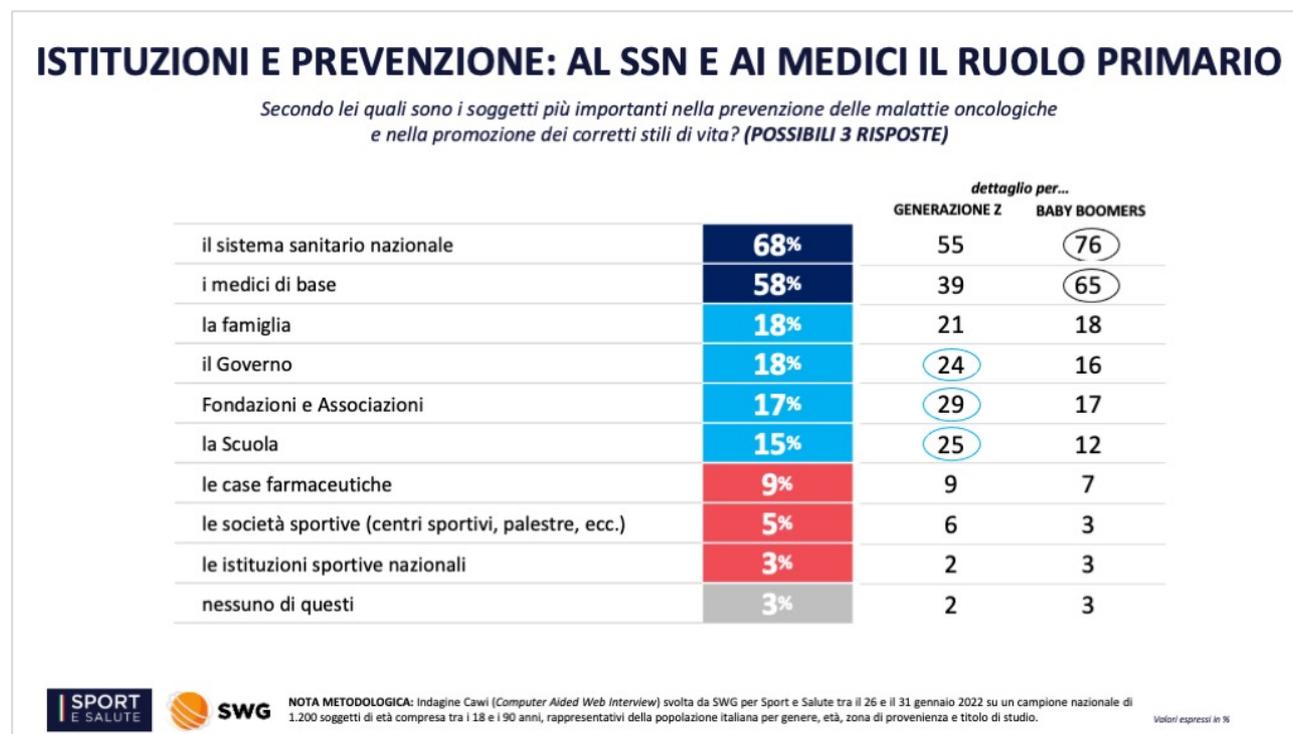


MEDITARE REGOLARMENTE



RELAZIONE CON IL MEDICO DI BASE E LA MEDICINA DELLO SPORT

Il medico di base, e più in generale il Sistema Sanitario Nazionale, appaiono di gran lunga le istituzioni più importanti nella prevenzione collettiva e promozione della salute. Lo si evince chiaramente in riferimento, ad esempio, alla lotta al cancro: le attese dei cittadini sono tutte rivolte al SSN. Dal Governo e dalla scuola non ci si aspetta un impatto altrettanto significativo – soprattutto tra le generazioni più adulte – così come viene poco riconosciuto il ruolo di istituzioni e società del sistema sportivo.



Ruolo fondamentale per la prevenzione e la sensibilizzazione in tema di stili di vita sani è quello del medico di base. Ma, interrogati circa all'attuale rapporto con il proprio curante, i cittadini riferiscono di aver ricevuto più spesso generiche esortazioni alla dieta equilibrata (23%) e al movimento (19%) piuttosto che indicazioni precise sui comportamenti da tenere o la raccomandazione di visite specialistiche. Ad esempio, appena il

9% degli italiani ha ricevuto consiglio su una specifica disciplina sportiva o attività fisica, mentre solo il 5% è stato inviato da un medico dello sport. La figura del medico dello sport risulta di per sé poco conosciuta e sfruttata: solo il 4% si è rivolto ad esso per questioni legate alla salute che esulassero dalla semplice richiesta di certificazione di idoneità sportiva. Parzialmente diversa la situazione riportata da chi soffre di disturbi e patologie specifiche, tra i quali è più frequente – ma ancora poco diffusa – la prescrizione di approfondimento attraverso l’invio a specialisti.

SPORT E ALIMENTAZIONE: IL RUOLO DEL MEDICO

*Nell'ultimo anno il suo medico di base...
(possibili più risposte)*

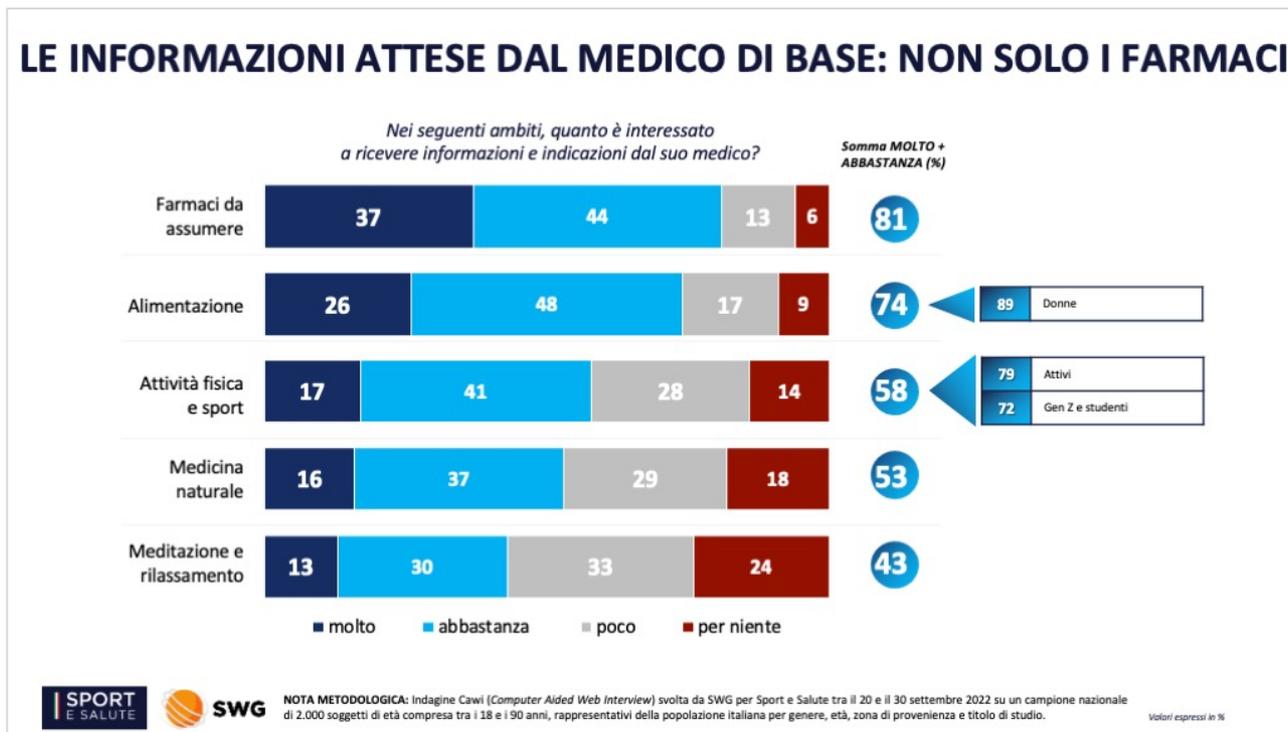


*Negli ultimi 5 anni si è mai
rivolto a un medico dello sport?*



Anche i cittadini stessi esprimono aspettative piuttosto elevate circa le informazioni attese dal medico, ben oltre il farmaco e la medicina tradizionale: il 74% sarebbe interessato a ricevere informazioni riguardo all'alimentazione (*in primis* le donne), il 58% riguardo all'attività fisica e sportiva (soprattutto tra i più giovani e gli sportivi). In molti richiedono un rapporto con il curante che abbracci non solo dieta e sport, ma che si

apra anche alla medicina naturale (53%), alla meditazione e a tecniche di rilassamento (43%), auspicando un curante sempre più attento all'equilibrio mente-corpo.



PARTE III – I CONTESTI DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA, BISOGNI DI SERVIZIO E POLICY

7. I LUOGHI E LE MODALITÀ DELLA PRATICA

La scelta del luogo più adatto in cui praticare sport o attività fisica è rilevante. All'interno di un'organizzazione o "fai da te"? Indoor o outdoor?

E ancora, i nuovi trend che si stanno sempre più diffondendo come l'uso prima sostitutivo poi complementare di servizi digitali come le app, o la scelta di una specifica destinazione vacanziera in base alla possibilità di praticare sport (e alla tipologia).

I principali risultati emersi dalle indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso del 2022 raccontano che:

- I luoghi dello sport più frequentati sono gli spazi pubblici all'aperto non attrezzati.
- L'autunno 2022 registra un rientro solo parziale degli iscritti ad una organizzazione.
- Il 21% dei praticanti hanno ridotto le proprie spese sportive.
- La pratica organizzata diminuisce all'aumentare dell'età, dove si preferisce l'attività "fai da te" (soprattutto tra ceti fragili e senior).
- Oltre 8 praticanti organizzati su 10 prevedono di rinnovare l'iscrizione nel corso dell'autunno alla medesima organizzazione, giovani e ceti fragili i più "nomadi" tra un'organizzazione e l'altra, senior e meno abbienti i potenziali drop out.
- I driver di scelta dell'organizzazione sportiva: domina la vicinanza a casa o al luogo di lavoro.
- I killer di scelta dell'organizzazione sportiva: desiderio di praticare a modo proprio e senza vincoli di orari.
- Il 50% dei praticanti di sport specifici si dicono molto soddisfatti dalla propria organizzazione.
- La completezza dell'offerta sportiva e il ruolo educativo e informativo delle organizzazioni: promuovere stili di vita sani e una corretta alimentazione i temi più trattati.

- Il 22% dei praticanti è pronto a mettersi in gioco in prima persona nella società sportiva in cui svolge attività.
- Il 17% dei cittadini utilizza servizi digitali per l'attività fisica o sportiva (il 32% tra chi soffre di patologie croniche).
- Sport in vacanza: per il 10% dei cittadini è fondamentale nella scelta della destinazione, mentre per un ulteriore 40% è un fattore positivo.
- I servizi sportivi in vacanza più richiesti sono sentieri e piste percorribili a piedi o in bici, affitto di bici o monopattini, terme, spa e piscine all'aperto.

INDOOR E OUTDOOR, IN CASA E FUORI CASA: ABITUDINI E OPPORTUNITÀ

Guardando ai luoghi in cui si svolge tipicamente la pratica sportiva, rispetto alla primavera l'autunno fotografa una stabilità dei contesti indoor (con un lieve aumento degli impianti sportivi) mentre si registra un calo significativo della pratica outdoor, con particolare riferimento agli spazi pubblici all'aperto non attrezzati, i quali, seppure con una flessione del 15%, rimangono ancora i più frequentati (sfruttati dal 42% dei praticanti).

I CONTESTI DELLA PRATICA SPORTIVA DELL'AUTUNNO 2022

Sempre pensando all'autunno, dove prevede di svolgere attività fisica / sportiva? (possibili più risposte)

[Risponde chi pratica attività fisica]



PRATICA ORGANIZZATA VS "FAI DA TE": DIMENSIONAMENTO DEL FENOMENO E PROPENSIONE

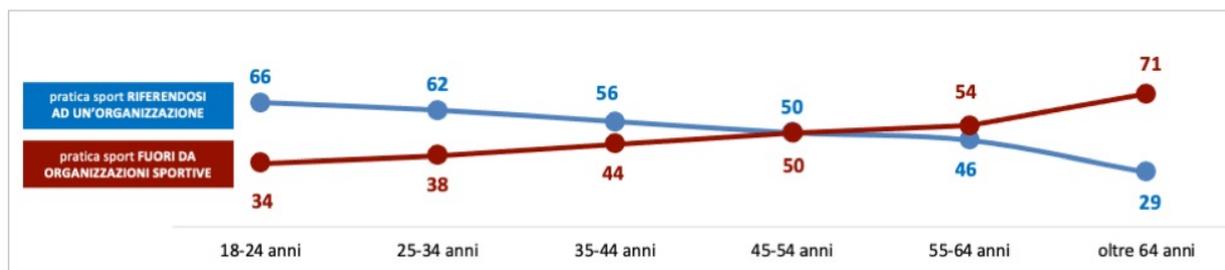
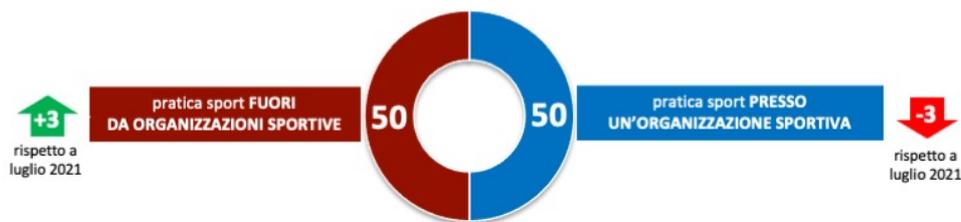
In merito alla pratica organizzata, dopo il consueto calo fisiologico estivo, l'autunno 2022 registra un rientro solo parziale degli iscritti (¼ in meno rispetto a dicembre 2021): frenata probabilmente imputabile ai timori legati all'inflazione e alla conseguente perdita del potere d'acquisto. Interpellando i cittadini, tra i principali killer dell'iscrizione alle organizzazioni sportive si fa sempre più strada il tema dei costi, che, citato dal 28%, supera di misura il timore del contagio da covid-19 che ha pesato di più nel 2021. A farne le spese potrebbero esserne soprattutto i giovani e il ceto fragile. Si registra inoltre già ora un 21% (+4 rispetto al 2020) di soggetti che affermano di aver ridotto le proprie spese sportive.



Guardando infatti alla pratica sportiva regolare delle discipline sportive più diffuse (nuoto, atletica, calcio, tennis, basket, pallavolo, insieme alla frequentazione di palestre e centri fitness), il 2022 ha rappresentato l'apice della disarticolazione: a giugno il 50% dei praticanti era iscritto a un'organizzazione sportiva, mentre il 50% praticava "fai da te".

Con riferimento alla popolazione adulta, un primo elemento di rilievo è che la propensione alla pratica "fai da te" aumenta con l'età: riguarda un terzo dei 18-24enni e cresce in modo lineare fino a coinvolgere il 71% dei senior (over55).

L'ISCRIZIONE PRESSO ORGANIZZAZIONI SPORTIVE



A riguardo, poi, non mancano differenze tra le varie discipline. Se calcio, basket, tennis e atletica vedono una prevalenza di praticanti organizzati, nel caso del nuoto la proporzione si inverte.

Tra i vari segmenti, risulta trasversale ai vari sport la maggiore propensione al fai da te dei ceti fragili e dei senior, mentre le donne preferiscono auto-organizzarsi in particolare negli sport dove la presenza femminile è più limitata, come nel tennis e nel calcio.

LE DISCIPLINE PIU' DIFFUSE: IL PROFILO DEI PRATICANTI

% di colonna	CAMPIONE TOTALE	CALCIO		BASKET		PALLAVOLO		NUOTO		ATLETICA		TENNIS		PALESTRA
		organizzato	fai da te											
GENERE														
uomo	54	83	77	69	65	42	49	36	40	58	58	75	58	47
donna	46	17 → 23		31	35	58	51	64	60	42	42	25 → 42		53
ETÀ														
18-34 anni	30	45	26	43	34	52	35	23	11	34	25	20	13	31
35-54 anni	39	48	42	42	41	34	39	44	25	39	35	32	36	36
over 55 anni	31	7 → 32		15 → 25		14 → 26		33 → 64		27 → 40		48 → 51		33
CETO														
medio-alto	68	71	66	73	67	63	65	66	53	68	64	71	66	69
medio-basso/fragile	32	29 → 34		27 → 33		37	35	34 → 47		32 → 36		29 → 34		31



NOTA METODOLOGICA: Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta tra il 17 giugno e il 1 luglio 2022 su un campione di 6.054 soggetti 18-90enni che nel 2021/2022 hanno praticato regolarmente almeno uno sport/disciplina tra calcio, basket, pallavolo nuoto, tennis, atletica, o che nello stesso periodo hanno frequentato regolarmente una palestra/centro fitness.

Valori espressi in %

Soffermandosi poi sulla propensione futura, oltre 8 praticanti organizzati su 10 (in particolare senior di ceto medio-alto) prevedono di rinnovare in autunno l'iscrizione alla medesima organizzazione, seppure solo il 45% lo affermi con certezza.

Tuttavia nell'approfondire la dimensione attitudinale è poco più della metà ad esprimere fedeltà alle società sportive escludendo nel futuro un cambio. Più fidelizzati risultano i tennisti e i calciatori. Quasi 4 su 10, in particolare giovani e ceti fragili, esprimono invece un'indole maggiormente nomade, affermando che in futuro potrebbero all'occorrenza cambiare casacca. Emerge infine un 7% di soggetti a rischio dropout, che considerano l'idea di passare tra le file dei praticanti fai da te, in particolare tra gli over 55enni e i meno abbienti.

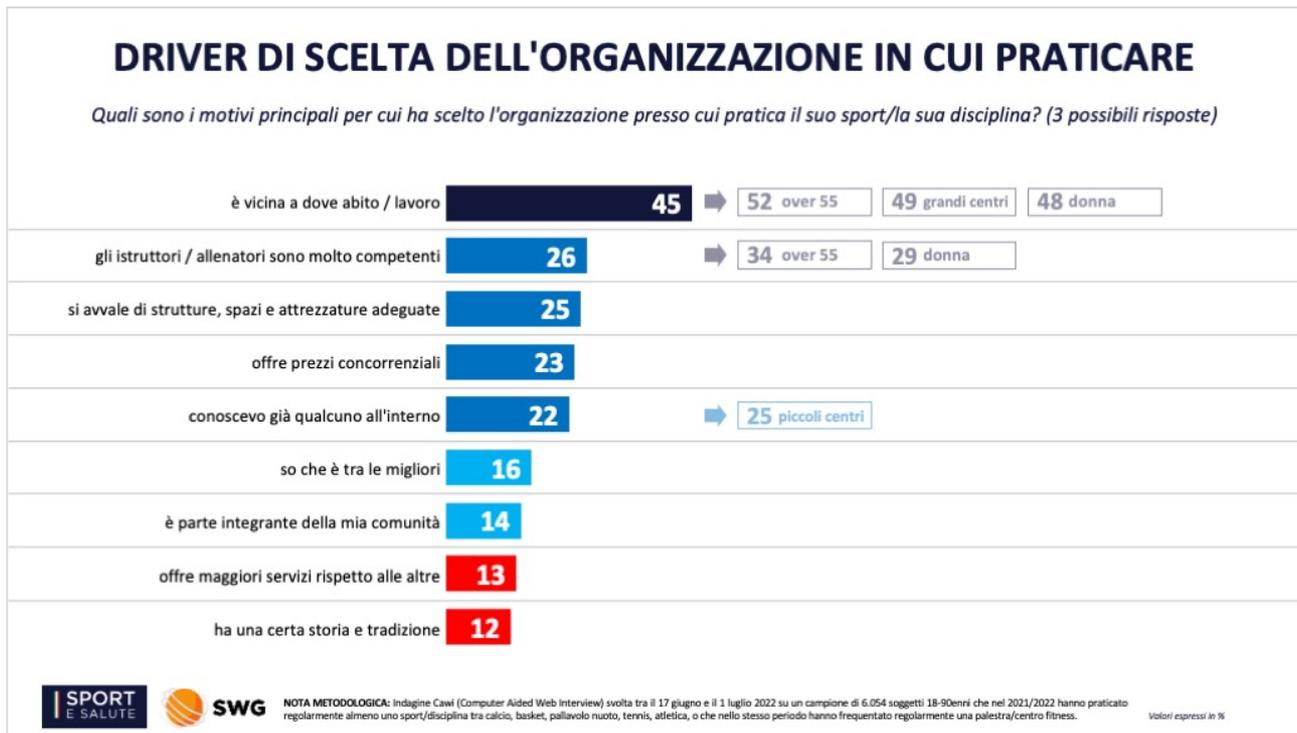
PRATICANTI ORGANIZZATI: LA FEDELITÀ ALLE SOCIETÀ SPORTIVE

Tra le seguenti frasi rispecchia meglio il suo rapporto con l'organizzazione presso la quale pratica sport?



DRIVER, KILLER DELLA PRATICA PRESSO UN'ORGANIZZAZIONE

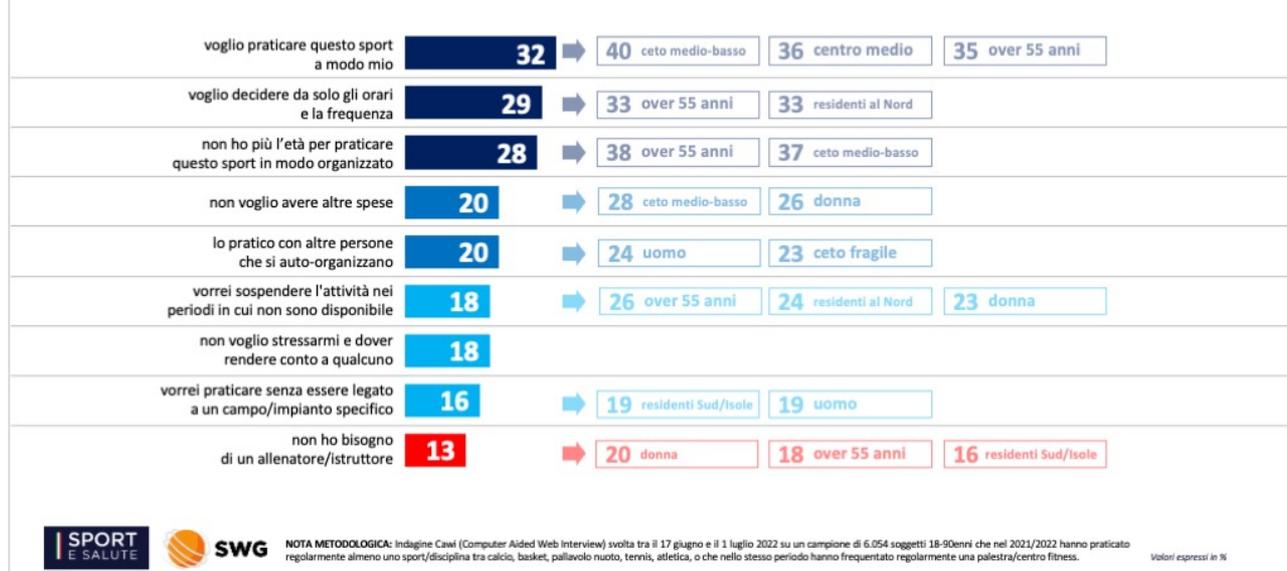
Interpellando i praticanti iscritti sui motivi della loro adesione a una determinata organizzazione sportiva, scopriamo che l'elemento dirimente è costituito dalla vicinanza dell'impianto al proprio domicilio o al luogo di lavoro. Fatto salvo il fattore distanza, la scelta della società sportiva in cui praticare passa in primis per la competenza del personale tecnico, l'adeguatezza degli spazi e delle attrezzature e la convenienza dell'offerta.



Viceversa, chi pratica attività sportiva regolarmente ma in modo destrutturato, senza cioè appoggiarsi a un'organizzazione, lo fa perché preferisce praticare a modo proprio, potendo decidere frequenza e orari degli allenamenti e risparmiandosi la quota di iscrizione. In particolare tra gli over 50 cresce la quota di soggetti che ritengono di non avere più l'età per lo sport organizzato e che pertanto preferiscono praticarlo in modo amatoriale con gli amici.

COSA FRENA LA PRATICA ORGANIZZATA

Lei ha scelto di non praticare sport nell'ambito di un'organizzazione sportiva perché... (4 possibili risposte)



Il profilo del praticante regolare "fai da te", ovvero i cosiddetti "rejector" dello sport organizzato, non è infatti solo quello del soggetto che svolge attività fisica o sportiva giusto per "fare qualcosa" in modo sregolato e discontinuo, ma soprattutto invece di un soggetto appassionato della disciplina, che ha superato una certa soglia di età (40-50 anni) e ritiene di potersi organizzare meglio secondo la propria esperienza e competenza, senza il bisogno di un istruttore che lo segua.

I REJECTOR DELLO SPORT ORGANIZZATO (11%)



I motivi della pratica che caratterizzano di più i REJECTOR

Motivo	Percentuale	Differenza dalla media degli sportivi auto-organizzati
è sempre stata la mia passione	51	+16
è un modo come un altro per tenermi in forma	35	+12

Le ragioni principali per le quali ad oggi i REJECTOR non praticano sport organizzato

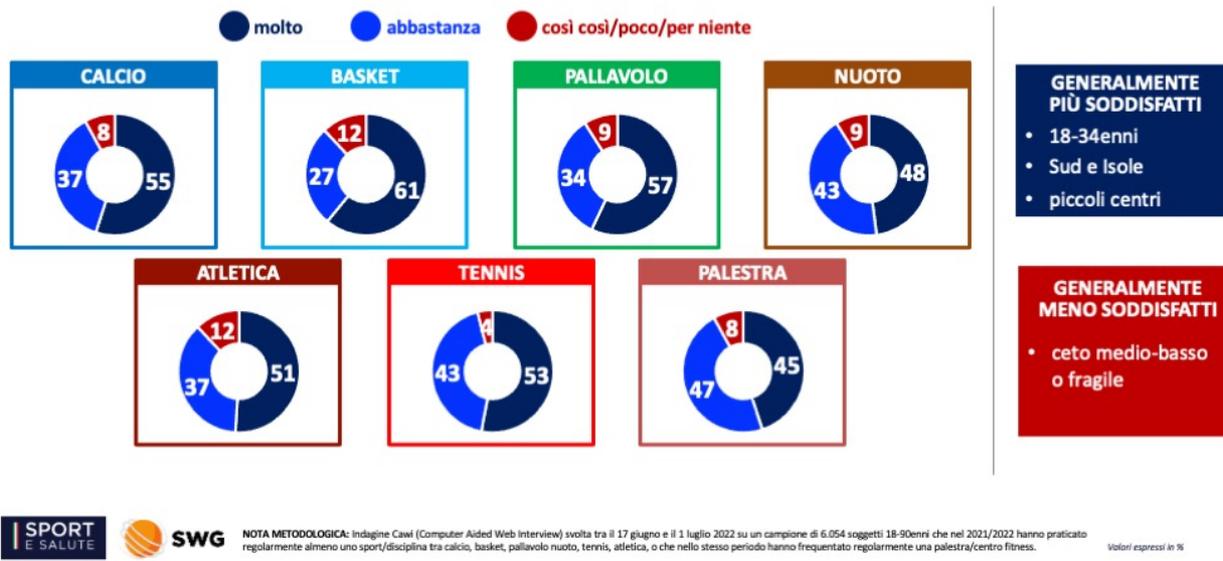
Ragione	Percentuale	Differenza dalla media degli sportivi auto-organizzati
non ho più l'età per praticare questo sport in modo organizzato	52	+24
voglio praticare il mio sport a modo mio	42	+11
non voglio stressarmi e dover rendere conto a qualcuno	29	+11
non ho bisogno di un allenatore / istruttore	21	+8

L'ESPERIENZA E IL RAPPORTO CON LA PROPRIA ORGANIZZAZIONE

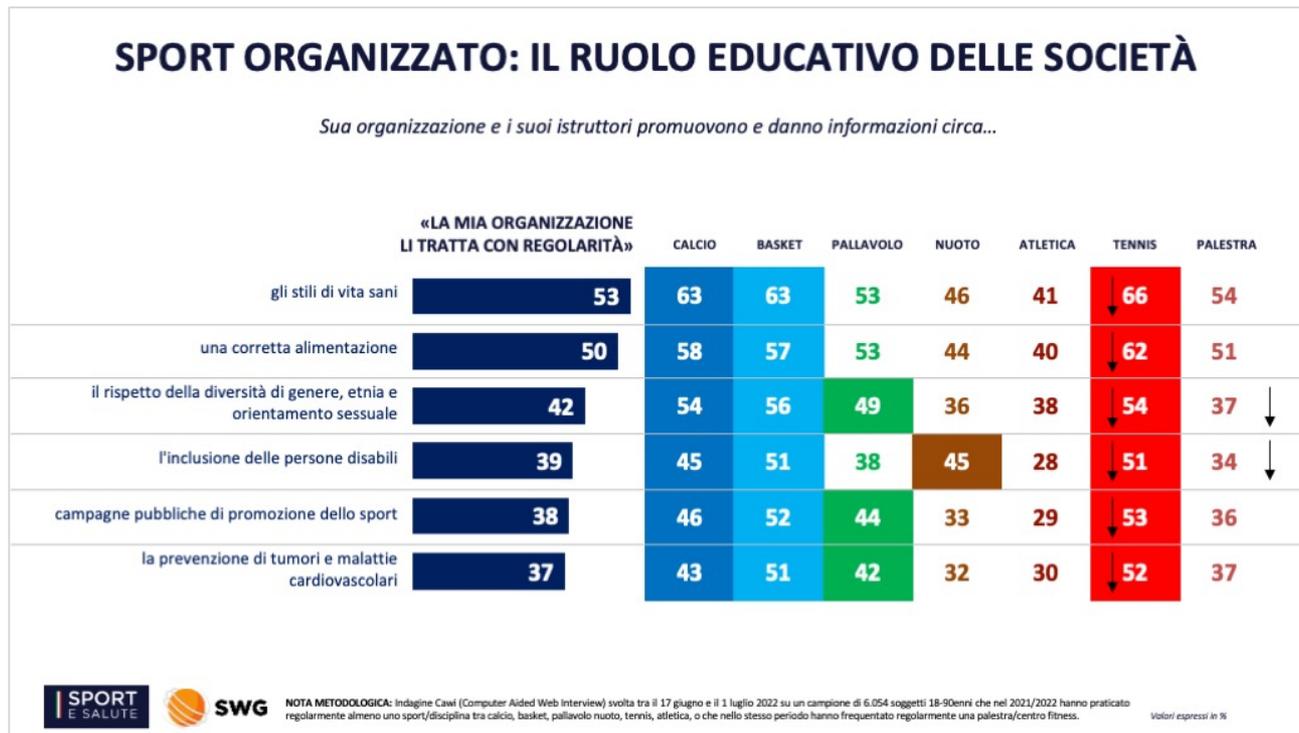
Indagando poi più in profondità tra i praticanti di sport specifici, si nota come si dicano molto soddisfatti della propria organizzazione sportiva di riferimento il 50%: dal 61% dei cestisti al 45% dei frequentatori di palestre e centri fitness. Più soddisfatti sono in generale i giovani under 24, i residenti al Sud e nei piccoli centri, mentre si mostrano più critici gli sportivi dei ceti meno abbienti.

LA SODDISFAZIONE PER L'ORGANIZZAZIONE SPORTIVA FREQUENTATA

Si ritiene complessivamente soddisfatto dell'organizzazione sportiva dove pratica...



Tra i fattori di offerta di un'organizzazione a completamento del servizio di attività vera e propria, risulta consolidato il ruolo educativo e informativo delle società sportive: oltre la metà offre regolarmente consigli ai propri iscritti circa gli stili di vita sani e la corretta alimentazione.



Sui temi della diversity e dell'inclusione si mostrano regolarmente impegnate 4 organizzazioni su 10, così come nella disseminazione di campagne pubbliche di promozione dello sport e dei comportamenti di prevenzione delle malattie oncologiche e cardiovascolari. Più spiccato il ruolo educativo delle organizzazioni legate al tennis, al calcio e basket, mentre marginale risulta quello delle società di atletica e delle palestre, che forse più si prestano ad una fruizione in solitaria.

Facendo un passo ulteriore, si note come, con maggiore incidenza nel basket, nel calcio e nella pallavolo, sia possibile individuare uno zoccolo duro particolarmente vicino all'organizzazione: un quinto dei praticanti si dice infatti sicuramente disponibile a mettersi in gioco attraverso attività di volontariato.

PRATICANTI ORGANIZZATI: METTERSI IN GIOCO NELLE SOCIETÀ

Personalmente quanto sarebbe disposto a mettersi in gioco per supportare direttamente, a titolo volontario, le attività dell'organizzazione sportiva dove pratica sport?



Il profilo di questi "attivabili" si concentra tra i 25 e i 44 anni, tra i genitori con bambini in età scolare, nei piccoli comuni e al Sud Italia.

I potenziali volontari sono inoltre più presenti tra coloro che hanno scelto la disciplina per passione sentendosi portati e sono anche tifosi, così come tra coloro la cui affiliazione è legata alla percezione che la società di riferimento sia migliore delle altre e abbia una tradizione solida. Emerge così un potenziale di volontariato trainato da una spinta identitaria e di comunità che merita di essere valorizzata.

GLI ATTIVABILI DELLO SPORT ORGANIZZATO (22%)



I PIÙ ATTIVABILI

genitori con figli under 10	30
piccoli centri	28
Sud e Isole	26

I motivi della pratica che caratterizzano di più gli ATTIVABILI

Motivo	Percentuale	Differenza dalla media degli sportivi organizzati
è sempre stata la mia passione	36	+7
mi sento portato/dotato	26	+6
ne sono anche un tifoso/ ne seguo gare e tornei	17	+4

Le ragioni principali per le quali hanno scelto la loro organizzazione

Ragione	Percentuale	Differenza dalla media degli sportivi organizzati
so che è tra le migliori	22	+6
ha una certa storia e tradizione	16	+5
fa parte di una federazione nazionale riconosciuta	14	+4
partecipa a numerose gare e tornei	13	+4
è attenta all'ambiente	12	+4
è attenta alle pari opportunità	11	+4

SPORT
E SALUTE



NOTA METODOLOGICA: Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta tra il 17 giugno e il 1 luglio 2022 su un campione di 6.054 soggetti 18-90enni che nel 2021/2022 hanno praticato regolarmente almeno uno sport/disciplina tra calcio, basket, pallanuoto, tennis, atletica, o che nello stesso periodo hanno frequentato regolarmente una palestra/centro fitness.

Valori espressi in %

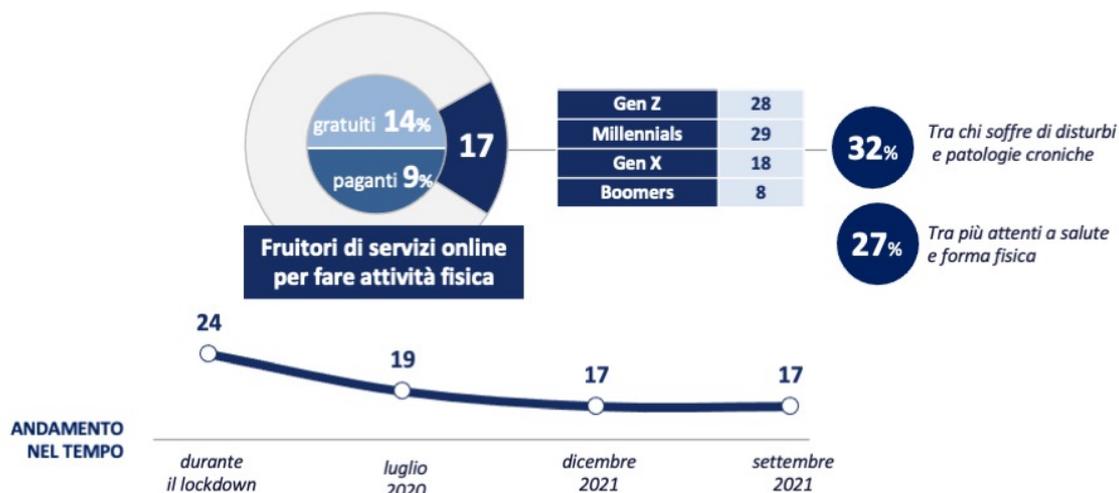
LA DOMANDA DI SERVIZI DIGITALI PER LO SPORT E L'ATTIVITÀ FISICA

Nella vita di un'organizzazione sportiva, grazie soprattutto alla pandemia Covid-19, si sta sempre di più facendo largo un movimento di tipo digitale, basato su strumenti e applicazioni che consentono ai praticanti di aumentare il livello di attività fisica, in particolare tra alcune fasce più fragili.

In linea con il 2021 la quota di cittadini che praticano attività fisica e sportiva tramite servizi online è del 17%, ma sale a oltre il 30% tra chi soffre di patologie croniche, così come a oltre un quarto di coloro che si dicono particolarmente attenti alla salute e alla forma fisica.

LA FRUIZIONE DI SERVIZI ONLINE PER FARE ATTIVITÀ FISICA

Lei attualmente utilizza servizi online per fare attività fisica e sportiva?



Tra servizi preferiti primeggiano le video-lezioni su YouTube e sui social, seguite da app per l'allenamento scaricate dall'e-market o legate all'organizzazione sportiva di riferimento.

Anche in questo caso l'adesione di soggetti con disturbi cronici risulta molto elevata.

L'indagine di settembre tra le organizzazioni sportive no profit e profit italiane, segnala d'altro canto uno sviluppo ancora limitato di servizi online dedicati agli iscritti. Se si escludono servizi informativi, comunicativi e di pagamento/iscrizione è solo 1 organizzazione sportiva su 10 a offrire agli iscritti servizi che permettano di fare attività fisica online.

LA FRUIZIONE DI SERVIZI ONLINE PER FARE ATTIVITÀ FISICA

Quali tipi di servizi online utilizza per fare attività fisica / sportiva?
(RISPONDE CHI USA SERVIZI ONLINE, n = 341)



NOTA METODOLOGICA: Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta da SWG per Sport e Salute tra il 20 e il 30 settembre 2022 su un campione nazionale di 2.000 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.

Valori espressi in %

SPORT, VACANZE E TEMPO LIBERO

Un altro trend in crescita dello sport è la scelta di andare in vacanza in luoghi o secondo modalità che consentano di praticare attività fisica.

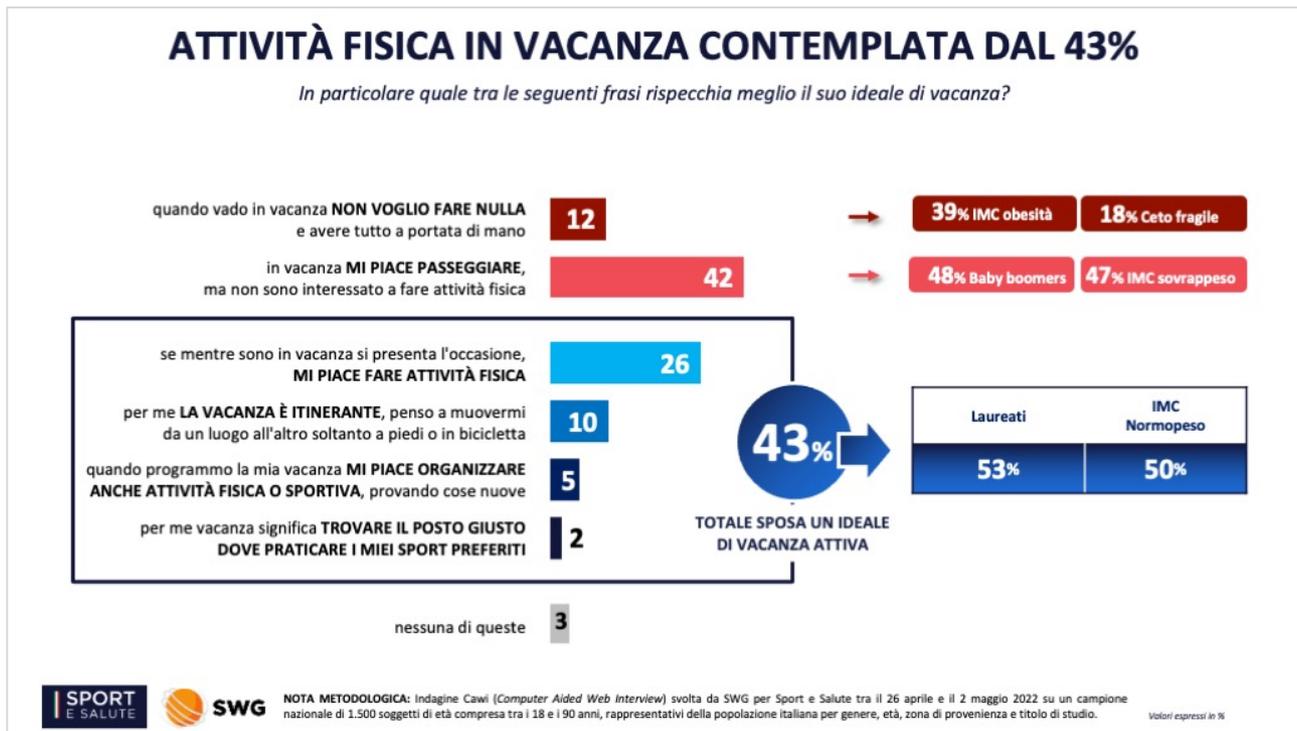
Nel corso di una rilevazione primaverile è stato analizzato l'interesse a seguire scoprendo che la possibilità di praticare a destinazione risulta fondamentale per il 10% dei cittadini, ma è vista positivamente da un ulteriore 40%, con picchi tra sportivi under 40enni di ceto medio-alto.

ATTIVITÀ FISICA IN VACANZA: PER LA METÀ È UN VALORE AGGIUNTO

In particolare, quanto incide sulla sua scelta della vacanza la possibilità di fare attività fisica o sport a destinazione?



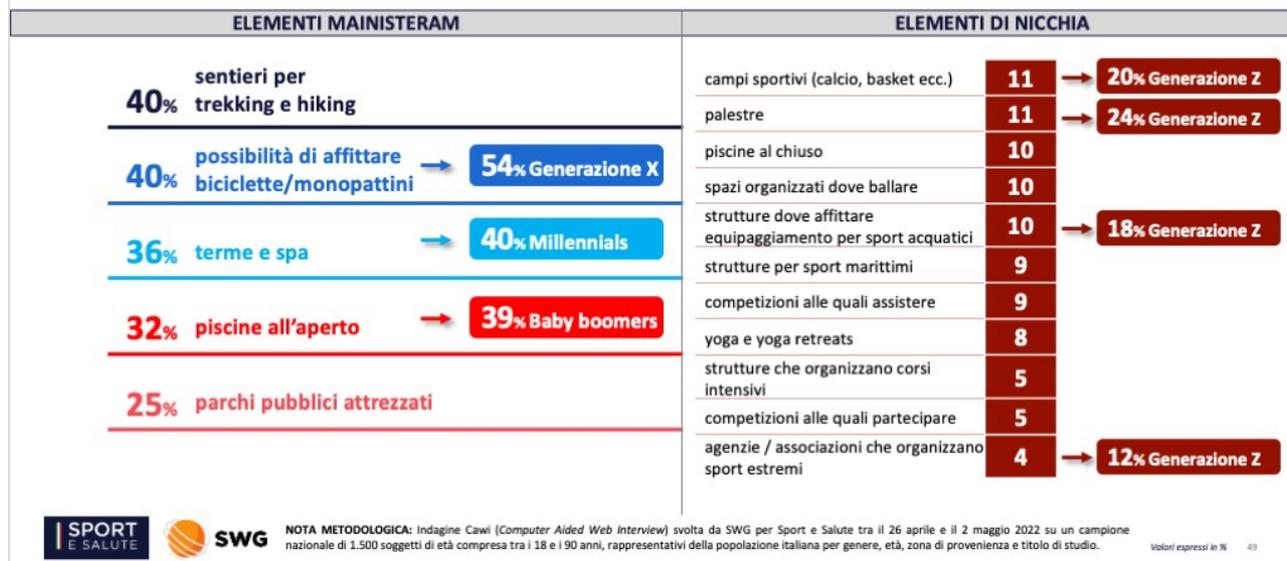
È infatti il 43% dei cittadini a rispecchiarsi in uno stile vacanziero attivo, seppure la maggioranza immagini attività estemporanee non pianificate. Per un 10%, infatti, la vacanza è itinerante a piedi o in bicicletta, mentre rimane ancora una minoranza a organizzare la propria vacanza in funzione di specifiche attività fisiche o sportive.



In particolare gli italiani vorrebbero trovare a destinazione una serie di strutture e servizi dedicati quali soprattutto: sentieri e piste percorribili a piedi o in bici, servizi di affitto bici o monopattini, strutture come terme, spa e piscine all'aperto. Inoltre uno su quattro sarebbe felice di trovare parchi pubblici attrezzati per allenarsi a destinazione.

COSA NON PUÒ MANCARE ALL'ARRIVO PER UNA VACANZA ATTIVA

Pensando alla sua voglia di movimento in vacanza cosa non può mancare a destinazione?
(4 risposte possibili - risponde chi ha una concezione di vacanza 'in movimento', 43% del campione)



8. LE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

Tra pandemia e crisi energetica le organizzazioni sportive cercano di riprendersi dal difficile periodo trascorso guardando avanti consapevoli delle opportunità e dei rischi del prossimo futuro, avendo ben presenti quali sono i loro bisogni e necessità. Riguardo a questi temi le indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso degli ultimi due anni hanno evidenziato come:

- Il 2022 segna una ripresa significativa del numero di iscritti e dei ricavi per le associazioni sportive.
- Nel medio periodo molte società sportive prevedono il completo ritorno alla normalità e alla crescita.
- A fine giugno 2022 il 63% delle organizzazioni afferma di aver riattivato completamente la propria offerta di servizi.
- Oltre la metà delle associazioni sportive intende mettere in campo un'offerta più ampia e rinnovata in termini sia di corsi che di servizi.
- Oltre 4 società su 10 dichiarano di voler aumentare l'offerta di corsi e servizi senza rivedere le tariffe al rialzo.
- Un'organizzazione su quattro dichiara di svolgere attività online, anche se molte di queste si limitano a condividere orari, info e materiali, o comunicare con gli iscritti.
- L'attenzione dei cittadini verso la salute, il benessere e l'inclusione sociale sono reputati dalle associazioni sportive come opportunità per il loro mercato.
- L'esplosione degli eSport, la tendenza a fare sport in autonomia, l'inflazione e l'aumento dei costi sono i maggiori rischi.
- La materia amministrativa e fiscale, il marketing e l'alimentazione sono individuati come bisogni formativi primari da parte delle organizzazioni sportive.
- Organizzazione di eventi sportivi, consulenza in campo alimentare, consulenza per lo sviluppo del proprio business, sono i servizi più richiesti dalle associazioni.

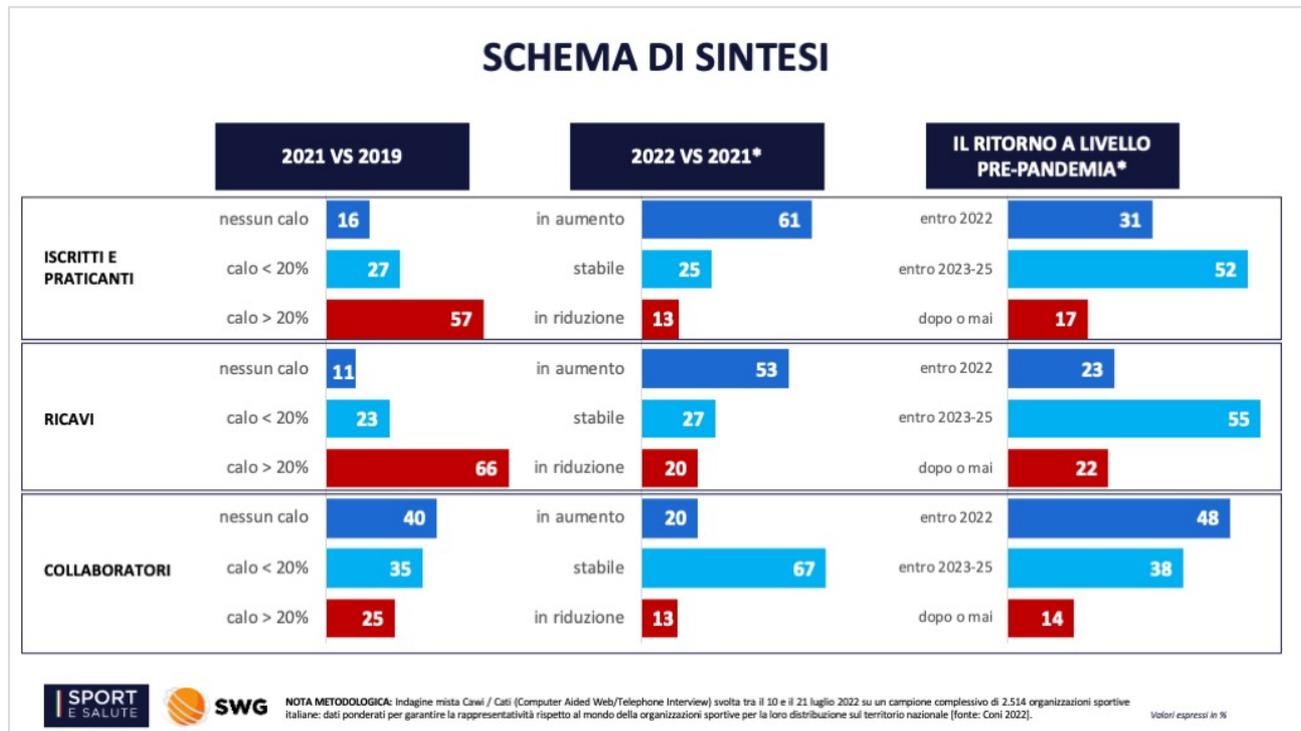
BILANCIO NEL CORSO DELLA PANDEMIA

Come gran parte del tessuto sociale e produttivo italiano, la pandemia da Covid-19 ha colpito anche il settore sportivo. I dati della ricerca mostrano come per le organizzazioni sportive il 2021 sia stato un anno di transizione, con un recupero soltanto parziale di iscritti, ricavi e personale. Per la maggioranza degli

intervistati il calo degli iscritti e dei ricavi è rimasto superiore al 20%, rispetto al pre-pandemia. La riduzione del numero di collaboratori è invece rimasta elevata per 1 società su 4.

Il 2022 segna, invece, una ripresa significativa del numero di iscritti (in aumento sul 2021 per il 61% delle organizzazioni) e dei ricavi (cresciuti per il 53%), mentre il numero dei collaboratori rimane stabile per oltre i due terzi delle società intervistate. Iscritti e ricavi crescono soprattutto tra le fila delle società private (Spa ed Srl) non affiliate a organismi sportivi, con più di 10 addetti.

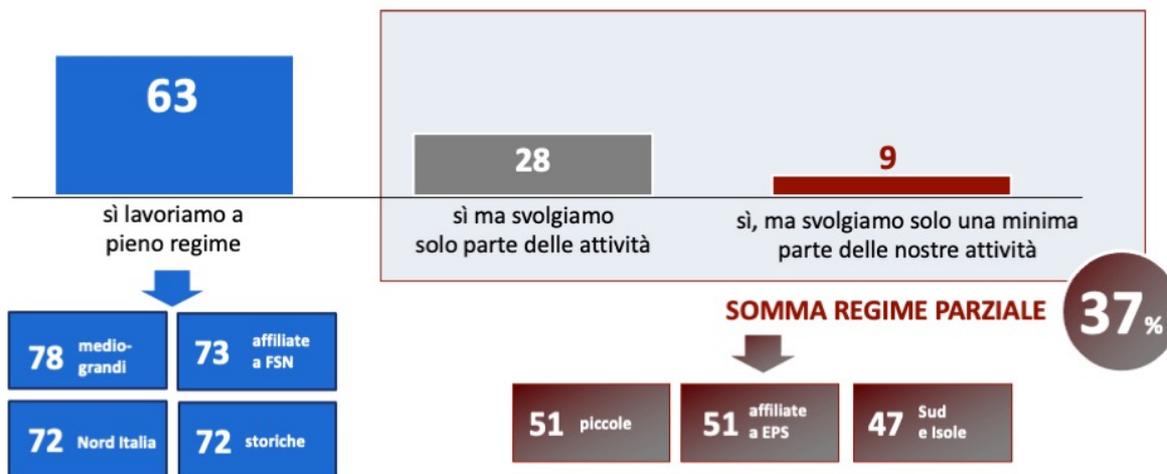
Nonostante il quadro ancora incerto molte società sportive esprimono una prospettiva di ritorno alla normalità e di crescita in riferimento al medio periodo. 8 organizzazioni su 10 contano di recuperare il numero di iscritti, ricavi e collaboratori pre-Covid al più entro il 2025 soprattutto in quelle storiche, di dimensioni medio-grandi e affiliate a una FSN. Meno di 1 società su 5 ha, invece, una visione pessimistica affermando che recupererà i livelli pre-Covid tra molti anni o mai.



Il progressivo ritorno alla normalità si registra anche dalla ripresa delle attività all'interno delle associazioni. A fine giugno 2022 il 63% delle organizzazioni afferma di aver riattivato completamente la propria offerta, tra queste figurano soprattutto quelle di dimensioni medio-grandi, quelle affiliate al FSN, quelle storiche e quelle del Nord Italia. Il restante 37% afferma di essere ancora in difficoltà svolgendo solo una parte delle attività rispetto al periodo pre-Covid. Maggiori difficoltà in questo senso si riscontrano tra le società più piccole, tra le affiliate agli EPS e al Sud.

2022: IL LIVELLO DI ATTIVITÀ DELLE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

La tua organizzazione sportiva svolge regolarmente la propria attività?

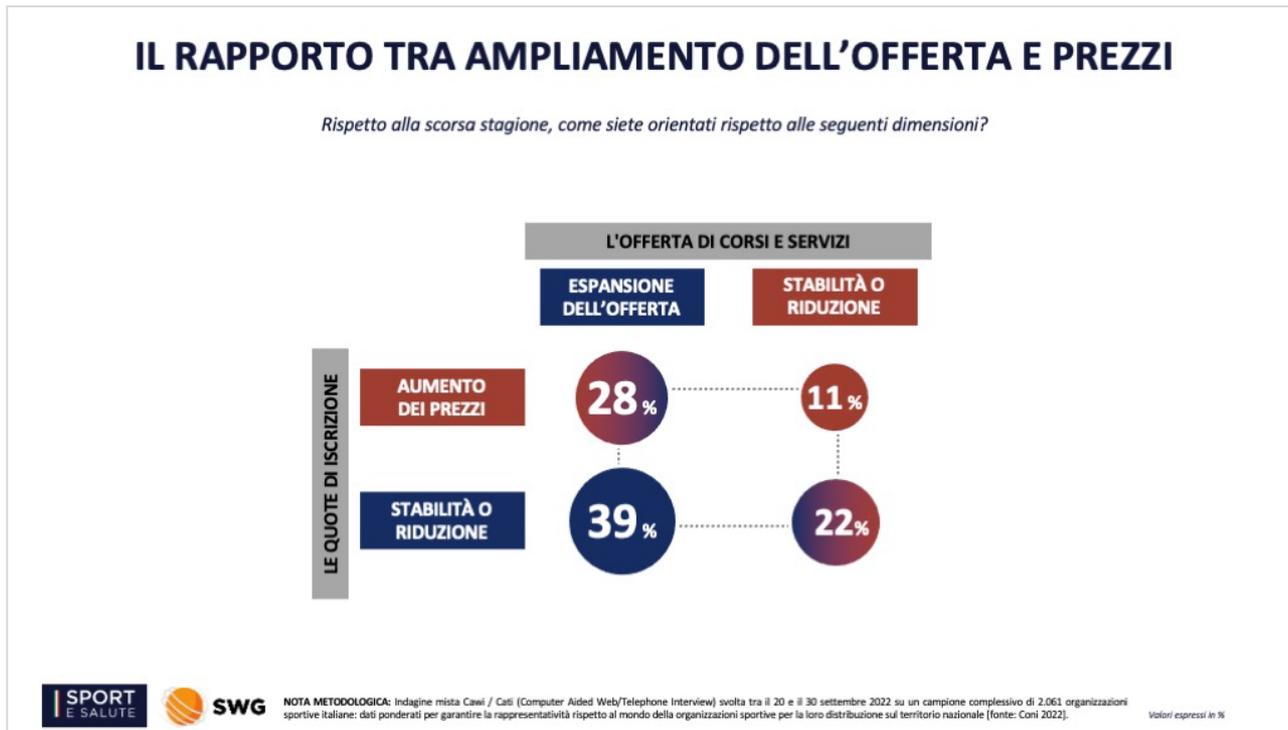


Questi dati di confronto con il periodo pre-Covid fanno emergere una forte volontà di ripresa da parte del settore sportivo. Nonostante ciò si possono notare forti disparità rispetto alla grandezza delle organizzazioni e alla posizione geografica con una spaccatura tra Nord e Sud Italia.

COME CAMBIA L'OFFERTA DELLE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

Sullo slancio della ripresa post-pandemica le organizzazioni sportive si affacciano al 2022-23 con approcci differenti, divise tra coloro che vogliono crescere e innovare e coloro che vogliono solamente ritrovare la normalità. Queste due realtà si dividono equamente in Italia tra una quota che intende mettere in campo un'offerta più ampia e rinnovata in termini sia di corsi che di altri servizi e un'altra che manterrà invece stabile la propria proposta rispetto all'anno passato, fortunatamente sono poche le società che hanno

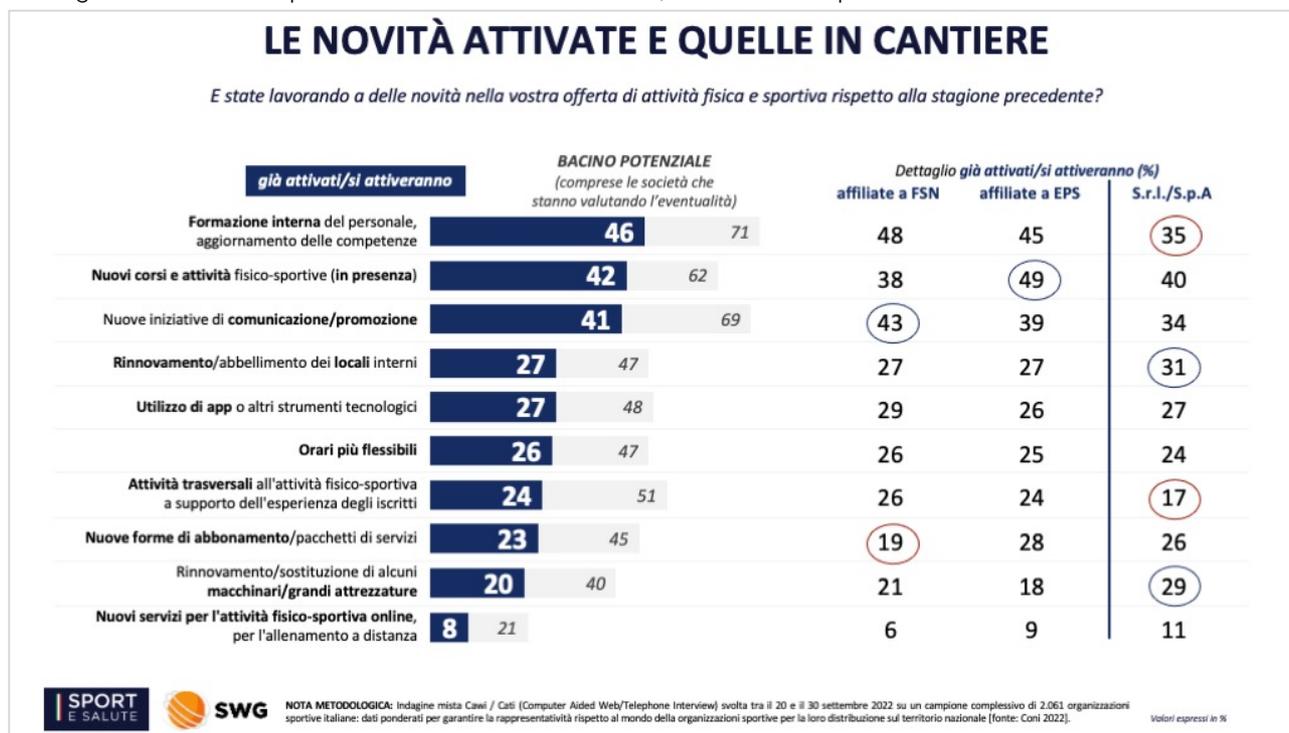
dovuto o preferito contrarre attività e servizi. Nonostante la crescente inflazione e il caro bollette, oltre 4 società su 10, in particolare le imprese private, hanno buttato il cuore oltre all'ostacolo aumentando l'offerta di corsi e servizi, senza rivedere le tariffe al rialzo.



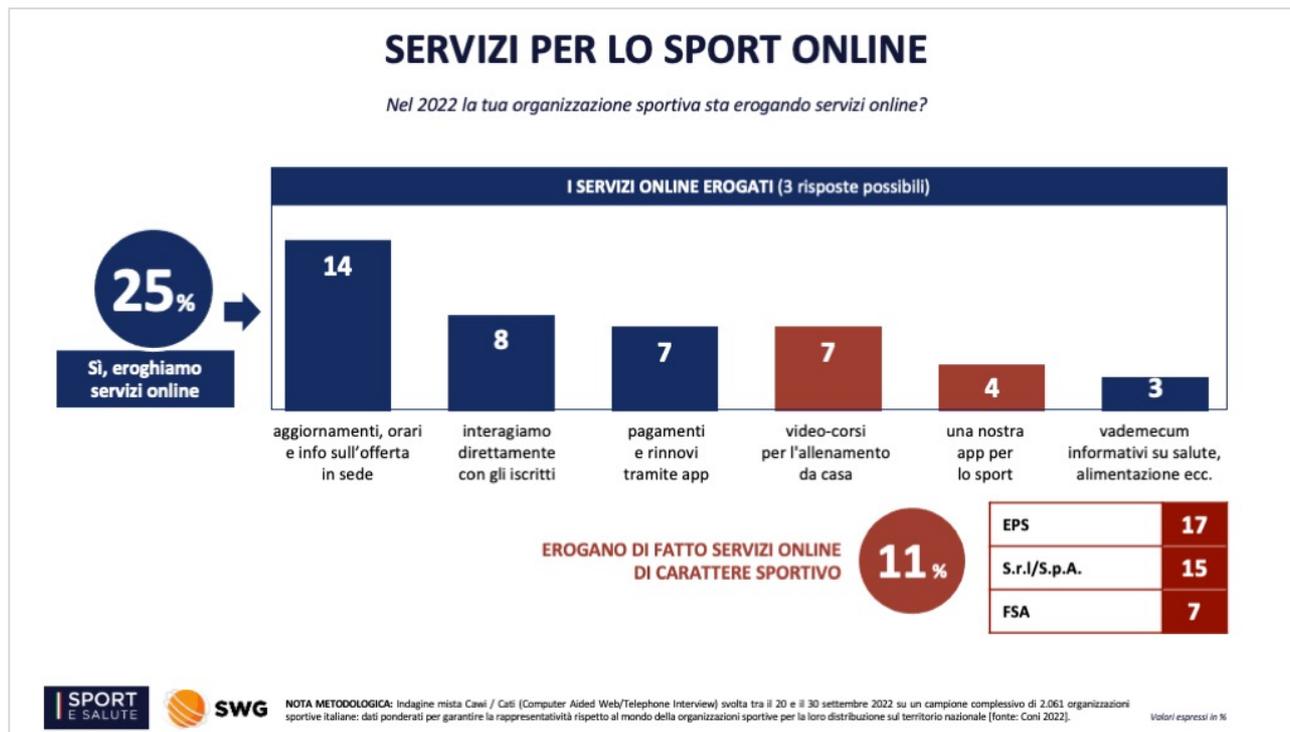
Tra le organizzazioni che vogliono crescere e migliorare i loro servizi, per una larga parte, soprattutto ASD e SSD, il rinnovamento parte dalla formazione e dall'aggiornamento del personale e passa dall'apertura di nuovi corsi e attività in presenza, così come da nuove campagne comunicative e promozionali. Interventi di rinnovamento dei locali e delle attrezzature sembrano aver interessato maggiormente le imprese private,

mentre si registra, nonostante l'esperienza pandemica, una disattenzione trasversale all'offerta di servizi sportivi online.

Un'organizzazione su quattro si dichiara attiva online, ma molte di queste si limitano a condividere in rete



orari, info e materiali, così come a usare il web per comunicare direttamente con gli iscritti attraverso i loro canali social. È altresì solo l'11% a erogare di fatto servizi web destinati all'attività sportiva a distanza (videolezioni, app ecc.), con maggiore spinta tra le affiliate agli Enti di Promozione Sportiva.



Questi dati mostrano come ci sia ancora un grande spazio per il miglioramento dei servizi online delle organizzazioni sportive, un cambiamento che deve essere sostenuto e incentivato in modo che queste realtà possano affrontare meglio altri possibili periodi di emergenza come quello appena attraversato.

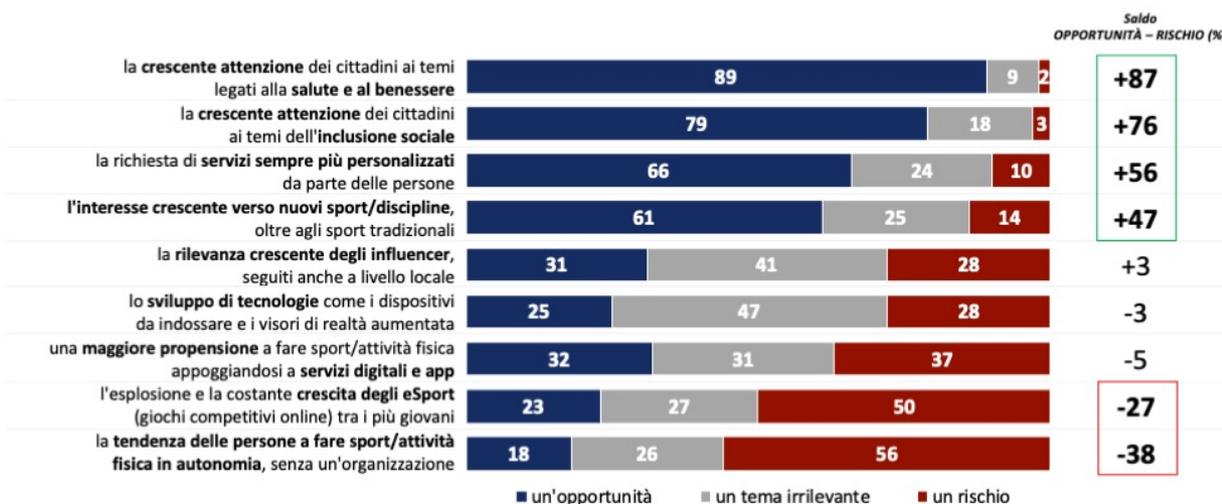
Due grandi temi per il prossimo futuro riguardanti l'agricoltura e i prodotti alimentari sono da un lato un Made in Italy da proteggere e rafforzare, perseguendo la ricerca di una qualità dei prodotti che sia al contempo elevata e sostenibile, ma anche quanto più accessibile possibile, mentre dall'altro lato bisogna con urgenza trovare una soluzione alle sempre più persone che chiedono aiuto per mangiare (trend peggiorato dall'avvento della pandemia prima e dalla guerra dopo).

SFIDE E OPPORTUNITÀ ATTESE DI UN SETTORE IN PROFONDO MUTAMENTO

Volgendo ancora una volta lo sguardo verso il futuro e interrogando le organizzazioni sportive sulla loro valutazione dei possibili scenari di mercato immaginati nei prossimi anni emergono una serie di opportunità da sfruttare nel medio e lungo periodo. L'attenzione dei cittadini verso i temi della salute, del benessere e dell'inclusione sociale viene reputato da una grande maggioranza delle organizzazioni come un'opportunità per il loro settore. Un'opportunità viene anche trovata nella propensione verso una maggiore personalizzazione dell'offerta sportiva e al forte interesse verso nuove discipline sportive. I maggiori rischi, invece, vengono visti nell'esplosione e nella crescita degli eSport (videogiochi online), tra le fasce di età più giovani, e nella tendenza a fare sport in autonomia senza la necessità di un'organizzazione. È però guardando allo scenario macroeconomico che viene individuato il rischio principale ovvero nella spirale innescata dall'inflazione che mina il potere d'acquisto delle famiglie e genera un'impennata dei costi organizzativi anche dovuti al caro energia.

OPPORTUNITÀ E RISCHI RINTRACCIATI NEI NUOVI TREND DI MERCATO

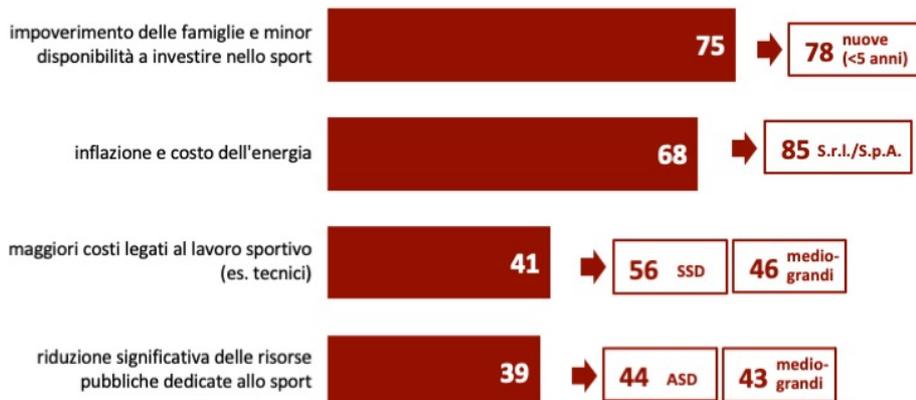
Di seguito ti elencheremo alcune tendenze di mercato che potrebbero avere un certo impatto sulle organizzazioni sportive.
Indica se nei prossimi 5 anni rappresentano più un'opportunità o un rischio per la tua organizzazione:



I RISCHI CONCRETI PERCEPITI NEL MEDIO PERIODO

Pensando sempre ai prossimi 5 anni, quali di queste possibili tendenze rappresenterebbero i principali rischi per organizzazioni come la tua? (possibili 3 risposte)

I RISCHI PRIMARI...



NOTA METODOLOGICA: Indagine mista Cawi / Cali (Computer Aided Web/Telephone Interview) svolta tra il 20 e il 30 settembre 2022 su un campione complessivo di 2.061 organizzazioni sportive italiane: dati ponderati per garantire la rappresentatività rispetto al mondo delle organizzazioni sportive per la loro distribuzione sul territorio nazionale [fonte: Coni 2022].

Valori espressi in %

I BISOGNI DI SERVIZIO E SUPPORTO

Analizzando le necessità e il fabbisogno di competenze delle organizzazioni sportive emerge come la materia amministrativa e fiscale, il marketing e la necessità di rafforzarsi sul tema dell'alimentazione sono i bisogni formativi primari da parte delle organizzazioni sportive per integrare l'offerta sportiva con consigli dedicati. Vengono inoltre richieste una serie di attività formative volte a rafforzare i profili dei tecnici a 360 gradi (metodologie di allenamento, pedagogia, coaching ecc). Le organizzazioni guardano con interesse anche al fundraising, mentre rimane limitato anche in termini di domanda formativa l'interesse per lo sviluppo di nuove soluzioni digitali.

LE PRIORITÀ DELLE ORGANIZZAZIONI IN AMBITO FORMATIVO

In quali dei seguenti ambiti sarebbe per voi più utile ricevere formazione? (possibili 4 risposte)



Supporto esterno viene, invece, richiesto dalle organizzazioni in particolare per le attività volte all'organizzazione di eventi sportivi con finalità sociali e culturali, nella consulenza in campo alimentare per offrire soluzioni personalizzate agli iscritti, in servizi accessori supporto alle esigenze dei genitori praticanti, oltre a consulenza per sviluppare il proprio business.

I BISOGNI DI SUPPORTO ESTERNO ALLE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

Se poteste scegliere, in quali dei seguenti ambiti un supporto esterno potrebbe tornarvi più utile? (possibili 4 risposte)



NOTA METODOLOGICA: Indagine mista Cawi / Cati (Computer Aided Web/Telephone Interview) svolta tra il 20 e il 30 settembre 2022 su un campione complessivo di 2.061 organizzazioni sportive italiane: dati ponderati per garantire la rappresentatività rispetto al mondo della organizzazioni sportive per la loro distribuzione sul territorio nazionale [fonte: Coni 2022].

Valori espressi in %

La necessità di avere formazione e di usufruire di servizi esterni da parte delle società sportive sembra essere forte e concreta soprattutto se si pensa al trend di ripresa di queste realtà e alle prospettive di sviluppo.

9. BISOGNO DI SERVIZI E RUOLO DELLE ISTITUZIONI

Cittadini e associazioni sportive devono soddisfare bisogni fondamentali per lanciarsi verso un futuro di crescita, per questo motivo hanno necessità di servizi che li aiutino nelle difficoltà sia burocratiche che organizzative. In questo settore le istituzioni hanno un ruolo fondamentale nel fornire fondi e strumenti di policy per aiutare le organizzazioni sportive a superare le difficoltà di tutti i giorni. Riguardo a questi temi le indagini svolte da Sport e Salute ed SWG nel corso degli ultimi due anni hanno evidenziato come:

- I cittadini richiedono alle associazioni sportive, di cui sono iscritti, flessibilità nei metodi di pagamento e negli orari di fruizione dei corsi.
- La maggioranza dei cosiddetti sportivi “fai da te” non disprezza lo sport organizzato e non esclude di iscriversi un giorno a una società sportiva.
- Chi pratica sport con una certa regolarità richiede una maggiore capillarità degli impianti e delle strutture sia indoor sia outdoor sul territorio.
- I genitori di figli minori richiedono alle associazioni sportive la possibilità di praticare attività in contemporanea ai figli presso la stessa struttura o offrire un servizio di animazione per i bambini dove loro si allenano.
- Le società sportive invocano in particolare la necessità di incentivi per i costi delle utenze e per i costi di locazione-
- Governo, comuni e regioni sono le istituzioni indicate dai cittadini che dovrebbero garantire il diritto allo sport.
- Anche le organizzazioni sportive riconoscono fortemente il ruolo del Governo e dei Comuni, oltre che in parte del sistema scolastico e universitario e delle Regioni.
- Per oltre 8 cittadini su 10 l'attenzione della scuola per lo sport è carente.
- Oltre 9 società sportive su 10 hanno ricevuto contributi o misure di sostegno tra il 2020 e il 2022.
- I principali erogatori di misure di sostegno alle associazioni sono indicati nel Governo e in Sport e Salute.

LE RICHIESTE DEI CITTADINI ALLE ORGANIZZAZIONI PER PRATICARE DI PIÙ

L'esperienza pandemica ha fortemente influenzato quelli che sono gli stili di vita e le abitudini di tutti i cittadini. L'utilizzo dello smart working e, in generale, una nuova integrazione tra vita lavorativa e vita personale ha dato spazio a molte richieste di "flessibilità" nella vita di tutti i giorni. Queste richieste si ripercuotono anche nel settore sportivo dove, oltre alla generale richiesta di un abbassamento dei prezzi di abbonamento, viene indicato dagli iscritti ad associazioni sportive la necessità di predisporre metodi di pagamento e di orari flessibili in modo da integrarsi nella vita di tutti i giorni. Un'altra istanza di questa tipologia è quella che vede la maggiore necessità di rimborsi da interruzione di attività e sconti dedicati, associati alla richiesta di migliori impianti e infrastrutture. In generale si è rilevato che la dimensione

economica è invocata in particolare da ceti fragili e donne, mentre l'innalzamento degli standard qualitativi risulta tema più caro ai giovani.

Indagando la categoria degli "sportivi fai da te" si scopre che, diversamente da come potrebbe apparire, larga parte di questi non disprezzano lo sport organizzato. Chi esclude a priori di praticare entro un'organizzazione è infatti solo l'11% di questa galassia, la restante maggioranza degli sportivi fai da te



non esclude di iscriversi un giorno a una società sportiva, ma per farlo avanza una serie di richieste precise. Le motivazioni economiche sono presenti ma non risultano primarie (il 26% chiede riduzioni, il 16% rimborsi per interruzione attività, il 15% sconti dedicati). Elementi centrali risultano invece la personalizzazione dell'offerta (ad esempio il 31% invoca flessibilità di orario, il 12% servizi dedicati ai disabili ecc.) e la qualità

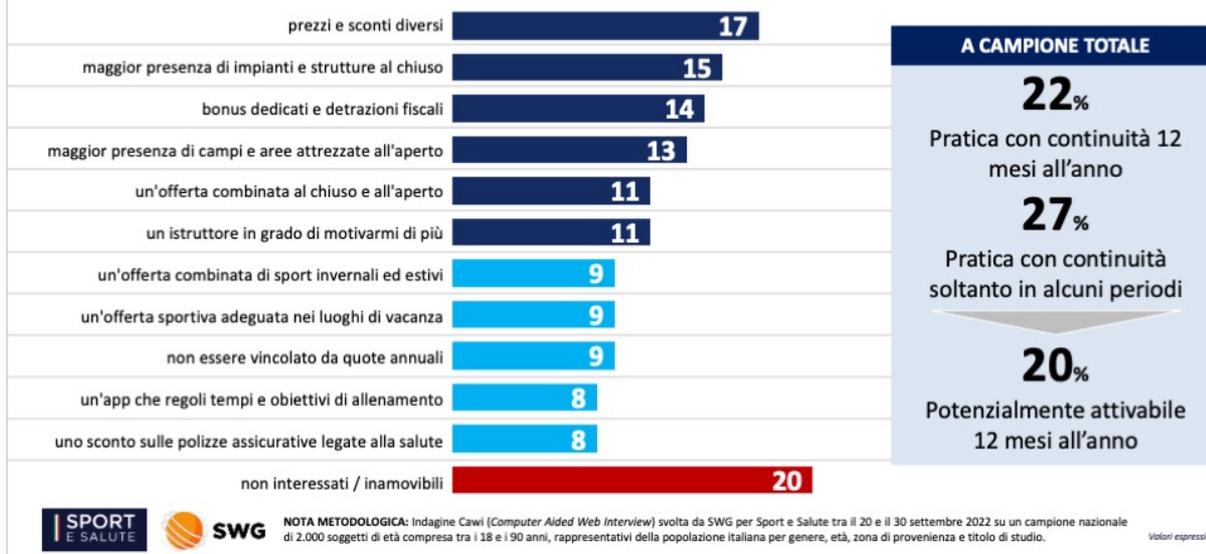
dell'offerta: strutture e attrezzature più moderne, maggiore competenza degli istruttori e, seppur meno citate, migliori coperture assicurative.



Osservando invece un target ancora differente, ovvero chi pratica sport con una certa regolarità soltanto in alcuni periodi dell'anno, emerge come la promozione di una maggiore continuità nella pratica sportiva dovrebbe passare – oltre che per un contenimento dei costi, bonus e detrazioni – anche attraverso una maggiore capillarità degli impianti e delle strutture sia indoor sia outdoor sul territorio. Più in generale, venendo incontro alle richieste di quel 27% di italiani che praticano in modo discontinuo nel corso dell'anno, tre quarti di questi potrebbero potenzialmente praticare 12 mesi su 12.

ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA: LE LEVE PER AUMENTARE LA CONTINUITÀ

Lei ha affermato che pratica attività fisica o sportiva con continuità soltanto in certi periodi dell'anno.
Cosa potrebbe spingerla a praticare in modo continuativo per 12 mesi l'anno? (possibili 3 risposte)
(RISPONDE CHI PRATICA CON REGOLARITÀ SOLO IN CERTI PERIODI DELL'ANNO, n = 537)



Focalizzandosi invece su target costituito dai genitori di figli minori emerge come questi si trovino spesso a dover centellinare tempo e denaro. Per questi motivi la riduzione del dropout sportivo dei genitori significherebbe offrire loro la possibilità di praticare attività in contemporanea ai figli presso la stessa struttura o offrire un servizio di animazione per i bambini dove loro si allenano. Parallelamente i genitori invocano offerte dedicate alla famiglia, voucher e detrazioni per contenere le elevate spese necessarie mantenere in movimento tutta la famiglia.

COME SOSTENERE L'ATTIVITÀ SPORTIVA TRA I GENITORI?

A suo avviso quali iniziative da parte delle società sportive sarebbero più efficaci per offrire maggiori opportunità ai genitori di fare attività sportiva? (Possibili 2 risposte - **RISPONDONO I GENITORI CON FIGLI MINORENNI**)

30%

Possibilità di svolgere corsi in contemporanea ai figli presso la stessa società sportiva



30%

Offerte, pacchetti e sconti dedicati a tutta la famiglia



38%
MAMME

29%

Voucher e sostegno di tipo economico



Servizio di babysitting e animazione per bambini nelle società sportive

19%



Sviluppo di app per continuare a esercitarsi nei ritagli di tempo

12%

15%
MAMME



Nulla, i figli non c'entrano, chi ama lo sport riesce ad allenarsi comunque

14%

17%
PAPÀ



SPORT
E SALUTE



NOTA METODOLOGICA: Indagine Cawi (Computer Aided Web Interview) svolta da SWG per Sport e Salute tra il 20 e il 30 settembre 2022 su un campione nazionale di 1.200 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.

Valori espressi in %

I BISOGNI DELLE ORGANIZZAZIONI PER SOSTENERE LA RIPARTENZA E CRESCERE

Interrogando le società sportive sul loro futuro e sui loro bisogni per una veloce ripartenza, queste invocano in particolare la necessità di incentivi per i costi delle utenze e per i costi di locazione (con una maggiore prevalenza tra SSD affiliate agli EPS), ma esprimono anche necessità di fondi da dedicare all'acquisto di attrezzature e a specifici progetti (in particolare le società affiliate alle FSN). Poche richieste, invece, arrivano riguardo incentivi per i costi di mutuo e di assicurazione.

IL FUTURO: LE ATTESE DI SOSTEGNO

Di cosa ha bisogno la tua organizzazione per riprendere a pieno regime? (Massimo 3 risposte)

		ASD	SSD	SRL / SPA	affiliate a FSN	affiliate a EPS	non affiliate
incentivi per costi delle utenze	39	34	64	50	36	46	39
fondi per acquistare attrezzature sportive	37	40	32	17	42	32	14
incentivi per costi di locazione	35	35	42	29	29	45	35
fondi per finanziare progetti per lo sport	35	39	29	18	42	26	21
fondi per manutenzione o recupero impianto sportivo	33	34	41	16	40	26	13
incentivi per il reinserimento dei collaboratori sportivi	23	25	20	10	25	22	11
incentivi per costi di mutuo	7	6	15	8	6	8	6
incentivi ai costi di assicurazione	5	6	1	1	5	4	3
altro	10	10	9	12	9	12	7

Alla richiesta di incentivi si affianca una specifica richiesta di servizi per la propria organizzazione: a partire dal sostegno nella promozione (33%), nell'organizzazione di gare ed eventi (28%), fino al bisogno di formazione (27%) e di supporto legale-amministrativo (26%).

I SERVIZI DI CUI HANNO BISOGNO LE ORGANIZZAZIONI

Tra i seguenti servizi, di quali potrebbe avere maggior bisogno la tua organizzazione? (Massimo 3 risposte)

		ASD	SSD	SRL / SPA	affiliate a FSN	affiliate a EPS	non affiliate
supporto alla comunicazione e al marketing	33	35	36	16	34	35	15
supporto nell'organizzazione di gare/eventi	28	31	20	18	32	22	20
corsi di formazione e aggiornamento per il personale	27	28	29	17	28	29	11
supporto legale-amministrativo	26	28	21	21	27	26	23
coperture assicurative specifiche	18	20	16	8	21	17	5
assistenza tecnica e tecnologica	14	14	18	5	15	13	10
momenti di incontro e condivisione tra organizzazioni del settore	14	14	16	9	14	15	8
servizi accessori per il benessere pre/post attività fisica	14	14	12	14	15	14	7



NOTA METODOLOGICA: Indagine mista Cawi / Cati (Computer Aided Web/Telephone Interview) svolta tra il 10 e il 21 luglio 2022 su un campione complessivo di 2.514 organizzazioni sportive italiane: dati ponderati per garantire la rappresentatività rispetto al mondo delle organizzazioni sportive per la loro distribuzione sul territorio nazionale [fonte: Coni 2022].

Valori espressi in %

RUOLO ATTESO DELLE ISTITUZIONI DA PARTE DI CITTADINI E ORGANIZZAZIONI

Interrogando i cittadini sulle istituzioni che, secondo loro, dovrebbero garantire il diritto allo sport emerge come questi ritengano che i responsabili debbano essere il Governo (44%) e i comuni (44%), seguiti dalle regioni (31%), dall'ordinamento sportivo e dal sistema dell'istruzione (30%). Emerge quindi un ruolo importante delle istituzioni comunali e di prossimità che vengono repute tanto importanti quanto il governo centrale. Un ruolo marginale viene invece ricoperto dalle grandi aziende del fitness e da banche e aziende fintech oltre che da altri enti sociali come chiesa, partiti e sindacati.

GLI ALFIERI ISTITUZIONALI DEL DIRITTO ALLO SPORT

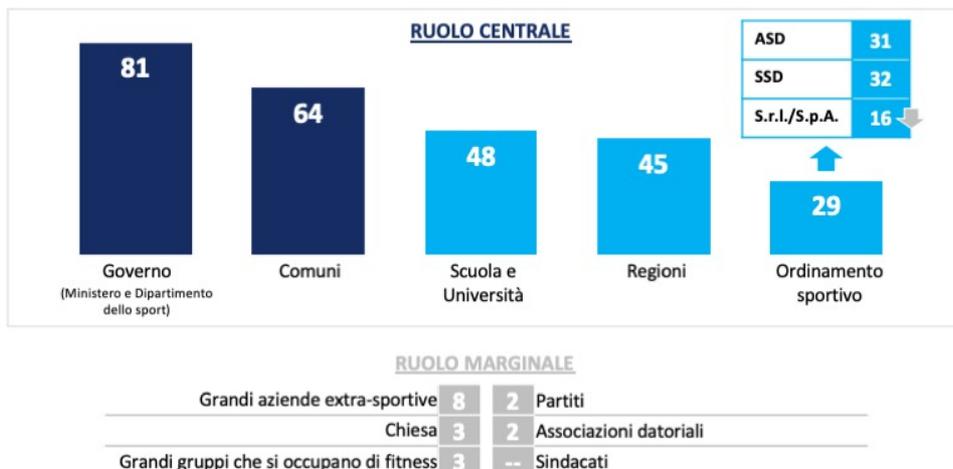
E a suo avviso quali istituzioni dovrebbero essere in prima linea per garantire il diritto allo sport a tutti i cittadini italiani? Indichi le 3 principali.



Dal punto di vista delle organizzazioni sportive, invece, esse riconoscono fortemente il ruolo del Governo (81%) e dei Comuni (64%) oltre che in parte del sistema scolastico e universitario (48%) e delle Regioni (45%). Con maggiore freddezza le associazioni guardano all'ordinamento sportivo (29%) – ciò in particolare tra Srl e Spa non affiliate a un organismo sportivo (16%). Anche in questo caso chiesa, partiti e sindacati hanno un ruolo minimo.

GLI ALFIERI ISTITUZIONALI DEL DIRITTO ALLO SPORT

A tuo avviso quali istituzioni dovrebbero essere in prima linea per garantire il diritto allo sport a tutti i cittadini italiani? Indica le 3 principali.



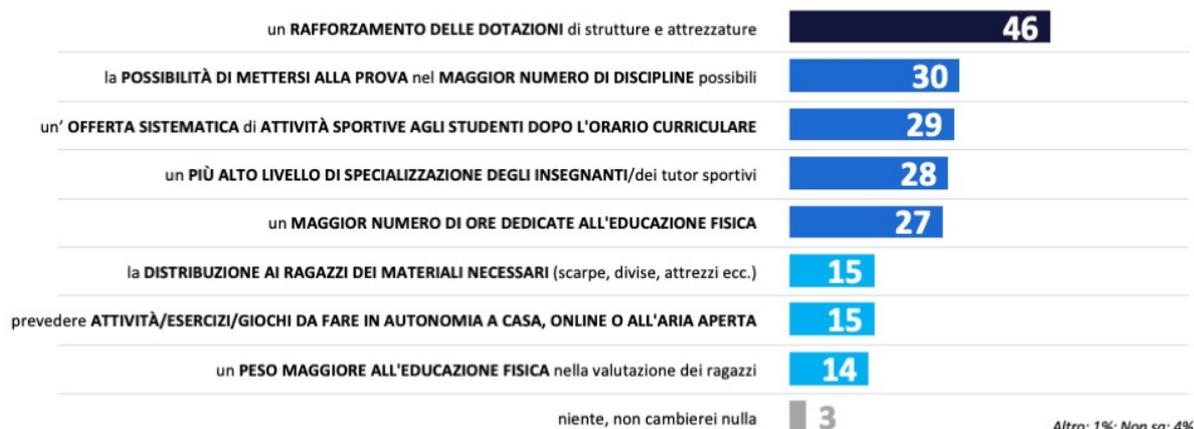
NOTA METODOLOGICA: Indagine mista Cawi / Catì (Computer Aided Web/Telephone Interview) svolta tra il 20 e il 30 settembre 2022 su un campione complessivo di 2.061 organizzazioni sportive italiane; dati ponderati per garantire la rappresentatività rispetto al mondo delle organizzazioni sportive per la loro distribuzione sul territorio nazionale (fonte: Coni 2022).

Valori espressi in %

Restringendo il focus allo sport entro il sistema scolastico, per oltre 8 cittadini su 10 l'attenzione della scuola per lo sport è carente. In particolare chi ha figli in età scolare invoca un rafforzamento delle dotazioni di strutture e attrezzature (46%), ma anche la possibilità di provare una più ampia rosa di discipline sportive (30%), con offerta di sport anche dopo l'orario curriculare (29%) e una maggiore specializzazione dei docenti (28%). Un piccolo retaggio della pandemia si nota nella richiesta (nel 15% dei casi) di attività da svolgere in autonomia a casa o all'aria aperta.

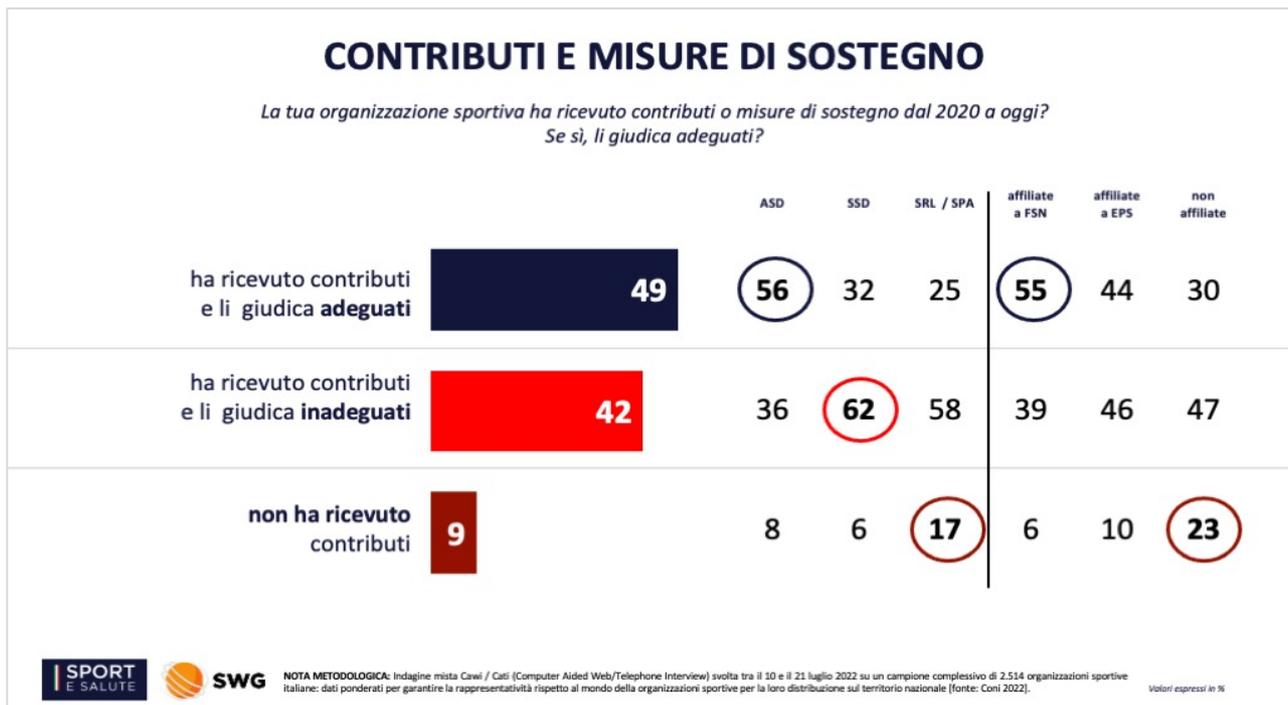
RILANCIARE L'EDUCAZIONE FISICA PARTENDO DALLE DOTAZIONI

Quali interventi ritiene prioritari per migliorare l'educazione fisica a scuola? (Possibili 3 risposte)
(Risponde chi ha figli minorenni)



L'IMPATTO DELLE MISURE DI SOSTEGNO E IL SUPPORTO RICEVUTO

La pandemia da Covid-19 ha portato il Governo a creare molti pacchetti ad hoc per aiutare le società sportive nel periodo di crisi a causa delle chiusure forzate. Questa ricerca ha rilevato come tra il 2020 e il 2022, oltre 9 società sportive su 10 hanno ricevuto contributi o misure di sostegno: il 49% le ha ritenute adeguate (in particolare le ASD e le società affiliate a una FSN), mentre il 42% le ha giudicate inadeguate (in particolare le SSD). Tra le realtà escluse dagli aiuti si possono ritrovare in particolare le società private e non affiliate a organismi sportivi.



Indagando l’allocazione delle misure di sostegno, le società sportive hanno dichiarato che per il 63% i fondi ricevuti si sono concretizzati in ristori, ma anche in incentivi legati alla locazione (25%), alle utenze (19%) o in fondi su progetti specifici (15%).

LA TIPOLOGIA DELLE MISURE RICEVUTE

Quali misure di sostegno ha ricevuto la tua organizzazione tra il 2020 e oggi? (Possibili più risposte)
(risponde chi ha ricevuto misure di sostegno, n = 2.316)

	ASD	SSD	SRL / SPA	affiliate a FSN	affiliate a EPS	non affiliate
ristori per mancati ricavi 63	64	67	49	67	62	30
incentivi a copertura dei costi di locazione 25	23	35	28	19	36	30
incentivi a copertura delle spese per le utenze 19	17	16	34	18	16	42
fondi per finanziare progetti per lo sport 15	16	15	8	19	11	4
credito d'imposta 10	6	30	17	8	14	8
altro 12	12	12	9	13	10	8

Il principale erogatore di misure di sostegno è indicato dalle associazioni nel Governo (citato dal 62% delle organizzazioni beneficiarie) seguito da Sport e Salute (42%) – menzionata in particolare dalle società affiliate agli EPS. Vengono poi citate le regioni, gli organismi sportivi di riferimento e i comuni.

LE PRINCIPALI FONTI EROGATRICI DELLE MISURE

Da quale ente avete contribuito o misure di sostegno tra il 2020 e oggi? (Possibili più risposte)
(risponde chi ha ricevuto misure di sostegno, n = 2.316)

		ASD	SSD	SRL / SPA	affiliate a FSN	affiliate a EPS	non affiliate
dal Governo / Presidenza del Consiglio dei Ministri	62	60	70	68	65	59	58
da Sport e Salute	42	46	45	20	42	48	21
dalla Regione	29	29	41	21	33	28	9
dal nostro Organismo Sportivo di riferimento (FSN, DSA, EPS ecc.)	24	26	25	8	33	12	-
dal Comune	20	22	21	12	25	16	4
altro	3	3	3	5	4	3	3



NOTA METODOLOGICA: Indagine mista Cawi / Cati (Computer Aided Web/Telephone Interview) svolta tra il 10 e il 21 luglio 2022 su un campione complessivo di 2.534 organizzazioni sportive italiane: dati ponderati per garantire la rappresentatività rispetto al mondo delle organizzazioni sportive per la loro distribuzione sul territorio nazionale [fonte: Coni 2022].

Valori espressi in %

APPENDICE METODOLOGICA

I CAMPIONI DI CITTADINI ITALIANI 18-90ENNI

I campioni di cittadini e praticanti sono stati raggiunti con tecnica CAWI (Computer Aided Web Interview), attraverso piano campionari solidi in grado di mantenere l'errore statistico assoluto, a seconda della specifica rilevazione, tra l'2,2 e il 2,8% (a un intervallo di confidenza dal 95%) permettendo al contempo adeguate letture di sotto-segmenti e profili specifici.

La popolazione di interesse delle indagini demoscopiche svolte sulla cittadinanza nell'ambito del progetto sono i 49.885.100 individui residenti in Italia di età pari o superiore ai 18 anni (Istat, 2021).

I campioni sono stati composti – per ciascun tipo indagine – complessivamente da:

- Indagini tematiche: 1.200 individui
- Indagini medio-lunghe: 1.500 individui
- Indagine estensiva: 2.000 individui

Gli stadi di selezione delle unità di campionamento sono stati nell'ordine: i comuni, le famiglie e gli individui. La selezione delle unità di campionamento ha seguito il criterio casuale-sistematico per i comuni; casuale per le famiglie; per quota per gli individui da intervistare.

Il totale interviste previsto per ciascuna indagine sempre in misura proporzionale all'universo di riferimento – è stato stratificato all'interno di ogni singola macro-area geografica, per genere e classe d'età (2 x 7 classi).

Le matrici di stratificazione utilizzate sono state le seguenti:

DISTRIBUZIONE PER GENERE, ETÀ E MACRO-AREA GEOGRAFICA

Età/zona	18-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-90	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Nord-Ovest	0,0115	0,0112	0,0249	0,0241	0,0251	0,0246	0,0218	0,0222	0,0201	0,0214	0,0249	0,0367

La dimensione statistica dello sport 2022

Nord-Est	0,0081	0,0079	0,0180	0,0174	0,0182	0,0176	0,0152	0,0153	0,0139	0,0145	0,0181	0,0262
Centro	0,0089	0,0087	0,0174	0,0176	0,0176	0,0179	0,0154	0,0162	0,0138	0,0151	0,0196	0,0269
Sud	0,0149	0,0145	0,0227	0,0231	0,0214	0,0221	0,0185	0,0190	0,0148	0,0157	0,0201	0,0272
Isole	0,0069	0,0066	0,0106	0,0109	0,0101	0,0106	0,0089	0,0093	0,0071	0,0078	0,0100	0,0132

DISTRIBUZIONE PER LIVELLO SCOLARE

Titolo di studio più alto conseguito	
Bassa (pre-diploma)	0,4500
Media (diploma)	0,4000
Alta (laurea)	0,1500

Si riporta di seguito la distribuzione dei 3 tipi di campione per macro-area geografica, genere e classe d'età per ciascuna delle attività svolte.

INDAGINI TEMATICHE

Macroarea	Classe d'età														Totale
	18-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-90		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
Nordovest	13	12	20	19	25	24	31	31	26	27	21	23	19	29	320
Nordest	10	9	14	14	18	18	23	23	19	20	15	16	14	21	234
Centro	10	9	15	14	19	19	23	24	19	21	15	17	14	21	240
Sud	13	12	20	19	22	22	25	26	22	25	17	19	14	20	276
Isole	6	5	9	9	10	10	12	12	11	12	8	9	7	10	130
Totale	52	47	78	75	94	93	114	116	97	104	76	84	68	100	1.200

INDAGINI MEDIO-LUNGHE

Macroarea	Classe d'età														
	18-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-90		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	M	F	M	F	M	F
Nordovest	16	15	25	24	31	30	39	39	33	34	26	29	24	36	401
Nordest	12	11	18	17	22	22	29	29	24	25	18	20	17	26	290
Centro	12	11	19	18	23	24	28	30	24	26	19	22	18	26	300
Sud	17	15	25	24	27	27	31	32	28	30	22	24	17	25	344
Isole	8	7	11	11	13	13	15	15	13	14	11	12	9	13	165
Totale	65	59	98	94	116	116	142	145	122	129	96	107	85	126	1.500

INDAGINE ESTENSIVA

Macroarea	Classe d'età														
	18-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-90		Totale
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
Nordovest	22	20	33	32	41	41	25	52	44	46	35	39	32	48	537
Nordest	16	15	24	23	30	29	38	38	32	33	25	27	23	34	387
Centro	16	15	25	24	31	32	38	40	32	35	25	29	23	35	400
Sud	22	20	33	32	36	36	41	43	37	40	29	32	23	33	457
Isole	10	9	15	15	17	17	20	21	18	19	14	16	11	17	219
Totale	86	79	130	126	155	155	162	194	163	173	128	143	112	168	2.000

IL CAMPIONE DI PRATICANTI SPORTIVI MAGGIORENNI

La popolazione di interesse dell'indagine è costituita dagli individui residenti in Italia di età pari o superiore ai 18 anni che praticano nel tempo libero uno o più sport, pari a circa il 30,0% della popolazione di 18 anni e più, di cui poco meno del 20% con continuità [fonte ISTAT- La pratica sportiva in Italia]. A fini analitici tale

popolazione è stata circoscritta ai praticanti regolari delle sei discipline più diffuse quali calcio, pallavolo, tennis, basket, atletica leggera e nuoto. A questi sono stati affiancati i circa 4 milioni di soggetti residenti in Italia iscritti a palestre e centri fitness.

I domini di studio, ossia gli ambiti rispetto ai quali sono riferiti i parametri di popolazione oggetto di stima, sono quelli utilizzati nelle più importanti indagini condotte dall'ISTAT ovvero:

- l'intero territorio nazionale;
- le cinque ripartizioni geografiche (Italia nord-occidentale, Italia nord-orientale, Italia centrale, Italia meridionale, Italia insulare);
- le regioni geografiche.

Il campione è composto complessivamente da 6.054 individui. Come per l'indagine demoscopica, la selezione delle unità di campionamento ha seguito il criterio casuale-sistematico per i comuni; casuale per le famiglie; per quota per gli individui da intervistare.

La composizione per disciplina ed età risulta la seguente:

Disciplina	Casse d'età			Totale
	18-34 anni	35-54 anni	55 e più	
Nuoto	905	162	323	1.390
Calcio	653	229	287	1.169
Atletica	526	163	197	886
Palestra/fitness	534	161	169	864
Tennis	449	74	165	688
Pallavolo	318	140	122	580
Pallacanestro	261	104	112	477
Totale	3.112	872	1.207	6.054

I CAMPIONI DI ORGANIZZAZIONI SPORTIVE

I campioni di società sportive sono stati raggiunti con tecnica mista CAWI/CATI (*Computer Aided Web / Telephone Interview*), attraverso il database delle organizzazioni sportive di Sport e Salute (in prevalenza ASD e SSD) e attraverso un campione di società sportive raggiunto telefonicamente da SWG (in prevalenza Srl e Spa) per un totale, rispettivamente alle due wave di rilevazione, di 2.061 e 2.514 società sportive.

Il disegno campionario è stato stratificato per quote di area geografica, derivate in modo puramente proporzionale dalla distribuzione delle affiliate Coni ("I numeri dello Sport. Monitoraggio Coni-FSN-DSA", Coni 2017).

Macroarea	N. società	%
Nord-Ovest	16.472	25,9
Nord-Est	13.871	21,8
Centro	13.846	21,8
Sud-Isole	19.328	30,4
Totale	63.517	100,0

Le interviste Cati alle organizzazioni esterne all'ordinamento sportivo nazionale sono state realizzate su di un campione di imprese commerciali (palestre, circoli sportivi, piscine, ecc.), assumendo la finalità di lucro espressa dalla tipologia giuridica dell'organizzazione (Spa, Srl ecc.) come criterio di eleggibilità. Le interviste sono state condotte anche in questo caso seguendo un disegno campionario di tipo stratificato per quote di area geografica derivate in modo puramente proporzionale dai dati forniti da Unioncamere-Infocamere (Comunicato stampa 06.09.2019, Roma).

Macroarea	N. società	%
Nord-Ovest	2.065	20,1
Nord-Est	2.901	28,3
Centro	2.279	22,2

Sud-Isole	3.022	29,4
Totale	10.267	100,0

Al termine della rilevazione il campione rilevato è stato sottoposto a ponderazione statistica e riportato a una popolazione statistica non reale ma verosimile e a buon grado approssimativa dell'ecosistema delle organizzazioni sportive italiane. L'assunto portante – e nemmeno troppo stringente – nella definizione della popolazione statistica è che le Asd ed Ssd sappiano farsi portavoce delle istanze dell'intero mondo delle affiliate Coni, mentre che le imprese sportive con fini di lucro (Spa, Srl, ecc.) come palestre, circoli sportivi o piscine siano rappresentative dell'offerta sportiva strutturata esterna all'ordinamento nazionale.

Le informazioni contenute nel 1° rapporto "Sport & Società" del Censis (2008) aggiungono un'ulteriore variabile di ponderazione, riferita al peso reciproco di Asd e Ssd, ovvero le tipologie giuridiche assunte a rappresentanza dell'universo Coni (86,1% del campione complessivo). Ne è derivata una variabile di profilazione tripartita su base di tipologia giuridica, come segue:

Natura giuridica società	%
ASD	76,0
SSD	10,1
Altra tipologia giuridica	13,9
Totale	100,0

I campioni così ottenuti possono dirsi rappresentativi della popolazione delle organizzazioni sportive italiane per area geografica, tipologia giuridica e affiliazione o meno all'ordinamento sportivo nazionale, con un elevato livello di affidabilità.

BIBLIOGRAFIA

FONTI DESK, NAZIONALI E INTERNAZIONALI

Audizione del Ministro per lo Sport e i Giovani, Andrea Abodi, sulle linee programmatiche del suo dicastero (23 Novembre 2022). Commissioni riunite VII (Cultura, Scienza e Istruzione) della Camera e 7^a (Cultura e patrimonio culturale, istruzione pubblica, ricerca scientifica, spettacolo e sport) del Senato. <https://www.radioradicale.it/scheda/683685/commissioni-riunite-vii-cultura-scienza-e-istruzione-della-camera-e-7a-cultura-e>

Censis, Coni (2008). *Sport e Società. 1° rapporto*.
https://www.coni.it/images/documenti/ReportSport_e_Societ_2008_01.pdf

Commissione europea (2022). *Commission staff working document: Supporting and connecting policymaking in the Member States with scientific research*.

Commissione europea (2022). *New Eurobarometer on sport and physical activity*.
https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5573

Commissione europea (2016). *Behavioural Insights Applied to Policy: Overview across 32 European countries*. Bruxelles.

Commissione europea (2007). *Libro Bianco sullo Sport*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391>

Coni (2022). *I numeri dello sport 2019-2020*. <https://www.coni.it/it/i-numeri-dello-sport.html> (ed. 2022 e precedenti)

Coni (2018). *Bilancio di sostenibilità*. <https://www.coni.it/it/bilancio-di-sostenibilit%C3%A0.html>

Coni (2007). *La diffusione dello sport in Europa*. <https://www.coni.it/images/documenti/Europa.pdf>

Consiglio d'Europa, CDDS (1992). *Carta europea dello sport*.
https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf

Eurostat (2019). *Statistics on sport participation 2019*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation (ultima consultazione: 27.07.2022)

Halpern, D. (2015). *Inside the Nudge Unit: How Small Changes Can Make a Big Difference*. London, UK.

- ISTAT (2022). *I numeri dello sport dopo il Covid. Da dove ripartiamo*. <https://www.coni.it/it/i-numeri-dello-sport.html>
- ISTAT (2021). *Annuario statistico italiano 2021*. https://www.istat.it/storage/ASI/2021/ASI_2021.pdf
- ISTAT (2021). *Indagini Multiscopo – Aspetti della vita quotidiana*. <http://dati.istat.it/Index.aspx?QueryId=24361>
- Istituto per il Credito Sportivo (2022). *Il PIL dello sport in Italia*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/4005-il-pil-dello-sport-in-italia.html>
- Istituto Superiore di Sanità, ISS (2022). *Sorveglianza PASSI. EpiCentro*. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms#dati>
- Istituto Superiore di Sanità, ISS (2018). *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*. ISTISAN 18|9. https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/pdf/18_9_web_rev.pdf
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York.
- OECD (2020). *Building Capacity for Evidence-Informed Policy-Making: Lessons from Country Experiences*. OECD Public Governance Reviews, OECD Publishing, Paris.
- Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS (2022). *Rapporto sullo stato dell'attività fisica 2022*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/4133-rapporto-sullo-stato-dell-attivita-fisica-2022.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS (2022). *Rapporto 2022 dell'OMS sull'obesità in Europa*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3877-rapporto-2022-sull-obesita-in-europa.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS (2020). *Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2478-linee-guida-per-l-attivita-fisica-e-i-comportamenti-sedentari.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS (2018). *Piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2508-piano-d-azione-globale-sull-attivita-fisica-2018-2030-piu-persone-attive-per-un-mondo-piu-sano.html>
- Sport e Salute, IPSOS, IESCUM (2020). *L'indagine pilota sull'attività fisica e sportiva e sugli stili di vita sani degli italiani*. <https://www.sportosalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3335-il-primi-studio-di-segmentazione-degli-italiani-rispetto-all-attivita-fisica-e-sportiva.html>

Sport e Salute, IPSOS, IESCUM (2020). *Le barriere all'attività fisica e sportiva: la segmentazione degli italiani*. <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3335-il-primo-studio-di-segmentazione-degli-italiani-rispetto-all-attivita-fisica-e-sportiva.html>

Thaler, R.H. & Sunstein, C.R. (2008). *Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.

UK Government (1999). *White paper: Modernising Government*.

COLLABORAZIONI SPORT E SALUTE | SWG (2020-2022)

Di seguito i riferimenti ad alcune delle indagini Sport e Salute pubblicate online alla sezione *Studi e Dati dello Sport* del sito ufficiale, curate da SWG nel triennio 2020-2021-2022:

Lo sport raccontato dagli sportivi (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/4134-lo-sport-raccontato-dagli-sportivi.html>

L'ascolto delle organizzazioni sportive: stato di salute, previsioni e bisogni futuri (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/4006-l-ascolto-delle-organizzazioni-sportive-stato-di-salute-previsioni-e-bisogni-futuri.html>

Attività fisica e sportiva degli italiani: aggiornamento attività indoor e outdoor, spontanea e organizzata (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3938-attivita-fisica-e-sportiva-degli-italiani-aggiornamento-attivita-indoor-e-outdoor-spontanea-e-organizzata.html>

Turismo sportivo: stili, abitudini e preferenze degli italiani in vacanza (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3908-turismo-sportivo-stili-abitudini-e-preferenze-degli-italiani-in-vacanza.html>

Giornata internazionale della Donna: speciale sport e attività fisica (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3780-giornata-internazionale-della-donna-speciale-sport-e-attivita-fisica.html>

Giornata mondiale della Salute: speciale sport e attività fisica (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3829-giornata-mondiale-della-salute-speciale-sport-e-attivita-fisica.html>

Giornata mondiale contro il Cancro: speciale sport e attività fisica (2022). <https://www.sportesalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3739-giornata-mondiale-contro-il-cancro-speciale-sport-e-attivita-fisica.html>

Giornata mondiale dell'Istruzione: speciale sport e attività fisica (2022).

<https://www.sportosalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3736-giornata-mondiale-dell-istruzione-speciale-sport-e-attivita-fisica.html>

Sport e attività fisica: abitudini, previsioni e atteggiamenti degli italiani al tempo della pandemia (2021).

<https://www.sportosalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/3717-sport-e-attivita-fisica-abitudini-previsioni-e-atteggiamenti-degli-italiani-al-tempo-della-pandemia.html>

In&Out – Lo sport dentro e fuori l'ordinamento sportivo (2021).

<https://www.sportosalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2474-in-out-lo-sport-dentro-e-fuori-l-ordinamento-sportivo.html>

Gli italiani, lo sport e l'emergenza Covid19: gli aggiornamenti di settembre, ottobre e dicembre 2020 (2020).

<https://www.sportosalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2522-gli-italiani-lo-sport-e-l-emergenza-covid19-gli-aggiornamenti-di-settembre-ottobre-e-dicembre-2020.html>

Gli italiani, lo sport e l'emergenza Covid-19: gli impatti prima e dopo il lockdown (2020).

<https://www.sportosalute.eu/studiedatidello sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2521-gli-italiani-lo-sport-e-l-emergenza-covid-19-gli-impatti-prima-e-dopo-il-lockdown-nell-indagine-di-sport-e-salute.html>

BANCHE DATI

Demo – Demografia in cifre Istat (ISTAT). <https://demo.istat.it>

Registro Nazionale delle Attività Sportive Dilettantistiche (Dipartimento per lo Sport, Presidenza del Consiglio dei Ministri) <https://registro.sportosalute.eu/home/>

Registro Nazionale delle Associazioni e Società sportive Dilettantistiche (Coni).

<https://www.coni.it/it/registro-societa-sportive.html> (ultima consultazione: 05.05.2022)

SPORT IMPACT

SPORT
E SALUTE

La Direzione Sport Impact, che ha curato il rapporto, ha la responsabilità - all'interno di Sport e Salute S.p.A. - di gestire il patrimonio informativo della pratica fisica sportiva e di condividerlo in maniera strutturata con l'ecosistema di riferimento, al fine di supportare le scelte di istituzioni e di aziende pubbliche e private.

Sport e Salute S.p.A.
Largo Lauro de Bosis 15
00135 Roma

www.sportesalute.eu

MISURIAMO IL VALORE DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA IN ITALIA