

# SPORT E ATTIVITÀ FISICA DI BASE: AGGIORNAMENTO DEI LIVELLI E DEI CONTESTI

*Livello di attività fisica, indoor e outdoor, spontanea e organizzata*

 **SPORT**  
E SALUTE



**SWG**



**KRATESIS**

Maggio 2022  
REPORT A2.2.1



# NOTA METODOLOGICA

## Indagine nazionale sulla popolazione adulta

Indagine Cawi (*Computer Aided Web Interview*) svolta da SWG per Sport e Salute **tra il 26 aprile e il 2 maggio 2022 su un campione nazionale di 1.500 soggetti di età compresa tra i 18 e i 90 anni**, rappresentativi della popolazione italiana per genere, età, zona di provenienza e titolo di studio.

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

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



# GUIDA ALLA LETTURA

## Indicatori e segmenti d'interesse

Tra tutte le caratteristiche richieste ai rispondenti, alcune proprietà rilevanti nella lettura dei risultati sono state ricodificate per rendere più chiara ed efficace la presentazione dei dati:

GENERAZIONI	Età
Generazione Z	da 18 a 25 anni
Millennials	da 25 a 39 anni
Generazione X	da 40 a 55 anni
Baby Boomer	da 56 a 74 anni
Generazione Silent	più di 74 anni

ISTRUZIONE	Titolo più alto conseguito
Laureati	Laurea e post-laurea
Diplomati	Diploma superiore
Meno istruiti	Licenza media / professionale

AUTOPERCEZIONE ECONOMICA	Arriva a fine mese...
Ceti medio-alti	senza difficoltà
Ceti medio-bassi	con qualche difficoltà
Ceti fragili	con molte difficoltà

AMPIEZZA CENTRO	N. Abitanti del comune di residenza
Grandi città	>100.000 abitanti
Città media	tra 10.000-100.000 abitanti
Piccoli centri	<10.000 abitanti

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

IMC	Indice di massa corporea
Sottopeso	valori <18,49
Normopeso	valori tra 18,50-24,99
Sovrappeso	valori tra 25,00-29,99
Obesità	valori >30,00

A cavallo tra aprile e maggio, è quasi il 40% degli italiani maggiorenni a riportare almeno 30 minuti di attività fisica più volte a settimana, andando così a consolidare il gruppo degli attivi individuato con l'indagine di Sport e Salute di dicembre 2021. A questi si aggiunge un 38% di praticanti saltuari, portando così la componente sedentaria al minimo del 23%: quota che può ragionevolmente essere considerata lo zoccolo duro della sedentarietà, resistente perfino al richiamo della primavera e della imminente prova costume. Tra questi troviamo infatti una prevalenza di anziani, di reddito basso e a rischio obesità.

Rispetto a dicembre 2021 cambiano anche i contesti. Si riduce la quota di coloro che praticano in casa (-7%) mentre schizza in alto l'attività negli spazi pubblici all'aperto attrezzati (17%) e non (57%). Ciò che langue, senza cambiamenti significativi da dicembre è invece l'attività fisica presso impianti all'aperto (11%) o al chiuso (18%).

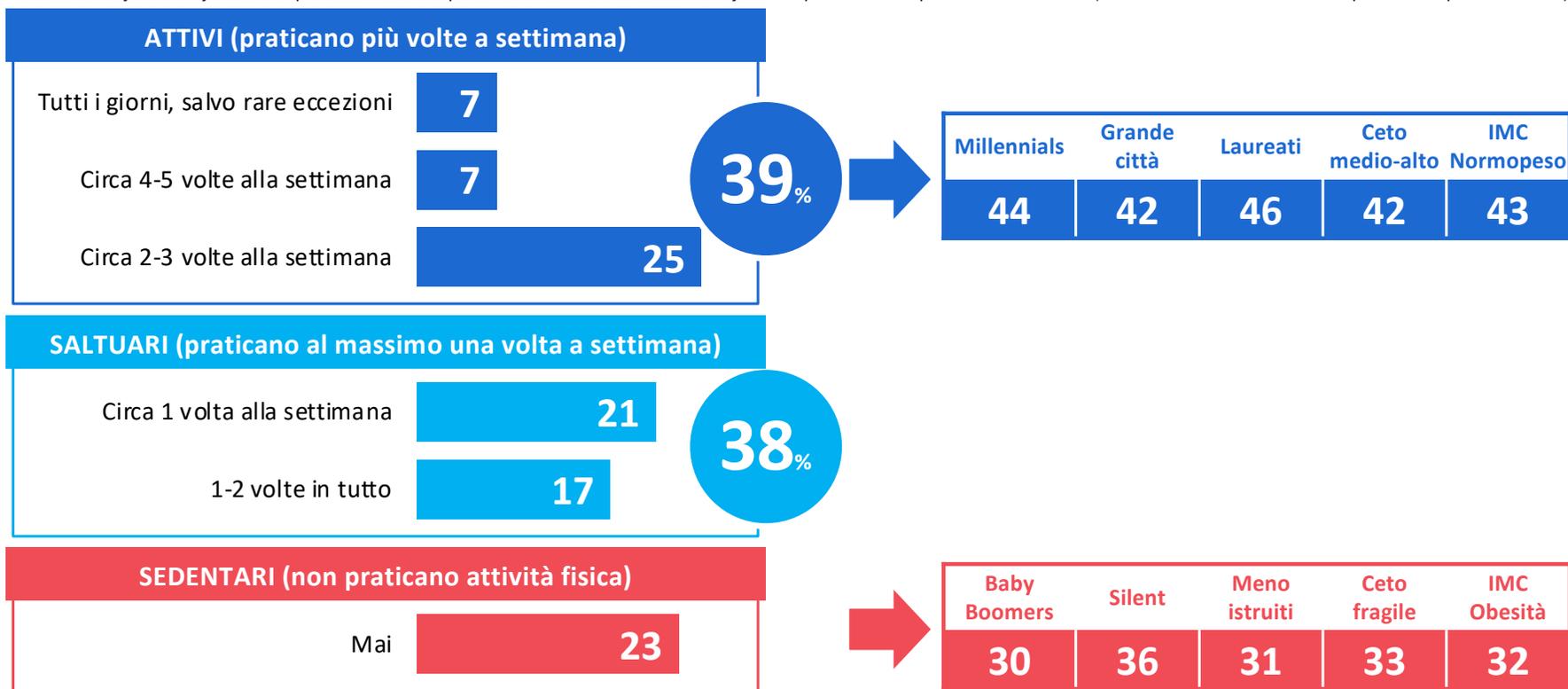
In particolare, l'88% delle persone che fanno attività fisica fuori casa afferma di farlo all'aperto (+5% da dicembre), il 22% al chiuso. Chi predilige la casa sono i più giovani, i saltuari, le donne e chi ha un reddito basso, mentre l'attività presso impianti sportivi indoor attira sempre i giovanissimi, ma più attivi e benestanti residenti nei grandi centri.

# ATTIVITÀ FISICA: SI DICHIARANO COSTANTI 4 ITALIANI SU 10

Alla curva generazionale si somma il divide socio-economico: maggiore sedentarietà tra i meno istruiti, i meno abbienti e a rischio obesità

*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).*



La riclassificazione Attivi-Saltuari-Sedentari di Sport e Salute/SWG muove dall'auto-dichiarato dei rispondenti circa la frequenza di sport o attività fisica svolta nell'ultimo mese per sessioni di almeno 30 minuti. In data 5 maggio 2022 Istat ha rilasciato i nuovi dati sulla pratica sportiva in Italia, nella tradizionale tripartizione *Praticano sport-Praticano solo qualche attività fisica-Non praticano sport né attività fisica*. I dati provengono dall'indagine «Aspetti della vita quotidiana» (riferiti al periodo marzo-maggio 2021) e sono ricostruiti a partire dall'auto-dichiarato a due domande di natura diversa, dove la frequenza della pratica si sintetizza in 'in modo continuativo' e 'in modo saltuario'. Ciò, unito alle specificità dei due disegni campionari, da conto delle differenze nella stima della sedentarietà effettuate attraverso i due indicatori. Per l'accesso ai dati Istat si rimanda a: <https://www.istat.it/it/archivio/270163>.

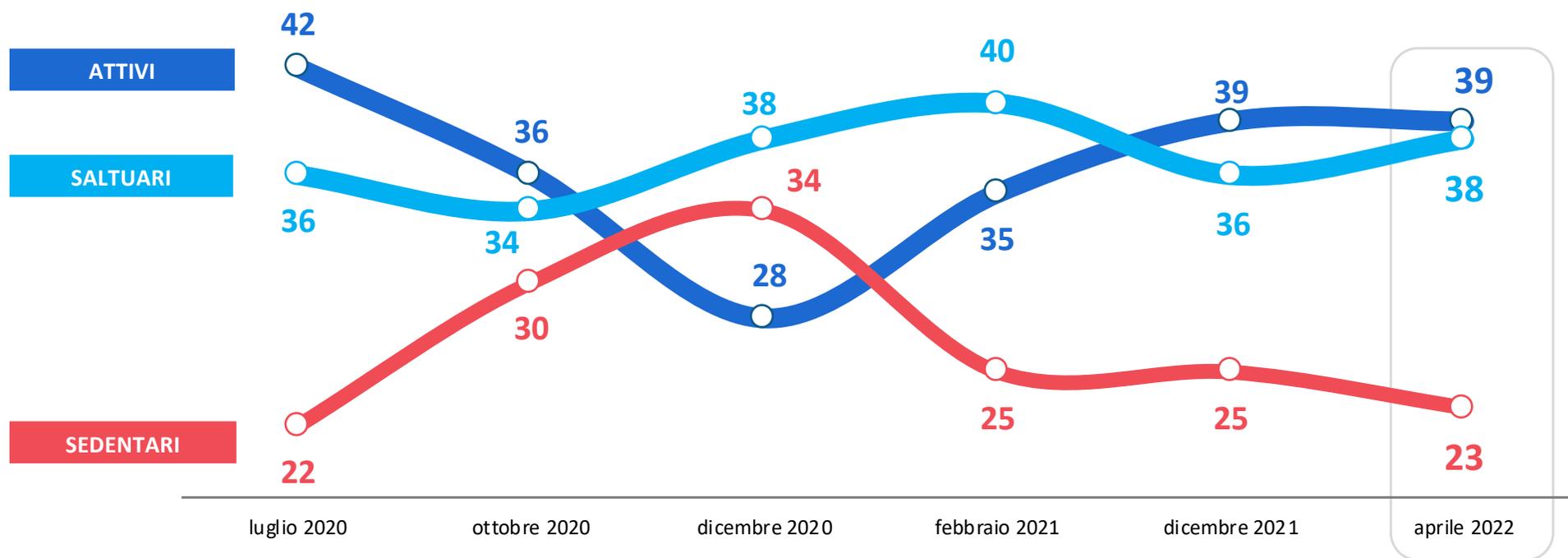
# IN CRESCITA DA FEBBRAIO LA QUOTA DI ITALIANI ATTIVI

Si riconferma il ciclo stagionale che vede la sedentarietà ridursi a uno zoccolo duro del 23% di irremovibili.

Tra gli attivi (che praticano attività fisica regolarmente) + 11 punti rispetto a dicembre 2020

*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).*



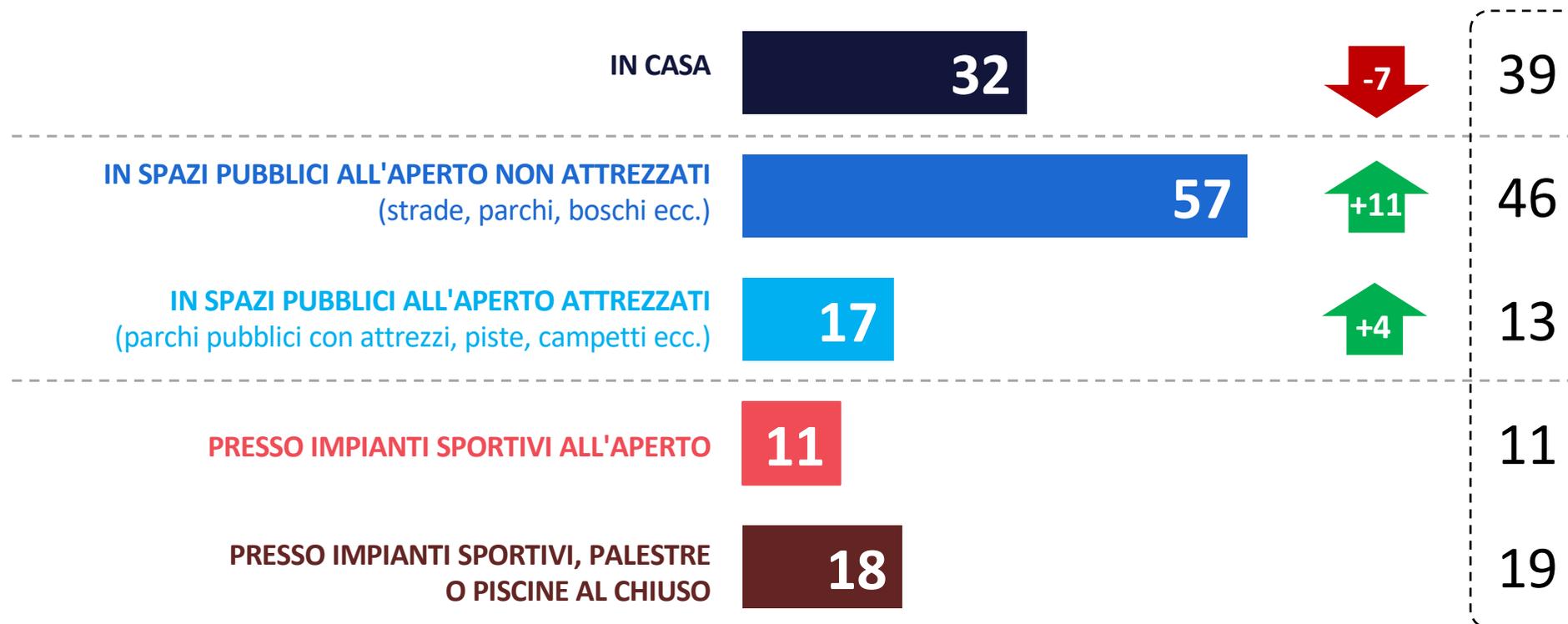
# ULTERIORE SPINTA VERSO L'ATTIVITÀ FISICA FAI DA TE ALL'APERTO

Complice la stagione cala la propensione a fare attività fisica in casa in favore di parchi, ma non cresce l'interesse per gli impianti sportivi

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

*[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 77% del campione di cittadini]*

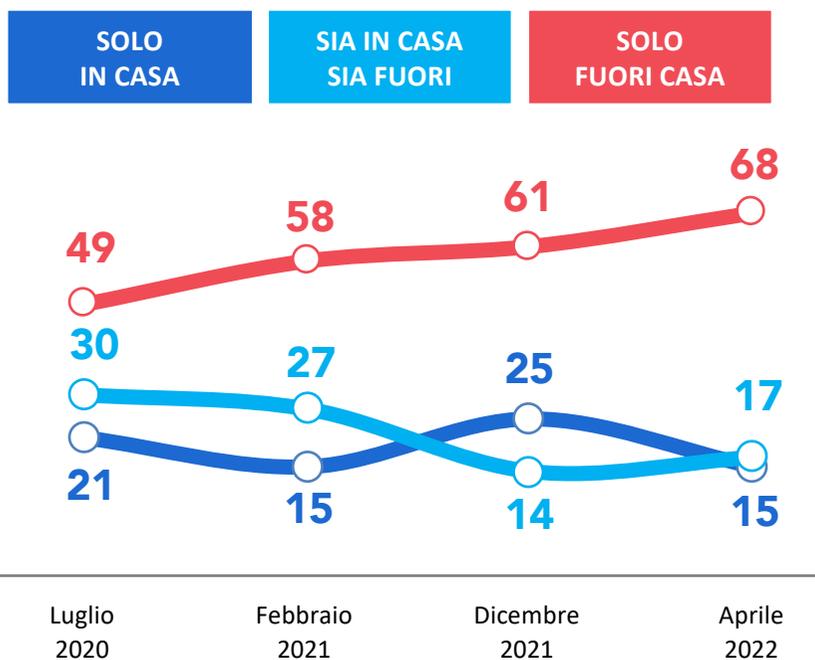
Dicembre 2021



# I CONTESTI DELL'ATTIVITÀ FISICA NEGLI ULTIMI 2 ANNI

Cresce costantemente il richiamo dell'aria aperta e si riduce la quota di praticanti entro le mura domestiche

[Risponde chi ha praticato attività fisica nell'ultimo mese, 77% del campione di cittadini]



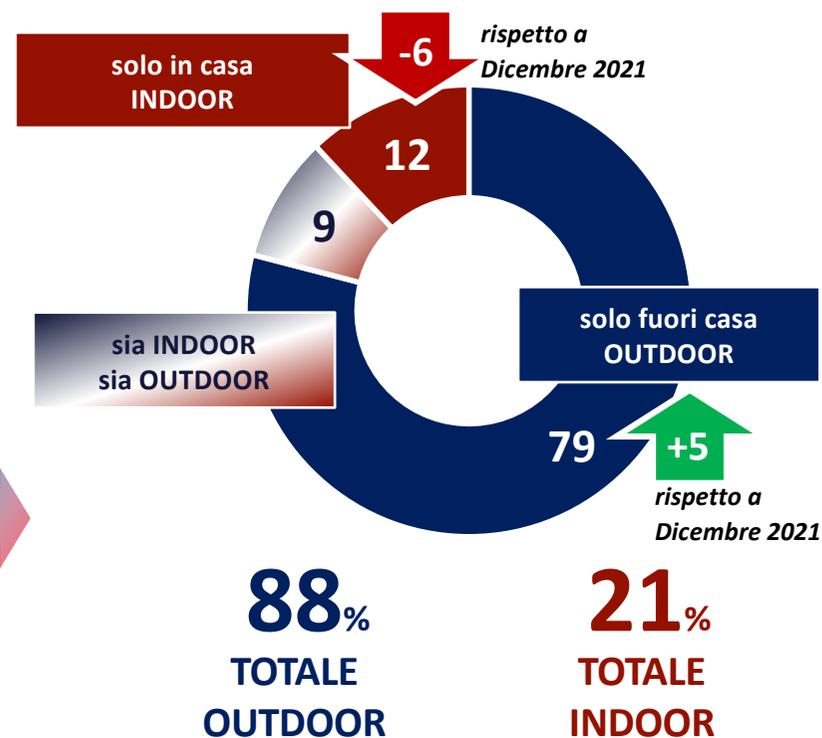
TOTALE IN CASA



TOTALE FUORI CASA



[Risponde chi ha praticato attività fisica **FUORI CASA** nell'ultimo mese, 65% del campione di cittadini]



\*Confronto indicativo con i dati di Luglio 2020 e Febbraio 2021: le modalità di risposta si adattano all'evolvere delle opportunità dettate dalle vigenti misure anti contagio da Covid-19.

# I PROFILI DEI PRATICANTI NEI DIVERSI CONTESTI

Giovanissimi più avvezzi alla pratica indoor e domestica, dove praticano più degli altri anche donne e ceto fragile.  
Una grossa fetta di chi si allena solo all'aperto lo fa saltuariamente

12%

SOLO IN CASA

8%

SOLO STRUTTURE INDOOR

51%

SOLO OUTDOOR

*Profilo socio-demografico prevalente:*

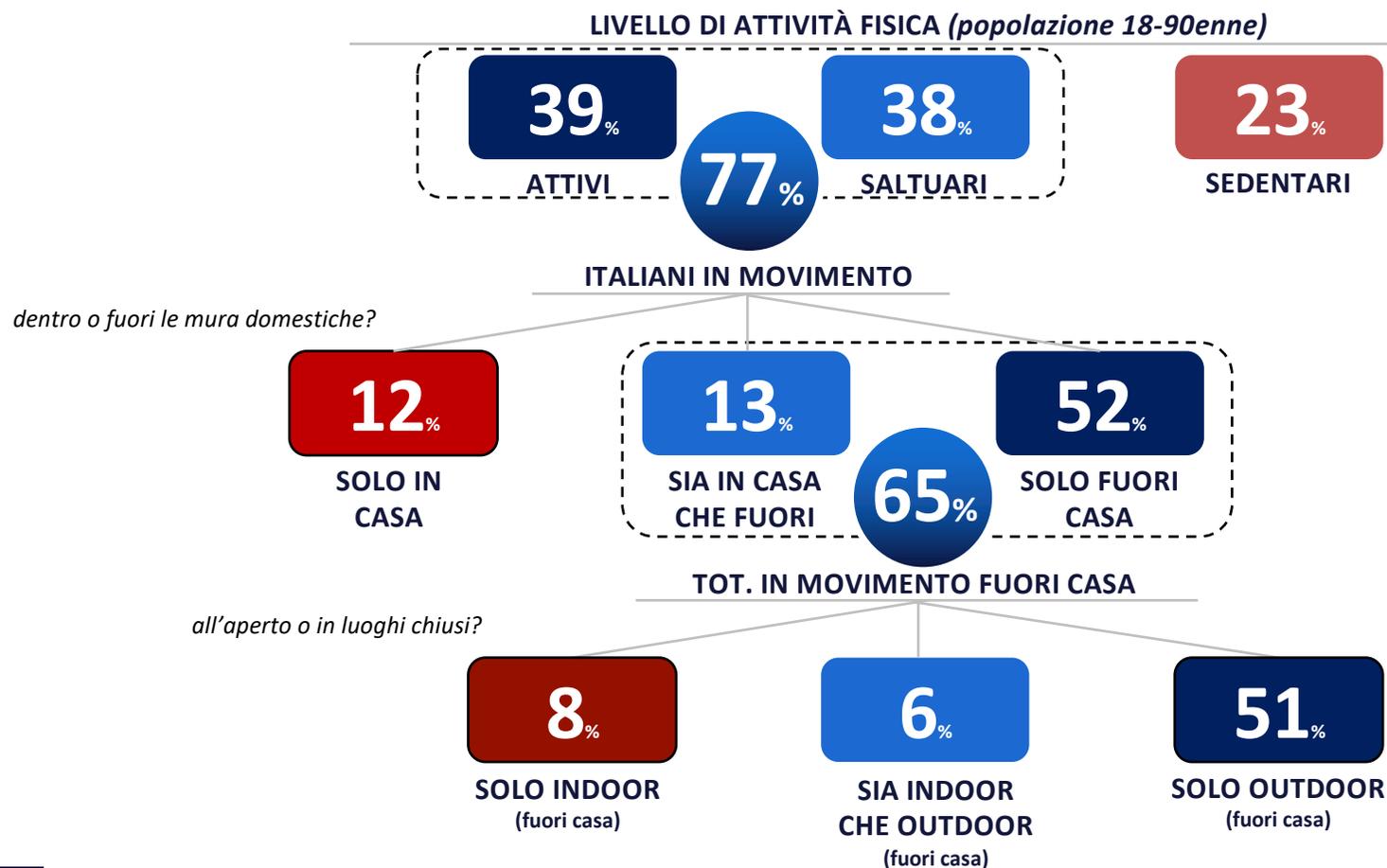
Generazione Z	18%
Saltuari	18%
Donne	17%
Ceto fragile	16%

Generazione Z	15%
Attivi	15%
Grandi città	13%
Ceti medio-alti	13%

Saltuari	73%
Millennials	57%
Uomini	57%
Laureati	56%

# ITALIANI IN MOVIMENTO: QUANTO E DOVE, AD OGGI

Una ricostruzione di abitudini e preferenze della popolazione: il 51% degli italiani predilige l'attività fisica fuori casa all'aperto



 **SPORT**  
E SALUTE



SWG



KRATESIS

