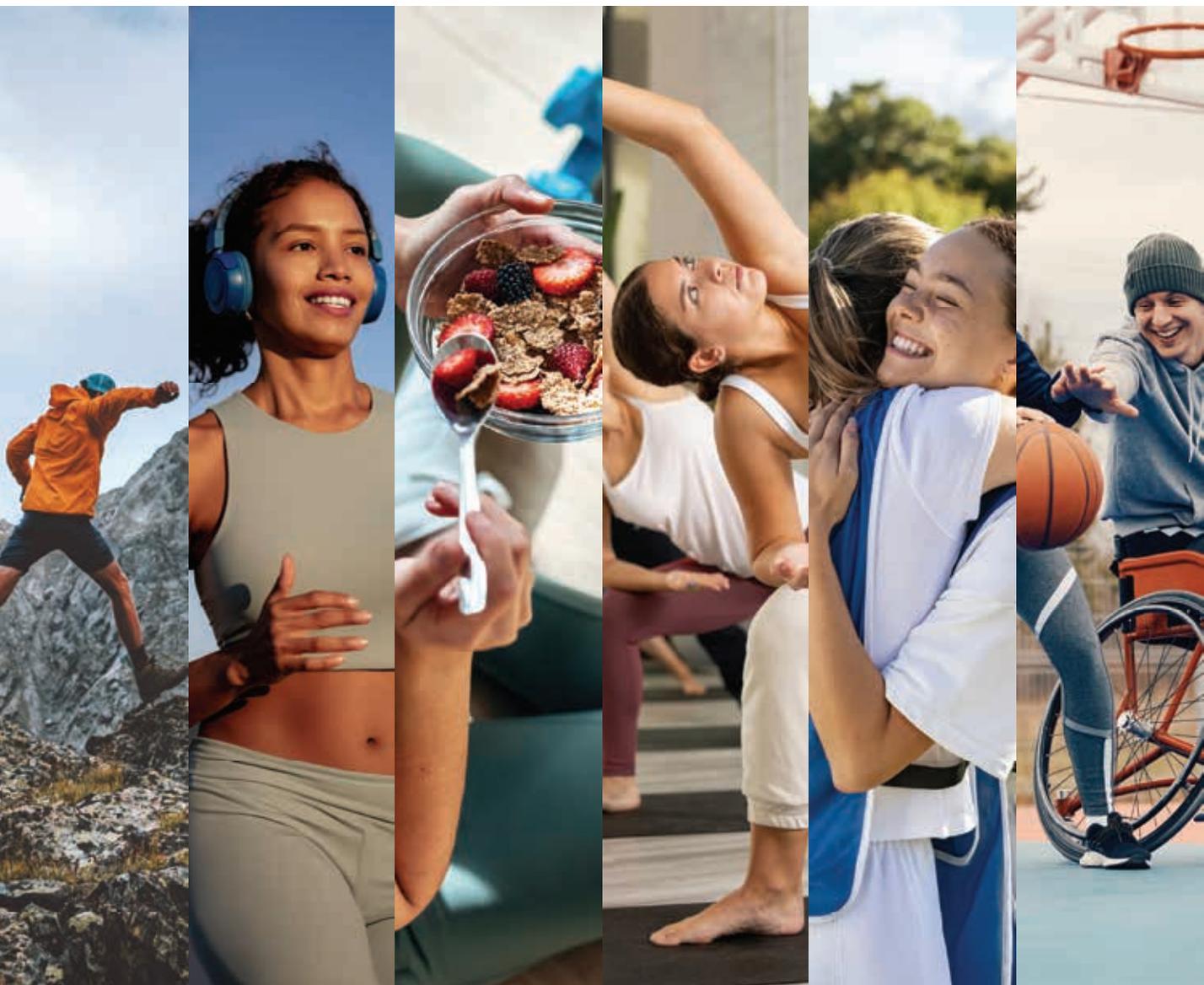


# SPORT COME BENESSERE: FRA IL DIRE E IL FARE

LE ABITUDINI E LE OPINIONI DEGLI ITALIANI

COLLANA  
SONDAGGI N. 45



Daniele Marini  
e Irene Lovato Menin

promosso da  
cisalfa  
GROUP



01.

**Sport e benessere: le distanze**  
*di Daniele Marini*

7

13

**I valori e le abitudini sportive**  
*di Daniele Marini*

02.



03.

**Sport e alimentazione**  
*di Daniele Marini*

25

31

**Sport e salute fisica e psicologica**  
*di Irene Lovato Menin*

04.



05.

**Sport e relazioni interpersonali**  
*di Irene Lovato Menin*

41

47

**Futuro e accessibilità nello sport**  
*di Irene Lovato Menin*

06.



# Indice

**Appendice**  
**Il questionario e i risultati**

61

62

# Introduzione

Questa ricerca vuole essere il punto di partenza di un lungo percorso che vede la nostra azienda, Cisalfa Group, impegnata nel promuovere la diffusione della CULTURA dello sport in ogni momento della vita quotidiana partendo dal nostro principio cardine, quello che muove tutte le nostre decisioni: **credere in un mondo in cui il benessere nasce dallo sport**. In particolare, vogliamo coinvolgere e sensibilizzare le nuove generazioni per far sì che lo sport diventi un motore capace di influenzare positivamente molteplici aspetti della vita. Un motore che capace di favorire una crescita e un mantenimento sani e completi della propria persona.

Per questo motivo iniziamo con il diffondere i risultati della prima ricerca, realizzata in collaborazione con la divisione Research&Analysis di Community, su abitudini e opinioni degli italiani nello sport – inclusi gli aspetti psicologici, dell'alimentazione e delle relazioni sociali. Vogliamo far riflettere e ingaggiare la comunità attraverso il nostro approccio, che considera lo sport nella sua dimensione più ampia di benessere e di attività fisica a tutti i livelli piuttosto che nella sua accezione agonistica. Il contributo di Cisalfa Group non si esaurisce infatti nella semplice offerta di prodotti sportivi, ma si estende all'obiettivo di comprendere e rispondere alle reali esigenze degli italiani, promuovendo uno stile di vita attivo e consapevole.

Con quest'iniziativa, Cisalfa Group intende diffondere la cultura dello sport nelle scuole italiane e, in particolare, l'importanza dell'attività sportiva per la crescita e lo sviluppo fisico e mentale, contribuendo al potenziamento di abilità e qualità essenziali come la disciplina, l'autocontrollo, l'autostima e la sicurezza in sé stessi. Attraverso il supporto della piattaforma Educazione Digitale, puntiamo a promuovere, in sinergia con gli insegnanti, percorsi di formazione dedicati agli studenti delle scuole secondarie di II grado, basati sul trasferimento di competenze trasversali (PCTO) e sullo sviluppo di project work finalizzati ad analizzare la relazione tra benessere psicologico, attività sportiva e trasmissione di valori. Tutto ciò anche allo scopo di contribuire allo sviluppo di un Osservatorio sul rapporto tra la Generazione Z e lo sport, dal quale trarre evidenze essenziali per sostenere e ispirare le persone in un percorso di crescita non solo personale, ma anche collettiva.

# DISTANZE PRATICA EDUCAZIONE INCLUSIONE



# 01.

## Sport e benessere: le distanze

di Daniele Marini

*Mens sana, in corpore sano*, recita l'antica locuzione tratta da un capoverso di Giovenale<sup>1</sup>. Ed è l'auspicio che, già a quei tempi, le persone si auguravano per una vita equilibrata sia *fisicamente* che *spiritualmente*. Va rammentato, a questo proposito, che la "mens" per Giovenale e per i latini non corrispondeva alla modalità con cui la intendiamo attualmente, ovvero sotto l'aspetto psicologico e cognitivo. Piuttosto, rinvia alla sua parte "riflessivo/spirituale", alla salute dell'anima, quindi rivolta alla riflessione, alla speculazione, alle invocazioni alle divinità che, più dell'uomo stesso, sanno comprendere ciò di cui egli necessita. Oggi, per estensione, si è portati a legare le due dimensioni (mente e corpo) mediante l'attività fisica come aspetto propedeutico e basilare per una vita più sana in generale.

La diffusione dello sport (di massa) e dell'attività fisica è un fenomeno relativamente recente, com'è noto. Fino al Secondo Dopoguerra in Italia, escludendo le attività collettive promosse dal regime autoritario, la possibilità di svolgere sport in modo strutturato era riservato a porzioni ristrette di popolazione. Tutti gli altri si potevano permettere al più di praticare attività fisiche in modo libero, per strada, nei campi o negli oratori delle parrocchie<sup>2</sup>.

È con lo sviluppo economico della ricostruzione e, in particolare, dagli anni '60 che lo sport come pratica regolare

e organizzata attraverso le associazioni sportive inizia progressivamente a diffondersi e ad accogliere masse crescenti di popolazione<sup>3</sup>. Diversi sono i fattori che hanno inciso nel coinvolgere le persone anche di diverse coorti d'età. La crescente ricchezza e le maggiori disponibilità economiche hanno offerto la possibilità di frequentare corsi e discipline sportive. La ricerca medica e alimentare hanno progressivamente indirizzato le generazioni ad accostare le cure a un regime di vita più salubre imperniato anche sull'attività fisica. Non dobbiamo dimenticare, poi, come anche la moda dell'abbigliamento, i riferimenti simbolici prodotti dal cinema, allora, e dai social network, oggi, abbiano imposto nell'immaginario collettivo un determinato tipo di "corpo", modellato perlopiù dall'attività fisica.

Dall'insieme di questi fattori (dalla ricerca medica, fino ai nuovi stili di vita) prende forma la moltiplicazione dei gruppi sportivi più o meno dilettantistici e agonistici, ma anche le palestre private e – soprattutto con l'epoca della pandemia – dei corsi online, dei *personal trainer* e così via.

Insomma, lo sport e l'attività fisica sono diventati parte integrante della vita quotidiana, un'esperienza diffusa.

La ricerca svolta presso la popolazione italiana – promossa da Cisalfa Group e realizzata dalla divisione Research&Analysis di Community – offre una prospettiva inedita del rapporto

<sup>1</sup> «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano» («Bisogna chiedere agli dèi che la mente sia sana nel corpo sano») Giovenale, Satire, X, 356.

<sup>2</sup> Non esistono dati ufficiali relativamente alla pratica sportiva agli inizi del '900. Analogo riscontro riguarda la diffusione di associazioni sportive strutturate per cui si stima fossero poche centinaia. Per una ricostruzione storico e culturale dello sport in Italia si vedano fra gli altri: R. Bassetti, *Storia e storie dello sport in Italia. Dall'Unità a oggi*, Venezia, Marsilio, 1999; P. Dietschy e S. Pivato, *Storia dello sport in Italia*, Bologna, il Mulino, 2019.

<sup>3</sup> Il primo censimento sulle attività sportive dell'Istat risale al 1959. All'epoca praticavano attività sportive circa 1.230.000 persone. Oggi (2021) sono stimate in 38.653.000 (<https://www.istat.it/it/files/2022/12/Sport-attivita-fisica-sedentarieta-2021.pdf>).



fra gli italiani, lo sport e l'attività fisica: non solo la frequenza o le attività svolte, ma in particolare il ruolo che esse giocano nella vita degli individui, i significati simbolici attribuiti, la connessione con le diverse sfere della vita (dall'alimentazione, alla salute; dalle relazioni sociali, all'inclusione; dalle tecnologie digitali, all'Intelligenza Artificiale). Lo sport e l'attività fisica sono una dimensione pervasiva nella vita delle persone. Lasciando al lettore di esplorare, nelle pagine che seguono, i risultati nei dettagli, qui vogliamo provare a delineare alcuni elementi principali che emergono dalla rilevazione.

### Una pratica diffusa

L'attività fisica e sportiva complessivamente coinvolge – con diversa intensità e misura – i quattro quinti degli italiani (79,7%), così suddivisi: gli «sportivi» che praticano un'attività

in modo più o meno costante sono il 44,0%; gli «attivi» la cui caratteristica è di svolgere attività fisica in modo individuale e libero (35,7%). Ne sono esclusi i «sedentari» che dichiarano di non praticare alcunché (20,3%).

Per chi pratica, perlopiù si tratta di attività svolte individualmente (81,7%), prediligendo spazi autonomi e liberi al di fuori di società sportive (80,8%) oppure anche frequentando palestre e club privati (39,2%). Gli sport di squadra appartengono a nuclei significativi, ma ristretti (20,8%) e così pure lo svolgimento all'interno di società sportive (16,6%). Dunque, **gli italiani praticano sport e attività fisica, ma le declinano preferibilmente in modo autonomo e individuale.** Tuttavia, è necessario considerare che alcuni profili sociali risultano meno coinvolti, sono più esclusi per diversi motivi, da questi circuiti: **sono «sedentari» soprattutto le donne (24,3%) e chi fa un lavoro casalingo (36,2%), i senior (27,0%, oltre 65 anni),**

**chi ha un basso livello di studi (27,2%) e appartiene alle classi sociali basse (29,6%), vive nel Mezzogiorno (25,8%). Sport e attività fisica, quindi, hanno conosciuto sicuramente una larga diffusione rispetto a un tempo, ma esistono sacche di società che ancora oggi non le vedono coinvolte.**

### Una centralità relativa

Lo sport e l'attività fisica non solo sono entrati largamente nella pratica – più o meno quotidiana – della vita degli italiani, ma anche nella dimensione simbolica e culturale. Il fare sport è molto e moltissimo importante per il 48,3% degli italiani, quota che si eleva al 55,5% fra le GenZ (18-34 anni). **Ma l'aspetto interessante è considerare che nella costruzione delle mappe valoriali la "pratica sportiva" si collega non solo al "tempo libero", ma anche al "farsi una cultura":** *loisir* e cultura, soprattutto presso le giovani generazioni,

non sono più ambiti così distinti e distanti. Sport, attività fisica, tempo libero e cultura sono aspetti non confliggenti o contrapposti.

**Di più, la pratica sportiva costituisce, nell'immaginario collettivo, un fulcro per un insieme di altre dimensioni della vita:**

- Dal punto di vista dell'**alimentazione**: chi fa sport è più attento a tenere una nutrizione corretta (78,5%) e il benessere fisico è abbinato all'attività e a un cibo adeguato (84,0%).
- Sotto il profilo della **salute fisica**, è noto che l'attività fisico-sportiva regolare diminuisce il rischio di obesità (91,3%), piuttosto che incidere favorevolmente nella qualità del riposo e del sonno (74,5%).
- Anche la **salute psicologica** ne risente positivamente, poiché le persone riducono lo stress della vita quotidiana (74,7%), migliorano lo sviluppo co-





gnitivo e la concentrazione (71,9%), sono più felici e rilassate (68,4%).

- Per non dire, poi, della **dimensione relazionale e formativa**: lo sport ha una valenza educativa molto forte (72,8%) e quanto si impara nell'attività fisica si riverbera anche negli ambiti extra sportivi, nelle relazioni con gli altri e nel lavoro (65,4%). Inoltre, ha una funzione inclusiva poiché favorisce l'integrazione sociale (63,2%).

Dunque, l'attività fisica e sportiva appare centrale nell'immaginario collettivo. Tuttavia, come recita l'antico adagio, "fra il dire e il fare" esiste una distanza. **La necessità di svolgere attività fisico-sportive con regolarità per avere un effettivo benessere fisico non è ancora riconosciuta da una quota significativa della popolazione**: la metà (48,1%) sottovaluta questo aspetto e ritiene che sia sufficiente muoversi al più 1 o 2 volte la settimana. Lo sport è importante e centrale, ma la sua pratica concreta risulta più marginale nella consapevolezza degli italiani.

### In mezzo al guado

Diversi aspetti considerati nella ricerca mettono in evidenza come lo sport e l'attività fisica e, in particolare, **gli orientamenti verso le organizzazioni e le società sportive siano percepiti in modo ambivalente**: non si registra una totale contrarietà, ma neppure un'aperta approvazione.

- Osservando la **dimensione relazionale** collegata allo sport la maggioranza (55,0%) mette in evidenza aspetti positivi e contemporaneamente negativi: da un lato, ha una funzione educativa, migliora le soft skill delle persone e favorisce l'integrazione sociale. Ma, dall'altro, accresce la competitività fra le persone, non fa sviluppare amicizie forti. Alla fine, il

gioco è a somma zero. Considerando lo sport come favorente l'inclusione, il 62,6% ritiene lo sia solo in parte.

- Ancora più forte è questo sentimento se guardiamo al ruolo delle **organizzazioni sportive in relazione alla sostenibilità**: il 75,3% degli italiani ritiene che si dovrebbero impegnare di più su questi versanti perché i grandi eventi (Olimpiadi, Mondiali) aumentano i livelli di inquinamento e di spreco di soldi (44,7%). Si ritiene che tali organizzazioni siano più interessate a guadagnare che a essere sostenibili (56,5%). Meno percepito è che la progettazione di nuovi impianti seguano le regole della sostenibilità (40,3%) e che le organizzazioni si stiano impegnando su questi versanti (34,9%).
- Allo stesso modo, **l'applicazione degli strumenti digitali e l'Intelligenza Artificiale** non risulta ancora ben chiara e definita. Così, il 64,5% degli italiani si colloca in una situazione di ambivalenza rispetto al loro utilizzo. In questo senso, per la parte prevalente degli interpellati, lo sport e le sue organizzazioni non hanno nell'immaginario collettivo una definizione chiara. Evidenziano soprattutto i chiaro-scuri. Segno che la loro "narrazione" risulta offuscata, i messaggi non risultano chiaramente identificabili.

### Educazione e inclusione

Abbiamo potuto osservare come le attività fisico-sportive siano diffuse presso la popolazione, però siano presenti aree minoritarie, non marginali quantitativamente, di chi risulta escluso. Donne, chi fa un lavoro casalingo, senior (oltre 65 anni), bassi livelli di studio, appartenenza alla classe bassa, risiedere nel Mezzogiorno sono i tratti caratteristici di chi è più emarginato dai circuiti fisico-sportivi.

**Le iniziative immaginate dagli italiani per una maggiore diffusione dello sport e potere includere più persone passano principalmente per rendere le attività sportive più accessibili economicamente (31,0%), la possibilità di realizzare spazi pubblici attrezzati al proposito (28,9%), piuttosto che aumentare la sicurezza per chi decida di praticare attività fisica nelle ore serali (23,9%).**

Tuttavia, c'è un aspetto che rimane sullo sfondo, sottolineato anche dagli intervistati nelle loro risposte: la dimensione "informativa" e, in particolare, quella "educativa". **Per più di quattro quinti degli italiani (83,4%) è fin dalla scuola dell'obbligo che bisogna insegnare i comportamenti più corretti in campo fisico, alimentare e della salute.** È in questo modo che si possono ridurre le distonie rilevate fra conoscenza dei benefici derivanti dall'attività fisica e dallo sport, rispetto ai comportamenti effettivi. Paradossalmente, anche fra quanti praticano sport in modo costante e strutturato, gli «sportivi». Per una parte maggioritaria fra questi, infatti, l'attività fisica è utile, ma in fondo non così necessaria per migliorare la propria salute (62,6%, 68,6% in media). Analogamente sostengono per quello che riguarda il rapporto con la salute psicologica (23,9%, 30,0% in media), considerata utile, ma poi non così efficace. Il 44,9% ritiene siano sufficienti allenamenti per 1 o 2 volte la settimana per mantenere un benessere fisico adeguato (48,1% in media). Per non dire poi della "dissociazione" fra pratica sportiva e comportamenti alimentari all'insegna della tolleranza nei comportamenti (come bere alcolici o alimentarsi senza grandi attenzioni: 25,7% fra gli «sportivi», 23,4% nella media). Come se lo sport e la sua pratica da soli potessero assolvere i comportamenti "trasgressivi".

Quindi, **anche fra chi è più prossimo all'attività fisica esiste un divario fra informazione e pratica, fra conoscenza ed educazione.**

In fondo, se si pensa all'esperienza della grande maggioranza della popolazione, la materia dell'educazione fisica in Italia – introdotta nel 1982 e oggi definita "scienze motorie e sportive" – diversamente da altri paesi è sempre stata considerata marginalmente rispetto ai percorsi formativi ed educativi. Sicuramente negli anni recenti è aumentata la consapevolezza della sua importanza, ma il nostro paese continua a collocarsi in fondo alla classifica europea, come testimoniato dal Rapporto Eurydice<sup>4</sup> per l'Educazione Fisica e Sportiva e l'avviamento allo sport, nonostante i successi ottenuti dai nostri atleti in molti campi, e anche in questo periodo, a livello olimpico e paralimpico. Il nostro Paese rimane fanalino di coda dell'Unione Europea.

In Francia, per fare un esempio, nella Scuola Primaria si oltrepassano le cento ore di Educazione Fisica l'anno, occupando circa il 10% della didattica, assegnandole così una dignità di materia analoga ad altre.

Se, come evidenziato nella ricerca, anche presso le giovani generazioni il valore dello sport è associato non solo al tempo libero, ma anche al farsi una cultura, è solo attraverso un percorso educativo – avviato nella formazione scolastica – che si potrà ridurre il divario fra l'immaginario e il comportamento reale delle persone. E fare in modo che l'attività fisico-sportiva, con tutte le sue declinazioni benefiche, costituisca un paradigma dell'azione quotidiana.

<sup>4</sup> Rete europea che ha lo scopo di fornire informazioni in materia di istruzione e favorire gli scambi di informazioni tra coloro che in Europa operano in tale ambito: <https://eurydice.indire.it/wp-content/uploads/2016/08/Educazione-fisica-e-sport.pdf>

# GENZ

## TECNOLOGIA

## CULTURA

## ATTIVITÀ



# 02.

## I valori e le abitudini sportive

di Daniele Marini

### IN BREVE:

- Per la Generazione Z lo sport è un valore molto importante e più elevato rispetto alle altre fasce d'età
- Per questi giovani lo sport si abbina all'importanza della cultura
- È molto diffuso l'utilizzo delle nuove tecnologie digitali nello sport e attività fisiche

I valori non sono qualcosa di etereo, ma riferimenti che guidano le azioni quotidiane delle persone, sono i criteri con i quali si assumono comportamenti, la loro gerarchia definisce le priorità delle condotte. Non è superfluo, quindi, comprendere quali siano e in che misura pesino gli aspetti simbolici nell'orizzonte di vita delle persone.

Abbiamo proposto alla popolazione di indicare quali fossero le dimensioni considerate più importanti nella loro vita.

La gerarchia stillata mette in evidenza alcuni gruppi di valori. Ai primissimi posti troviamo due ambiti quasi appaiati. La prima è la famiglia (89,8%) che – nonostante tutte le difficoltà e mutamenti – rimane la dimensione cui la quasi totalità degli interpellati attribuisce un valore molto importante, seppure fra i GenZ appare leggermente meno sottolineata (84,8%, 18-34 anni).

	GENZ (18-34)	MILLENNIALS (35-49)	ADULTI (50-64)	SENIOR (OLTRE 65)	TOTALE
Famiglia	84,8%	87,5%	93,0%	93,2%	89,8%
Curare la propria salute	83,4%	81,3%	83,0%	92,5%	87,8%
Tempo libero	80,0%	78,7%	86,0%	75,6%	80,6%
Farsi una cultura	76,4%	72,3%	84,6%	77,8%	78,2%
Amici	73,2%	65,9%	69,6%	67,1%	68,8%
Lavoro	72,2%	66,4%	65,1%	50,0%	63,7%
Fare sport	55,5%	50,5%	47,7%	39,1%	48,3%
Impegno sociale	42,6%	43,8%	45,8%	46,2%	44,7%
Religione	27,3%	30,4%	31,6%	38,6%	31,8%
Politica	25,3%	25,2%	25,4%	32,9%	27,0%



Tabella 1  
**GLI ASPETTI  
CHE CONTANO  
NELLA VITA**

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



A scalare, troviamo l'attenzione alla cura della propria salute (87,8%), in particolare fra i senior (92,5%, oltre 65 anni) e il tempo libero (80,6%) segnatamente fra gli adulti (86,0%, 50-64 anni).

In un terzo gruppo, incontriamo il farsi una cultura (78,2%) maggiormente più importante fra gli adulti (84,6%, 50-64 anni), gli amici (68,8%) che comprensibilmente ha nella GenZ (18-34 anni) i sostenitori più elevati, e il lavoro (63,7%) che – nonostante l'immaginario collettivo – trova proprio nelle generazioni più giovani il rilievo più significativo (72,2%), mentre tende a calare progressivamente all'aumentare delle classi d'età (50,0%, oltre 65 anni).

L'attività sportiva (48,3%) e l'impegno sociale (44,7%) costituiscono un quarto gruppo di riferimenti.

Se il secondo non ha significative differenziazioni fra le diverse generazioni, il primo – analogamente alla dimensione del lavoro – ha una rilevanza inversamente proporzionale alle diverse coorti.

**Per la GenZ ha un peso importante nel 55,5% dei casi, per arrivare al 39,1% fra i senior (oltre 65 anni).**

Infine, religione (31,8%) e politica (27,0%) si collocano al fondo della graduatoria. In entrambi i casi, sono le generazioni più anziane (oltre 65 anni) ad attribuire i valori più elevati, rispettivamente 38,6% e 32,9%. Va sottolineato come, a differenza delle narrazioni su questi versanti, si tratta di esiti che evidenziano come la centralità di queste dimensioni appartenga più a una narrazione del passato che a una reale importanza attribuita dalla popolazione più anziana.

 **Tabella 2**  
**GLI ASPETTI**  
**CHE CONTANO**  
**NELLA VITA**

	Valori 4 e 5	ANALISI FATTORIALE*		
		Ludico-espressivi	Impegnati	Radicati
Famiglia	89,8%			.840
Curare la propria salute	87,8%			.796
Tempo libero	80,6%	.536		
Farsi una cultura	78,2%	.613		
Amici	68,8%			
Lavoro	63,7%			
Fare sport	48,3%	.737		
Impegno sociale	44,7%		.660	
Religione	31,8%		.796	
Politica	27,0%		.592	
Varianza spiegata		21,0%	17,0%	16,6%

Fonte: Community Research&Analysis per Cislfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200): \*Metodo di estrazione: analisi dei componenti principali.

Metodo di rotazione: Varimax con normalizzazione Kaiser. Punteggi >5. Varianza totale spiegata: 54,6%

Al di là della classifica generata dalle risposte degli interpellati, è interessante considerare l'intensità dei legami esistenti fra i valori medesimi<sup>5</sup>, così da definire le **mappe cognitive**. Emergono tre gruppi prevalenti di peso percentuale simile:

- Il primo gruppo ha in alcune dimensioni di carattere **"ludico-espressivo"** l'ancoraggio maggiore (21,0%): così l'attenzione al **farsi una cultura, si lega all'importanza del tempo libero e dell'attività sportiva**: questi costituiscono i riferimenti principali che ispirano l'agire quotidiano. E trova, in particolare, nei maschi, nelle giovani generazioni e negli studenti, in chi ha un elevato livello di studi ed è in condizione attiva sul mercato del lavoro, i lavoratori autonomi e gli imprenditori, appartiene alla classe medio-alta/alta ed è uno sportivo l'assieme più attento.
- Il secondo gruppo – di peso leggermente inferiore – trova in alcuni ambiti il cardine simbolico: l'attenzione alla **politica, l'impegno sociale e verso gli altri, oltre la religione** definisce l'insieme degli **"impegnati"** (17,0%). Aspetti che richiedono un attaccamento, un legame che esige dedizione. Sono portatori di tali istanze, in particolare, le generazioni più anziane (senior, oltre 65 anni), gli inattivi sul mercato del lavoro, gli imprenditori e i lavoratori autonomi, quanti risiedono nel Mezzogiorno e hanno figli conviventi, chi appartiene alla classe sociale bassa ed è uno sportivo.
- Il terzo gruppo ha in alcuni elementi di fondo, basilari, il fulcro paradigmatico: sono i **"radicati"** (16,6%) e trovano nella **famiglia e nel curare la**

**propria salute** i perni centrali attorno ai quali tutto ruota. Una simile visione è particolarmente sostenuta dalla componente femminile, dai senior, chi ha un basso livello di studi ed è inattivo sul mercato del lavoro, chi svolge un lavoro casalingo o (fra i lavoratori) una mansione terziaria o come lavoro autonomo, vive con dei figli e risiede nel Mezzogiorno, appartiene alla classe media-alta/alta ed è un sedentario.

**Quindi, se la pratica dell'attività sportiva nella graduatoria generale non sembra occupare una posizione di rilievo assoluto, tuttavia conosce – com'era facile attendere – un'importanza maggiore per le generazioni più giovani, centralità che tende a diluirsi al crescere dell'età.**

Nello stesso tempo, però, lo sport è un valore che si tiene con altre dimensioni ritenute altrettanto essenziali e collegate fra loro: da un lato, il loisir, il tempo libero; dall'altro, la possibilità di crescere culturalmente. Sotto questo profilo è interessante notare come si tratti di dimensioni che solitamente si è portati a tenere distinte e distanti: la dimensione edonica e quella culturale. **In particolare, fra le giovani generazioni tale distinzione sembra oggi non essere più così netta, i confini tradizionali paiono affievolirsi.**

La pratica sportiva e l'attività fisica sono pratiche diffuse presso gli italiani. Detto che una minoranza pratica sport a livello agonistico (4,0%), poco più di un quinto (22,0%) lo fa in modo continuativo e una quota leggermente inferiore (18,0%) in modo saltuario.

<sup>5</sup> Factor Analysis, metodo di estrazione: analisi dei componenti principali. Varianza spiegata dei 3 componenti: 54,6%, punteggi >.500. Metodo di rotazione: Varimax con normalizzazione Kaiser.



Tabella 3 | LE MAPPE DEI VALORI

LUDICO-ESPRESSIVI		IMPEGNATI		RADICATI		
21,0%		17,0%		16,6%		
Fare sport	737	Religione	796	Famiglia	840	
Farsi una cultura	613	Impegno sociale	660	Curare la salute	796	
Tempo libero	536	Politica	592			
Caratteristiche sociali prevalenti						
Genere	Maschi	37,0%	-	Femmine	41,3%	
Età	GenZ (18-34 anni)	40,4%	Senior (<65 anni)	39,3%	Senior (<65 anni)	40,2%
Livello studi	Alto	39,6%	-	Basso	40,4%	
Forza lavoro	Attivi	37,3%	Inattivi	35,3%	Inattivi	36,9%
Condizione	Studenti	46,4%	-	Casalingo/a	43,2%	
Lavoro	Autonomo, imprenditore	43,1%	Autonomo, imprenditore	41,5%	Terziario, autonomo	36,0%, 35,4%
Area	-		Sud e Isole	43,3%	Sud e Isole	39,9%
Figli	-		Con figli	35,8%	Con figli	37,0%
Classe sociale	Medio-alta/alta	41,4%	Bassa	36,1%	Medio-alta/alta	38,1%
Attività fisica	Sportivi	46,3%	Sportivi	36,1%	Sedentari	41,4%

Fonte: Community Research&amp;Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

\*Metodo di estrazione: Analisi dei componenti principali. Metodo di rotazione: Varimax con normalizzazione Kaiser.

Punteggi &gt;.5. Varianza totale spiegata: 54,6%

 Tabella 4  
**ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL TEMPO LIBERO**

Sì, pratico sport a livello agonistico	4,0%
Sì, pratico sport in modo continuativo	22,0%
Sì, pratico sport ma in maniera saltuaria	18,0%
Svolgo qualche attività fisica (es. fare passeggiate, andare in bicicletta, nuotare...)	35,7%
Non pratico né sport, né attività fisica	20,3%

Fonte: Community Research&amp;Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

 Tabella 5  
**GLI ITALIANI: SPORTIVI, ATTIVI E SEDENTARI**

	SPORTIVI	ATTIVI	SEDENTARI
Totale	44,0%	35,7%	20,3%
Genere			
Maschio	51,9%	31,9%	16,2%
Femmina	36,2%	39,5%	24,3%
Età			
GenZ (18-34 anni)	64,4%	24,1%	11,5%
Millennials (35-49 anni)	49,6%	26,5%	23,9%
Adulti (50-64 anni)	40,8%	40,2%	19,0%
Senior (oltre 65 anni)	20,9%	52,1%	27,0%
Livello studi			
Basso (fino a fp)	35,4%	37,4%	27,2%
Medio (diploma)	42,6%	36,8%	20,6%
Alto (laurea e oltre)	57,3%	30,7%	12,0%
Condizione sociale			
Lavoratore	54,6%	29,2%	16,2%
Studente	59,8%	29,9%	10,3%
Casalingo/a	25,4%	38,4%	36,2%
Pensionato/a	25,1%	51,7%	23,2%
Area			
Nord Ovest	44,2%	37,7%	18,1%
Nord Est	44,0%	41,9%	14,1%
Centro	42,2%	37,7%	20,1%
Sud e Isole	44,7%	29,5%	25,8%
Figli			
Con figli	45,8%	32,3%	21,9%
Senza figli	42,2%	38,9%	18,9%
Classe sociale			
Bassa	26,0%	44,4%	29,6%
Medio-bassa	40,6%	36,8%	22,6%
Medio-alta/alta	55,5%	31,0%	13,5%

Fonte: Community Research&amp;Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Complessivamente, il 44,0% degli interpellati è annoverabile come "sportivo". Un terzo della popolazione (35,7%), invece, dichiara di svolgere attività fisiche più semplici, come camminare, passeggiate, andare in bicicletta e così via. In questo caso, si tratta di iniziative volontarie degli "attivi" fisicamente, ma non sotto il profilo più strutturato di una vera e propria attività sportiva. Infine, il restante quinto degli italiani (20,3%) ammette di non praticare alcuni sport, né tanto meno fare qualche attività fisica: i "sedentari".

Considerando alcune caratteristiche sociali degli interpellati è possibile affinare maggiormente i tratti degli italiani:

- **Gli «sportivi» (44,0%) ovvero chi pratica attività sportive in modo agonistico, continuativo oppure saltuariamente**, più spesso sono maschi (51,9%), GenZ (64,4%, 18-34 anni), con un livello di studi elevato (57,3%), studenti (59,6%) e lavoratori (54,6%), appartenenti alla classe medio-alta/alta (55,5%).
- **Il gruppo degli «attivi» (35,7%), quanti svolgono attività fisiche in modo non strutturato**, è composto prevalentemente dalla componente femminile (39,5%), dai senior (52,1%, oltre 65 anni) e pensionati (51,7%), da chi possiede un livello di studi basso (37,4%) e medio (36,8%), risiede a Nord Est (41,9%) e non convive o non ha figli (38,9%), appartiene alla classe bassa (44,4%).

- Il terzo assieme è dato da quanti dichiarano di non fare alcuna attività di natura ginnico-sportiva: i «sedentari» (20,3%). In questo caso, popolano maggiormente il raggruppamento le femmine (24,3%), i senior (27,0%, oltre 65 anni), chi ha un basso livello di studi (27,2%) e ha un lavoro casalingo (36,2%), abita nel Mezzogiorno (25,8%) e fa parte della classe sociale bassa (29,6%).

Nella porzione di italiani che attualmente non svolge alcuna attività fisico-sportiva, in precedenza solo un terzo (36,4%) ammette di non aver mai fatto alcunché. I due terzi (62,6%) invece in modo continuativo oppure saltuario hanno svolto qualche pratica.

È interessante, anche in questo caso, osservare alcune differenziazioni all'interno dell'universo sondato. Sono stati attivi in misura maggiore i maschi (65,6%), i laureati (85,2%), i pensionati (71,4%), i residenti nel Centro (79,2%), chi si colloca nelle classi medio-alte/alte (32,7%). Viceversa, i «sedentari» da sempre trovano maggiore spazio nella componente femminile (37,6%), chi ha un basso livello di studi (51,6%) e svolge un lavoro casalingo (45,6%), chi risiede nel Nord Est (47,1%) ed è della classe bassa (46,9%).



Tabella 6

#### CHI NON PRATICA ATTIVITÀ, ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA SVOLTE IN PASSATO

Sì, in modo continuativo	19,9%
Sì ma in maniera saltuaria	43,7%
No, mai	36,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 244)

	SPORTIVI	ATTIVI	TOTALE
Meno di una volta a settimana	5,9%	15,9%	10,4%
1 o 2 volte a settimana	49,9%	46,7%	48,4%
3 o 4 volte a settimana	32,6%	24,5%	29,1%
5 o più volte a settimana	11,6%	12,9%	12,1%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 956)

	SÌ	NO
Individuale (nuoto, corsa, atletica leggera...)	81,7%	18,3%
Di squadra o insieme ad altri (calcio, pallacanestro, pallavolo...)	20,8%	79,2%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 956)



Tabella 7  
**TEMPO DEDICATO ALLE ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVE**



Tabella 8  
**TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA PRATICATA**

**Per quanti dedicano momenti alle pratiche sportive e alle attività fisiche, in prevalenza ciò avviene in modo sostanzialmente saltuario: complessivamente, il 58,8% dedica al massimo 2 volte la settimana del tempo per questo tipo di attività.**

Sono soprattutto le donne (61,1%), i Millennials (63,6%, 35-49 anni), chi possiede un basso livello di studi (62,0%), i lavoratori (60,9%), risiede nel Mezzogiorno (64,2%), ha figli conviventi (61,4%) ed è della classe medio-bassa (62,6%) ad addensarsi in questo novero.

**Più assidui sono quelli che destinano 3-4 appuntamenti la settimana a tali pratiche: 29,1%.** Qui incontriamo in particolare la GenZ (32,4%, 18-34 anni), i laureati (33,7%), chi risiede nel Centro (37,4%).

Infine, il 12,1% degli italiani – soprattutto fra i senior (18,0%, oltre 65 anni), chi fa un lavoro casalingo (16,1%) e i pensionati (18,2%), abita a Nord Ovest (17,9%) –praticamente riserva uno spazio allo sport tutti i giorni della settimana (iperattivi).

È poi interessante osservare che, se è sufficientemente

intuitivo che chi pratica attività sportiva più strutturata la svolga in maniera più assidua (32,6%) rispetto a chi fa una più semplice attività fisica (24,5%); tuttavia, non c'è sostanziale differenza fra gli "iperattivi". I primi sono l'11,6%, mentre i secondi il 12,9%. Come a dire che per una quota minoritaria, ma non marginale (12,1%) degli italiani che si mobilitano fisicamente tali attività – siano strutturate o individuali – diventano "pervasive" nella vita delle persone.

**Nella grande maggioranza dei casi, la pratica fisico sportiva è svolta in modo individuale (81,7%) e il 20,8% la pratica insieme ad altre persone o all'interno di squadre sportive. In generale, solo il 15,2% degli italiani fa sia uno sport individuale che insieme ad altri e/o di squadra.** Sono più propensi a uno sport/attività individuale la GenZ (83,7%, 18-34 anni), gli studenti (89,7%) e i Millennials (85,8%, 35-49 anni), i laureati (85,9%), chi abita a Nord Est (86,6%), chi ha figli (84,4%), appartiene alla classe medio-alta/alta (84,7%) e pratica attività sportive strutturate (84,3%).



Sono portati al gioco di squadra in misura maggiore i maschi (26,2%), la GenZ (33,1%) e gli studenti (32,2%), i laureati (30,3%), chi appartiene alla classe medio-alta/alta (22,8%) ed è uno sportivo (33,0%).

**Il luogo più diffuso dove si svolge l'attività fisico-sportiva è al di fuori delle società sportive. La grande maggioranza degli italiani (80,8%) la pratica in modo autonomo a casa oppure all'aperto.** Ciò avviene soprattutto per le generazioni più adulte (84,0%, oltre 50 anni), chi ha un basso titolo

di studi (85,4%), si colloca nella classe bassa (90,9%) e chi svolge un'attività fisica non strutturata (92,3%).

I due quinti degli italiani (39,2%) si rivolgono a palestre e/o club privati per le attività fisico-sportive. Più frequentemente questa scelta è fatta dalle generazioni più giovani (49,2%, fino a 49 anni), in possesso di una laurea (41,9%), fra i lavoratori (44,2%) e chi fa un lavoro casalingo (41,5%), chi risiede nel Centro (46,8%), ha figli (42,5%), appartiene alla classe medio-alta/alta (47,2%) e pratica sport strutturato (56,5%).

**Tabella 9**  
**LUOGHI DELLA ATTIVITÀ**  
**FISICO-SPORTIVA**

	SÌ	NO
Società sportiva	16,6%	83,4%
Palestra, club privati	39,2%	60,8%
Al di fuori di una società sportiva (a casa, autonomamente, al parco...)	80,8%	19,2%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 956)

**Tabella 10**  
**UTILIZZO APP PER ATTIVITÀ**  
**FISICA/SPORTIVA**  
**O MONITORAGGIO DELLA**  
**PROPRIA SALUTE**

Sì, per attività fisica/sportiva	16,6%
Sì, per monitorare la mia salute (applicazioni per monitorare il battito cardiaco, il ciclo mestruale)	17,8%
Sì, per entrambi gli scopi	11,4%
No, non le uso	54,1%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Il terzo gruppo, in ordine d'importanza, è all'interno di una società sportiva (16,6%). Anche in questo caso è la GenZ (26,8%, 18-34 anni) e gli studenti (25,0%), a prediligere queste forme, i laureati (21,2%), i lavoratori (20,4%) e gli sportivi (27,1%).

**In generale, possiamo mettere in luce come esistano alcune costanti che differenziano l'universo indagato. La componente maschile, le generazioni più giovani, i laureati e chi appartiene alle classi medio-alte/alte ha una maggiore propensione a svolgere attività sportive più strutturate, realizzate in modo individuale e all'interno di strutture fisiche e/o società sportive. Le generazioni più adulte e i senior, la componente femminile si rivolgono maggiormente ad attività fisiche-ricreative svolte individualmente e al di fuori di contesti strutturati e privati. Chi è ai margini di un contatto sia con lo sport che con le attività fisiche si trova in particolare presso la componente femminile, chi ha un basso livello di studi e appartiene alla classe sociale bassa.**

Le nuove tecnologie digitali hanno una diffusione pervasiva e anche il mondo delle attività fisiche e sportive non è rimasto escluso. Sono molti ormai gli strumenti a disposizione. Dagli smartphone con le molte applicazioni (app) dedicate alle attività fisiche, fino agli smartwatch, passando per i più tradizionali contapassi, ormai la tecnologia è diventata "indossabile" e *tailor made*, su misura dei singoli. E con difficoltà ne facciamo a meno.

**Complessivamente quasi la metà degli italiani (45,9%) utilizza app sia più specificamente per la pratica fisico-sportiva (16,6%), sia per gli aspetti legati alla salute (17,8%) oppure per tutti e due gli ambiti di vita (11,4%). Il restante 54,1%, invece, dichiara di non farne uso.**

Com'è plausibile immaginare, l'utilizzo delle app è un fenomeno generazionale. La GenZ è la maggiore fruitrice di queste tecnologie (62,8%), il cui uso scende progressiva-

**mente all'aumentare delle età fino a toccare il 26,7% fra i senior (oltre 65 anni).** Di più, esiste una correlazione diretta rispetto al livello di studi posseduto: così, solo il 36,9% di chi possiede un basso livello gode delle app, mentre la quota sale al 58,0% fra i laureati, oltre che per l'appartenenza alle classi sociali: il 50,9% di chi appartiene alla classe medio-alta/alta ne fa uso. Va da sé che siano gli "sportivi" a farne un utilizzo più costante (63,6), quota che cala fra gli "attivi" 41,0% e fra i "sedentari" (16,7%). Inoltre, gli utilizzatori sono in misura maggiore i maschi (53,2%), gli studenti (57,7%) e i lavoratori (53,9%), i residenti nel Centro (50,2%).

L'utilizzo delle app risponde a una molteplicità di aspetti che trovano fondamento in diverse motivazioni, più spesso legate alle proprie esigenze e aspettative. Infatti, dalle risposte offerte non emerge una vera e propria graduatoria, quanto piuttosto un insieme variegato di sottolineature, per lo più positive.





**Tabella 11**  
**GLI ITALIANI E L'UTILIZZO**  
**DI APP PER SPORT**  
**E SALUTE FISICA**

	UTILIZZO	NON UTILIZZO
<b>Totale</b>	45,9%	54,1%
<b>Genere</b>		
Maschio	53,2%	46,8%
Femmina	38,8%	61,2%
<b>Età</b>		
GenZ (18-34 anni)	62,8%	37,2%
Millennials (35-49 anni)	53,9%	46,1%
Adulti (50-64 anni)	40,9%	59,1%
Senior (oltre 65 anni)	26,7%	73,3%
<b>Livello studi</b>		
Basso (fino a fp)	36,9%	63,1%
Medio (diploma)	45,3%	54,7%
Alto (laurea e oltre)	58,0%	42,0%
<b>Condizione sociale</b>		
Lavoratore	53,9%	46,1%
Studente	57,7%	42,3%
Casalingo/a	30,3%	69,7%
Pensionato/a	33,5%	66,5%
<b>Area</b>		
Nord Ovest	43,4%	56,6%
Nord Est	46,8%	53,2%
Centro	50,2%	49,8%
Sud e Isole	44,8%	55,2%
<b>Classe sociale</b>		
Bassa	36,1%	63,9%
Medio-bassa	44,7%	55,3%
Medio-alta/alta	50,9%	49,1%
<b>Attività fisica</b>		
Sportivi	63,6%	36,4%
Attivi	41,0%	59,0%
Sedentari	16,7%	83,3%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

In questo senso, la grande maggioranza degli italiani (75,2%) nel complesso mette in luce una serie di tematiche che dimostrano un apprezzamento del loro utilizzo: per il 18,3% spingono a fare attività con maggiore costanza e continuità, piuttosto che migliorare l'attenzione nei confronti della propria salute fisica (17,8%). Alcuni (15,5%) intravedono nelle app una sorta di processo di democratizzazione dell'attività fisico-sportiva, giacché la rendono alla portata di tutti (15,0%). Ancora, svolgono una funzione educativa, poiché aiutano a svolgere più correttamente la pratica sportiva (14,4%). Meno sottolineata e apprezzata e

la dimensione comunitaria delle app, ovvero la possibilità di condividere con altre persone le esperienze per ottenere consigli e suggerimenti (9,7%).

Una parte minoritaria, ma cospicua quantitativamente, fra gli intervistati, invece, mette in luce un orientamento più negativo (24,8%). I motivi risalgono al fatto che le app sono ritenute generiche, prive di un tecnico specializzato che segue le attività (13,0%) e quindi potrebbero generare dei problemi. Inoltre, per altri (9,7%) risultano superflue, poiché credono che l'attività fisico-sportiva possa essere tranquillamente svolta senza il loro supporto.

**Tabella 12** | **GLI ASPETTI PRINCIPALI IN RELAZIONE ALL'UTILIZZO DELLE APP**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE	TOTALE
Le app aiutano a praticare l'attività fisico-sportiva con maggiore costanza	20,0%	16,6%	18,3%
L'utilizzo delle app migliora l'attenzione nei confronti della propria salute fisica	20,4%	15,2%	17,8%
Le app rendono l'attività fisico-sportiva alla portata di tutti	13,0%	17,0%	15,0%
Le app aiutano a praticare l'attività fisico-sportiva in maniera corretta grazie ai consigli che forniscono	15,5%	13,2%	14,4%
L'utilizzo delle app è sconsigliabile perché non si è seguiti da un tecnico specializzato	11,0%	15,1%	13,0%
Le app sono superflue per fare attività fisico-sportiva	12,8%	10,9%	11,8%
Si creano community con cui si condividono consigli e suggerimenti sportivi	7,3%	12,0%	9,7%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

# PRATICA INFORMAZIONE DIETA SPORT

# 03.

## Sport e alimentazione

di Daniele Marini

### IN BREVE:

- Alimentazione e sport/attività fisica si accompagnano, ma non è un'acquisizione così diffusa
- Anche fra chi pratica sport in modo strutturato non mancano orientamenti che indulgono alla trasgressione

Attività fisico-sportiva e alimentazione sono due dimensioni collegate fra loro, ma che sono venute all'attenzione in modo diffuso nell'educazione, nei comportamenti e nella percezione della popolazione solo negli ultimi decenni.

A ben vedere, si può affermare che per **una larga fetta della popolazione c'è la consapevolezza del legame fra attività sportiva e dieta. Il 78,5% ritiene che chi svolge attività fisico-sportive sia più attento a mantenere una corretta alimentazione. Di più, per l'84,0% degli interpellati il be-**

**nessere fisico deriva dal forte legame fra corretta alimentazione e attività fisica.**

Sono molto contenute le quote di intervistati che manifestano orientamenti non consoni a un'educazione sportiva e alimentare oggi ritenuta corretta. Solo l'11,3% ritiene che si possa mangiare qualsiasi cosa, perché l'attività fisica brucia le calorie assunte. Così pure, il 9,2% ritiene superflua l'attività fisica se l'alimentazione è attenta, piuttosto che separare l'attività fisica da una dieta corretta (6,8%).

È più attento a tenere una corretta alimentazione	78,5%
Può mangiare qualsiasi cosa, perché le calorie vengono bruciate durante l'attività sportiva	11,3%
Tende ad assumere comportamenti ossessivi nell'alimentazione	10,2%
Per il benessere fisico, è necessario sia fare attività fisica, che tenere un'alimentazione adeguata	84,0%
Per il benessere fisico, se si segue una dieta sana praticare attività fisica è superfluo	9,2%
Per il benessere fisico, se si pratica attività fisica non è necessario seguire una dieta equilibrata	6,8%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Tabella 13  
**ACCORDO SU AFFERMAZIONI  
SUL RAPPORTO FRA DIETA  
E ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA**



Per avere un quadro di sintesi abbiamo creato un indicatore del **rapporto sport-alimentazione**<sup>6</sup>. In questo modo, si formano **tre profili**:

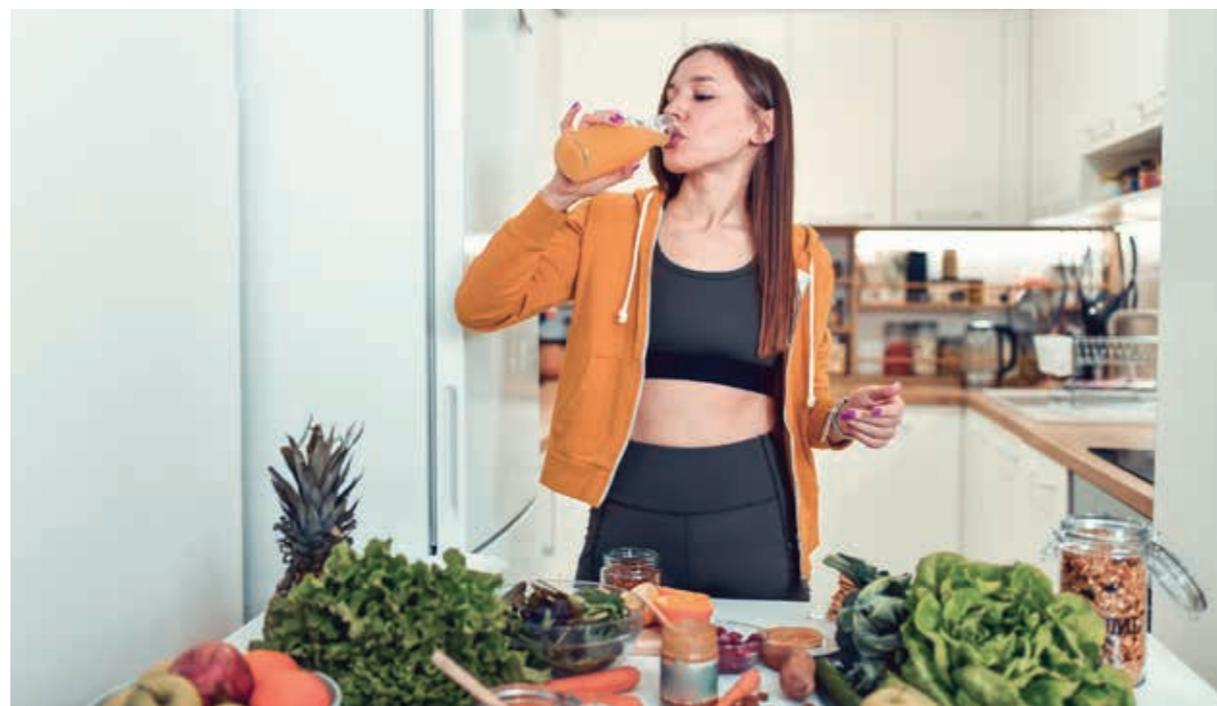
- **Quello prevalente è rappresentato dagli «equilibrati» ovvero quanti attribuiscono un'associazione forte fra attività fisica, pratica sportiva e dieta corretta (70,6%)**. Sono più esposte in quest'insieme le donne (74,2%), i senior (79,1%, oltre 65 anni) e i pensionati (80,8%), i diplomati (73,7%), chi appartiene alla classe medio-alta/alta (72,9%) e chi è fisicamente "attivo" (80,0%).
- **Circa un italiano su quattro (23,4%) evidenzia orientamenti «dissociati», oscillando ora verso**

**la necessità di un equilibrio fra dieta e sport, ora verso una certa tolleranza nei comportamenti.**

Assumono maggiormente questi comportamenti i maschi (26,5%), la GenZ (27,9%, 18-34 anni) e i Millennials (29,8%, 35-49 anni), chi appartiene alla classe bassa (28,1%), i lavoratori (27,7%) e gli studenti (24,7%), chi vive a Nord Est (28,6%) e i "sedentari" (29,5%), ma anche gli stessi "sportivi" (25,7%).

- Infine, una quota marginale - e che non presenta particolari differenziazioni all'interno dell'universo campionario - **non ritiene in assoluto che sport e dieta debbano stare in rapporto fra loro (6,0%): gli «sbilanciati»**.

<sup>6</sup> L'indicatore è dato dalla sommatoria delle due variabili considerate. L'esito è un continuum di risultati da 2 a 6, così suddiviso: 2 (equilibrati); 3-4 (dissociati); 5-6 (sbilanciati).



	EQUILIBRATI	DISSOCIATI	SBILANCIATI
Totale	70,6%	23,4%	6,0%
<b>Genere</b>			
Maschio	67,1%	26,5%	6,4%
Femmina	74,2%	20,4%	5,4%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	62,8%	27,9%	9,3%
Millennials (35-49 anni)	63,6%	29,8%	6,6%
Adulti (50-64 anni)	76,5%	20,1%	3,4%
Senior (oltre 65 anni)	79,1%	15,7%	5,2%
<b>Livello studi</b>			
Basso (fino a fp)	63,0%	28,1%	8,9%
Medio (diploma)	73,7%	22,1%	4,2%
Alto (laurea e oltre)	68,5%	23,1%	8,4%
<b>Condizione sociale</b>			
Lavoratore	65,3%	27,7%	7,0%
Studente	66,0%	24,7%	9,3%
Casalengo/a	76,6%	18,5%	4,9%
Pensionato/a	80,8%	15,9%	3,3%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	72,6%	20,2%	7,2%
Nord Est	66,7%	28,6%	4,7%
Centro	73,3%	21,3%	5,4%
Sud e Isole	70,1%	24,0%	5,9%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	68,6%	23,1%	8,3%
Medio-bassa	69,7%	24,5%	5,8%
Medio-alta/alta	72,9%	21,4%	5,7%
<b>Attività fisica</b>			
Sportivi	67,6%	25,7%	6,7%
Attivi	80,0%	17,2%	2,8%
Sedentari	60,7%	29,5%	9,8%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisaifa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Tabella 14  
**INDICATORE  
DEL RAPPORTO  
SPORT-DIETA**



Che il binomio "alimentazione e sport" sia un'acquisizione relativamente recente – e peraltro non in modo così diffuso – è testimoniato anche dal grado di accordo nei confronti di alcune affermazioni proposte agli italiani.

In primo luogo, per più di quattro quinti (83,4%) le basi di una corretta conoscenza dell'alimentazione devono transitare attraverso la scuola, educando fin dalle elementari le giovani generazioni, opzione di gran lunga sostenuta da chi svolge qualche attività fisica ("sportivi" e "attivi"), meno da chi è un "sedentario".

Un minore accordo, benché maggioritario, viene nei confronti dell'informazione alimentare. Il 58,4% ritiene che le indicazioni per una corretta alimentazione siano molte e alla portata di tutti. Inoltre, è la dieta mediterranea in quanto tale a garantire un modo di nutrirsi più sano (54,2%). Anche in questi casi, gli "sportivi" e gli "attivi" condividono queste opinioni, rispetto ai "sedentari".

Più controverse, invece, sono le opzioni che riguardano alcuni comportamenti concreti. Un terzo (37,4%) pensa che per una buona alimentazione bisognerebbe mangiare carboidrati a pranzo e proteine a cena, mentre in linea generale gli studi medici – pur sostenendo che sarebbe bene bilanciare carboidrati, proteine e gli altri nutrienti in ogni pasto della giornata, sia pranzo che cena – ciò non di meno sottolineano che i carboidrati sono più digeribili la sera: la pasta e il riso, essendo in grado di stimolare la produzione di serotonina, sono utili per andare a dormire più rilassati e sazi<sup>7</sup>. Va notato che a non essere assolutamente d'accordo con l'affermazione proposta sia solo il 19,8%, mentre la maggioranza relativa degli italiani si posiziona in una via di

mezzo (42,8%). Inoltre, sono proprio gli "sportivi" a prefigurare un'idea non del tutto corretta (40,4%)

Ancora, una misura analoga (35,0%) pensa che una dieta vegana sia incompatibile con una nutrizione adeguata per un atleta. In realtà, le diete vegane – se ben strutturate – sono del tutto compatibili con un'attività sportiva anche molto intensa, e sono in grado di soddisfare il fabbisogno degli atleti agonisti<sup>8</sup>. In questo caso, si tratta dell'argomento che maggiormente divide gli interpellati giacché è sostanzialmente d'accordo con tale impostazione il 33,6% degli italiani. Infine, l'utilizzo di alcolici – benché in maniera moderata – non influisce negativamente sulla salute delle persone per il 26,7% degli intervistati, e in particolare fra gli "sportivi" (31,5%) e la GenZ (31,0%, 18-34 anni).

**Quindi, se esiste una diffusa consapevolezza del legame fra alimentazione e attività fisico-sportiva, questa appare, da un lato, non essere ancora così acquisita dalla parte maggioritaria della popolazione. Tant'è che l'aspettativa è di realizzare un'educazione alimentare che prenda le mosse fin dalle scuole elementari. Dall'altro lato, non esiste una correlazione diretta fra il praticare sport in modo strutturato e una maggiore consapevolezza alimentare. Anzi, proprio gli "sportivi", più di chi svolge una più semplice "attività" fisica o dei "sedentari" dimostra orientamenti meno consoni con una corretta alimentazione.**

Al termine, gli italiani ritengono complessivamente di seguire un'alimentazione corretta nella loro vita? In generale, più di quattro quinti (86,6%) consegna una risposta positiva, ma di questi ben i due terzi (67,3%) ammette che si dovrebbe impegnare di più. Solo il 13,4% ammette di ali-

mentarsi senza fare molta attenzione a ciò che mangia. Fra quanti ritengono di mantenere una dieta molto attenta (19,3%) spiccano le GenZ (27,8%, 18-34 anni) e gli studenti (27,8%), i laureati (25,3%) e chi appartiene a una classe medio-alta/alta (28,9%), chi pratica uno sport in modo strutturato (28,9%).

Quelli che ammettono di dover tenere un comportamento più attento sono in particolare le generazioni più adul-

te (72,3%, oltre 50 anni) e i pensionati (71,2%), i diplomati (69,9%), chi risiede nel Centro (71,5%) e nel Nord Est (70,5%), chi appartiene alla classe medio-bassa (71,2%) e gli "attivi" fisicamente (76,0%).

Quanti sono disattenti verso l'alimentazione (13,4%) non hanno un profilo sociale particolarmente caratterizzante, se non per conoscere una maggiore diffusione nella classe bassa (24,8%) degli interpellati e fra i "sedentari" (33,6%).

 **Tabella 15 | ACCORDO SULLE AFFERMAZIONI SU ALIMENTAZIONE E INFORMAZIONE**

	SPORTIVI	ATTIVI	SEDENTARI	TOTALE
Una corretta alimentazione dovrebbe essere insegnata già dalla scuola elementare	82,8%	89,5%	74,6%	83,4%
Le informazioni su una corretta alimentazione sono molte e alla portata di tutti	60,5%	60,2%	50,4%	58,4%
In Italia, mediamente, vi è una corretta alimentazione grazie alla dieta mediterranea	57,2%	52,5%	50,9%	54,2%
Per una buona alimentazione bisognerebbe mangiare carboidrati a pranzo e proteine a cena	40,4%	34,1%	36,7%	37,4%
La dieta vegana è incompatibile con una dieta adeguata per un atleta	34,6%	32,8%	39,8%	35,0%
Bere alcolici in maniera moderata non influisce negativamente sulla salute	31,5%	23,1%	22,6%	26,7%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Si, assolutamente	19,3%
Si, ma potrei fare di più	67,3%
Non faccio particolare attenzione a quello che mangio	13,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



**Tabella 16**  
**AUTOVALUTAZIONE**  
**SUL FATTO DI SEGUIRE**  
**UNA CORRETTA**  
**ALIMENTAZIONE**

7 Fra gli altri, si veda: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/carboidrati-a-pranzo-e-proteine-a-cena-si-puo-fare>

8 Si veda: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37049586/>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10334161/>; <https://www.cetilar.com/nutrizione-vegana-e-sport-come-ottimizzare-la-performance-con-una-dieta-vegetale/#:~:text=La%20dieta%20vegana%20è%20assolutamente,proporzionale%20all'attività%20fisica%20svolta>



# SALUTE ALLENAMENTO REGOLARITÀ BENEFICI

# 04.

## Sport e salute fisica e psicologica

di Irene Lovato Menin

### IN BREVE:

- L'attività fisica è fonte di importanti benefici a livello di salute fisica e psicologica, i quali tuttavia non sono chiari a tutta la popolazione
- L'OMS raccomanda 150 minuti settimanali di attività aerobica moderata, riconoscendo lo stile di vita come uno tra i fattori principali per il benessere della persona

Lo sport è strettamente connesso con la salute fisica e il benessere psicologico. L'attività fisica, infatti, non solo contribuisce alla salute del corpo, mediante un esercizio regolare, ma è di supporto anche al benessere mentale, diminuendo lo stress e migliorando il tono dell'umore. A conferma di questo, sono diversi gli studi<sup>9</sup> che mostrano come gli stili di vita impattino profondamente sulla salute e sulla qualità della vita, a breve e a lungo termine. Questi includono l'attività fisica, una dieta equilibrata, il controllo del peso corporeo, la riduzione dello stress e dell'uso di tabacco, formando i fattori principali di quella che viene chiamata "lifestyle medicine", ossia quella disciplina che studia come le buone abitudini abbiano un impatto sulla prevenzione ma anche sulla cura di malattie, spesso in associazione con terapie medicinali o chirurgiche. Per questo motivo le linee guida dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)<sup>10</sup> raccomandano di svolgere un livello adeguato di attività fisica, ossia di almeno 150-300 minuti di attività aerobica ad intensità moderata a settimana per gli adulti e minimo 60 minuti al giorno per i bambini e gli adolescenti, limitando il tempo

trascorso in sedentarietà. Le linee guida, tuttavia, ricordano che qualsiasi quantità di tempo dedicata all'attività fisica è meglio che non praticarne affatto.

Ma quali sono le opinioni degli italiani sul tema? Sono a conoscenza degli effettivi benefici dello sport? L'affermazione che mette d'accordo il maggior numero di persone (91,3%) riguarda l'effetto del fare attività sportiva regolarmente per ridurre il rischio di obesità. Fare sport, inoltre, migliora la qualità del sonno (74,5%). Sono poco più della metà (56,3%) coloro che considerano l'attività sportiva come mezzo preventivo all'emergere di malattie e complicazioni di salute e sono in particolare coloro che già praticano sport a pensarla così (65,8%). Inoltre, due persone su cinque (43,1%) ritengono che fare qualche tipo di movimento fisico, come scegliere le scale al posto dell'ascensore o camminare per andare al lavoro, sia già sufficiente per garantire un benessere fisico adeguato, e che si possa ottenere un buon livello di salute semplicemente mantenendo delle buone abitudini come non fumare o seguendo una dieta sana, ed evitando di fare sport (38,2%). In en-

<sup>9</sup> Per approfondire si veda Rippe, J. M. (2018). Lifestyle medicine: the health promoting power of daily habits and practices. *American journal of lifestyle medicine*.

<sup>10</sup> WHO (World Health Organization), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (25 November 2020).



trambi questi casi notiamo come una parte minoritaria, ma non esigua della popolazione, sia convinta che lo sport non sia assolutamente necessario per una buona salute fisica, contrariamente a quanto espresso nelle linee guida dell'OMS.

Sono in misura maggiore i sedentari (44,2%) ad assegnare allo sport un'importanza limitata. Infine, il 68,0% ritiene che avere un'adeguata attrezzatura sportiva sia essenziale per prevenire eventuali infortuni o dolori. Questo è un pensiero che raccoglie più consensi nelle classi medio-alte della popolazione (72,7%) Allo scopo di riassumere le opinioni sul rapporto tra attività fisica/sportiva e salute fisica sono stati creati tre diversi profili<sup>11</sup>.

- Ad un estremo si collocano coloro che **non hanno alcuna fiducia nello sport come elemento necessario al benessere: l'«inutilità dello sport»**. Questi sono una esigua minoranza della popolazione (1,6%).
- All'altro estremo si trovano quanti pensano che **lo sport sia un pilastro per il benessere dell'individuo (29,8%)**, e sono in particolare i GenZ (31,5%) e gli adulti tra i 50 e i 64 anni (35,5%), hanno un livello di studi elevato (35,2%), svolgono un lavoro autonomo (38,3%), appartengono a una classe sociale medio-alta/alta (33,7%), praticano sport (36,5%) o al contrario sono sedentari, pur riconoscendo l'importanza dell'attività sportiva (33,7%).

## OGNI MOVIMENTO

### CONTA

Essere fisicamente attivi ha numerosi benefici per la salute del cuore, del corpo e della mente. Puoi scegliere di camminare, andare in bicicletta, ballare, fare sport o giocare con i tuoi figli

LIMITA i periodi sedentari

SOSTITUISCILI con l'attività fisica



Linee guida OMS su attività fisica e comportamento sedentario (2020).  
Per ulteriori informazioni, visita il sito: [www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)

<sup>11</sup> I profili di opinione sul rapporto tra attività fisica/sportiva e salute fisica sono stati creando facendo una sommatoria dei primi cinque item. Gli item 4 e 5 sono stati riversati. Dal range di valori tra 5 e 25 sono emersi i tre diversi profili: da 5 a 11 "inutilità dello sport", da 12 a 18 "sport utile, ma non necessario" e da 19 a 25 "sport necessario al benessere".

### SALUTE FISICA

Fare attività fisico-sportiva regolarmente riduce il rischio di obesità	91,3%
L'attività fisico-sportiva migliora la qualità del sonno	74,5%
Avere un'adeguata attrezzatura sportiva (es: scarpe corrette per lo sport che si pratica) è essenziale per prevenire eventuali infortuni o dolori	68,0%
Le persone che praticano attività fisico-sportiva regolarmente hanno meno possibilità di ammalarsi o avere complicazioni di salute	56,3%
Fare movimento fisico, come camminare per andare al lavoro, o scegliere le scale al posto dell'ascensore, è già abbastanza per garantire un benessere fisico adeguato	43,1%
Si può avere un benessere fisico anche senza praticare attività fisico-sportiva regolarmente, ad esempio seguendo una dieta sana, non bevendo alcolici e non fumando	38,2%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Tabella 17  
**GRADO DI ACCORDO SULLLE SEGUENTI AFFERMAZIONI**





Tabella 18 | **OPINIONI SUL RAPPORTO TRA ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA E SALUTE FISICA**

	INUTILITÀ DELLO SPORT	SPORT UTILE, MA NON NECESSARIO	SPORT NECESSARIO AL BENESSERE
<b>Totale</b>	1,6%	68,6%	29,8%
<b>Genere</b>			
Maschio	1,8%	69,1%	29,1%
Femmina	1,5%	68,0%	30,5%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	2,2%	66,3%	31,5%
Millennials (35-49 anni)	0,9%	74,2%	24,9%
Adulti (50-64 anni)	0,7%	63,8%	35,5%
Senior (oltre 65 anni)	3,2%	70,8%	26,0%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	2,5%	69,9%	27,6%
Medio (diploma)	1,2%	70,0%	28,8%
Elevato (laurea e oltre)	2,3%	62,5%	35,2%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	1,2%	70,1%	28,7%
Inattivi	2,2%	66,8%	31,0%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	1,3%	75,7%	23,0%
Tecnico-impiegatizio	1,1%	66,5%	32,4%
Autonomo, imprenditore	0,8%	60,9%	38,3%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	1,6%	70,1%	28,3%
Nord Est	1,7%	67,3%	31,0%
Centro	2,1%	67,3%	30,6%
Sud e Isole	1,3%	68,9%	29,8%
<b>Figli</b>			
Con figli	1,8%	69,2%	29,0%
Senza figli	1,5%	67,9%	30,6%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	0,0%	72,3%	27,7%
Medio-bassa	2,1%	69,8%	28,1%
Medio-alta/alta	1,1%	65,2%	33,7%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	0,9%	62,6%	36,5%
Attivi	0,9%	70,3%	28,8%
Sedentari	1,1%	65,2%	33,7%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

- Tuttavia, il gruppo più numeroso comprende coloro che **considerano lo sport utile al benessere, ma non necessario in modo assoluto per assicurare una buona salute fisica (68,6%)**. Questi sono in particolare lavoratori con mansioni esecutive (75,7%) e svolgono qualche tipo di attività fisica (70,3%) probabilmente ritenendola già sufficiente.

L'effetto dell'attività fisica e sportiva sulla salute psicologica sembra essere invece maggiormente condiviso dalla popolazione italiana. Infatti, il 74,7% pensa che l'attività fisica diminuisca lo stress della vita quotidiana, migliori lo sviluppo cognitivo e la concentrazione (71,9%), renda le persone più felici e rilassate (68,4%). D'altra parte, il 68,8% ritiene che la sedentarietà aumenti il rischio di disturbi psicologici.

Per quanto riguarda le opinioni degli italiani rispetto alle modalità di attività fisica che più aumentano il benessere psicologico troviamo delle spaccature. Sono più della metà coloro che preferiscono lo sport all'aperto (57,8%), e in particolare i Millennials tra i 35 e i 49 anni (64,4%), i lavoratori (62,2%), gli imprenditori (71,0%), coloro che hanno figli (62,5%) e gli sportivi (63,1%). Ritengono gli sport di squadra come più benefici

alla psiche circa la metà degli italiani (49,4%), nello specifico coloro che risiedono nel Sud e Isole (56,7%), hanno figli (54,2%).

Anche in questo caso sono stati creati dei profili di opinione per osservare dove si collocassero gli italiani nel rapporto tra attività fisica/sportiva e salute psicologica.

- La maggioranza della popolazione, il 67,9%, ritiene l'attività fisica come un elemento necessario al benessere psicologico.** Nonostante questa visione sia condivisa senza particolari distinzioni di genere o fascia d'età, si può notare come questo pensiero sia preponderante nella classe sociale medio-alta/alta (74,2%), negli sportivi (75,3%) e negli attivi (70,9%).
- Il 30,0% della popolazione invece considera lo sport come utile alla salute psicologica, ma non di fondamentale importanza.** Hanno questa visione i Millennials tra i 35 e i 49 anni (35,0%), coloro che appartengono a una classe sociale medio-bassa (33,4%) e sono sedentari (46,8%).
- Una minoranza molto esigua invece considera **lo sport come inutile dal punto di vista del benessere psicologico (2,1%)** e in particolare i "sedentari" (6,3%).

#### SALUTE PSICOLOGICA

Fare attività fisica/sportiva diminuisce lo stress della vita quotidiana	74,7%
L'attività fisica/sportiva migliora lo sviluppo cognitivo e la concentrazione	71,9%
La sedentarietà aumenta il rischio di disturbi psicologici	68,8%
Fare attività fisica/sportiva rende le persone più felici e rilassate	68,4%
Lo sport e attività outdoor migliorano il benessere psicologico più che lo sport e attività indoor	57,8%
Lo sport di squadra migliora il benessere psicologico più che lo sport individuale	49,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

- 12 I profili di opinione sul rapporto tra attività fisica/sportiva e salute psicologica sono stati creati facendo una sommatoria dei primi quattro item. Dal range di valori tra 4 e 20 sono emersi i tre diversi profili: da 4 a 9 "inutilità dello sport", da 10 a 14 "sport come utile, ma non necessario" e da 15 a 20 "sport necessario al benessere".



Tabella 19  
**GRADO DI ACCORDO SULLE SEGUENTI AFFERMAZIONI**



**Tabella 20 | OPINIONI SUL RAPPORTO TRA ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA E SALUTE PSICOLOGICA**

	INUTILITÀ DELLO SPORT	SPORT COME UTILE, MA NON NECESSARIO	SPORT NECESSARIO AL BENESSERE
<b>Totale</b>	2,1%	30,0%	67,9%
<b>Genere</b>			
Maschio	2,2%	30,2%	67,6%
Femmina	2,0%	29,8%	68,2%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	1,8%	30,0%	68,2%
Millennials (35-49 anni)	2,2%	35,0%	62,8%
Adulti (50-64 anni)	1,8%	27,5%	70,7%
Senior (oltre 65 anni)	2,8%	27,4%	69,8%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	4,6%	30,4%	65,0%
Medio (diploma)	1,6%	30,6%	67,8%
Elevato (laurea e oltre)	1,2%	27,5%	71,3%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	2,5%	30,2%	67,3%
Inattivi	1,7%	29,7%	68,6%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	3,6%	30,6%	65,8%
Tecnico-impiegatizio	1,7%	29,2%	69,1%
Autonomo, imprenditore	1,6%	32,2%	66,2%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	2,0%	32,7%	65,3%
Nord Est	2,7%	32,2%	65,1%
Centro	2,1%	30,0%	67,9%
Sud e Isole	1,9%	26,4%	71,7%
<b>Figli</b>			
Con figli	1,6%	30,3%	68,1%
Senza figli	2,5%	29,7%	67,8%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	3,6%	28,9%	67,5%
Medio-bassa	1,8%	33,4%	64,8%
Medio-alta/alta	2,2%	23,6%	74,2%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	0,8%	23,9%	75,3%
Attivi	1,3%	27,8%	70,9%
Sedentari	6,3%	46,8%	46,9%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Considerando quindi lo sport come necessario al benessere psicologico e fisico, quanti dovrebbero essere gli allenamenti settimanali ritenuti opportuni dalla popolazione italiana? Il campione si divide in maniera abbastanza netta. Sono pochi coloro che si collocano agli estre-

mi: meno di una volta a settimana (4,0%) o 5 o più volte (4,4%). La maggioranza si divide in coloro che ritengono che 1 o 2 volte a settimana siano sufficienti (44,1%) e chi invece pensa siano meglio 3 o 4 allenamenti a settimana (47,5%).

Meno di una volta	4,0%
1 o 2 volte	44,1%
3 o 4 volte	47,5%
5 o più volte	4,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



**Tabella 21**  
**ALLENAMENTI SETTIMANALI ADEGUATI A MANTENERE UN BENESSERE FISICO ADEGUATO**





Tabella 22  
**ALLENAMENTI SETTIMANALI  
 ADEGUATI A MANTENERE  
 UN BENESSERE  
 FISICO ADEGUATO**

	1 O 2 VOLTE	PIÙ DI 3 VOLTE
Totale	48,1%	51,9%
<b>Genere</b>		
Maschio	46,8%	53,2%
Femmina	49,5%	50,5%
<b>Età</b>		
GenZ (18-34 anni)	50,4%	49,6%
Millennials (35-49 anni)	56,3%	43,7%
Adulti (50-64 anni)	40,9%	59,1%
Senior (oltre 65 anni)	46,2%	53,8%
<b>Titolo di studio</b>		
Basso (fino a fp)	46,8%	53,2%
Medio (diploma)	48,1%	51,9%
Elevato (laurea e oltre)	49,5%	50,5%
<b>Condizione sociale</b>		
Attivi	50,6%	49,4%
Inattivi	45,2%	54,8%
<b>Lavoro</b>		
Esecutivo	53,1%	46,9%
Tecnico-impiegatizio	49,0%	51,0%
Autonomo, imprenditore	47,0%	53,0%
<b>Area</b>		
Nord Ovest	50,1%	49,9%
Nord Est	49,3%	50,7%
Centro	52,6%	47,4%
Sud e Isole	43,3%	56,7%
<b>Figli</b>		
Con figli	47,7%	52,3%
Senza figli	48,5%	51,5%
<b>Classe sociale</b>		
Bassa	41,4%	58,6%
Medio-bassa	50,2%	49,8%
Medio-alta/alta	46,1%	53,9%
<b>Attività fisica/sportiva</b>		
Sportivi	44,9%	55,1%
Attivi	47,5%	52,5%
Sedentari	56,2%	43,8%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisaifa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Coloro che ritengono che gli allenamenti settimanali opportuni a mantenere un benessere fisico adeguato siano tra gli 1 e i 2 a settimana (48,1%) sono in particolare Millennials (56,3%), gli attivi lavorativamente (50,6%) e i sedentari (56,2%). Coloro che invece danno una risposta che riflette quanto consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ossia più di tre volte a settimana (51,9%), sono nello specifico adulti tra i 50 e i 64 anni (59,1%), gli inattivi lavorativamente (54,8%), risiedono al Sud e Isole (56,7%), sono sportivi (55,1%) o svolgono qualche tipo di attività fisica (52,5%). **In conclusione, quanto emerge è che i benefici apportati dallo sport e dall'attività fisica, che secondo le norme dell'Organizzazione Mondiale del-**

**la Sanità è importante ma dovrebbe essere affiancata da attività sportiva di tipo aerobico e da rinforzamento dei muscoli, non sono noti a tutta la popolazione. Se l'importanza dello sport per la salute psicologica risulta essere chiara, la necessità di attività sportiva regolare per il benessere fisico non è ancora riconosciuta da una parte rilevante della popolazione, che infatti per metà sottovaluta la frequenza settimanale di attività sportiva opportuna ad assicurare una buona salute. Se, come dice l'OMS, qualsiasi movimento è meglio che non muoversi, superare i 150 minuti settimanali di attività fisica dovrebbe essere una buona abitudine a cui tutti dovrebbero tendere.**





# SOCIALIZZAZIONE ABILITÀ AMICIZIE

# 05.

## Sport e relazioni interpersonali

di Irene Lovato Menin

### IN BREVE:

- Lo sport viene considerato dalla maggior parte della popolazione come momento importante per accrescere le proprie relazioni e skills interpersonali
- Lo sport non risulta essere l'unico ambiente in cui poter sviluppare le proprie abilità sociali

È risaputo, e confermato dalla letteratura scientifica<sup>13</sup>, che lo sport ricopre un ruolo fondamentale nella creazione delle relazioni interpersonali, ma anche di *soft skills* che possono poi essere utilizzate con successo anche nel mondo extra sportivo. Tra queste troviamo, ad esempio, l'etica del lavoro, l'impegno, l'organizzazione del tempo e la resilienza, le abilità di leadership, di cooperazione e di comunicazione. Osservando la popolazione adulta italiana si può notare come in realtà le amicizie che sono nate in contesti sportivi siano una minoranza. Il 15,5% infatti dichiara di avere abbastanza amicizie nate praticando sport e solo il 4,8% che queste siano più della metà del totale. Il 44,4% riporta di avere relazioni nate in situazioni sportive, ma che queste rappresentano solo una piccola parte della propria rete di relazioni. Il 35,3% riporta di non avere alcuna amicizia nata in tali circostanze. In generale, chi riporta di avere poche relazioni nate in contesti sportivi sono nello specifico le donne (84,1%), gli adulti

tra i 50 e i 64 anni (84,7%) e i senior over 65 (83,5%), gli abitanti del Nord Est (87,1%), coloro che appartengono ad una classe sociale bassa (84,1%) o medio-bassa (83,6%), i sedentari (90,4%) e coloro che svolgono attività fisica in modo non strutturato (91,4%). Al contrario, sono gli uomini (25,0%), la GenZ (28,4%) e i Millennials (22,7%), coloro che appartengono a una classe sociale elevata (29,5%) e gli sportivi (34,9%), coloro che riportano di avere molteplici amicizie che si sono create in situazioni legate allo sport. Questi dati sono in linea con quanto riportato nel secondo capitolo del presente report: chi pratica più sport, uomini, giovani e persone appartenenti a classi sociali medio-alte, sono anche coloro che hanno maggiori opportunità di costruire delle relazioni interpersonali all'interno di questi ambienti. I sedentari, ma anche quanti svolgono attività fisica in maniera individuale e non organizzata, come andare a correre o andare in bicicletta, non ritrovano nella pratica fisica un luogo in cui sviluppare anche delle relazioni interpersonali.

<sup>13</sup> Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*.



Allo scopo di testare le opinioni della popolazione sull'ambiente sportivo come contesto di sviluppo relazionale sono state proposte diverse affermazioni. Raccoglie un maggiore consenso l'idea che lo sport svolga una funzione educativa molto forte (72,8%), e sono gli adulti over 50 (77,8%) e i senior over 65 (76,3%), coloro che hanno un livello di studi elevato (78,4%) e appartengono a una classe sociale medio-alta/alta (78,9%) coloro che più credono in questo suo ruolo. Oltre alla funzione educativa, lo sport permette di sviluppare competenze, come il lavorare in team, che possono tornare utili in diverse occasioni quotidiane (65,4%). Questo viene riconosciuto in particolare da coloro che hanno un elevato titolo di studi (70,4%), dagli sportivi stessi (70,3%) e da chi ha molte relazioni in contesti sportivi (81,3%). La funzione educativa dello sport si estende alle capacità prosociali e in particolare all'inclusione (63,2%). L'integrazione sociale che si genera nei gruppi sportivi è sottolineata nello specifico dalle donne (65,7%), da chi ha un livello di studi elevato (67,4%), dagli sportivi (68,4%) e dagli attivi (65,9%).

**Tabella 23**  
**AMICIZIE O RELAZIONI**  
**NATE IN CONTESTI**  
**SPORTIVI**

Nessuna	35,3%
Alcune, ma rappresentano solo una piccola parte	44,4%
Abbastanza	15,5%
Più del 50%	4,8%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Il 28,3% pensa che le amicizie che si creano nei contesti sportivi possiedano una maggior forza, e sono in particolare gli uomini (31,8%), chi ha dei figli (31,7%) e coloro che hanno molti amici nell'ambiente sportivo (49,1%) a notare questa maggiore intensità.

Dall'altro lato, è anche possibile che il forte livello di competizione che alcuni sport o alcune squadre possiedono più di altri, renda difficile il nascere di relazioni sane (29,8%). Quest'opinione è maggiormente diffusa nei Millennials (35-49 anni, 36,0%), tra chi ha figli (32,8%), negli sportivi stessi (33,8%) e in chi ha più esperienze amicali nate in contesti sportivi (34,4%). L'essere più a contatto con l'ambiente sportivo consente di vederne con più chiarezza i punti di forza, ma anche i punti di debolezza.

*In ultimis*, è opinione diffusa che gli sport di squadra permettano di intessere più relazioni rispetto agli sport individuali (58,1%) e sono in particolare gli sportivi (58,4%) e gli attivi (61,8%) a riportare questa situazione.

**NESSUNA O POCHE**      **ABBASTANZA, MOLTE**

Totale	79,6%	20,4%
<b>Genere</b>		
Maschio	75,0%	25,0%
Femmina	84,1%	15,9%
<b>Età</b>		
GenZ (18-34 anni)	71,6%	28,4%
Millennials (35-49 anni)	77,3%	22,7%
Adulti (50-64 anni)	84,7%	15,3%
Senior (oltre 65 anni)	83,5%	16,5%
<b>Titolo di studio</b>		
Basso (fino a fp)	83,6%	16,4%
Medio (diploma)	79,2%	20,8%
Elevato (laurea e oltre)	76,8%	23,2%
<b>Condizione sociale</b>		
Attivi	77,6%	22,4%
Inattivi	82,0%	18,0%
<b>Lavoro</b>		
Esecutivo	75,0%	25,0%
Tecnico-impiegatizio	80,0%	20,0%
Autonomo, imprenditore	78,3%	21,7%
<b>Area</b>		
Nord Ovest	78,6%	21,4%
Nord Est	87,1%	12,9%
Centro	75,8%	24,2%
Sud e Isole	78,4%	21,6%
<b>Figli</b>		
Con figli	77,7%	22,3%
Senza figli	81,4%	18,6%
<b>Classe sociale</b>		
Bassa	84,1%	15,9%
Medio-bassa	83,6%	16,4%
Medio-alta/alta	70,5%	29,5%
<b>Attività fisica/sportiva</b>		
Sportivi	65,1%	34,9%
Attivi	91,4%	8,6%
Sedentari	90,4%	9,6%



**Tabella 24**  
**AMICIZIE O RELAZIONI**  
**NATE IN CONTESTI**  
**SPORTIVI**

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Anche in questo caso è stato creato un indicatore<sup>14</sup> allo scopo di sintetizzare le opinioni della popolazione rispetto allo **sport come catalizzatore sociale**.

- **La funzione educativa e socializzante dello sport viene riconosciuta dal 41,9% della popolazione**, senza particolari distinzioni di genere o età, ma con dei picchi nei lavoratori con mansioni tecniche (43,9%) o lavoratori autonomi (47,9%), nel Sud e Isole (48,2%), nelle classi sociali medio-alte (45,0%), tra gli sportivi (45,5%) e gli attivi (41,8%), tra coloro che hanno trovato diverse amicizie nei contesti legati all'attività fisica (58,4%).
- **La maggioranza della popolazione, tuttavia, si colloca in una posizione intermedia (55,0%), in cui**

**riconosce l'importanza dello sport nel creare delle situazioni relazionali ed educative, ma pensa vi siano anche altri contesti in cui poter sviluppare queste stesse abilità sociali.** Sono relativamente più critici nei confronti delle funzioni educative dello sport i Millennials tra i 35 e 49 anni (60,7%), i lavoratori con mansioni esecutive (59,5%), coloro che appartengono a una classe sociale medio-bassa (57,1%), quanti hanno poche o nessuna amicizia nata in ambito sportivo (59,0%).

- **Totalmente pessimisti nei confronti delle skills interpersonali legate ai contesti sportivi sono una esigua minoranza della popolazione (3,1%),** in particolare i sedentari (7,5%).

**Tabella 25**  
**GRADO DI ACCORDO**  
**SULLE SEGUENTI**  
**AFFERMAZIONI**

Lo sport ha una funzione educativa molto forte	72,8%
Far parte di una squadra sportiva migliora le capacità di lavorare in team	65,4%
Lo sport facilita l'inclusione e riduce le diversità favorendo l'integrazione sociale	63,2%
Gli sport di squadra permettono di instaurare più relazioni rispetto agli sport individuali	58,1%
Nei contesti sportivi c'è un forte livello di competizione che rende difficile creare delle amicizie sane	29,8%
Le amicizie che nascono in contesti sportivi sono più forti delle altre	28,3%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

<sup>14</sup> I profili di opinione sul rapporto tra attività fisica/sportiva e relazioni interpersonali sono stati creando facendo una sommatoria dei primi cinque item. L'item 4 è stato riversato. Dal range di valori tra 5 e 25 sono emersi i tre diversi profili: da 5 a 11 "pessimisti", da 12 a 18 "intermedi" e da 19 a 25 "positivi".

**Tabella 26 | OPINIONI SUL RAPPORTO TRA ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA E RELAZIONI INTERPERSONALI**

	PESSIMISTI	INTERMEDI	POSITIVI
<b>Totale</b>	3,1%	55,0%	41,9%
<b>Genere</b>			
Maschio	3,3%	55,6%	41,1%
Femmina	2,9%	54,5%	42,6%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	4,0%	55,3%	40,7%
Millennials (35-49 anni)	2,7%	60,7%	36,6%
Adulti (50-64 anni)	3,1%	52,5%	44,4%
Senior (oltre 65 anni)	2,6%	51,7%	45,7%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	3,7%	55,3%	41,0%
Medio (diploma)	3,6%	54,7%	41,7%
Elevato (laurea e oltre)	1,0%	55,6%	43,4%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	3,3%	56,0%	40,7%
Inattivi	2,9%	53,9%	43,2%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	4,5%	59,5%	36,0%
Tecnico-impiegatizio	1,7%	54,4%	43,9%
Autonomo, imprenditore	4,9%	47,2%	47,9%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	4,1%	57,9%	38,0%
Nord Est	3,3%	61,5%	35,2%
Centro	2,6%	54,5%	42,9%
Sud e Isole	2,5%	49,3%	48,2%
<b>Figli</b>			
Con figli	2,7%	54,5%	42,8%
Senza figli	3,5%	55,5%	41,0%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	7,2%	52,5%	40,3%
Medio-bassa	2,4%	57,1%	40,5%
Medio-alta/alta	3,3%	51,7%	45,0%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	2,3%	52,2%	45,5%
Attivi	1,6%	56,6%	41,8%
Sedentari	7,5%	58,2%	34,3%
<b>Amicizie nate in contesto sportivo</b>			
Nessuna o poche	3,4%	59,0%	37,6%
Abbastanza, molte	1,9%	39,7%	58,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

# FUTURO ACCESSIBILITÀ SPORT AMBIENTE

# 06.

## Futuro e accessibilità nello sport

di Irene Lovato Menin

### IN BREVE:

- Più di tre quarti degli italiani vogliono continuare o iniziare a dedicarsi all'attività sportiva, motivati dalla spinta verso la salute fisica
- Rimane una quota di persone non interessate allo sport
- Sport e "sostenibilità" come interesse ambientale e inclusività
- L'uso dell'Intelligenza Artificiale all'interno dello sport system

Nel prossimo futuro, quali sono le intenzioni della popolazione italiana rispetto all'attività sportiva? La metà di loro, il 49,8%, ha intenzione di mantenere il tempo e l'impegno che già ora dedica alla pratica fisica o sportiva, il 24,8% vuole aumentare le energie che riserva allo sport e l'8,5%

vuole cominciare a dedicarsi ad attività fisico-sportive. Tra i non motivati all'attività sportiva troviamo in particolare i sedentari che vogliono continuare a essere tali (13,3%) e delle esigue minoranze che pensano di diminuire il tempo dedicato allo sport (3,0%) o addirittura smettere (0,6%).

Iniziare a dedicarmi ad attività fisico-sportive	8,5%
Aumentare il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	24,8%
Mantenere il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	49,8%
Diminuire il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	3,0%
Smettere di fare attività fisico-sportive	0,6%
Continuare a non fare attività fisico-sportive	13,3%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Tabella 27  
**PREVISIONI  
PER I PROSSIMI  
MESI**



Accorpare i diversi punteggi emerge che l'83,1%, ossia 4 persone su 5, sono motivate a svolgere attività sportiva. Tra queste troviamo in particolare coloro che hanno un titolo di studio medio (84,6%) ed elevato (89,4%), i lavoratori (86,8%), coloro che appartengono alle classi sociali medio-bassa (82,4%) e medio-alta/alta (87,2%), coloro che già praticano sport (94,2%) o attività fisica (94,3%). Tra i non motivati (16,9%) invece si trovano in particolare i senior (25,1%, oltre 65 anni), coloro che hanno un basso titolo di studi (27,5%), gli inattivi (21,2%), coloro che appartengono alla classe sociale bassa (25,6%) e i sedentari (60,4%). È importante ricordare in questa sede come i senior over 65 siano una fascia della popolazione in aumento, grazie all'aumento della speranza

di vita alla nascita, che per il 2023 era pari a 83,1 anni<sup>15</sup>. La speranza di vita in buona salute si ferma però ai 59,2 anni, evidenziando così l'importanza di promuovere e motivare l'attività fisica anche e soprattutto negli individui senior. Questo non solo per il benessere stesso dell'individuo, ma anche per la sostenibilità economica, finanziaria e organizzativa del sistema sanitario e assistenziale del Paese. Come riportato nel capitolo "Sport e benessere fisico e psicologico" del presente report, seguire uno stile di vita sano, in cui l'attività sportiva è svolta regolarmente, è un'importante mezzo di prevenzione e di trattamento per le malattie croniche, le quali crescono in modo esponenziale con l'aumentare dell'età.

15 Istat, BES 2023 Il benessere equo e sostenibile in Italia.



Tabella 28 | PREVISIONI PER L'ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA NEI PROSSIMI MESI

	MOTIVATO ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA	NON MOTIVATO
<b>Totale</b>	83,1%	16,9%
<b>Genere</b>		
Maschio	84,1%	15,9%
Femmina	82,1%	17,9%
<b>Età</b>		
GenZ (18-34 anni)	88,3%	11,7%
Millennials (35-49 anni)	83,9%	16,1%
Adulti (50-64 anni)	84,7%	15,3%
Senior (oltre 65 anni)	74,9%	25,1%
<b>Titolo di studio</b>		
Basso (fino a fp)	72,5%	27,5%
Medio (diploma)	84,6%	15,4%
Elevato (laurea e oltre)	89,4%	10,6%
<b>Condizione sociale</b>		
Attivi	86,8%	13,2%
Inattivi	78,8%	21,2%
<b>Lavoro</b>		
Esecutivo	86,9%	13,1%
Tecnico-impiegatizio	86,9%	13,1%
Autonomo, imprenditore	86,2%	13,8%
<b>Area</b>		
Nord Ovest	83,6%	16,4%
Nord Est	86,3%	13,7%
Centro	83,5%	16,5%
Sud e Isole	80,7%	19,3%
<b>Figli</b>		
Con figli	82,9%	17,1%
Senza figli	83,3%	16,7%
<b>Classe sociale</b>		
Bassa	74,4%	25,6%
Medio-bassa	82,4%	17,6%
Medio-alta/alta	87,2%	12,8%
<b>Attività fisica/sportiva</b>		
Sportivi	94,2%	5,8%
Attivi	94,3%	5,7%
Sedentari	39,6%	60,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



**Per coloro che sono determinati nei confronti dell'attività sportiva, quali sono le principali motivazioni che spingono al movimento fisico regolare? In primo luogo, l'importanza della salute fisica (47,5%), ma anche della forma fisica (36,5%).** Segue un'attenzione al benessere psicologico (25,7%), così come il voler combattere gli effetti dell'avanzamento dell'età (25,0%). Vi è poi la volontà di migliorare il proprio aspetto estetico (15,4%), seguita dal volersi rilassare (14,3%) e divertire (10,9%). Motivazioni più marginali sono il voler migliorare la propria performance sportiva (7,4%), conoscere persone nuove (6,3%) o mantenere le amicizie create (5,9%); infine per spirito di competizione (5,1%). I motivi

che invece portano a diminuire, smettere o non svolgere attività fisica sono in particolare legati a una mancanza di interesse (38,8%) e di motivazioni (31,0%). Segue la mancanza di tempo (23,7%), problema indicato più dagli uomini, e i problemi di salute (22,4%), più frequenti negli over 65. Altri motivi riguardano gli elevati costi da sostenere (16,0%) e la mancanza di strutture sportive adeguate (15,3%). Infine, si trova il pensare di non avere le capacità adeguate (13,5%), motivazione che cresce d'intensità all'aumentare dell'età, la mancanza di amicizie con cui praticare attività sportiva (11,2%), la difficoltà a mostrare il proprio corpo (10,4%), il senso di colpa provocato dal dedicare tempo a se stessi e non

alla famiglia (10,3%), che emerge maggiormente in presenza di figli; e le palestre troppo distanti dal luogo di lavoro (7,4%). **È interessante notare come non siano tanto motivazioni strutturali, ma di più una mancanza di interesse e di motivazione la causa principale che spinge a non svolgere attività sportiva.**

Tra le proposte più utili al fine di diffondere maggiormente la pratica sportiva presso la popolazione spiccano il rendere le attività sportive più accessibili economicamente (31,0%) e un maggior numero di spazi pubblici dedicati alle attività fisiche-sportive realizzati dai Comuni, come campetti, piste ciclabili, parchi (28,9%). Altre proposte considerate valide

sono l'aumentare la sicurezza nelle strade e nei parchi in modo da permettere l'attività fisica anche nelle fasce serali o la mattina presto (23,9%), la giornata lavorativa corta, ad esempio fino alle 17 (21,3%) e una maggiore sensibilizzazione nei confronti dei benefici apportati dall'attività fisica (21,0%). Seguono, considerate lievemente meno utili rispetto alle altre opzioni, l'avere dei luoghi per fare attività fisica che siano realizzati o convenzionati con il luogo di lavoro (19,7%), sconti fiscali da parte dello Stato per le attività sportive (18,7%), presenza di infrastrutture sportive più vicine al luogo di abitazione (17,8%) e attrezzature sportive più accessibili economicamente (17,7%).

 **Tabella 29 | MOTIVAZIONI NELLO SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE	TOTALE
Migliorare la mia salute	31,3%	16,2%	47,5%
Migliorare la mia forma fisica	19,8%	16,7%	36,5%
Migliorare il mio benessere psicologico	11,3%	14,4%	25,7%
Per combattere gli effetti dell'avanzamento dell'età	10,7%	14,3%	25,0%
Migliorare il mio aspetto estetico	6,7%	8,7%	15,4%
Per rilassarmi	7,5%	6,8%	14,3%
Per divertirmi	4,7%	6,2%	10,9%
Migliorare la mia performance sportiva	2,6%	4,8%	7,4%
Mi porta a conoscere persone nuove	1,9%	4,4%	6,3%
Mi permette di mantenere le mie amicizie	1,6%	4,3%	5,9%
Per spirito di competizione	1,9%	3,2%	5,1%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

 **Tabella 30 | MOTIVI CHE PORTANO A DIMINUIRE, SMETTERE O NON SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE	TOTALE
Scarso interesse a fare attività fisica-sportiva	23,1%	15,7%	38,8%
Mancanza di motivazioni	11,9%	19,1%	31,0%
Mancanza di tempo	13,5%	10,2%	23,7%
Problemi di salute	15,0%	7,4%	22,4%
Elevati costi da sostenere	8,7%	7,3%	16,0%
Mancanza di strutture sportive adeguate	5,9%	9,4%	15,3%
Pensare di non avere le capacità adeguate	6,3%	7,2%	13,5%
Mancanza di amicizie con cui praticare l'attività	4,3%	6,9%	11,2%
Avere difficoltà a mostrare il proprio corpo	3,6%	6,8%	10,4%
Dedicare tempo a se stessi e non ad altre attività come la famiglia provoca un senso di colpa	3,8%	6,5%	10,3%
Spazi/palestre troppo distanti da casa/luogo di lavoro	3,9%	3,5%	7,4%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



Le tematiche di attualità che ora più che nel passato alimentano il dibattito dell'opinione pubblica sono, da un lato, la spinta alla sostenibilità e, dall'altro, l'attenzione alle potenzialità dell'Intelligenza Artificiale.

La sostenibilità viene definita mediante il concetto di sviluppo sostenibile, ossia "uno sviluppo che soddisfi i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri" (1987, Commissione Mondiale sull'Ambiente e lo Sviluppo). Ma come si colloca lo *sport system* nei confronti della sostenibilità, e in particolare, viene percepito come attento alle questioni della sostenibilità dalla popolazione? Sono state quindi testate le opinioni degli ita-

liani sul grado di attenzione all'ambiente di organizzazioni ed eventi sportivi. Più della metà della popolazione ritiene che le organizzazioni sportive siano più interessate ai guadagni che alla sostenibilità (56,5%) e il 44,7% ritiene che i grandi eventi sportivi, come le Olimpiadi e i Mondiali di calcio, portino a dei livelli di inquinamento e sprechi troppo elevati. Infine, sono solo circa due persone su cinque a considerare le organizzazioni sportive come attente alla sostenibilità: il 40,3% ritiene che i nuovi stadi e impianti sportivi stiano venendo progettati seguendo criteri di sostenibilità ambientale, e il 34,9% ha notato un impegno da parte delle organizzazioni a sensibilizzare sulle tematiche legate alla sostenibilità.

#### Tabella 31 | PROPOSTE UTILI AL FINE DI DIFFONDERE MAGGIORMENTE L'ATTIVITÀ FISICA E LA PRATICA SPORTIVA PRESSO LA POPOLAZIONE

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE	TOTALE
Attività sportive più accessibili economicamente	17,1%	13,9%	31,0%
Spazi pubblici dedicati alle attività fisiche-sportive (campetti, piste ciclabili, parchi) realizzati dai Comuni	16,2%	12,7%	28,9%
Aumentare la sicurezza in strade e parchi per permettere l'attività sportiva anche nelle fasce serali o presto al mattino	12,7%	11,2%	23,9%
Giornata lavorativa più corta (es. fino alle 17)	9,6%	11,7%	21,3%
Maggiore informazione e sensibilizzazione sui benefici dello sport	10,0%	11,0%	21,0%
Luoghi per fare attività fisica-sport realizzati dalle imprese (es: palestra aziendale, palestra convenzionata vicina)	9,1%	10,6%	19,7%
Sconti fiscali da parte dello stato per le attività sportive	8,4%	10,3%	18,7%
Presenza di infrastrutture sportive vicino a dove vivo	8,7%	9,1%	17,8%
Attrezzature sportive più accessibili economicamente	8,2%	9,5%	17,7%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

**Volendo fare una sintesi<sup>16</sup>, quello che emerge dalle opinioni della popolazione è che lo sport system potrebbe fare di più nei confronti della sostenibilità. Questo è infatti il profilo principale che emerge dalla creazione di un indicatore di sintesi sulle opinioni degli italiani.**

**I tre quarti della popolazione si collocano in una posizione intermedia, in cui riconoscono alcune delle azioni fatte nel mondo dello sport verso la sostenibilità, ma dall'altra parte non si considerano pienamente soddisfatti (75,3%).** Questi sono principalmente muniti di un titolo di studio basso (74,5%) o medio (77,1%), svolgono mansioni di tipo esecutivo (81,2%).

Dei due rimanenti orientamenti, quello che raccoglie maggiori consensi è composto da coloro che **giudicano il sistema sportivo come non sostenibile (17,2%)**. Non si notano in questo caso particolari differenze dal punto di vista delle caratteristiche sociodemografiche. Infine, **una minoranza (7,5%) nota l'attenzione delle organizzazioni sportive nei confronti della sostenibilità**, e questo è riconosciuto principalmente dalla generazione senior over 65 (13,2%). Svolgere o meno uno sport in questo caso non cambia l'opinione nei confronti del sistema sportivo: la maggioranza è convinta che le azioni fatte dal mondo dello sport nei confronti della sostenibilità non siano sufficientemente sviluppate.

#### LO SPORT E LA SOSTENIBILITÀ

Le organizzazioni sportive sono più interessate a guadagnare che ad essere sostenibili	56,5%
I grandi eventi sportivi come le Olimpiadi e i Mondiali di calcio portano a livelli di inquinamento e sprechi troppo elevati	44,7%
I nuovi stadi e impianti sportivi sono progettati seguendo dei criteri di sostenibilità ambientale	40,3%
Le organizzazioni sportive si stanno impegnando per sensibilizzare sui temi della sostenibilità	34,9%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)



#### Tabella 32 GRADO DI ACCORDO SULLE SEGUENTI AFFERMAZIONI

<sup>16</sup> I profili di opinione sul rapporto tra *sport system* e sostenibilità sono stati creando facendo una sommatoria dei quattro item. Dal range di valori tra 4 e 20 sono emersi i tre diversi profili: da 4 a 9 "Non sostenibile", da 10 a 14 "Potrebbe fare di più" e da 15 a 20 "Attento alla sostenibilità".



Tabella 33 | OPINIONI SUL RAPPORTO TRA MONDO DELLO SPORT E SOSTENIBILITÀ

	NON SOSTENIBILE	POTREBBE FARE DI PIÙ	ATTENTO ALLA SOSTENIBILITÀ
Totale	17,2%	75,3%	7,5%
<b>Genere</b>			
Maschio	17,2%	75,0%	7,8%
Femmina	17,2%	75,5%	7,3%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	19,1%	76,3%	4,6%
Millennials (35-49 anni)	14,5%	80,1%	5,4%
Adulti (50-64 anni)	18,3%	74,2%	7,5%
Senior (oltre 65 anni)	16,8%	70,0%	13,2%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	15,1%	74,5%	10,4%
Medio (diploma)	16,9%	77,1%	6,0%
Elevato (laurea e oltre)	20,3%	69,9%	9,8%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	17,1%	77,1%	5,8%
Inattivi	17,3%	73,0%	9,7%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	13,8%	81,2%	5,0%
Tecnico-impiegatizio	20,0%	73,8%	6,2%
Autonomo, imprenditore	18,0%	74,8%	7,2%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	16,9%	76,7%	6,4%
Nord Est	21,9%	72,8%	5,3%
Centro	19,6%	69,2%	11,2%
Sud e Isole	13,2%	79,1%	7,7%
<b>Figli</b>			
Con figli	16,8%	76,0%	7,2%
Senza figli	17,5%	74,6%	7,9%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	18,0%	75,2%	6,8%
Medio-bassa	17,0%	76,0%	7,0%
Medio-alta/alta	17,5%	74,6%	7,9%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	16,1%	77,7%	6,2%
Attivi	18,8%	72,0%	9,2%
Sedentari	16,8%	75,7%	7,5%

Fonte: Community Research&Analysis per Cislfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

### LO SPORT E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'Intelligenza Artificiale può analizzare le prestazioni degli atleti e aiutare a creare degli allenamenti personalizzati	49,7%
L'Intelligenza Artificiale può aiutare nell'assistere gli arbitri nelle decisioni	48,3%
L'Intelligenza Artificiale farà perdere il lavoro a diversi addetti nel campo dello sport	38,4%
Penso che l'Intelligenza Artificiale non abbia nessuna utilità in ambito sportivo	29,0%

Fonte: Community Research&Analysis per Cislfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Un altro tema di attualità è legato all'Intelligenza Artificiale e ai suoi molteplici utilizzi. L'Intelligenza Artificiale viene definita come "la capacità di un sistema di mostrare capacità umane quali il ragionamento, l'apprendimento, la pianificazione e la creatività". Questa, dopo decenni di modifiche, è giunta a essere come la conosciamo oggi: uno strumento versatile in grado di essere implementato nei veicoli a guida autonoma, nei robot per le aziende, nei nostri computer e telefoni come assistente personale digitale. L'IA può avere un suo ruolo anche nel mondo dello sport, ad esempio nell'allenamento assistito, nella prevenzione degli infortuni, nello scouting e reclutamento degli atleti o

nell'arbitraggio, o ancora può avere un impatto sul settore delle scommesse. **La popolazione italiana, tuttavia, non è ancora pienamente convinta rispetto agli utilizzi dell'IA nel settore sportivo. Solo la metà degli intervistati ne riconosce il potenziale nell'analizzare le prestazioni degli atleti aiutando a creare degli allenamenti personalizzati (49,7%) e nell'assistere gli arbitri nelle decisioni (48,3%). Dall'altra parte sono due persone su cinque ad essere preoccupate per i posti di lavoro degli addetti nel campo dello sport, sostituiti dall'IA (38,4%), mentre il 29,0% ritiene che l'Intelligenza Artificiale non abbia alcun tipo di utilità in ambito sportivo.**



Tabella 34  
GRADO DI ACCORDO SULLE SEGUENTI AFFERMAZIONI



Tabella 35  
**ATTEGGIAMENTO  
NEI CONFRONTI DELL'IA  
IN AMBITO SPORTIVO**

	CONTRARI ALL'IA	AMBIVALENTI	PRO IA
Totale	9,9%	64,5%	25,6%
<b>Genere</b>			
Maschio	7,4%	66,9%	25,7%
Femmina	12,3%	62,2%	25,5%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	7,3%	58,6%	34,1%
Millennials (35-49 anni)	8,1%	72,2%	19,7%
Adulti (50-64 anni)	10,1%	68,0%	21,9%
Senior (oltre 65 anni)	14,3%	56,9%	28,8%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	12,2%	72,2%	15,6%
Medio (diploma)	9,7%	64,0%	26,3%
Elevato (laurea e oltre)	8,2%	58,0%	33,8%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	8,1%	69,4%	22,5%
Inattivi	11,9%	58,8%	29,3%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	9,7%	72,5%	17,8%
Tecnico-impiegatizio	7,6%	66,1%	26,3%
Autonomo, imprenditore	3,5%	70,1%	26,4%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	10,5%	67,3%	22,2%
Nord Est	8,5%	67,9%	23,6%
Centro	9,5%	60,2%	30,3%
Sud e Isole	10,5%	62,8%	26,7%
<b>Figli</b>			
Con figli	10,2%	67,2%	22,6%
Senza figli	9,6%	62,0%	28,4%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	11,7%	61,8%	26,5%
Medio-bassa	10,0%	66,4%	23,6%
Medio-alta/alta	9,0%	61,7%	29,3%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	7,6%	64,1%	28,3%
Attivi	10,6%	61,9%	27,5%
Sedentari	13,6%	69,9%	16,5%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Lo sport è uno strumento fondamentale per l'inclusione delle persone con disabilità	71,7%
Una maggior rappresentazione da parte dei media degli sport femminili porterebbe più donne a praticare sport	51,7%
Gli anziani in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto ai giovani	49,3%
Le donne in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto agli uomini	29,2%
Gli stranieri in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto agli autoctoni	27,7%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

Tabella 36  
**GRADO DI ACCORDO  
SULLE SEGUENTI  
AFFERMAZIONI**

Anche in questo caso, sintetizzando le opinioni raccolte<sup>17</sup>, si può notare come:

- La maggioranza della popolazione si colloca in una posizione intermedia nei confronti dell'IA (64,5%), forse non particolarmente fiduciosa o probabilmente in attesa di vedere le reali prestazioni dell'Intelligenza Artificiale in ambito sportivo. Assumono questo atteggiamento ambivalente in particolare i Millennials tra i 35 e i 49 anni (72,2%), e gli adulti tra i 50 e i 64 anni (68,0%), coloro che hanno un titolo di studio basso (72,2%), i lavoratori (69,4%), coloro che abitano al Nord Ovest (67,3%) e Nord Est (67,9%), chi ha figli (67,2%), i sedentari (69,9%).
- Il secondo gruppo più popoloso è formato da coloro che invece sono favorevoli nei confronti dell'IA nei contesti sportivi (25,6%): questi sono nello specifico le GenZ (34,1%) o senior over 65 (28,8%), possiedono un titolo di studio elevato (33,8%), non lavorano (29,3%), svolgono mansioni

tecnico-impiegatizie (26,3%) o sono lavoratori autonomi (26,4%), vivono in Centro Italia (30,3%), non hanno figli (28,4%), sono sportivi (28,3%) o svolgono attività fisica (27,5%).

- L'insieme meno denso è invece formato da coloro che sono più scettici e preoccupati nei confronti degli usi dell'Intelligenza Artificiale all'interno del mondo dello sport (9,9%). Le donne risultano essere più critiche rispetto agli uomini (12,3%).

Un'ultima fonte di riflessione emerge dalla dimensione più sociale della sostenibilità, ossia quella che tiene conto dell'inclusione e apertura nei confronti della diversità. Se il contesto sportivo risulta essere uno strumento fondamentale per l'inclusione delle persone con disabilità (71,7%), rimangono alcune categorie che spesso vengono discriminate all'interno del mondo dello sport. In particolare, è opinione di metà della popolazione che le fasce d'età più anziane abbiano meno possibilità rispetto ai giovani di praticare sport in Italia (49,3%). È una percezione

<sup>17</sup> I profili di opinione sul rapporto tra mondo dello sport e Intelligenza Artificiale sono stati creando facendo una sommatoria dei quattro item. Dal range di valori tra 4 e 20 sono emersi i tre diversi profili: da 4 a 9 "Contrari all'IA", da 10 a 14 "Ambivalenti" e da 15 a 20 "Pro IA".



di un gruppo meno numeroso della popolazione, ma vengono esclusi dalla pratica sportiva anche le donne (29,2%) e gli stranieri (27,7%), i quali hanno meno possibilità di praticare sport rispetto ai coetanei maschi o di nazionalità italiana. Questo esito conferma anche i risultati riportati nel capitolo "I valori e le abitudini sportive": donne e senior risultano meno ingaggiati nell'attività fisica. **Risulta inoltre una sottorappresentazione delle donne in ambito sportivo e differenze nel settore dell'informazione rispetto alle performance vincenti di donne e uomini: il 51,7% ritiene che una maggiore comunicazione da parte dei media degli sport femminili porterebbe più donne a praticare sport.**

In sintesi, risulta come **il mondo dello sport sia percepito come solo in parte inclusivo**, ma con ancora diverse azioni da fare per divenire ancora più attento alla diversità. Sommando le risposte alle diverse affermazioni sull'inclusività si è ottenuto un indicatore di sintesi rispetto alle percezioni della popolazione<sup>18</sup>.

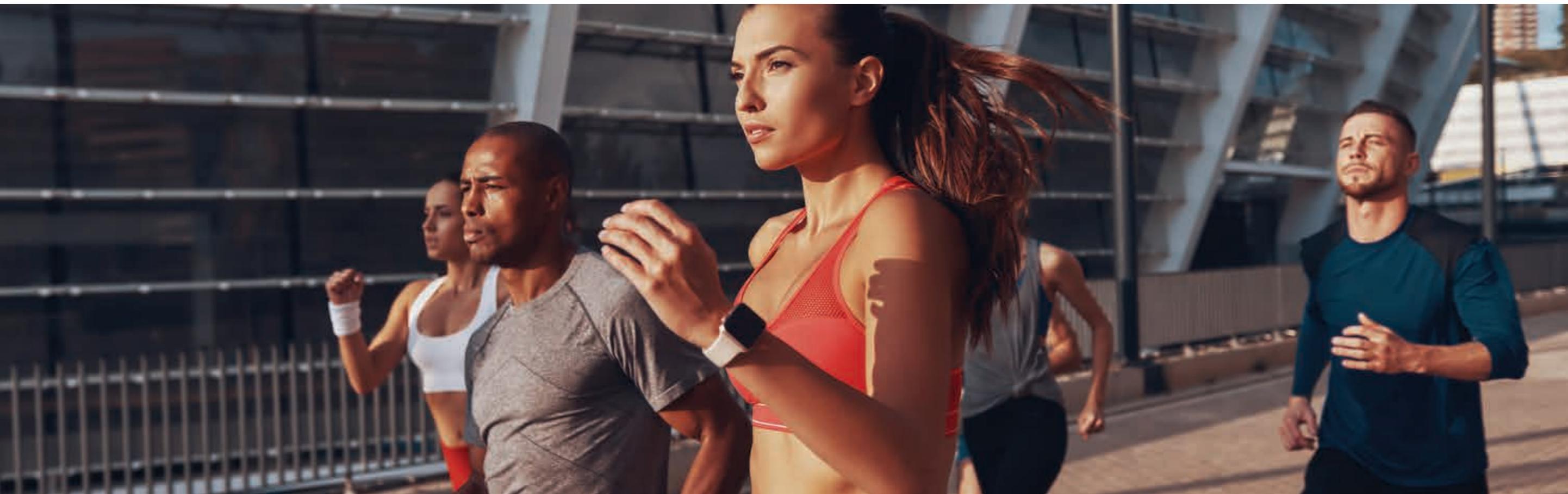
**Più della metà della popolazione si colloca, come poc'anzi riportato, in una posizione intermedia (62,6%), denunciando il bisogno di maggiore inclusività.** Fanno parte di questo insieme in particolare le donne (66,1%), i senior (66,4%, oltre 65 anni) e chi appartiene a una classe sociale bassa (68,3%) o medio-bassa (63,6%), i quali risultano essere proprio parte

di quelle categorie con più frequenza escluse dalla pratica sportiva. **Una denuncia ancor più forte rispetto alla non inclusività emerge solo per una piccola parte della popolazione (9,6%),** ma è interessante notare come siano gli sportivi (13,6%) più degli altri ad accusare questa situazione, mostrando ancora una volta come l'essere inseriti all'interno del mondo sportivo possa portare a osservarne più da vicino le criticità. Tuttavia, vi è **un 27,8% della popolazione, circa una persona su quattro, che invece percepisce il mondo dello sport come un ambiente attento alla valorizzazione e all'accoglienza delle diversità.** In conclusione, quanto emerge nelle percezioni comuni è che **il mondo dello sport**

**debba fare ancora dei passi in avanti per rendersi più innovativo e sostenibile.** Sembra infatti che la percezione della popolazione nei confronti dell'impegno delle organizzazioni sportive verso la sostenibilità ambientale e sociale sia per la maggior parte collocata in una posizione intermedia, in cui la richiesta che emerge sottotraccia è quella di poter osservare dei miglioramenti che rendano lo sport system più attento agli sprechi, all'inquinamento e all'inclusione delle diversità.

Questo aiutato da una comunicazione che svolga anche un ruolo di sensibilizzazione nei confronti della popolazione, la quale ha fiducia nella funzione educativa dello sport.

<sup>18</sup> I profili di opinione sul grado di inclusività percepita nel mondo dello sport sono stati creando facendo una sommatoria dei primi quattro item. I temi 2, 3 e 4 sono stati riversati. Dal range di valori tra 4 e 20 sono emersi i tre diversi profili: da 4 a 9 "Non inclusivo", da 10 a 14 "In parte inclusivo" e da 15 a 20 "Inclusivo".





**Tabella 37 | GRADO DI INCLUSIVITÀ PERCEPITA NEL MONDO DELLO SPORT**

	NON INCLUSIVO	IN PARTE INCLUSIVO	INCLUSIVO
<b>Totale</b>	9,6%	62,6%	27,8%
<b>Genere</b>			
Maschio	11,3%	59,0%	29,7%
Femmina	8,0%	66,1%	25,9%
<b>Età</b>			
GenZ (18-34 anni)	15,3%	61,6%	23,1%
Millennials (35-49 anni)	11,1%	61,5%	27,4%
Adulti (50-64 anni)	7,2%	61,5%	31,3%
Senior (oltre 65 anni)	5,4%	66,4%	28,2%
<b>Titolo di studio</b>			
Basso (fino a fp)	8,9%	61,3%	29,8%
Medio (diploma)	9,6%	62,7%	27,7%
Elevato (laurea e oltre)	10,3%	63,5%	26,2%
<b>Condizione sociale</b>			
Attivi	10,8%	60,7%	28,5%
Inattivi	8,2%	64,9%	26,9%
<b>Lavoro</b>			
Esecutivo	12,4%	61,5%	26,1%
Tecnico-impiegatizio	8,5%	60,2%	31,3%
Autonomo, imprenditore	13,9%	58,6%	27,5%
<b>Area</b>			
Nord Ovest	6,2%	67,3%	26,5%
Nord Est	10,5%	65,3%	24,2%
Centro	8,0%	62,4%	29,6%
Sud e Isole	12,8%	57,4%	29,8%
<b>Figli</b>			
Con figli	9,7%	62,8%	27,5%
Senza figli	9,6%	62,4%	28,0%
<b>Classe sociale</b>			
Bassa	8,6%	68,3%	23,1%
Medio-bassa	9,3%	63,6%	27,1%
Medio-alta/alta	10,6%	58,9%	30,5%
<b>Attività fisica/sportiva</b>			
Sportivi	13,6%	61,1%	25,3%
Attivi	5,2%	64,6%	30,2%
Sedentari	8,7%	62,2%	29,1%

Fonte: Community Research&Analysis per Cisalfa Group, luglio 2024 (n. casi: 1.200)

## Appendice

### Nota metodologica

La popolazione oggetto di campionamento è costituita dai residenti italiani con oltre 18 anni, ripartiti per macroregione (Nord Ovest, Nord Est, Centro, Sud e Isole), genere, età, condizione sociale e titolo di studio.

Il campione finale ammonta a 1.200 casi. Le eventuali distorsioni sono state in seguito bilanciate in fase di elaborazione post-rilevazione - con riferimento ai dati Istat - attraverso procedure di ponderazione che hanno tenuto in considerazione le variabili di stratificazione campionaria sopra citate. Le interviste sono state realizzate con il sistema CATI (Computer Assisted Telephone Interviewing) e CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) nel periodo 27 giugno -9 luglio 2024.

La rilevazione è stata realizzata dalla società Questlab srl di Venezia Mestre.

La ricerca è stata progettata e realizzata da Community Research&Analysis, per Cisalfa Group. Daniele Marini, co-adiuvato da Irene Lovato Menin, ha impostato e diretto il sondaggio, curato gli aspetti metodologici e l'elaborazione dei dati.



# Il questionario e i risultati

## Le abitudini sportive e i valori

**?**  
Assegnando un voto da 1 a 5  
(dove 1 = per nulla  
e 5 = moltissimo),  
**QUANTO CONTANO NELLA SUA  
VITA I SEGUENTI ASPETTI?**

Famiglia	89,8%
Amici	68,8%
Lavoro	63,7%
Tempo libero	80,6%
Farsi una cultura	78,2%
Fare sport	48,3%
Politica	27,0%
Impegno sociale	44,7%
Curare la propria salute	87,8%
Religione	31,8%

**?**  
**DURANTE IL SUO TEMPO  
LIBERO, PRATICA ATTIVITÀ  
FISICHE O SPORTIVE?**

Sì, pratico sport a livello agonistico	4,0%
Sì, pratico sport in modo continuativo	22,0%
Sì, pratico sport ma in maniera saltuaria	18,0%
Svolgo qualche attività fisica (es. fare passeggiate, andare in bicicletta, nuotare...)	35,7%
Non pratico né sport, né attività fisica	20,3%

[solo per chi risponde 4 alla domanda precedente]

**?**  
**HA PRATICATO ATTIVITÀ  
FISICO-SPORTIVA  
NEL PASSATO?**

Sì, in modo continuativo	19,9%
Sì ma in maniera saltuaria	43,7%
No, mai	36,4%

[solo per chi risponde 1, 2 o 3 alla domanda precedente]

Meno di una volta a settimana	10,4%
1 o 2 volte a settimana	48,4%
3 o 4 volte a settimana	29,1%
5 o più volte a settimana	12,1%

	SÌ	NO
Individuale (nuoto, corsa, atletica leggera...)	81,7%	18,3%
Di squadra o insieme ad altri (calcio, pallacanestro, pallavolo...)	20,8%	79,2%

	SÌ	NO
Società sportiva	16,6%	83,4%
Palestra, club privati	39,2%	60,8%
Al di fuori di una società sportiva (a casa, autonomamente, al parco...)	80,8%	19,2%

[TUTTI]

Sì, per attività fisica/sportiva	16,6%
Sì, per monitorare la mia salute (applicazioni per monitorare il battito cardiaco, il ciclo mestruale)	17,8%
Sì, per entrambi gli scopi	11,4%
No, non le uso	54,1%

**?**  
**QUANTO SPESSO PRATICA  
ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVE?**

**?**  
**QUALE ATTIVITÀ  
FISICO-SPORTIVA PRATICA?**

**?**  
**DOVE PRATICA ATTIVITÀ  
FISICO-SPORTIVA?**

**?**  
**UTILIZZA APP PER FARE  
ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA  
O PER MONITORARE  
LA PROPRIA SALUTE?**



**IN BASE ALLA SUA ESPERIENZA, QUALI SONO I DUE ASPETTI PRINCIPALI IN RELAZIONE ALL'UTILIZZO DELLE APP (APPLICAZIONI) PER LE ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVE?**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE
Le app rendono l'attività fisica-sportiva alla portata di tutti	13,0%	17,0%
Le app aiutano a praticare l'attività fisica-sportiva con maggiore costanza	20,0%	16,6%
Le app aiutano a praticare l'attività fisica-sportiva in maniera corretta grazie ai consigli che forniscono	15,5%	13,2%
L'utilizzo delle app migliora l'attenzione nei confronti della propria salute fisica	20,4%	15,2%
Le app sono superflue per fare attività fisica-sportiva	12,8%	10,9%
L'utilizzo delle app è sconsigliabile perché non si è seguiti da un tecnico specializzato	11,0%	15,1%
Si creano community con cui si condividono consigli e suggerimenti sportivi	7,3%	12,0%

## Sport e alimentazione



**SECONDO LEI, IN PREVALENZA CHI PRATICA ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA...**

DIETA E SPORT	
È più attento a tenere una corretta alimentazione	78,5%
Può mangiare qualsiasi cosa, perché le calorie vengono bruciate durante l'attività sportiva	11,3%
Tende ad assumere comportamenti ossessivi nell'alimentazione	10,2%
Per il benessere fisico, è necessario sia fare attività fisica, che tenere un'alimentazione adeguata	84,0%
Per il benessere fisico, se si segue una dieta sana praticare attività fisica è superfluo	9,2%
Per il benessere fisico, se si pratica attività fisica non è necessario seguire una dieta equilibrata	6,8%



**SECONDO IL SUO PUNTO DI VISTA, PENSA DI SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?**

Sì, assolutamente	19,3%
Sì, ma potrei fare di più	67,3%
Non faccio particolare attenzione a quello che mangio	13,4%

## ALIMENTAZIONE E INFORMAZIONE

Le informazioni su una corretta alimentazione sono molte e alla portata di tutti	58,4%
In Italia, mediamente, vi è una corretta alimentazione grazie alla dieta mediterranea	54,2%
La dieta vegana è incompatibile con una dieta adeguata per un atleta	35,0%
Una corretta alimentazione dovrebbe essere insegnata già dalla scuola elementare	83,4%
Bere alcolici in maniera moderata non influisce negativamente sulla salute	26,7%
Per una buona alimentazione bisognerebbe mangiare carboidrati a pranzo e proteine a cena	37,4%

## Sport e salute fisica e psicologica

### SALUTE FISICA

Fare attività fisico-sportiva regolarmente riduce il rischio di obesità	91,3%
L'attività fisico-sportiva migliora la qualità del sonno	74,5%
Avere un'adeguata attrezzatura sportiva (es: scarpe corrette per lo sport che si pratica) è essenziale per prevenire eventuali infortuni o dolori	68,0%
Si può avere un benessere fisico anche senza praticare attività fisico-sportiva regolarmente, ad esempio seguendo una dieta sana, non bevendo alcolici e non fumando	38,2%
Le persone che praticano attività fisico-sportiva regolarmente hanno meno possibilità di ammalarsi o avere complicazioni di salute	56,3%
Fare movimento fisico, come camminare per andare al lavoro, o scegliere le scale al posto dell'ascensore, è già abbastanza per garantire un benessere fisico adeguato	43,1%

### SALUTE PSICOLOGICA

Lo sport e attività outdoor migliorano il benessere psicologico più che lo sport e attività indoor	57,8%
Lo sport di squadra migliora il benessere psicologico più che lo sport individuale	49,4%
Fare attività fisica/sportiva rende le persone più felici e rilassate	68,4%
Fare attività fisica/sportiva diminuisce lo stress della vita quotidiana	74,7%
La sedentarietà aumenta il rischio di disturbi psicologici	68,8%
L'attività fisica/sportiva migliora lo sviluppo cognitivo e la concentrazione	71,9%



Assegnando un voto da 1 a 5 (dove 1 = per nulla e 5 = moltissimo), **QUAL È IL SUO GRADO DI ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI?**



Assegnando un voto da 1 a 5 (dove 1 = per nulla e 5 = moltissimo), **QUAL È IL SUO GRADO DI ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI?**



**A SUO PARERE, IN UNA SETTIMANA QUANTI ALLENAMENTI/ATTIVITÀ FISICA SAREBBERO OPPORTUNI COME SOGLIA MINIMA PER MANTENERE UN BENESSERE FISICO ADEGUATO?**

Meno di una volta	4,0%
1 o 2 volte	44,1%
3 o 4 volte	47,5%
5 o più volte	4,4%

### Sport e relazioni interpersonali



**GUARDANDO LE SUE AMICIZIE O RELAZIONI, QUANTE SONO NATE IN CONTESTI SPORTIVI?**

Nessuna	35,3%
Alcune, ma rappresentano solo una piccola parte	44,4%
Abbastanza	15,5%
Più del 50%	4,8%



**Assegnando un voto da 1 a 5 (dove 1 = per nulla e 5 = moltissimo), QUAL È IL SUO GRADO DI ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI?**

Lo sport ha una funzione educativa molto forte	72,8%
Gli sport di squadra permettono di intessere più relazioni rispetto agli sport individuali	58,1%
Le amicizie che nascono in contesti sportivi sono più forti delle altre	28,3%
Nei contesti sportivi c'è un forte livello di competizione che rende difficile creare delle amicizie sane	29,8%
Far parte di una squadra sportiva migliora le capacità di lavorare in team	65,4%
Lo sport facilita l'inclusione e riduce le diversità favorendo l'integrazione sociale	63,2%

### Futuro e accessibilità

Iniziare a dedicarmi ad attività fisico-sportive	8,5%
Aumentare il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	24,8%
Mantenere il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	49,8%
Diminuire il tempo e l'impegno che già dedico alle attività fisico-sportive	3,0%
Smettere di fare attività fisico-sportive	0,6%
Continuare a non fare attività fisico-sportive	13,3%

[solo per chi risponde da 1 a 3 alla domanda precedente]

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE
Migliorare la mia salute	31,3%	16,2%
Migliorare la mia forma fisica	19,8%	16,7%
Migliorare la mia performance sportiva	2,6%	4,8%
Migliorare il mio aspetto estetico	6,7%	8,7%
Migliorare il mio benessere psicologico	11,3%	14,4%
Mi porta a conoscere persone nuove	1,9%	4,4%
Mi permette di mantenere le mie amicizie	1,6%	4,3%
Per rilassarmi	7,5%	6,8%
Per divertirmi	4,7%	6,2%
Per combattere gli effetti dell'avanzamento dell'età	10,7%	14,3%
Per spirito di competizione	1,9%	3,2%

[solo per chi risponde da 4 a 6 alla domanda precedente]



**NEI PROSSIMI MESI, RITIENE DI:**



**QUANTO SONO IMPORTANTI PER LEI LE SEGUENTI MOTIVAZIONI NELLO SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA?**



**QUALI SONO I MOTIVI PER INTENDE DIMINUIRE, SMETTERE O NON SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA/SPORTIVA?**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE
Mancanza di tempo	13,5%	10,2%
Elevati costi da sostenere	8,7%	7,3%
Mancanza di strutture sportive adeguate	5,9%	9,4%
Spazi/palestre troppo distanti da casa/luogo di lavoro	3,9%	3,5%
Scarso interesse a fare attività fisica-sportiva	23,1%	15,7%
Dedicare tempo a se stessi e non ad altre attività come la famiglia provoca un senso di colpa	3,8%	6,5%
Avere difficoltà a mostrare il proprio corpo	3,6%	6,8%
Pensare di non avere le capacità adeguate	6,3%	7,2%
Mancanza di amicizie con cui praticare l'attività	4,3%	6,9%
Mancanza di motivazioni	11,9%	19,1%
Problemi di salute	15,0%	7,4%

[TUTTI]



**QUALI TRA QUESTE PROPOSTE SAREBBERO PIÙ UTILI AL FINE DI DIFFONDERE MAGGIORMENTE L'ATTIVITÀ FISICA E LA PRATICA SPORTIVA PRESSO LA POPOLAZIONE?**

	1° PIÙ IMPORTANTE	2° PIÙ IMPORTANTE
Luoghi per fare attività fisica-sport realizzati dalle imprese (es: palestra aziendale, palestra convenzionata vicina)	9,1%	10,6%
Spazi pubblici dedicati alle attività fisiche-sportive (campetti, piste ciclabili, parchi) realizzati dai Comuni	16,2%	12,7%
Sconti fiscali da parte dello stato per le attività sportive	8,4%	10,3%
Giornata lavorativa più corta (es. fino alle 17)	9,6%	11,7%
Attività sportive più accessibili economicamente	17,1%	13,9%
Attrezzature sportive più accessibili economicamente	8,2%	9,5%
Aumentare la sicurezza in strade e parchi per permettere l'attività sportiva anche nelle fasce serali o presto al mattino	12,7%	11,2%
Maggiore informazione e sensibilizzazione sui benefici dello sport	10,0%	11,0%
Presenza di infrastrutture sportive vicino a dove vivo	8,7%	9,1%

### LO SPORT E LA SOSTENIBILITÀ

I grandi eventi sportivi come le Olimpiadi e i Mondiali di calcio portano a livelli di inquinamento e sprechi troppo elevati	44,7%
Le organizzazioni sportive sono più interessate a guadagnare che ad essere sostenibili	56,5%
I nuovi stadi e impianti sportivi sono progettati seguendo dei criteri di sostenibilità ambientale	40,3%
Le organizzazioni sportive si stanno impegnando per sensibilizzare sui temi della sostenibilità	34,9%

### LO SPORT E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'Intelligenza Artificiale può aiutare nell'assistere gli arbitri nelle decisioni	48,3%
L'Intelligenza Artificiale farà perdere il lavoro a diversi addetti nel campo dello sport	38,4%
L'Intelligenza Artificiale può analizzare le prestazioni degli atleti e aiutare a creare degli allenamenti personalizzati	49,7%
Penso che l'Intelligenza Artificiale non abbia nessuna utilità in ambito sportivo	29,0%



Assegnando un voto da 1 a 5 (dove 1 = per nulla e 5 = moltissimo), **QUAL È IL SUO GRADO DI ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI?**



Assegnando un voto da 1 a 5 (dove 1 = per nulla e 5 = moltissimo), **QUAL È IL SUO GRADO DI ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI?**

Lo sport è uno strumento fondamentale per l'inclusione delle persone con disabilità	71,7%
Gli stranieri in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto agli autoctoni	27,7%
Gli anziani in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto ai giovani	49,3%
Le donne in Italia hanno meno possibilità di praticare sport rispetto agli uomini	29,2%
Una maggior rappresentazione da parte dei media degli sport femminili porterebbe più donne a praticare sport	51,7%



## Caratteristiche dell'intervistato/a

### SESSO

Maschio	49,3%
Femmina	50,7%
Altro	0%

### ETÀ

GenZ (18-34 anni)	22,5%
Millennials (35-49 anni)	25,5%
Adulti (50-64 anni)	29,8%
Senior (oltre 65 anni)	22,2%

### HA ATTUALMENTE FIGLI CONVIVENTI

	SÌ	NO
Sì, minorenni	27,1%	72,9%
Sì maggiorenni	27,1%	72,9%

### TITOLO DI STUDIO

Nessun titolo	0%
Licenza elementare	0,5%
Scuola media inferiore	11,9%
Qualifica professionale (triennale)	7,2%
Diploma superiore	61,6%
Diploma ITS/IFTS	2,7%
Laurea, post-laurea, dottorato	16,1%

### ATTUALMENTE

Ha un lavoro continuativo	44,9%
Ha un lavoro, anche se, saltuario, flessibile, non continuativo	5,3%
È in Cassa Integrazione (CIG), mobilità	0,2%
È disoccupato	3,6%
Alla ricerca del primo lavoro [passa alla domanda sulla regione di residenza]	0,8%
Studente [passa alla domanda sulla regione di residenza]	7,2%
Casalingo/a [passa alla domanda sulla regione di residenza]	15,4%
Pensionato [passa alla domanda sulla regione di residenza]	22,6%

### CHE ATTIVITÀ SVOLGE?

Addetto/a pulizie	3,1%
Centralinista, custode, bidello/a, usciere	1,6%
Cameriere/a, domestico/a, colf, lavorante a domicilio	1,8%
Commesso/a negozio	4,5%
Operaio/a comune	10,2%
Impiegato/a esecutivo (senza mansioni qualificate: segreteria)	21,4%
Infermiere/a	1,6%
Operaio/a specializzato/a	10,2%
Tecnico/a specializzato/a	3,8%
Infermiere/a professionale	0,6%
Impiegato/a di concetto (con mansioni qualificate)	24,9%
Insegnante (scuola primaria, secondaria di primo e di secondo grado)	3,6%
Magistrato, giornalista, dirigente, manager, docente universitario, medico...	2,0%
Libero professionista (avvocato, notaio, architetto...)	4,5%
Commerciante	2,9%
Artigiano/a (fino a 15 dipendenti)	1,8%
Imprenditore/trice (oltre 15 dipendenti)	0,8%
Altro: specificare	0,7%



Cisalfa Sport S.p.A.  
Via Boccea, 496 - 00166 Roma  
[www.cisalfagroup.com](http://www.cisalfagroup.com)



CREDIAMO  
IN UN MONDO  
IN CUI IL  
BENESSERE  
NASCE DALLO  
SPORT



[www.cisalfagroup.com](http://www.cisalfagroup.com)