

# Sport Svizzera 2020

Attività sportiva e interesse  
per lo sport della popolazione svizzera





# Sport Svizzera 2020

Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera

Markus Lamprecht, Rahel Bürgi, Hanspeter Stamm

2020

Osservatorio sport e movimento Svizzera  
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG  
Forchstrasse 212  
CH-8032 Zurigo  
Tel: +41 44 260 67 60  
Mail: info@sportobs.ch

Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
Ufficio prevenzione infortuni upi  
Suva  
Swiss Olympic  
Ufficio federale di statistica UFS

Citazioni: Lamprecht, Markus, Rahel Bürgi e Hanspeter Stamm (2020): Sport Svizzera 2020:  
Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera  
Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



# Sommario

---

6	<b>L'essenziale in breve</b>
<hr/>	
8	<b>1. Introduzione</b>
<hr/>	
9	<b>2. Evoluzione dell'attività sportiva</b>
<hr/>	
12	<b>3. Comportamento sportivo e motorio</b>
<hr/>	
15	<b>4. Differenze secondo sesso ed età</b>
<hr/>	
19	<b>5. Motivi e significato della pratica sportiva</b>
<hr/>	
23	<b>6. Discipline sportive e desideri</b>
<hr/>	
27	<b>7. Differenze regionali</b>
<hr/>	
31	<b>8. Differenze sociali</b>
<hr/>	
35	<b>9. I non sportivi</b>
<hr/>	
39	<b>10. Luoghi, orari e setting della pratica sportiva</b>
<hr/>	
42	<b>11. Sport nelle società sportive</b>
<hr/>	
45	<b>12. Sport nei centri fitness</b>
<hr/>	
47	<b>13. Sport durante le vacanze</b>
<hr/>	
49	<b>14. Spese per lo sport</b>
<hr/>	
51	<b>15. Infortuni sportivi</b>
<hr/>	
53	<b>16. Interesse per lo sport nei media</b>
<hr/>	
56	<b>17. Sostegno allo sport, interesse per lo sport, politica dello sport</b>
<hr/>	
59	<b>18. Metodo d'indagine e campioni</b>
<hr/>	
62	<b>19. Riferimenti bibliografici</b>

# L'essenziale in breve

Il presente rapporto presenta i risultati relativi all'attività sportiva e all'interesse per lo sport della popolazione residente in Svizzera a partire dai 15 anni. I principali risultati relativi ai singoli settori possono essere riassunti come segue:

- Negli ultimi sei anni si è ulteriormente rafforzata la consolidata tendenza all'aumento dell'attività fisica della popolazione svizzera. Oggi una buona metà delle persone intervistate rientra fra gli sportivi molto attivi. Per la prima volta inoltre la quota dei non sportivi è diminuita chiaramente e passa dal 26 al 16 per cento. Anche nel confronto a livello europeo lo svizzero medio è estremamente sportivo.
- Non solo nell'attività sportiva ma anche nell'attitudine al movimento si nota che negli ultimi sei anni la popolazione svizzera è divenuta più attiva. Circa l'80 per cento degli adulti residenti in Svizzera soddisfano le attuali raccomandazioni di movimento. Per gli sportivi molto attivi è chiaramente più facile soddisfare le raccomandazioni di movimento.
- L'aumento dell'attività sportiva negli ultimi sei anni può essere ricondotto in particolare alle donne e alle persone nella seconda metà della vita. Attualmente le donne praticano sport allo stesso livello degli uomini, ma anche le differenze fra le categorie di età si sono appiattite. Le donne a partire dai 45 anni si sono particolarmente appassionate allo sport. Restano comunque la regola cambiamenti del comportamento nel campo dello sport nel corso della vita. Proprio le donne si caratterizzano per il fatto di praticare sport in modo diverso nelle varie fasi della vita.
- Salute e forma fisica, piacere per il movimento, stare all'aria aperta in mezzo alla natura, rilassarsi e eliminare lo stress sono i motivi principali per cui in Svizzera si pratica sport. Spesso non si mette al centro un solo motivo, ma con lo sport si soddisfano contemporaneamente diversi bisogni. Le tradizionali motivazioni legate alla competizione e alla prestazione, soprattutto nelle donne e con l'avanzare dell'età, costituiscono relativamente di rado il movente per fare sport. Di concerto, solo un quinto scarso di chi pratica sport partecipa attivamente a competizioni e a manifestazioni sportive. Le persone per le quali competizione e prestazione costituiscono un motivo importante per fare sport si caratterizzano per una elevata attività sportiva che spesso mantengono per tutta la vita.
- Il caratteristico «quintetto elvetico» con discipline sportive cosiddette «lifetime» quali camminate, ciclismo, nuoto, sci e jogging sono piuttosto in alto nella lista degli sport più amati. Soprattutto le camminate dal 2014 hanno segnato ancora una volta una crescita marcata, risultando uno degli sport più praticati per entrambi i sessi e in ogni fascia di età. Anche allenamento della forza, yoga e danza hanno notevolmente aumentato la propria popolarità negli ultimi sei anni. In aumento anche l'attività polisportiva della popolazione svizzera. In media uno sportivo pratica 4,5 discipline sportive.
- In campagna, negli agglomerati urbani e nelle città la pratica sportiva è diffusa praticamente allo stesso modo, anche se si riscontrano notevoli differenze fra città e campagna per quel che riguarda i motivi per fare sport da un lato e la scelta degli sport e l'offerta all'altro. Si registrano cambiamenti nelle differenze fra le regioni linguistiche. Nella Svizzera tedesca continuano a esserci meno non sportivi e un po' più di persone molto attive rispetto alla Svizzera francese e alla Svizzera italiana. Negli ultimi sei anni tali differenze si sono però notevolmente ridotte e nella Svizzera latina l'attività sportiva è notevolmente aumentata.
- L'istruzione e il reddito incidono sulla quantità di sport praticata. La quota di sportivi molto attivi aumenta costantemente man mano che si alza il livello di formazione e il reddito mentre diminuisce la quota di chi non pratica sport. Anche nazionalità e provenienza influenzano il comportamento nei confronti dello sport. Gli svizzeri sono più attivi degli stranieri che vivono in Svizzera. Per questi ultimi si registrano comunque grandi differenze a seconda della regione di provenienza e del luogo di nascita. Persone con radici nella migrazione nate in Svizzera si distinguono solo poco dalla popolazione indigena per quel che riguarda il comportamento riguardo allo sport.
- Solo il 16 per cento delle persone residenti in Svizzera si definiscono non sportivi e dichiarano di non praticare alcuno sport. Un po' più della metà di loro dice di praticare attività sportive di tanto in tanto e un po' meno di due terzi soddisfano le raccomandazioni minime di movimento. Come motivo per la loro «astinenza» nello sport si indicano la mancanza di tempo o di voglia o motivi di salute. Il 70 per cento di chi non pratica un'attività sportiva lo ha fatto però in passato e pur sempre un terzo vorrebbe ricominciare.

- La popolazione residente in Svizzera ha a disposizione un'infrastruttura di ottimo livello e varia, utilizzata con assiduità. Gli svizzeri sfruttano soprattutto le opportunità loro offerte per fare sport all'aperto, nella natura. Molti impianti sportivi sono a disposizione della popolazione nel proprio comune. Si continua a praticare sport più di frequente la sera, ma sempre più sportivi scelgono spontaneamente il momento della giornata per praticare sport. Il desiderio di flessibilità si riflette anche nel fatto che la quota di sportivi indipendenti, che praticano sport senza essere affiliati a una società sportiva o a un centro di fitness, è aumentata chiaramente negli ultimi sei anni.
- Il 22 per cento della popolazione sono membri attivi in una società sportiva. Gli uomini e i giovani fino a 25 anni praticano sport particolarmente spesso in una società. In campagna si è attivi in una società sportiva chiaramente più a lungo che in città. Chi fa parte di una società si caratterizza per un'attività sportiva superiore alla media e partecipa spesso a competizioni. Un membro attivo su due o circa un quinto della popolazione si impegna a livello volontario nello sport, quasi un terzo dei membri attivi ricopre una carica a livello benevolo.
- Circa un quinto della popolazione svizzera è iscritto a un centro di fitness. Contrariamente all'appartenenza alle società sportive, le affiliazioni ai centri di fitness negli ultimi sei anni sono aumentate. Nei centri di fitness si incontrano particolarmente spesso giovani e persone con reddito elevato e in città i centri fitness sono chiaramente più popolari che in campagna. Come vantaggi dei centri di fitness sono citati: il fatto di non doversi impegnare e di non avere praticamente legami, gli orari di apertura e la buona disponibilità come pure la notevole flessibilità.
- In Svizzera le vacanze dedicate allo sport sono molto popolari. L'anno passato un quarto della popolazione ha trascorso vacanze di sport in Svizzera, un quinto scarso si è recato allo scopo all'estero. Nel complesso quasi un terzo della popolazione ha fatto vacanze all'insegna dello sport. Sci e camminate sono le discipline sportive più praticate durante le vacanze.
- In media la popolazione svizzera spende per lo sport circa 2000 CHF l'anno pro capite. Abbigliamento sportivo e attrezzatura, come pure vacanze e viaggi dedicati allo sport, sono con 580 CHF ciascuna le voci di spesa maggiori. Chi dispone di più denaro e pratica sport spesso spende di più per lo sport. Anche uomini, svizzeri tedeschi, persone fra 35 e 54 anni e svizzeri spendono per lo sport più della media.
- L'anno scorso il 9 per cento della popolazione si è ferito praticando sport. In un terzo delle lesioni da sport si tratta di infortuni di una certa gravità, con incapacità lavorativa superiore a tre giorni. Le donne si infortunano un po' meno spesso degli uomini, ma per loro le lesioni sono tendenzialmente un po' più gravi. Il maggiore rischio di lesioni si registra negli sport di squadra come pallamano, hockey su ghiaccio, calcio e pallacanestro.
- Per quel che riguarda l'interesse allo sport nei media si rileva una certa saturazione. Il 28 per cento della popolazione svizzera dichiara un grande interesse per ciò che accade nello sport, il 47 per cento è mediamente interessato. I valori sono ritornati ai livelli antecedenti al nuovo millennio. Fra i non sportivi, le donne e i giovani fra 15 e 34 anni l'interesse per lo sport è minore. L'uso dei media è caratterizzato da differenze a seconda dell'età.
- La maggior parte della popolazione svizzera è soddisfatta della promozione dello sport in Svizzera. Per quel che riguarda lo sport per i bambini e per i giovani, lo sport handicap, le offerte sportive per gruppi marginali e lo sport delle giovani leve oltre un terzo degli intervistati ritiene che questi settori potrebbero essere sostenuti ancora di più. Solo lo sport commerciale ai massimi livelli viene visto in modo leggermente più critico. La popolazione è cosciente degli effetti positivi dello sport per la salute e la società e riconosce il significato delle manifestazioni sportive per lo sport svizzero.

# 1. Introduzione

Una vita senza sport è possibile, ma non ha senso. Questa citazione di Lorient liberamente modificata sembra condivisa da una larga parte della popolazione svizzera. Quanto lo sport sia importante per la popolazione è stato evidenziato anche nella primavera del 2020, mentre si stava realizzando il rapporto, quando l'emergenza coronavirus ha paralizzato la vita pubblica. I dati presentati nelle pagine seguenti sono stati rilevati prima del diffondersi del virus e descrivono la situazione antecedente all'emergenza.

Quando nel 2000 abbiamo realizzato il primo studio «Sport Svizzera» abbiamo potuto osservare come stessero cambiando lo sport e il comportamento riguardo allo sport. Lo sport diventava più variato e colorato, ma anche più frammentato ed eterogeneo. Sempre più persone ritrovavano accesso allo sport e un'offerta adatta. L'assunto «sport per tutti» si trasformava da programma in realtà.

Quello che non potevamo sapere 20 anni fa è che si trattava dell'inizio di un'evoluzione a lungo termine. I seguenti studi «Sport Svizzera» nel 2008 e nel 2014 documentano l'ulteriore diffusione dell'attività sportiva, l'allargamento dello sport a raggiungere nuove cerchie della popolazione e l'ulteriore ampliamento del concetto comunemente diffuso dello sport. Questa correlazione fra espansione e differenziazione dura ancor oggi. Negli ultimi sei anni è ulteriormente aumentata soprattutto l'attività sportiva di donne e anziani. Si assiste a un boom non solo degli sport classici come calcio, atletica leggera e tennis, ma anche di camminate, yoga e allenamento della forza. Lo sport cresce non nel settore classico dello sport di prestazione, e di competizione, ma piuttosto negli ambiti dell'attività fisica salutare, di scoperta e strumentale.

Ogni sei anni «Sport Svizzera» offre uno sguardo dettagliato sui più recenti sviluppi e analizza il comportamento sportivo, i motivi, gli interessi e i bisogni della popolazione svizzera in relazione allo sport. Lo studio è divenuto pertanto uno strumento imprescindibile di osservazione per la politica dello sport e la pianificazione nel settore dello sport.

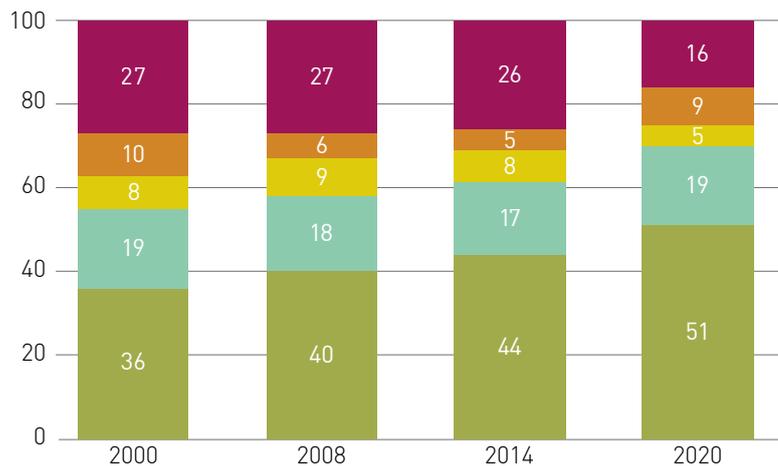
L'indagine è stata coordinata e finanziata dall'Ufficio federale dello sport con la collaborazione di Swiss Olympic, Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi, assicurazione contro gli infortuni Suva e Ufficio federale di statistica. Al rilevamento hanno partecipato come partner Sentieri Svizzeri e Antidoping Svizzera. Hanno contribuito all'edizione attuale di «Sport Svizzera» con ulteriori rilevamenti a livello regionale anche i Cantoni di Argovia, Basilea Campagna, Grigioni, San Gallo, Zugo e Zurigo nonché le città di Zurigo,

Winterthur e San Gallo. Dal 2000 lo studio viene curato dall'Osservatorio sport e movimento Svizzera (c/o Lamprecht & Stamm, Sozialforschung und Beratung). La raccolta dei dati vera e propria è affidata al Link Institut di Lucerna.

Un'indagine così complessa non è possibile senza l'impegno e il sostegno di molte persone. Un particolare ringraziamento va a tutti responsabili dell'UFSPÖ che si sono impegnati per il progetto e lo hanno sostenuto. Vorremmo parimenti ringraziare di cuore i componenti del gruppo di sostegno dell'osservatorio dello sport e i direttori degli uffici dello sport partecipanti, che hanno seguito attentamente il progetto nelle varie fasi e lo hanno sostenuto. Responsabile per l'effettivo rilevamento dei dati, dalla verifica e l'uso dei questionari fino alla realizzazione delle interviste CAWI e CATI era il Link Institut di Lucerna. Ringraziamo per l'elevata competenza e il grande impegno le responsabili del progetto e tutti i numerosi collaboratori che hanno svolto le interviste. Il grazie più grande va alle 12 120 persone che hanno dedicato 40 minuti per partecipare online o al telefono. Le loro esperienze, stime e valutazioni costituiscono le fondamenta del progetto.

## 2. Evoluzione dell'attività sportiva

**F 2.1:** Attività sportiva secondo frequenza e durata negli anni 2000, 2008, 2014 e 2020 (in % sulla popolazione residente in Svizzera a partire dai 15 anni)



- mai
- in modo irregolare/raramente
- almeno una volta a settimana, ma complessivamente meno di due ore
- almeno una volta a settimana, complessivamente due e più ore
- più volte a settimana, complessivamente tre e più ore

Nota: intervistate 2058 persone nel 2000, 10 242 nel 2008, 10 622 nel 2014 e 12 086 nel 2020. Chi fa sport complessivamente per tre e più ore a settimana è di seguito definito «molto attivo», mentre tutti gli altri intervistati che affermano di praticare una qualsiasi forma di sport sono denominati «attivi». Gli «attivi» che praticano sport solo in modo irregolare o raramente sono indicati anche come «praticanti saltuari». Chi afferma di non fare mai sport è definito «inattivo» rispettivamente «non sportivo».

### Il boom dello sport continua

Dall'epoca del primo studio «Sport Svizzera», venti anni fa, è possibile osservare un continuo aumento dell'attività sportiva. Un aumento che negli ultimi tempi non solo si è confermato, ma è anche ulteriormente aumentato. Fra il 2014 e il 2020 è salita dal 44 al 51 per cento la quota di chi fa sport più volte alla settimana per almeno tre ore complessive (v. figura 2.1). La percentuale di persone che si definiscono inattive scende invece dal 26 per cento al 16 per cento. [1-3].

Il recente aumento dell'attività sportiva è tanto più degno di nota se si segue l'andamento negli ultimi 40 anni. La figura 2.2 mostra come la quota di quanti praticano sport più volte a settimana cresce continuamente dalla metà degli anni 1990. Mentre fra il 2008 e il 2014 la crescita è leggermente rallentata, fra il 2014 e il 2020 si assiste a una nuova spinta. Particolarmente positivo è che per la prima volta diminuisce in modo significativo la quota degli inattivi.

### Per la prima volta diminuisce il numero degli inattivi

Il marcato calo dell'inattività ha diversi motivi che spiegheremo da vicino nelle sezioni seguenti. Alla sezione 3 si evidenzia che la diminuzione è correlata con un ampliamento del concetto di sport, mentre la sezione 4 mostra che soprattutto le generazioni più anziane e le donne sono divenuti più attivi. Mostriamo invece alla sezione 6 quali sono le forme e le discipline sportive che hanno segnato l'incremento maggiore.

Sulla base dei risultati indicati nelle figure 2.1 e 2.2 possiamo comunque affermare sin d'ora che la diminuzione degli inattivi va di pari passo con l'aumento di chi svolge attività saltuariamente; mentre diminuisce il gruppo di chi non fa sport aumenta quello di chi lo pratica di tanto in tanto. Dal 1994 al 2014 il numero di persone che pratica sport in maniera irregolare e raramente è fortemente diminuito. Gli sportivi per caso sembravano una razza destinata a scomparire, ma negli ultimi tempi il loro numero è nuovamente raddoppiato. Sembra proprio che quelli che prima non praticavano sport oggi vanno considerati come praticanti saltuari. Nelle sezioni seguenti si esamina appunto se le cose stiano effettivamente così.

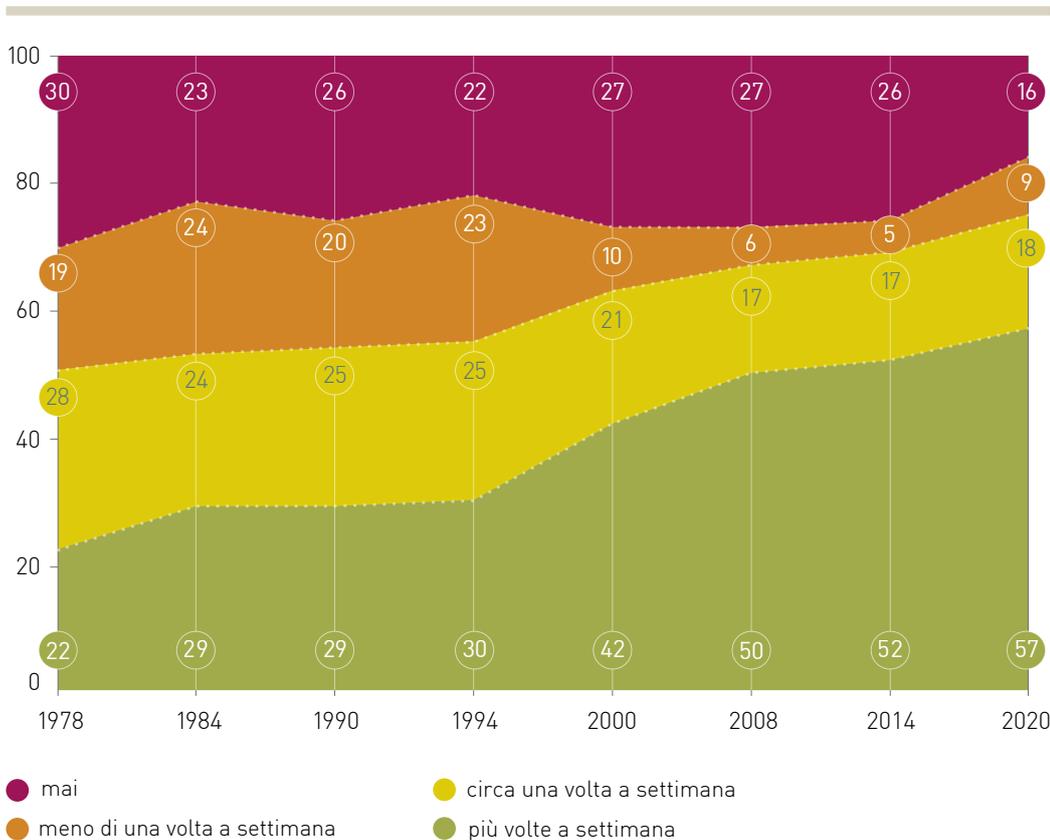
### La Svizzera è uno dei paesi più sportivi

Insieme ai paesi scandinavi Svezia, Danimarca e Finlandia la Svizzera rientra fra i paesi più sportivi in Europa (v. figura 2.3). Mentre già nel 2014 la Svizzera brillava per una quota elevata di attivi, ora fa parte del gruppo di testa anche se si guarda alla categoria dei non sportivi (inattivi). Solo in Finlandia e in Svezia il numero di inattivi è inferiore alla Svizzera. Riguardo al numero di persone che fanno sport almeno una volta a settimana, la Svizzera ha superato la Svezia ed è ora in testa ai paesi esaminati.

Anche se la Svizzera non ha partecipato all'Eurobarometer «Sport and physical activity» [4] e la scelta di campioni e formulazione delle domande non sono esattamente uguali è possibile confrontare i dati di «Sport Svizzera» con i risultati cui si giunge con l'Eurobarometer. Generalmente comunque simili classifiche di paesi vanno interpretate con prudenza, dato che sussistono sempre piccole differenze metodologiche e soprattutto può variare anche considerevolmente nelle diverse regioni linguistiche la concezione dello sport. A prescindere dalle finenze metodologiche restano comunque notevoli le differenze fra Svizzera e paesi confinanti, Germania, Francia, Austria e Italia. La Svizzera non solo mostra una quota notevolmente maggiore di attivi, ma anche un numero chiaramente inferiore di inattivi.

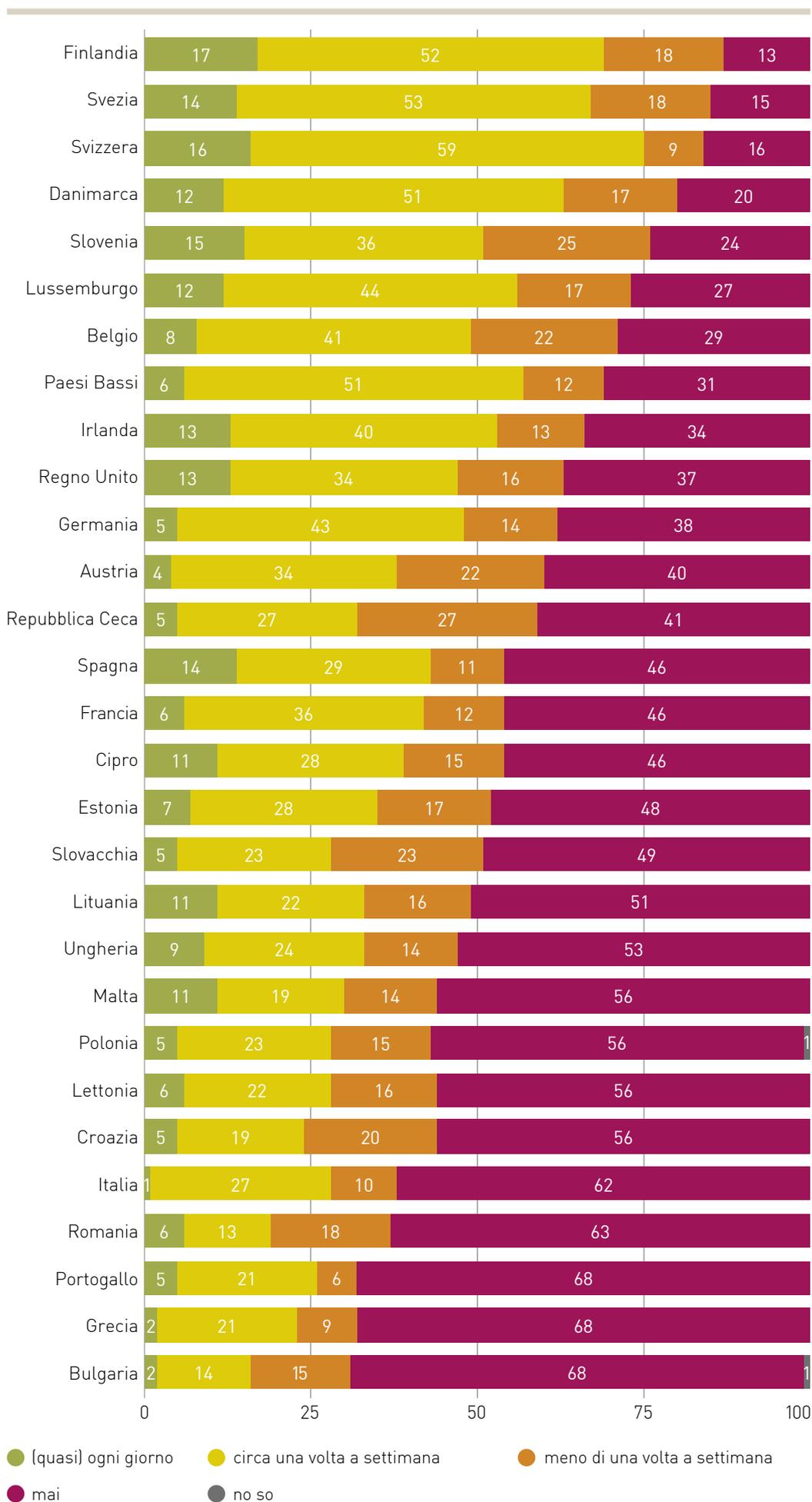
### Una chiara cesura fra nord e sud nel comportamento sportivo

Il confronto fra i paesi evidenzia inoltre chiare differenze fra nord e sud. Nei paesi dell'Europa settentrionale e centrale la popolazione è di regola più attiva che in quelli dell'Europa meridionale e orientale. Questa differenza era stata evidenziata già nel 2014 e si riflette anche con riferimento alla regione di provenienza degli stranieri residenti in Svizzera: migranti provenienti dall'Europa meridionale e orientale praticano meno sport di quelli originari dell'Europa settentrionale e centrale (cfr. sezione 8). Oltre alla Svizzera negli ultimi sei anni anche la Finlandia registra un ulteriore incremento dell'attività sportiva. Con Cipro, Malta e Bulgaria i maggiori miglioramenti rispetto al 2014 si registrano però nei paesi situati agli ultimi posti della tabella.



**F 2.2:** Evoluzione dell'attività sportiva in Svizzera 1978-2020 (in %)

Nota: i dati antecedenti al lancio di «Sport Svizzera» nel 2000 si basano su precedenti inchieste di Swiss Olympic, in cui non si distingueva ancora tra «più volte a settimana» e «(quasi) ogni giorno» e non veniva ancora rilevata la durata dell'attività. Mentre le inchieste precedenti coinvolgevano al massimo 1000 intervistati, nel 2000 sono state interrogate 2064 persone, nel 2008 10 262, nel 2014 10 652 e nel 2020 12 120.



**F 2.3:** Attività sportiva in Europa, confronto con i dati Eurobarometer (in %)

Nota: i dati dei Paesi europei sono ricavati dallo Special Eurobarometer n. 472 «Sport and physical activity» della Commissione europea [4]. Dato che la Svizzera non ha partecipato all'Eurobarometer per il confronto sono stati inseriti dati tratti da «Sport Svizzera 2020».

# 3. Comportamento sportivo e motorio

## Cos'è lo sport?

Quanto sport pratica la popolazione svizzera? Da venti anni «Sport Svizzera» si sforza di dare una risposta differenziata a tale domanda. Tutta una serie di indicatori, tabelle e grafici dovrebbero mostrare chi fa quanto sport, dove e quando. Chi però vuole misurare lo sport deve innanzitutto riflettere su cosa intende misurare e verificare se le proprie misurazioni registrano davvero quello che si vuole misurare. All'inizio dell'indagine sull'attività sportiva ci si deve pertanto chiedere cosa sia lo sport.

Alla domanda «cos'è lo sport?» non esistono risposte semplici e comunemente accettate. Né la politica dello sport né le scienze dello sport hanno potuto accordarsi su una definizione univoca e vincolante dello sport. La pluralità della concezione dello sport è palese [5], come risulta dall'attuale discussione in merito all'e-sport. Certamente si potrebbero indicare caratteristiche che riconducono l'e-sport nel quadro dello sport, ma ciononostante la grande maggioranza della popolazione svizzera (89%) non riconosce l'e-sport come sport.

Sebbene esista dunque un'ampia concezione dello sport e si registrino le più variate discipline e forme di pratica sportiva, la gente ha una concezione intuitiva dello sport riconducibile alla pratica culturale. Non tutto può essere dichiarato sport: suonare il pianoforte ad esempio richiede notevole virtuosismo, anni di pratica costante, elevatissima concentrazione, una certa forma fisica e come mostrano i numerosi concorsi musicali può essere fatto nel quadro di competizioni. Nonostante ciò però nessuno ha mai pensato di definirlo uno sport [6].

## Come si misura lo sport?

Lo studio «Sport Svizzera» si basa su questa concezione intuitiva dello sport e in un primo momento lascia gli intervistati liberi di decidere se indicare o meno come sport le varie attività motorie e del tempo libero. L'indicatore utilizzato nella figura 2 per lo sport si basa su tre semplici domande: «pratica sport?», «quanto spesso pratica sport?», «quante ore di sport a settimana?». Le risposte a queste domande sono presentate nella tabella 3.1. La quota di persone che rispondono «no» alla prima domanda, indicate come «non sportivi» o «inattivi» è scesa chiaramente dal 27, rispettivamente 26 per cento al 16 per cento rispetto agli anni precedenti. A ciò si contrappone sia la quota di persone che praticano sport quasi ogni giorno che quella di chi indica un'attività sportiva di oltre quattro ore a settimana.

L'indicatore dello sport si ottiene combinando i dati sulla frequenza con quelli sulla durata (cfr. tabella 3.2). Chi pratica spesso sport di regola arriva a più ore di sport. Nella tabella 3.2 sono considerate però anche diverse eccezioni a tale modello. Ci sono ad esempio da un lato sportivi che praticano l'attività solo in modo irregolare che arrivano comunque a un notevole numero di ore a settimana, dall'altro persone che – nonostante facciano sport più volente a settimana – non accumulano più due ore a settimana. Per i primi si tratta di quanti ad esempio fanno 2-3 volte al mese una lunga camminata o gita in bicicletta o vanno a sciare o a giocare a golf. Il secondo gruppo comprende quanti svolgono ogni giorno una breve seduta di yoga, ginnastica o rafforzamento muscolare, o persone per-

		2000	2008	2014	2020
Frequenza dell'attività sportiva	mai	27	27	26	16
	in modo irregolare/raramente	10	6	5	9
	circa una volta a settimana	21	17	17	18
	più volte a settimana	30	38	42	41
	(quasi) ogni giorno	12	12	10	16
Numero di ore a settimana	mai	27	27	26	16
	meno di due ore	12	12	10	10
	due ore	15	15	14	15
	da due a tre ore	20	22	24	25
	da cinque a sei ore	12	13	12	16
	sette e più ore	14	13	14	18
<b>Numero di persone intervistate</b>		<b>2058</b>	<b>10 242</b>	<b>10 616</b>	<b>12 082</b>

**T 3.1:** Profilo degli sportivi secondo frequenza e durata dell'attività sportiva negli anni 2000, 2008, 2014 e 2020 (in % della popolazione residente in Svizzera a partire da 15 anni)

	mai	meno di due ore	due ore	da tre a quattro ore	da cinque a sei ore	sette e più ore	Totale
mai	16						16
in modo irregolare/raramente		5	2	1	1	0	9
fino a una volta a settimana		4	8	5	0	1	18
più volte a settimana		1	4	17	12	7	41
(quasi) ogni giorno		0	1	2	3	10	16
<b>Totale</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**T 3.2:** attività sportiva. Modello dell'attività secondo frequenza e durata (in % della popolazione residente in Svizzera, a partire da 15 anni)

Nota: intervistate 12082 persone. I colori corrispondono alle categorie della figura 2.1.

corrono un breve tratto in bicicletta, o a piedi. Per l'indicatore si tratta quindi di considerare sia la frequenza sia la durata dell'attività sportiva.

### La concezione intuitiva dello sport è molto diffusa

Naturalmente si vorrebbe sapere cosa si fa esattamente nelle ore indicate come attività sportiva e se si tratta di un giro in bicicletta con gli amici della durata di ore, o di una breve seduta di rafforzamento muscolare fatta a casa da soli. Per questo motivo alla domanda generica sull'attività sportiva segue sempre quella su quali sport si praticano. Per ogni sport indicato si propongono poi domande relative a frequenza e durata come pure al setting. Da queste indicazioni non solo si può estrapolare il profilo esatto degli sport praticati dalla popolazione svizzera (cfr. sezione 6), ma si possono trarre anche conclusioni sulla concezione intuitiva dello sport. Il risultato mostra che non è sbagliato prendere le mosse da una concezione intuitiva dello sport.

Va detto che rispettivamente una persona indica cantare, suonare la tromba o suonare il pianoforte come attività sportiva e che in singoli casi si riportano come disciplina sportiva praticata e-sport e giochi elettronici. Di volta in volta una persona indica inoltre clavette, giochi d'ingegno, pokémon, go, poker, fornitura di mobili, attività di pompieri, assistenza ai bambini, commissioni, cucinare, lavare i piatti, tagliare il fieno, tagliare alberi, falciare il prato e curare la vigna a terrazzamenti. Si tratta comunque di citazioni isolate in parte non intese seriamente e ci siamo presi la libertà di non riportarle neanche come sport.

Contemporaneamente uno sguardo allo sviluppo dello sport mostra che la concezione dello sport può anche cambiare. Nel corso degli ultimi 20 anni si registra non solo un aumento dell'attività sportiva (cfr. fig. 2.2) ma anche un allargamento del concetto di sport. Nuovi gruppi di praticanti, nuovi motivi e nuovi bisogni, nuove forme di sport e nuovi offerenti hanno reso lo sport più variato e colorato, rendendone meno nitidi i contorni e ampliandone la concezione. Ancora venti o trenta anni fa molte persone non avrebbero considerato le camminate o lo yoga come sport, mentre oggi questi sono gli sport che segnano la maggiore crescita (cfr. sezione 69). Il boom dello sport è pertanto sempre correlato a un ampliamento del concetto di sport.

Ciò si evidenzia – come mostreremo nella sezione 9 – soprattutto se si guarda ai più recenti cambiamenti riguardanti i non sportivi: persone che praticano attività sportive di tanto in tanto e che nel 2014 sarebbero stati considerati fra gli inattivi oggi si reputano sempre più di frequente sportivi.

### L'inattività diminuisce anche nel comportamento sportivo

Sarebbe però certamente sbagliato ricondurre il boom dello sport a «un'inflazione del concetto di sport», come mostra il confronto con lo sviluppo del comportamento sportivo in questi anni. Nello studio «Sport Svizzera» non si sono fatte domande riguardanti solo lo sport, ma anche in merito ad altre attività motorie nella vita quotidiana, sul lavoro e nel tempo libero. Si dovevano indicare tutte le attività che portano a sudare o almeno ad accelerare la respirazione. Sulla base delle raccomandazioni sul movimento formulate da Ufficio federale dello sport, Ufficio federale della sanità pubblica, Promozione salute Svizzera, upi, Suva, «Rete svizzera salute e movimento» (hepa) se ne è ricavato un indicatore che distingue fra i vari livelli di attività fisica (cfr. tabella 3.3).

**T 3.3:** comportamento sportivo della popolazione (in % della popolazione a partire dai 15 anni)

	2014	2020
Inattivi	8	6
Parzialmente attivi	14	16
Sufficientemente attivi	29	27
Allenati	49	51

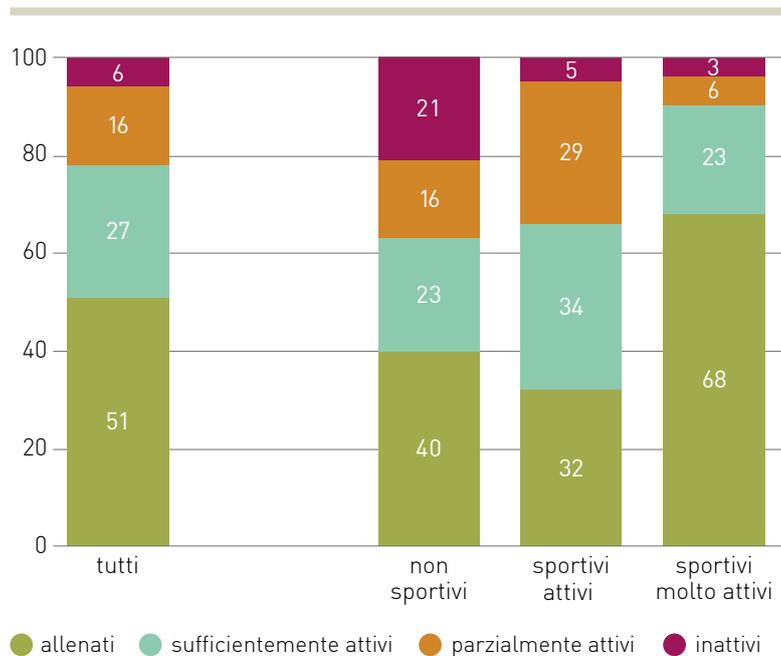
Nota: intervistate 10429 persone nel 2014, 11 p987 nel 2020. Categorie di comportamento motorio: allenati: almeno tre giorni di attività intense (sudare); sufficientemente attivi: attività moderata per più di 150 minuti o due giorni di attività intensa a settimana; parzialmente attivi: attività moderata per 30-149 minuti o un giorno di attività intensa a settimana; inattivi: < 30 minuti attività moderata e meno di un giorno di attività intensa a settimana. A tale proposito si veda anche l'indicatore «Promotion du sport» all'indirizzo [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch). [7,8].

Gli adulti soddisfano tali raccomandazioni di movimento se fanno almeno due ore e mezza di attività moderata o 75 minuti di movimento più intenso a settimana. L'ideale sarebbe suddividere le attività su più giorni a settimana. I parzialmente attivi o inattivi nella tabella 3.3 e nella figura 3.1 non soddisfano le raccomandazioni di movimento per quel che riguarda la citata durata complessiva. Ogni aumento di questa dose minima comporta un ulteriore vantaggio per la salute. La tabella 3.3 evidenzia che negli ultimi sei anni si possono annoverare un po' meno «inattivi» e un po' più di «allenati». Le modifiche nel comportamento motorio risultano ancora più evidenti se si considera un asse temporale maggiore. Stando ai dati dell'indagine svizzera sulla salute sul comportamento motorio il numero degli inattivi fra il 2002 e il 2017 è sceso dal 18 all'8 per cento [7, 8].

### Un'elevata attività sportiva è importante nella lotta alla carenza di movimento

Fra il comportamento motorio e quello sportivo ci sono molti accavallamenti, ma sport e movimento non sono esattamente uguali. Ci si può muovere anche con intensità notevole, anche al lavoro, in giardino o facendo le faccende di casa, tagliando il fieno, spalando la neve o lavando i vetri. Soprattutto chi lavora nei settori primario e secondario, chi si sposta ogni giorno camminando a buon ritmo o in bicicletta o fa lavoro di giardinaggio, può raggiungere il livello di «allenato» (cfr. figura 3.1) senza problemi e anche senza praticare sport. Al contrario ci sono anche sport in cui non ci si muove abbastanza per sudare o restare a corto di fiato, come ad esempio tiro sportivo, biliardo o gli scacchi. Il 9 per cento dei molto attivi nella figura 3.1 che non soddisfano le raccomandazioni di movimento provengono spesso da sport come yoga, pilates e ginnastica o vanno – apparentemente senza sforzarsi eccessivamente – a camminare, a nuotare o in bicicletta.

**F 3.1:** Correlazione tra attività sportiva e adempimento delle raccomandazioni sul movimento (in %)



Nota: intervistate 11 987 persone. Categorie attività sportiva: inattivi: nessuna attività sportiva; molto attivi: più volte a settimana, in tutto 3 ore o più; attivi: tutti gli altri praticanti lo sport. Categorie comportamento motorio: v. tabella 3.3.

Nel complesso però sussiste una evidente correlazione fra attività motorie e attività sportive. Chi pratica molto sport soddisfa di regola le raccomandazioni sul movimento e raggiunge per lo più il livello di «allenato». Fra i non sportivi e fra gli sportivi che fanno attività media invece oltre un terzo non soddisfa le raccomandazioni di movimento. Stando alla figura 3.1 si può affermare che anche senza sport si possono soddisfare le raccomandazioni sul movimento e lo sport non garantisce una vita attiva. Però, chi si muove poco nel quotidiano deve fare sport più volte a settimana per soddisfare le raccomandazioni di movimento. Questa considerazione sottolinea il significato dello sport per la promozione del movimento. Quanto più il movimento scompare dalla vita quotidiana, tanto più importante diventa una pratica sportiva regolare.

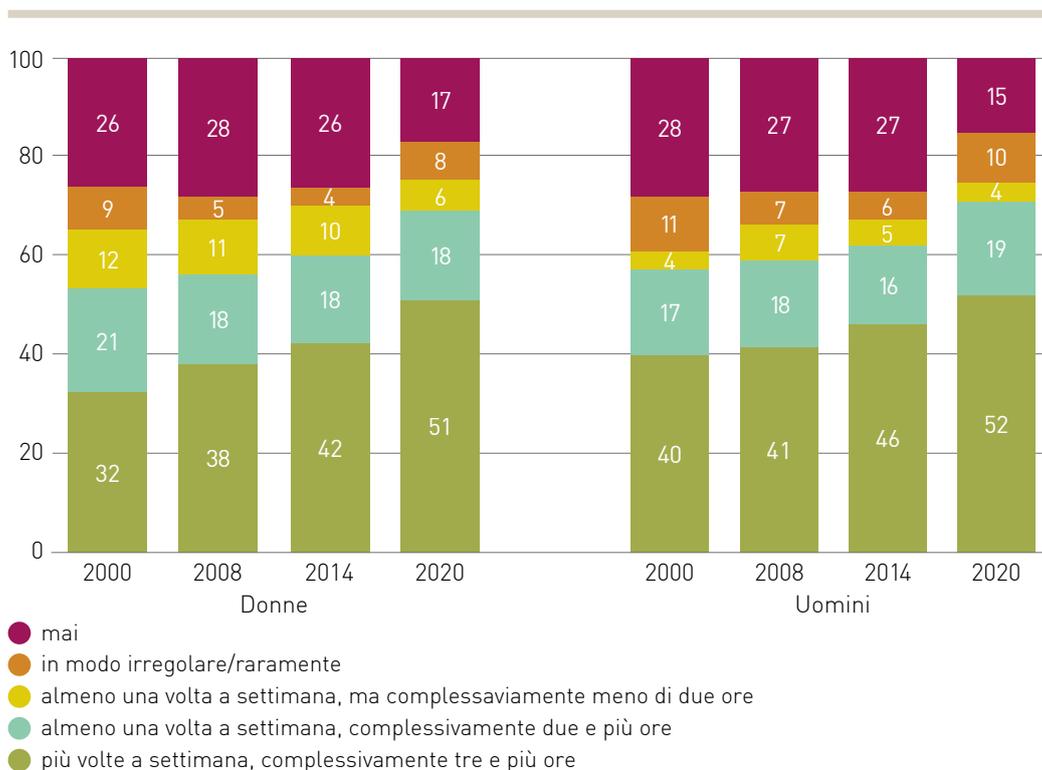
# 4. Differenze secondo sesso ed età

## Le donne hanno raggiunto gli uomini

Attualmente praticano sport praticamente tante donne quanti uomini. Il 51 per cento delle donne sono attive nello sport più volte a settimana per almeno tre ore. Gli uomini, con il 52 per cento, sono più numerosi ma in misura irrilevante. Fra gli uomini ci sono un po' meno non sportivi ma un po' più praticanti saltuari che fra le donne. La figura 4.1 mostra come con il tempo le donne abbiano colmato le distanze. Particolarmente evidente è il caso delle sportive molto attive che fanno sport più volte a settimana per un totale di almeno tre ore. Venti anni fa rientrava in questa categoria un terzo scarso di tutte le donne, oggi sono più della metà. Anche fra gli uomini è cresciuto il gruppo dei molto attivi, ma l'aumento è meno marcato. Già nel 2000 due quinti degli uomini rientravano fra gli sportivi molto attivi.

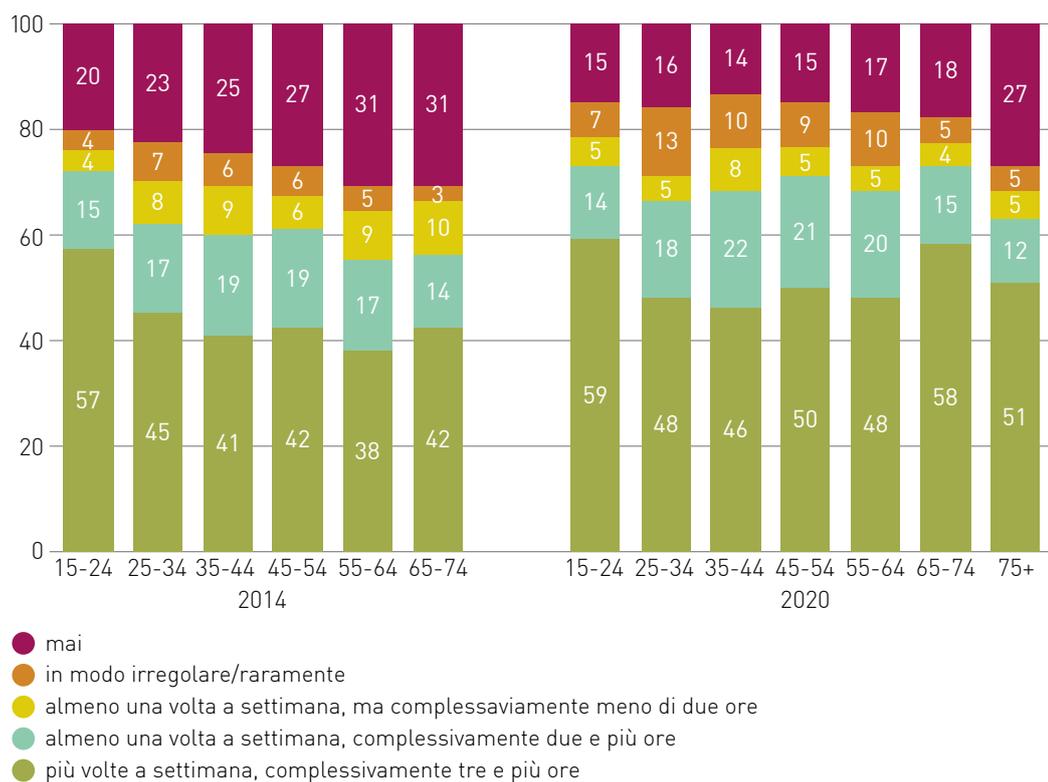
## Le donne fanno chiaramente più sport e più spesso rispetto a 20 anni fa

La quota di donne inattive nello sport già 20 anni fa era simile a quella degli uomini. Le annose differenze fra i sessi si evidenziano quindi non fra i non sportivi, ma nella distinzione fra attività sportiva scarsa o elevata. Vent'anni fa c'erano ancora relativamente molte donne che si accontentavano di fare sport una volta a settimana con una durata di una due ore circa. Oggi anche fra le donne è normale fare sport più volte a settimana, arrivando a una durata superiore alle tre ore.



**F 4.1:** Attività sportiva secondo il sesso, 2000, 2008, 2014, 2020 (in %)

Nota: intervistate 2058 persone nel 2000, 10 242 nel 2008, 10 622 nel 2014 e 12 086 nel 2020.



**F 4.2:** Attività sportiva secondo l'età, 2014 e 2020 (in %)

Nota: intervistate 2058 persone nel 2000, 10 242 nel 2008, 10 622 nel 2014 e 12 086 nel 2020. Nel 2020 si è intervistato per la prima volta anche il gruppo di età oltre i 75 anni.

### Il boom dello sport fra gli anziani

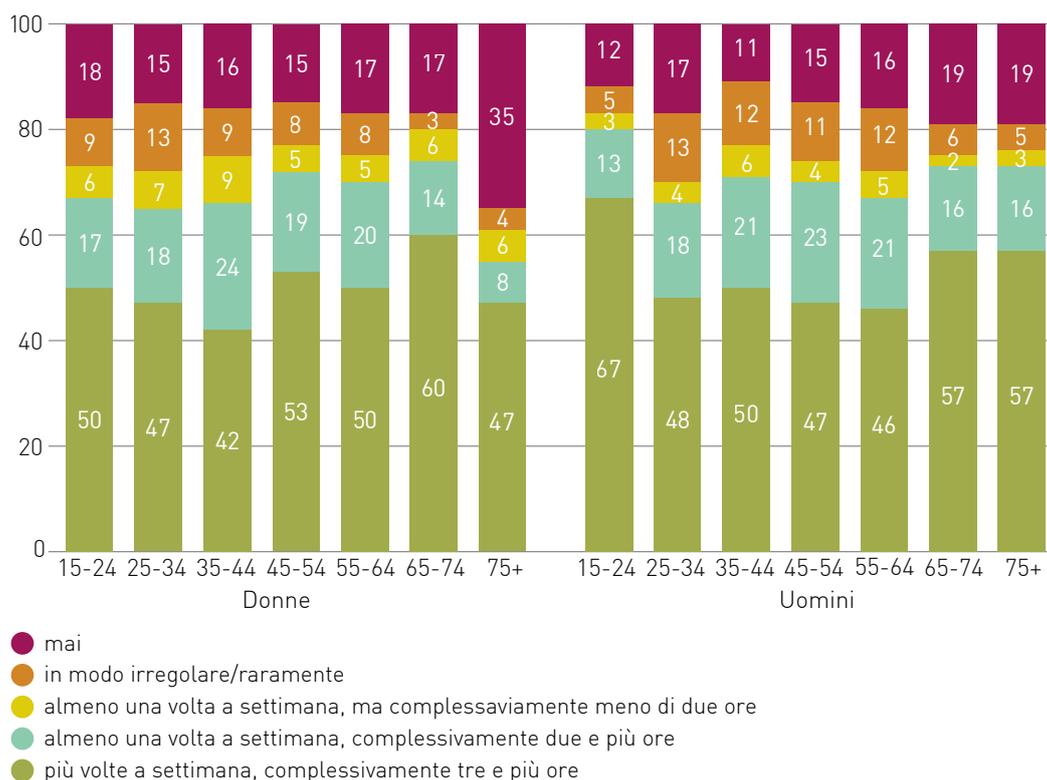
Già sei anni fa si poteva rilevare una riduzione delle differenze di età nella pratica sportiva. L'attività sportiva non mostrava una curva decrescente continua con il passare dell'età. Il gruppo dei più giovani, fra i 15 e i 24 anni, era ancora quello che praticava più sport, ma almeno a partire da 35 anni restava sorprendentemente stabile la quota di persone con elevata attività sportiva e dopo il pensionamento risultava un leggero aumento dell'attività sportiva. Questa evoluzione che si delineava già nel 2014 si è rafforzata notevolmente negli ultimi sei anni (cfr. figura 4.2). L'attività sportiva di persone nella seconda metà della vita è notevolmente aumentata. Fra i 20 e i 40 anni la quota dei molto attivi continua sì a scendere, ma poi aumenta di nuovo e fra 65 e 74 anni è nuovamente al livello della fascia fra i 15 e i 24 anni. Da notare che anche la quota dei non sportivi non aumenta più con chiarezza. Solo nel gruppo oltre i 75 anni, considerato nel 2020 per la prima volta, l'inattività aumenta di nuovo in modo considerevole. Il chiaro aumento dell'attività sportiva dal 2014 (cfr. sezione 2) va quindi ricondotto innanzitutto a un notevole aumento dell'attività sportiva di persone nella seconda metà della vita.

### Le donne a partire dai 45 anni sono particolarmente entusiaste dello sport

Sono invece molte più donne che uomini ad aver aumentato in modo notevole l'attività sportiva con il passare dell'età. Il dato risulta evidente osservando l'attività sportiva dei diversi gruppi di età suddivisi per sesso (cfr. figura 4.3). Nel gruppo dei più giovani, fra 15 e 24 anni e i quello dei più anziani oltre i 75 anni, gli uomini continuano a risultare chiaramente più attivi delle donne. Nelle fasce di età fra i 45 e i 54 anni sono invece le donne a mostrarsi più attive nello sport. Contrariamente al 2014, dopo il pensionamento l'attività sportiva aumenta non solo fra gli uomini ma in misura maggiore anche fra le donne. L'attività sportiva nelle donne fra 65 e 74 anni è persino superiore a quella delle donne fra i 15 e i 24 anni. Nelle prime si può registrare rispetto al 2014 un significativo aumento dell'ampiezza dell'allenamento, cosa che non avviene per le altre. Una differenza degna di nota fra i sessi appare evidente anche nel gruppo da 35 a 44 anni, in cui si registra la più bassa quota di donne molto attive. Il calo dell'attività sportiva in questi gruppi di età si poteva osservare già nel 2014 e dipende dal fatto che le mamme di bambini piccoli riducono in modo significativo la loro attività sportiva. Lo stesso effetto si riscontra anche fra gli uomini in misura maggiore rispetto al 2014. Nel confronto con le donne però gli uomini tornano ad essere più attivi più in fretta, non appena i bambini sono un po' cresciuti.

**F 4.3:** Attività sportiva secondo sesso ed età, 2020 (in %)

Nota: intervistate 12 086 persone.

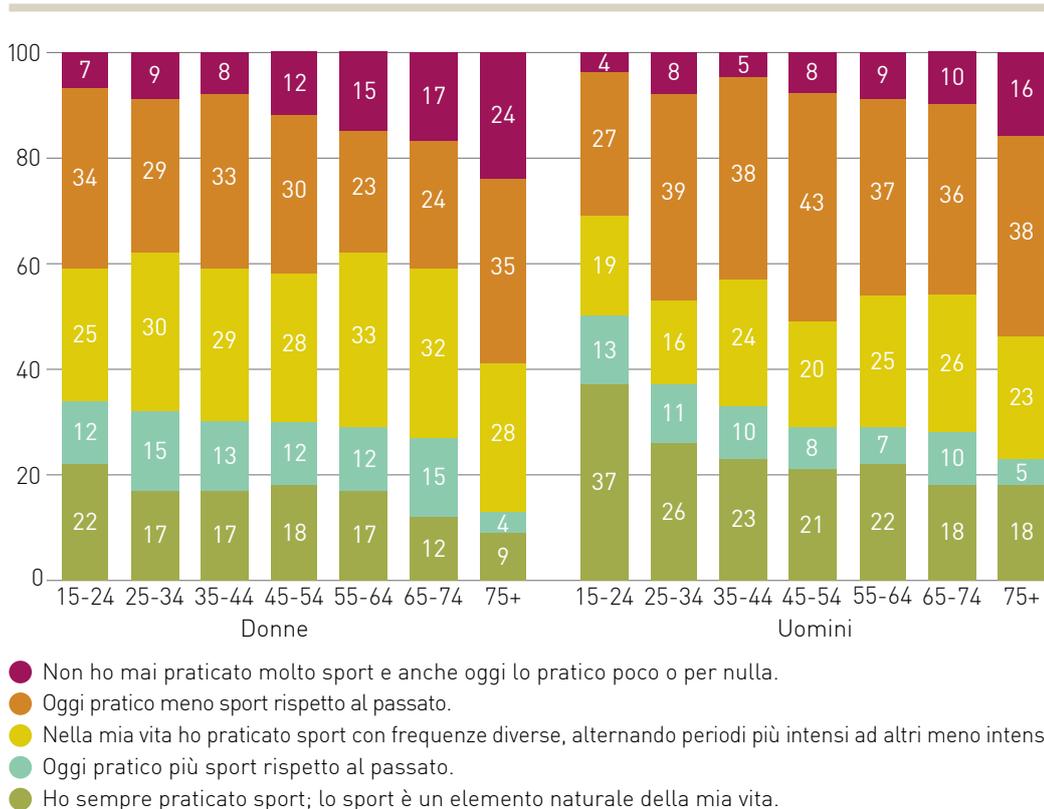


### Biografie sportive diverse per donne e uomini

I risultati relativi a sesso ed età nella figura 4.3 evidenziano che nonostante un avvicinamento delle attività sportive continuano ad esserci biografie sportive specifiche per ciascun sesso. Un'impressione confermata dalla figura 4.4, che presenta l'andamento dell'attività sportiva nel corso della vita. La quota di uomini che prima hanno praticato più sport di ora è in tutti i gruppi di età a partire dai 25 anni chiaramente più alta che fra le donne. Contemporaneamente sono più uomini che donne che ritengono naturale fare sport in tutte le fasi della vita. A ciò si contrappone la maggiore flessibilità delle donne che a seconda delle fasi della vita praticano più o meno sport. Allo stesso tempo c'è anche una notevole quota di donne (12-15 %) che nella seconda metà della vita praticano più sport che da giovani. Infine balza agli occhi che relativamente molte donne oltre i 55 anni in tutta la loro vita non hanno mai trovato un vero approccio allo sport. Il fatto che questo gruppo è chiaramente più grande fra le donne che fra gli uomini dovrebbe essere l'indicatore di una concezione dello sport che si rifaceva agli uomini e di una promozione dello sport non equilibrata praticata una cinquantina di anni fa. Contrariamente a prima, oggi però anche le donne oltre i 65 anni possono (ri)cominciare con lo sport.

### Un'elevata attività sportiva favorisce una pratica sportiva per tutta la vita

La figura 4.4 evidenzia che i cambiamenti nel comportamento sportivo nel corso della vita sono la regola. Soltanto il 30 per cento degli intervistati non hanno finora cambiato la loro attività sportiva in quanto non sono mai stati veramente attivi (10%; donne: 13%, uomini: 8%) o attivi in modo costante (20%; donne: 16%, uomini: 24%). La maggioranza del 70 per cento ha cambiato la propria attività sportiva nel corso della vita e attualmente pratica meno sport (33%; donne: 29%, uomini: 37%), più (11%; donne: 13%, uomini: 9%) o in misura diversa a seconda della fase della vita (26%; donne: 29%, uomini: 22%). Per la promozione dello sport e del movimento risulta inoltre importante rilevare che le persone che affermano di avere sempre fatto sport e che ritengono naturale fare sport si distinguono per un'elevata attività sportiva. Lo sport fa parte del loro stile di vita e le accompagna per tutta le fasi della vita. Argomentando al contrario si può dire che un'elevata attività sportiva, se anche non garantisce una pratica sportiva per tutta la vita, ne aumenta certamente la probabilità.



**F 4.4:** Evoluzione dell'attività sportiva nel corso della vita secondo sesso ed età (in %)

Nota: intervistate 11 278 persone. Risposte alla domanda: «quanto sport ha praticato finora nella sua vita? Si prega di scegliere la più esatta tra le cinque risposte possibili».

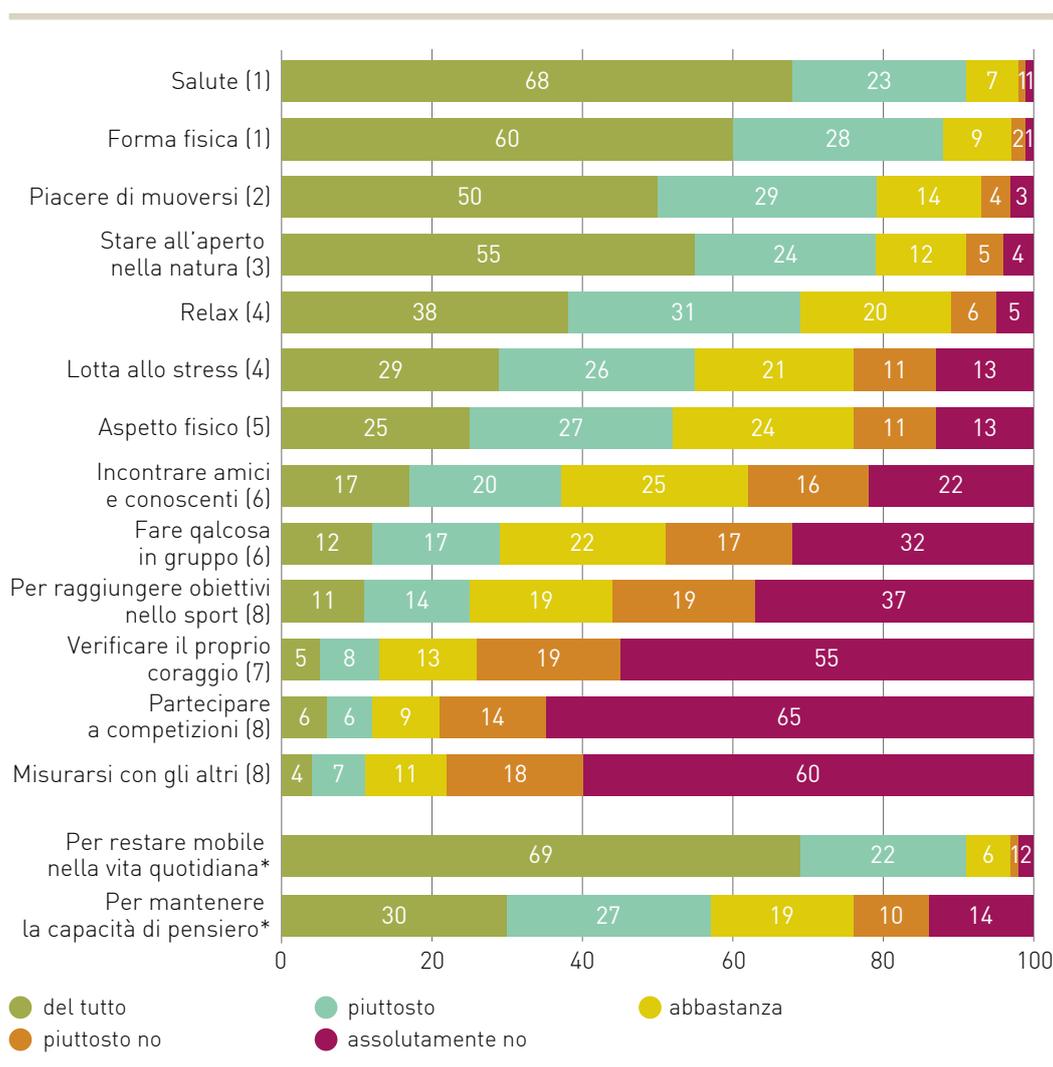
# 5. Motivi e significato della pratica sportiva

## La pratica sportiva soddisfa i più disparati bisogni

Si può praticare sport per i motivi più diversi. C'è chi vuole misurarsi in gara e chi vuole promuovere la salute o migliorare la forma fisica. Chi esplora i propri limiti o i contatti con gli altri nella società sportiva, e chi si rilassa a contatto con la natura. La ricetta del continuo boom dello sport consiste nel fatto che lo sport consente di soddisfare i bisogni più diversi. La figura 5.1 mostra quali bisogni sono particolarmente importanti nella pratica sportiva.

## Salute e forma fisica sono importanti per chiunque pratica sport

La grande maggioranza degli sportivi pratica sport per la salute o per restare in forma. Anche il piacere di muoversi e il contatto con la natura sono citati spesso come motivi, come pure relax e lotta allo stress. Una buona metà facendo sport pensa agli effetti positivi su peso e aspetto (figura) e circa un terzo ritiene importante stare con gli altri. I motivi legati alla prestazione hanno un ruolo piuttosto limitato a prescindere che si tratti di prestazioni personali o del misurarsi con gli altri. Nell'età della pensione si aggiungono due importanti motivi. Il 91 per cento di chi ha superato i 64 anni afferma che lo sport aiuta a restare mobili nella vita quotidiana e il 57 per cento con lo sport vuole mantenere inalterate le proprie capacità mentali.



**F 5.1:** Importanza dei vari motivi (in % di tutti quelli che praticano sport)

Nota: intervistate (solo chi pratica sport): fra 9433 (coraggio) e 9544 (salute) persone. I motivi con asterisco\* sono stati indicati solo da persone a partire dai 65 anni (n=fra 1450 e 1491). Le cifre in parentesi indicano in quale delle otto categorie si possono raggruppare i motivi.

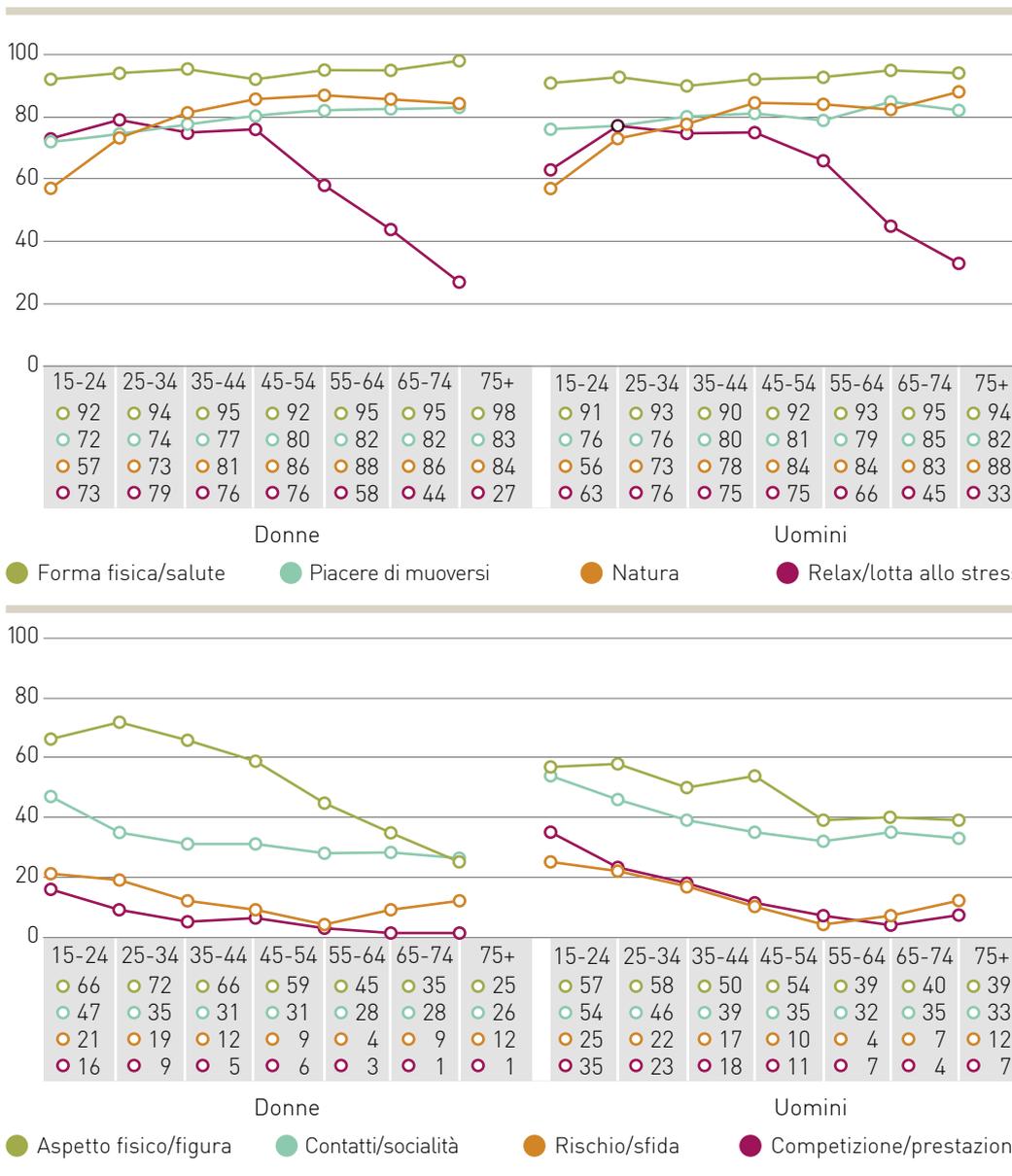
Già sei anni fa motivi come salute e benessere, piacere di muoversi e contatto con la natura, relax e lotta allo stress erano fra i più importanti, mentre i motivi legati ai contatti con gli altri si situavano a metà e quelli legati alla prestazione erano in fondo alla lista. Non sembra che ci siano stati dei grandi cambiamenti, anche se confronti precisi sono difficili perché lo studio attuale per la prima volta si orienta su una nuova lista di motivi e di obiettivi identificare i motivi [9].

**La pratica sportiva è multifunzionale**

Un'elevata adesione ai diversi motivi nella figura 5.1 spiega che non solo ci sono molti motivi per praticare sport, ma anche che lo sport può soddisfare contemporaneamente più esigenze. Facendo jogging ad esempio si può fare qualcosa per la propria salute, incontrare amici e stare all'aperto. Lo sport è multifunzionale nel migliore dei sensi. Per l'interpretazione dei risultati della figura 5.1. è importante osservare che i vari motivi non si escludono a vicenda. Anche chi partecipa volentieri a competizioni e vuole misu-

rarsi con gli altri facendo sport mira a promuovere la salute, rilassarsi e stare con buoni amici, e d'altra parte non tutti quelli che fanno sport per restare sani o rilassarsi vogliono partecipare a competizioni. A ciò si aggiunge che la stragrande maggioranza di chi fa sport pratica diverse discipline e soddisfa con attività sportive diversi bisogni.

Nonostante la multifunzionalità ci sono motivi indicati con particolare frequenza. Con l'ausilio di un'analisi dei fattori e con riferimento alla lista bernese dei motivi e degli obiettivi si possono enucleare otto diversi gruppi di motivi (si vedano i numeri nella lista alla figura 5.1) che si possono definire come segue: forma fisica/salute (1), piacere di muoversi (2), natura (3), relax/lotta allo stress (4), aspetto fisico/figura (5), contatti/socialità (6), rischio/sfida (7) e competizione/prestazione (8).



**F 5.2:** Importanza dei diversi motivi secondo età e sesso (in % di tutti i praticanti)

Nota: intervistate fra 9433 e 9544 persone (solo chi pratica sport).

### Motivi diversi a seconda di sesso ed età

La figura 5.2 mostra come i gruppi di motivi possono variare considerevolmente secondo sesso ed età. Il contatto con la natura diventa sempre più importante fino ai 45 anni per restare poi costante a livelli elevati, mentre relax/lotta allo stress perde molta importanza dopo i 55 anni. Aspetto fisico/figura raggiunge il valore massimo nelle donne fra 25 e 34 anni, per poi perdere progressivamente importanza. Nell'età della pensione poi questi motivi per la prima volta sono più importanti per gli uomini che per le donne. Forma fisica/salute e piacere di muoversi raggiungono valori così elevati anche perché sono considerati molto importanti in tutti i gruppi di età sia dagli uomini che dalle donne.

Contatti/socialità, rischio/sfida e competizione/prestazione sono valutati al massimo da giovani e perdono poi progressivamente importanza. Da notare che rischio/sfida e per gli uomini anche competizione/prestazione in età avanzata acquistano nuovamente maggiore importanza. Competizione/prestazione in tutti i gruppi di età è considerato più importante dagli uomini che dalle donne.

### Chi pratica sport agonistico e di prestazione è particolarmente impegnato – spesso per tutta la vita

L'importanza di competizione/prestazione dipende comunque non solo da sesso ed età, ma in particolare anche dalla quantità dell'attività sportiva. Contrariamente a tutti gli altri gruppi di motivi il significato di competizione/prestazione dipende in modo decisivo

da quanto sport si pratica. Un quarto di chi considera competizione/prestazione un motivo importante per fare sport fra gli sportivi molto attivi è circa di tre volte superiore che fra gli sportivi meno attivi (14% vs. 5%). Contemporaneamente ciò significa che chi si pone obiettivi nello sport, si misura con gli altri e partecipa volentieri a competizioni pratica sport in misura superiore alla media: l'80 per cento fa sport più volte a settimana per un totale di almeno tre ore. Competizione/prestazione magari non è più un motivo centrale per molti, ma chi lo considera importante si dimostra particolarmente entusiasta per lo sport e mantiene intatto tale entusiasmo per tutta la vita. Per la metà esatta degli sportivi con un debole per lo sport agonistico e di prestazione lo sport fa semplicemente parte della vita ed è stato sempre praticato in questa misura. Fra chi pratica sport senza scopi di competizione o prestazione questa quota – con un quinto – è chiaramente inferiore.

### Nessuna crescita nello sport agonistico

Le considerazioni in merito al motivo Competizione/prestazione trovano conferma osservando la partecipazione a competizioni ed eventi sportivi. Come mostra la tabella 5.1 un quinto di chi pratica sport prende parte almeno di tanto in tanto a competizioni o eventi sportivi. Questi «sportivi agonistici» arrivano a 6.2 ore alla settimana, mentre fra gli altri sportivi sono 4.7 ore. Gli agonisti sono inoltre più giovani e spesso si tratta di uomini. La quota rispetto al totale di chi pratica sport dal 2014 è leggermente diminuita dal 23 al 20 per cento, ma ciò è da ricondurre solo ed esclusivamente al fatto che negli ultimi sei anni è aumentato il numero di chi pratica sport e fra i nuovi arrivi sono rari quanti praticano sport agonistico. La quota di agonisti rispetto all'insieme della popolazione resta immutata al 16 per cento.

Fra gli agonisti è praticamente uguale la quota di chi partecipa a campionati di società e club (ad es. campionati di calcio o di unihockey) e ad altre competizioni con classifica come corse o triathlon. I primi svolgono in un anno il doppio di gare rispetto ai secondi. Negli ultimi sei anni sono diminuite le partecipazioni a campionati di società mentre sono aumentate quelle a competizioni senza classifica come attraversamento di laghi e simili. Nelle competizioni senza classifica si nota inoltre l'equilibrio fra i sessi, mentre sei anni fa le donne erano chiaramente in maggioranza in questo tipo di eventi sportivi. Da notare inoltre che i partecipanti a manifestazioni sportive senza classifica oggi praticano praticamente tanto sport quanto i partecipanti a manifestazioni sportive con classifica.

T 5.1: Partecipazione a competizioni ed eventi sportivi

	In % di chi pratica sport	Ø Numero di competizioni all'anno	Percentuale di donne	Ø Età in anni	Ø Numero ore di sport a settimana
Partecipazione a competizioni/ eventi sportivi	19.5	9.2	36	39	6.2
Nessuna partecipazione	80.5	0.0	54	49	4.7
Campionati di società/club, p. es. campionati di calcio o pallavolo	10.4	12.4	29	37	6.4
Altre competizioni con classifica come corse, triathlon, gare di rampichino, bicicletta o corsa di fondo	10.2	6.1	37	40	6.1
Eventi sportivi senza classifica come attraversamento di laghi, slowUp	3.4	3.6	49	42	6.2

Nota: intervistate 10258 persone (solo tra chi pratica sport). Dati in percentuale o media matematica. Per il tipo di competizione erano possibili risposte multiple; per il numero di competizioni all'anno valgono tuttavia solo le competizioni relative alla categoria corrispondente.

### Lo sport è associato a immagini positive

Per approfondire oltre ai motivi anche il significato dello sport per la popolazione svizzera si deve consultare la figura 5.3. Nell'indagine online sia gli sportivi che i non sportivi potevano indicare in una lista di 30 termini quelli per loro legati al concetto di sport. In media ogni intervistato ha indicato 9 motivi. La grandezza dei caratteri tipografici illustra la frequenza con cui sono stati scelti i vari termini. Come già sei anni fa il movimento (scelto dal 93 % degli intervistati) e la salute (81 %) raccolgono il maggior numero di citazioni seguite da forma fisica (55%), piacere/divertimento (55 %) allenamento (57 %), sforzo (52 %), autodisciplina (48%), relax (47%), percezione del fisico (46 %), contatto con la natura (46%), libertà (37%), camerateria (35 %), prestazione (33 %), esperienze (32 %), gioco (32 %) e figura (32 %). Sono citati in modo nettamente inferiore aspetti negativi. I più frequenti sono gli infortuni (14%), seguiti da doping (8%), obbligo (7 %), corruzione (5 %), violenza (3 %) e truffa (2 %). Concetti come movimento, stile di vita, autodisciplina e obbligo sono citati più che sei anni fa, mentre divertimento, camerateria, misurarsi con i propri limiti, gioco e anche doping sono meno frequenti.

Come per i motivi, anche per i concetti grazie a un'analisi dei fattori è possibile determinare quali termini sono spesso scelti in congiunzione. Si possono evidenziare sei gruppi, ai quali viene attribuito il medesimo colore nella figura 5.3. Particolarmente di frequente si citano insieme lo sport corruzione, doping, truffa, interessi commerciali, aggressione o infortunio da un lato e forma fisica, allenamento, sforzo, autodisciplina, prestazione e percezione del fisico dall'altro. Chi ha indicato autorealizzazione cita spesso anche individualismo, misurarsi con i propri limiti, stile di vita, rischio ed esperienze, mentre invece chi nello sport pensa al relax vi associa spesso salute, contatto con la natura, movimento e libertà. Anche gioco, comunità, show e

concorrenza sono citate sovente insieme. È interessante inoltre rilevare che chi ha scelto aspetto/figura come pure obbligo e dovere insieme raramente associa lo sport al piacere.

Nelle interviste telefoniche i partecipanti potevano citare liberamente le associazioni con lo sport. Si sono citati centinaia di concetti che spaziano da dimagrire a cambiamento, distrazione, sforzo, rigenerarsi a soddisfazione, coesione, impiego del tempo, misurazione del tempo e obiettivi (da raggiungere). Particolarmente spesso si cita in tale contesto uno sport preciso: «lo sport per me è la scherma». Se si prova a raggruppare i molti concetti si ritrovano ancora una volta ai primi posti salute (citata dal 30% di tutti gli intervistati) e movimento (29%), seguiti da piacere/divertimento (19%), forma fisica (15%), camerateria/comunanza (13%), contatto con la natura (9%), relax (8%) e prestazione (6%).

Anche nelle interviste telefoniche quasi non si trovano concetti negativi. Solo in casi isolati si citano infortuni, troppi soldi, doping, aggressioni e violenza e una persona fa notare che l'impero romano sarebbe andato in rovina per lo sport.



**F 5.3:** Termini che la popolazione svizzera associa al concetto di sport

Nota: intervistate 9647 persone (indagine online). Immagine delle parole chiave a seconda della frequenza con cui sono stati menzionati i termini. I colori mostrano, sulla base dell'analisi dei fattori quali termini sono spesso scelti in congiunzione. Nelle categorie in grigio il termine «divertimento» si contrappone a «obbligo» e «aspetto/figura», ovvero chi cita questi due ultimi termini non ha praticamente mai citato insieme ad essi il divertimento.

# 6. Discipline sportive e desideri

## Ampia gamma di discipline sportive

Un compito importante di Sport Svizzera è il censimento dettagliato delle attività sportive praticate in Svizzera. Allo scopo dopo ogni intervista sull'attività sportiva in genere si procede al rilevamento di tutte le discipline sportive praticate. In questa fase si chiede esplicitamente di indicare anche gli sport praticati di tanto in tanto. Per ogni disciplina sportiva si fanno domande su frequenza, durata e setting. La lista delle discipline sportive praticate si allunga a ogni edizione di Sport Svizzera e comprende attualmente circa 300 voci. Gli intervistati possono anche indicare altre discipline sportive non contenute nella lista. Il rilevamento delle discipline sportive indica quanto vario e sfaccettato sia il panorama dello sport in Svizzera.

Oltre alla varietà si rileva fra la popolazione svizzera un ulteriore chiaro aumento della pratica di più sport. Se nel 2000 chi praticava sport indicava in media di fare 3,1 discipline sportive, nel 2008 si era saliti a 3,3 e nel 2014 a già a 3,8. Oggi, uno sportivo medio pratica 4,5 sport diversi. La maggior parte (63%) di chi pratica sport ne pratica fra 2 e 5, per il 2 per cento si sale a oltre 20 discipline sportive. Per lo specchio degli sport più citati alla tabella 6.1 le forme e le discipline sportive assimilabili sono state riunite in categorie. La voce allenamento del fitness, group fitness comprende ad esempio le più diverse forme di allenamento della forma fisica praticate di solito in gruppo come aerobica in tutte le sue varianti o spinning, body combat e zumba.

## Boom di camminate, yoga e allenamento della forza

Le discipline sportive con il maggior numero di attivi restano camminate, ciclismo, nuoto, sci e jogging. Questo «quintetto elvetico» si situa dal 2000 in cima alla lista degli sport più amati. Si nota comunque che le già diffuse discipline sportive life time sono diventate più popolari negli ultimi 20 anni. In questi ultimi 6 anni si assiste in particolare al boom delle camminate. Per la prima volta oltre la metà della popolazione indica le camminate fra gli sport praticati. Contano più attivi che nel 2014 anche ciclismo, nuoto e jogging, mentre lo sci non è riuscito a crescere. Oltre alle camminate registrano l'aumento maggiore negli ultimi 6 anni anche allenamento della forza, yoga e danza. Notevole anche la crescita di diverse discipline sportive outdoor come slittino, escursioni con sci e snowboard, rampichino, tavole a vela e kitesurf, arrampicata, alpinismo e sci di fondo. Fra i perdenti

del recente sviluppo dello sport rientrano (nordic) walking, ginnastica e inline skating. Nell'allenamento del fitness il calo riguarda soprattutto lo zumba.

## Grandi differenze nella frequenza della pratica sportiva

Se si vuole stabilire quali sono le discipline sportive più amate dalla popolazione svizzera si deve considerare non solo quante persone le praticano, ma anche con che frequenza uno sport viene praticato. Ci sono delle discipline sportive come slittino o pattinaggio sul ghiaccio praticate in media solo due giorni all'anno mentre ginnastica, atletica leggera, yoga jogging e walking sono svolte in maggioranza almeno settimanalmente. Allenamento della forza, equitazione, allenamento del fitness e arti marziali si svolgono normalmente persino più volte alla settimana. È verso che sono più numerosi quanti citano lo slittino rispetto all'equitazione, ma in Svizzera si va a cavallo per molte più ore di quanto non si faccia slittino. Oltre a ciò, la tabella 6.1 indica che jogging e camminate vengono praticate come sport principale molto più che nuoto e sci. Solo l'1,7 per cento della popolazione o il 5 per cento di tutti quelli che sciano indica lo sci come proprio sport principale. Al contrario arti marziali, aqua fitness, equitazione, pallamano, golf e allenamento del fitness rappresentano lo sport principale per la metà di chi li pratica.

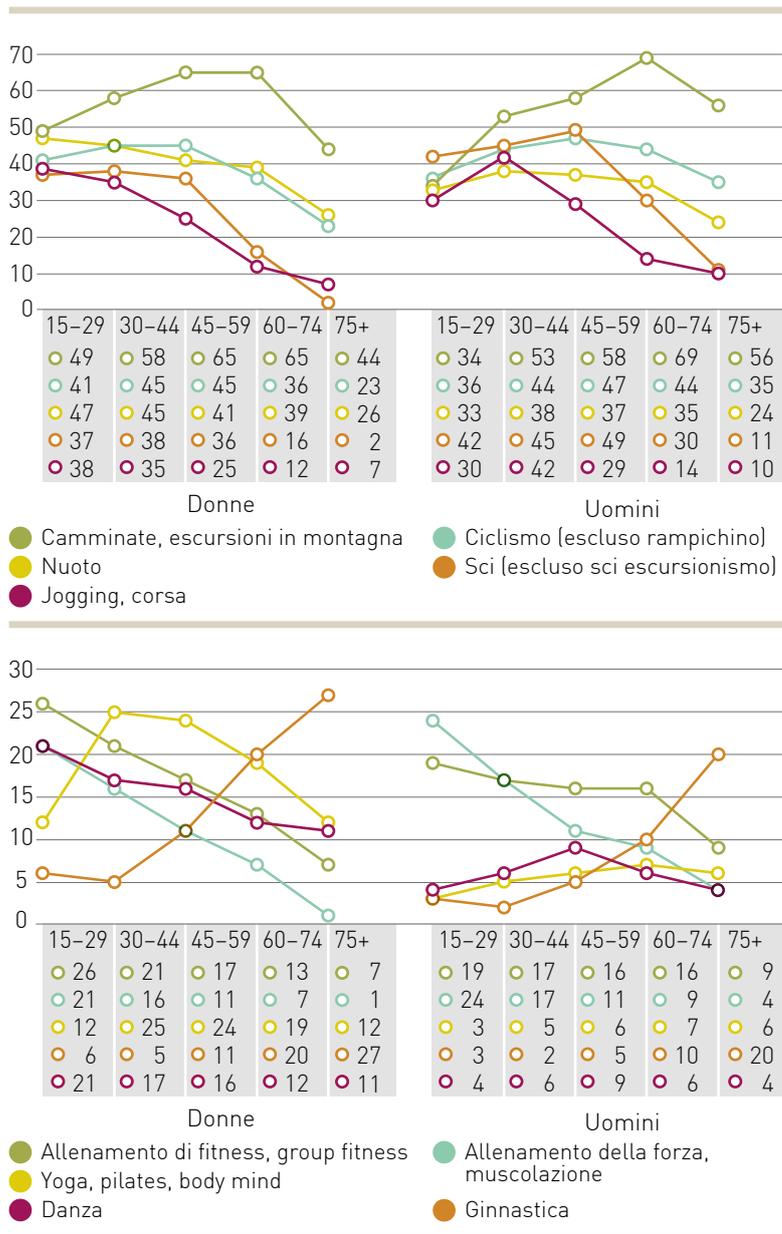
## Più attivi, ma attivi per meno giorni

In generale si nota che la maggior parte delle discipline sportive conta oggi più attivi che sei anni fa, ma la frequenza è diminuita. Il numero di persone che danza ad esempio è passato dal 7,8 all'11,4 per cento, ma la metà di loro pratica tale discipline sportive per non più di 10 giorni all'anno. Un calo significativo della media di giorni di pratica si registra oltre che nella danza nelle discipline sportive pallamano atletica leggera, tiro, pallavolo, tennistavolo, calcio, vela hockey su ghiaccio, golf, unihockey badminton e allenamento del fitness. Questa evoluzione può essere spiegata con il fatto che oggi si praticano parallelamente più sport e quindi resta meno tempo a disposizione per ciascuno di loro.

	Citazione (in % della popolazione)	Variatione 2014-2020 (in punti percentuali)	Frequenza della pratica (media dei giorni all'anno)	Età media (in anni)	Quota di donne (in %)	Praticato come sport principale (in % della popolazione)
Camminate/escursioni in montagna	56.9	12.6	15	50	53	10.8
Ciclismo (escluso rampichino)	42.0	2.9	40	47	50	6.9
Nuoto	38.6	2.7	20	46	55	2.9
Sci (escluso sci escursionismo)	34.9	-0.5	8	44	44	1.7
Jogging, corsa	27.0	3.2	50	41	49	10.0
Allenamento di fitness, group fitness	17.2	-1.2	80	44	54	7.7
Allenamento della forza/muscolazione	13.3	8.3	90	39	49	5.2
Yoga, pilates, body mind	12.9	5.7	50	49	80	4.8
Danza	11.4	3.5	10	46	72	1.3
Ginnastica	8.7	-1.0	52	58	68	3.8
Rampichino	7.9	1.6	25	45	24	2.0
Calcio	7.7	-0.2	30	33	11	3.2
Escursioni con sci/snowboard/racchette	6.5	2.6	5	48	45	0.2
Slittino, bob	5.8	2.5	2	41	63	0.0
Tennis	5.4	0.2	25	45	30	1.7
Sci di fondo	5.3	1.2	6	51	50	0.2
Snowboard (escluse escursioni con snowboard)	5.3	0.3	6	31	40	0.1
Walking, nordic walking	5.1	-2.4	50	56	76	1.8
Arrampicata, alpinismo	3.5	1.3	10	35	42	0.7
Badminton	3.1	-0.1	10	37	43	0.5
Pallavolo, beachvolley	2.8	0.0	20	34	51	0.8
Arti marziali, autodifesa	2.5	0.0	61	32	33	1.4
Tennistavolo	2.3	1.4	5	40	33	0.1
Golf	2.3	0.4	30	56	34	1.1
Tavola a vela, kitesurf	2.1	1.6	7	37	41	0.1
Pattinaggio su ghiaccio	2.1	0.8	2	39	61	0.1
Equitazione, sport equestri	2.0	0.2	80	39	73	1.0
Aqua fitness	2.0	0.1	40	59	89	1.0
Pattinaggio inline, pattinaggio a rotelle	2.0	-1.0	5	38	52	0.1
Pallacanestro	1.8	0.2	20	29	18	0.4
Unihockey	1.7	0.1	30	31	18	0.6
Squash	1.6	0.2	10	36	26	0.2
Tiro	1.3	0.2	20	43	19	0.4
Vela	1.1	0.0	10	49	20	0.1
Hockey su ghiaccio	1.1	-0.1	15	34	7	0.3
Canottaggio	0.9	0.3	35	46	27	0.3
Immersioni	0.9	0.1	8	46	33	0.0
Canoismo, torrentismo	0.7	0.5	4	41	33	0.1
Atletica leggera	0.6	0.0	50	28	41	0.2
Pallamano	0.4	0.1	40	27	30	0.2
Altri sport giocati e di squadra	2.0	1.1	35	43	20	0.7
Altri sport di avventura	2.2	1.0	15	34	28	0.2
Altri sport di resistenza	1.3	0.7	24	41	38	0.3
Altre discipline sportive	3.5	1.8	28	42	25	0.8

Nota: intervistate 12120 persone. Oltre alle risposte di chi pratica sport, sono stati considerati anche i dati dei non sportivi, se questi hanno citato una delle discipline sportive della lista come attività motoria da loro praticata (cfr. sezione 9). Le discipline sportive della lista sono in gran parte termini riassuntivi di discipline menzionate singolarmente. Nell'indagine «Sport Svizzera 2020» la lista riassuntiva delle discipline sportive è stata leggermente modificata. Per il confronto con il 2014 si deve considerare che nel 2020 si trovano anche persone più vecchie di 74 anni. I risultati però non cambiano in modo degno di nota se per il confronto si escludono le persone oltre i 74 anni. Le differenze statisticamente non significative sono state riportate in grigio.

**F 6.1:** Le 10 discipline sportive più amate secondo sesso ed età (persone che le praticano in %)



Nota: intervistate 12 120 persone. Le due figure hanno una scala diversa per l'asse verticale (figura sopra 0-80%, figura sotto 0-40%).

### Le preferenze nello sport cambiano a seconda dell'età e del sesso

In «Sport Svizzera 2020» per la prima volta si sono intervistate persone di oltre 74 anni e questo ha fatto lievitare l'età media in genere soprattutto per le discipline sportive praticate dai più anziani. Ciò vale soprattutto per discipline sportive con un'età media avanzata come aqua fitness, ginnastica, golf, (nordic) walking, sci di fondo o camminate. Nelle seguenti discipline sportive invece persiste un'età media bassa: pallamano, atletica leggera, pallacanestro, unihockey, snowboard, arti marziali, calcio, pallavolo e hockey su ghiaccio. In queste discipline sportive si deve considerare che l'età media effettiva è ancora più bassa di quanto indicato nella tabella 6.1, in quanto questi dati per la prima volta non considerano i bambini e i gio-

vani sotto i 15 anni, esaminati in uno studio apposito. La scelta di una disciplina sportiva dipende non solo dall'età, ma anche dal sesso; le donne spesso scelgono discipline sportive diverse dagli uomini. La quota maggiore di donne si ha in aqua fitness (89%), yoga, pilates, body mind (80%), (nordic) walking (76%), equitazione (73%), danza (72%), ginnastica (68%), slittino (63%) e pattinaggio su ghiaccio (61%). In tutte queste discipline sportive si può comunque rilevare che oggi la quota percentuale di uomini è leggermente superiore rispetto a sei anni fa. Si constata una variazione anche nelle discipline sportive con la minore quota di donne: l'hockey su ghiaccio ha pur sempre potuto aumentare la quota femminile dal 2 al 7 per cento rispetto al 2014. Ciononostante l'hockey su ghiaccio resta la disciplina sportiva con la minore partecipazione femminile, davanti a calcio (11%), unihockey (18%), pallacanestro (18%), tiro, (19%), vela (20%) e rampichino (24%).

A proposito di età e sesso vale la pena guardare un po' più da vicino (cfr. fig. 6.1). Camminare è così popolare perché rientra in tutte le classi di età fra le discipline sportive più praticate sia dagli uomini che dalle donne. Sebbene nella seconda metà della vita si vada a camminare un po' più di frequente, negli ultimi sei anni le camminate si sono diffuse soprattutto fra i giovani. Oltre alle camminate si annoverano fra i classici sport lifetime ciclismo e nuoto, dato che vengono praticati in un tutte le classi di età. Invece per jogging, allenamento del fitness e allenamento della forza con l'aumentare dell'età si registra un calo, comunque meno marcato fra gli uomini che fra le donne. Tipico per il jogging è inoltre che le donne fra 15 e 29 anni sono chiaramente di più rispetto agli uomini, ma vengono poi superate fra 30 e 44 anni dagli uomini, che in questa fascia di età aumentano ancora una volta la loro attività nel jogging. Per quanto riguarda lo sci sembra che a 60 anni per molti sia ora di smettere, mentre la ginnastica sembra diventare popolare proprio a partire da questa età. La differenza maggiore fra i sessi si riscontra nella danza e in yoga, pilates, body mind. La prima ha la massima diffusione fra le giovani donne, le altre si rivolgono soprattutto a donne fra i 30 e i 59 anni.

### Gli sport che vivono un boom sono anche in cima alla lista dei desideri

Il 35 per cento delle sportive e il 28 per cento degli sportivi rispondono in modo affermativo alla domanda se ci sono discipline sportive che intendono praticare con maggiore frequenza o iniziare a praticare in futuro. Fra gli sportivi più giovani il desiderio di scoprire nuove discipline sportive o di intensificare la pratica di quelle che si conoscono è più marcata che fra i più anziani. Fra i 15 e i 19 anni sono oltre il 45 per cento a volere scoprire nuove discipline sportive, oltre i 74 anni si scende al 9 per cento. Le discipline sportive più citate come oggetto del desiderio sono yoga, pilates, body mind, nuoto, danza, ciclismo, allenamento del fitness, group fitness, jogging, arti marziali, cammi-

nate e allenamento della forza (cfr. tabella 6.2). In cima alla lista si situano pertanto proprio le discipline sportive che sono maggiormente cresciute negli ultimi sei anni e questo lascia supporre che la crescita di tali discipline sportive non sia ancora finita. Yoga, pilates, body mind e allenamento della forza rientrano fra le poche discipline sportive attualmente citate come discipline che si desiderano scoprire o praticare maggiormente.

Facendo le proporzioni fra numero di persone che vorrebbero praticare più spesso o scoprire una disciplina sportiva e quello di quanti già la praticano si possono enucleare dati sul potenziale di crescita della disciplina sportiva. Un potenziale elevato si rileva per arti marziali e autodifesa. Diverse discipline sportive outdoor come tavola a vela, kite surf, canottaggio, canoismo, torrentismo e arrampicata come pure alpinismo mostrano inoltre un potenziale di crescita superiore alla media. Per canoismo, torrentismo, arti marziali, tavola a vela, kite surf e canottaggio si rileva un'elevata quota di donne. Rispetto al 2014, oggi la maggior parte delle discipline sportive viene citata meno come disciplina che si desidera scoprire o praticare maggiormente. Ciò sta a indicare che negli ultimi sei anni si sono potuti realizzare molti propositi e desideri. Il boom dello sport quindi difficilmente dovrebbe proseguire come negli ultimi sei anni.

	<b>Citazioni</b> (in % di chi pratica sport)	<b>Variazioni 2014-2020</b> (in %)	<b>Età media</b> (in anni)	<b>Percentuale di donne</b>
Yoga, pilates, body mind	4.4	2.0	44	77
Nuoto	3.7	-0.7	44	62
Danza	3.2	0.3	40	90
Ciclismo (escluso rampichino)	3.2	-1.0	45	52
Allenamento di fitness, group fitness	3.1	-0.5	41	68
Jogging, corsa	2.9	0.7	37	61
Arti marziali, autodifesa	2.3	0.2	30	46
Camminate/escursioni in montagna	2.3	-0.5	49	60
Allenamento della forza/muscolazione	2.0	1.4	36	61
Arrampicata, alpinismo	1.8	0.2	34	38
Tennis	1.6	-0.8	37	44
Tavola a vela, kitesurf	1.3	0.2	38	45
Sci (escluso sci escursionismo)	1.2	-1.1	41	47
Sci di fondo	1.2	-0.4	43	54
Rampichino	0.9	0.2	41	31
Golf	0.8	-0.3	46	38
Pallavolo, Beachvolley	0.8	0.0	29	52
Escursioni con sci/snowboard/racchette	0.7	-0.4	40	46
Tiro	0.7	0.5	40	29
Ginnastica, tennistavolo	0.7	-0.5	47	79
Equitazione, sport equestri	0.6	-0.4	32	87
Calcio	0.5	-0.1	32	27
Badminton	0.5	-0.2	37	50
Walking, nordic walking	0.5	-0.5	49	84
Canottaggio	0.5	-0.1	41	58
Vela	0.4	-0.3	41	29
Pallacanestro	0.4	0.1	31	29
Snowboard (escluse escursioni con snowboard)	0.3	0.0	26	44
Aqua fitness	0.3	-0.2	47	94
Canoismo, torrentismo	0.3	0.1	42	71

**T 6.2:** Discipline ideali di chi pratica sport

Nota: intervistate 9561 persone (solo tra chi pratica sport). Per il confronto con il 2014 si deve considerare che nel 2020 sono incluse anche persone oltre i 74 anni. Le differenze statisticamente non significative sono state riportate in grigio.

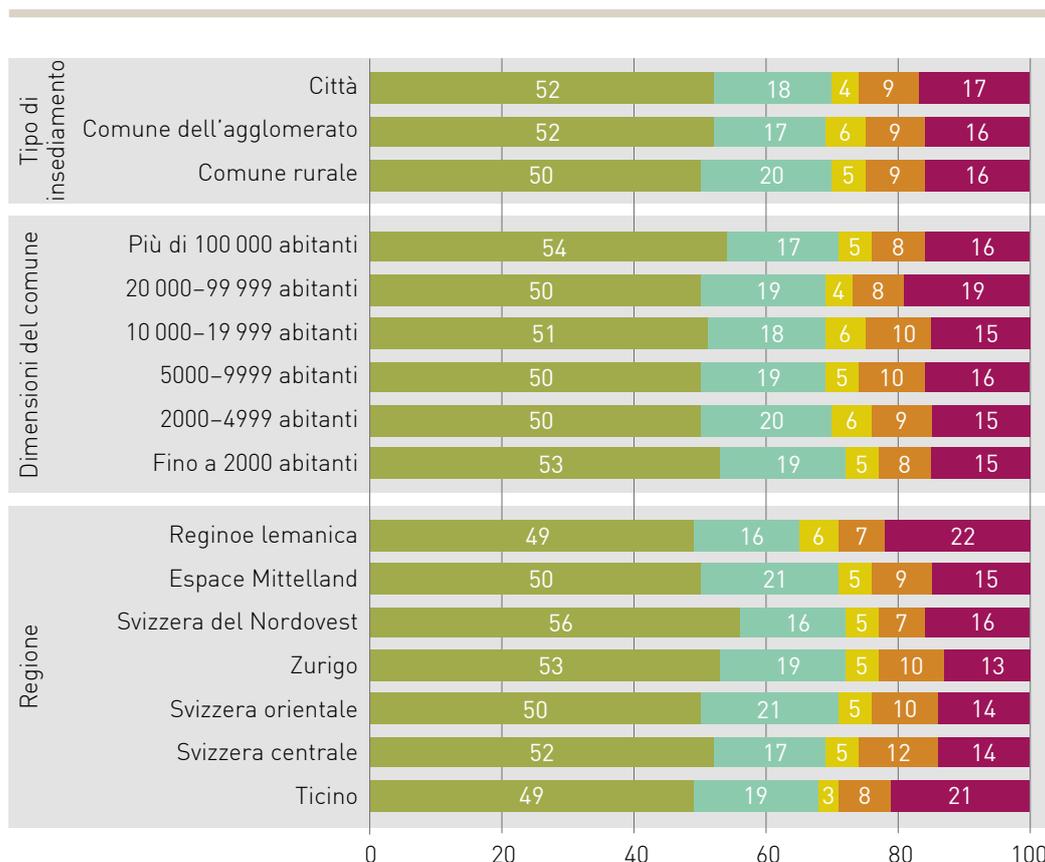
# 7. Differenze regionali

## In città si pratica tanto sport quanto in campagna

I concetti di «città», «campagna» e «agglomerazioni» non indicano soltanto diversi tipi di insediamenti, ma rappresentano mondi diversi che attualmente sembrano divergere l'uno dall'altro. Diverse condizioni di vita, collegate a diverse problematiche, hanno portato ad atteggiamenti di fondo e a comportamenti contrapposti. Ciò si evidenzia ad esempio nelle votazioni, nel comportamento all'atto degli acquisti o nell'uso dei mezzi di trasporto. Le differenze però non si rispecchiano in un diverso comportamento sportivo, perlomeno non quando si osserva solo l'attività sportiva.

La figura 7.1. evidenzia che in campagna, nelle agglomerazioni urbane e in città si pratica sport praticamente nella stessa misura. Anche utilizzando scale più dettagliate per distinguere sulla base delle dimensioni del comune, non si notano differenze di rilievo per quanto riguarda l'attività sportiva. Gli abitanti di grandi città con oltre 100 000 abitanti sono altrettanto sportivi come gli abitanti di comuni con meno

di 2000 abitanti. Soltanto le città di medie dimensioni fra 20 000 e 100 000 abitanti si distinguono per una quota leggermente superiore di non sportivi. Quanto sia sportiva la popolazione di un determinato comune non dipende dunque dalle dimensioni dello stesso. Sembrano piuttosto decisivi invece i fattori socioeconomici. Uno sguardo alla tipologia dei comuni dell'Ufficio federale di statistica evidenzia chiaramente che nei comuni ad alto reddito e in quelli agricoli la quota di non sportivi con meno del 12 per cento è inferiore alla media, mentre la quota maggiore di sportivi molto attivi si registra nei comuni meta di turismo, dove il 59 per cento della popolazione è attiva nello sport più volte a settimana per un totale di tre ore. I risultati rimandano alle differenze sociali nel comportamento sportivo oggetto della sezione 8.



**F 7.1:** Attività sportiva secondo il tipo d'insediamento, le dimensioni del comune e la regione (in % sulla popolazione residente di età superiore ai 15 anni)

Nota: intervistate 12 086 persone. I dati relativi alle dimensioni della località e al tipo d'insediamento sono basati sui dati dell'Ufficio federale di statistica. La suddivisione in regioni corrisponde alle regioni WEMF.

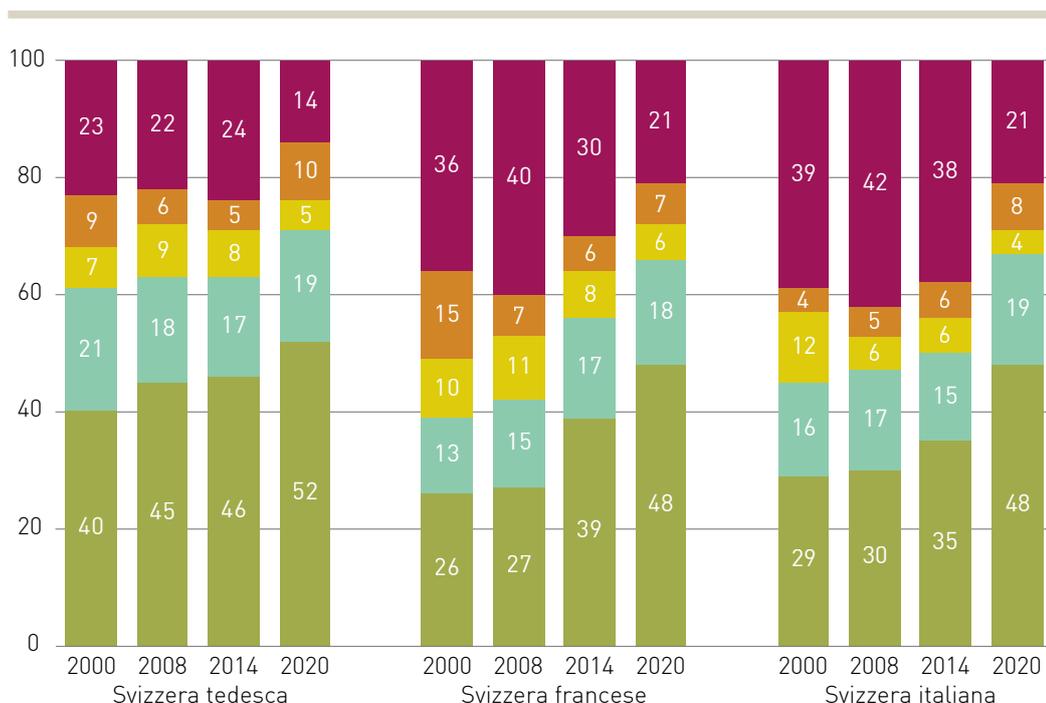
- più volte a settimana, complessivamente tre e più ore
- almeno una volta a settimana, complessivamente due e più ore
- almeno una volta a settimana, ma complessivamente meno di due ore
- in modo irregolare/raramente
- mai

### Differenze fra città e campagna nella scelta degli sport

Se per quel che riguarda la quantità di sport non si registrano differenze fra città e campagna, riguardo alle preferenze risultano invece notevoli discrepanze. Il «quintetto elvetico» con camminate, ciclismo, nuoto, sci e jogging si situa chiaramente in cima alla lista delle preferenze, ma in campagna si cammina e soprattutto si scia leggermente più spesso, mentre chi abita in città nuota o fa jogging con maggiore frequenza. Anche il rampichino è più diffuso in campagna, mentre in città sono più amati allenamento della forza e della condizione fisica e yoga. Si notano inoltre un'elevata quota di golfisti nelle agglomerazioni e un numero superiore alla media di tiratori e praticanti l'atletica leggera nei comuni rurali. Guardando ai motivi vale la pena di ricordare che in campagna si indicano più spesso lo stare insieme e la natura, mentre in città si mettono in primo piano più di frequente figura e aspetto, come pure relax e lotta allo stress. Di concerto si presentano le differenze nella scelta delle offerte di sport. In campagna il numero uno sono chiaramente le società sportive, mentre invece in città nel frattempo i centri di fitness contano più affiliati delle società sportive (cfr. sezioni 11 e 12).

### Svizzera romanda e Ticino alla riscossa

Quando in Svizzera si guardano le differenze regionali nell'attività sportiva non si notano tanto le discordanze fra città e campagna quanto piuttosto quelle fra le grandi regioni (cfr. figura 7.1). Nelle regioni di Zurigo, Svizzera orientale, e Svizzera centrale si incontra il minor numero di non sportivi e la Svizzera del Nordovest brilla con il maggior numero di sportivi molto attivi. Ma sono soprattutto le differenze fra le regioni linguistiche a balzare agli occhi. D'altra parte non è certo una novità! Sin dal primo studio Sport Svizzera abbiamo potuto osservare che nella Svizzera tedesca si pratica molto più sport che nella Svizzera francofona o in quella italo-fona (cfr. figura 7.2). Anche nel 2020 si osserva che nella Svizzera tedesca ci sono meno non sportivi e un po' più di molto sportivi che nelle regioni latine. Le differenze sono comunque divenute chiaramente inferiori rispetto a 20 anni fa. Ora fanno notizia non tanto le differenze, quanto piuttosto in che misura la Svizzera romanda e la Svizzera italiana abbiano colmato le distanze. Soprattutto in Ticino si deve parlare di crescita esponenziale. Nella Romandia e soprattutto in Ticino ci sono attualmente notevolmente più molto sportivi che sei anni fa e le differenze nei confronti della Svizzera tedesca si sono fortemente ridotte in questo periodo. Decisivo in questo senso il fatto che nella Svizzera romanda e in quella italiana negli ultimi sei anni è aumentata moltissimo l'attività sportiva delle donne fra il 45 e 74 anni e in misura leggermente inferiore quella degli uomini fra 35 e 74 anni.



**F7.2:** Attività sportiva nelle tre regioni linguistiche dal 2000 al 2020 (in %)

Nota: intervistate 2058 persone nel 2000, 10 242 nel 2008, 10 622 nel 2014 e 12 086 nel 2020.

- mai
- in modo irregolare/raramente
- almeno una volta a settimana, ma complessivamente meno di due ore
- almeno una volta a settimana, complessivamente due e più ore
- più volte a settimana, complessivamente tre e più ore

**T 7.1:** Pratica delle varie discipline sportive secondo la regione linguistica (popolazione residente a partire dai 15 anni)

	Svizzera tedesca		Svizzera francese		Svizzera italiana	
	Citazioni	Variazioni 2014-2020	Citazioni	Variazioni 2014-2020	Citazioni	Variazioni 2014-2020
	(in % sulla popolazione)	(in %)	(in % sulla popolazione)	(in %)	(in % sulla popolazione)	(in %)
Camminate/escursioni in montagna	59.2	13.5	50.0	9.4	53.3	12.3
Ciclismo (escluso rampichino)	46.6	2.5	29.9	4.2	28.3	-0.1
Nuoto	40.4	2.1	34.4	4.7	30.9	1.2
Sci (escluso sci escursionismo)	35.3	-1.2	35.8	1.4	25.0	2.4
Jogging, corsa	28.5	1.9	23.3	6.9	21.3	3.4
Allenamento di fitness, group fitness	18.2	-0.6	15.0	-3.5	12.2	0.7
Allenamento della forza/muscolazione	13.9	7.7	12.0	10.6	9.1	6.4
Yoga, pilates, body mind	13.0	5.2	12.5	7.0	12.6	6.2
Danza	12.7	4.0	8.6	2.6	3.3	0.7
Ginnastica	9.9	-0.8	5.1	-1.9	6.8	-0.7
Rampichino	7.3	1.6	9.3	1.1	9.6	4.5
Calcio	7.5	-0.5	7.8	0.5	8.7	1.9
Escursioni con sci/snowboard/racchette	5.3	2.1	11.0	4.4	4.0	2.2
Slittino, bob	7.0	2.9	3.1	1.6	1.2	-0.1
Tennis	5.2	0.6	6.0	-0.6	4.7	-1.3
Sci di fondo	5.2	1.2	5.5	0.8	5.1	3.1
Snowboard (escluse escursioni con snowboard)	6.0	-0.2	3.9	1.7	2.8	-0.3
Walking, nordic walking	6.2	-2.7	1.9	-2.4	2.8	0.8
Arrampicata, alpinismo	3.4	1.1	4.0	1.8	2.3	1.4
Badminton	2.7	-0.4	4.7	0.8	0.2	-0.3
Pallavolo, beachvolley	3.0	-0.4	2.6	0.9	1.7	1.5
Arti marziali, autodifesa	2.3	-0.1	3.2	0.6	1.4	-0.4
Tennistavolo	2.2	1.2	2.9	2.1	1.7	0.9
Golf	2.3	0.5	2.3	0.2	1.4	0.1
Tavola a vela, kitesurf	1.9	1.3	3.1	2.6	1.0	0.8
Pattinaggio su ghiaccio	2.3	1.0	1.4	0.3	1.7	0.0
Equitazione, sport equestri	2.1	0.2	2.0	0.1	0.9	-0.5
Aqua fitness	1.8	0.0	2.5	0.0	3.3	1.3
Pattinaggio inline, pattinaggio a rotelle	2.5	-1.2	0.7	-1.0	0.5	0.3
Pallacanestro	1.6	0.0	2.9	1.1	1.2	-0.1
Unihockey	2.0	0.0	0.7	0.1	1.7	1.1
Squash	1.5	0.0	2.2	0.8	0.7	0.0
Tiro	1.6	0.3	0.7	-0.1	0.3	-0.3
Vela	1.1	0.0	1.4	0.4	0.2	-0.9
Hockey su ghiaccio	1.2	-0.2	0.7	-0.1	1.2	0.6
Canottaggio	1.0	0.3	0.6	0.4	0.3	0.1
Immersioni	0.9	0.0	1.2	0.3	0.9	0.7
Canoismo, torrentismo	0.6	0.3	1.1	1.0	0.3	0.1
Atletica leggera	0.7	0.0	0.4	-0.1	0.5	0.5
Pallamano	0.5	0.1	0.4	0.2	0.0	-0.2
Altri sport giocati e di squadra	1.9	1.0	2.4	1.6	2.1	1.4
Altri sport di avventura	1.8	0.6	3.6	2.2	1.7	1.3
Altri sport di resistenza	1.4	0.7	0.9	0.4	1.7	1.1
Altre discipline sportive	3.8	1.9	2.8	1.5	2.6	-1.8

Nota: intervistate 9786 persone nella Svizzera tedesca, 1559 nella Svizzera francese e 775 nella Svizzera italiana. Oltre alle risposte di chi pratica sport, sono stati considerati anche i dati dei non sportivi, se questi hanno citato una delle discipline sportive della lista come attività motoria da loro praticata (cfr. sezione 9). Le discipline sportive della lista sono in gran parte termini riassuntivi di discipline menzionate singolarmente. Nell'indagine «Sport Svizzera 2020» la lista riassuntiva delle discipline sportive è stata leggermente modificata. Per il confronto con il 2014 si deve considerare che nel 2020 sono incluse anche persone oltre i 74 anni. Le differenze statisticamente non significative sono state riportate in grigio.

Finora abbiamo argomentato che le differenze fra le regioni linguistiche sono di carattere (linguistico) culturale. Era evidente ad esempio che le regioni linguistiche riflettevano anche le condizioni delle rispettive aree linguistiche. È vero che in Svizzera si fa in generale più sport che nei paesi confinanti, ma le differenze fra Svizzera tedesca, Romandia e Ticino finora rispecchiavano anche in parte le differenze fra Germania, Francia e Italia (cfr. figura 2.3). Questo raffronto non è più valido in questi termini. La Svizzera si presenta in modo chiaramente più omogeneo rispetto a 20 anni fa. L'attività sportiva in Ticino non solo è chiaramente maggiore che in Italia, ma anche maggiore che in Germania.

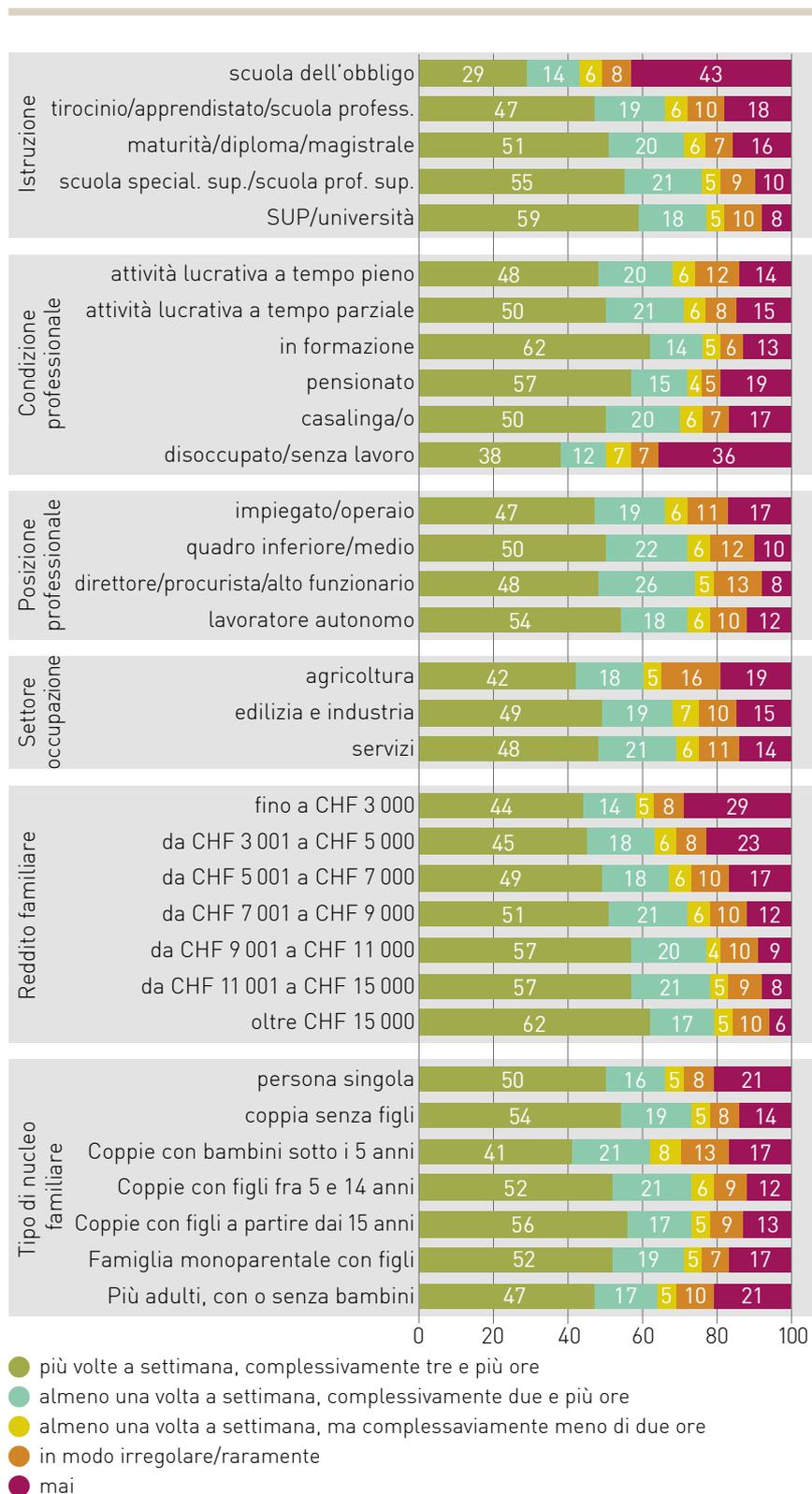
### **Preferenze sportive diverse nelle regioni linguistiche**

Le differenze culturali e linguistiche continuano però ad esserci nella scelta degli sport praticati (cfr. tabella 7.1). Il ciclismo nella Svizzera tedesca è chiaramente più popolare che nelle regioni latine, anche se ciò non vale per la bici su terreno fuoristrada. Il rampichino ad esempio ha in proporzione più adepti nella Svizzera francofona e in quella italoфона che nella Svizzera tedesca. Come già sei anni fa le camminate sono diffuse particolarmente nella Svizzera tedesca, ma il boom ha ora raggiunto anche i romandi e i ticinesi. Anche nuoto e jogging sono un po' più diffusi fra gli svizzeri tedeschi, lo sci nella Svizzera tedesca e nella Svizzera romanda è chiaramente più popolare che in Ticino. Non si rilevano invece differenze nello sci di fondo, e lo sci escursionismo è particolarmente amato in Romandia. Mentre la ginnastica tradizionale e il walking si concentrano essenzialmente nella Svizzera tedesca, le differenze fra regioni linguistiche sono minori per l'allenamento della condizione fisica e della forza. Negli sport di squadra si nota che nella Svizzera italiana il calcio continua ad essere un po' più amato e che la pallamano è praticamente inesistente. L'unihockey è diffuso in particolare nella Svizzera tedesca, la pallacanestro in Romandia, la pallavolo continua a restare più popolare nella regione germanofona, ma mentre ha leggermente perduto nella Svizzera tedesca, si registra un aumento dei pallavolisti nella Svizzera latina.

Va notato inoltre che in Romandia sono proporzionalmente di più gli sportivi che partecipano a gare rispetto alla Svizzera tedesca e al Ticino (quota di agonisti rispetto al totale di: Romandia: 22%, Svizzera tedesca: 19%, Svizzera italoфона: 16%). Che i romandi diano maggiore importanza a prestazioni e competizioni è confermato anche guardando i motivi addotti per fare sport. Anche stare insieme, relax e lotta allo stress nella popolazione della Svizzera romanda sono più diffusi che nella Svizzera tedesca e in Ticino. Mentre nella Svizzera tedesca si pratica sport chiaramente più spesso per il piacere di muoversi, nella Svizzera latina il motivo figura e aspetto fisico assume un ruolo più importante.

# 8. Differenze sociali

**F 8.1:** Attività sportiva secondo istruzione, condizione professionale, posizione professionale, settore occupazionale, reddito familiare e tipo di nucleo familiare (in %)



Nota: istruzione: livello di formazione raggiunto o attualmente frequentato, solo persone di età superiore ai 24 anni, n=9268; condizione professionale: n=11 832; posizione professionale e settore occupazionale: solo persone che esercitano un'attività lucrativa, n= 6130 e 7003; reddito familiare (netto mensile, in CHF) n= 11 056; tipo di nucleo familiare n=12059.

Il boom registrato nello sport negli ultimi 20 anni ha fatto sì che siano gradualmente sparite le differenze in base a sesso ed età e che si siano notevolmente ridotte quelle fra le regioni linguistiche. Donne, anziani e persone della Svizzera romanda e della Svizzera italiana oggi praticano molto più sport che sei anni fa e hanno guadagnato notevolmente terreno rispetto a uomini, persone più giovani e svizzeri tedeschi. Negli ultimi sei anni questa rincorsa ha avuto un ulteriore impulso. In questa sezione analizziamo se tale sviluppo positivo vale anche per le differenze di tipo socioeconomico.

## Istruzione e reddito influenzano l'attività sportiva

La figura 8.1 mostra come l'attività sportiva subisca variazioni in base a istruzione, condizione e posizione professionale, settore occupazionale, reddito familiare e tipo di nucleo familiare. Per quel che riguarda istruzione e reddito familiare possiamo riconoscere un chiaro gradiente sociale simile a quello che si nota nelle differenze nel settore della salute. La quota di sportivi con attività elevata aumenta continuamente con il livello di istruzione raggiunto e con il reddito familiare. Parallelamente, a ogni livello di formazione rispettivamente di reddito diminuisce la parte di non sportivi. Questo gradiente sociale è osservabile già nei precedenti studi Sport Svizzera. Nonostante il boom dello sport poco è cambiato sia negli ultimi vent'anni che in questi ultimi sei e tutti i livelli di istruzione e di reddito hanno aumentato in misura simile la propria attività sportiva, ad eccezione di persone che hanno assolto al massimo la scuola dell'obbligo senza seguire un'ulteriore formazione, che sembrano essere restate al palo e hanno partecipato di meno al boom dello sport rispetto a chi ha livelli di istruzione medio o alto (cfr. in proposito anche i risultati ottenuti in Germania [10]).

### I disoccupati sono inattivi più spesso

Guardando allo stato di reddito e di posizione professionale e alla forma di convivenza domestica le conclusioni sono meno univoche. Non ha un influsso determinante sull'attività sportiva il fatto che si lavori nel settore secondario o terziario, a tempo pieno o a tempo parziale, che si faccia parte dei quadri inferiori o superiori. Nella figura 8.1 sono riscontrabili differenze dovute a reddito e posizione professionale o settore economico, ma queste sono notevolmente inferiori a quelle basate su livello di istruzione e di reddito familiare. Si nota soltanto il basso livello di attività dei disoccupati e di persone che non hanno più diritto ai sussidi di disoccupazione. Sebbene anche in questo gruppo di popolazione negli ultimi sei anni si sia registrato un lieve aumento dell'attività sportiva, esso risulta inferiore alla media soprattutto se si guardano gli sportivi molto attivi e la differenza rispetto al resto della popolazione è piuttosto aumentata. Risulta invece un aumento superiore alla media dell'attività sportiva fra i pensionati e i lavoratori attivi nel settore agricolo. Sono ancora le persone in formazione a praticare più sport di tutti, ma il vantaggio rispetto a pensionati e attivi è diminuito.

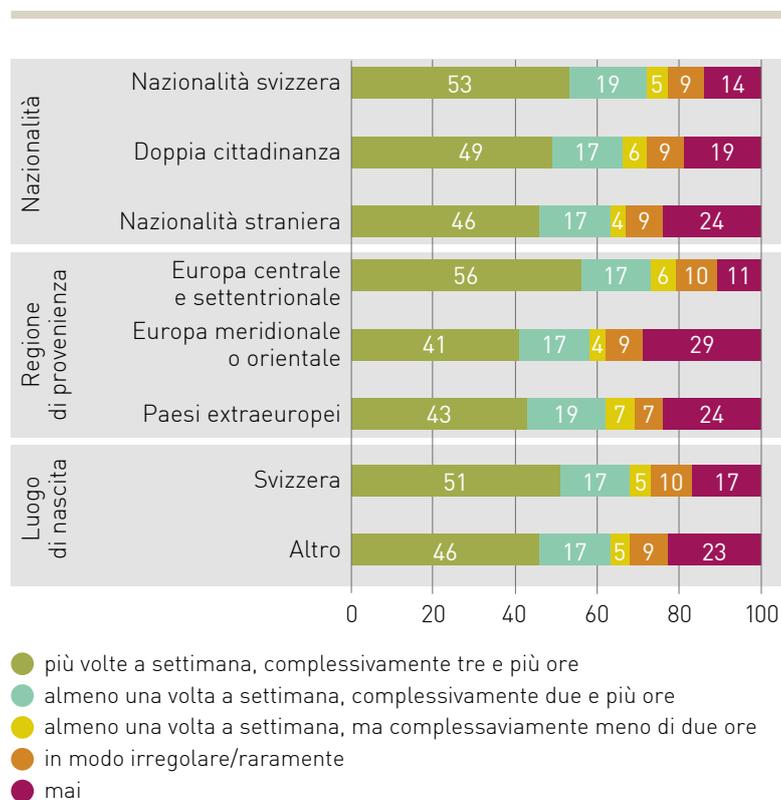
### I bambini influenzano l'attività sportiva dei genitori

Riguardo alla forma di vita e di economia domestica si osserva un interessante risultato nelle coppie con figli. Nelle famiglie con figli oltre i 14 anni troviamo la quota maggiore di persone che praticano sport più volte a settimana per almeno tre ore, fra le coppie con figli fra 5 e 14 anni ci sono meno di tutti non sportivi e nelle coppie con bambini sotto i 5 anni il minor numero di molto sportivi. La nascita di un figlio porta quindi a un visibile seppur temporaneo calo dell'attività sportiva. Genitori con bambini piccoli spesso debbono ridurre l'attività sportiva. Contrariamente al 2014 però tale effetto interessa non solo le giovani mamme, ma anche i giovani padri, seppure in misura inferiore. Quando i figli crescono aumenta di nuovo l'attività sportiva dei genitori, anche se in modo meno marcato per le donne. Gli uomini infatti tornano al livello abituale di «uscite» già quando i figli hanno fra 5 e 14 anni, mentre per le donne ciò avviene quando i figli hanno più di 14 anni.

### Attività sportive diverse a seconda della nazionalità

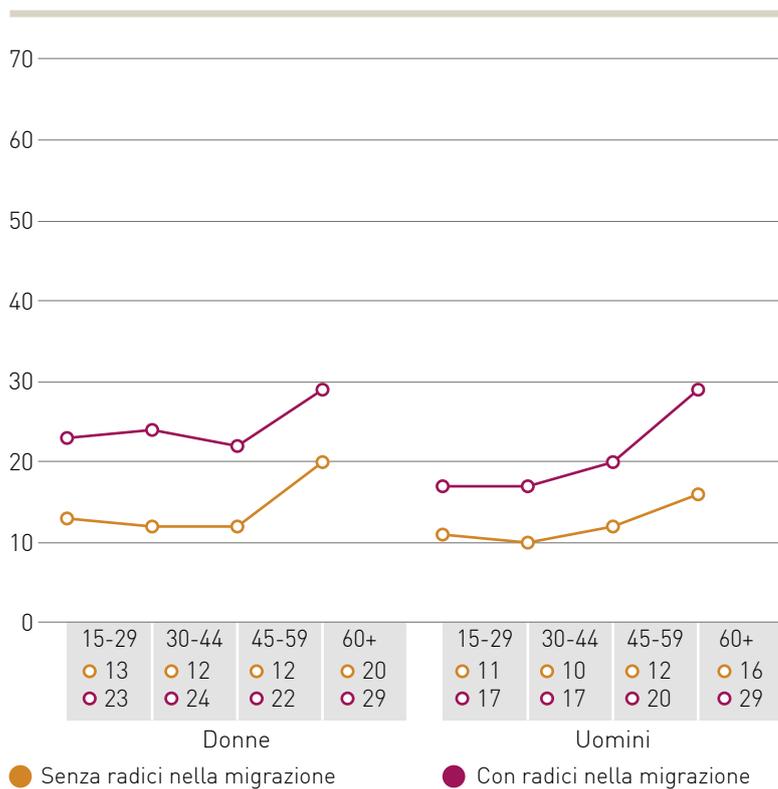
Un altro importante fattore che influenza l'attività sportiva è la nazionalità. Gli svizzeri e le svizzere praticano molto più sport rispetto agli stranieri e alle straniere che vivono in Svizzera (cfr. figura 8.2). Mentre tra la popolazione indigena gli inattivi sono il 14 per cento del totale e i molto attivi il 53 per cento, tra gli stranieri residenti in Svizzera si ha il 24 per cento di inattivi e il 46 per cento di molto attivi. L'attività sportiva di chi ha la doppia cittadinanza – ovvero di chi ha ricevuto quella svizzera, per lo più tramite naturalizzazione – si situa nel mezzo. Se si riuniscono le categorie «stranieri» e «doppi cittadini» in quella di «persone con radici nella migrazione» si possono osservare notevoli differenze in base alla regione di provenienza. Mentre i migranti provenienti da Europa settentrionale e centrale sono persino più attivi degli svizzeri senza radici nella migrazione, i migranti provenienti dall'Europa meridionale e orientale praticano molto meno sport. Si rivela oltremodo eterogeneo il gruppo proveniente dai paesi extraeuropei: immigrati da paesi nordamericani e dall'Oceania sono molto più attivi di quelli che vengono da paesi latino americani, africani o asiatici.

**F 8.2:** Attività sportiva secondo nazionalità, regione di provenienza e luogo di nascita (in %)



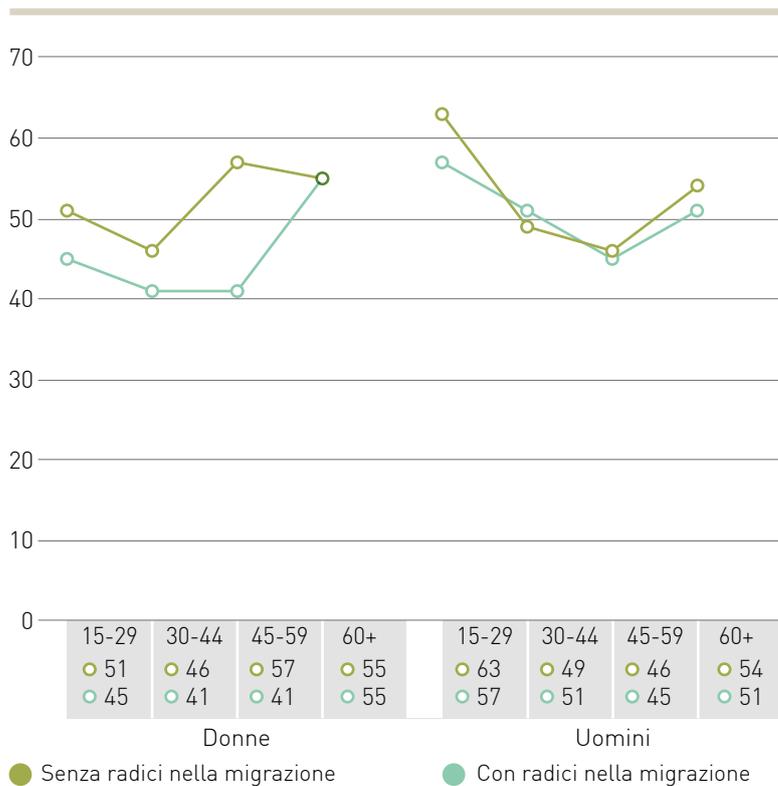
Nota: nazionalità n=12079; regione di provenienza e luogo di nascita, solo persone con radici nella migrazione n=3812.

**F 8.3:** Percentuale di inattivi secondo nazionalità, sesso ed età (in %)



Nota: intervistate 12079 persone.

**F 8.4:** Anteil sportlich sehr Aktiver nach Migrationshintergrund, Alter und Geschlecht (in %)



Nota: intervistate 12079 persone.

Si nota subito come l'attività sportiva dei migranti rispecchi quella dei paesi d'origine. La classifica stilata in base al paese d'origine nella maggior parte dei casi corrisponde ampiamente a quella fra i paesi nell'Eurobarometer (cfr. figura 2.3). Si rileva ad ogni modo una differenza decisiva: gli stranieri che vivono in Svizzera sono notevolmente più attivi della popolazione residente nei rispettivi paesi d'origine. I migranti sono pertanto influenzati dal comportamento sportivo nei paesi d'origine, ma quanto più a lungo si trovano qui, tanto più si adattano, riprendono il comportamento di qui e sfruttano le molte offerte e le buone infrastrutture. Lo stesso appare se nella popolazione migrante si fa l'ulteriore differenziazione fra chi è nato in Svizzera o all'estero. Il comportamento sportivo dei migranti nati in Svizzera non si differenzia particolarmente da quello degli svizzeri.

### Preferenze dei migranti nella pratica sportiva

Non solo nell'attività sportiva, ma anche nella scelta degli sport i migranti rispecchiamo le abitudini svizzere. Anche fra di loro il «quintetto elvetico» si trova in testa alla classifica degli sport più amati, anche se poi non praticano sci, camminate e ciclismo con la stessa frequenza degli svizzeri e solo un po' più spesso lo jogging. Nei confronti della popolazione indigena, i migranti si appassionano più di frequente per calcio, pallacanestro, sport di combattimento, tennis, allenamento della forza, tavola a vela e kitesurf. Chiaramente sottorappresentati sono invece in walking, unihockey, tiro e hockey su ghiaccio.

Nel confronto delle attività sportive fra le diverse nazionalità merita attenzione particolare un aspetto: le differenze fra sesso ed età. Per decenni lo sport è stato essenzialmente appannaggio di giovani uomini. Negli ultimi 30 / 40 anni ciò è notevolmente cambiato in Svizzera (cfr. sezione 4). Non in tutti i paesi però tale evoluzione è stata altrettanto rapida. I paesi con una elevata attività sportiva dovrebbero essere anche quelli in cui l'attività sportiva di donne e anziani ha visto una forte crescita. Sulla base di tale considerazione nelle figure 8.3 e 8.4 vogliamo esaminare se le differenze fra la popolazione indigena e quella migrante vengono modificate dalle differenze in base a età e sesso.

### **Le migranti sono divenute più sportive**

Come abbiamo già visto nella figura 8.2, fra le persone con radici nella migrazione si trovano un po' più di non sportivi che nella popolazione indigena. Ciò vale per tutti i gruppi di età e tanto per le donne che per gli uomini (cfr. figura 8.3). Pertanto, contrariamente al 2014, attualmente non sussiste più alcuna differenza in base a sesso ed età per quel che riguarda l'inattività. Negli ultimi sei anni soprattutto le migranti, ma anche i migranti più anziani, hanno colmato le distanze e sono molto meno inattivi. Quadro leggermente diverso per gli sportivi molto attivi nella figura 8.4: se per gli uomini attualmente non sussistono grandi differenze fra migranti e svizzeri senza radici nella migrazione, tale differenza continua ad esserci fra le donne. Anche se i numeri attuali non possono essere confrontati esattamente con i dati del 2014, si conferma anche qui che le migranti sono diventate chiaramente più attive, soprattutto nei gruppi di età delle più giovani e delle più anziane.

### **Istruzione, reddito e nazionalità sono i più importanti fattori di influenza**

Nell'interpretazione della correlazione fra le caratteristiche socioeconomiche e l'attività sportiva si deve considerare un altro argomento. I diversi fattori di influenza come istruzione, posizione professionale, reddito, situazione di vita e radici nella migrazione sono correlate fra loro. Ciò significa che possono sovrapporsi e rafforzarsi, ma in parte anche annullarsi a vicenda. Si potrebbe ad esempio controbattere che nella correlazione fra attività sportiva e radici nella migrazione non è la nazionalità ad avere un ruolo decisivo, quanto piuttosto la scarsa istruzione e il basso reddito dei migranti originari dell'Europa meridionale e orientale. Con l'ausilio di strumenti statistici complessi («analisi multivariata della varianza»), che non è possibile illustrare oltre in questa sede, si possono controllare i diversi effetti e filtrare i fattori di influenza decisivi. Dei fattori di influenza sesso, età, istruzione, reddito, posizione professionale e nazionalità, l'istruzione, il reddito e la nazionalità sono quelli che influenzano maggiormente l'attività sportiva indipendentemente l'uno dall'altro. In generale però le correlazioni non sono molto forti. Come abbiamo visto, oggi spesso anche persone con scarsa istruzione, basso reddito e radici nella migrazione sono attive nello sport. Nel caso delle radici nella migrazione è inoltre decisivo da quale paese, rispettivamente regione del mondo si è arrivati in Svizzera.

# 9. I non sportivi

Un sesto della popolazione residente in Svizzera dichiara di non praticare sport. Già nella sezione 2 abbiamo potuto rilevare che la quota di non sportivi negli ultimi sei anni è pertanto scesa di ben 10 punti percentuali dal 26 al 16 per cento. Una diminuzione tanto più apprezzabile se si pensa che negli ultimi 20 anni la quota di non sportivi restava costante sul 26-27 per cento. In questa sezione analizziamo da vicino questa prima diminuzione e ci chiediamo chi sono i non sportivi, qual è il loro rapporto con lo sport e in che modo si potrebbero eventualmente convincere a fare sport.

## Il profilo sociale dei non sportivi

Nelle precedenti sezioni 4, 7 e 8 abbiamo potuto rilevare quali sono i gruppi di popolazione considerati per lo più non sportivi. La quota di non sportive fra le donne è solo di poco superiore che fra gli uomini. Per la piccola differenza fra i sessi, d'altra parte ancora colmabile, sono responsabili essenzialmente il gruppo delle più giovani fra i 15 e i 24 anni e quello delle più anziane, oltre i 74 anni, perché in entrambi si riscontrano chiaramente più non sportive che fra gli uomini. Sia per le donne che per gli uomini però, negli ultimi sei anni la quota di inattivi nello sport è chiaramente scesa. La diminuzione più significativa si ha nel gruppo di età fra 65 e 74 anni. Anche le diffe-

renze fra le regioni linguistiche sono diminuite, dato che – soprattutto nella Svizzera di lingua italiana – ci sono chiaramente molti meno non sportivi che nel 2014. Ciononostante continuano ad esserci nella Svizzera latina un po' più di inattivi nello sport che nella Svizzera tedesca. Non sportivi si trovano inoltre con maggiore frequenza fra le persone con scarsa istruzione e basso reddito, fra i disoccupati e fra i migranti arrivati in Svizzera da paesi dell'Europa meridionale e orientale. In tutti questi gruppi però la quota di sportivi è aumentata negli ultimi sei anni. Solo fra le persone con basso livello di istruzione e fra i disoccupati tale aumento è inferiore alla media.

## Il passaggio da non sportivi a sportivi saltuari

Già nei precedenti studi «Sport Svizzera» è stato constatato che i non sportivi dichiarati non sono completamente inattivi. Il 75 per cento di loro nel 2014 praticava saltuariamente attività motorie come camminate, nuoto, ciclismo, sci o danza, che si possono far rientrare nel concetto di «sport». Tali attività però non venivano svolte con intensità o in quantità tali da consentire di non considerare inattivi chi le faceva. Anche nel 2020 ci sono questi non sportivi, che svolgono saltuariamente attività motorie e sportive, ma la loro quota rispetto al totale dei non sportivi è scesa di 17 punti percentuali al 58 per cento. Come nel 2014 si citano più spesso come attività saltuarie camminate, ciclismo e nuoto, ma non mancano sci, passeggiate con il cane, ballo e jogging come pure in alcuni casi calcio, snowboard, slittino, yoga, pilates, body mind e allenamento del fitness (cfr. tabella 9.1).

**T 9.1:** Sport e attività motorie svolte saltuariamente dai non sportivi

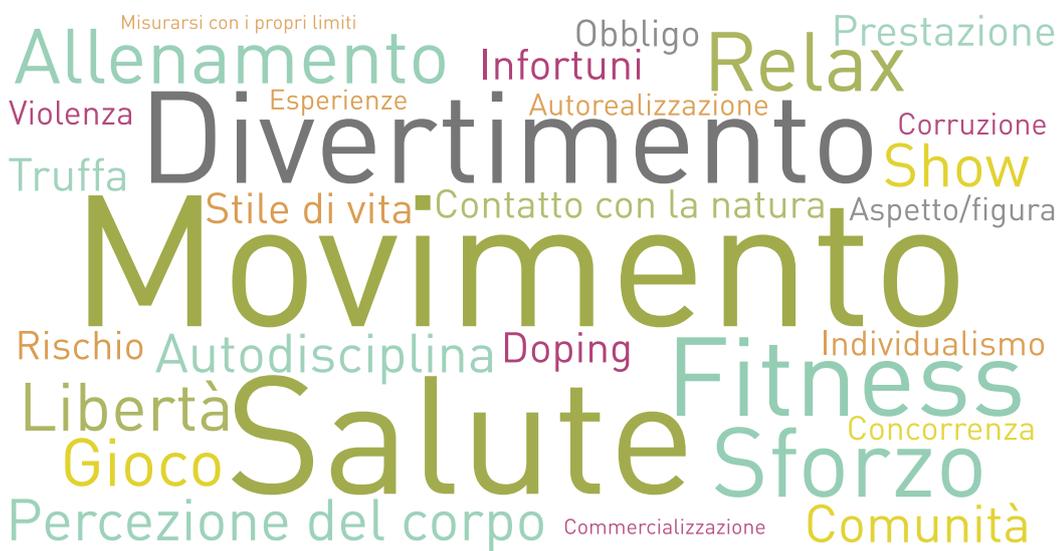
	Citazioni (dal % di tutti gli inattivi)	Età media (in anni)	Percentuale di donne (in %)
Camminate/escursioni in montagna	26.8	51	55
Ciclismo (escluso rampichino)	17.9	49	48
Nuoto	16.2	45	59
Sci (escluso sci escursionismo)	10.8	41	47
Passeggiate (con il cane)	7.2	51	65
Ballo	5.8	43	79
Jogging/corsa	4.8	42	60
Calcio	2.0	29	16
Snowboard (senza escursioni)	1.8	29	43
Slittino, bob	1.3	38	50
Yoga, pilates, body mind	1.3	47	68
Allenamento del fitness, Group Fitness	1.2	39	75

Nota: intervistate 1855 persone (non sportivi). Sono riportati tutti gli sport e le attività fisiche menzionate da almeno l'1 per cento dei non sportivi.

Se contemporaneamente constatiamo che fra il 2014 e il 2020 il numero degli sportivi saltuari è quasi raddoppiato (cfr. figura 2.1), possiamo supporre che i non sportivi di una volta ora fanno rientrare sempre più nello sport le loro attività motorie e si considerano pertanto sportivi (saltuari). Si può pensare a due motivi per tutto ciò: innanzitutto i non sportivi di prima hanno aumentato intensità e frequenza delle loro attività in modo tale che oggi si considerano sportivi; in secondo luogo negli ultimi sei anni si è giunti a un ulteriore allargamento del concetto di sport, per cui i non sportivi di prima considerano ora come sport la loro attività sebbene il loro comportamento non abbia subito una grande cambiamento. In ambedue i casi si può concludere che il termine sport indica un concetto positivo e che in esso si fanno rientrare volentieri le attività svolte. Possiamo inoltre rilevare che la quota di non sportivi convinti negli ultimi sei anni non è cambiata. La quota di persone che non svolgono attività sportive e motorie, ora come nel 2014 è del 7 per cento della popolazione residente in Svizzera.

### Immagine positiva dello sport per i non sportivi

Dato che negli ultimi sei anni un terzo buono dei non sportivi sono passati fra gli sportivi saltuari, possiamo dedurre che oggi abbiamo a che fare con non sportivi più convinti che nel 2014. Possiamo verificarlo analizzando l'idea che hanno dello sport e le esperienze fatte in questo campo. Esaminiamo innanzitutto con che cosa i non sportivi associano lo sport. Come per gli sportivi, anche ai non sportivi abbiamo chiesto cosa colleghano al concetto di sport (figura 9.1). A un primo sguardo la gamma di concetti dei non sportivi non sembra differire di molto da quella degli sportivi (cfr. figura 5.3). Anche qui la maggioranza pensa dapprima a movimento (83%) e salute (59%), mentre sono rare le associazioni negative come lesioni (17%), doping (10%) o violenza. A ben guardare comunque, fra i non sportivi lo sport viene associato chiaramente più di rado con individualismo, esperienze nella natura, gioia/divertimento, autorealizzazione, percezione del corpo, libertà, comunità, relax e stile di vita che fra gli sportivi, e un po' più spesso con obbligo/dovere e aggressività/violenza. Le differenze fra i non sportivi e gli sportivi si sono accentuate negli ultimi sei anni. Rispetto al 2014, oggi i non sportivi rimasti collegano più di rado lo sport con gioia/divertimento, comunità, gioco, allenamento e percezione del corpo e un po' più spesso con obbligo/dovere.



**F 9.1:** Termini associati dai non sportivi al concetto di sport

Nota: intervistate 1259 persone (inattivi, sondaggio online). La nuvola rappresenta le parole chiave in base alla frequenza con cui sono state utilizzate. Uno stesso colore indica, sulla base di un'analisi fattoriale, parole che sono state spesso associate. Nelle categorie in grigio il termine «divertimento» si contrappone a «obbligo» e «aspetto/figura», ovvero chi cita questi due ultimi termini non ha praticamente mai citato insieme ad essi il divertimento

	in % su tutti i non sportivi
Mancanza di tempo	34.7
Carico di lavoro, mi sento troppo stanco	24.8
Nessuna voglia, non mi piace fare sport	23.1
Motivi di salute	23.1
Ho altri interessi	13.5
Faccio abbastanza movimento, sono abbastanza in forma	11.2
Svolgo altre attività motorie	10.0
Orari di lavoro non adeguati, troppo lunghi	9.7
Motivi finanziari, lo sport per me è troppo caro	9.6
Il tempo per lo sport va a scapito della famiglia	8.8
Troppo vecchio	8.0
Lo sport non fa per me, non mi fa bene	3.7
Tragitto per recarsi al lavoro troppo lungo	3.6
Nessuna offerta adeguata	3.5
Ho smesso di fare sport a seguito di un infortunio	2.4
Cattivi ricordi/cattive esperienze	2.0
Orari di apertura non adeguati, impianti sportivi difficili da raggiungere	1.4

Nota: intervistate 1855 persone (inattivi). Gli intervistati avevano la possibilità di indicare più risposte; la somma dei valori pertanto non arriva al 100%.

### Mancanza di tempo e di motivazione i motivi principali per non fare sport

Se si pongono domande concrete sul perché gli inattivi nello sport non fanno sport il più delle volte si cita la mancanza di tempo (cfr. tabella 9.2). Nella stessa direzione vanno risposte come «orari di lavoro non adeguati, troppo lunghi», «tragitto per recarsi al lavoro troppo lungo» e «il tempo per lo sport va a scapito della famiglia». Spesso si dice anche di essere troppo stanchi per fare sport a causa degli impegni di lavoro o si rimanda a motivi di salute. A ciò si aggiunge che a molti non sportivi manca la gioia di fare sport o che hanno altri interessi o (nel migliore dei casi) che si tengono in forma in un altro modo. Mancanza di tempo e di piacere nella pratica sportiva insieme all'elevato carico di lavoro e ai motivi di salute sono i motivi più citati rispetto a sei anni fa. Anche motivi finanziari vengono adottati più spesso dai non sportivi. Infine mancanza di offerte, impianti sportivi inadatti e difficili da raggiungere e ricordi negativi sono parimenti citati più spesso, ma continuano ad essere piuttosto rari.

### Lo sport scolastico come importante introduzione

Il fatto che solo pochi non sportivi colleghino lo sport con ricordi negativi non dipende dall'assoluta mancanza di esperienze nello sport. Il 70 per cento dei non sportivi hanno in precedenza fatto sport al di fuori dell'educazione fisica scolastica obbligatoria, il 90 per cento di loro regolarmente, almeno una volta a settimana. La maggioranza (72%) dei non sportivi già attivi ha fatto esperienze positive nello sport. Solo il 4 per cento parla di esperienze (piuttosto) negative e il 24 per cento ha avuto esperienze miste. Quadro leggermente più critico per i non sportivi che non hanno mai fatto sport oltre all'educazione fisica obbligatoria. Interrogati sulle esperienze fatte in educazione fisica il 56 per cento parla di esperienze positive, il 28 per cento di esperienze miste e il 14 per cento di esperienze negative. Il restante 32 per cento non ha mai fatto educazione fisica a scuola. In questo caso si tratta per il 64 per cento di persone con radici nella migrazione non nate in Svizzera e probabilmente nemmeno andate a scuola qui. Il restante 36 per cento senza esperienze nell'educazione fisica sono svizzeri o nati in Svizzera, ma per la maggior parte ultra sessantenni e per tre quarti donne. Le cifre sottolineano che il piacere e il legame con lo sport devono essere creati anche per il tramite dell'educazione fisica a scuola.

### C'è la voglia di ricominciare

Per la maggioranza dei non sportivi non solo si tratta di ex sportivi, ma almeno una parte di loro potrebbe tornare ad esserlo. Pur sempre un terzo dei non sportivi vorrebbe riprendere a fare sport. Il valore è solo di poco inferiore rispetto al 2014 (2020: 34%, 2014: 38%). Il desiderio di fare di nuovo sport aumenta con l'aumentare dell'età e si riscontra più spesso fra le donne, le persone con istruzione medio alta e le persone di nazionalità straniera.

Dei non sportivi di nazionalità straniera sotto i 45 anni, il 58 per cento vorrebbero iniziare a fare sport. Più basso è il desiderio di fare sport nei gruppi di popolazione con il massimo di inattività, ovvero le persone con basso livello di istruzione (23%).

	<b>Citazioni</b> dal % di tutti gli inattivi	<b>Età media</b> (in anni)	<b>Percentuale di donne</b> (in %)
Nuoto	6.4	45	58
Allenamento del fitness, Group Fitness	5.9	39	68
Camminate/escursioni in montagna	4.9	56	57
Ciclismo (escluso rampichino)	3.9	46	51
Allenamento della forza, muscolazione	3.6	38	54
Jogging/corsa	3.3	41	48
Yoga, pilates, body mind	3.2	43	90
Ballo	3.2	36	89
Sport di combattimento/autodifesa	2.1	32	51
Tennis	1.9	42	41
Ginnastica	1.6	56	75
Calcio	1.6	38	10
Aqua fitness	1.6	51	100
Sci (escluso sci escursionismo)	1.2	49	71

**T 9.3:** Sport e attività fisiche che i non sportivi vorrebbero iniziare o praticare più spesso in futuro

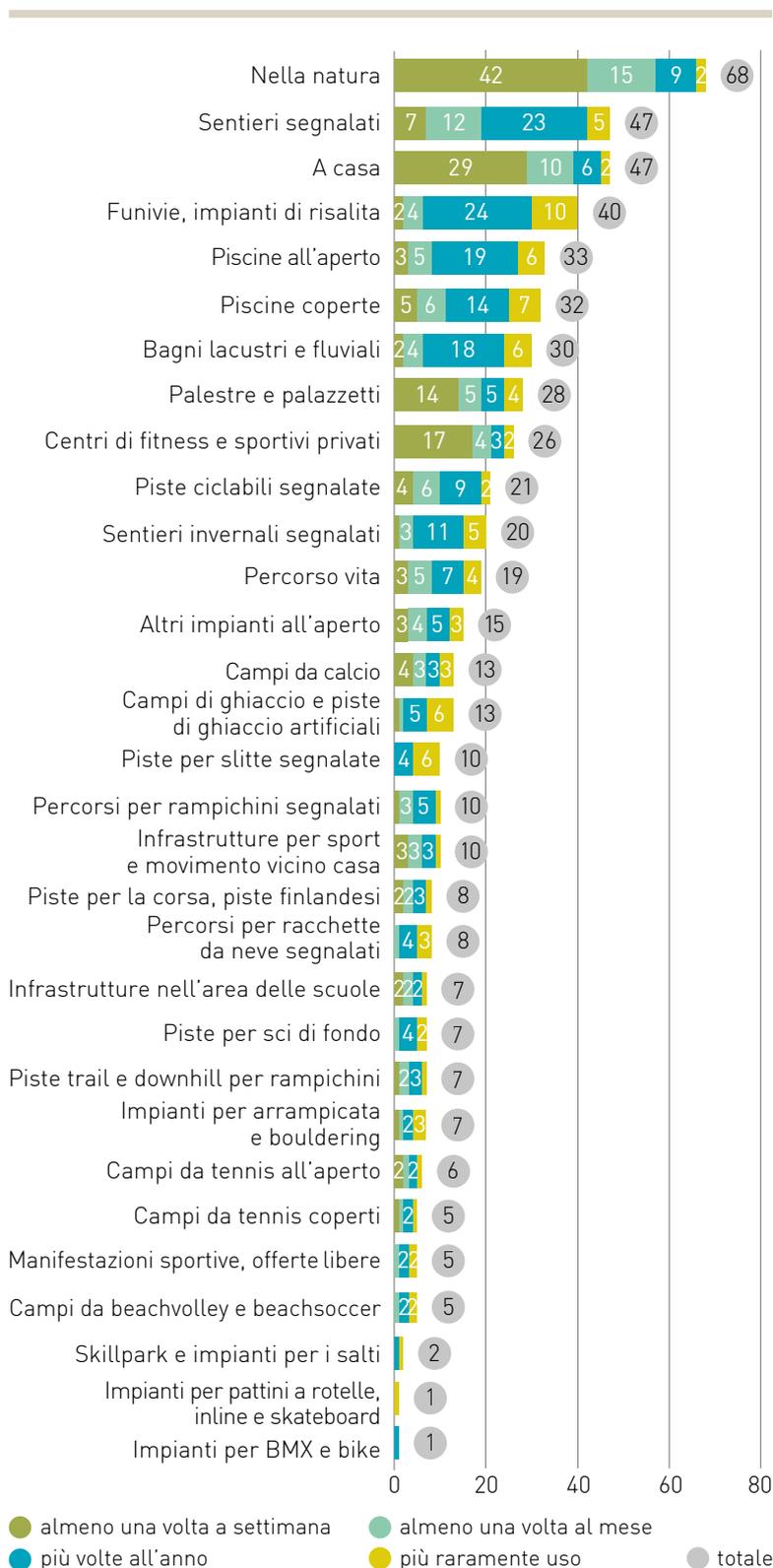
Nota: intervistate 1855 persone (inattivi). Sono riportati tutti gli sport e le attività fisiche menzionate da almeno l'1 per cento degli inattivi.

Gli sport in cima alla lista dei desideri dei non sportivi sono tutt'altro che particolari (cfr. tabella 9.3). Si citano spesso nuoto, allenamento del fitness, camminate, ciclismo, allenamento della forza, jogging, yoga e ballo, per lo più sport che si trovano ai primi posti nella lista delle preferenze della popolazione nel suo insieme e che hanno vissuto un boom negli ultimi anni. A quanto pare non dipende dalla mancanza di offerta se i non sportivi non sono diventati attivi finora (cfr. tabella 9.2). A proposito dei motivi per cui si vorrebbe ricominciare con lo sport si cita più spesso salute/forma fisica (90% dei non sportivi che vogliono ricominciare), seguito da relax/lotta allo stress (63%), piacere di muoversi (62%), natura (57%), figura/aspetto (52%), contatti/socialità (27%), rischio/sfida (22%) e competizione/prestazione (8%). Con ciò i motivi dei non sportivi coincidono abbastanza bene con i motivi degli sportivi (cfr. figura 5.2).

Per la promozione del movimento sono particolarmente interessanti anche i non sportivi che quasi non si muovono nella vita quotidiana e sul lavoro. Nella sezione 3 abbiamo mostrato che il 37 per cento dei non sportivi non soddisfano le raccomandazioni minime di movimento efficaci per la salute. Come motivi per la mancanza di impegno si citano in modo superiore alla media la mancanza di piacere per lo sport, motivi di salute e l'età avanzata. Argomenti relativi al tempo e altre attività motorie sufficienti invece sono citati molto più di rado, come ci si poteva aspettare. Ciononostante si potrebbe motivare circa un terzo dei non sportivi che non soddisfano le raccomandazioni di movimento a svolgere (di nuovo) sport. Il 32 per cento di loro desiderano iniziare a fare sport. Questa quota è solo di poco (36%) superiore fra i non sportivi che soddisfano le raccomandazioni di movimento.

# 10. Luoghi, orari e setting della pratica sportiva

**F 10.1:** Luoghi e fruizione delle infrastrutture sportive negli ultimi 12 mesi (in % della popolazione residente in Svizzera di età oltre i 15 anni)



Nota: intervistate 11301 persone.

## La Svizzera è un paradiso per gli sport all'aperto

Per praticare sport si ha bisogno delle relative infrastrutture come palestre, palazzetti, campi di calcio, piscine al coperto e all'aperto, campi da tennis e piste di ghiaccio, ma anche sentieri, percorsi ciclabili, piste di sci di fondo, funivie e piste da sci. L'elevata attività sportiva della popolazione svizzera si spiega anche con l'eccellente infrastruttura a disposizione nel nostro paese. Ciò vale da un lato per gli impianti sportivi approntati dalla maggior parte dei comuni, ma dall'altro anche per le numerose opportunità di praticare sport all'aperto. Grazie alle sue ridotte dimensioni e alla varietà dei suoi paesaggi la Svizzera è un paradiso per gli sport all'aperto grazie ad ampie zone boschive, dolci paesaggi collinari e imponenti catene montuose come pure con i moltissimi fiumi e laghi facilmente accessibili con buoni collegamenti pubblici e di conseguenza ampiamente utilizzati.

Lo specchio sui luoghi della pratica sportiva e il loro uso presentato alla figura 10.1 mostra da un lato quanto sia ampia e variata l'infrastruttura, dall'altro conferma l'uso elevato che si fa della possibilità di praticare sport all'aperto. Nell'interpretazione dei dati si deve considerare che l'uso dei diversi luoghi nello studio Sport Svizzera attuale è stato esaminato diversamente rispetto alle edizioni precedenti. Per la prima volta si sono chieste informazioni concrete sull'uso fatto negli ultimi 12 mesi. I valori sono pertanto più bassi che negli anni precedenti, ma nello stesso tempo anche più realistici. Il tasso di utilizzazione di piste di sci di fondo o di campi da tennis, ad esempio, corrisponde ora con notevole precisione alla quota di persone che fanno sci di fondo o giocano a tennis in Svizzera.

## Uso elevato dell'infrastruttura sportiva fissa

Fra i luoghi dello sport frequentati ogni settimana la generica categoria «nella natura» occupa il primo posto. Anche nella natura però è necessaria una certa infrastruttura, come sentieri pedestri, funivie, piste ciclabili, percorsi vita, percorsi per rampichini, per la corsa, per le racchette da neve o piste per lo sci di fondo da usare per fare sport. Tutti questi luoghi destinati allo sport all'aperto vantano un uso elevato, soprattutto se si considera che per queste infrastrutture di regola la formulazione della domanda si riferiva a percorsi e sentieri specifici, ovvero appositamente segnalati. Sorprende la frequenza con cui si fa sport a casa. Come avviene per la natura, le palestre e i palazzetti come pure per i centri sportivi e di fitness privati (cfr. anche sezione 12) si nota l'alta percentuale di uso

settimanale. I luoghi utilizzati dall'utente medio tipo più volte l'anno sono i sentieri segnalati, le funivie e gli skilift, come pure i diversi lidi e le piscine.

Anche l'infrastruttura sportiva usata da meno del 20 per cento della popolazione residente in Svizzera è di grande importanza. Se si considera che l'1 per cento corrisponde a circa 70000 persone, ciò significa ad esempio nel caso dei campi di calcio che in Svizzera 280000 persone usano ogni settimana un impianto del genere. Ciò corrisponde abbastanza esattamente al numero di calciatori con licenza. Se si aggiungono gli utilizzatori sporadici, i campi di calcio sono usati ogni anno da circa un milione di persone. Per i percorsi per la corsa e le piste finlandesi si tratta di circa mezzo milione di utenti.

### Molti impianti sono disponibili nel comune di residenza

A seconda dell'impianto e dell'offerta, l'infrastruttura sportiva è disponibile nel comune di residenza o si deve calcolare uno spostamento più o meno lungo. La tabella 10.1 offre una panoramica di dove si trova di regola l'infrastruttura. La possibilità di fare sport negli impianti della scuola viene sfruttata soprattutto nel proprio comune. Per circa la metà dei rispettivi utilizzatori percorso vita, campo di calcio, palestra o palazzetto, centro sportivo o di fitness privato sono disponibili nel comune di residenza. Campi da tennis coperti, impianti per lo sport a rotelle inline o skater, piste di ghiaccio, piscine coperte, impianti per arrampicata o bouldering, piscine e campi da tennis all'aperto invece si trovano spesso nelle vicinanze. Ci si deve recare oltre le immediate vicinanze per piste da slittino, skillpark, o percorsi per racchette da neve e sentieri invernali. In questi ultimi due e per altre attività nella natura di regola non ci si reca in un posto fisso, ma si va di volta in volta più o meno lontano da casa.

	Nel comune di domicilio	Nelle immediate vicinanze	In un altro luogo	Non uso sempre la stessa infrastruttura (luoghi diversi)
Nella natura	40	27	3	30
Piscine all'aperto	37	44	7	12
Piscine coperte	32	48	8	12
Bagni lacustri e fluviali	25	41	15	19
Palestre e palazzetti	47	36	9	8
Centri di fitness e sportivi privati	47	42	7	4
Sentieri invernali segnalati	7	21	28	44
Percorso vita	51	37	4	8
Altri impianti all'aperto	40	39	7	14
Campi da calcio	48	35	6	11
Campi di ghiaccio e piste di ghiaccio artificiali	27	50	12	11
Piste per slitte segnalate	7	20	42	31
Piste per la corsa, piste finlandesi	43	40	6	11
Percorsi per racchette da neve segnalati	6	25	31	38
Infrastrutture nell'area delle scuole	61	26	7	6
Piste trail e downhill per rampichini	14	40	16	30
Impianti per arrampicata e bouldering	15	47	24	14
Campi da tennis all'aperto	41	44	8	7
Campi da tennis coperti	29	58	7	6
Manifestazioni sportive, offerte libere	18	36	16	30
Skillpark e impianti per i salti	33	41	16	10
Campi da beachvolley e beachsoccer	16	31	39	14
Impianti per pattini a rotelle, inline e skateboard	21	52	9	18
Impianti per BMX e bike	21	39	12	28

**T 10.1:** Luogo in cui si trovano le infrastrutture sportive utilizzate (percentuale di tutti gli utenti dell'infrastruttura)

Nota: risposte alla domanda: «Di norma, dove usa quest'infrastruttura?». Gli intervistati avevano la possibilità di indicare più risposte; la somma dei valori pertanto non arriva al 100%. Il numero degli intervistati varia da 181 e 7708 a seconda dell'infrastruttura

**T 10.2:** Mezzi di trasporto per recarsi all'allenamento o a fare sport (quota di tutte le persone che hanno usato un'infrastruttura sportiva negli ultimi 12 mesi)

	in %
a piedi	23
in bicicletta	13
con i mezzi pubblici	9
veicoli a motore (auto, moto)	27
in modo diverso a seconda dei casi	27
altro	1

Nota: intervistate 10 688 persone.

### Trasporti pubblici di secondaria importanza per recarsi all'allenamento

Nella tabella 10.2 è riportato quale mezzo di trasporto si utilizza normalmente per recarsi all'allenamento o a fare sport. Mentre un buon quarto usa auto o moto e decide di volta in volta, un quarto scarso va a piedi, un altro 13 per cento usa la bicicletta e il 9 per cento i mezzi di trasporto pubblici. Rispetto al tragitto per recarsi al lavoro sorprende la bassa quota del trasporto pubblico. Ciò dovrebbe dipendere dal fatto che relativamente spesso questi spostamenti non si trovano sugli assi principali e vengono fatti spesso in orari marginali.

### Aumenta la flessibilità degli orari

La tabella 10.3 mostra in quali fasce orarie fa sport la popolazione svizzera. Il fatto che le varie percentuali non corrispondono a cento e molti indicano orari diversi a seconda del caso sottolinea il bisogno che molti hanno di poter scegliere in modo flessibile il momento in cui fare sport. In testa alle preferenze continua ad esserci la sera, seguita da mattina e pomeriggio. Per via della maggiore flessibilità e della scelta leggermente maggiore del mattino presto, attualmente si pratica un po' meno sport di sera rispetto al 2014. Come sei anni fa le ore serali sono utilizzate per lo sport un po' più spesso dagli uomini che dalle donne, che invece sono leggermente più numerose a

**T 10.3:** Momento della giornata in cui si pratica sport (percentuale di tutte le persone attive)

	Tutti	Donne	Uomini
La mattina presto	12	12	12
La mattina	26	32	20
Sul mezzogiorno	10	9	10
Il pomeriggio	26	27	25
La sera	46	42	50
Di notte	1	1	2
Dipende, varia	26	26	26

Nota: risposte di tutte le persone che praticano sport alla domanda: «Di norma, in quale momento della giornata pratica sport?». Gli intervistati avevano la possibilità di indicare più risposte; la somma dei valori pertanto non arriva al 100%. Intervistate 9577 persone (che praticano sport).

fare sport di mattina. La vera ragione non è però il sesso, quanto l'occupazione. Le persone chi lavorano a tempo pieno e quelle in formazione praticano sport soprattutto di sera.

### Cambiamenti nel setting in cui si fa sport

Il desiderio di maggiore flessibilità ha conseguenze anche per le offerte di sport. La tabella 10.4 propone uno sguardo sui setting in cui si pratica sport. Una metà scarsa della popolazione pratica sport senza essere affiliata a una società sportiva o a un centro di fitness. Ad essi si contrappone un 22 per cento di membri attivi di società sportive e il 19 per cento di chi ha un'affiliazione o un abbonamento presso un centro di fitness.

Il 5 per cento della popolazione è attivo sia nella società sportiva che nel centro di fitness. Negli ultimi sei anni la quota di praticanti liberi, non organizzati in una società o in un centro di fitness è notevolmente aumentata. In molti sport che vivono un boom come camminate, ciclismo o corsa, si tratta di attività che non si svolgono nel quadro di un'organizzazione fissa o con una guida, ma che si possono piuttosto organizzare in modo individuale e flessibile. Contemporaneamente accanto a società sportive e centri di fitness sono sorte anche nuove forme di offerte. Il 13 per cento della popolazione pratica oggi uno sport organizzato da un altro offerente privato, come ad esempio scuole di ballo o centri di yoga. Un altro 6 per cento partecipa a offerte di sport aperte a tutti come ad esempio un gruppo di walking o lezioni di acquafit e ginnastica al di fuori delle società sportive. Le donne partecipano a tali offerte molto più spesso degli uomini. Fra gli offerenti di sport tradizionali nella tabella 10.4 possiamo osservare uno spostamento dalle società sportive verso i centri di fitness. Nelle due sezioni seguenti vogliamo esaminare più nel dettaglio questo dato.

**T 10.4:** Tipo di sportivo in base al grado di organizzazione (in % della popolazione residente a partire da 15 anni)

	2014	2020
Non sportivo	25	16
Sportivo «libero» (senza affiliazione)	39	48
Affiliazione a un centro	11	14
Membro attivo in una società sportiva	20	17
Affiliazione a società e centro	5	5

Nota: intervistate 10 651 persone nel 2014; 11 290 nel 2020

# 11. Sport nelle società sportive

## **Due milioni di affiliati nelle società sportive**

Stando all'ultima indagine nazionale sulle società del 2017 in Svizzera ci sono 19 000 società sportive in cui praticano sport 2 milioni di membri attivi [11]. In questo studio «Sport Svizzera 2020» il 22 per cento della popolazione dice di essere membro attivo in una società sportiva, il che corrisponde a 1,54 milioni di affiliati. In questa extrapolazione mancano però bambini e giovani al di sotto dei 15 anni, esaminati in uno studio Sport Svizzera sui bambini e i giovani. Possiamo pertanto dare per scontato che un'altra metà circa del totale dei bambini e giovani siano membri attivi di una società sportiva, per cui vanno aggiunti altri 450 000 affiliati alle società in età compresa fra 5 e 14 anni e anche nell'indagine «Sport Svizzera» si arriva con buona approssimazione a 2 milioni di affiliati. Nel confronto fra il rilevamento sulle società e «Sport Svizzera» vanno considerati comunque altri due aspetti. Nell'indagine sulle società si rilevano soltanto le società affiliate a federazioni sportive che fanno parte di Swiss Olympic e d'altra parte in «Sport Svizzera» si deve considerare che un quarto degli affiliati a una società sono membri di più di un sodalizio. Sembra però che questi due aggiustamenti si compensino a vicenda e che pertanto 2 milioni di affiliati sia un dato affidabile.

## **Leggero calo delle affiliazioni alle società sportive**

La quota dei membri attivi sul totale della popolazione negli ultimi sei anni è diminuita di 3 punti percentuali dal 25 al 22 per cento, mentre la parte di membri passivi è aumentata di concerto dal 4 al 7 per cento. Il calo dei membri attivi è stato ammortizzato da una crescita demografica del 5 per cento circa in questi sei anni. Nonostante l'aumento della popolazione il numero di membri attivi in Svizzera è in calo, come rilevato anche nell'indagine sulle società. Si tratta di una diminuzione non certo drammatica, ma le società sportive non traggono vantaggio dall'aumento della popolazione e dal boom dello sport e devono impegnarsi per mantenere i propri affiliati.

Nonostante il calo registrato la società sportiva resta l'offerente principale. Con le loro offerte variare e interessanti le società sportive muovono i più diversi gruppi di popolazione. Chi pratica sport in questo contesto è riportato nella figura 11.1. Gli uomini sono un po' meno numerosi delle donne, e tale differenza fra i sessi non è cambiata negli ultimi sei anni. La quota di membri attivi è diminuita allo stesso modo sia fra gli uomini sia fra le donne, la quota di membri passivi è aumentata allo stesso modo. Guardando all'età risulta

chiaro che oggi non si ha un abbandono progressivo delle società con l'avanzare dell'età. La quota di membri attivi per il gruppo fra 65 e 74 anni nel frattempo è divenuta quasi identica con il gruppo da 25 a 34 anni. Chiaramente superiore è solo nel gruppo fra 15 e 24 anni, che continua ad essere il più rappresentato nelle società sportive. A partire dai 25 anni praticamente non ci sono più differenze. Da notare inoltre che non si registra un aumento dei membri passivi con il progredire dell'età.

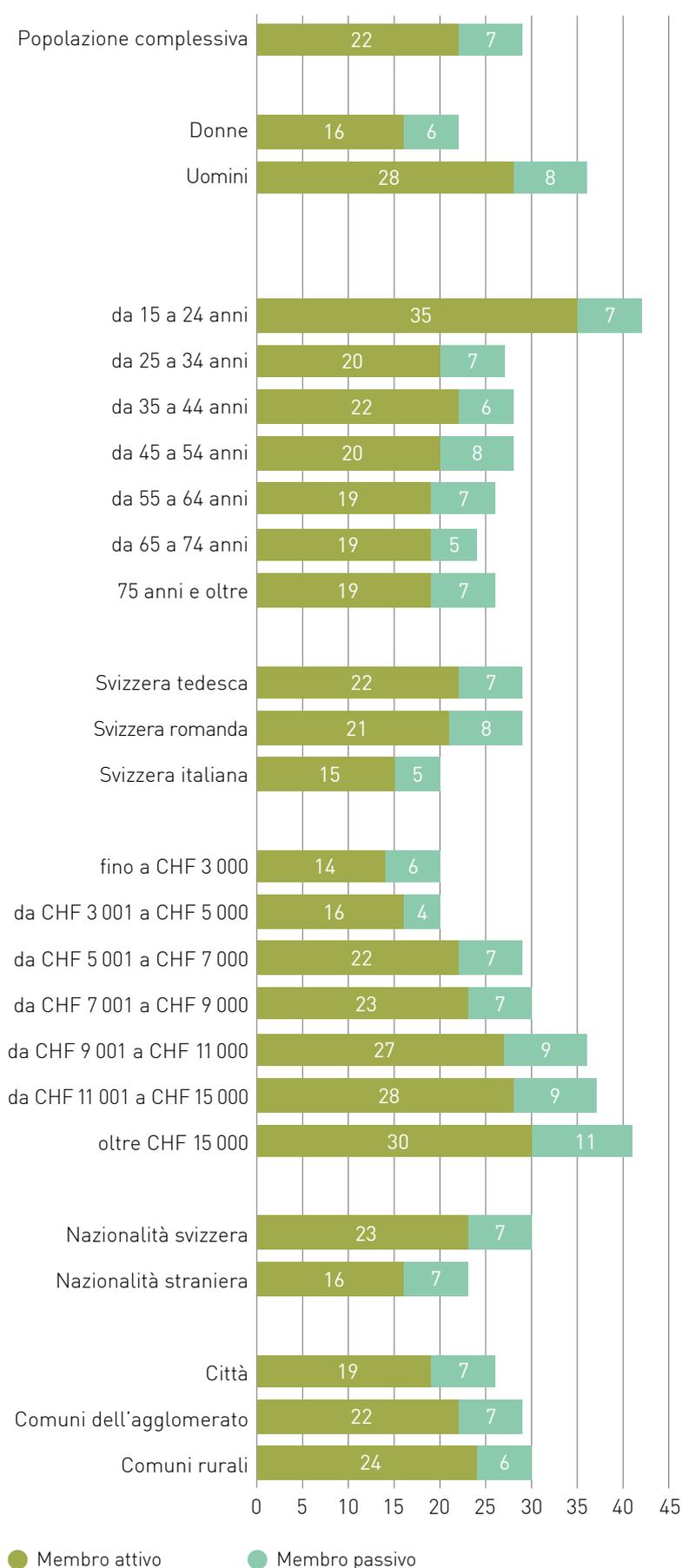
## **Differenze sociali in parte diminuite, in parte accentuate**

La chiara differenza fra la quota di affiliati alle società nella Svizzera italoфона nei confronti della Svizzera tedesca e della Svizzera romanda era stata rilevata già nello studio «Sport Svizzera 2014», ma negli ultimi sei anni è diminuita. Contrariamente a quanto si registra nelle altre regioni linguistiche la quota di affiliati a società è leggermente aumentata nella Svizzera italoфона. Lo stesso può dirsi a proposito delle differenze in base alla nazionalità. Dato che attualmente gli stranieri sono un po' più presenti nelle società sportive e gli svizzeri un po' meno rispetto a sei anni fa, le differenze si sono ridotte. Le differenze sulla base del reddito familiare si sono invece piuttosto accentuate. Sebbene le società siano aperte a tutti e di regola un'affiliazione sia a prezzi accessibili, le persone con reddito basso sono chiaramente meno rappresentate di quelle con reddito medio e alto.

## **Membri di società vecchi e nuovi**

Il significato delle società sportive per lo sport e la società civile si misura non soltanto attraverso il numero degli affiliati. Ad esempio le società sportive non sono importanti solo per il 22 per cento della popolazione che di esse fa parte. Fra i praticanti attualmente non attivi in una società sportiva, più della metà (54%) ha già partecipato a un'offerta di sport societario. Soltanto un terzo abbondante degli sportivi attivi non è mai stato membro di una società durante la carriera sportiva. Che si sia trattato di esperienze per lo più positive è dimostrato dal fatto che il 43 per cento dei non membri che praticano sport sono aperti per una (nuova) affiliazione. Fra di loro si trovano anche molte donne (51%) e persone oltre i 45 anni (41%).

**F 11.1:** Percentuale di membri di società sportive a seconda di sesso, età, regione linguistica, reddito familiare, nazionalità e tipo di insediamento (in %)



Nota: intervistate 11 296 persone. Reddito familiare netto mensile, in CHF. La voce «Nazionalità svizzera» comprende anche la doppia nazionalità

### Camerateria e compagnia come importanti motivi per affiliarsi a una società

Gli sportivi attivi nelle società si contraddistinguono per un'elevata attività. Il 72 per cento praticano sport più volte a settimana per un totale di minimo tre ore. Spesso si tratta inoltre di sportivi agonisti; il 69 per cento di chi partecipa a gare sono membri di una società sportiva.

Ciononostante spesso sono motivi che esulano dallo sport a far propendere per l'affiliazione in una società. Fra di essi assumono notevole importanza quelli legati agli aspetti sociali. Un 60 per cento circa dei membri indicano buoni amici e colleghi rispettivamente la compagnia all'interno della società come motivi per l'adesione (cfr. tabella 11.1). Seguono l'offerta di sport o allenamento di qualità, il tipo di sport praticato, gli allenamenti regolari e la vicinanza geografica. Gare e campionati sono inoltre un buon motivo per un quarto abbondante degli affiliati. Riassumendo si può dire che le società sportive hanno un ruolo importante nella socializzazione tramite lo sport, sono la colonna portante dello sport agonistico e svolgono varie funzioni a livello di integrazione e di benessere collettivo. Quest'ultimo aspetto si riflette nell'impegno sociale nella società e al di fuori di essa.

### Un elevato impegno volontario nello sport

Un elemento centrale dell'affiliazione a una società è che non solo si partecipa a un'offerta sportiva e si approfitta di una buona infrastruttura, ma ci si impegna personalmente nella società. La metà dei membri attivi negli ultimi 12 mesi si è impegnata a titolo benevolo nello sport, come collaboratore volontario o aiutante (cfr. tabella 11.2). Nella maggior parte dei casi si tratta di un impegno all'interno della società, ma ci sono anche attività svolte all'esterno, come ad esempio quella di collaboratore volontario per un evento sportivo. Se si sommano tutte queste attività si può dire che un quinto della popolazione svizzera ha svolto negli ultimi dodici mesi attività benevola nel campo dello sport.

**T 11.1:** Motivi per l'affiliazione alla società sportiva

in % dei membri attivi	
buoni amici e colleghi	61
camerateria e compagnia	58
offerta di sport o allenamento di qualità	43
sport si pratica al meglio in una società	43
allenamenti regolari a ore fisse	40
vicinanza geografica	35
gare e campionati	27
buon allenatore	23
per tradizione e abitudine	21
buon rapporto prezzo prestazioni	18
altro	8

Nota: intervistate 2632 persone

### Aumentano le doppie cariche nella collaborazione benevola

Gli uomini si impegnano nello sport più spesso delle donne, ma ciò dipende soprattutto dal fatto che sono più spesso affiliati alle società sportive. Se si guarda solo ai membri attivi si nota che gli uomini sono più propensi ad assumere un incarico, mentre non ci sono differenze fra i sessi per gli aiutanti (cfr. tabella 11.2). Rispetto al 2014 l'impegno nello sport e per lo sport è leggermente diminuito dal 22 al 19 per cento, che corrisponde più o meno al calo delle affiliazioni. Chi si impegna però spesso lo fa in modo variato. Se nel 2014 uno su otto di quanti erano impegnati a livello benevolo citava più di una forma di collaborazione, attualmente si è già al 32 per cento, e anche nel numero di incarichi svolti all'interno della società si evidenzia la stessa tendenza. Nel 2014 quasi uno su cinque ricopriva due o più cariche, mentre oggi essi sono più del 44 per cento. L'impiego di tempo a favore di queste cariche all'interno della società è aumentato solo di poco, da 2,5 a 2,6 ore a settimana. Il fatto che tale dato non sia aumentato nonostante si curano più incarichi indica che attualmente grazie all'aumento del job sharing è diminuito il tempo di lavoro dedicato dal singolo a una carica, ma anche che il tempo guadagnato in tal modo si investe direttamente in nuovi compiti.

### Alto grado di soddisfazione per l'impegno volontario

Le cifre relative all'impiego medio di tempo mostrano una gamma molto vasta, che spazia da qualche ora l'anno a diverse ore al giorno. La più parte di queste ore non sono indennizzate, per cui si tratta davvero di un impegno benevolo e gratuito. Il 68 per cento dei collaboratori volontari non riceve alcun indennizzo, il 26 per cento viene indennizzato in parte e il 6 per cento in gran parte o del tutto. L'impegno degli aiutanti e di chi ricopre un incarico al di fuori della società è ancora più spesso a titolo gratuito (84%) e solo il 14 per cento viene indennizzato in parte e il 2 per cento in gran parte o del tutto. Il lavoro benevolo non si svolge per denaro, ma perché lo si ritiene importante e fa piacere. Di conseguenza il lavoro volontario mostra un elevato grado di soddisfazione. Di quelli che svolgono un incarico all'interno di una società, il 43 per cento sono contenti e il 49 per cento molto contenti. Solo l'8 per cento si dichiara in qualche modo scontento. Anche la soddisfazione degli aiutanti e di quanti svolgono incarichi fuori delle società è solo leggermente più bassa (45 % molto contento, 39 % piuttosto contento).

I valori relativi alla soddisfazione ottenuta con l'impegno volontario si situano pertanto a un livello simile a quello del 2014. Il piacere per l'impegno nella società appare anche se si domanda se si sarebbe disposti a rifarlo qualora se ne avesse la possibilità: il 55 per cento di chi riveste cariche lo farebbe in ogni caso, il 34 per cento a determinate condizioni.

### Il futuro dell'impegno benevolo

L'elevata soddisfazione dei collaboratori benevoli è certo un buon segnale per il futuro, ma cosa si può dire a proposito della disponibilità di altri membri ad assumere compiti e responsabilità? Pur sempre un quarto (24%) dei membri attivi senza cariche potrebbe immaginare di assumerne una in un prossimo futuro. Il dato, seppur inferiore a quello del 2014, quando il 32 per cento segnalavano la propria disponibilità, indica chiaramente che esiste un potenziale che andrebbe meglio sfruttato. Due terzi dei membri delle società disposti ad impegnarsi in futuro per la società non sono stati ancora sollecitati e integrarli in una carica benevola è una delle sfide future per le società sportive. È un bene se si sa dove andare a cercare. Per i membri delle società che hanno segnalato la propria disponibilità si tratta per lo più di uomini e persone fino a 45 anni, e anche fra chi lavora a tempo pieno e fra le persone con bambini oltre i 5 anni di età ci sono buone opportunità che assumano una carica a titolo benevolo. Quasi la metà dei potenziali titolari di un incarico (45%) hanno già svolto in precedenza in incarico nella società, un quarto ha inoltre assolto una formazione G+S (24%).

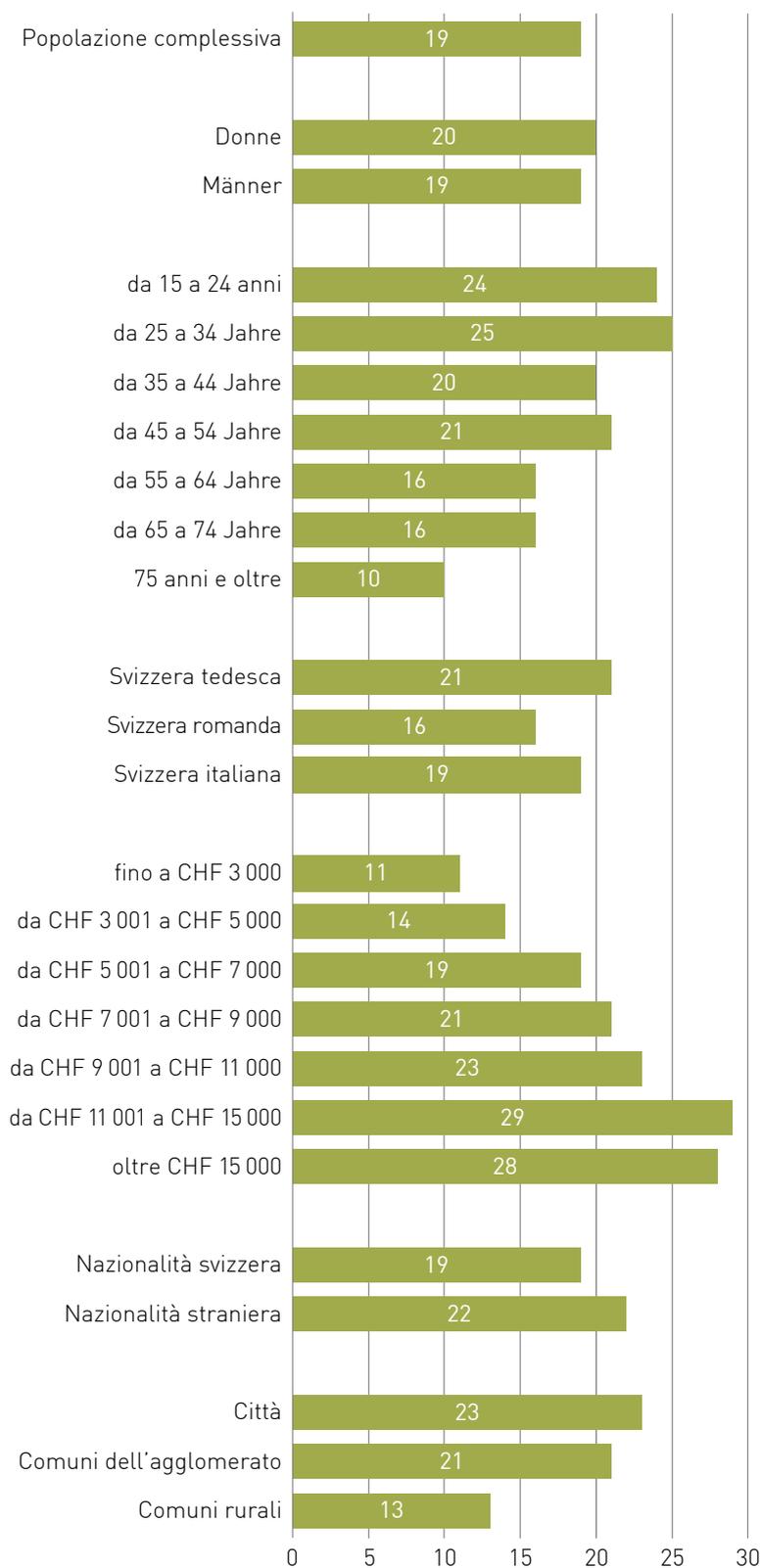
T 11.2: Impegno benevolo e volontario nello sport

	Tutti		Uomini		Donne	
	in % della popolazione	in % dei membri attivi	in % della popolazione	in % dei membri attivi	in % della popolazione	in % dei membri attivi
Incarico nella società	8	28	11	30	5	23
Incarico esterno alla società	3	8	4	8	2	6
Supporto nella/per la società	11	33	13	34	8	32
Supporto esterno alla società	6	14	7	13	5	14
<b>Impegno benevolo nello sport</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>23</b>	<b>55</b>	<b>15</b>	<b>49</b>

Nota: intervistate 11286 persone, di cui 2631 membri attivi. Gli intervistati avevano la possibilità di indicare più forme d'impegno.

# 12. Sport nei centri fitness

**F 12.1:** Quota di affiliati a centri di fitness privati in base a sesso, età, regione linguistica, reddito familiare, nazionalità e tipo di insediamento (in %)



Nota: intervistate 11 286 persone. Reddito familiare netto mensile, in CHF. La voce «Nazionalità svizzera» comprende anche la doppia nazionalità.

## Affiliazioni ai centri di fitness in aumento

All'ombra delle società sportive negli ultimi 20 anni i centri di fitness si sono trasformati in importanti offerenti di sport. Circa un quinto della popolazione svizzera è affiliato a un centro di fitness o ha un abbonamento che gli consente di frequentarlo regolarmente (cfr. figura 12.1). Contrariamente alle affiliazioni alle società sportive, quelle ai centri di fitness sono in continuo aumento. Nel 2008 erano affiliati il 14 per cento della popolazione, nel 2014 erano il 16 per cento e nel 2020 si è arrivati al 19 per cento. Le differenze in base a sesso e a nazionalità tipiche per le società sportive non si riscontrano per i centri di fitness. Gli stranieri che vivono in Svizzera e in misura minore anche le donne sono abbastanza più spesso soci di un centro di fitness che svizzeri e uomini. Gli stranieri che vivono in Svizzera presentano addirittura il tasso di crescita più alto. In questa categoria la quota di membri è cresciuta negli ultimi sei anni dal 16 al 22 per cento.

## Centri di fitness più diffusi nelle città

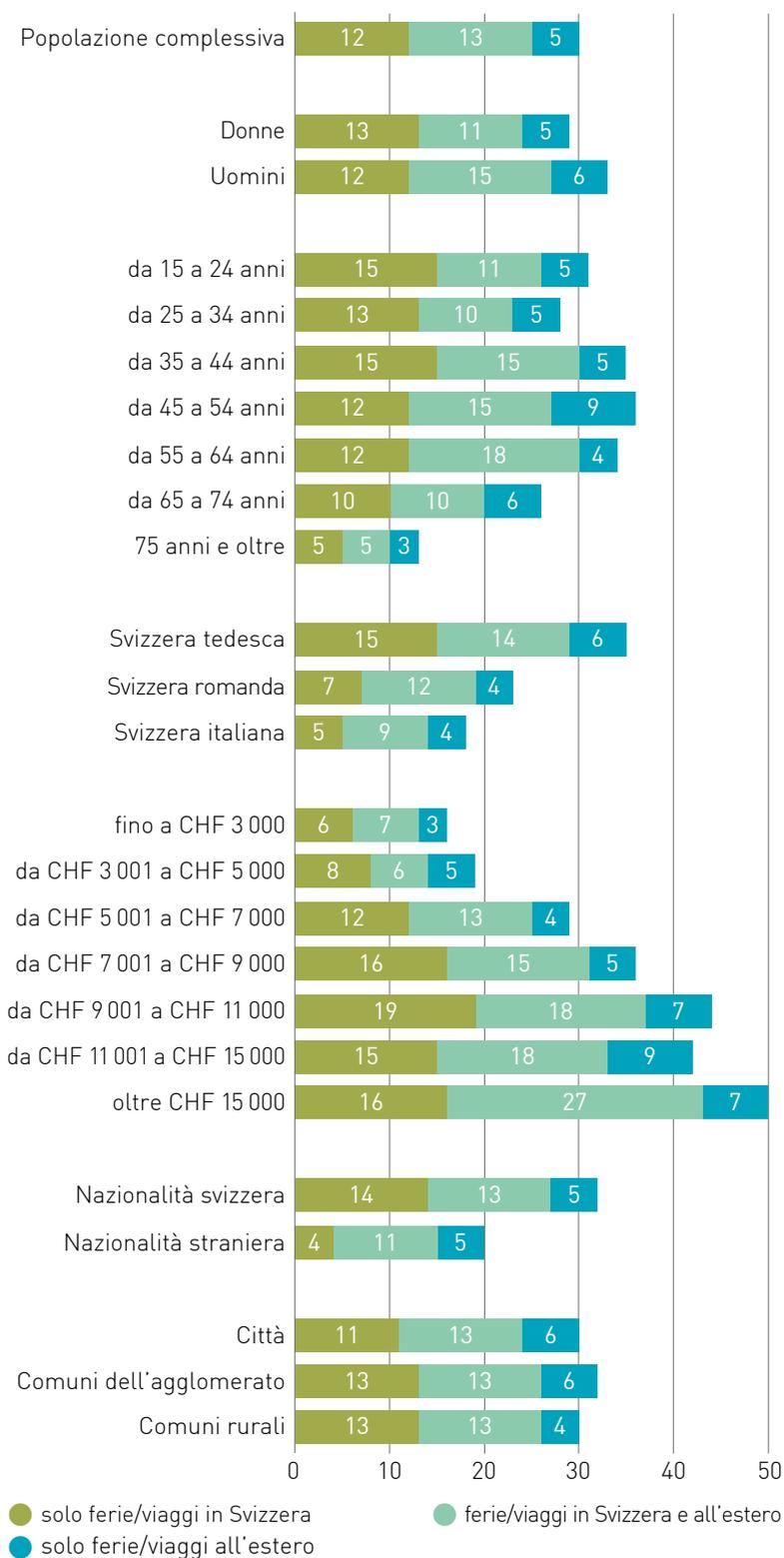
Una crescita elevata dell'uso dei centri di fitness si è registrata anche nella Svizzera italiana. Contrariamente allo sport societario nella Svizzera italiana si è affiliati a un centro di fitness quasi con la stessa frequenza che nella Svizzera tedesca. Le differenze in base al reddito sono invece leggermente più accentuate che nelle società. Chi ha un reddito familiare elevato è presente nei centri di fitness quasi tre volte di più rispetto a chi dispone di un reddito basso. La più grande differenza fra società sportive e centri di fitness si trova nel raffronto fra città e campagna. Il 23 per cento di chi abita in città possiede l'abbonamento a un centro di fitness, in campagna soltanto il 13 per cento. Fra chi vive in campagna il 24 per cento è affiliato a una società sportiva, mentre in città si scende al 19 per cento. Un'ulteriore osservazione non riportata nella figura 12.1 riguarda la situazione contingente. Il calo di attività sportiva fra giovani mamme e papà – constatato nella sezione 8 – non si può rilevare per quel che riguarda l'affiliazione a centri di fitness. A quanto pare il centro di fitness offre la flessibilità che consente ai giovani genitori di restare attivi nello sport.

**Nessun impegno e grande flessibilità come argomenti di vendita**

L'elevata flessibilità, la libertà di scelta e l'indipendenza, oltre a una buona offerta e ad assistenza e consulenza professionali sono citati come vantaggi di un abbonamento al centro di fitness. Alla domanda su quale sia il principale vantaggio di un abbonamento a un centro di fitness rispetto all'affiliazione a una società sportiva vengono date con maggiore frequenza le seguenti risposte: nessun impegno/libertà (selezionata dal 25% dei membri dei centri di fitness), orari di apertura migliori ed elevata disponibilità (18%), elevata flessibilità (18%), offerta migliore o diversa (12%), assistenza e consulenza migliori (10%), migliore infrastruttura (6%) e migliore raggiungibilità (3%). Il restante 8 per cento non rileva vantaggi o cita altri motivi. Rispetto al 2014 la mancanza di impegno, la libertà, come pure migliori orari di apertura e maggiore disponibilità sono le opzioni citate significativamente più spesso. Alla luce di un calo nell'impegno volontario nell'ambito delle società (cfr. sezione 12) il primo potrebbe essere un motivo essenziale per lo spostamento dalle società sportive ai centri di fitness.

# 13. Sport durante le vacanze

**F 13.1:** Sport durante le vacanze in base a sesso, età, regione linguistica, reddito familiare, nazionalità e tipo di insediamento (percentuale di persone che negli ultimi 12 mesi hanno trascorso ferie attive con almeno un pernottamento)



## Circa un terzo della popolazione fa ferie attive o viaggi sportivi

Le ferie attive sono molto popolari in Svizzera. Negli ultimi 12 mesi ha fatto ferie attive circa il 30 per cento della popolazione. Consideriamo ferie attive tutti i viaggi di più di un giorno in cui lo sport ha un ruolo importante. Si può trattare quindi di un fine settimana sugli sci in Engadina come di un trekking di più settimane in Himalaya. Solo pochi si limitano a un fine settimana nelle montagne di casa. Nelle ferie e nei viaggi attivi degli ultimi 12 mesi si registrano in media 9 pernottamenti in Svizzera e 12 pernottamenti all'estero. Se si riferiscono tali cifre al totale della popolazione, ogni abitante in Svizzera fa in media 4,4 giorni di ferie attiva l'anno, e pernotta 2,3 volte in Svizzera e 2,1 all'estero.

## Grandi differenze secondo regione linguistica, reddito familiare e nazionalità

In un anno il 25 per cento della popolazione svizzera fa ferie attive in Svizzera e il 18 per cento all'estero (cfr. figura 13.1). Se si considera che il 13 per cento fa ferie attive sia in Svizzera che all'estero si arriva al 30 per cento di svizzeri che fanno ferie attive citato in apertura. Gli uomini fanno leggermente più ferie attive all'estero, ma le ferie attive sono amate sia fra gli uomini che le donne a ogni età. Solo a partire dai 75 anni le ferie attive si fanno meno frequenti. Le ferie attive sono più diffuse nelle fasce di età da 35 a 64 anni. Differenze maggiori di quelle in base a sesso ed età si registrano in relazione a regione linguistica, classe di reddito e nazionalità. Nella Svizzera tedesca le ferie attive sono chiaramente più amate che nella Svizzera francese o in quella italiana. Ciò vale soprattutto per quel che riguarda le ferie attive in Svizzera. Come c'era da aspettarsi, con l'aumentare del reddito ci si possono permettere più ferie attive e più di frequente. La differenza fra i redditi medio e alto riguardano meno il fatto se si fanno ferie attive, quanto piuttosto la durata degli spostamenti in auto o aereo (cfr. sull'argomento anche le spese per lo sport nella sezione 14). Gli stranieri che vivono in Svizzera fanno ferie attive in Svizzera molto meno della popolazione indigena.

Nota: intervistate 3466 persone (modulo base). Reddito familiare netto mensile, in CHF. La voce «Nazionalità svizzera» comprende anche la doppia nazionalità.

Per motivi correlati al metodo le cifre più recenti non si possono confrontare uno a uno con i rilevamenti precedenti. Contrariamente a quanto avviene per l'attività sportiva in genere però per le ferie attive non si rileva un aumento. Si delinea piuttosto la tendenza a una diminuzione delle ferie attive in Svizzera rispetto a quelle fatte all'estero. La quota di persone che fanno ferie attive solo in Svizzera è diminuita rispetto a quella di persone che fanno ferie attive anche in Svizzera.

### Sci e camminate insieme alla testa delle vacanze attive

La tabella 13.1 offre una panoramica dei 20 sport più praticati durante le vacanze attive. Come nel 2014 in vetta alla classifica si trovano sci e camminate. Le differenze fra questi due grandi classici sono notevolmente diminuite e le camminate oggi sono popolari quasi quanto le vacanze sugli sci. A notevole distanza dai due battistrada seguono bicicletta, nuoto, corsa, rampichino e snowboard, praticati durante le vacanze da 2 fino a 5 per cento della popolazione, come pure golf, sci di fondo, allenamento del fitness, escursioni con racchette da neve, arrampicata, escursioni sugli sci e immersioni, praticati da almeno l'un per cento della popolazione svizzera durante le vacanze. Mentre i giovani vanno in vacanza più spesso per praticare calcio, snowboard, surf, allenamento del fitness e arrampicata, l'età media per walking, golf, escursioni con le racchette da neve, sci di fondo e nuoto è oltre

i 50 anni. Analogamente a quanto visto per la pratica sportiva in generale (cfr. sezione 6), nello sport durante le ferie lo yoga è caratterizzato da una quota elevata di donne, il calcio da una ridotta. Anche per la bici da corsa e il rampichino gli uomini fanno per lo più vacanze attive fra loro, mentre in vacanza le donne sono in maggioranza dedicate allo sci di fondo, anche se in generale sono altrettanti gli uomini e le donne che praticano lo sci di fondo.

	Citazioni (in % della popolazione)	Età media (in anni)	Percentuale di donne (in %)
Sci/sci alpino	14.4	45	45
Camminate/escursioni in montagna	13.0	50	55
Ciclismo/escursioni in bicicletta	4.7	50	43
Nuoto	3.8	53	57
Jogging/corsa/running	2.5	43	45
Rampichino	2.3	48	26
Snowboard	2.0	31	54
Golf	1.7	56	40
Sci di fondo	1.5	53	64
Allenamento del fitness, aerobica	1.3	40	56
Escursioni con racchette da neve	1.1	55	57
Arrampicata, alpinismo	1.0	40	43
Escursioni con sci/snowboard	1.0	49	40
Immersioni/snorkeling	1.0	44	54
Calcio	0.9	28	13
Ciclismo (con bicicletta da corsa)	0.9	47	20
Yoga/tai chi/qi gong	0.8	44	79
Tennis	0.8	44	37
Nordic walking, walking	0.7	57	52
Nordic walking, walking	0.7	33	54

**T 13.1:** Sport praticati più di frequente in vacanza

Nota: intervistate 3466 persone (modulo base)

# 14. Spese per lo sport

## Lo sport come importante fattore sociale

Lo sport non è solo una popolarissima attività praticata nel tempo libero, ma anche un importante fattore economico. I dati più recenti raccolti da Rütter Soceco nel 2019 nel quadro del quinto aggiornamento dello studio sullo sport e l'economia in Svizzera per conto dell'Ufficio federale dello sport mostrano che lo sport ha ulteriormente aumentato la cifra d'affari a 22 miliardi di franchi [12]. Con un valore aggiunto netto di 11,4 miliardi di franchi, lo sport contribuisce per l'1,7 per cento al prodotto interno lordo in Svizzera (PIL).

In «Sport Svizzera» è stato chiesto agli intervistati di fornire una stima delle spese che hanno sostenuto negli ultimi 12 mesi per lo sport. Si distingueva fra le spese per abbigliamento e attrezzatura, per le offerte di sport e servizi nel campo dello sport, per l'uso degli impianti sportivi, per l'ingresso a manifestazioni sportive e per le ferie attive. Anche se in ciascuno di questi ambiti si tratta di stime approssimative, i dati forniti si sono rivelati piuttosto realistici. Confrontati con l'importo ottenuto sommando le singole voci di spesa la maggior parte degli intervistati (62%) erano del parere che tale importo rispondeva all'incirca all'ammontare annuo delle spese sostenute per lo sport. Il 29 per cento dicevano invece che le spese effettive erano ancora più elevate e il 9 per cento credevano che fossero inferiori. Possiamo pertanto ritenere che i dati nella tabella 14.1 si avvicinano alle spese effettive piuttosto per difetto che per eccesso.

In media in Svizzera si spendono circa 2000 franchi pro-capite all'anno per lo sport. L'89 per cento della popolazione ha dichiarato spese per lo sport per l'anno precedente, per il restante 11 per cento si tratta da un

lato di non sportivi, dall'altro di sportivi che praticano camminate, jogging, nuoto o bicicletta, che affermano di non aver speso nulla negli ultimi 12 mesi.

## Le spese maggiori per abbigliamento e accessori, ferie e viaggi attivi

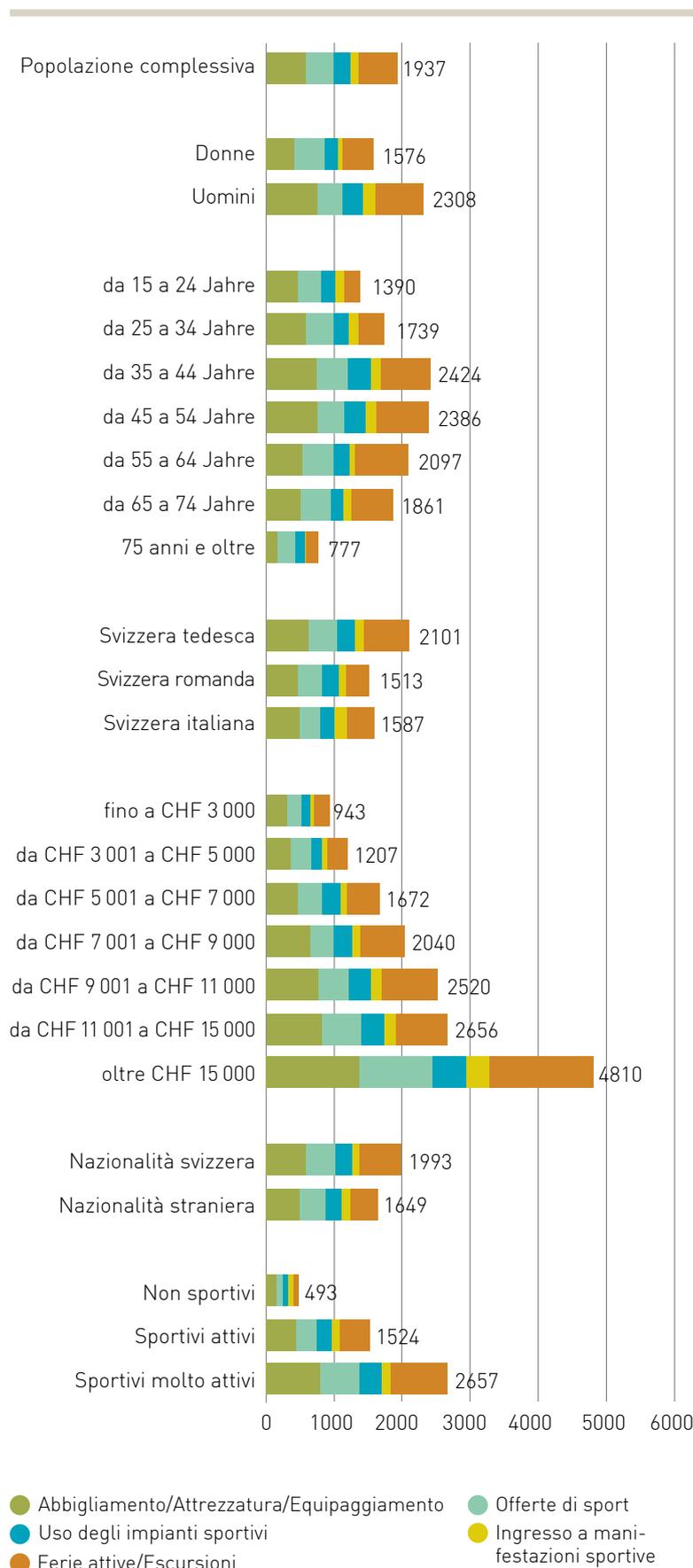
Le due voci di spesa maggiori sono abbigliamento e attrezzatura sportivi e ferie e viaggi. Per ambedue i settori si spendono ogni anno 580 CHF e sono circa il doppio (78% della popolazione) quelli che spendono più o meno due volte tanto per abbigliamento e attrezzatura rispetto a ferie e viaggi (41%). Visto che la categoria ferie e viaggi attivi raggruppa anche escursioni di un giorno, la quota di persone che indicano spese ad essa relativa è leggermente superiore alla quota di popolazione che fa ferie attive (30%, cfr. sezione 13). Per le offerte sportive presso società, centri di fitness e altri operatori si spendono in media 400 CHF. Se si considera che solo la metà circa effettua i relativi pagamenti, gli utilizzatori effettivi di queste offerte sportive spendono circa 800 CHF all'anno. Il valore medio ha comunque un significato solo relativo, perché la gamma delle spese per le offerte sportive spazia da pochi franchi a 20 000 CHF. Per quel che riguarda l'uso delle installazioni sportive si va da 0 a 10 000 CHF con una media di 259 CHF. Per l'ingresso a manifestazioni sportive i valori massimi arrivano addirittura a 45 000 CHF, con la media a 121 CHF.

	Spesa media pro capite della popolazione, in CHF	% di popolazione che effettua questa spesa
Abbigliamento sportivo, calzature sportive, attrezzi ed equipaggiamento per lo sport, inclusi spese per noleggio o affitto	578	78
Offerte di sport, come quote associative a società e centri di fitness, allenamenti, corsi, formazioni o servizi di medicina dello sport	409	54
Uso degli impianti sportivi come ingressi e abbonamenti a piscine, skilift e funivie	249	69
Ingressi a manifestazioni sportive	121	33
Vacanze attive e escursioni di un giorno relative allo sport, incluse spese di viaggio pernottamento e vitto	580	41
<b>Totale delle spese per lo sport</b>	<b>1937</b>	<b>89</b>

**T 14.1:** Spese per lo sport della popolazione residente svizzera a partire dai 15 di età

Nota: intervistate 3394 persone (modulo base). La prima colonna indica quanto si spende in media pro capite a partire dai 15 anni. La seconda riporta la percentuale di quanti sostengono spese nei relativi ambiti.

**F 14.1:** Spese correlate allo sport in base a sesso, età, regione linguistica, reddito familiare, nazionalità e attività sportiva (spesa media pro capite dei diversi gruppi di popolazione in CHF)



### Le spese correlate allo sport si differenziano non solo in base ad attività sportiva e a reddito

Come prevedibile si rilevano nelle spese per lo sport notevoli differenze a seconda di quanto sport si pratica e di quanto denaro si ha a disposizione (cfr. figura 14.1). Persone con un reddito familiare inferiore a 3000 CHF possono spendere in media solo 943 CHF per lo sport mentre invece le spese di chi ha un reddito familiare di oltre 15000 CHF ammontano ogni anno a 4810 CHF in media. Chi guadagna bene ha spese chiaramente superiori per abbigliamento, attrezzatura e ferie attive. Se si considera il rapporto fra reddito familiare annuo e spese correlate allo sport, queste rappresentano a tutti i livelli di reddito fra il 2 e il 3 per cento del reddito annuo.

Non stupisce che sportivi molto attivi sono quelli che spendono mediamente di più. Si rileva però che anche qualche sportivo saltuario può avere notevole spese per attrezzatura e ferie, ad esempio nel caso di ferie sugli sci. Anche i non sportivi poi possono spendere bene se si concedono per le loro attività sportive saltuarie una buona attrezzatura, calzano scarpe sportive nel quotidiano e vanno a vedere eventi sportivi.

Le spese per lo sport si differenziano inoltre in base a sesso, età, regione linguistica e nazionalità. Gli uomini spendono più che le donne soprattutto per abbigliamento e attrezzatura, per ferie attive e per «consumare» sport. Le spese maggiori si hanno fra i 35 e i 54 anni. Nella Svizzera tedesca si spende di più per lo sport che nella Svizzera francese e italiana, con le differenze maggiori nelle ferie attive. Si possono infine rilevare determinate differenze anche fra svizzeri e stranieri che vivono in Svizzera, spiegabili comunque soprattutto con la scarsa attività sportiva e con il reddito familiare più basso della popolazione straniera.

Nota: intervistate 3476 persone (modulo base). Reddito familiare netto mensile, in CHF. La voce «Nazionalità svizzera» comprende anche la doppia nazionalità

# 15. Infortuni sportivi

Lo sport ha anche degli aspetti negativi. Stando ai dati dell'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi e del centro raccolta dati statistici dell'assicurazione contro gli infortuni (SSUV) ogni anno si fanno male facendo sport circa 400'000 persone residenti in Svizzera [13].

## Gli infortuni nello sport non sono aumentati

Nella più recente indagine «Sport Svizzera» l'8,1 per cento degli intervistati indicano che negli ultimi 12 mesi si sono feriti praticando sport in modo tale da dover far ricorso al medico (cfr. tabella 15.1). Il valore può essere confrontato con i precedenti studi «Sport Svizzera» e si ritrova solo 0,5 punti percentuali al di sopra dell'edizione 2014. Con un aumento molto ridotto se si considera l'aumento dell'attività sportiva. L'attività sportiva è aumentata in misura maggiore degli infortuni nello sport. Per oltre due terzi degli infortuni si tratta dal punto di vista giuridico di un incidente improvviso e inaspettato. Un quinto delle lesioni sono croniche o conseguenze di infortuni precedenti e verrebbe trattato dal punto di vista assicurativo come «malattia». Per un caso su otto non è chiaro se si tratta di «incidente» o di «malattia». Rispetto al 2014 sono leggermente diminuiti gli incidenti e aumentati i casi non chiari. Le lesioni croniche o quelle che hanno origine in una lesione precedente sono rimaste costanti.

## Due terzi degli infortuni nello sport sono casi lievi

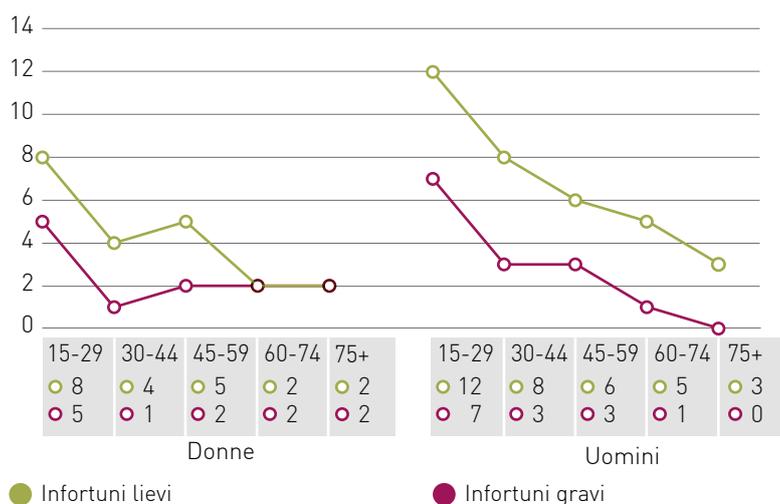
Nella maggioranza dei casi (78%) si cita un solo infortunio negli ultimi 12 mesi, il 17 per cento cita due infortuni e il 5 per cento tre o più. Il 64 per cento delle lesioni da sport sono state curate in uno studio medico, il 36 per cento in ospedale. Oltre la metà dei trattamenti ospedalieri (58%) hanno comportato un ricovero. Nel 26 per cento dei trattamenti ospedalieri la permanenza in ospedale è durata da uno a tre giorni, nel 16 per cento oltre tre giorni. Alle persone che si sono fatte male facendo sport negli ultimi 12 mesi si è chiesto inoltre se non potevano o non avrebbero potuto (nel caso di persone non attive) andare a lavorare. Il 38 per cento degli infortunati hanno indicato una (potenziale) incapacità lavorativa. Nel 4 per cento dei casi l'incapacità lavorativa non era superiore a tre giorni, nell'8 per cento fra quattro e sette giorni, nel 15 per cento fino a trenta giorni e nell'11 per cento oltre i trenta giorni. Ciò significa che per i due terzi degli infortuni si tratta di casi lievi, che non comportano assenze da lavoro superiori a tre giorni.

		in % sull'intera popolazione	in % su tutti gli infortunati
Infortuni subiti negli ultimi 12 mesi	Subiti infortuni	8.5	100.0
	Nessun infortunio	91.5	
Verificarsi dell'infortunio	improvviso/acuto	5.8	68.5
	cronico/in seguito a infortunio precedente	1.6	19.3
	ambidue le cose/non chiaro	1.0	12.2

**T 15.1:** Infortuni sportivi che richiedono un trattamento medico

Nota: intervistate 11'286 persone.

**F 15.1:** Sesso ed età delle persone che, negli ultimi 12 mesi, si sono fatte male praticando sport (solo infortuni che richiedono un trattamento medico, in %)



Nota: intervistate 11 286 persone. Gli infortuni gravi comportano un'incapacità lavorativa superiore ai tre giorni.

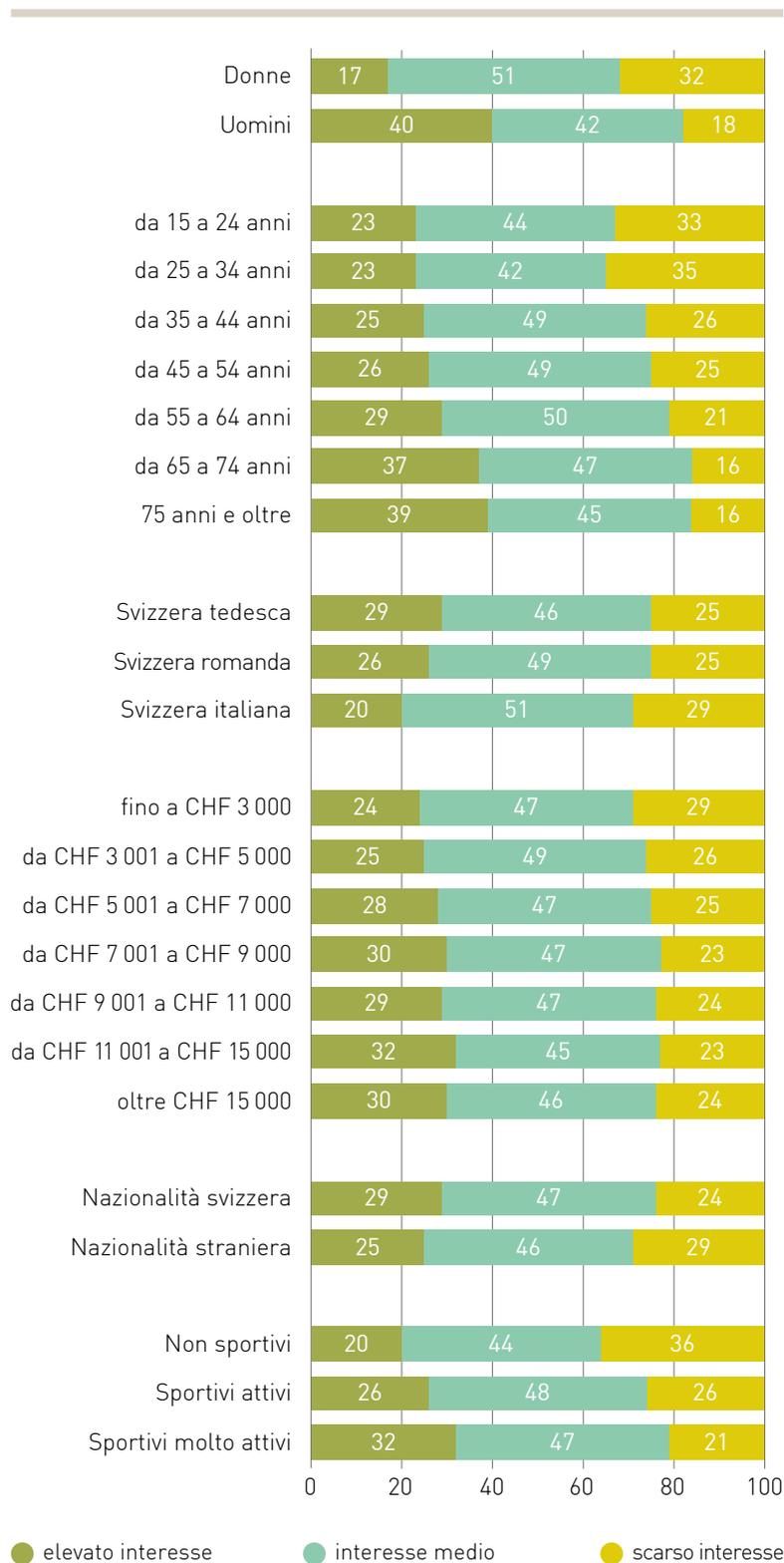
### Differenze in base a età e sesso, attività sportiva e tipo di sport

Gli uomini si infortunano più spesso delle donne facendo sport. Fra di loro la quota di quanti si sono infortunati negli ultimi 12 mesi è del 10,5 per cento, fra le donne del 6,6 per cento. Anche se le donne si infortunano più di rado, tendenzialmente nel loro caso gli incidenti sono leggermente più gravi. Se per gli uomini gli infortuni gravi con incapacità lavorativa superiore ai tre giorni sono il 31 per cento del totale, nelle donne si sale al 36 per cento. Con l'aumentare dell'età la quota di infortuni diminuisce, fra gli uomini più che fra le donne (cfr. figura 15.1). Soprattutto gli uomini fra i 15 e i 29 anni presentano un notevole rischio di infortuni, soprattutto per i casi più gravi, che poi scende continuamente con l'avanzare dell'età. Anche per le donne la maggior parte degli infortuni si hanno fra le più giovani, ma al contrario degli uomini la quantità degli infortuni a partire dai 45 anni non diminuisce nella stessa proporzione. Rispetto al 2014 la quota di infortunati fra donne e uomini in età media è leggermente aumentata. Ciò dipende dal fatto che questo gruppo negli ultimi sei anni ha notevolmente aumentato la propria attività sportiva.

Non sorprende particolarmente che i non sportivi (31 %) si infortunano meno degli sportivi (10%). Se si ha un infortunio durante le attività sportive fra i non sportivi, però, si tratta con maggiore frequenza di infortuni gravi. Mentre fra i non sportivi gli infortuni gravi sono quasi la metà del totale (45%), questa quota è di un terzo scarso (32%) fra gli sportivi. Gli infortuni si verificano con maggiore frequenza praticando calcio, jogging, corsa, ciclismo, sci e camminate. Questi ultimi quattro rientrano nel «quintetto elvetico» e insieme al nuoto sono fra la attività più praticate. Se si considera inoltre quante persone praticano uno sport, il rischio di infortunio più alto si ritrova in pallamano, hockey su ghiaccio, calcio e pallacanestro. Notevole rischio di infortuni anche per atletica leggera, pallavolo, sport di combattimento ed equitazione, come pure nei giochi di rinvio come tennis, squash e badminton. La quota maggiore di infortuni gravi con incapacità lavorativa superiore ai tre giorni si trova in escursioni con sci e snowboard, skating inline, equitazione, ciclismo, arrampicata e sci.

# 16. Interesse per lo sport nei media

**F 16.1:** Interesse per lo sport in base a sesso, età, regione linguistica, reddito familiare, nazionalità e attività sportiva (spesa media pro capite dei diversi gruppi di popolazione (in %)



Nota: intervistate 11 282 persone. Reddito familiare netto mensile, in CHF. La voce «Nazionalità svizzera» comprende anche la doppia nazionalità.

Molti svizzeri non solo praticano sport, ma lo guardano anche volentieri. Per loro lo sport non finisce sul campo sportivo o nella natura, ma continua soprattutto a livello mediatico. L'interesse per gli avvenimenti sportivi nei media è notevole: il 28 per cento della popolazione svizzera dichiara un elevato interesse e il 47 per cento un interesse medio (cfr. tabella 16.1). Contrariamente alla pratica sportiva attiva, in cui si assiste a un boom ininterrotto, nel consumo passivo di sport una certa saturazione è innegabile. Fino a dopo il passaggio al nuovo millennio in concomitanza con l'ampliamento della copertura mediatica l'interesse per lo sport in Svizzera è cresciuto continuamente. Fra il 2008 e il 2014 si è però profilata un'inversione di tendenza e nel frattempo l'interesse della popolazione svizzera per lo sport è nuovamente tornato sotto i livelli del 2000.

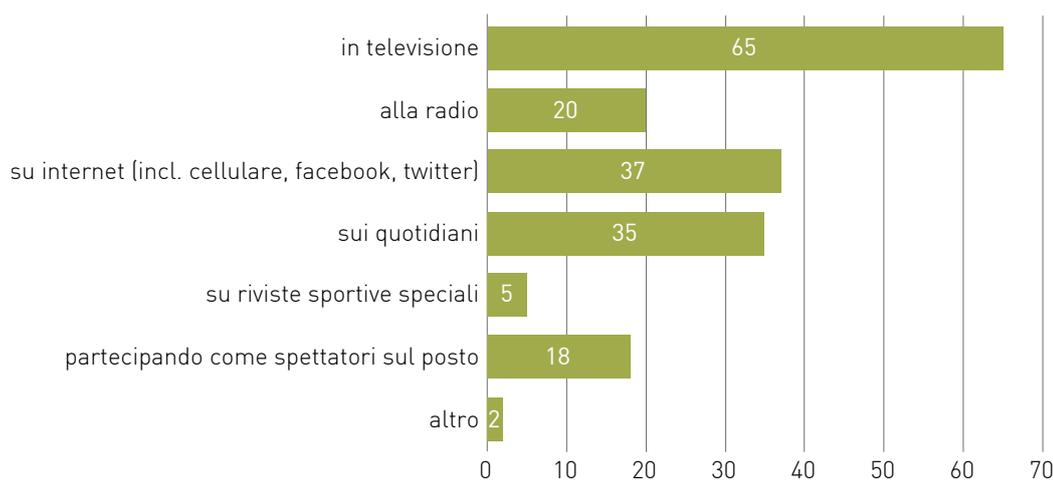
## L'interesse per lo sport in calo fra i giovani

Come illustra la figura 16.1 per quel che riguarda l'interesse per lo sport persistono le già viste differenze in base a sesso, età, reddito familiare e attività sportiva, cui si aggiungono nello specifico quelle in base a regione linguistica e nazionalità. Uomini, persone avanti con gli anni, sportivi attivi e in misura minore svizzeri tedeschi, cittadini svizzeri e persone con reddito familiare medio alto mostrano un interesse per lo sport superiore alla media. Le maggiori differenze si delineano riguardo al sesso. Lo sport sui media fra il 1990 e il 2008 è cresciuto non da ultimo perché anche le donne si sono maggiormente interessate allo sport e come avvenuto per la pratica sportiva attiva si sono avvicinate agli uomini. Mentre però per la pratica sportiva le donne hanno colmato il divario, per quel che riguarda il consumo di sport resta una chiara cesura. Anche fra le donne l'interesse per lo sport è nuovamente in fase calante. Riguardo all'età, le differenze si sono ulteriormente accentuate. Persone avanti negli

**T 16.1:** Interesse per lo sport della popolazione svizzera fra il 2000 e il 2020 (in % della popolazione residente a partire dai 15 anni)

	2000	2008	2014	2020
Interesse elevato	33	35	31	28
Interesse medio	45	45	47	47
Nessun interesse	22	20	22	25

Nota: intervistate 2063 persone nel 2000, 10 255 nel 2008, 10 625 nel 2014 e 11 282 nel 2020.



**F 19.1:** Come si seguono gli avvenimenti sportivi (in % della popolazione residente a partire dai 15 anni)

Nota: intervistate 11 282 persone.

anni continuano a interessarsi allo sport più dei giovani, ma risultano scarti maggiori. Mentre l'interesse per lo sport di chi ha più di 55 anni negli ultimi sei anni è restato praticamente invariato, è nettamente sceso fra chi ha meno di 35 anni.

#### La televisione è il medium dominante nello sport

Nel consumo di sport la televisione sembra essere ancora la principale fonte d'informazione. Alla domanda riferita ai media rispettivamente ai canali tramite cui si seguono gli avvenimenti sportivi il 65 per cento della popolazione svizzera risponde indicando la televisione. Il 37 per cento segue lo sport su internet, il 35 per cento legge le pagine sportive dei quotidiani e il 20 per cento ascolta informazioni e risultati sportivi alla radio. Mentre il 18 per cento segue dal vivo manifestazioni sportive, solo il 5 per cento legge riviste specializzate (cfr. figura 16.2).

#### Grandi differenze di età nell'uso dei media

Nell'uso dei media si evidenziano interessanti differenze in base ad attività sportiva, sesso, età e regione linguistica, di cui si deve tener conto oltre alle differenze generiche nell'interesse per lo sport (cfr. tabella 16.2). Come c'era da aspettarsi si registra una grande differenza in base ai gruppi di età. I più giovani nel frattempo seguono gli avvenimenti sportivi su internet quasi con la stessa frequenza che in televisione. I più anziani invece si distinguono per un elevato consumo di televisione, ma leggono anche le pagine sportive dei quotidiani. Per le riviste sportive e le manifestazioni si rilevano sì scarse differenze in base all'età, ma in questo ambito si ritrovano quelle maggiori se si guarda a sportivi e non sportivi e uomini e donne. Da notare che le donne si informano per radio con la stessa frequenza degli uomini ma molto meno di frequente di loro su internet. Questo dato dovrebbe dipendere dal fatto che quest'ultima fonte presuppone una ricerca attiva che a sua volta nasce da un interesse elevato. Per le regioni linguistiche si nota che nella Svizzera latina le informazioni sportive alla radio hanno un'importanza minore rispetto alla Svizzera tedesca. Nella Svizzera di lingua italiana è invece maggiore la presenza sul posto degli spettatori.

È ancora possibile definire la televisione come l'attrezzo sportivo preferito in Svizzera, ma in futuro il titolo passerà certamente a scarponi, bicicletta o tappetino da yoga. Già ora si può dubitare che la televisione sia altrettanto importante anche per le donne in Svizzera; solo il 58 per cento di loro segue attualmente gli eventi sportivi in televisione mentre nel frattempo la quota di donne che fanno passeggiate con il 59 per cento è addirittura superiore.

**T 16.2:** Come si seguono gli avvenimenti sportivi (in % della popolazione residente a partire dai 15 anni)

	<b>in televisione</b>	<b>alla radio</b>	<b>su internet</b> (incl. cellulare, facebook, twitter)	<b>sui quotidiani</b>	<b>su riviste sportive speciali</b>	<b>partecipando come spetta- tori sul posto</b>	<b>altro</b>
Donne	58	20	26	29	3	12	2
Uomini	73	21	48	42	8	24	2
15-24 anni	53	13	49	17	4	17	3
25-34 anni	53	18	46	22	5	17	2
35-44 anni	63	19	46	28	7	20	2
45-54 anni	67	22	37	36	5	20	2
55-64 anni	70	25	31	45	6	19	2
65-74 anni	77	23	23	52	4	16	1
75 anni e oltre	79	18	11	52	4	9	1
Svizzera tedesca	65	23	37	37	5	19	2
Svizzera romanda	65	13	37	30	6	14	3
Svizzera italiana	61	14	27	33	6	23	2
Non sportivi	57	11	20	24	2	7	2
Sportivi attivi	64	20	37	33	4	17	2
Sportivi molto attivi	68	23	42	39	7	22	2

Nota: intervistate 11 282 persone.

# 17. Sostegno allo sport, interesse per lo sport, politica dello sport

## Più donazioni allo sport che alla cultura

Per apprendere di più sul significato dello sport si è chiesto agli intervistati di fare una chiave di ripartizione di ipotetiche donazioni. Allo scopo dovevano rispondere alla domanda «se avesse 1000 franchi da devolvere quanti ne destinerebbe alla cultura, quanti al sociale e quanti allo sport?» Le risposte sono state molto diverse, gli uni ripartirebbero equamente la somma nei tre settori, gli altri opterebbero per uno solo di loro. La grande maggioranza degli intervistati ha però proceduto a una suddivisione differenziata che rispecchia il diverso peso che si attribuisce ai settori. In media 266 CHF sono andati alla cultura, 390 CHF al sociale e 344 CHF allo sport (cfr. tabella 17.1). La parte dello sport corrisponde quasi esattamente ai valori del 2014 mentre si sono registrate variazioni minime verso il basso per la cultura e verso l'alto per il sociale.

La chiave di ripartizione non solo è relativamente stabile nel tempo, ma si rileva anche largamente condivisa. Le differenze fra i diversi gruppi di popolazione sono chiaramente inferiori a quello che ci si potrebbe aspettare in base alle differenze nell'attività sportiva e

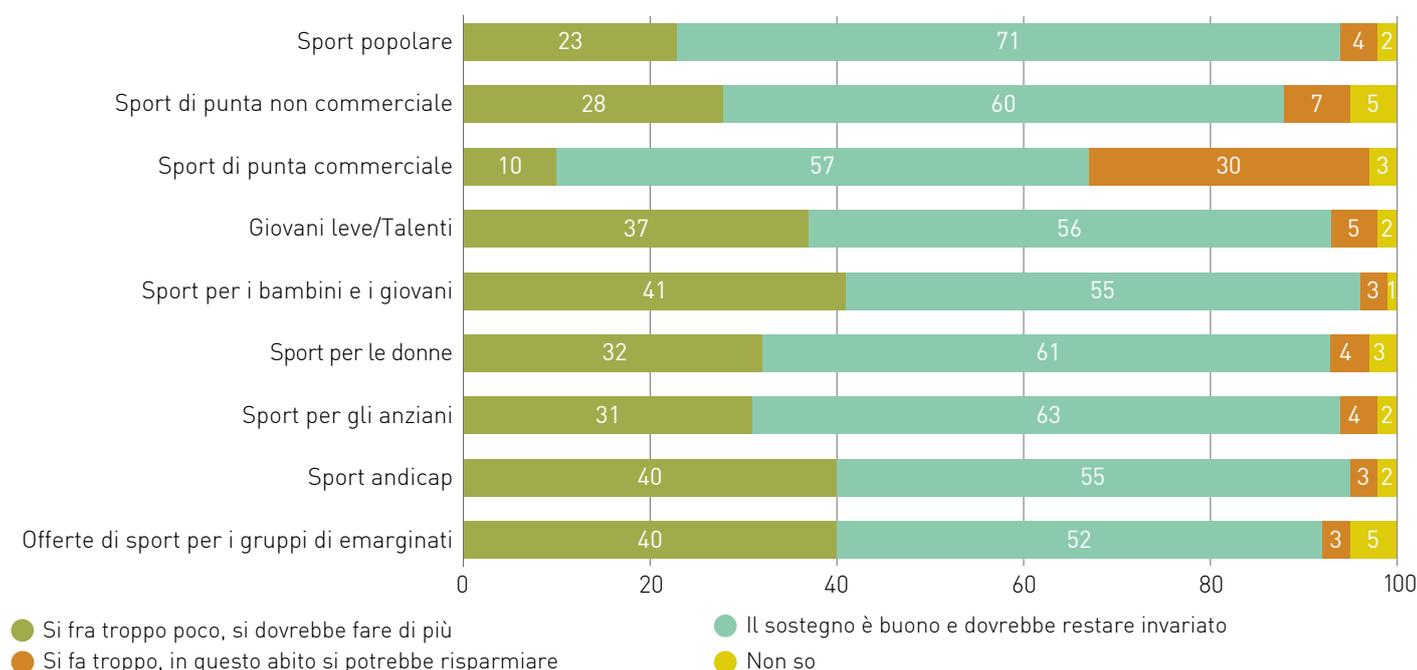
**T 17.1:** Chiave di ripartizione delle donazioni per i tre settori cultura, sociale e sport per un importo di 1000 CHF (importi medi in CHF per i diversi settori)

	2014	2020
Cultura	275	266
Socialità	380	390
Sport	345	344

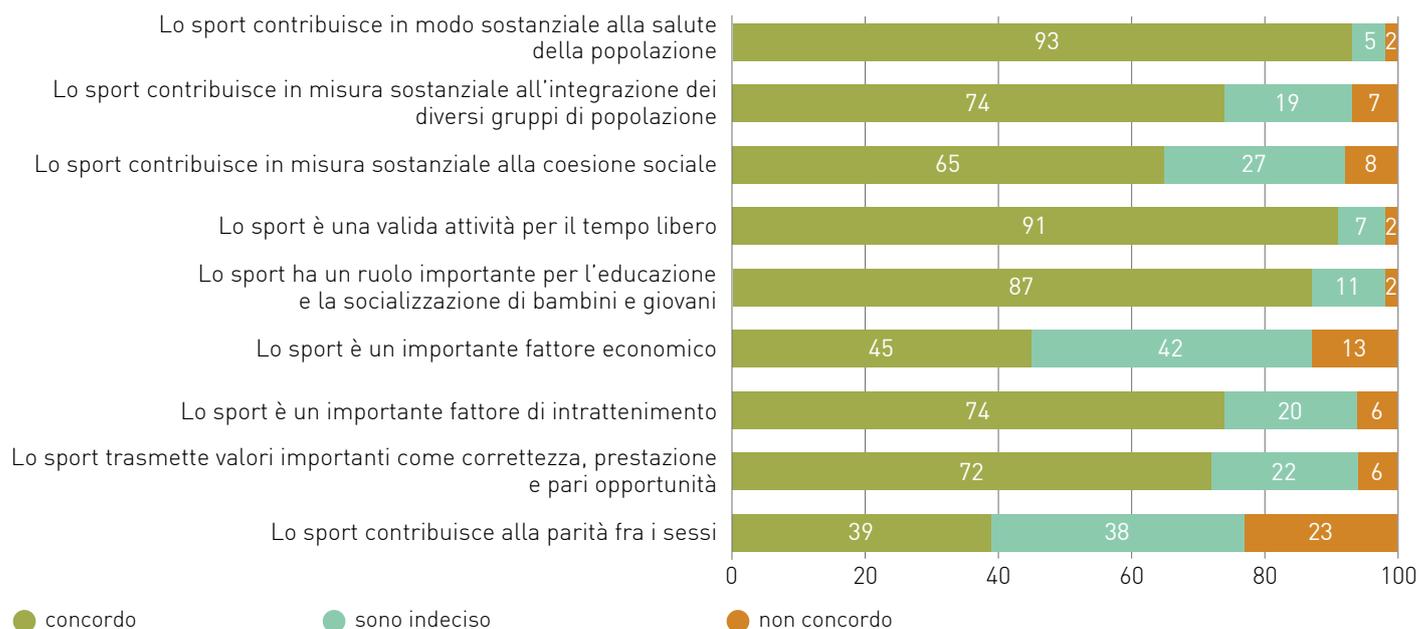
Nota: intervistate 6861 persone nel 2014; 11012 nel 2020. Risposte alla domanda: «se avesse 1000 franchi da devolvere quanti ne destinerebbe alla cultura, quanti al sociale e quanti allo sport?»

nel consumo dello sport. Solo i non sportivi e gli accademici darebbero più per la cultura che per lo sport, ma anche chi non lo pratica concede allo sport in media 276 CHF a fronte dei 302 CHF che andrebbero alla cultura. Fra le persone con titolo di studio universitario 289 CHF vanno allo sport e 305 CHF alla cultura. Nella Svizzera di lingua italiana si dona in pari misura allo sport e alla cultura, circa 300 CHF ciascuna. Le donazioni maggiori per lo sport le farebbero gli sportivi attivi in una società, che attribuirebbero 447 CHF allo sport e solo 226 CHF alla cultura.

**F 17.1:** Valutazione della protezione dello sport (in % della popolazione residente a partire dai 15 anni)



Nota: intervistate fra 10842 e 10995 persone.



Nota: intervistate fra 1017 e 1028 persone.

### Grande sostegno per la promozione dello sport

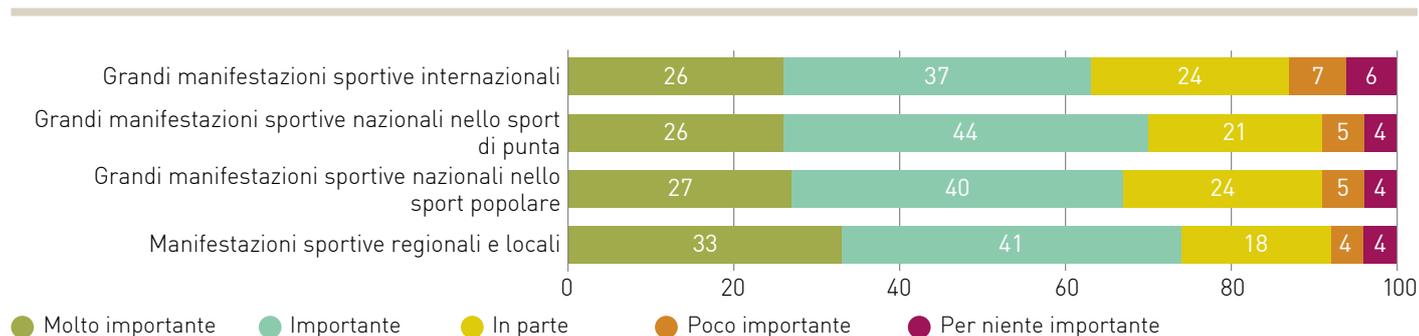
In Svizzera lo sport e la sua utilità sociale sono riconosciuti a livello politico e riportati nella legislazione [5]. La figura 17.1 mostra come viene valutato l'attuale sostegno dello sport in Svizzera e quali settori dovrebbero ricevere più o meno sostegno. Si nota innanzitutto che la maggioranza della popolazione è contenta con l'attuale sostegno dello sport in Svizzera e ritiene che la promozione del settore in Svizzera sia buona e vada mantenuta così com'è. Ci sono però anche ambiti che secondo due quinti degli intervistati andrebbero ampliati perché si fa troppo poco. Ne fanno parte lo sport per i bambini e per i giovani, lo sport handicap, le offerte sportive per gruppi emarginati e in misura leggermente minore il sostegno delle giovani leve e dei talenti dello sport. Un terzo della popolazione vorrebbe inoltre un ampliamento dello sport per le donne e gli anziani. Lo sport commerciale è l'unico settore in cui si registrano più voci critiche. Il 30 per cento della popolazione ritiene che si faccia troppo nel campo dello sport commerciale, dove si potrebbe invece risparmiare. A questo 30 per cento si contrappone pur sempre un 57 per cento favorevole al mantenimento dell'attuale sostegno dello sport e un 10 per cento che vorrebbe ampliarlo.

Interessanti sono le chiare differenze fra sport commerciale e sport di punta non commerciale, che evidenziano come la critica riguardi non tanto lo sport di punta quanto piuttosto la commercializzazione. Rispetto al 2014 ci sono meno persone senza un parere preciso, che indicano «non so» come risposta. Altrimenti i diversi ambiti vengono valutati in modo molto simile.

### Effetti positivi dello sport per la salute il benessere comune, l'integrazione e la socializzazione

Oltre alla valutazione della promozione dello sport, a un gruppo scelto casualmente fra gli intervistati sono state sottoposte diverse affermazioni riguardanti funzioni ed effetti dello sport chiedendo di decidere in che misura lo sport soddisfa effettivamente detti effetti e funzioni (cfr. figura 17.2). Dalle risposte si evince che la stragrande maggioranza della popolazione svizzera ritiene che lo sport sia sano, costituisca una valida attività per il tempo libero e abbia un ruolo importante nell'educazione e nella socializzazione dei bambini e dei giovani. Oltre a ciò riscuotono ampio consenso anche la funzione integrativa dello sport, il suo contributo alla coesione sociale e la trasmissione di valori. Risultano voci leggermente critiche per quel che riguarda la funzione dello sport per la parità di trattamento fra i sessi. Infine sono più quelli che ritengono che lo sport sia un importante fattore di intrattenimento rispetto a chi pensa che lo sport sia un importante fattore economico. Riassumendo si può dire che la popolazione svizzera vede e riconosce gli effetti positivi dello sport per la società.

**F 17.3:** Valutazione dell'importanza di grandi manifestazioni sportive per lo sport in Svizzera e per la Svizzera come paese (in % della popolazione residente a partire dai 15 anni)



Nota: intervistate fra 1019 e 1028 persone.

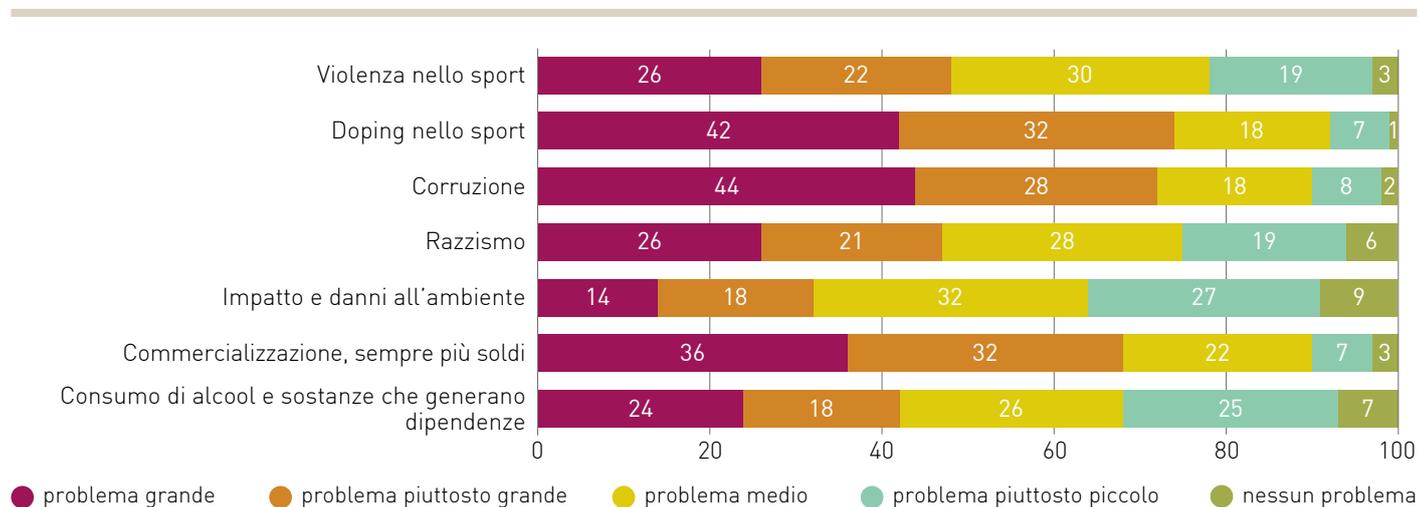
### Il significato delle manifestazioni sportive

Il significato delle manifestazioni sportive è stato studiato separatamente, chiedendo quanto siano importanti per lo sport svizzero e la Svizzera come paese le manifestazioni sportive internazionali, nazionali e regionali. Le risposte sono riportate alla figura 17.3 e mostrano che una chiara maggioranza della popolazione giudica le manifestazioni sportive importanti. Solo una piccola minoranza trova gli eventi sportivi poco o per niente interessanti. Non si fanno grandi differenze fra manifestazioni internazionali, nazionali, regionali o locali, o fra sport di punta e sport popolare. Le manifestazioni di piccole dimensioni però sembrano essere un po' più in alto nella lista delle preferenze. Chi pratica sport agonistico trova le manifestazioni sportive più importanti rispetto al resto degli sportivi e ai non sportivi. Le differenze maggiori si hanno per gli eventi regionali e locali in cui quasi il 90 per cento degli sportivi agonisti ritengono che siano (molto) importanti per lo sport e per la Svizzera. Ma anche fra i non sportivi oltre la metà di loro giudica importanti le manifestazioni sportive a livello tanto internazionale che nazionale che regionale.

### Doping, corruzione e commercializzazione come principali problemi

Nonostante la valutazione estremamente positiva dello sport e della promozione dello sport e sebbene una chiara maggioranza apprezzi e riconosca lo sport e le funzioni che esso ha per la società, la maggior parte della popolazione è conscia che non è tutto oro quel che riluce, anche nello sport. Se si fanno domande relative ai problemi nello sport vengono citati come problemi grandi in particolare corruzione, doping e commercializzazione (cfr. figura 17.4). Anche questa percezione può essere ricondotta all'atteggiamento leggermente più critico nei confronti dello sport di punta commerciale (cfr. figura 17.1), visto che i problemi citati riguardano per lo più questo ambito dello sport. Circa la metà della popolazione vede inoltre nella violenza e nel razzismo (piuttosto) grandi problemi. Non si è concordi nella valutazione degli impatti ambientali dello sport e sul consumo di alcool e sostanze che generano dipendenze. In questi due ambiti di volta in volta un terzo della popolazione ravvisa problemi elevati, medi o piccoli.

**F 17.4:** Valutazione dei problemi nello sport (in % della popolazione residente a partire da 15 anni)



Nota: intervistate fra 1020 e 1030 persone.

# 18. Metodo d'indagine e campioni

Lo studio «Sport Svizzera2020» è stato condotto per la prima volta per il gruppo mirato degli adulti come indagine Mixed-Mode, ovvero i destinatari potevano scegliere se partecipare allo studio come negli anni precedenti tramite intervista telefonica computerizzata (CATI) o compilando un formulario computerizzato online (CAWI). Per garantire la massima efficacia dell'inchiesta questo nuovo metodo d'indagine intende far fronte al calo generalizzato in tutta la Svizzera di persone raggiungibili telefonicamente e disposte a partecipare per tale mezzo a studi statistici.

L'Osservatorio sport e movimento ha preparato il questionario rifacendosi a studi precedenti in stretta collaborazione con i responsabili e i partner. A causa del nuovo metodo di rilevamento il formulario ha dovuto essere adattato al nuovo sistema di rilevamento. Per lo svolgimento dell'indagine era responsabile come già avvenuto negli anni 2000, 2008 e 2014 il LINK Institut, che ha svolto le interviste telefoniche nei laboratori di Zurigo (tedesco), Losanna (francese) e Lugano (italiano).

Per verificare funzionalità e comprensibilità delle versioni CATI e CAWI dell'inchiesta dal 21 al 24 gennaio 2019 si sono svolte 59 interviste cosiddette pretest. In vista dello studio gli intervistatori e i supervisori sono stati formati e istruiti in merito all'indagine. L'inizio ufficiale sul campo si è avuto il 7 marzo 2019. Per poter evitare nei limiti del possibile effetti stagionali le interviste sono state realizzate in tre tronconi, scaglionati nel tempo a distanza di circa sette settimane. Il rilevamento è stato chiuso ufficialmente il 17 agosto. Oltre al nuovo metodo d'indagine, per «Sport Svizzera 2020» sono state intervistate per la prima volta anche persone oltre i 74 anni. L'insieme totale (popolazione) per la scelta dei campioni da intervistare è composta pertanto da tutte le persone che vivono in Svizzera a partire da 15 anni di età, intervistate in tedesco, francese e italiano. Oltre al campione di base si sono intervistati campioni accessori di giovani e di abitanti nei Cantoni e nelle città partecipanti. Inoltre tramite il progetto settoriale dell'Università di Berna e della scuola universitaria della Svizzera del Nord Ovest «Sport im Lebensverlauf» [14] si è potuto accedere a 800 interviste telefoniche, per cui alla fine si sono potuti esaminare dati relativi a 12 120 persone. Un quinto scarso degli intervistati hanno compilato un formulario online (cfr. tabella 18.1).

	CAWI	CATI	Totale	% CAWI
Modulo base	2858	618	3476	82.2
Modulo accessorio giovani	1114	56	1170	95.2
Modulo accessorio Uni Bern/FHNW	0	819	819	0.0
Cantoni	5675	980	6655	85.3
BE	610	117	727	83.9
BL	605	115	720	84.0
GR	595	129	724	82.2
ZG	672	105	777	86.5
ZH	627	107	734	85.4
Città di Zurigo	656	78	734	89.4
Città di Winterthur	641	96	737	87.0
SG	529	114	643	82.3
Città di San Gallo	393	56	449	87.5
Città di Rapperswil-Jona	347	63	410	84.6
<b>Totale</b>	<b>9647</b>	<b>2473</b>	<b>12 120</b>	<b>79.6</b>
<b>Modulo accessorio bambini</b>	<b>0</b>	<b>1501</b>	<b>1501</b>	<b>0.0</b>

**T 18.1:** Specchietto delle interviste realizzate nei diversi moduli

Tutti gli intervistati, selezionati secondo il principio della casualità dal quadro di comportamento per le indagini presso la popolazione dell'Ufficio federale di statistica, hanno innanzitutto ricevuto una lettera di preavviso dall'Ufficio federale dello sport. Dato che il rilevamento metteva al centro il metodo CAWI (CAWI-forced), oltre alle normali informazioni in merito allo studio tale missiva conteneva i dati per il login per accedere al formulario online. Solo nel quadro del secondo promemoria si sono contattati telefonicamente gli intervistati. Per ognuno di essi sussisteva comunque la possibilità di contattare il Link Institut tramite la hotline gratuita o per posta elettronica, per annunciarsi per un'intervista telefonica. Accanto alla hotline gli intervistati avevano a disposizione una pagina web tramite cui informarsi in merito allo studio. Come mostra la tabella 18.2 alla fine si è potuta raggiungere una quota di utilizzazione del 51 per cento (escluso l'overflow di contatti). Il principale motivo per cui non si è riusciti a realizzare interviste era la mancanza di un numero di telefono (68%), mentre sono stati piuttosto rari (cfr. tabella 18.2) i rifiuti veri e propri (14%) o a causa di problemi da ricondurre alla lingua, all'età o allo stato di salute (8%). Indipendentemente dal tipo scelto, i partecipanti dovevano prevedere per l'intervista una quarantina di minuti.

Dei partecipanti allo studio il 51 per cento sono donne, il 17 per cento ha una nazionalità straniera e un altro 14 per cento sono svizzeri con doppia nazionalità. La popolazione straniera residente è pertanto leggermente sotto rappresentata nello studio, per cui a voler essere corretti si dovrebbe parlare di popolazione residente assimilata dal punto di vista linguistico. Contemporaneamente si può affermare che l'intervista in base a metodo, domande e modalità di contatto non è rappresentativa per le persone anziane. Ciò si tiene nella dovuta considerazione nelle previsioni (cfr. sotto).

Quasi quattro quinti dei partecipanti hanno compilato il formulario in tedesco (18%), il 14 per cento in francese e l'8 per cento in italiano. Per fare in modo che il campione globale costituito da diversi campioni parziali possa essere rappresentativo della popolazione residente in Svizzera sono stati inseriti vari elementi di elaborazione. Questi ultimi considerano in particolare la diversa grandezza dei campioni nelle varie regioni e nei gruppi di età. Queste cifre si basano su dati elaborati; per quanto riguarda i dati presentati si tratta di dati non elaborati che si riferiscono al numero effettivo delle persone intervistate.

Sebbene «Sport Svizzera» sia l'indagine più ampia sul comportamento sportivo realizzata in Svizzera e i dati siano stati rilevati ed elaborati secondo rigorosi criteri scientifici, va tenuto presente che nei rilevamenti a campione c'è sempre un certo margine d'errore. Per controllare questo margine d'errore in statistica si usa il cosiddetto intervallo di confidenza, che si calcola con la seguente formula:

$$V = \pm 2 \sqrt{\frac{p(100-p)}{n}}$$

$V$  = intervallo di confidenza

$p$  = percentuale di intervistati che hanno dato una determinata risposta (in punti percentuali)

$n$  = grandezza del campione, non elaborata

Se per esempio il 56,9 per cento degli intervistati del campione afferma di fare camminate, il «vero» valore della popolazione di riferimento rientra con una probabilità del 95 per cento in un intervallo compreso tra il 56,0 e il 57,8 per cento (intervallo di confidenza: +/-0,90 punti percentuali). Nel caso della vela, che viene menzionata dall'1,1 per cento della popolazione svizzera, il «vero» valore rientra con una probabilità del 95 per cento in un intervallo compreso tra lo 0,9 e l'1,3 per cento (intervallo di confidenza: +/-0,19 punti percentuali).

In aggiunta, sono state effettuate diverse analisi (multivariate) dei risultati presentati, di cui è stata verificata la significatività. Per motivi di spazio queste analisi non sono illustrate nel presente rapporto.

**T 18.2:** Specchietto sulle quote di partecipazione e rifiuti nell'intervista telefonica

	<b>Totale</b>	<b>Modulo base</b>	<b>Cantoni e città</b>	<b>Giovani</b>	<b>Bambini</b>
Indirizzi attivati	31 386	8 421	17 928	2 013	3 024
Contatti aperti, overflow di contatti	6 205	1 418	4 038	344	405
Indirizzi attivati senza overflow di contatti	25 181	7 003	13 890	1 669	2 619
<b>Totale mancate partecipazioni</b>	<b>12 378</b>	<b>3 527</b>	<b>7 235</b>	<b>499</b>	<b>1 117</b>
– di cui problemi con numero di telefono	8 496	2 289	4 996	402	809
– di cui non raggiungibili	655	193	369	37	56
– di cui rifiuti	1 672	527	954	30	161
– di cui problemi per lingua, età, salute	1 007	360	598	9	40
– di cui lettere rifiutate	503	147	296	19	41
– di cui altro	45	11	22	2	10
<b>Interviste realizzate</b>	<b>12 803</b>	<b>3 476</b>	<b>6 655</b>	<b>1 170</b>	<b>1 501</b>
– in tedesco	9 970	1 943	6 343	733	950
– in francese	1 841	1 032	138	327	344
– in italiano	992	501	174	110	207
Utilizzazione senza overflow di contatti (in %)	50.8	49.6	47.9	70.1	57.3
Durata intervista CATI: media aritmetica (in min.)	37.5	39.1	37.8	34.3	34.9
Durata intervista CAWI: media aritmetica (in min.)	41.1	40.8	40.3	46.4	–

Nell'analisi dei cambiamenti nel corso del tempo si deve inoltre considerare il passaggio del metodo di rilevamento da CATI con seguente CAWI al Mixed-Mode CATI/CAWI, che potrebbe aver portato ad un leggero aumento della partecipazione di persone con affinità con lo sport. I confronti fra i diversi metodi mostrano comunque che non è possibile giustificare in tal modo l'aumento dell'attività sportiva, ma non si può escludere un certo effetto del cambio di sistema sulla composizione dei campioni. D'altra parte si è dovuto modificare in alcuni passaggi sia la formulazione delle frasi sia le categorie di risposte da orali a scritte. Nei casi in cui l'adattamento influenza i risultati – come avviene ad esempio per le infrastrutture – lo si è chiaramente indicato nel testo. Lo stesso vale per gli spostamenti che si sono registrati in seguito all'ingresso nello studio delle persone oltre i 75 anni.

Secondo le indicazioni dell'Ufficio federale di statistica, nel 2013 la popolazione residente in Svizzera d'età compresa tra i 15 e gli 85 anni era di 7 072 904 persone. Tenendo presente l'intervallo di confidenza si può quindi affermare che l'uno per cento di intervistati equivale a circa 70 000 persone.

# 19. Riferimenti bibliografici

- [1] Lamprecht, Markus e Hanspeter Stamm (2000): Sport Svizzera 2000. Sportaktivität und Sportkonsum der Schweizer Bevölkerung. Basel, Bern, Zürich: SOV, STG, LSSFB.
- [2] Lamprecht, Markus, Adrian Fischer e Hanspeter Stamm (2008): Sport Svizzera 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- [3] Lamprecht, Markus, Adrian Fischer e Hanspeter Stamm (2014): Sport Svizzera 2014. Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera. Macolin.
- [4] European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2018): Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity: Report.
- [5] Kempf, Hippolyt e Hans Lichtsteiner (Hrsg.) (2015): Das System Sport – in der Schweiz und International. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- [6] Schürmann, Volker (2019): Am Fall eSport: Wie den Sport bestimmen? German Journal of Exercise and Sport Research, 49(4), 472-481.
- [7] Sportobservatorium. Indikator «Sport und Bewegungsförderung», URL: <https://www.sportobs.ch/de/indikatoren/sport-und-bewegungsforderung/> [Abgerufen am 10.2.2020].
- [8] Storni, Marco, Hanspeter Stamm e Markus Lamprecht (2019): BFS Aktuell: Indagine sulla salute in Svizzera 2017 – Körperliche Aktivität und Gesundheit. Neuchâtel, Ufficio federale di statistica UFS.
- [9] Lehnert, Katrin, Gorden Sudeck e Achim Conzelmann (2011): BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Diagnostica, 57(3), 146-159.
- [10] Haut, Jan (2018): Sport und soziale Ungleichheit. In Arne Güllich und Michael Krüger (Hrsg.), Sport in Kultur und Gesellschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- [11] Lamprecht, Markus, Rahel Bürgi, Angela Gebert e Hanspeter Stamm (2017): Sportvereine in der Schweiz. Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- [12] Hoff, Oliver, Tonio Schwehr, Pino Hellmüller, Josephine Clausen e Carsten Nathani (2020). Sport und Wirtschaft Schweiz. Wirtschaftliche Bedeutung des Sports in der Schweiz. Rüschtikon: Rütter Soceco.
- [13] Ufficio prevenzione infortuni upi (2019): Status 2019: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera. Circolazione stradale, sport, casa e tempo libero. Berna: upi.
- [14] Klostermann, Claudia e Siegfried Nagel (2020): Körperliche und sportliche Aktivität im Lebensverlauf. Progetto del Fondo nazionale in corso, come progetto parziale nel quadro dell'indagine nazionale «Sport Svizzera 2020». Universität Bern e Fachhochschule Nordwestschweiz.



Foto di copertina: ©karrastock – stock.adobe.com

Osservatorio sport e movimento Svizzera  
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG  
Forchstrasse 212  
CH-8032 Zurigo  
info@sportobs.ch  
www.sportobs.ch

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin  
info@baspo.admin.ch  
www.ufspo.ch

Edizione: 2020

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali,  
sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.