



Spazi di Sport

settore nazionale UISP  
sede operativa presso Costruire in Project  
via Delle Monache, 2 – 41057 Spilamberto (Modena)  
t. 059.785422 - www.spazidisport.it – info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**  
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 – uispbologna@uispbologna.it  
Ing. **Luciano Rizzi**  
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE  
rete europea per la  
promozione della salute e  
migliorare l'attività fisica  
è un progetto dell'U.M.S.

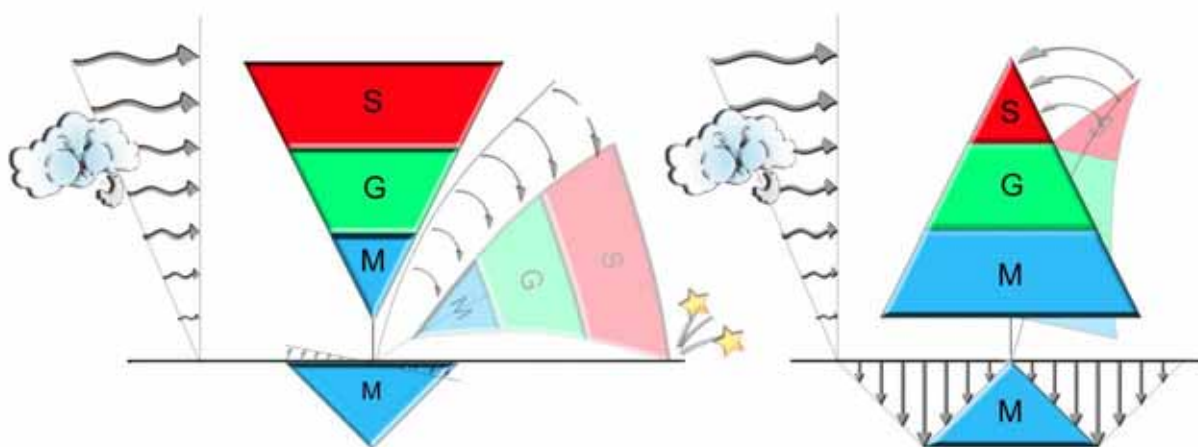


# CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il “corriere del movimento ... per stare bene” inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.  
Il progetto “corriere del movimento ... per stare bene” verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.  
Il sito internet di Spazi di Sport ([www.spazidisport.it](http://www.spazidisport.it)) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati  
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto “tecnico” di SPAZI di SPORT)

**N° 30 (numero speciale) – lunedì 5 luglio 2010**



numero speciale

ESERCIZIO FISICO e SALUTE - la popolazione italiana continua a non fare moto

speciale **EUROBAROMETRO** (marzo 2010)  
**ATTIVITÀ FISICA e SPORT**



Special Eurobarometer



## Sport and Physical Activity

Fieldwork: October 2009

Publication: March 2010

Special Eurobarometer 334 / Wave 72.3 – TNS Opinion & Social

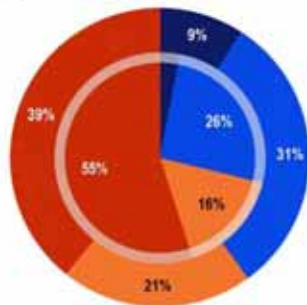
This survey was requested by the Directorate-General Education and Culture and coordinated by the Directorate-General for Communication ("Research and Political Analysis" Unit)

This document does not represent the point of view of the European Commission. The interpretations and opinions contained in it are solely those of the authors.



## 1. FREQUENCY OF EXERCISE OR PLAYING SPORT

QF1. How often do you exercise or play sport?



● Regularly  
● With some regularity  
● Seldom  
● Never  
● Don't know

EU27 (Outer pie) IT (Inner pie)  
Regularly = at least 5 times a week  
With some regularity = 3 to 4 or 1 to 2 times a week  
Seldom = 1 to 3 times a month or less often

QF1. How often do you exercise or play sport?

Answer: Regularly

EU27 IT

TOTAL	EU27	IT
	9%	3%

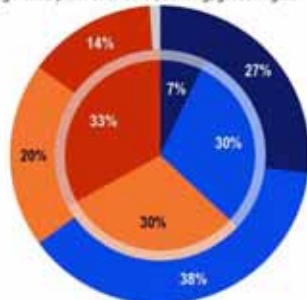
Gender * Age	EU27	IT
Men 15-24	19%	2%
Men 25-39	9%	5%
Men 40-54	7%	2%
Men 55-69	10%	4%
Men 70+	8%	0%
Women 15-24	8%	4%
Women 25-39	7%	4%
Women 40-54	10%	3%
Women 55-69	11%	2%
Women 70+	7%	0%

Difficulties paying bills	EU27	IT
Most of the time	7%	3%
From time to time	7%	2%
Almost never	11%	4%

Socio-demographic breakdown

## 2. FREQUENCY OF ENGAGING IN PHYSICAL ACTIVITY OUTSIDE OF SPORT

QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?



● Regularly  
● With some regularity  
● Seldom  
● Never  
● Don't know

EU27 (Outer pie) IT (Inner pie)  
Regularly = at least 5 times a week  
With some regularity = 3 to 4 or 1 to 2 times a week  
Seldom = 1 to 3 times a month or less often

QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?

Answer: With some regularity

EU27 IT

TOTAL	EU27	IT
	38%	30%

Gender * Age	EU27	IT
Men 15-24	39%	32%
Men 25-39	40%	36%
Men 40-54	38%	26%
Men 55-69	39%	25%
Men 70+	32%	23%
Women 15-24	45%	44%
Women 25-39	38%	34%
Women 40-54	40%	34%
Women 55-69	38%	27%
Women 70+	30%	10%

Difficulties paying bills	EU27	IT
Most of the time	31%	23%
From time to time	36%	31%
Almost never	40%	30%

Socio-demographic breakdown



EUROBAROMETER 72.3  
RESULTS FOR ITALY



## EUROBAROMETRO

L'Eurobarometro è il sondaggio condotto a livello europeo sulle opinioni dei cittadini Ue.

Dal 1973, la Commissione europea ha tenuto sotto controllo l'evoluzione dell'opinione pubblica negli Stati membri, contribuendo in tal modo alla preparazione dei testi, delle decisioni e alla valutazione delle cose fatte.

Le indagini e studi affrontano temi importanti riguardanti la cittadinanza europea : l'allargamento , la situazione sociale , sanità, cultura , tecnologia dell'informazione, l'ambiente , l'Euro, difesa , ecc

## I SONDAGGI EUROBAROMETRO SPECIALE

Speciale Eurobarometro rapporti sono basati su studi tematici di approfondimento svolto per diversi servizi della Commissione europea o altre istituzioni dell'UE.

## INTRODUZIONE

Con la ratifica del trattato di Lisbona, alla fine del 2009, l'Unione europea si impegna a promuovere politiche comuni per l'attività fisica e lo sport.

Per la prima volta l'Unione europea è attivamente impegnata a promuovere l'attività fisica e sportiva a livello di politica – non solo al fine di migliorare la salute e il benessere fisico in tutta l'UE, ma anche a rafforzare il ruolo che lo sport può svolgere nel dare impulso alla coesione sociale e per il suo valore educativo.

A tal fine, la Commissione europea si appresta a pubblicare una comunicazione sullo sport nella seconda metà del 2010, che si baserà sul Libro bianco sullo sport del 2007 – un documento che per la prima volta ha visto l'UE impegnata nel cercare di dare un orientamento strategico sul ruolo dello sport in Europa.

Questa comunicazione servirà anche per gettare le basi per un futuro programma comunitario in materia di sport.

Questa indagine Eurobarometro è stata commissionata dalla Commissione europea Direzione generale istruzione e cultura (DG EAC).

Sono stati intervistati 26,788 Cittadini, tra il 2 e il 19 Ottobre 2009, in 27 Stati membri dell'Unione europea.



## ABBREVIATIONS

EU27 European Union - 27 Member States

DK/NA Don't know / No answer

BE Belgium

BG Bulgaria

CZ Czech Republic

DK Denmark

*D-E East Germany*

DE Germany

*D-W West Germany*

EE Estonia

EL Greece

ES Spain

FR France

IE Ireland

IT Italy

CY Republic of Cyprus

LT Lithuania

LV Latvia

LU Luxembourg

HU Hungary

MT Malta

NL The Netherlands

AT Austria

PL Poland

PT Portugal

RO Romania

SI Slovenia

SK Slovakia

FI Finland

SE Sweden

UK The United Kingdom



## EXECUTIVE SUMMARY

I principali risultati di questa indagine Eurobarometro sullo sport sono i seguenti:

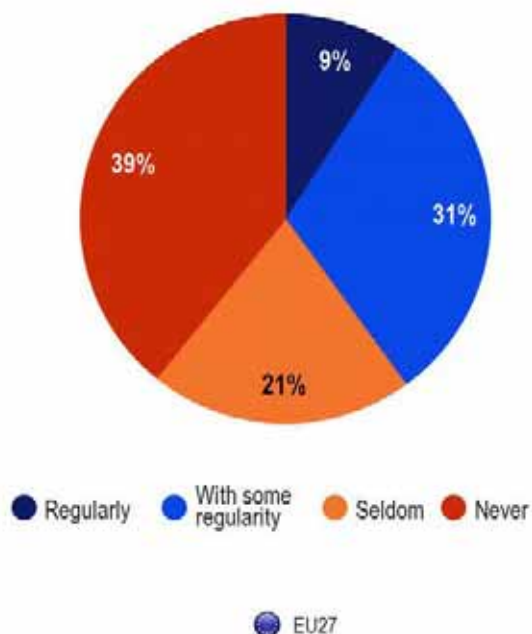
- il 40% dei cittadini europei dicono che fanno sport almeno una volta alla settimana
- il 65% dei cittadini europei dicono che fanno, in un qualche modo, esercizio fisico almeno una volta alla settimana - tuttavia il 34% degli intervistati dice che assai raramente o mai fa esercizio fisico
- gli uomini nell'Unione europea svolgono attività sportive più delle donne in generale - la disparità è particolarmente marcata nella fascia di età 15-24, dove i giovani uomini tendono a fare esercizio notevolmente più delle giovani donne
- la quantità di sport che la gente fa tende a diminuire in modo uniforme con l'età - tuttavia, gli il 22% degli intervistati nella fascia di età 70 + fa ancora sport
- i cittadini dei paesi nordici e, in generale, i Paesi Bassi sono i più attivi nell'Unione europea, mentre i cittadini di Paesi del Mediterraneo e i 12 nuovi Stati membri tendono ad esercitare meno attività fisica rispetto alla media
- i due terzi degli intervistati non sono membri di associazioni sportive o centri
- il motivo più comune che gli intervistati citano, perché essi esercitano attività fisica, è quello di migliorare la loro salute - altri motivi sono il miglioramento del fitness, il relax e il divertimento
- la carenza di tempo è di gran lunga la ragione più citata, perché la gente non riesce a fare attività fisica
- tre quarti degli intervistati è d'accordo sul fatto che essi hanno la possibilità di fare attività fisica nella loro area di residenza - tuttavia, il valore rientra al 56% tra gli intervistati dei 12 nuovi Stati membri
- una parte significativa degli europei (7%) dice di fare volontariato per aiutare i progetti sportivi locali



# QUANTO ESERCIZIO STANNO FACENDO LE PERSONE

## 1.1 Sport

QF1. How often do you exercise or play sport?



Questa la domanda fatta agli intervistati: quanto spesso **fai sport “organizzato”** ? :

- 5 volte alla settimana o più;
- 3 a 4 volte alla settimana;
- 1-2 volte alla settimana;
- 1-3 volte al mese;
- meno spesso;
- mai.
- non so.

E allora:

- **Regolarmente (regularly)** significa che l'intervistato fa sport almeno 5 volte alla settimana.
- **Con una certa regolarità (with some regularity)** significa che l'intervistato fa sport almeno 1 volta alla settimana o più (da a 3 a 4 a 1 / 2 volte).
- **Raramente (seldom)** significa che l'intervistato fa sport da 1-3 volte al mese a meno spesso.
- **Mai (never)** è mai.





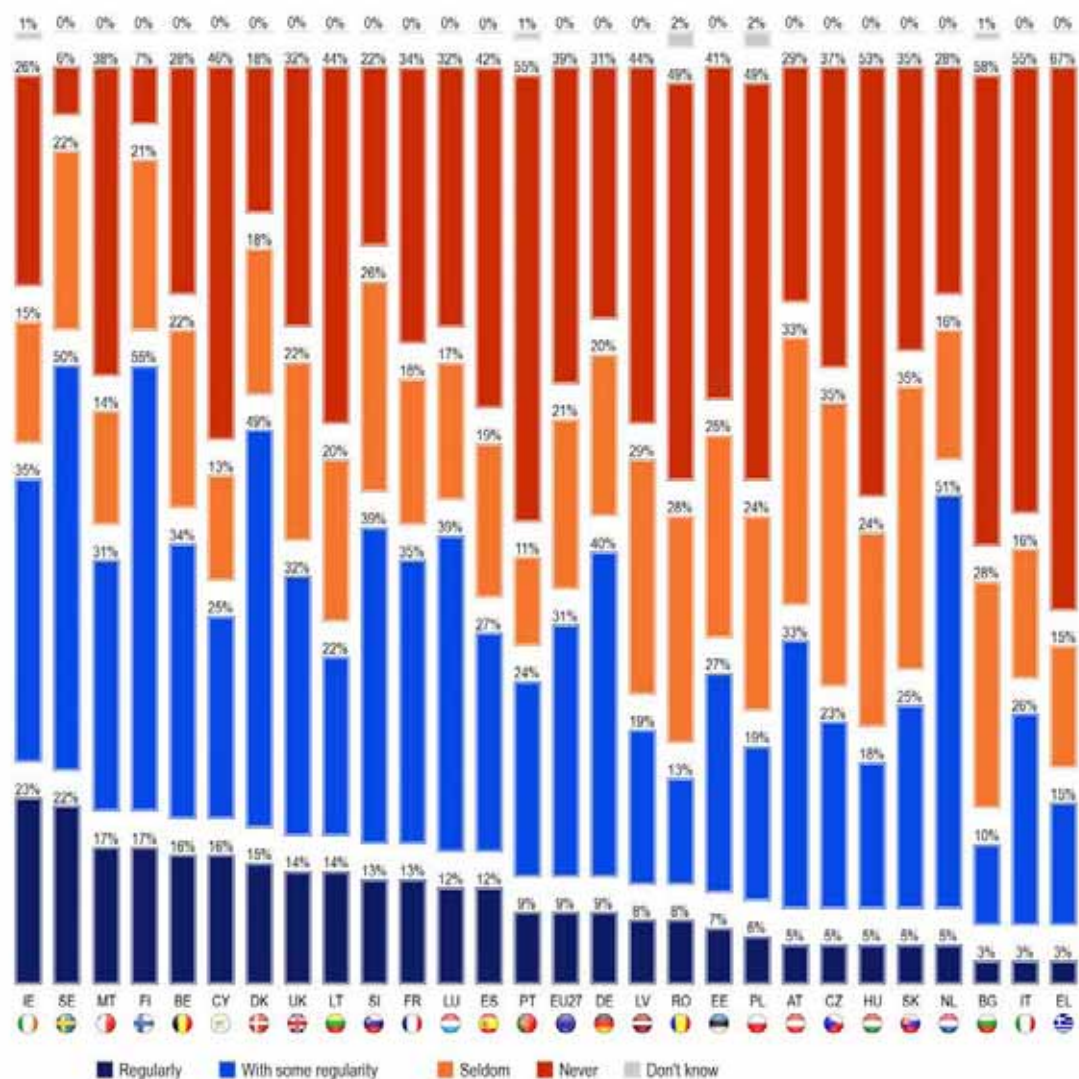
La maggioranza dei cittadini fa sport “regolarmente” o “con una certa regolarità” in 7 Stati membri; ma in 20 Stati membri, la maggioranza non fa mai sport o lo fa molto raramente.

La maggioranza dei cittadini Ue (60%) non fa mai sport o lo fa molto raramente.

Una minoranza (40%) fa sport “regolarmente” o “con una certa regolarità” (una volta alla settimana o più).

Il **9% degli europei fa sport regolarmente** (5 volte a settimana o più), e potrebbero essere considerati sportivi seri.

QF1. How often do you exercise or play sport?



Passando ai risultati dei singoli Stati membri, **l'Irlanda emerge sugli altri Stati, con il 23%** delle persone che fanno sport regolarmente, ed è seguita dalla Svezia (22%).

In generale, i cittadini dei paesi nordici fanno sport più seriamente, con la **Svezia (72%)**, Finlandia (72%) e Danimarca (64%) - tutti superando la media UE del 40% per persone





che fanno sport "regolarmente" o "con una certa regolarità" (una volta alla settimana o più).

Oltre i tre paesi nordici, in altri 4 Stati membri, più della metà dei cittadini fanno sport almeno una volta alla settimana: sono l'Irlanda (58%), i Paesi Bassi (56%), la Slovenia (52%) e il Lussemburgo (51%).

All'altra estremità della scala, **la Bulgaria (3%), la Grecia (3%) e Italia (3%), che hanno il minor numero di cittadini che fanno sport "regolarmente"** (5 volte a settimana o più).

La Grecia ha il più alto numero di persone (67%) che dichiarano di non fare **mai sport**, seguita da Bulgaria (58%), Portogallo e **Italia (55%)**.

Mentre solo il 6% degli svedesi e il 7% degli intervistati finlandesi dichiara di non fare mai sport.

In 15 paesi dell'Unione europea, almeno il 50% delle persone dice fare sport raramente (da 1-3 volte al mese a meno spesso) o mai. I paesi con i più bassi livelli di partecipazione sono la Bulgaria (82%), Grecia (79%), Ungheria (71%), Romania (69%), **Italia (67%)**, Polonia (66%) e Lettonia (65%).

Un'analisi dei dati socio-demografici rivela forti differenze secondo le caratteristiche dei gruppi intervistati.

La quantità di sport che le persone fanno costantemente diminuisce con l'età.

I giovani uomini fanno più sport rispetto alle giovani donne, tuttavia, il divario tra i sessi è significativamente più ristretto per gruppi di età più anziani.

C'è un forte legame tra l'istruzione e la quantità di sport che le persone fanno. Più i cittadini della Ue sono istruiti e più equiparano l'idoneità fisica con la qualità della vita.

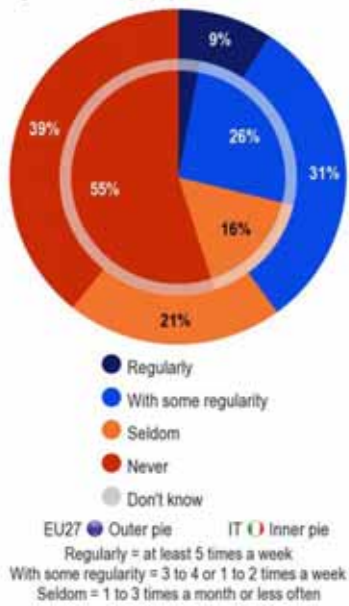
Vivere in una grande famiglia fornisce anche una maggiore opportunità di fare sport.

Le persone con problemi finanziari fanno meno sport.



Questo è il confronto tra il dato medio di Ue27 e il dato ITALIA:

QF1. How often do you exercise or play sport?



QF1. How often do you exercise or play sport?

Answer: Regularly

EU27

IT

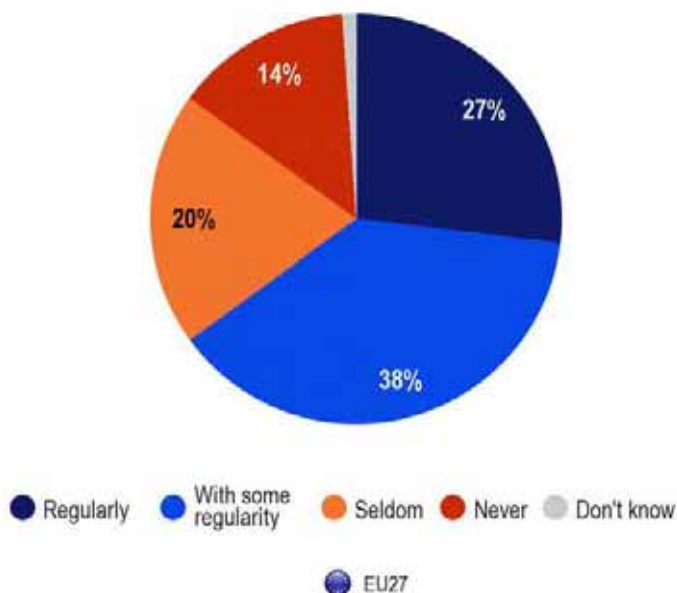
	EU27	IT
<b>TOTAL</b>	9%	3%
<b>Gender * Age</b>		
Men 15-24	19%	2%
Men 25-39	9%	5%
Men 40-54	7%	2%
Men 55-69	10%	4%
Men 70+	8%	0%
Women 15-24	8%	4%
Women 25-39	7%	4%
Women 40-54	10%	3%
Women 55-69	11%	2%
Women 70+	7%	0%
<b>Difficulties paying bills</b>		
Most of the time	7%	3%
From time to time	7%	2%
Almost never	11%	4%

Socio-demographic breakdown



## 1.1 Altre attività fisiche

QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?



Questa la domanda fatta agli intervistati: **quanto spesso fa una qualche attività fisica**, al di fuori dello sport organizzato, come andare in bicicletta o a piedi da un posto a un altro, o ballo, o giardinaggio...?

- 5 volte alla settimana o più;
- 3 a 4 volte alla settimana;
- 1-2 volte alla settimana;
- 1-3 volte al mese;
- meno spesso;
- mai.
- non so.

E allora:

- **Regolarmente (regularly)** significa che l'intervistato fa una qualche attività fisica almeno 5 volte alla settimana.
- **Con una certa regolarità (with some regularity)** significa che l'intervistato fa una qualche attività fisica almeno 1 volta alla settimana o più (da a 3 a 4 a 1 / 2 volte).
- **Raramente (seldom)** significa che l'intervistato fa una qualche attività fisica da 1-3 volte al mese a meno spesso.



- **Mai (never)** è mai.

La maggioranza dei cittadini fa una qualche attività fisica “regolarmente” o “con una certa regolarità”; ma in 4 Stati membri, la maggioranza non fa mai una qualche attività fisica o lo fa molto raramente.

In tutta l’UE sono più le persone che fanno una qualche attività fisica (come andare in bicicletta, a piedi, ballare, fare giardinaggio, ...) che quelle che fanno sport “organizzato”.

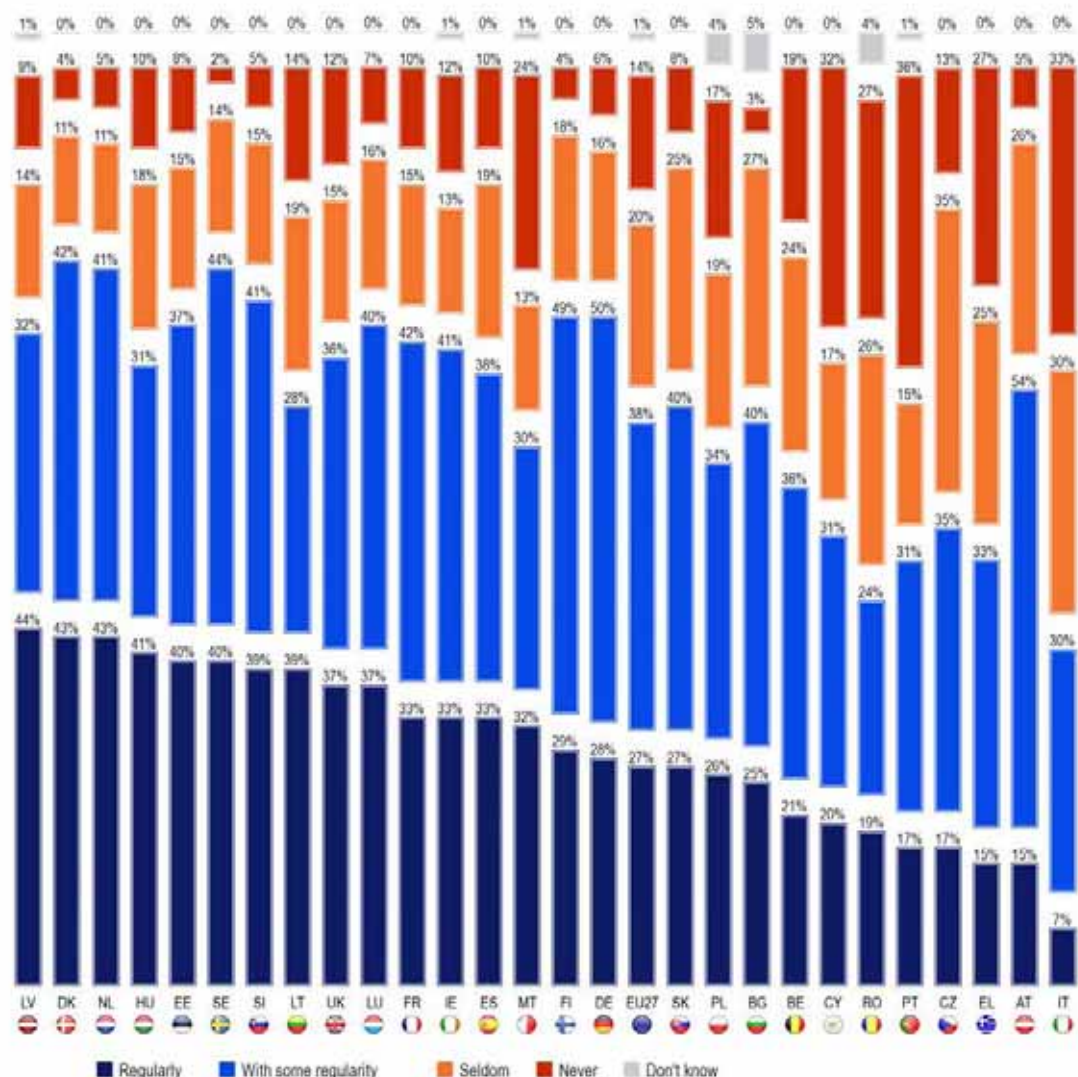
**Il 27% degli europei fa una qualche attività fisica regolarmente** (5 volte a settimana o più).

Una chiara maggioranza (65%) di cittadini europei fa una qualche attività fisica "regolarmente" o "con una certa regolarità" (una volta alla settimana o più).

Tuttavia, un dato molto preoccupante da un punto di vista di sanità pubblica è che il 14% dei cittadini dell’Unione europea sono fisicamente inattivi, cioè non fanno mai attività fisica, mentre un altro 20% dichiara di fare una qualche attività fisica “molto raramente” (da 1-3 volte al mese a meno spesso).



QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?



Gli Stati membri in cui la maggior parte delle persone sono attive “regolarmente” sono: **Lettonia (44%)**, Danimarca (43%), Paesi Bassi (43%), Ungheria (41%), Estonia (40%) e Svezia (40%).

**In Italia**, solo **il 7%** degli intervistati fa una qualche attività fisica “regolarmente” (almeno 5 volte la settimana), ben al di sotto della media UE del 27%.

Anche Austria (15%) e Grecia (15%) sono ben inferiori alla media.

La stragrande maggioranza degli Stati membri hanno i cittadini che sono fisicamente attivi almeno una volta a settimana.

In generale, i cittadini dei paesi nordici sono più attivi: **Danimarca (85%)**, Paesi Bassi (84%), Svezia (84%) e Slovenia (80%) - tutti superando la media UE del 65% per persone



che fanno una qualche attività fisica "regolarmente" o "con una certa regolarità" (una volta alla settimana o più).

Portogallo (36%), **Italia (33%)** e Cipro (32%) hanno il più alto numero di cittadini che dichiarano di non fare mai alcuna attività fisica.

Questo è in contrasto con la Svezia (2%), Bulgaria (3%), Danimarca (4%), Finlandia (4%), Slovenia (5%) e Paesi Bassi (5%), dove abbiamo il minor numero di cittadini che dichiarano di non fare mai alcuna attività fisica.

I risultati socio-demografiche rivelano che ci sono notevoli variazioni nella quantità di esercizio fisico dichiarato dalle persone, in particolare sull'età e sul livello di istruzione.

Come contrapposizione alle statistiche per lo sport, **gli uomini e le donne in generale fanno una simile quantità di attività fisica**, anche se con alcune variazioni.

Come con lo sport, più uomini (35%) di età 15-24 esercitano regolarmente rispetto alle donne della stessa età (28%).

Gli uomini sono anche più attivi delle donne nel gruppo 70 +.

Tuttavia, **la tendenza si è invertita nella fascia di età 40-54**, in cui solo il 24% degli uomini esercitano regolarmente rispetto al 28% delle donne, e il 62% degli uomini esercitano almeno una volta alla settimana ('regolarmente' o 'con una certa regolarità'), a differenza del 68% delle donne.

Questo risultato suggerisce che le donne sono particolarmente consapevoli dei benefici che l'attività fisica ha sulla salute, o forse che esse tendono ad avere più tempo rispetto agli uomini di l'età equivalente.

**L'attività fisica diminuisce con l'età, anche se non tra quelli che esercitano regolarmente.**

Anche se l'esercizio fisico regolare diminuisce dopo l'età di 15-24 anni (32%), si stabilizza quindi a 26-27% per tutte le altre categorie di età.

Questo chiaramente mostra che la maggior parte di coloro che fanno presto nella vita, un esercizio fisico regolare, poi lo portano avanti per tutta la loro vita.

I dati suggeriscono l'importanza di un modello da acquisire presto nella vita delle persone. Lasciando l'istruzione in giovane età rende più alta la probabilità di essere fisicamente inattivi.

Se si vive da soli, vi sono maggiori probabilità di essere fisicamente inattivi.

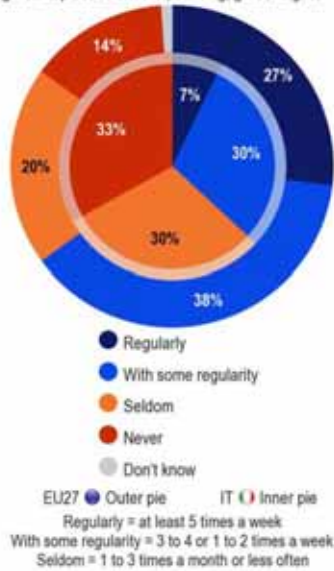




Come per lo sport organizzato, le persone con problemi finanziari fanno meno attività fisica.

Questo è il confronto tra il dato medio di Ue27 e il dato ITALIA:

QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?



QF2. And how often do you engage in a physical activity outside sport such as cycling or walking from a place to another, dancing, gardening...?

Answer: With some regularity

	EU27	IT
TOTAL	38%	30%
<b>Gender * Age</b>		
Men 15-24	39%	32%
Men 25-39	40%	36%
Men 40-54	38%	26%
Men 55-69	39%	25%
Men 70+	32%	23%
Women 15-24	45%	44%
Women 25-39	38%	34%
Women 40-54	40%	34%
Women 55-69	38%	27%
Women 70+	30%	10%
<b>Difficulties paying bills</b>		
Most of the time	31%	23%
From time to time	36%	31%
Almost never	40%	30%

Socio-demographic breakdown

