

# 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 Svizzera  
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG  
Forchstrasse 212  
CH-8032 Zürich  
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 UST

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

# 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. In questo ambito si deve inoltre fare un'ulteriore distinzione 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.

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

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

Ufficio federale dello sport UFSP0  
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.