

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 3

**Artikel:** Attività sportiva durante il week-end

**Autor:** Biener, K. / Kutt, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000478>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# RICERCA-ALLENAMENTO-GARA

## Attività sportiva durante il week-end

Inchiesta condotta presso persone dai 20 ai 60 anni della città di Zurigo

K. Biener/H. Kutt  
Istituto di medicina sociale e preventiva  
Università di Zurigo

### Il problema generale

Le malattie dovute alla mancanza di movimento sono, come tutti i medici lo possono constatare, sempre più frequenti. Questa mancanza d'attività fisica è la causa principale o indiretta di un gran numero di lesioni fisiche e anche, in crescente progressione, di disturbi psichici. Le affezioni cardio-circolatorie occupano il primo posto nella tabella clinica delle ricerche mediche a questo proposito.

Secondo *Reindell* (1960), le malattie della civiltà hanno quale causa principale l'inattività fisica dell'uomo, sempre più frequente nella nostra società industrializzata. Il progresso della meccanizzazione, dell'automazione, della razionalizzazione, della motorizzazione invade sempre maggiori settori della vita. D'altro canto, l'urbanizzazione limita ugualmente sempre più i contatti che avevamo con la natura. Non è difficile individuare le conseguenze. Per esempio *Ulrich* (1975), in un'indagine sui coscritti, ha constatato che il 30 percento dei soggetti soffriva di mali più o meno costanti alla colonna vertebrale, mali i cui quattro quinti hanno, secondo il ricercatore, la mancanza di movimento quale origine. *Liesen* (1975) è del parere che le alterazioni degenerative delle cartilagini e delle articolazioni, dovute alla mancanza di movimento, accelerano il processo d'invecchiamento, provocano l'ipotrofia dei muscoli e, di conseguenza, un'atonia funzionale di tutto il sistema. Ne risulta, fra l'altro, un'aumentata propensione agli incidenti.

Dal punto di vista psichico, l'esperienza vissuta giorno per giorno di questa carenza d'attività fisica, può condurre in molti casi alla perdita del sentimento del proprio valore: da qui, come conseguenza, le depressioni e persino dei propositi suicidi. Nel campo sociale c'è il pericolo di veder restringersi lo spazio vitale e la rete di comunicazioni con i propri simili.

In continuazione a quanto è stato esposto sopra, è normale che si dia sempre maggiore importanza alla ricerca sulle attività nel tempo libero. La medicina preventiva volge tutti i suoi sforzi affinché la gente utilizzi il suo tempo libero in modo attivo — nella misura in cui ciò è possibile — e che acquisisca quest'attitudine attiva di fronte allo stesso tempo libero come, in un certo modo, un riflesso naturale in vista del mantenimento della propria salute. I futurologhi affermano che negli Stati Uniti la settimana lavorativa, alla svolta del 2000, sarà di 28 ore. L'aumento del tempo libero non è soltanto un fatto di recessione economica. *Bommer* (1969) fa giustamente osservare che l'uomo moderno ha operato uno slittamento assiologico ponendo il senso della sua vita non più talmente nel lavoro che nel

tempo libero. Bisogna purtroppo riconoscere che la maggior parte delle persone, oggi, impiegano questa fetta di tempo a loro disposizione in modo passivo e nel più puro consumismo.

*Schelsky* (1957) pensa che il lavoro monotono e ripetitivo dell'operaio moderno, che lascia poco posto all'iniziativa personale, tende a rendere il lavoratore passivo ugualmente nell'occupazione del suo tempo libero. Ecco perché *Riesmann* (1956) ha ragione nell'affermare che la riconversione verso un'attitudine più creatrice può avvenire solo se l'uomo riesce a sfuggire ai bisogni fittizi creati in lui dalla società consumistica e se li sostituisce con una presa di coscienza critica. Ma per raggiungere ciò, c'è ancora molta strada da percorrere, giudicando, a titolo d'esempio, quanto dice *Uhlänger* (1965) in uno studio svolto sulle attività nel tempo libero degli abitanti della periferia bernese del Tscharnergut. Lo scopo della nostra indagine è di determinare, su un campionario di popolazione scelto statisticamente, se e in quale misura i soggetti consacrano i loro fine-settimana a occupazioni passive. Un altro obiettivo si trovava nel nostro collimatore; *Buggeis* (1963) aveva fatta questa sorprendente constatazione: l'80 percento almeno delle persone sono a conoscenza del modo di vita più sano che converrebbe adottare durante il tempo libero, ma non ne tengono conto, o molto poco, nella pratica. Vogliamo, a nostra volta, ottenere delle informazioni sulle abitudini di vita delle persone e sul loro atteggiamento di fronte al problema della loro salute. Infine, pensiamo che questo studio potrebbe contribuire a una migliore comprensione delle motivazioni degli interrogati in materia di sport, di pratica precoce dello sport o, al contrario, dell'abbandono di questo tipo di attività e che potrebbe ugualmente contribuire a mettere in evidenza alcuni aspetti della relazione esistente fra la vita professionale e l'attività sportiva. I risultati ottenuti ci aiuteranno a formulare l'una o l'altra ipotesi che interessi la prevenzione delle malattie consecutive alla mancanza di attività.

### Oggetto di studio e domande ch'esso solleva

Lo stato attuale della ricerca concernente il comportamento delle persone durante il loro tempo libero mostra che, dei tre principali momenti di questo periodo, cioè la sera dopo il lavoro, il periodo di vacanze e i week-end, è quest'ultima forma che in definitiva è stata la meno studiata. Ricordiamo a questo proposito che, da ormai più di una decina d'anni, la settimana di 5 giorni lavorativi si è generalizzata, e ciò d'altronde non solo in Svizzera.

Il nostro studio ha quindi quale preciso oggetto il modo in cui, da noi, si trascorrono i weekend e abbiamo scelto a questo scopo due fine-settimana, uno estivo l'altro invernale. Ed ecco le domande che ci siamo posti in merito all'occupazione attiva del tempo libero a disposizione durante il week-end:

- gli uomini e le donne si comportano differentemente?
- occorre fare una distinzione fra persone sposate e i celibi?
- occorre fare una distinzione fra persone anziane e i giovani?
- Ci sono forme di comportamento caratteristiche d'altri gruppi che quelli precedenti?
- c'è una relazione svelabile tra il consumo d'alcool e l'uso del tabacco durante i weekend?
- c'è ugualmente una relazione fra la bulimia e l'attività svolta durante i fine-settimana?
- che effetto ha l'interesse che si mostra per lo sport in generale sull'attività sportiva stessa?
- ci sono sportivi puramente passivi che si limitano a far da spettatori?
- quali sono le ripercussioni della situazione

del lavoro (tensione, lavoro fisico, lavoro sedentario) sull'attività fisica durante il week-end?

Sulla base di queste domande abbiamo formulato le seguenti ipotesi:

- il tempo libero è ancora consacrato in gran parte a delle occupazioni passive
- quest'affermazione si verifica tanto fra i giovani quanto fra gli adulti
- un lavoro troppo faticoso durante la settimana provoca una diminuzione dell'attività durante il week-end
- la disponibilità di terreni sportivi e la prossimità di luoghi propizi al ricupero attivo esercitano un influsso positivo sul comportamento
- l'intima persuasione della necessità di fare qualcosa per la salute esercita un analogo influsso
- la pratica dello sport con un compagno o in gruppo influenza favorevolmente sulle motivazioni a esercitare un'attività sportiva
- le occupazioni e attività del fine-settimana sono, in modo predominante, di tipo familiare

## Chi ha partecipato all'inchiesta? Metodo usato

Per la nostra inchiesta abbiamo scelto una popolazione di base comprendente delle persone svizzere dai 20 ai 60 anni e residenti nella città di Zurigo. Allo scopo di rendere questo campionario il più rappresentativo possibile, l'abbiamo suddiviso in svariate classi: sesso, età (con un intervallo di cinque anni) e stato civile (sposati, celibi). Abbiamo poi proceduto, in ognuna delle succitate categorie, a un sorteggio delle persone destinate a ricevere il questionario. Per svolgere questo lavoro ci siamo serviti dello schedario del Controllo degli abitanti della città di Zurigo. Il nostro campionario comprendeva in totale 600 nominativi.

Per la colletta dei dati, abbiamo scelto il metodo del questionario scritto spedito per posta agli interessati. Questo metodo permette di raggiungere un maggior numero di persone, dunque un assieme più rappresentativo che con il questionario orale semi-standardizzato; ha permesso inoltre di procedere senza termine a un censimento di tutti i soggetti, immediatamente dopo il week-end in cui aveva luogo l'esperimento.

Il questionario venne inviato agli interessati, senza avvertimento, in occasione di due diversi fine-settimana, ossia la prima volta all'inizio di febbraio e la seconda in giugno. Le domande vertevano sulle attività esercitate durante il week-end. Nei due casi le condizioni meteorologiche erano buone: bello, tempo secco, soleggiato, un tempo propizio all'attività sportiva. Il primo questionario conteneva inoltre 40 domande complementari relative alle abitudini di vita, alla professione, allo stato civile ecc. Cosa s'intendeva per «attività sportiva» era precisato nella nota introduttiva. Si trattava di una definizione molto larga comprendente ugualmente anche la marcia, la bicicletta, la ginnastica da camera, la passeggiata nel bosco.

Dopo un pre-test sottoposto a dodici soggetti, all'inizio dell'anno abbiamo spedito una lettera a ognuno dei partecipanti, corredata da informazioni sull'esperimento. La scelta dei due fine-settimana doveva rispondere alle due condizioni:

- tempo favorevole all'attività sportiva
- date che non coincidevano con le vacanze scolastiche della città di Zurigo

Una seconda lettera e, successivamente, delle chiamate telefoniche per informarci delle motivazioni di coloro i quali non avevano risposto al questionario, ci fornirono un numero elevato di risposte. Sui 600 questionari inviati, 371 (62 percento) ci sono stati ritornati, dei quali 320 (53 percento) contenevano dei dati utilizzabili. La partecipazione all'interno di ogni categoria è stata la seguente: 49 percento uomini,



**Tabella 1**

*Condizioni meteorologiche durante i due week-ends in cui è stata svolta l'inchiesta*

**Sabato 1 febbraio**

Tempo: alta pressione, da coperto a nuvoloso, nessuna precipitazione

Barometro: 962,0

Temperatura (alle 13 h): +4 °C

Umidità dell'aria (alle 13 h): 75%

**Domenica 2 febbraio**

Tempo: alta pressione, soleggiato, leggermente nuvoloso

Barometro: 963,8

Temperatura (alle 13 h): +5 °C

Umidità dell'aria (alle 13 h): 65%

**Sabato 7 giugno**

Tempo: alta pressione, bello, sereno

Barometro: 955,1

Temperatura (alle 13 h): 19 °C

Umidità dell'aria (alle 13 h): 35%

**Domenica 8 giugno**

Tempo: alta pressione, bello, leggermente nuvoloso la sera

Barometro: 952,3

Temperatura (alle 13 h): 30 °C

Umidità dell'aria (alle 13 h): 40%

57 percento donne, 58 percento sposati, 49 percento celibi. Quanto alle risposte telefoniche, esse si presentavano come segue: i tre quinti dei chiamati non avevano alcun interesse per lo sport, un quinto fra di loro non ne aveva il tempo, l'altro quinto era assente e, finalmente, due persone confessarono di essere francamente ostili allo sport.

**Osservazioni critiche sul metodo**

Si può trovare insufficiente la scelta di due soli week-ends e che, inoltre, erano favoriti da un tempo propizio alla pratica sportiva. A partire da questi due casi, non si saprebbe trarre delle conclusioni valide per tutto l'anno. Uno studio longitudinale esteso all'intero anno fornirebbe risultati statisticamente più solidi. Altra riserva da farsi: il pre-test ha messo in evidenza la tendenza dei soggetti interrogati a rispondere in modo ottativo, cioè esprimendo ciò che avrebbero desiderato fare piuttosto di dire ciò che hanno fatto, per esempio per quanto concerne il tempo consacrato allo sport o passato davanti al televisore durante il fine-settimana. Ma non è certo che il metodo d'intervista orale avrebbe

permesso di raccogliere una messe più ricca di dati. Coloro i quali non hanno voluto rispondere al questionario erano probabilmente, in maggioranza, persone che non praticano dello sport: le ragioni che hanno avanzato per il loro rifiuto a collaborare a quest'inchiesta confermano questa ipotesi. Anche a causa di questo fatto le cifre devono essere interpretate con una certa riserva. D'altronde avevamo ben precisato, sia nella lettera d'informazione sia nella notizia riguardante l'inchiesta, che le risposte dei non sportivi erano importanti per la riuscita del test quanto quelle degli sportivi. Il pre-test, infine, ha mostrato che alcuni hanno interpretato il questionario come un invito a praticare maggiormente dello sport. Lo testimoniano riflessioni quali: «se ne dovrebbe fare di più». E, per ter-

minare, le conversazioni telefoniche hanno chiaramente rilevato che, messi a parte i due acerrimi avversari dello sport, tutti erano disposti a partecipare all'indagine con spirito di cooperazione.

**I risultati***Organizzazione del tempo libero durante i fine-settimana*

La tabella 2 fornisce l'inventario delle diverse attività alle quali si sono dati i soggetti dell'inchiesta durante i due week-ends, quello invernale e quello estivo. Queste attività sono state da noi ripartite in due categorie: le occupazioni attive e le occupazioni passive.

I soggetti più anziani (fra i 40 e 60 anni) sono stati tre volte più numerosi che i più giovani (fra

**Tabella 2 (n = 320)**

Domanda: «Cos'avete fatto in particolare durante l'ultimo fine-settimana?» (risposte multiple in %)

	Febbraio Sabato	Domenica	Giugno Sabato	Domenica
<b>1. Lavoro professionale</b>	18	11	15	7
<b>2. Occupazioni attive:</b>				
Sport	44	73	46	69
Escursioni	8	18	11	27
Lavori domestici/Bricolage	34	19	30	18
Giardinaggio	1	0	14	5
Ballo	9	3	5	3
<b>3. Occupazioni passive:</b>				
Acquisti	33	0	33	0
Televisione	29	29	18	16
Lettura	18	21	14	16
Visite	17	20	14	16
Studio/compiti/corsi	8	6	3	2
Cinema/concerto-teatro	7	11	7	6
Passatempi diversi	24	18	25	21

**Tabella 3 (n = 320)**

Domanda: «Quale attività sportiva avete praticato durante lo scorso fine-settimana?» (risposte multiple in % di tutti gli sportivi)

Facenti sport: 100%	Febbraio Sabato	Domenica	Giugno Sabato	Domenica
Marcia, passeggiata	60	78	60	76
Ginnastica	16	8	10	6
Nuoto	8	5	10	11
Percorso Vita	6	3	9	5
Sci	8	8	0	0
Sci di fondo	3	3	0	0
Ciclismo	0	3	8	5
Tennis	3	0	3	2
Altri	6	7	7	7
Niente (in % di tutte le risposte)	56	27	54	31



*Tabella 4 (n = 320)*

Cause d'impedimento alla pratica sportiva

	<i>Donne (n=184)</i>	<i>Uomini (n=136)</i>
<b>1. Durante la settimana:</b>		
Incarichi professionali	39%	49%
Mancanza di tempo	21%	14%
Amore della comodità	10%	12%
Famiglia, figli	16%	
Fanno dello sport in settimana	14%	25%
<b>2. Durante il week-end</b>		
Fatica, bisogno di riposo	15%	21%
Attività professionale	21%	12%
Famiglia	11%	14%
Fanno dello sport durante il week-end	53%	53%

i 20 e 40 anni) a occuparsi di giardinaggio; per contro, i più giovani sono stati doppiamente numerosi a scegliere il ballo. Come ci si poteva attendere, la lettura occupa il maggior spazio d'inverno, lo stesso dicasi delle visite, dato che il giardinaggio, durante l'inverno, è quasi inesistente. A parte ciò, le differenze fra le stagioni sono assai poco sensibili. La giornata del sabato è consacrata principalmente alle occupazioni domestiche, mentre quella di domenica viene impiegata per le uscite.

#### *Lo sport durante il fine-settimana*

Quanto alla pratica sportiva propriamente detta durante il week-end, l'inchiesta non ha rilevato alcuna differenza significativa fra l'inverno e l'estate: ciò che varia, evidentemente, è il genere di disciplina sportiva.

D'altronde, la domenica, 71 percento dei soggetti in rapporto al 45 percento del sabato, pratica attività sportiva: ciò che dà una differenza statisticamente significativa (cfr. quadrata = 10,1). Da notare tuttavia che, per quanto concerne il nuoto, nessuna significativa differenza è apparsa fra le due stagioni, dato che le piscine coperte sono frequentate anche d'inverno.

Fra i due sessi, una grande differenza concerne la frequenza sui percorsi Vita: godono i favori del 21 percento degli uomini, e soltanto del 7 percento delle donne (cfr. quadrata = 10,8). Queste ultime si rifanno nel settore della marcia e delle passeggiate: 78 percento contro il 57 percento per gli uomini. Il tennis appare come uno sport quasi esclusivamente maschile, mentre la ginnastica incontra le preferenze delle donne. Quanto alle classi di età, nessuna differenza significativa è registrata nel nuoto, nel percorso Vita, la vela, il calcio; comunque gli anziani denotano una preferenza più pronunciata per la marcia dei giovani.

#### *Durata dell'attività sportiva*

Durante il week-end del mese di giugno, si è consacrato in media 125 minuti allo sport e soltanto 117 minuti durante quello del mese di febbraio, differenza che d'altronde non è stato possibile di determinare statisticamente con precisione. Durante le due domeniche, il tempo consacrato allo sport è stato di 129 minuti e di 109 minuti soltanto durante i due sabati. Gli uomini hanno mostrato maggiore tenacia (125 minuti) delle donne (114 minuti). Quanto alle classi di età non è stata rilevata alcuna differenza significativa.

#### *Il partner nell'attività sportiva*

Che lo sport sia praticato solitariamente o, al contrario, solidariamente, cioè in compagnia,

### Illustrazione

Motivazione all'attività sportiva, secondo l'età dei soggetti (n = 320)

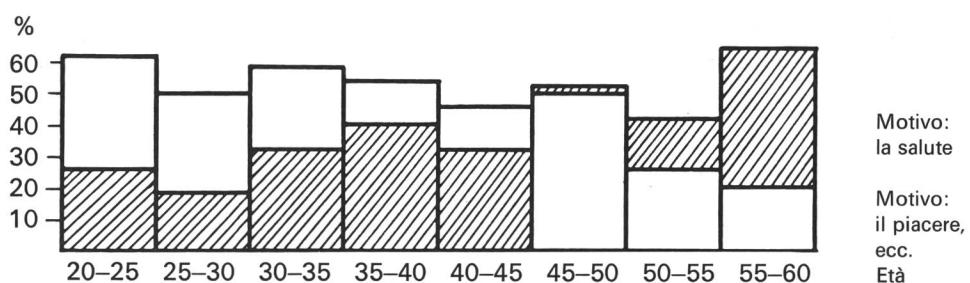


Tabella 5 (n = 307)

Necessità di fare dello sport durante il fine-settimana

	Necessità di ricupero passivo (n = 201)	Necessità di ricupero attivo (n = 106)
Attività sportiva	55%	66%
Durata dell'attività sportiva in media	114 min.	135 min.
Televisione	59%	52%
Tempo passato davanti al televisore in media	145 min.	137 min.
Stress professionale	59%	51%
Lavoro faticoso durante la settimana	44%	31%

Tabella 6 (n = 307)

Fumatori e non fumatori

	Fumatori (n = 95)	Non fumatori (n = 212)
Attività sportiva durante il week-end	49%	58%
Attività sportiva in settimana	4,5 ore	5,9 ore (cfr. quadrata = 20,2)
Televisione durante il week-end	60%	50%
Vettura durante il week-end	50%	44%
Stimano che la loro forma è buona	16%	26%
Citano uno sport come hobby	33%	61% (cfr. quadrata = 9,7)
Fanno dello sport per ragioni di salute	44%	62% (cfr. quadrata = 3,4)

Tabella 7 (n = 317)

Paragone: peso eccedente – peso normale o inferiore

	Soggetti con eccesso di peso (n = 91)	Soggetti con peso normale o inferiore (n = 226)
Attività sportiva durante il week-end	53%	59%
Attività sportiva in settimana	5,1 ore	5,6 ore
Televisione durante il week-end	63%	52%
Tempo passato davanti al televisore	148 min.	135 min.
Obesità citata fra le malattie evitabili	17%	11%

ciò non è del tutto indifferente dal punto di vista delle motivazioni. Le risposte mostrano chiaramente che, nella maggior parte dei casi, lo sport di week-end si pratica in famiglia o con il congiunto, ciò che, in espressione cifrata, dà 54 per il sabato e 67 percento per la domenica dei soggetti che praticano dello sport. I più giovani preferiscono praticarlo con gli amici: ossia il 31 percento fra di essi, mentre che gli adulti raggiungono in questo caso solo il 16,5 percento (cfr. quadrata = 6,7). Il 19 percento soltanto fanno dello sport in modo solitario il sabato.

### Il luogo dell'attività sportiva

Il 47 percento dei soggetti sportivi esercitano la loro attività sportiva nella stessa città di Zurigo o negli immediati dintorni (Uetliberg, Zürichberg, Waldberg). Il 33 percento in media si spostano lontani dalla città, 25 percento il sabato e 41 percento la domenica. C'è pur sempre un 10 percento che ha giudicato preferibile rimanere a casa per allenare i propri muscoli con attrezzi vari o sotto forma di ginnastica da camera. Gli impianti sportivi pubblici, comprese le piscine coperte, sono stati utilizzati più sovente dagli uomini che non dalle donne: 27 percento contro 12,5 percento dell'insieme degli sportivi maschi e femmine (cfr. quadrata = 10,7).

### Gli attrezzi usati per lo sport a domicilio

Ci è sembrato alquanto interessante, per l'oggetto del nostro studio, di vedere se e in qual misura attrezzi erano utilizzati per la cultura fisica a domicilio. Da qualche anno a questa parte, questi attrezzi godono di ritorno di popolarità presso il pubblico. Ebbene, il 13 percento degli interrogati ne possedeva uno o l'altro, che si trattasse della bicicletta fissa d'allenamento (26 percento), di altri (17 percento), della corda per saltare (15 percento), della sbarra fissa (15 percento), di un estensore (13 percento) o d'altro ancora (14 percento). Tuttavia non bisogna dimenticare che uno su otto possessori di tali attrezzi ammetteva di non essersene mai servito! Gli utilizzatori regolari rappresentavano un quarto dell'insieme (28 percento). Constatazione degna d'essere rilevata: i possessori di questi attrezzi non facevano più sport della media dei soggetti durante il week-end, ma, per contro, durante gli altri giorni della settimana, vi consacravano un maggior numero di ore, ossia 6,1 ore contro 5,3 (cfr. quadrata = 12,4). Nessuna differenza significativa è apparsa fra soggetti corpulenti e gli snelli. La partecipazione dei «grossi», stimati tali secondo l'indice ponderale di Broca (peso normale in kg = taglia in cm meno 100) non è più debole di quella della media dei soggetti interrogati.

*Tabella 8* (n = 305)

Tensione sul lavoro e attività sportiva

	Presenza di tensione (n = 153)	Assenza di tensione (n = 162)
Attività sportiva durante il week-end	54%	60%
Attività sportiva in settimana	5,3 ore	5,6 ore
Televisione durante il week-end	57%	54%
Bisogno di ricupero passivo durante il week-end	77%	48% (cfr. quadr. = 6,7)
Spesso affaticati la sera	67%	33% (cfr. quadr. = 11,6)
Fumatori	39%	22% (cfr. quadr. = 4,8)

#### *Le motivazioni*

Le risposte alla domanda: «Perché avete fatto dello sport durante l'ultimo fine-settimana?» hanno posto in risalto la spaccatura caratteristica dei motivi secondo l'età dei soggetti. Nelle persone più anziane predominava la necessità di esercitare un'attività fisica per mantenersi in buona salute: 47 percento contro 29 percento fra i giovani (differenza significativa con una cfr. quadrata = 4,3).

#### *Gli svaghi passivi*

Abbiamo tentato di vedere più da vicino i diversi fattori che sono all'origine di questo male moderno che è la mancanza di movimento. Vi è innanzitutto l'automobile. Durante il week-end di febbraio, 45 percento dei soggetti hanno utilizzato la loro vettura e percorso in media una distanza di 82 km. Durante il fine-settimana di giugno, questi dati si sono elevati a 53 percento dei soggetti e una media chilometrica di 93.

I giovani sembrano avere una predilezione particolare per il volante sulle strade del week-end: 54 percento contro 46 percento per gli adulti, differenza tuttavia non significativa. V'è in seguito la televisione. Durante ognuno dei giorni del week-end invernale, il 62 percento dei soggetti sono rimasti in media 135 minuti davanti al piccolo schermo; durante i giorni del week-end invernale queste cifre sono cadute a 52 percento e 119 minuti. Gli uomini sono stati maggiormente incollati al televisore che le donne (64 percento contro 51 percento). I giovani lo sono stati in modo leggermente inferiore degli adulti.

Altri fattori sono ancora risultati dalla nostra inchiesta: il fatto di rimanere a casa durante il week-end (83 percento dell'insieme per il fine-settimana invernale e 78 percento per quello estivo), le visite a parenti o il soggiorno nella casetta di vacanza (14 percento in febbraio e 17 percento in giugno). In tutti gli altri casi, i soggetti erano partiti in escursione per l'intera giornata.

#### *Gli impedimenti*

È molto interessante vedere quali sono state le cause che hanno impedito la pratica di attività sportiva. Nella tabella 4 enumeriamo questi impedimenti, sia per le attività sportive del week-end, sia anche per quelle della settimana. Il 4 percento soltanto dei non sportivi hanno dato come motivo della loro astensione la mancanza di adeguati impianti. Le persone sole si sono spesso giustificate adducendo motivi professionali o la mancanza di tempo.

#### *L'alternativa: attività – passività*

Se l'attività è un bisogno naturale, esiste anche un bisogno d'essere passivi: tale è il problema che ci siamo posti. Da cui la questione sottoposta ai nostri soggetti: «Durante il week-end, provate maggiormente il bisogno di un ricupero attivo o passivo?» Le risposte figurano sulla

*tabella 5*. I gruppi sono paragonati con il modo in cui hanno effettivamente impiegato il tempo libero durante i fine-settimana.

Le differenze constatate non sono certamente significative; esse mostrano comunque che lo stress e la fatica fisica della settimana lavorativa hanno tendenza a favorire la scelta di un ricupero passivo durante il week-end. Il 63 percento dell'insieme dei soggetti interrogati ammettono di provare il bisogno di un ricupero passivo durante il fine-settimana. Il 33 percento solamente prova la necessità contraria e, fra di essi, 43 percento sono uomini e 26 percento donne (cfr. quadrata = 9,4).

#### *Fumatori e non fumatori*

Una relazione sicura, che comporta anche delle differenze significative, esiste fra l'attività sportiva e il fatto di fumare o di non fumare. I fumatori praticano nettamente meno sport, in settimana e durante il week-end, che i non fumatori. Essi hanno meno sovente indicato come passatempo la pratica di tale o tal'altro sport, dando la preferenza a un'attività passiva come la televisione o l'automobile e, per questo fatto, si sentivano meno in forma. Vedi *tabella 6*.

#### *Incidenza dell'eccesso di peso e del peso normale*

Altra constatazione: il 31 percento dei soggetti soffrivano di un eccesso di peso misurato secondo l'indice di Broca (peso normale in kg = la taglia in cm meno 100), il 69 percento denun-



ciavano per contro un peso normale o inferiore alla normalità. Nessuna differenza è stata constatata fra i sessi. Quanto allo stato civile, i celibi erano in media molto più leggeri delle persone sposate. Con una percentuale di 22 si situano ben al di sotto del 35 per cento delle persone sposate e «bene in carne». Indubbiamente conta molto la differenza di età. In quanto allo sport, se si paragona le persone obese con quelle con peso normale o inferiore, i primi sono relativamente meno attivi sportivamente che i secondi, e danno la preferenza a frequenti e lunghe sedute dinanzi al televisore. A questo momento ci si può porre il quesito dell'uovo e della gallina: è l'attività passiva che ha provocato l'intasamento dei tessuti oppure, al contrario, è l'obesità che ha indotto a un'attitudine passiva? (vedi *tabella 7*)

#### *Tensione e attività sportiva*

Un ultimo centro d'interesse del nostro studio era la relazione che poteva esistere fra lo stress nell'attività professionale e l'attività sportiva. Come criterio dello stress preso nella sua globalità clinica, abbiamo scelto la presenza o, al contrario, l'assenza di certi fattori particolari: il rumore, il ritmo elevato del lavoro, l'ansia del risultato, la premura, la nervosità. Il 66 per cento degli uomini hanno citato l'uno o l'altro o parecchi di questi fattori contro il 34 per cento delle donne (cfr. quadrata = 10,2). Come immaginabile, questa differenza è dovuta alla natura del lavoro da un canto, e dall'altro al fatto che le donne sono in gran numero occupate soltanto al focolare domestico. Quanto a ognuno dei fattori enumerati, la tabella è la seguente: per il 50 per cento degli uomini si è trattato della tensione creata dall'ansia dell'efficacia, per il 25 per cento è stato il ritmo elevato del lavoro oppure i nervi a fior di pelle. La *tabella 8* contiene i particolari delle attività sportive dei soggetti vittime e no dello stress.

Altro punto di paragone relativo al lavoro professionale: i colletti bianchi e gli operai. Questi ultimi hanno indicato in modo significativo (cfr. quadrata = 4,5) che hanno meno bisogno di dedicarsi a divertimenti sportivi durante il week-end che i membri delle professioni sedentarie (26 per cento contro 43 per cento). La stretta relazione esistente fra un lavoro costruttivo e la frequenza dell'attività sportiva risulta anche dal fatto che, fra quelli che hanno abbandonato lo sport per ragioni professionali, l'81 per cento soffre di stress al posto di lavoro.

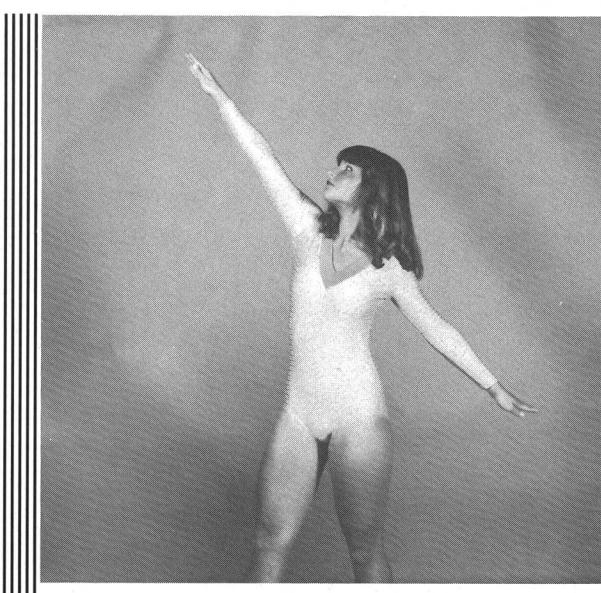
Due osservazioni finali a questo proposito: innanzitutto la stima dei fattori di tensione al posto di lavoro è stata fatta, è chiaro, secondo criteri soggettivi e dunque diversificati. È stato necessario poter paragonare le categorie pro-

fessionali e i fattori specifici dei diversi strati sociali. Secondo: l'elemento decisivo nella motivazione allo sport resta la stessa sensazione di benessere che l'individuo prova e il suo bisogno di ricupero attivo, e per nulla la risultante di una quotazione obiettiva del posto di lavoro.

#### **Discussione**

Se si considerano separatamente le attività del sabato e della domenica dei soggetti del nostro campionario, si vedono confermate le constatazioni di *Weber* (1963) e di *Walcher* (1972) secondo le quali il sabato è il giorno in cui dominano le attività di tipo domestico, mentre che la domenica è consacrata piuttosto alle uscite, alle visite o allo sport fuori domicilio. Comunque, come i risultati lo mettono in evidenza, questa maggiore attività sportiva domenicale si esercita meno spesso che il sabato all'interno degli impianti sportivi. Questi ultimi sono d'altronde utilizzati soprattutto dagli uomini. *Koller* (1972) ha fatto la stessa constatazione in proposito del percorso Vita. Nel suo studio, *Löbe* (1966) giunge alla conclusione che la metà della popolazione desidera avere delle possibilità di ricupero nelle immediate vicinanze; ma il 38 per cento soltanto di questa popolazione adotta durante il week-end un altro modo di occupare il tempo libero che durante gli altri giorni della settimana

e praticano dello sport o fanno delle escursioni. Le conclusioni dello stesso autore relative allo sport praticato in compagnia sono confermate dalle nostre: le sue cifre sono 60 per cento per la pratica in famiglia e 40 per cento per la pratica dei giovani con gli amici o le amiche. Noi siamo giunti a una media di 5,4 ore la settimana di attività sportiva. Il confronto con altre ricerche parallele ci forniscono le seguenti cifre: 4,9 ore la settimana nello studio di *Biener* (1972) che ha interrogato i funzionari dello sport e 3,5 ore la settimana in un altro studio di *Biener* (1975) su un campionario rappresentativo di 1260 lavoratori della Svizzera settentrionale. Per quanto concerne la nostra indagine, i soggetti più anziani sono «responsabili» della nostra media elevata, dovuta sicuramente alla definizione molto larga dell'attività sportiva. Se si considerano solo le forme classiche dello sport, i nostri risultati coincidrebbero perfettamente con quelli di *Biener* (1972 e 1975) e di *Hanharts* (1965). In effetti, la generazione degli anziani consacra tanto tempo all'attività fisica quanto i giovani, ma lo fa piuttosto sotto forma di marcia o di passeggiata. Aggiungiamo, con *Hollmann* (1965), che molte persone rinunciano troppo presto alla pratica di sport fisicamente faticosi per un'infondata paura di sovraffaticamento. Quanto a ciò che le persone desidererebbero fare, *Bugel* (1963) ha pure trovato che tre quarti dei



Sie finden bei uns  
eine große Auswahl  
an Gymnastik- und  
Jazzanzügen,  
sowie Jogging-,  
Trainings- und  
Freizeitanzüge.

**Neu im Katalog 1980:**  
Badeanzüge,  
Badehosen, und  
Polohemden.

Verlangen Sie unsere  
Kataloge!

Versand von Turn und Sportkleidung  
Postfach 74 · Telefon 062/511936  
4800 Zofingen

**Hans Jung**

suoi interrogati hanno espresso il desiderio di voler praticare maggiormente dello sport. Stesso risultato in uno studio di *Florl* (1966). Chiedendo ai suoi soggetti quel che farebbero se avessero più tempo libero, la risposta data maggiormente è stata: una pratica più intensa dello sport. È vero che molti dovrebbero imparare ad avere delle attività sane di ricupero e di distensione, invece di sprecare il tempo libero con delle occupazioni fisicamente passive e psichicamente poco rinvigorenti, come circolare in vettura o rimanere incollati al televisore: così si esprimono *Köller* (1964) e *Weber* (1963).

Il nostro studio, per contro, non conferma i risultati di *Köller* (1964) secondo i quali il lavoro manuale va di pari passo con l'impiego attivo del tempo libero; non abbiamo trovato alcuna differenza significativa fra questo comportamento e quello delle professioni sedentarie. I lavoratori manuali interrogati dichiarano, al contrario, di provare maggiore bisogno di ricupero passivo, mentre che i colletti bianchi, loro, preferiscono l'esercizio fisico a compensazione della loro inattività al posto di lavoro. Bisogna d'altronde condividere il parere di *Mellerowicz* (1972) il quale afferma che lo slittamento, nel mondo del lavoro moderno, dello sforzo fisico verso lo sforzo mentale può portare pregiudizio al ricupero attivo durante il tempo libero.

## Conclusioni riguardanti la medicina preventiva

### L'informazione

Siamo d'accordo con *Grünwald* (1975) quando afferma che l'informazione è la condizione prima per incitare a fare dello sport. Nessuno contesta la necessità di adottare delle misure preventive per porre riparo alle conseguenze incresciose dovute alla mancanza di movimento. È soprattutto durante i fine-settimana che, secondo *Lambert* (1970), i pericoli di commettere degli atti nocivi alla salute sono grandi.

### La motivazione

Gli sforzi per promuovere lo sport e, di conseguenza, una buona salute, sono di competenza dello Stato, ma ancor più dalla responsabilità personale di ognuno (*Schelsky*, 1957; *Köller*, 1964; *Riesmann*, 1956). Gli autori che abbiamo citato fanno notare che, nella nostra società, molta gente ha perso la capacità di esprimersi in modo creativo e ludico quando vengono a trovarsi in gruppi la cui struttura è stata modificata; ciò è d'altronde difficile acquisirlo a scuola. Ricordiamo d'altra parte che occorre assolutamente superare lo studio del consumatore puramente passivo. *Meier* (1971) fa basare

la motivazione su due pilastri: d'un canto la pubblicità a favore delle cure da prendere per la propria salute e per conservare la forma fisica, dall'altro la pubblicità che mostra i vantaggi del ricupero attivo sotto forma di movimento e di piacere ludico. Dal canto loro, i medici contribuiscono ugualmente a dare una migliore comprensione dello sport dal punto di vista, appunto, medico.

### Problemi specifici di certi gruppi

Il fatto che gli impianti sportivi sono utilizzati soprattutto dai giovani, e punto dai più anziani, mostra che certi gruppi non possono trarne vantaggio in maniera ottimale. *Palm* (1970) preconizza la possibilità per queste «minoranze», che in effetti sono delle maggioranze, d'accedere al mondo dello sport. Questi gruppi sono costituiti da donne, da persone sole, da persone anziane, da invalidi, da gruppi socialmente marginali quali gli alcoolizzati, da convittori di istituzioni d'ogni categoria. Anche i prigionieri non dovrebbero essere privati dei benefici dello sport.

### Gli impianti del futuro

L'attività sportiva è fortemente condizionata dalle possibilità offerte in materia di impianti (*Querg*, 1966). Gli impianti esistenti di Winterthur sono stati giudicati, in un'inchiesta fatta da *Bommer* (1969), come ancora insufficienti per il 50 per cento della popolazione, nonostante la situazione sia stata considerevolmente migliorata negli ultimi anni.

Per il futuro, due punti sono importanti. D'una parte occorrerà sforzarsi d'impiantare installazioni sportive in prossimità di quartieri residenziali o almeno nella zona di riposo delle vicinanze, dall'altra occorrerà aprire gli impianti sportivi alle famiglie, con delle possibilità variate offerte ad ogni suo membro. Nel nostro quadro abbiamo chiesto quale sarebbe l'impianto sportivo ideale. Le risposte date con maggiore frequenza sono state: «Nella natura. In un bosco o in prossimità di un bosco. Aperto in permanenza a tutti. Con piscina. Presenza di un maestro di sport».

## Bibliografia

Ci saranno sicuramente molti lettori che conoscono sufficientemente il tedesco per approfittare di questo elenco bibliografico sull'argomento.

- Biener, K.*: Motivation und Wahl der Sportart am Wochenende. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.
- Biener, K.*: Sporthygiene und präventive Sportmedizin. Hans Huber, Bern 1972.
- Bommer, W.*: Freizeit – eine Aufgabe des Gemeinwesens. Pro Juventute, Zürich 1969.
- Buggel, E.*: Über die Bedeutung des Sports für Freizeit und Urlaub. Wiss. Zeitschrift Univ. Leipzig, Leipzig 1963.
- Florl, R.*: Grundlagen für die Erziehung zur Freizeitnutzung durch Sport. In: 2. Internationales Seminar «Sport und Freizeit», Magglingen 1966.
- Grünwald, B.*: Das aktive Wochenende. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.
- Hanhart, D.*: Freizeit und Sport in der industriellen Gesellschaft. In: Arbeit, Freizeit und Sport, Schriftenreihe der Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 6, Bern 1963.
- Hollmann, W.*: Körperliches Training. In: Prävention von Herz- und Kreislaufkrankheiten. Hippocrates, Stuttgart 1965.
- Köller, H.U.*: Das moderne Freizeitproblem und die Bedeutung der kleinen Gruppe. Dissertation Univ. Köln, Köln 1964.
- Koller, H.*: Vita-Parcours-Teilnehmerstudie. Dissertation Univ. Zürich, Zürich 1972.
- Lambert, G.E.*: Freizeitgesellschaft und Medizin. In: Bericht über den 1. Europäischen Kongress für Freizeitgestaltung, Genf 1970.
- Liesen, H.*: Leistung und Leistungserhaltung beim älteren Menschen. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.
- Löbe, H.*: Körperlich kulturelle Freizeitaktivität in Naherholungsgebieten. In: Bericht 2. Internationales Seminar «Sport und Freizeit», Magglingen 1966.
- Meier, M.*: Warum Sport für alle? In: Sport und Leistung. Internationales Seminar der Arbeitsgruppe «Sport und Freizeit» des ICSPE, Helsinki 1971.
- Mellerowicz, H.*: Prävention von Herz-Kreislaufkrankheiten. Bundesvereinigung für Gesundheitserziehung, Bonn 1972.
- Palm, J.*: Sport und Freizeit. Erster Europäischer Kongress für Freizeitgestaltung, Genf 1970.
- Reindell, H.*: Ärztliche Probleme zum Thema Sport und Freizeit. Bericht über die Arbeitstagung des deutschen Sportbundes, Frankfurt 1960.
- Riesmann, D.*: Die einsame Masse. Darmstadt/Berlin 1956.
- Schelsky, H.*: Die skeptische Generation. Düsseldorf/Köln 1957.
- Ühlinger, H.*: Sinnvolle Freizeitgestaltung. Arbeitstagung Schweiz. Berufsverband Sozialarbeitender in Betrieben. Bern 1965.
- Ulrich, H.U.*: Häufigkeit von Rückenschmerzen bei Rekruten. Körpererziehung 4 (1965).
- Walcher, D.*: Das verlängerte Wochenende in seinen Wirkungen auf Familie und Haushalt. Düsseldorf 1972.
- Weber, E.*: Das Freizeitproblem. Reinhart Verlag München/Basel 1963.