

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 4

Artikel: Chi più, chi meno

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001559>

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: 11.02.2026

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



Chi più, chi meno

La sportività dilaga in Svizzera. Uno studio dimostra che oltre il 70 % della popolazione pratica un'attività fisica almeno saltuariamente. Giro d'orizzonte sulle prerogative del sondaggio e sull'evoluzione della pratica sportiva nel nostro paese con un esperto del ramo.

Lorenza Leonardi Sacino; foto: Alain Dössegger

► «Poco meno di tre quarti (73 %) della popolazione residente in Svizzera pratica sport almeno di tanto in tanto. Il livello di attività effettivo varia però notevolmente: due quinti della popolazione (40 %) praticano sport più volte a settimana per un totale di tre ore o più; un quarto abbondante (27 %) almeno una volta a settimana, un sedicesimo (6 %) pratica sport solo in modo irregolare, il quarto restante (27 %) afferma di non praticare sport. Interrogati in proposito, due terzi degli inattivi dichiarati ammettono comunque di fare di tanto in tanto attività fisica (sportiva). Se si confrontano tali risultati con quelli dell'analogo studio condotto nel 2000 si nota che la quota di chi fa regolarmente sport negli ultimi anni è aumentata, mentre quella degli inattivi resta invariata.»

(Estratto del rapporto «Sport Svizzera 2008»)

Una cooperazione proficua

Studi di così ampia portata richiedono la partecipazione di tutti i partner che operano nel campo della promozione dello sport. Questa ricerca non sfugge alla regola. Oltre che dall'UFSPO, sotto la cui egida si sviluppa l'Osservatorio dello sport, lo studio è stato patrocinato da Swiss Olympic, dall'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi e dall'Istituto svizzero di assicurazioni contro gli infortuni SUVA. Gioventù+Sport si è occupata della parte riguardante le abitudini sportive nell'infanzia e nella giovinezza. L'Ufficio federale di statistica e l'Ufficio dello sport del Canton Zurigo hanno fornito un supporto tecnico. L'elaborazione dei dati è stata affidata all'Istituto LINK, un'azienda specializzata in sondaggi demoscopici. Lo studio consente di migliorare le conoscenze statistiche e gli strumenti di pianificazione nel campo dello sport ed offre alle istanze responsabili dati scientifici per prendere decisioni di politica dello sport. Nei prossimi mesi verranno pubblicati i risultati riguardanti le abitudini sportive a livello regionale. Un rapporto specifico chiarificherà il comportamento motorio dei giovani svizzeri.

► www.ufspo.ch

«Sport Svizzera 2008» rappresenta l'indagine più vasta e completa finora condotta alle nostre latitudini in merito ad attività e bisogni relativi allo sport. Il primo sondaggio di questo tipo fu svolto trent'anni fa, un lasso di tempo in cui le abitudini sportive della popolazione elvetica hanno subito non pochi cambiamenti. Il dato più significativo riguarda sicuramente l'aumento del tasso di persone che praticano un'attività sportiva, sebbene in questo ambito sia necessario sottolineare le differenze metodologiche fra il primo e l'ultimo sondaggio. «Sostanzialmente, 30 anni or sono si utilizzavano gli stessi metodi. I cambiamenti maggiori riguardano, oltre al numero di interviste condotte, anche le domande poste, oggi di gran lunga più precise e orientate su aspetti specifici, e l'inserimento nel campione di persone più giovani, in età compresa fra i 10 e i 14 anni», spiega Urs Mäder, responsabile della sezione attività fisica e salute dell'Ufficio federale dello sport.

L'incremento di cittadini attivi fisicamente è comunque confermato se si confrontano i due studi condotti nel 2000 e nel 2008, che Mäder giudica compatibili. La crescita si nota in particolar modo fra le donne più sportive e la tendenza è corroborata anche dalle conclusioni cui è giunta «L'indagine sulla salute in Svizzera (ISS)», da cui emergeva che fra il 1997 e il 2002 la popolazione femminile si muoveva maggiormente, mentre si registrava una diminuzione dell'attività fisica praticata quotidianamente.

Correlazione tutta al femminile

Il sondaggio di quest'anno ha coinvolto oltre 11 000 persone, all'incirca 9000 in più rispetto al sondaggio effettuato otto anni fa da Swiss Olympic. Si tratta di un'indagine indubbiamente rappresentativa con un campione di così grandi dimensioni. Urs Mäder sottolinea come le indicazioni che ne emergono riflettono le valutazioni soggettive dell'attività fisica nella nostra società. E questi risultati potrebbero servire a pianificare delle misure per incrementare l'attività fisica quotidiana del popolo elvetico? Non esistono elementi che potrebbero far pensare che l'ulteriore aumento di persone che praticano regolarmente un'attività fisica registrato nel corso degli ultimi otto anni sia legato in qualche modo a dei provvedimenti adottati in seguito allo studio pubblicato nel 2000. Secondo Mäder si notano invece dei parallelismi fra gli interventi attuati e la crescita della percentuale di donne sportive, soprattutto per quanto riguarda il Nordic Walking. Le associazioni che lavorano in questo campo, come ad esempio Allez Hop, la campagna nazionale di promozione del movimento, non nascondono che la loro offerta di corsi in questa disciplina sia rivolta proprio alle rappresentanti femminili della popolazione, soprattutto a donne di mezza età. Categoria che, insieme a quella dei giovani e dei più anziani, negli ultimi otto anni ha visto crescere in modo assai marcato il numero di esponenti dinamici e vitali. Da notare tuttavia che la maggior parte dei provvedimenti è stata pensata ed attuata indipendentemente dai risultati delle indagini menzionate. Non bisogna dimenticare, infatti, che questi dati mostrano soltanto quanto la somma delle attività sportive influisca sulla società e dove si situano i potenziali margini di manovra.

Abitudini sotto la lente

Il rapporto pubblicato quest'anno e i suoi predecessori sono serviti a fornire un'immagine esaurente della situazione dello sport in seno alla popolazione elvetica, ponendo l'accento sul comportamento personale, sulle ragioni da cui esso nasce, sulle rappresentazioni e

Da sapere

Una moda che non passa di moda

► La crescita più significativa a livello di sport più amati in Svizzera è sicuramente quella registrata dalla categoria «Camminare, walking, escursioni in montagna», in cui si osserva un aumento della popolarità pari all'11%. Una delle ragioni di questo aumento è sicuramente da ricondurre alla marcata diffusione della pratica del Nordic Walking, a cui il Walking ha fatto da apripista. Disciplina, questa, che non ha tuttavia mai suscitato l'interesse finanziario dell'industria di articoli sportivi, dato che la sua pratica non rende necessario l'acquisto di materiale specifico. Il Nordic Walking giunse alle nostre latitudini proveniente dalla Finlandia all'incirca verso la fine degli anni Novanta. Se all'inizio era quasi oggetto di scherno, oggi è divenuto un vero e proprio sport di resistenza esteso ormai a livello mondiale, a cui non si può più attribuire la definizione semplicistica di «fenomeno di moda».

Senza dimenticare che più il tempo passa e più la popolazione coltiva una consapevolezza sempre maggiore nei confronti dell'esigenza di mantenersi in buona salute. Donne e uomini consacrano sempre più attenzione alla cura del loro benessere fisico. Il Nordic Walking rappresenta una valida alternativa al jogging, la cui intensità è giudicata da molti troppo elevata, perché è una disciplina più dolce, facile da imparare e che si prende cura delle nostre articolazioni, evitando sollecitazioni eccessive e scorrette. Ma il successo di questo sport praticato all'aria aperta con l'ausilio di due bastoncini speciali è legato anche ad altri fattori:

- non necessita di un'infrastruttura speciale
- si impara facilmente perché non è troppo tecnico
- investimento limitato in materiale
- si inizia appena varcata la soglia di casa
- disciplina flessibile (orari stabiliti individualmente)
- stimola le relazioni sociali
- consente di vivere nuove esperienze
- regala momenti di distensione e divertimento ...
- ... anche a contatto con la natura

sui desideri dei cittadini. Altre inchieste come ad esempio «L'indagine sulla salute in Svizzera» tracciano invece un quadro complessivo dello stato di salute degli abitanti del paese nonché dei principali fattori che lo influenzano. I dati che emergono da tutti questi sondaggi aiutano gli organi decisionali e gli attori attivi nel campo della promozione dello sport e del movimento a formulare e a raggiungere i loro obiettivi in modo più efficace. Questo modo di procedere consente loro da un lato di convincere i loro partner presentando delle argomentazioni reali durante ogni fase preliminare e, dall'altro, di concepire, elaborare e mettere in pratica dei provvedimenti precisi e mirati.

A questo punto ci si potrebbe chiedere cosa ci riserverà il futuro? La tendenza al rialzo del tasso delle persone fisicamente attive si confermerà anche in occasione del prossimo sondaggio? Difficile da dire. Urs Mäder non sarebbe affatto sorpreso di assistere, dopo la netta crescita osservata negli ultimi quattordici anni, ad un aumento meno marcato o ad una stagnazione della percentuale in questione. Vi sono poche probabilità, a suo avviso, che si verifichi invece un'inversione di tendenza. //