

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: Un fatto culturale

Autor: Donzel, Raphael

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001560>

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](#)

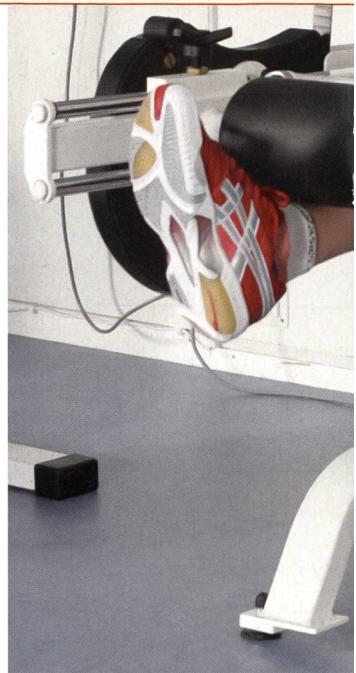
Download PDF: 11.02.2026

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

Un fatto culturale

Sesso, età, nazionalità, livello di istruzione, professione e classe sociale incidono sul comportamento sportivo individuale e di gruppo. Ma perché si manifestano queste correlazioni? Lo abbiamo chiesto a due esperti.

Raphael Donzel; foto: Daniel Käsermann



► Markus Lamprecht e Brian Martin hanno seguito da vicino tutte le fasi del sondaggio. Il primo ricercatore è un affermato sociologo a cui l'UFSPO ha affidato l'incarico di elaborare e portare a compimento l'indagine. Il secondo, invece, ha monitorato il processo di valutazione dei risultati e la correlazione con i dati provenienti da altre ricerche. Con loro abbiamo discusso i punti salienti dello studio.

Differenze per età e sesso

In una società che è cambiata molto negli ultimi quattro decenni, lo sport non è più appannaggio soltanto dei ragazzi, ma si indirizza anche alle donne e agli anziani. Nel 2008 il divario in merito alla pratica sportiva fra i sessi si è attenuato (vedi Fig. 1). La percentuale delle donne che pratica sport più volte alla settimana per un totale di circa tre ore (39 %) è di poco inferiore a quella degli uomini (41%).

Generalmente l'inattività fisica aumenta con l'età. A questa tendenza ci sono delle eccezioni. Tra i 15 e i 24 anni gli uomini sono molto più sportivi delle loro coetanee. Tra i 20 e i 40 anni i maschi sono poco attivi, mentre nelle femmine si nota dapprima un calo e poi una ripresa dell'attività fisica. Tra i 35 e i 54 anni, le femmine fanno sport tanto quanto in gioventù, superando addirittura i loro coetanei maschi. Ed infine sono numerose le persone tra i 65 e i 74 anni che praticano una disciplina sportiva più volte alla settimana (donne: 30%; uomini 39%).

«mobile»: nel 2008 in Svizzera la percentuale di donne che pratica sport ha superato quella degli uomini. Brian Martin: si tratta di un fenomeno incoraggiante che si è manifestato anche nei paesi scandinavi, dove da tempo lo sport ha superato le barriere culturali e sociali. Una disciplina molto apprezzata dalle donne è ad esempio il Nordic Walking.

Ciò nonostante i giovani maschi tra i 15 e i 24 anni sono più sportivi rispetto alle loro coetanee. Perché? Markus Lamprecht: in questa fascia d'età la competizione assume un ruolo predominante. I maschi affiliati ad un club sportivo sono quasi il 50%, le femmine solo il 30%. Questa differenza è dovuta principalmente al fatto che per le femmine non esiste uno sport altrettanto seducente quanto il calcio per i maschi.

Tra i 20 e i 40 anni si nota un calo della pratica sportiva negli uomini ma non nelle donne. Significa forse che gli uomini riscontrano maggiori difficoltà rispetto alle loro coetanee nell'inserimento professionale e nei cambiamenti familiari? Brian Martin: sono stati condotti numerosi studi per valutare gli effetti dell'inserimento nel mondo del lavoro e dei cambiamenti familiari nella pratica sportiva. Le conclusioni sono contraddittorie e non giustificano queste differenze.

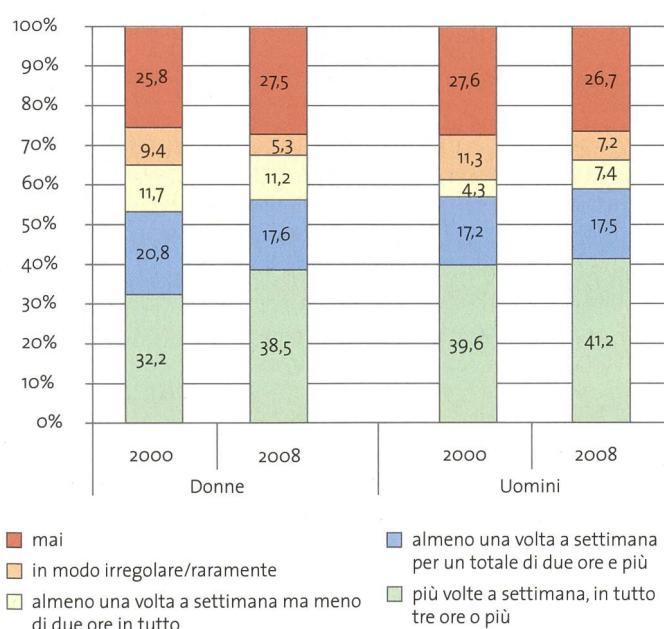


Fig. 1: attività sportiva in base al sesso; un confronto tra il 2000 e il 2008.



Quali sono allora le ragioni? Markus Lamprecht: i ragazzi praticano soprattutto sport di squadra (calcio, unihockey, hockey su ghiaccio, pallacanestro). Si allenano dalle due alle tre volte alla settimana e giocano la partita nel weekend. Spesso però a partire dai 30 anni gli allenamenti diventano un peso e solo qualche anno dopo gli uomini riescono a ridefinire i loro interessi sportivi (jogging, yoga, ecc.). Per contro le donne continuano a praticare sport anche tra i 30 e i 40 anni in quanto sin dall'adolescenza l'attività fisica è considerata un modo per rilassarsi e per mantenersi in forma.

Un tema scottante riguarda la rinuncia a praticare sport. Gli uomini ricominciano più tardi, mentre le donne quando smettono lo fanno in modo definitivo. Brian Martin: si tratta verosimilmente di un effetto di coorte. Gli uomini e le donne che attualmente hanno 60 anni hanno un background culturale diverso. In questo senso lo sport non è declinato al femminile. Oggi la donna ha invece un coté sportivo molto più marcato che le permetterà di beneficiare degli effetti positivi sulla salute anche in futuro.

Differenze regionali

C'è una relazione fra le abitudini sportive e la regione linguistica in cui si vive: la percentuale di persone che pratica più volte alla settimana almeno un'ora di sport è nettamente superiore nella Svizzera tedesca (45%) rispetto alla Svizzera romanda (28%) e alla Svizzera italiana (30%). Nella Svizzera di lingua italiana si registra la più alta percentuale di inattività sportiva (42% contro il 40% nella Svizzera romanda e il 22% nella Svizzera tedesca, vedi Fig. 2).

Da un'analisi più approfondita si evince inoltre che la percentuale di donne molto sportive è nettamente maggiore nella Svizzera tedesca che nelle altre due regioni linguistiche. Negli uomini, questa differenza è marcata solo a partire dai 45 anni. La percentuale di persone sopra i 60 anni che pratica un'attività fisica più volte alla settimana per un totale di almeno tre ore è doppia in Svizzera tedesca rispetto al Ticino.

Non ci sono grosse differenze tra gli abitanti delle città o delle campagne. Per contro si osservano delle diversità tra i comuni: in quelli turistici e periferici alle città i residenti sono più sportivi della media svizzera.

«mobile»: nella Svizzera tedesca la percentuale di persone che pratica sport è nettamente superiore rispetto alle altre due regioni linguistiche. Brian Martin: queste differenze si manifestano anche a livello europeo. I Portoghesi, ad esempio, sono molto più inattivi fisicamente rispetto ai Finlandesi. Ciò nonostante, le differenze non sono così marcate. Anche l'indagine sulla salute degli Svizzeri, svolta nel 2002, ha dimostrato che le differenze regionali esistono ma si sono attenuate. Attualmente si osserva una differenza del 30% tra la Svizzera tedesca e le altre regioni linguistiche.

Il divario è pur sempre molto consistente. Come mai? Brian Martin: nella Svizzera tedesca l'influsso del «padre della ginnastica» Friedrich Ludwig Jahn è onnipresente. La pressione sociale è così alta che spinge le persone a dichiararsi più sportive di quanto lo siano effettivamente. Per i nostri connazionali di lingua francese ed italiana è molto meno compromettente confessare la propria inattività fisica.

Markus Lamprecht: inoltre, bisogna ricordare che il significato e l'importanza attribuite allo sport è in stretta relazione con la regione linguistica in cui si vive. Il gioco del calcio è considerato da tutti gli Svizzeri come uno sport importante, ma lo è ancora di più per i ticinesi e per i romandi. La cultura e il piacere per lo sport varia da una regione all'altra.

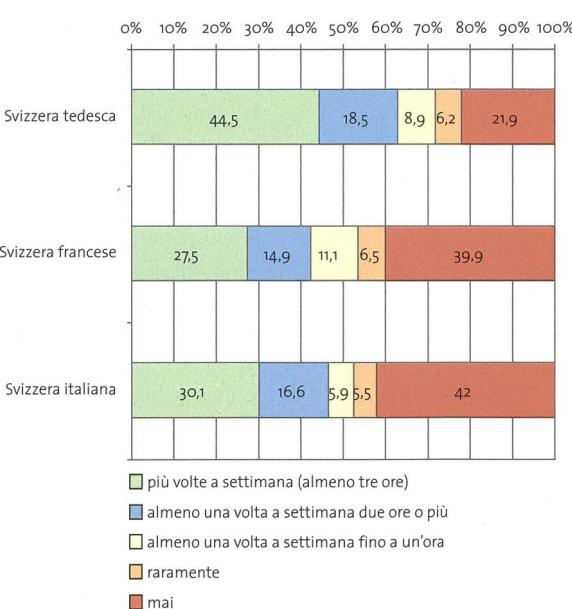


Fig. 2: Attività sportive nelle tre regioni linguistiche della Svizzera (% della popolazione di età tra 15 e 74 anni).

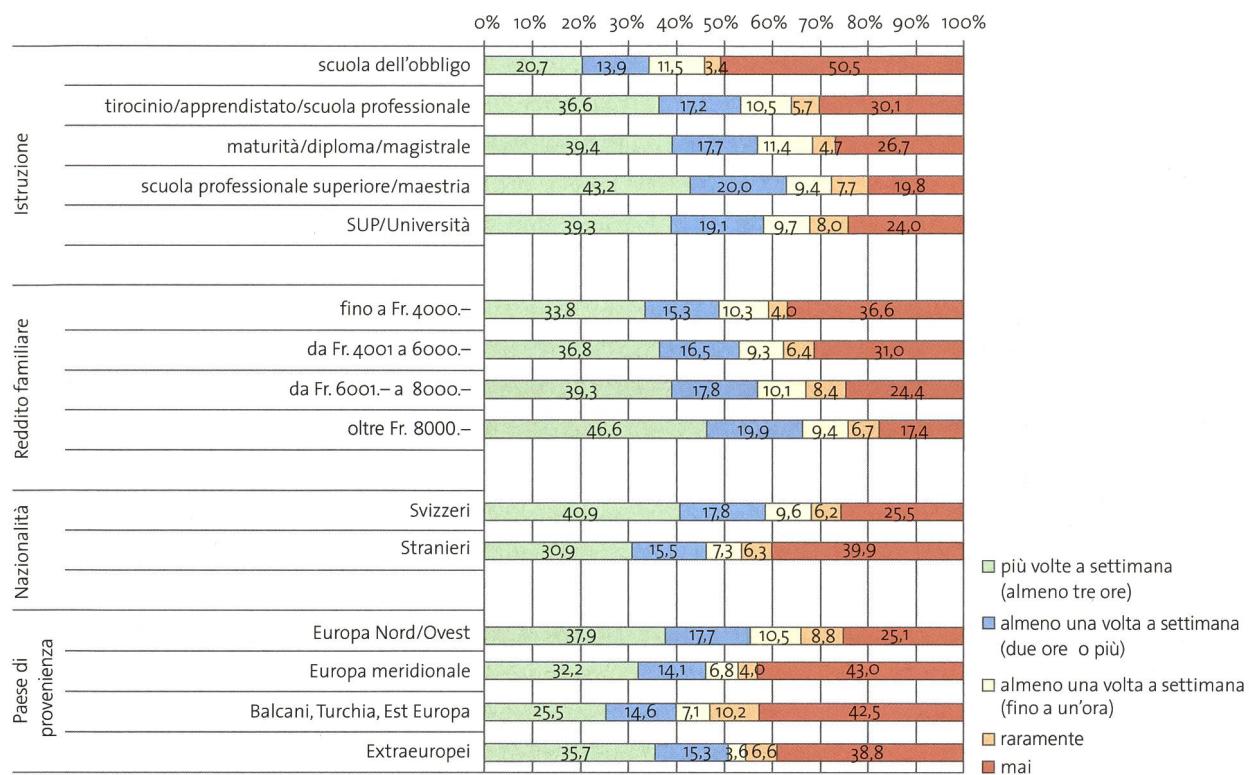


Fig. 3: Attività sportiva in base a istruzione, professione e reddito (in %).

Ci potrebbe fare un esempio? Markus Lamprecht: i romandi e i ticinesi danno molta importanza alla competizione. Facciamo l'esempio del ciclismo, uno dei cinque sport maggiormente praticati in Svizzera (Svizzera tedesca: 40%; Svizzera romanda: 22%; Svizzera italiana: 21%). La percentuale di persone che pratica in modo agonistico questa disciplina varia di poco in tutta la Svizzera. Per contro è soprattutto nella Svizzera tedesca che molti sportivi praticano il ci-

cismo amatoriale. Lo conferma uno studio sull'attività sportiva degli uomini in cui abbiamo suddiviso gli utenti per età e per regione linguistica. La percentuale di persone molto sportive continua a diminuire nella Svizzera romanda e italiana, mentre aumenta dopo i 40 anni nella Svizzera tedesca.

Differenze sociali

Il comportamento sportivo riflette le disuguaglianze sociali. Le persone che praticano molto sport hanno una formazione di tipo superiore, sono attivi professionalmente e il loro quadro economico è soddisfacente. Gli stranieri che vivono in Svizzera sono meno sportivi degli autoctoni. Da recenti studi si evince che il comportamento sportivo delle persone provenienti dall'Europa occidentale e del nord è simile a quello degli Svizzeri, mentre le differenze sono molto più marcate nelle persone originarie dell'Europa del sud e dell'est (vedi Fig. 3).

«mobile»: il comportamento sportivo è in relazione alle classi sociali. Perché? Markus Lamprecht: per almeno tre ragioni. Alcuni sport sono molto costosi e solo il ceto abbiente può accedervi. Inoltre molte persone facoltose dispongono di orari di lavoro flessibili e possono «ritagliarsi» il tempo necessario (baby-sitting, donna delle pulizie, ecc.). In secondo luogo è probabile che queste persone durante la loro formazione siano state sensibilizzate sull'importanza della pratica sportiva: il corpo non è soltanto uno strumento di lavoro ma c'è la consapevolezza che le emozioni e il benessere psicofisico passano anche attraverso la pratica sportiva.

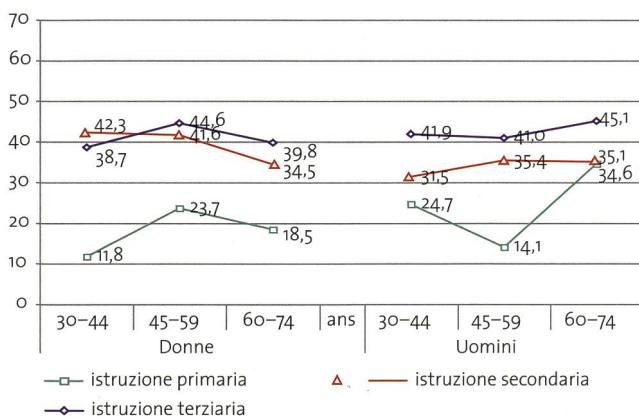


Fig. 4: Quota di uomini e donne che praticano molto sport (più volte a settimana, in tutto tre ore o più) in base a età e professione (in %).

In molte persone di età compresa fra i 30 e i 59 anni si osserva un incremento dell'attività fisica, indipendentemente dal sesso e dal livello di formazione. Fanno eccezione gli uomini che hanno un'istruzione primaria che sono molto meno attivi soprattutto fra i 45 e i 59 anni (vedi Fig. 4). **Markus Lamprecht:** in parte ho già risposto nella domanda precedente. Sono persone che svolgono dei lavori fisicamente duri e sfibranti e che hanno poco tempo libero. Quando arrivano a casa la sera hanno voglia di riposarsi e di ritemprare le forze.

Gli stranieri che vivono in Svizzera praticano perlopiù le discipline sportive in voga nei loro paesi d'origine. Markus Lamprecht: gli stranieri dell'Europa del nord e dell'ovest che risiedono nella nostra nazione solitamente hanno uno statuto sociale più elevato di coloro che provengono dai paesi del sud e dell'est. La loro cultura dello sport è simile a quella degli Svizzeri, in cui si dà molta importanza alla salute e al benessere. Le motivazioni dei nativi nell'Europa del sud e dell'est sono invece rimasti invariati da una trentina d'anni: confrontarsi con gli altri e svolgere un'attività agonistica. //

» *Markus Lamprecht, sociologo, ha fondato l'agenzia demoscopica «Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG» e cura per la Confederazione l'Osservatorio dello sport.*

Contatto: info@lssf.ch

» *Brian Martin, medico dello sport e specialista di prevenzione, cura gli aspetti collegati al movimento e alla salute presso la SUFSM.*

Contatto: brian.martin@baspo.admin.ch



Una miriade di dati

- Il 95 % delle persone interrodate afferma di praticare sport per il piacere personale e per mantenersi in salute.
- La popolazione svizzera pratica circa 200 diverse discipline sportive. Il ciclismo (35 %), le escursioni/il walking (33,7 %), il nuoto (25,4 %), lo sci (21,7 %), il jogging (16,8 %), il fitness (14,0 %) e la ginnastica (11,7 %) sono le sei attività principali, a cui segue il calcio (6,9 %) come primo sport di squadra.
- La maggior parte dei sedentari non si esprime negativamente sullo sport: generalmente non pratica alcuna attività fisica per mancanza di tempo (41,8 %), per mancanza di motivazione (17,3 %) o per ragioni di salute (14,6 %).
- In Svizzera si pratica sport soprattutto all'aria aperta (in montagna, in piscina o lungo le piste ciclabili). Un quarto della popolazione è affiliata ad un club sportivo. Il 14 % della popolazione pratica regolarmente sport nei centri fitness.
- Gli Svizzeri affermano di praticare dello sport non solo il mattino presto, dopo il lavoro o durante il weekend. Più di un terzo degli interrodati negli ultimi cinque anni ha trascorso almeno una settimana di vacanza facendo sport. Quelli preferiti sono lo sci, le escursioni in bici e a piedi.
- Alcune persone praticano sport su consiglio medico, mentre il 12 % degli interrodati si è infortunato durante l'ultimo anno facendo sport e un quarto di loro non ha potuto lavorare per almeno una giornata.
- Le sport gode di un'immagine molto positiva: il 98 % degli interrodati sostiene che lo sport faccia bene allo sviluppo dei bambini. Più della metà aggiunge che si dovrebbe avvicinare ancora di più le ragazze e i ragazzi in età scolastica all'attività fisica. Maggiore importanza dovrebbe essere data allo sport per i diversamente abili e per gli anziani.
- La popolazione svizzera conosce anche il lato oscuro dello sport, indicando il doping (32 %), la commercializzazione (28 %) e l'hooliganismo (12 %) come le sue tre piaghe principali.