

Sport e Salute: italiani seduti in panchina a causa del Covid

- *Il 30% degli italiani non fa alcuna attività fisica.*
- *Solo il 21% degli italiani pratica sport abitualmente, contro il 28% di coloro che lo praticavano prima della pandemia.*
- *Poco propensi anche al movimento: il 52% non arriva a camminare 30 minuti al giorno.*
 - *Cosa spinge a fare sport: i benefici alla salute (51%).*

Bologna, 19 ottobre 2021

Estate da incorniciare per lo sport italiano, con i tanti successi azzurri che hanno fatto emozionare milioni di italiani. Eppure, a ben vedere, nello Stivale non c'è particolare attenzione al movimento e allo sport, anzi: **il 30% degli italiani dichiara di non fare alcun tipo di attività fisica, un dato in crescita visto che gli "inattivi" prima della pandemia erano il 25% della popolazione.**

Lockdown e Covid hanno influito anche su chi lo sport lo pratica: **solo un quinto degli italiani (21%) dichiara di fare sport con continuità:** un dato poco lusinghiero e che è stato fortemente impattato dalla pandemia: **prima dei lockdown, infatti, più di un italiano su quattro (28%) si dedicava in maniera costante ad una disciplina sportiva.**

Lo rileva l'**Osservatorio Sanità**¹ di UniSalute realizzato con Nomisma per indagare le abitudini degli italiani in ambito di salute e prevenzione.

Che la pandemia abbia influito negativamente sul tempo dedicato all'attività fisica emerge anche da un altro dato: **il 28% attualmente dichiara di dedicare meno tempo allo sport di quanto faceva in epoca pre-Covid.**

Le limitazioni alla pratica di sport di gruppo poste in questo ultimo anno e mezzo hanno sicuramente inciso sulle abitudini degli italiani, che non a caso se ne lamentano: **il 32% degli intervistati afferma di non essere soddisfatto della quantità di tempo dedicata al movimento** nell'arco della propria giornata tipo. Insoddisfazione che sale al 72% per quanto riguarda il tempo dedicato alle attività sportive specifiche.

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma nel 2021 su di un campione rappresentativo della popolazione italiana per quote d'età (18-65 anni), sesso ed area geografica.

UniSalute S.p.A.

Anche coloro che non hanno rinunciato allo sport ammettono però una riduzione nel tempo dedicato: Il 63% degli sportivi “abituali” **si allena ora 2-3 volte alla settimana** per sessioni che nella maggioranza dei casi (69%) non superano l’ora, mentre solo il 31% riesce a ritagliarsi momenti di almeno due ore da dedicare agli allenamenti.

Cosa li spinge a non rinunciare allo sport? La consapevolezza dei benefici: il **51% pensa che l’attività motoria sia fondamentale per la propria salute**, mentre il 46% vede nella pratica sportiva un momento di relax e divertimento utile a ricaricare le pile.

La difficoltà di trovare del tempo per gli allenamenti influenza anche la scelta degli sport da praticare: non è un caso che quasi **due sportivi su tre (63%) dichiarino di dedicarsi alla corsa**. Il 56% fa attività con pesi e macchinari in palestra o a casa mentre il 49% si concede allenamenti in bicicletta o cyclette. Tutte attività individuali, che possono essere svolte in qualsiasi orario e che non necessitano di coordinamento con altre persone. **Tra gli sport di squadra il preferito si conferma essere il calcio, praticato dal 22% degli sportivi italiani**, seguito da pallavolo (7%) e basket (5%).

La pandemia non ci ha reso solo meno sportivi, ma anche più pigri: **il 52% degli italiani non arriva a camminare 30 minuti al giorno** e solo il 7% cammina per un’ora o più. Risultati che non stupiscono considerato che **il 56% degli italiani dichiara di prendere la macchina per qualsiasi spostamento urbano**.

Meno sportivi, ma più tecnologici: il 31% degli italiani, infatti, è abituato ad utilizzare app del proprio smartphone per misurare i chilometri percorsi a piedi mentre il 26% affida questo compito agli smartwatch.

Nel complesso un quadro poco lusinghiero e preoccupante. La speranza è che con il ritorno ad una quotidianità simile a quella pre-Covid, gli italiani trovino la voglia e le motivazioni per fare maggiore movimento, indispensabile non solo per “staccare la spina” dalla routine giornaliera ma per mantenersi in uno stato di salute migliore.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. Si prende cura ogni giorno della salute di **oltre 10 milioni di persone** provenienti dalle più grandi aziende italiane, dai Fondi sanitari di categoria e dalle Casse professionali. È **l’unica compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un’ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione per le aziende di ogni dimensione e tipo. Inoltre, per prima in Italia, ha sviluppato una gamma di polizze

individuali acquistabili online. Garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio assistenziali anche a domicilio. Nel 2016 UniSalute ha fondato UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare aziendale e per offrire nuovi strumenti di protezione della salute accessibili anche dai singoli individui. A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it

Contatti per la stampa:

Ecomunicare

Luca Maranesi

Luca.maranesi@ecomunicare.com

335.1860821

Matteo Liberti

Matteo.liberti@ecomunicare.com

328.1034166