

Sport in Ticino: chi tanto... chi niente!

di Francesca Pedrazzini-Pesce*

L'Osservatorio sport e movimento Svizzera di Zurigo ha condotto uno studio a livello nazionale sul comportamento e le esigenze della popolazione in ambito sportivo. Il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Cantone Ticino ha richiesto, accanto ad altri cantoni e città della Svizzera, di potere partecipare all'indagine con un campione

ampliato della popolazione, così da ottenere risultati statisticamente rappresentativi e affidabili anche sul piano cantonale. Ne è emerso un rapporto specifico per il Cantone Ticino intitolato *Sport nel Cantone Ticino*¹, i cui risultati descrivono in modo dettagliato l'atteggiamento della popolazione ticinese nei confronti dello sport.

Per l'inchiesta *Sport Svizzera 2008*² sono state intervistate 10'000 persone residenti in Svizzera (di cui 906 nel Cantone Ticino) d'età compresa fra i 15 e i 74 anni. L'obiettivo di questa indagine, che è stata sostenuta dall'Ufficio federale dello sport (UFSP), da Swiss Olympic, dall'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (UPI) e dall'Istituto nazionale di assicurazione contro gli infortuni (SUVA), è di dare un quadro particolareggiato della pratica sportiva della popolazione e creare una solida base di informazioni per la presa di decisioni nell'ambito della politica dello sport. A questo proposito gli intervistati hanno risposto a una serie di domande non solo sulla pratica sportiva nel senso stretto del termine, ma anche sui motivi per cui si pratica sport, sull'appartenenza a società sportive o centri fitness privati, sull'utilizzazione delle infrastrutture presenti sul territorio, sulla qualità dell'offerta e degli impianti sportivi, ecc.

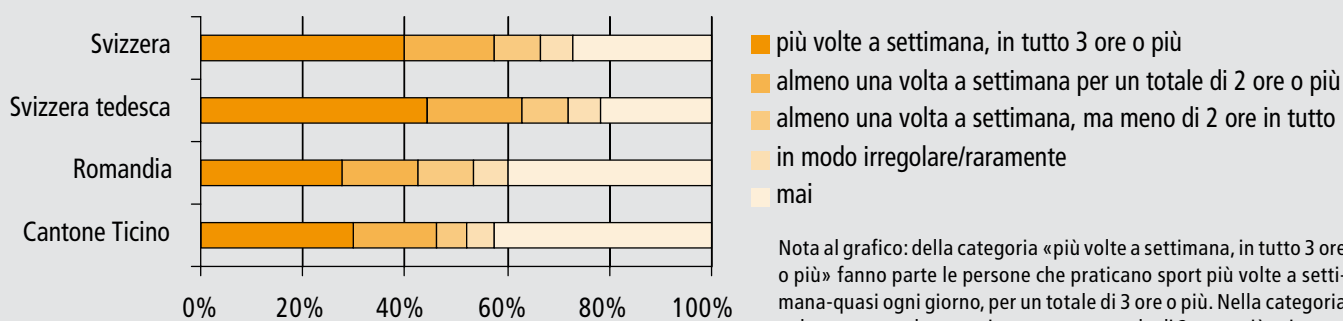
La pratica sportiva della popolazione ticinese

Quasi il 60% della popolazione ticinese pratica sport almeno di tanto in tanto.

Questo risultato, che emerge da una combinazione delle risposte date alle domande riguardanti la frequenza e la durata dell'attività sportiva svolta, può sembrare rassicurante, ma se lo si confronta con quanto avviene nel resto della Svizzera, vediamo che la pratica sportiva in Ticino è inferiore (figura 1). Nella figura 1 si osserva che le persone molto attive, quelle che fanno cioè sport più volte a settimana per almeno 3 ore, sono molto più numerose nella Svizzera tedesca (44%) che in Ticino (29%) e in Romandia (27%). Considerando, all'estremo opposto, le persone che non praticano mai sport, vediamo che nel Cantone Ticino e nella Svizzera francese esse rappresentano circa il 40% della popolazione, mentre nella Svizzera tedesca superano di poco il 20%. Le persone che dichiarano di praticare sport regolarmente, ma non in modo così intenso (categorie «almeno una volta a settimana per un totale di 2 ore o più» e «almeno una volta a settimana, ma meno di 2 ore in tutto») si situano fra il 22% (Cantone Ticino) e il 26% (Svizzera tedesca e francese). Infine gli sportivi occasionali, cioè le persone che praticano sport raramente e

in modo irregolare, rappresentano in tutte le regioni una proporzione molto limitata (5-6%) della popolazione. Un'analisi dell'evoluzione della pratica sportiva negli ultimi 30 anni (a partire dal 1978) ha mostrato come gli sportivi occasionali siano costantemente diminuiti e oggi siano quasi scomparsi. Si può quindi concludere che attualmente o si pratica sport in modo regolare o non lo si fa del tutto. Esaminando la pratica sportiva tenendo in considerazione alcune delle principali caratteristiche della popolazione, si constatano marcate differenze. Per quanto concerne le differenze fra uomini e donne, il risultato del Ticino si discosta di molto rispetto a quanto osservato a livello nazionale. La figura 2 indica infatti che a livello svizzero non vi sono differenze sostanziali fra la pratica sportiva degli uomini e delle donne, mentre per il Cantone Ticino si nota come la popolazione femminile sia chiaramente meno attiva rispetto a quella maschile. Anche nei confronti delle donne svizzere la pratica sportiva della popolazione femminile ticinese è nettamente inferiore. Lo scarto fra uomini e

Figura 1: Frequenza e durata della pratica sportiva: confronto fra le regioni svizzere



Nota al grafico: della categoria «più volte a settimana, in tutto 3 ore o più» fanno parte le persone che praticano sport più volte a settimana-quasi ogni giorno, per un totale di 3 ore o più. Nella categoria «almeno una volta a settimana per un totale di 2 ore o più» rientrano le persone che fanno sport circa 1 volta alla settimana per 3 ore o più oppure quelle che fanno sport più volte alla settimana, ma per un totale massimo di 2 ore.

donne è riconducibile soprattutto alla classe d'età compresa fra i 15 e i 29 anni, dove vi è il 26% di donne molto attive nello sport rispetto al 48% di uomini. A partire dai 45 anni sono invece gli uomini a mostrare un notevole calo dell'attività sportiva (molto attivi, 45-59 anni: 27%; 60-74 anni: 18%), mentre la pratica sportiva delle donne rimane relativamente costante in tutte le classi d'età.

Fra gli altri fattori analizzati che influenzano sulla pratica sportiva vi sono il livello di formazione scolastica raggiunto, il reddito familiare percepito e la nazionalità. Considerando la percentuale di persone non sportive troviamo il 63% di coloro che hanno terminato la formazione scolastica con la scuola dell'obbligo, rispetto al 46% delle persone che hanno ottenuto titoli di studio di livello secondario II (maturità, apprendistato, scuola professionale a tempo pieno) e al 34% di coloro che dispongono di un diploma di grado terziario (università, scuola universitaria professionale, ecc.). Discorso analogo se si considera il reddito percepito: a redditi modesti corrisponde una percentuale di persone inattive più elevata, mentre fra le persone con redditi più elevati il tasso di inattività sportiva è inferiore. Per quanto concerne infine la nazionalità, i dati indicano un quadro abbastanza complesso: in generale la popolazione straniera pratica meno sport rispetto agli svizzeri, ma l'attività sportiva delle persone straniere varia molto a dipendenza del paese di provenienza. Infatti le persone che provengono dall'Europa del Nord o occidentale sono



Foto TiPress/D.A.

attive in ugual misura degli svizzeri, mentre fra la popolazione originaria dell'Europa meridionale e orientale gli inattivi sono molto numerosi. Inoltre i giovani uomini stranieri praticano sport tanto quanto gli svizzeri della medesima età, mentre le giovani donne immigrate sono nettamente meno attive rispetto alle coetanee svizzere.

Gli sport maggiormente praticati

Per quanto concerne gli sport praticati non si constatano differenze sostanziali fra Cantone Ticino e Svizzera. In entrambi i casi infatti gli sport preferiti e praticati da circa un quinto o più della popolazione sono le camminate - walking - escursioni in montagna (22% in Ticino), il ciclismo - rampichino (21%) e il nuoto (18%). Gli autori del rapporto parlano a questo proposito di «triathlon elvetico». Considerando anche le discipline sportive praticate da almeno il 10% della popolazione ticinese troviamo in seguito lo sci (11%) e la ginnastica - fitness - aerobi-

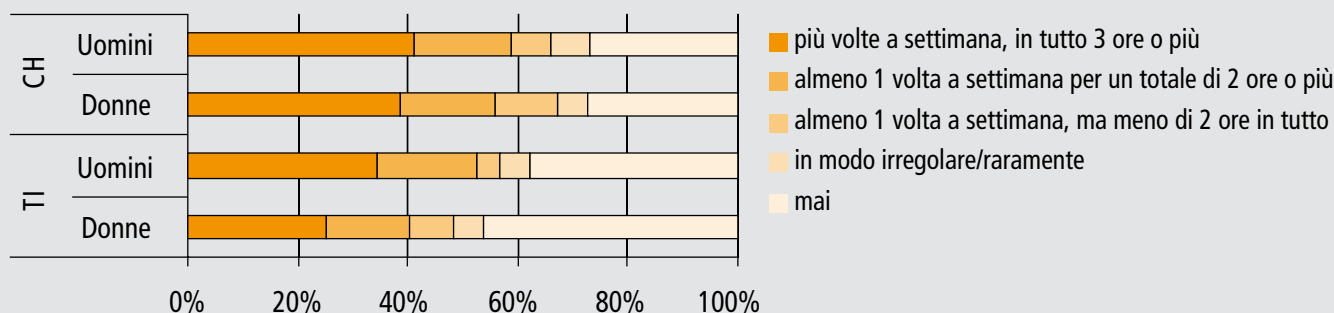
ca (10%). In Ticino lo sport di squadra più praticato è il calcio.

Alla domanda «Che tipi di sport pratica?» gli intervistati hanno citato più di 200 attività sportive differenti, a dimostrazione del fatto che l'offerta di discipline sportive è molto vasta. A livello nazionale si è constatato come la popolazione svizzera diventi sempre più polisportiva. Mentre nel 2000 in media si praticavano 3,1 discipline sportive a testa, otto anni più tardi si contano 3,3 sport a persona. Alcuni intervistati hanno dichiarato di praticare fino a dieci discipline sportive differenti.

I motivi per cui si pratica sport

In Ticino i motivi ritenuti più importanti per praticare sport riguardano il proprio benessere personale (promozione della salute, il poter «staccare» e rilassarsi con lo sport, il poter sentire e vivere il proprio corpo, essere in forma e allenati) e il divertimento. Questi motivi sono considerati molto importanti o importanti dalla stragrande maggioranza della popolazione (figura 3).

Figura 2: Pratica sportiva secondo il sesso, Cantone Ticino e Svizzera



Sport in Ticino: chi tanto... chi niente!

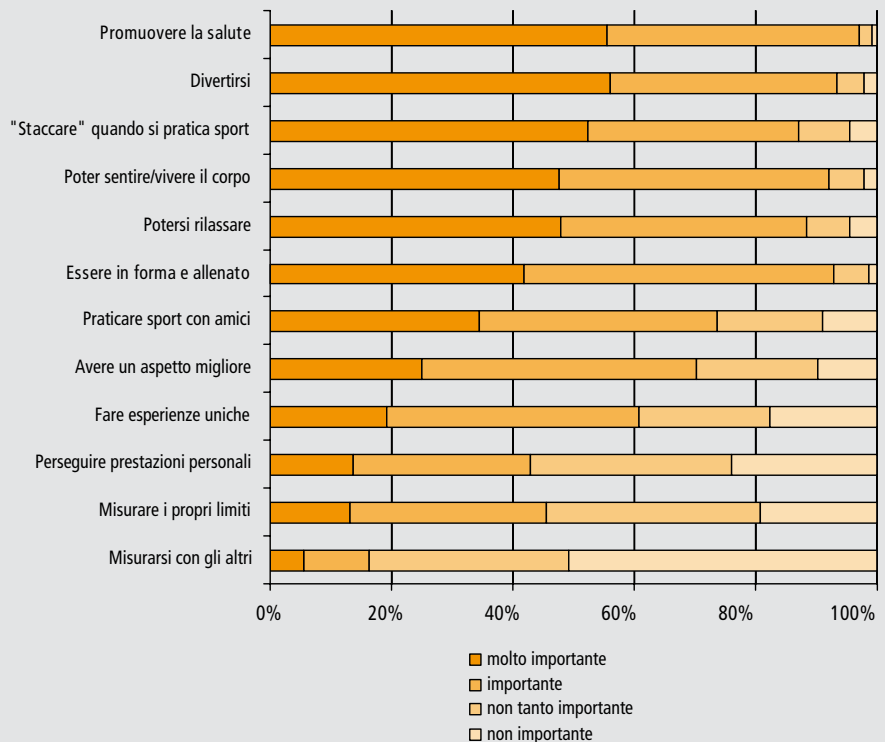
In fondo alla lista dei motivi per cui si pratica sport troviamo quelli riguardanti la ricerca della prestazione, in particolare il misurarsi con gli altri, che è ritenuto molto importante o importante da meno di una persona su cinque. La poca importanza attribuita a quest'ultimo motivo è confermata da un altro dato raccolto dall'indagine, secondo il quale in Ticino solo il 16% di chi pratica sport prende parte a competizioni sportive. La scarsa attitudine dei ticinesi alla competizione è da ricondurre soprattutto alle donne di tutte le fasce d'età, che partecipano meno frequentemente degli uomini alle competizioni sportive. Inoltre, per gli uomini, la competizione diminuisce nettamente con l'età: si passa infatti dal 38% di uomini fra i 15 e i 29 anni che partecipano a competizioni sportive, al 30% di quelli d'età compresa fra i 30 e i 44 anni, al 14% per la classe d'età fra i 45 e i 59 anni e infine al 10% per gli uomini con più di 60 anni.

Praticare sport per poter stare in compagnia dei propri amici è invece un motivo citato con una certa frequenza. Più del 70% degli intervistati gli attribuisce importanza.

Foto TiPress/F.A.



Figura 3: Importanza dei diversi motivi per fare sport (in % di tutte le persone che praticano sport)



Appartenenza a società sportive e centri fitness

Quest'ultimo motivo ci porta a considerare un'altra informazione raccolta dall'indagine, e cioè l'appartenenza della popolazione alle società sportive e ai centri fitness privati. Le società sportive in particolare sono infatti considerate come luoghi privilegiati per fare sport stando in compagnia e in cui il cameratismo assume un valore importante.

In Ticino il 18% della popolazione è membro attivo di una società sportiva (Svizzera: 24%), mentre l'11% è affiliato a un centro fitness privato (Svizzera: 13%). Oltre al fatto di potersi dedicare allo sport assieme ai propri amici, i membri delle società sportive sottolineano un altro aspetto: il potersi allenare ad orari regolari. Chi pratica sport nei centri fitness privati ritiene invece importante la maggiore flessibilità offerta, i migliori orari di apertura e la mancanza di obblighi.

Per quanto concerne gli orari in cui si pratica sport, quasi il 60% delle persone attive indica la sera come momento preferito. Anche il pomeriggio e la mattina sono momenti che vengono spesso usati per dedicarsi all'attività sportiva. A differenza del resto della Svizzera, dove praticamente uno sportivo su dieci sfrutta il mezzogiorno per far sport, i ticinesi sembrano più restii a rinunciare alla pausa pranzo a favore dello sport.

Gli inattivi

Come abbiamo visto, nel Cantone Ticino c'è la percentuale più elevata di inattivi dichiarati: due persone su cinque, infatti, non praticano mai sport. Mentre fra le donne il tasso di inattività è superiore al 40% per tutte le classi d'età considerate (15-29 anni: 41%; 30-44 anni: 40%; 45-59 anni: 52%, 60-74 anni: 48%), per gli uomini vi è una chiara tendenza all'aumento dell'inattività con l'avanzare dell'età. Infatti, se i giovani uomini ticinesi sono estremamente attivi, già a partire dai 45 anni la percentuale di persone che non praticano mai sport aumenta in modo costante (inattivi per classi d'età: 15-29 anni: 18%; 30-44 anni: 31%; 45-59 anni: 42%, 60-74 anni: 52%).

Interrogati sulle ragioni per cui non praticano sport, gli intervistati hanno indicato la mancanza di tempo (44% degli inattivi), la mancanza di motivazione e interesse (15%), il fatto di fare già abbastanza movimento e di sentirsi già in forma (12%), motivi di salute (10%), gli orari di lavoro inadeguati o troppo lunghi (9%) o il fatto di sentirsi troppo vecchi (10%) o troppo stanchi (6%) per fare sport.

Non bisogna pensare che gli inattivi siano completamente estranei alle esperienze in ambito sportivo. Dall'indagine sono infatti emersi due fattori che riteniamo importante considerare nella definizione di possibili misure atte a (ri)avvicinare que-

ste persone alla pratica sportiva. Innanzi tutto il 66% degli inattivi ticinesi dichiara di fare delle camminate, di andare a nuotare, di fare un giro in bicicletta o in rampichino, di andare a sciare o a fare jogging una o due volte all'anno. Queste attività sono però così poco frequenti che gli intervistati stessi non le considerano come attività sportive vere e proprie. In seguito chi non pratica sport non è di principio contro lo sport, ma vi deve rinunciare soprattutto per questioni di tempo. Alla domanda «in futuro le piacerebbe praticare sport?», il 47% degli inattivi ticinesi risponde infatti in modo affermativo. Fra gli sport che gli inattivi vorrebbero praticare in futuro troviamo il nuoto, il fitness, l'aerobica e la ginnastica, il ciclismo, le camminate e le escursioni in montagna, il tennis e altri ancora. Fra la popolazione inattiva vi è quindi una fascia non trascurabile di persone desiderose di iniziare o ricominciare a praticare sport.

Valutazione dell'infrastruttura e dell'offerta sportiva

La popolazione ticinese in generale è soddisfatta delle infrastrutture presenti sul territorio e dell'offerta sportiva. Gli intervistati hanno potuto esprimere le loro valutazioni attraverso una scala di punteggi che variava da 1 (qualità scadente) a 5 (qualità molto buona). L'offerta di sentieri e di campi da calcio (e altri campi erbosi) come pure quella dei centri fitness o sportivi privati e delle società sportive ha ottenuto buone valutazioni. Al contrario qualche insoddisfazione è stata espressa nei confronti delle piscine coperte, delle piste podistiche o campestri e delle piste ciclabili (e reti di percorsi per biciclette). Unicamente nel caso degli impianti per pattini a rotelle, inline e skateboard si è ottenuta una valutazione al di sotto della sufficienza.

Sostegno allo sport

Per quanto concerne il sostegno allo sport, i risultati dell'indagine mostrano chiaramente che la popolazione ritiene importante sostenere lo sport. Circa quattro persone su cinque affermano infatti che il sostegno allo sport deve continuare nella misura attuale o addirittura essere ampliato. Poche

le voci a favore di una riduzione del sostegno allo sport. In particolare si chiede un maggior aiuto per lo sport per le persone handicappate, per quello giovanile, per lo sport per le persone anziane e per quello femminile.

Conclusione

Lo studio *Sport nel Cantone Ticino* ha fornito un'immagine chiara e dettagliata delle abitudini sportive della popolazione ticinese: accanto a circa due terzi della popolazione che pratica sport regolarmente o almeno occasionalmente, c'è una fascia considerevole di persone (circa il 40%) che non pratica mai sport. Il numero di persone inattive è in Ticino più elevato che nel resto della Svizzera. Fra i non sportivi si contano soprattutto le donne di tutte le classi d'età e gli uomini al di sopra dei 45 anni. Il motivo citato con più frequenza per la mancata pratica sportiva è la mancanza di tempo. Chi al contrario pratica sport lo fa per il proprio benessere personale e per divertimento.

Queste informazioni sono disponibili per la prima volta e dovranno essere ulteriormente approfondite per poter definire delle misure di sensibilizzazione e di (ri)avvicinamento alla pratica sportiva che raggiungano le persone attualmente inattive. Una prima interessante opportunità per riflettere sui motivi dell'inattività sportiva e su come le persone si avvicinano allo sport è data dal nuovo rapporto incentrato sui bambini (10-14 anni) e sui giovani (15-19 anni) pubblicato dall'Ufficio federale dello sport³.

Dallo studio *Sport nel Cantone Ticino* è comunque emerso chiaramente che lo sport non è una perdita di tempo, ma è soprattutto una fonte di benefici per il benessere psico-fisico della persona e per la sua vita sociale. Vale quindi sempre la pena, malgrado le crescenti sollecitazioni del mondo del lavoro e gli impegni familiari, ritagliarsi un po' di spazio da dedicare a se stessi, facendo sport. L'indagine ha mostrato come l'offerta sia molto vasta e le infrastrutture di buona qualità. Ognuno può quindi trovare ciò che più gli si addice.

* Ricercatrice presso l'Ufficio studi e ricerche



Foto TiPress/F.A.

Note

1 Lamprecht, M., Fischer, A., Stamm, H. (2008). *Sport nel Cantone Ticino*. Osservatorio sport e movimento Svizzera, c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG. Zurigo.

Scaricabile in: <http://www3.ti.ch/DECS/cartellastampa/pdf-cartella-stampa-120683190484.pdf>

2 Lamprecht, M., Fischer, A., Stamm, H. (2008). *Sport Svizzera 2008. Pratica sportiva e consumo di sport fra la popolazione svizzera*. Osservatorio sport e movimento Svizzera, c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG. Zurigo. Scaricabile in: http://www.baspo.admin.ch/internet/baspolit/home/aktuell/archiv/sport_CH.html

3 Lamprecht, M., Fischer, A., Stamm, H. (2008). *Sport Svizzera 2008. Rapporto riguardante bambini e giovani*. Osservatorio sport e movimento Svizzera, c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG, Zurigo, Ufficio federale dello sport UFSPO, Gioventù+Sport. Scaricabile all'indirizzo: <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home/aktuell/documents/2008.html>