

OCCHIO ALLO SPORT

RUOLO, IMPATTO
E PROSPETTIVE
DELL'ATTIVITÀ
FISICA E SPORTIVA



La collana *Quaderni della Fondazione CRC* mette a disposizione i risultati delle analisi realizzate dall'Ufficio Studi e Ricerche per esplorare temi di interesse e di prospettiva per il territorio della provincia di Cuneo e per contribuire alla programmazione e alla progettazione strategica della Fondazione.

La presente ricerca è stata promossa e sostenuta dalla Fondazione CRC e realizzata in collaborazione con l'Università di Torino, nello specifico con il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive del Dipartimento di Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi.

Ufficio Studi e Ricerche Fondazione CRC: Elena Bottasso (responsabile), Francesco Carbonero (analisi dati), Eleonora Ferrero.

Gruppo di ricerca: Andrea Barra, Aura Angelica Bella, Silvia Bonetta, Stefano Fenoglio, Lorenzo Ferrero, Elena Gazzano, Francesca Marucco, Lorenzo Rossi (Dipartimento di Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi), Cristina Mosso (Dipartimento di Psicologia), Gennaro Boccia (Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche) dell'Università di Torino.

Si ringrazia per la preziosa collaborazione il Tavolo di Partnership istituzionale, composto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), Sport e Salute SpA e il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) che ha accompagnato l'intero percorso di indagine, in particolare nelle persone di Claudia Martin, Francesca Leone e Remo Merlo.

Un ringraziamento sentito al personale dirigente e docente degli istituti scolastici provinciali, alle associazioni e alle società sportive dilettantistiche, alle federazioni sportive, ai Comuni che hanno diffuso e compilato il questionario condividendo informazioni, opinioni e visioni utili alla realizzazione di questo lavoro. La buona riuscita dell'indagine, infine, è stata resa possibile dall'ampia disponibilità di molte cittadine e cittadini che hanno partecipato all'indagine nei diversi momenti di promozione dell'attività sportiva organizzati in provincia di Cuneo.

Questo lavoro è stato realizzato con il supporto editoriale all'Ufficio Studi e Ricerche di Carlo Bovolo, Francesca Mina e Lisa Sappia.

Responsabile della collana dei Quaderni: Ufficio Studi e Ricerche Fondazione CRC.

APRILE 2024

OCCHIO ALLO SPORT

**RUOLO, IMPATTO E PROSPETTIVE
DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA**

A cura di
SUISM, Università degli Studi di Torino

© 2024 Fondazione CRC
Via Roma 17 – 12100 Cuneo – Italia
www.fondazionecrc.it
ISBN 978-88-98005-36-9

Il documento in formato PDF è scaricabile dal sito www.fondazionecrc.it
È vietata la riproduzione dei testi, anche parziale, senza autorizzazione

Progetto grafico: Undesign – Torino
Impaginazione: Bosio.Associati – Savigliano
Stampa: Tipolito Europa
Chiuso in tipografia a aprile 2024



SOMMARIO

Saluto del Presidente	8
Presentazione	9
Executive Summary	11
Introduzione	12

1. DEFINIZIONI, LINEE GUIDA E DIMENSIONI DELLO SPORT

1.1	Attività fisica e sportiva: definizioni recenti e temi del dibattito	15
1.2	Linee guida OMS sulla promozione dell'attività fisica	17
1.2.1	Giovani	18
1.2.2	Popolazione adulta (18-64 anni)	20
1.2.3	Popolazione anziana (over 65)	22
1.2.4	Categorie specifiche	23
1.3	Politiche pubbliche di promozione dell'attività fisica	24
1.3.1	Politiche specifiche per contesto e target di popolazione	25
1.3.2	Progettazione urbana, ambiente e trasporti	26
1.3.3	Politiche economiche	26
1.3.4	Politiche in ambito sanitario	27
1.4	Strategie europee per la promozione dello sport	28
1.5	Le dimensioni dell'attività fisica in Europa e in Italia	30
1.5.1	Fascia 8-9 anni	30
1.5.2	Fascia 11-15 anni	32
1.5.3	Fascia 18-69 anni	37
1.5.4	Over 65 anni	39

2. LO SPORT IN PROVINCIA DI CUNEO: INDAGINE SUL CAMPO

3. METODOLOGIA DELLA RICERCA

3.1	Indagine su ASD e SSD	47
3.2	Indagine sulla popolazione	49
3.3	Impiantistica sportiva	53

4. LE ASD E SSD DELLA PROVINCIA DI CUNEO

4.1	Caratterizzazione delle ASD e SSD	55
4.2	Progettualità delle pratiche sportive: inquadramento	61
4.3	Progettualità delle pratiche sportive: risultati	62
4.4	Sostenibilità ambientale: inquadramento	67
4.5	Sostenibilità ambientale: risultati	67
4.6	Attività per l'inclusione	73
4.7	In sintesi	75

5. LA PRATICA SPORTIVA TRA GLI ABITANTI DELLA PROVINCIA DI CUNEO

5.1	Studenti della scuola primaria	77
5.2	Studenti della scuola secondaria di I e II grado	81
5.3	Adulti	88
5.4	Le distanze territoriali e lo sport	96
5.5	La soddisfazione e il benessere nel praticare sport	97
5.6	In sintesi	102

6. IMPIANTISTICA SPORTIVA

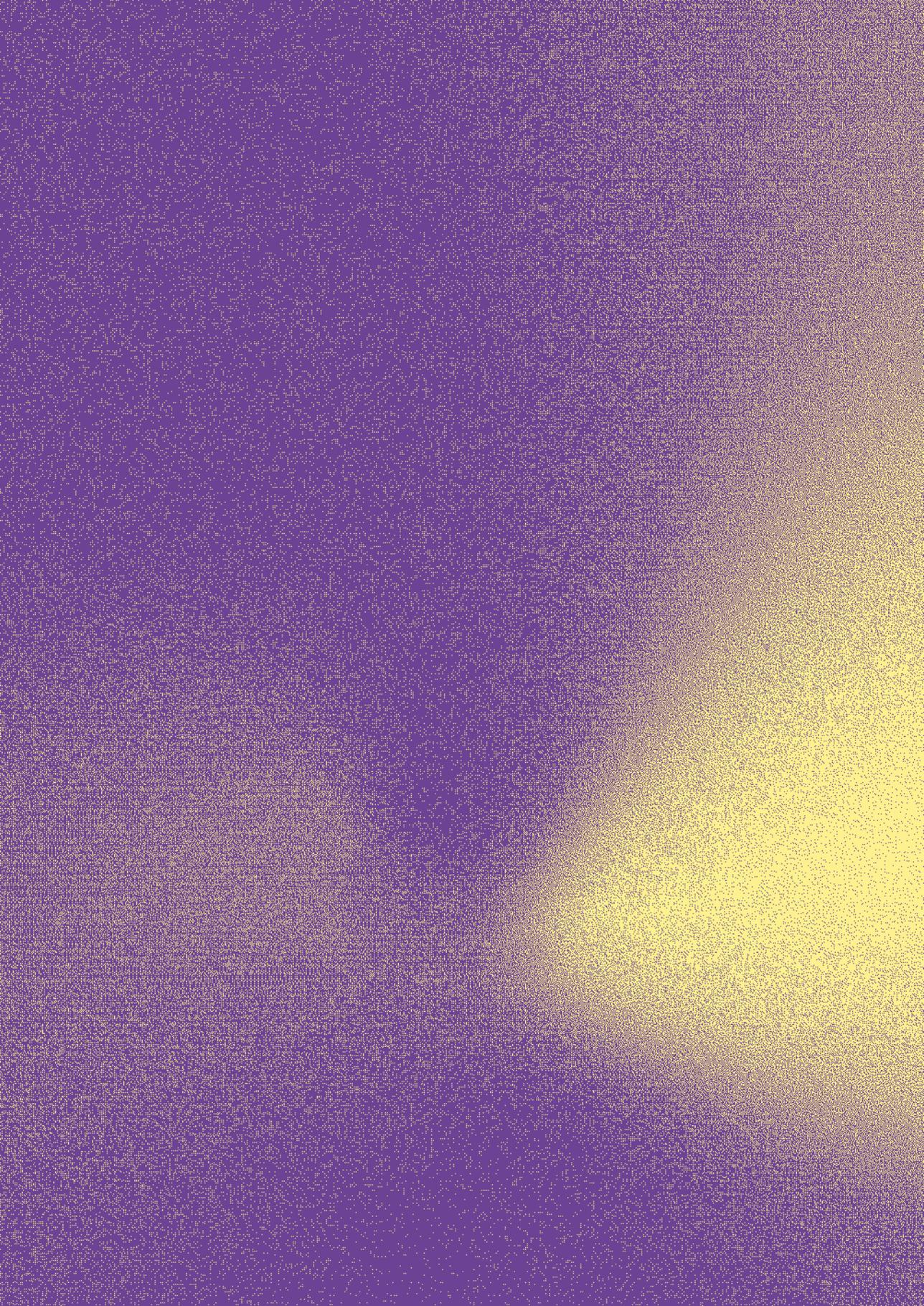
6.1	Introduzione	105
6.2	Distribuzione degli impianti e discipline sportive rappresentate	106
6.3	Conclusioni e prospettive	112

7. SPORT E BUONE PRATICHE

7.1	Buone pratiche: inclusione	115
7.2	Buone pratiche: terza età	118
7.3	Buone pratiche: innovazione e sostenibilità ambientale	121
7.4	Discussione	125

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

	Bibliografia	138
	Sitografia	144



Saluto del Presidente

Lo sport è uno dei motori di crescita della nostra comunità ed è uno strumento di formazione lungo tutto l'arco di vita. Attraverso l'attività motoria, infatti, si perseguono obiettivi che ritroviamo nella nostra vita quotidiana: la capacità di prepararsi a una sfida, la conoscenza dei propri limiti, la perseveranza virtuosa e l'accettazione delle regole del vivere sociale. Oggi sappiamo che lo sport non significa solo vivere in salute, ma è anche un fenomeno sociale e di ampio raggio, che coltiva valori quali inclusione, sostenibilità, collaborazione.

Fondazione CRC è una delle poche fondazioni in Italia che include tra i settori di intervento lo sport, un tema che ci caratterizza e che da sempre cerchiamo di valorizzare sostenendo pressoché tutte le associazioni sportive e gli impianti presenti in provincia di Cuneo, ma anche stimolando l'innovazione, lo sviluppo di competenze e l'impatto sul territorio, promuovendo l'aggregazione e la collaborazione con altri enti e organizzazioni.

Il bando *Insieme per lo studio e lo sport*, il bando *Spazi outdoor*, il progetto *Borse per i Talenti*, così come il grande evento *Dialoghi sul talento*, che ha visto protagonista a Cuneo Pep Guardiola, sono solo alcune delle ultime iniziative promosse da Fondazione CRC per coltivare e rendere lo sport accessibile all'intera comunità.

Il nostro impegno si rivolge anche alla conoscenza della complessità del settore sportivo. Per questo motivo, abbiamo incaricato il nostro Ufficio Studi e Ricerche di realizzare un'analisi che aiuti a individuare gli elementi caratteristici del panorama sportivo provinciale, a partire dagli enti che promuovono e organizzano l'attività fisica e sportiva sul territorio, sino alla comprensione dei bisogni e delle preferenze delle persone che la praticano ogni giorno.

Mutuando un'espressione sportiva, mi piace sottolineare che questa indagine è frutto di un lavoro di squadra, che ha coinvolto *in primis* i soggetti istituzionali predisposti al coordinamento e alla promozione dello sport in Italia, ossia il CONI, Sport e Salute e il Comitato Italiano Paralimpico.

Attraverso le voci dei protagonisti sul territorio e le informazioni qui raccolte, ci auguriamo che questo lavoro fornisca utili stimoli al progresso della nostra comunità grazie al contributo del settore sportivo su tutti i fronti, dall'innovazione della pratica sportiva alla sostenibilità e all'inclusione, e che dia energia a nuove azioni in rete finalizzate a promuovere uno sport utile al benessere fisico e psichico di ogni individuo.

Ezio Raviola



Presentazione

Per comprendere il ruolo che lo sport ricopre nella società contemporanea, è utile richiamare la definizione adottata nella Riforma dello Sport in vigore dal 1° gennaio 2023, secondo la quale lo sport è da intendersi come «qualsiasi forma di attività fisica fondata sul rispetto di regole che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, ha per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli». Questo concetto, che recepisce la definizione data nel 1992 nella Carta Europea dello Sport, promuove due messaggi: da un lato, conferma il fatto che lo sport, da sempre, rappresenta un veicolo di valori e pratiche a supporto di una società più coesa e in buona salute; dall'altro, riconosce pari dignità al miglioramento psico-fisico, all'interazione sociale e alla competizione, elevando lo sport a strumento multifunzionale rispetto agli obiettivi di benessere che caratterizzano una comunità.

In questa accezione, l'attività sportiva viene declinata non solo come strumento per perseguire salute e benessere della persona, ma anche come opportunità di educazione, socializzazione, inclusione, cultura, nonché di fruizione e valorizzazione degli spazi outdoor e di potenziale sviluppo economico e sociale dei territori, con il coinvolgimento dell'intera comunità locale.

Mettere a terra questa definizione è senza dubbio operazione ambiziosa e sono molteplici gli attori, pubblici e privati, che ogni giorno si adoperano per organizzare discipline ed eventi promozionali per promuovere la propria attività. In Italia ci sono circa 110 enti sportivi ogni 100 mila abitanti, ma sono presenti significative eterogeneità territoriali che riflettono (anche) le diverse attitudini sportive della popolazione (CONI, 2020). Conoscere i fattori territoriali che facilitano o ostacolano la pratica sportiva, nella sua prospettiva più ampia, è dunque fondamentale per mettere in campo gli interventi più efficaci e più coerenti con le linee guida che oggi sono individuate sulla base dell'evidenza scientifica.

Per queste ragioni, l'Ufficio Studi e Ricerche della Fondazione CRC – che ha il compito di realizzare ricerche di approfondimento e di prospettiva per fornire indicazioni utili alla Fondazione e al territorio provinciale per la programmazione e progettazione degli interventi – in collaborazione con il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive dell'Università di Torino (SUISM - Dipartimento di Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi), ha condotto un'indagine di approfondimento sulle dimensioni dell'attività fisica e sportiva in provincia di Cune, inquadrata nell'ambito delle indicazioni internazionali ed europee come punto di riferimento imprescindibile per analizzare il tema.

La ricerca fornisce una descrizione approfondita delle caratteristiche degli enti sportivi e della loro predisposizione all'innovazione, esaminando la loro capacità progettuale e proponendo due

focus specifici sulla sostenibilità e sull'inclusione. Parallelamente, l'analisi raccoglie la propensione all'attività fisica – categoria più ampia dell'attività sportiva – della popolazione provinciale, divisa per fascia d'età, individuando abitudini, bisogni e fattori psicologici alla base della motivazione per la pratica sportiva. Con l'obiettivo di rendere patrimonio comune le iniziative oggi messe in campo, il Quaderno fornisce anche la descrizione di alcune buone pratiche promosse, anche al di fuori del contesto provinciale, che possono rappresentare esempi interessanti a supporto degli assi strategici della sostenibilità e dell'inclusione.

Il quadro che emerge è multiforme, composto da numerose realtà pronte a mettersi in gioco e che potrebbero trovare benefici da progetti in partenariato, a partire dalla condivisione delle “nuove” competenze che oggi supportano l'esercizio fisico, per un'esperienza sportiva che può definirsi davvero completa e innovativa.

La vera sfida in chiave strategica è quella di un'offerta sportiva transgenerazionale, che coinvolga più utenti insieme, che abbatta le barriere delle differenze di genere e della disabilità e che preveda un ruolo centrale per le famiglie, vere leve sociali e fondamentali per l'attitudine positiva allo sport.

L'augurio è che il Quaderno aiuti gli enti sportivi e l'attività fisica esercitata individualmente, così come gli enti pubblici e privati coinvolti sul tema, a riflettere sul ruolo di generatore di processi economici e psico-sociali che lo sport ha e può avere per il futuro della comunità intera.

Ufficio Studi e Ricerche

Executive Summary

Sport is widely acknowledged as a powerful tool for promoting health and well-being. However, its potential goes far beyond physical benefits. This research explores the multifaceted role of sport in contemporary society, examining how it can be leveraged to foster education, social inclusion, environmental sustainability and economic growth. This project is based on a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative data collection methods, with the aim of contributing to a deeper understanding of the role of sport through the experience of the associations and public entities that manage and organize events and disciplines for the local community.

The analysis highlights a number of key evidences, which might be helpful to policy makers and professionals:

- The practice of sport is positively correlated with education and economic well-being: at the national level, 57% of people with economic needs practice sport against 74% of those without.
- Participation in sports is lower than recommended levels in all age groups. In particular, there is a chronic drop in physical activity among girls and boys between the ages of 10 and 15, that shrinks from 94% to 69% at local level.
- There is a persistent gender gap in the access to sport of about 20 percentage points.
- One third of the associations declare a subscription of a disabled person.
- There is a need for better quality and more accessible sports facilities and for more qualified personnel in sports associations.
- The economic obstacle is a barrier for some people to practice sports, although many associations declare to apply significant incentives and discounts.
- Family and friends are key enabling factors for sport. At the local level, 58% of the kids practicing sport have at least one parent who practices sport.

Recommendations:

- According to the OMS guidelines, it is key to promote physical activity from an early age, with a special attention for female engagement.
- In order to fulfil the role that sport has nowadays, it is important to invest in qualified personnel in sports associations or share technical experts among associations.
- Improve the quality and accessibility of sports facilities and implement a register to monitor them.
- Support families with economic incentives to encourage participation in sports.

Introduzione

Negli ultimi decenni, le evidenze scientifiche su quanto l'attività fisica e sportiva sia essenziale per prevenire le malattie e migliorare salute e qualità di vita sono aumentate in modo considerevole (OMS, 2019, 2020). Oltre al ruolo alla salute degli individui, occorre considerare che queste attività rappresentano un tassello fondamentale nel mosaico socio economico di un territorio: lo sport ha la capacità di promuovere realtà e filiere locali, veicolare messaggi in numerosi contesti, valorizzare iniziative economiche, aumentare l'inclusione in tutte le fasce d'età, costruire sinergie e reti di collaborazione a livello locale, incrementare un turismo a basso impatto ed educare alla sostenibilità ambientale. Per tali motivi, è indubbio l'enorme vantaggio trasversale che un determinato territorio potrà ottenere dalla presenza di una rete di strutture e di associazioni che promuovono attività sportive.

Data la centralità dello sport e la moltitudine di ambiti che a esso sono connessi, è utile elaborare e promuovere politiche e strategie per la sua valorizzazione. Per fare questo, però, è necessario avere una conoscenza approfondita del mondo sportivo e mettere in relazione le sue sfide, dal livello nazionale a quello locale, con le indicazioni più aggiornate fornite dalla letteratura e dagli enti che regolano la salute pubblica.

L'analisi che segue intende, dunque, entrare nel merito dell'attività sportiva svolta in provincia di Cuneo, fornendo una mappatura e una valutazione delle associazioni e società sportive e dell'impiantistica presente, per poi approdare alla conoscenza delle motivazioni e degli ostacoli allo svolgimento della stessa.

I risultati della ricerca possono essere utili sia per conoscere l'esistente, a partire dalla valorizzazione delle potenzialità del territorio cuneese, sia per proporre strategie di sviluppo del territorio locale, che sappiamo si contraddistingue per caratteristiche ambientali pregevoli e bisognose di un'attenzione costante in ottica di sostenibilità.

Con l'ambizione di raccogliere il maggior numero di informazioni inedite, l'indagine ha fatto ricorso a diversi strumenti:

- sono stati consultati i database messi a disposizione da Sport e Salute e Regione Piemonte relativi alle associazioni sportive e alle strutture per lo sport presenti nella provincia di Cuneo;
- sono stati utilizzati dei questionari rivolti alle associazioni e alla popolazione (divisa per fascia di età), per poter conoscere meglio la realtà sportiva;
- la lettura dei dati è stata arricchita dal confronto con partner istituzionali e rappresentanti delle associazioni, utili per raccogliere i punti di vista di chi ha un ruolo nell'amministrazione del territorio e di chi vive quotidianamente lo sport.

Il presente Quaderno illustra al Capitolo 1 il contesto di riferimento, con un *excursus* sulle principali indicazioni fornite a livello internazionale a proposito del ruolo dell'attività fisica. Sono inoltre riportate le principali indicazioni delle politiche pubbliche di promozione dell'attività fisica a livello internazionale, nonché i dati sullo sport per la popolazione italiana nelle diverse fasce di età.

Nel Capitolo 2 vengono illustrati gli obiettivi dell'indagine e i temi specifici affrontati nella ricerca, mentre il Capitolo 3 è dedicato alla descrizione della metodologia che è stata adottata.

Nel Capitolo 4 vengono presentati i risultati del questionario proposto alle associazioni sportive presenti sul territorio, con un *focus* d'attenzione sui temi principali dell'indagine, quali la caratterizzazione delle diverse dimensioni delle società (in riferimento a personale, tesserati, impianti utilizzati e attività organizzate), la sensibilità e l'interesse verso l'adozione di pratiche di sostenibilità ambientale, la capacità di portare avanti progettualità innovative.

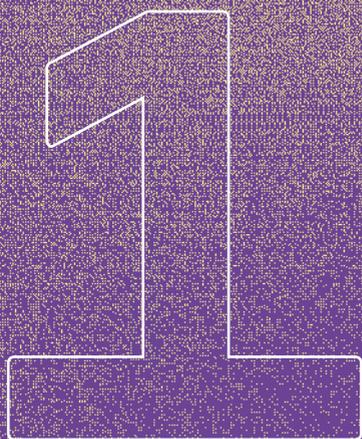
Il Capitolo 5, invece, è dedicato alla popolazione e riporta i risultati dei questionari dove sono state esplorate le abitudini sulla pratica sportiva e esaminate le implicazioni che, soprattutto nei più giovani, lo sport può offrire nei processi di costruzione identitaria.

Il tema dell'impiantistica sportiva è affrontato nel Capitolo 6 dove, anche alla luce di alcune evidenze emerse dai questionari, è stata quantificata e descritta l'offerta disponibile in provincia, ponendo le basi per le valutazioni sulla pianificazione e sulla gestione delle risorse.

Inoltre, è emerso come iniziative per la promozione dell'attività fisica e sportiva, realizzate in varie località, spesso non ricevano adeguata visibilità e non siano facilmente accessibili alle comunità locali. Una raccolta di progetti svolti a livello nazionale e internazionale è riportata nel Capitolo 7 e ha lo scopo di agevolare la condivisione di conoscenze e di idee, promuovere la diffusione di esperienze positive e favorire la creazione di collaborazioni.

Infine, sulla base delle evidenze raccolte nell'indagine, si propone una valutazione complessiva del mondo dello sport nella provincia di Cuneo, individuando le potenzialità di sviluppo del settore preso in esame.

DEFINIZIONI, LINEE GUIDA E DIMENSIONI DELLO SPORT



1.1 Attività fisica e sportiva: definizioni recenti e temi del dibattito

↳ Plurarietà di definizioni

Il termine “salute” deriva dal latino *salvus*, ovvero “salvo”, un concetto che ha subito diverse interpretazioni nel corso della storia. Una nuova e più moderna definizione di salute viene stilata alla nascita dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1948. Nel preambolo costitutivo dell’OMS venne ridefinito il concetto di salute come «uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale» superando la vecchia idea di «assenza di malattie o infermità» (OMS, 1946). Successivamente, la sua definizione venne ulteriormente aggiornata e ampliata nel 1998: «la salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale» (OMS, 1998). Questa nuova descrizione sottolinea un approccio più moderno che tiene conto dei rapporti tra individuo e ambiente e dell’importanza degli stili di vita per il raggiungimento del pieno benessere della persona (ISS, 2018).

↳ Attività fisica vs esercizio fisico

Uno dei principali fattori che contribuisce al raggiungimento e al mantenimento di buoni livelli di salute e benessere è, com’è noto, la pratica dell’attività fisica. Secondo l’OMS, si definisce attività fisica «qualsiasi movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici che richieda un dispendio energetico» (Ministero della Salute, 2014). In questa definizione, oltre alle attività fisiche strettamente intese, rientrano anche quelle più generiche, come le faccende domestiche, il gioco, il lavoro, il giardinaggio e varie attività ricreative.

Il concetto di attività fisica, pertanto, non è da confondere con quello di esercizio fisico, ovvero una specifica tipologia di attività fisica che viene svolta in forma strutturata e pianificata mediante l’utilizzo di movimenti programmati, con l’obiettivo di migliorare l’efficienza fisica. Lo sport, invece, rappresenta la componente di esercizio fisico che consiste in un gioco istituzionalizzato, ovvero riconosciuto da un’istituzione ufficiale (quali, per esempio, CONI, federazioni e enti di promozione sportiva) e regolamentato. Nel 1992 il Consiglio d’Europa, mediante la Carta Europea dello Sport, definiva lo sport come «qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli» (CDDS, 1992). In generale, lo sport viene quindi individuato come un potente mezzo per promuovere la salute, l’inclusione sociale, la cooperazione e il benessere globale (CDDS, 1992).

↳ Definizione in Italia

In Italia, in seguito alla riforma dello sport grazie al Decreto Legislativo del 28 febbraio 2021 n. 36, questa definizione è stata leggermente rivista: «lo sport è qualsiasi forma di attività fisica fondata sul rispetto di regole che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli».

↳ I determinanti della salute

In questo contesto, inoltre, è importante considerare che lo stato di salute del singolo individuo e delle popolazioni può essere influenzato da una serie di elementi – definiti “determinanti della salute” – che comprendono una gamma di fattori personali, socio economici e ambientali. Tra questi, un ruolo importante nella salvaguardia della salute pubblica spetta ai comportamenti individuali, che possono introdurre fattori di rischio rilevanti nell’insorgenza di una patologia. Si definisce “fattore di rischio” un elemento la cui presenza è associata a una maggiore probabilità (o rischio) di insorgenza della malattia stessa.

Il Ministero della Salute, attraverso il programma “Guadagnare salute”, approvato dal Governo con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri il 4 maggio 2007, riporta i quattro principali fattori di rischio comportamentali, identificati a livello mondiale dall’OMS che sono alla base della maggior parte delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) (Ministero della Salute, 2007):

- consumo eccessivo di alcool;
- tabagismo;
- comportamenti alimentari non salutari;
- inattività fisica.

↳ L’inattività fisica

L’inattività fisica risulta essere il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale, responsabile della morte di circa 3,2 milioni di persone ogni anno. Tale fattore è considerato anche la principale causa di circa il 25% dei tumori della mammella e del colon, del 27% dei casi di diabete e del 30% delle malattie cardiache ischemiche. Inoltre, le persone non sufficientemente attive presentano il 20-30% in più di rischio di mortalità rispetto alle persone che svolgono attività fisica moderata, almeno trenta minuti nella maggior parte dei giorni settimanali (Ministero della Salute, 2014).

Un’altra conseguenza derivante dall’inattività fisica in relazione alle fasce d’età è l’aumento del rischio di obesità tra i più giovani, che causa, a propria volta, l’insorgenza di altre malattie quali tumori, diabete e malattie cardiovascolari. L’obesità, inoltre, può generare complicanze in presenza di malattie infettive per via dello stato infiammatorio che genera nell’organismo, cui va ad aggiungersi il conseguente impatto economico diretto e indiretto che questo comporta sulla sanità.

Per quanto riguarda la popolazione adulta e anziana, invece, la prescrizione e la somministrazione dell’esercizio fisico viene adottata nel trattamento preventivo terapeutico delle MCNT.

1.2 Linee guida OMS sulla promozione dell'attività fisica

↳ Linee guida OMS

Per mantenere una buona condizione di salute e come strategia di prevenzione per l'insorgenza di patologie croniche, l'OMS si impegna attivamente nella promozione dell'attività fisica, «cercando di fornire delle indicazioni chiare e scientificamente valide» (OMS, 2020).

Le ultime linee guida stilate dall'OMS risalgono al 25 novembre 2020 e si pongono in continuità con quelle elaborate nel 2010, prevedendo, però, degli aggiornamenti sulla base degli studi più recenti in materia. Anche in questo caso le nuove linee guida forniscono indicazioni sulla tipologia, sulla frequenza, sull'intensità e sulla durata dell'attività fisica per fasce di età della popolazione, prendendo in considerazione anche alcuni gruppi specifici di individui all'interno della popolazione, come donne in gravidanza e nel post-parto, adulti anziani con patologie croniche e persone con disabilità. Inoltre, si vedono confermati alcuni concetti chiave e fondamentali, già presenti nelle linee guida pubblicate nel 2010, quindi:

- praticare poca attività fisica è meglio di non praticare;
- aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute;
- qualsiasi tipo di movimento è importante.

↳ Inattività vs sedentarietà

Più nello specifico, le raccomandazioni dell'OMS (2020) relative all'attività fisica sono articolate per fasce d'età e gruppi specifici di popolazione; tuttavia, prima di approfondire tale impostazione, è importante distinguere il concetto di sedentarietà da quello di inattività.

I soggetti che svolgono i livelli di attività previsti dalle linee guida e che vengono considerati attivi possono passare la maggior parte del restante tempo giornaliero in posizione seduta, adottando perciò degli atteggiamenti sedentari. I soggetti inattivi, invece, sono quelli che pur praticando attività fisica non raggiungono le raccomandazioni previste dall'OMS. Le attività sedentarie sono quelle in cui vi è un dispendio energetico inferiore a 1,5 MET¹. Un soggetto attivo può risultare, quindi, sedentario qualora tali atteggiamenti di sedentarietà permangano nell'arco della giornata e per tale motivo viene consigliato di intervallare la posizione seduta almeno ogni 30 minuti a brevi periodi di tempo di attività (le cosiddette "pause attive"), anche di due o tre minuti.

¹ Il MET è un'unità di misura che stima la quantità di energia utilizzata dall'organismo durante un'attività rispetto a quando si è a riposo.

↳ I benefici del movimento

1.2.1 Giovani

Come è noto, l'attività fisica ha numerosi effetti positivi sulla salute dei giovani. Nello specifico, maggiori quantità di attività moderata e vigorosa sono associate a un miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie e cardio-metaboliche, tra cui il miglioramento dei parametri della pressione sanguigna, del profilo lipidico, dell'utilizzo del glucosio e della resistenza all'insulina. Inoltre, livelli maggiori di esercizio fisico determinano un aumento della massa, della densità e della forza ossea, prevenendo così la comparsa di osteoporosi e fratture in età adulta. Infine, l'attività sportiva abbassa il rischio di depressione con una riduzione dei sintomi pari a una terapia psicologica e farmacologica (Department of Health and Human Services, 2018).

↳ I rischi del movimento

Al tempo stesso, vi sono dati contrastanti circa la gestione del peso nei giovani. Va considerato che, anche se lo svolgimento di esercizio fisico comporta dei rischi intrinseci alla pratica dell'attività, in letteratura sono presenti prove limitate circa gli effetti avversi associati all'attività fisica per i livelli raccomandati all'OMS. I rischi vengono perciò considerati bassi e variano anche in funzione dello sport praticato e dall'intensità con cui questi vengono svolti (Janssen e Leblanc, 2010).

↳ I movimenti quotidiani

La ricreazione, il gioco nel tempo libero, l'educazione fisica a scuola, gli spostamenti (camminare e andare in bicicletta) e i lavori domestici sono intesi come parte dell'attività fisica nei vari contesti educativi e scolastici, domestici e sociali. Secondo le indicazioni più aggiornate, i bambini e gli adolescenti dovrebbero iniziare svolgendo piccole quantità di attività fisica e gradatamente aumentarne la frequenza, l'intensità e la durata. Inoltre, è bene che i giovani abbiano a disposizione varie opportunità di svago e una varietà di proposte appropriate all'età e alle inclinazioni individuali.

Raccomandazioni

Le raccomandazioni delle linee guida si differenziano in base alle classi d'età:

- **Età inferiore a 1 anno:** viene raccomandato il movimento più volte nel corso della giornata mediante i cosiddetti "giochi da pavimento", mentre per i neonati che ancora non hanno acquisito la mobilità, la raccomandazione è di essere posti in posizione prona almeno 30 minuti al giorno. Il bambino non dovrebbe essere limitato in carrozzine, seggioloni e altri dispositivi per più di un'ora al giorno e viene assolutamente sconsigliato l'uso di schermi, a favore invece della lettura di storie e favole. Si raccomandano 14-17 ore o 12-16 ore di sonno, compresi i riposini, rispettivamente per bambini di età tra 0-3 e 4-11 mesi.
- **Tra 1 e 2 anni:** dovrebbero svolgere almeno 180 minuti di attività fisica al giorno, anche non consecutivi, di qualsiasi intensità. Il tempo di inattività (per esempio quando il bambino è seduto nel passeggino) dovrebbe essere limitato a un massimo di un'ora

al giorno e, comunque, impiegato in letture e racconti di storie. Anche in questo caso è altamente sconsigliato l'uso di schermi televisivi, tollerato per un tempo massimo di un'ora al giorno per i bambini di 2 anni. Si raccomandano 10-13 ore di sonno.

- **Tra 3 e 4 anni:** viene consigliata la pratica di almeno 180 minuti di attività fisica al giorno, anche non continuativa, di cui almeno 60 minuti dedicati a un'intensità da moderata a vigorosa. Il tempo non impegnato nello svolgimento di attività fisica dovrebbe essere dedicato ad attività che stimolino lo sviluppo cognitivo e la coordinazione motoria del bambino quali le costruzioni, i puzzle, i giochi con le forme, ecc. Inoltre, viene suggerito l'utilizzo massimo di un'ora di dispositivi elettronici (tablet, televisione o smartphone). Si raccomandano 10-13 ore di sonno e orari costanti e regolari.
- **Dai 5 ai 17 anni:** vengono raccomandati almeno 60 minuti al giorno per l'attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, prevalentemente aerobica. Le attività aerobiche di intensità vigorosa, così come quelle che rafforzano i muscoli e le ossa, dovrebbero essere praticate almeno tre giorni a settimana.

Per quanto riguarda la durata dell'attività fisica, gli studi confermano quanto raccomandato dalle precedenti linee guida dell'OMS; tuttavia, mentre nella precedente edizione del 2010 veniva consigliata una media di 60 minuti di esercizio fisico giornaliero, nell'ultima pubblicazione (OMS, 2020) viene suggerita una soglia minima di 60 minuti di attività fisica giornaliera, seguendo i più recenti studi (Department of Health and Human Services, 2018). Anche un aumento dell'intensità dell'esercizio fisico sembra essere associata, con moderata attendibilità, a un miglioramento della forma cardio-respiratoria (Cao *et al.*, 2019). Infine, per quanto concerne le attività di rafforzamento muscolare, i più recenti studi (Department of Health and Human Services, 2018) confermano quanto già espresso nelle raccomandazioni globali dell'OMS del 2010 e che queste, quindi, dovrebbero essere svolte almeno tre giorni alla settimana.

Rischi per comportamenti sedentari

È definito comportamento sedentario il tempo trascorso seduto o sdraiato con un basso dispendio energetico, mentre si è svegli, in vari tipi di contesto, come quello educativo, domestico, sociale, scolastico e nei trasporti. I bambini e gli adolescenti dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorsa in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso, a scopo ricreativo, davanti allo schermo (OMS, 2020).

Nelle raccomandazioni dell'OMS del 2010 non erano state incluse linee guida relative ai comportamenti sedentari; tuttavia, per la stesura di quelle più recenti, sono stati presi in esame nuovi studi che analizzano tali comportamenti, in costante aumento tra i giovani. Dall'analisi della letteratura sembrerebbe che una mag-

giore quantità di tempo trascorsa in comportamenti sedentari (in particolare davanti a uno schermo a scopo ricreativo) sia associata a stati di salute peggiori: per esempio, aumento dell'obesità per i giovani che trascorrono più di due ore al giorno in comportamenti sedentari (Fang *et al.*, 2019); incremento del rischio di depressione (Suchert *et al.*, 2015) e di ansia (Stanczykiewicz *et al.*, 2019); riduzione della durata del sonno (Belmon *et al.*, 2019).

Inoltre, gli effetti di tali comportamenti variano anche a seconda della tipologia: trascorrere il tempo davanti a dispositivi elettronici sembra avere effetti avversi sulla salute maggiori rispetto ad altri comportamenti sedentari quali lo studio, leggere, fare i puzzle, disegnare, creare, ecc. (Department of Health and Human Services, 2018), che sono invece importanti per lo sviluppo del bambino e hanno ripercussioni positive sulle funzioni cognitive (Okely *et al.*, 2022).

1.2.2 Popolazione adulta (18-64 anni)

Le evidenze scientifiche per la fascia d'età 18-64 anni ci dicono che qualsiasi livello e intensità di attività fisica è associato a un minor rischio di mortalità in generale, soprattutto per le malattie cardiovascolari e ipertensione. L'esercizio fisico, infatti, sembra determinare risposte fisiologiche quali adattamenti emodinamici a breve e lungo termine, con conseguente riduzione del rischio di ipertensione, fattore di rischio chiave nell'insorgenza di malattie cardiovascolari (Department of Health and Human Services, 2018). Esiste, poi, una relazione inversamente proporzionale tra un volume maggiore di attività fisica praticata e una minore incidenza di diabete di tipo 2, a prescindere dal peso della persona (Department of Health and Human Services, 2018). Ancora, elevati livelli di attività comportano una riduzione di rischio di cancro al colon e al seno (OMS, 2010) e recenti studi evidenziano come più elevati livelli di attività fisica siano associati a un diminuito rischio di sviluppare tumori della vescica, del fegato, dell'esofago, tumori gastrici e renali, fino al 10-20% (Department of Health and Human Services, 2018).

Tra gli adulti sembra più evidente che l'esercizio fisico determini un'attenuazione dell'aumento di peso (Department of Health and Human Services, 2018), mentre in modo simile emerge che abbia degli effetti positivi sulla salute mentale, con un ridotto rischio di sviluppare ansia e depressione (Schuch *et al.*, 2010). Di nuovo, livelli elevati di attività da moderata a vigorosa sono associati anche a un miglioramento delle funzioni cognitive quali memoria, funzioni esecutive e velocità di elaborazione (Department of Health and Human Services, 2018), con un'azione protettiva sul deterioramento cognitivo tipico, per esempio, della malattia di Alzheimer (Brasure *et al.*, 2018).

In generale, i rischi derivanti dalla pratica di esercizio fisico sono molto bassi – pare esserci una relazione tra l'attività fisica e il rischio di fratture e di insorgenza di artrosi del ginocchio e dell'anca (OMS, 2020) – soprattutto se svolta a intensità moderata (Department of Health and Human Services, 2018).

↳ Sport e salute
in età adulta

↳ I benefici del movimento

Raccomandazioni

Per questa fascia di età le raccomandazioni indicano che tutti le persone adulte dovrebbero svolgere attività fisica almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità, oppure almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa, o ancora, in alternativa, una combinazione equivalente di intensità moderata e vigorosa durante tutta la settimana. Per ulteriori benefici, l'attività fisica aerobica di intensità moderata può essere svolta fino a oltre 300 minuti, 150 minuti se si tratta di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, oppure optare per una combinazione equivalente di attività moderata e vigorosa durante la settimana; inoltre, dovrebbero svolgere attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore, che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari per due o più giorni della settimana.

L'attività fisica può essere svolta come parte delle attività del tempo libero (giochi, sport o esercizio fisico programmato), trasporto/spostamenti per andare al lavoro, faccende domestiche e all'interno del contesto lavorativo quotidiano. L'attività di moderata intensità induce un dispendio energetico pari a 3-6 MET e si caratterizza per un modesto aumento della frequenza cardiaca e respiratoria che comunque consente di parlare durante il suo svolgimento (camminata a passo sostenuto), mentre quella vigorosa determina un dispendio energetico >6 MET, con un importante aumento della frequenza cardiaca e respiratoria e conseguente difficoltà di conversare (corsa).

Dalla letteratura scientifica appare evidente che un aumento del tempo speso per svolgere attività fisica, a prescindere dalla sua intensità, produca maggiori effetti benefici, con una riduzione del rischio di mortalità senza determinare però un aumento del rischio di danni. Tuttavia, a più alti livelli di attività fisica, corrisponde una riduzione di questi effetti positivi che tendono a stabilizzarsi oltre i 300 minuti di attività a settimana (Department of Health and Human Services, 2018).

È quindi dimostrato che la pratica fisica di qualsiasi durata è associata a effetti positivi (Ekelund *et al.*, 2018); inoltre, rispetto alle precedenti raccomandazioni dell'OMS (2010) che indicavano un minimo di attività fisica pari a dieci minuti, attualmente ancora non si conosce la soglia minima al di sotto della quale non si evidenzia nessun effetto benefico.

Rischi per comportamenti sedentari

Negli adulti, a prescindere dal contesto (lavorativo, domestico e nei trasporti), il comportamento sedentario viene definito come il tempo trascorso seduti o sdraiati e con un basso dispendio energetico. Le raccomandazioni dell'OMS, in questo caso, indicano la sostituzione del tempo sedentario con un'attività fisica di qualsiasi intensità. Inoltre, per diminuire gli effetti dannosi gli adulti dovrebbero mirare ad aumentare l'attività fisica da moderata a vigorosa.

Per quanto riguarda la quantità di tempo trascorsa in comportamenti sedentari, dall'analisi della letteratura emerge che tempi più elevati di sedentarietà sono associati a un aumento del rischio di morte (Ekelund *et al.*, 2019). Tuttavia, date le diverse modalità di rilevazione del comportamento sedentario e a seconda dei livelli di attività fisica praticata dai soggetti studiati, risulta difficile formulare delle raccomandazioni sulla frequenza e sulla durata delle interruzioni dei comportamenti sedentari.

1.2.3 Popolazione anziana (over 65)

Come per la fascia d'età degli adulti, anche in questo caso l'attività fisica è associata a un minor rischio di mortalità, di malattie cardiovascolari, di ipertensione e di diabete di tipo 2 (Department of Health and Human Services, 2018); inoltre, previene il rischio di cadute e conseguenti lesioni come fratture ossee e traumi cranici (Sherrington *et al.*, 2019).

La diminuita capacità fisica negli anziani si manifesta sovente con cadute accidentali, dovute a una combinazione di fattori estrinseci (ambientali) e intrinseci (anomalie muscolo-scheletriche). I benefici derivanti dall'esercizio fisico variano anche in funzione al suo volume: una maggiore pratica fisica (frequenza, durata e volume) è associata a maggiori effetti positivi (Department of Health and Human Services, 2018).

In particolare, sembrerebbe che una combinazione di attività volte al miglioramento dell'equilibrio, della forza e dell'allenamento funzionale siano associate a un ridotto rischio di cadute (Sherrington *et al.*, 2019), generando effetti significativamente positivi sulla salute delle ossa al fine di prevenire l'osteoporosi (Sherrington *et al.*, 2020).

Raccomandazioni

Per la popolazione anziana l'attività fisica può essere svolta come parte del tempo libero (giochi, sport o esercizio fisico programmato), trasporto/spostamenti per andare al lavoro, faccende domestiche nel contesto lavorativo quotidiano.

L'OMS prescrive che tutti gli anziani dovrebbero svolgere attività fisica regolare in particolare almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità oppure almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa oppure una combinazione equivalente di intensità moderata e vigorosa durante tutta la

settimana. Ulteriori benefici potrebbero essere ottenuti mediante svolgimento di attività di rinforzo muscolare che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari per due o più giorni a settimana. Al fine di prevenire le cadute, sarebbe raccomandata l'attività fisica volta al miglioramento dell'equilibrio e l'allenamento della forza a intensità moderata o maggiore per tre o più giorni a settimana.

Gli anziani possono aumentare l'attività fisica aerobica di intensità moderata oltre i 300 minuti o fare più di 150 minuti di attività aerobica a intensità vigorosa o ancora una combinazione equivalente di attività moderata e vigorosa durante la settimana.

Rischi per comportamenti sedentari

Le raccomandazioni riportano che gli anziani dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorsa in sedentarietà sostituendo il tempo sedentario con un'attività fisica di qualsiasi intensità.

A causa della mancanza di studi specifici per la popolazione in esame, le principali ricerche prese in considerazione per verificare le associazioni tra comportamenti sedentari e salute, sono le medesime della popolazione adulta, non essendo indicata un'età precisa nella maggior parte degli studi

1.2.4 Categorie specifiche

Per quanto riguarda le indicazioni per gruppi specifici di popolazione, le linee guida dell'OMS prevedono:

- **Donne incinte e in post parto:** si consiglia di limitare la sedentarietà attraverso la pratica di almeno 150 minuti settimanali di attività fisica aerobica di intensità moderata, in aggiunta ad attività di rafforzamento muscolare (salvo in caso di controindicazioni).
- **Soggetti con malattie croniche:** viene consigliato lo svolgimento di almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica moderata o 75-150 minuti di attività aerobica energica per tutta la settimana.
- **Bambini e adolescenti con disabilità:** viene raccomandata la pratica di almeno 60 minuti al giorno di attività moderata prettamente aerobica, da integrare con attività a intensità vigorosa e di rafforzamento muscolare e limitando il tempo sedentario (per esempio il tempo trascorso davanti a dispositivi elettronici).
- **Adulti con disabilità:** si consigliano almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata e 75-150 minuti ad alta intensità. In aggiunta viene suggerita la pratica di attività volta al rafforzamento dei principali gruppi muscolari (due o più giorni alla settimana) e al miglioramento dell'equilibrio al fine di ridurre il rischio di cadute per prevenire potenziali fratture (almeno tre volte a settimana). Infine, si invitano i soggetti a limitare il tempo trascorso in sedentarietà.

1.3 Politiche pubbliche di promozione dell'attività fisica

↳ Lo sport nell'Agenda 2030

Tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, quelli che possono trovare nell'attività sportiva un'alleata preziosa sono molteplici: promuovere la salute e il benessere (SDG 3), ridurre le disuguaglianze (SDG 10), intraprendere azioni per il contrasto del cambiamento climatico (SDG 13), impartire un'istruzione di qualità (SDG 4), senza trascurare il raggiungimento della parità di genere (SDG 5) (ONU, 2015).

Lo sport, oltre a essere promotore di uno stile di vita sano e del rispetto delle regole, è anche uno strumento in grado di abbattere le barriere sociali e un mezzo con cui sensibilizzare al rispetto dell'ambiente. Tuttavia, affinché possa effettivamente contribuire al progresso globale e al raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, è fondamentale che si promuovano e si adottino delle buone pratiche, ovvero che si faccia riferimento alle esperienze, alle procedure e alle azioni più significative che hanno permesso di ottenere i migliori risultati, relativamente agli svariati contesti e obiettivi preposti. Le buone pratiche nello sport, ispirate dall'Agenda 2030 e supportate dalle linee guida dell'OMS, rappresentano, infatti, un modo concreto per promuovere la salute, l'uguaglianza e la coesione sociale.

↳ Promozione dell'attività fisica

Negli ultimi anni sta crescendo la consapevolezza circa l'importanza della pratica dell'attività fisica e dalla revisione della letteratura emerge l'efficacia di politiche volte alla sua promozione. Come abbiamo visto in precedenza, un numero sempre maggiore di istituzioni nazionali e internazionali (come l'OMS) si impegnano nella pianificazione di strategie e programmi di avvicinamento alla pratica fisica, attraverso specifiche azioni come la stesura e l'implementazione di linee guida e politiche mirate da parte delle amministrazioni (Institute of Medicine, 2015).

Si parla principalmente di politiche di promozione dell'attività fisica in quanto queste presentano due vantaggi: il primo è che raggiungono un più ampio target di popolazione, considerando anche sottogruppi che in passato non erano considerati (per esempio le donne in gravidanza), mentre il secondo vantaggio è rappresentato dalla sostenibilità nel tempo garantita dalla continuità delle azioni per il raggiungimento dello scopo fissato (Gelius *et al.*, 2020). Infatti, l'obiettivo non è solo quello di progettare, costruire e realizzare, ma anche, e soprattutto, quello di effettuare un costante mantenimento, manutenzione e miglioramento delle aree e dei servizi già esistenti (Gelius *et al.*, 2020).

La pratica dell'attività fisica è condizionata da diversi fattori sociali, culturali e istituzionali; pertanto, al fine di promuoverne lo svolgimento, sono necessarie diverse forme e modalità di intervento. Proprio a causa della moltitudine di fattori che intervengono, la promozione dell'attività fisica richiede prima di tutto un cambiamento culturale nella società e nella popolazione.

In letteratura sono stati identificati tre ambiti di ricerca legati alla promozione della salute (OMS, 1946):

1. evidenze scientifiche relative agli effetti positivi sulla salute dell'attività fisica;
2. evidenze scientifiche sull'efficacia degli interventi volti alla promozione dell'attività fisica;
3. evidenze scientifiche sull'efficacia delle politiche di attuazione degli interventi per promuovere l'attività fisica².

Rispetto al terzo punto, è possibile distinguere quattro principali aree di intervento: politiche specifiche per contesto e target di popolazione, politiche nell'ambito dell'urbanistica, dell'ambiente e dei trasporti, politiche di carattere economico e politiche in contesti vari (come, per esempio, nell'ambito sanitario).

1.3.1 Politiche specifiche per contesto e target di popolazione

Le politiche riguardano principalmente le fasce d'età dei più giovani (bambini e adolescenti) all'interno del contesto scolastico e non; solo in misura minore, il target dell'intervento è rappresentato dalla popolazione generale in contesti differenti (per esempio il luogo di lavoro).

- **Bambini e adolescenti in ambito scolastico.** Le politiche di promozione dell'attività fisica passano attraverso le scuole per raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dalle linee guida dell'OMS, mediante la partecipazione obbligatoria all'educazione fisica. Tuttavia, per la loro concreta efficacia è necessario un supporto multidimensionale di tipo finanziario, gestionale e di coordinamento (Gelius *et al.*, 2020; Institute of Medicine, 2015).
- **Bambini e adolescenti in ambito extra scolastico.** Ci sono pareri contrastanti circa le strategie di governo incentrate direttamente sui giovani: alcuni studi (Brennan *et al.*, 2014; Trost *et al.*, 2010; Wolfenden *et al.*, 2016) confermano l'efficacia delle politiche nazionali riguardanti il miglioramento delle abitudini nutrizionali, l'aumento dell'attività fisica e della pratica sportiva, il miglioramento dell'educazione scolastica con sessioni all'aperto, l'investigazione di stili di vita sani.
- **Altri contesti e gruppi target.** Le politiche di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro, come per esempio la retribuzione del tempo dedicato alla pratica fisica, sembrano avere un impatto positivo sui livelli di attività fisica dei dipendenti. Inoltre, una revisione sistematica finalizzata a comprendere le possibili ricadute in termini di percezione della popolazione dei Giochi Olimpici di Londra 2012, svolta analizzando l'impatto di differenti eventi sportivi che si erano svolti precedentemente (n=24), ha sottolineato come questi possano, se promossi nel modo giusto,

2. Le politiche di attuazione di questi programmi si differenziano dagli interventi specifici in quanto non sono volte specificatamente alla promozione dell'attività fisica, ma fanno riferimento al contesto in cui gli interventi vengono sviluppati.

generare un “effetto festival” che potrebbe potenzialmente essere sfruttato per promuovere l’attività fisica anche tra gli adulti meno attivi (Weed et al., 2012; Institute of Medicine, 2015).

Rispetto alle iniziative che sembrano favorire lo svolgimento dell’attività fisica nei bambini, si menzionano anche l’istruzione e la formazione del personale che si occupa dell’assistenza all’infanzia e il potenziamento delle campagne pubblicitarie per la promozione dell’attività fisica nei mass media (Institute of Medicine, 2015).

1.3.2 Progettazione urbana, ambiente e trasporti

L’evidenza scientifica dimostra che l’intervento sull’ambiente urbano determina un aumento dei livelli di attività fisica nella popolazione. Non solo la facilitazione dell’accessibilità alle infrastrutture specifiche per l’attività fisica, ma anche interventi che comportano miglioramenti infrastrutturali (come i passaggi pedonali e le ciclabili), la percorribilità delle aree pubbliche per i cani e degli spazi verdi e il potenziamento dell’illuminazione stradale stimolano il trasporto attivo (Institute of Medicine, 2015). I programmi di intervento e di miglioramento del decoro urbano consentono di migliorare l’accesso a tutte quelle aree pubbliche in cui si può svolgere attività fisica indoor e outdoor. Attraverso la combinazione di interventi e la promozione di tali luoghi, si possono raggiungere importanti risultati, anche se risulta fondamentale la manutenzione degli stessi e la garanzia di un adeguato collegamento mediante marciapiedi e/o sentieri (Gelius et al., 2020).

1.3.3 Politiche economiche

In tema di politiche economiche sono state individuate due tipologie di interventi: il primo volto a fornire sussidi per aumentare direttamente i livelli di attività fisica degli individui, il secondo consiste nella tassazione del trasporto in modo da incentivare indirettamente il trasporto attivo, con conseguente aumento dell’attività fisica (Institute of Medicine, 2015).

Nel primo caso, gli studi finalizzati alla valutazione dell’impatto di questi interventi non hanno mostrato una loro reale efficacia (come, per esempio, l’utilizzo dei soldi dei contribuenti per cofinanziare la promozione dell’attività fisica nelle scuole). Nella seconda situazione, invece, l’inserimento di pedaggi e l’aumento del prezzo del carburante sembra aver favorito il trasporto attivo.

1.3.4 Politiche in ambito sanitario

Al fine di prevenire patologie come l'obesità nelle fasce d'età più giovani e le malattie croniche non trasmissibili (MCNT) nella popolazione più anziana, appare evidente l'importanza della prescrizione dell'esercizio fisico da parte del personale sanitario (Gelius *et al.*, 2020). Tuttavia, si osservano diversi ostacoli connessi all'implementazione delle politiche di consulenza sull'attività fisica, dovuti principalmente a un eccessivo carico di lavoro dei medici e dei sistemi di assistenza sanitaria, tali per cui la consulenza sull'attività fisica spesso non viene vista come una priorità (Gelius *et al.*, 2020). Sovente, inoltre, vi è una carenza di interesse e conoscenza personale sull'argomento, oltre che un'assenza di una rete comunicativa sul territorio che permetta di mettere in contatto i pazienti con le strutture adibite allo svolgimento dell'attività fisica (Gelius *et al.*, 2020).

↳ Criticità delle politiche

In conclusione, dall'analisi generale delle politiche di promozione dell'attività fisica risultano più efficaci quelle che agiscono sul contesto scolastico, sull'ambiente e sui trasporti, così come le strategie rivolte alla prevenzione di patologie cronic-degenerative (cardiovascolari, diabete) sia in contesti lavorativi che scolastici.

Le varie politiche di attuazione degli interventi volti alla promozione dell'attività fisica e di stili di vita salutari risentono, tuttavia, di diverse criticità in particolare per quanto riguarda l'applicazione pratica. Innanzitutto, questo tipo di promozione richiede un sostegno finanziario significativo e un coordinamento complessivo importante delle iniziative. Inoltre, talvolta esistono alcuni limiti di implementazione legati alla presenza e alla messa in rete delle competenze presenti su un territorio.

Analizzando maggiormente nel dettaglio alcuni ambiti di intervento di tali politiche, possiamo osservare come in ambito sanitario gli ostacoli derivino da diversi fattori, di seguito sinteticamente richiamati:

- la consulenza sull'attività fisica non è considerata una priorità;
- mancano interesse e competenze del personale in materia;
- manca una collaborazione tra figure professionali e i servizi sul territorio (gli operatori sanitari dovrebbero essere formati anche per consigliare dove svolgere una determinata attività fisica).

Per quanto riguarda le nuove aree adibite al pubblico, sarebbe opportuno, prima di realizzarne di nuove, occuparsi della manutenzione, ristrutturazione, illuminazione, collegamento e sicurezza di quelle già esistenti. Sul fronte scolastico, anche se esistono delle leggi statali che prevedono l'educazione fisica, capita che non vi sia un vero e proprio svolgimento di attività fisica o ancora che questa venga vista come un momento di pausa tra le lezioni. Inoltre, l'accesso alle strutture scolastiche adibite allo svolgimento dell'attività fisica, come le palestre, spesso non è consentito a realtà esterne che potrebbero beneficiarne, come le società sportive.

In conclusione, nel complesso, possono essere raccomandate le seguenti politiche di promozione dell'attività fisica, ferma restando la necessità di un cambiamento culturale:

- l'obbligo delle lezioni di educazione fisica a scuola;
- la promozione dell'attività fisica mediante *mass media* e campagne pubblicitarie;
- gli interventi per migliorare l'infrastruttura urbana, per esempio distinguendo le corsie delle rotte ciclabili da quelle per le automobili e i pedoni o migliorando l'illuminazione.

1.4 Strategie europee per la promozione dello sport

L'Unione Europea ha acquisito per la prima volta una competenza specifica in materia di sport nel 2009, con l'entrata in vigore del Trattato di Lisbona. L'articolo 6 lettera e) del Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea (TFUE) stabilisce che l'UE ha competenza a svolgere azioni intese a sostenere, coordinare o completare l'azione degli Stati membri nel settore dello sport; l'articolo 165 del TFUE stabilisce che l'azione dell'UE «è volta a sviluppare la dimensione europea dello sport, promuovendo l'imparzialità e l'apertura nelle competizioni sportive e la cooperazione tra gli organismi responsabili dello sport e proteggendo l'integrità fisica e morale degli sportivi, in particolare dei più giovani tra di essi».

Dal 2011 a oggi l'UE ha proposto diversi piani di lavoro per lo sport, l'ultimo dei quali copre il periodo dal 1° gennaio 2021 al 30 giugno 2024 (Servizio studi del Senato, 2017).

I suoi obiettivi sono:

- rafforzare uno sport basato sull'integrità e sui valori nell'UE;
- rafforzare la ripresa e la resilienza alle crisi del settore dello sport durante e dopo la pandemia di Covid-19;
- favorire una politica sportiva sostenibile e basata su dati concreti;
- rafforzare la partecipazione allo sport e all'attività fisica salutare, al fine di promuovere uno stile di vita attivo e rispettoso dell'ambiente, una maggiore coesione sociale e una cittadinanza attiva;
- garantire, attraverso la cooperazione intersettoriale, la consapevolezza di altri settori politici dell'UE in merito all'importante contributo che lo sport può apportare alla crescita sostenibile sul piano sociale e ambientale, alla digitalizzazione, nonché alla ripresa dalla pandemia di Covid-19 e alla resilienza futura;
- rafforzare la dimensione internazionale della politica sportiva dell'UE, in particolare attraverso gli scambi e la collaborazione con i governi e le parti interessate al di fuori dell'UE;
- dare seguito ai tre precedenti piani di lavoro dell'UE per lo sport e ad altri documenti dell'UE relativi allo sport, come le Conclusioni e Risoluzioni del Consiglio;
- portare avanti lo scambio di conoscenze ed esperienze tra gli Stati membri dell'UE e la Commissione;

↳ I piani di lavoro europei per lo sport

↳ Settori prioritari
nella politica europea

- intensificare il dialogo e la cooperazione a livello dell'UE tra il movimento sportivo e altre parti interessate e le istituzioni, sia interne che esterne al settore dello sport e dell'attività fisica;
- sostenere, secondo le modalità opportune, l'attuazione del capitolo Sport del programma Erasmus+.

Alla luce di tali principi guida, il piano di lavoro dell'Unione Europea riguarda tre settori prioritari:

- 1. tutela dell'integrità e dei valori dello sport**, con le questioni chiave della sicurezza, dell'antidoping, del legame tra sport e istruzione, della parità di genere, dei diritti degli atleti, di sviluppo e promozione di una buona governance nello sport, ecc.
- 2. dimensione socio economica e ambientale dello sport**, con le questioni chiave dell'innovazione e della digitalizzazione, dello sport ecologico, degli impianti sportivi, nonché del rafforzamento della ripresa e della resilienza alle crisi del settore dello sport durante e dopo la pandemia di Covid-19, ecc.
- 3. promozione della partecipazione allo sport e all'attività fisica salutare**, con le questioni chiave della creazione di opportunità sportive e di attività fisica adeguate a tutte le generazioni e della promozione dell'attività fisica.

Nell'ottica della promozione dell'attività fisica, i temi individuati sono:

- a. il monitoraggio dell'attività fisica lungo tutto l'arco della vita;
- b. la cooperazione intersettoriale con le istituzioni competenti (e con le scuole);
- c. il ruolo dei media, con l'obiettivo di aumentare la sensibilizzazione, sviluppare le conoscenze e generare lo scambio delle prassi d'esempio.

1.5 Le dimensioni dell'attività fisica in Europa e in Italia

↳ In Europa

In una recente rilevazione svolta dall'Eurobarometro e condotta in 27 Paesi europei, si è evidenziato come più di quattro intervistati su dieci (45%, pari a 20.178 soggetti) riferiscono di non praticare alcuno sport. Inoltre, quasi uno su cinque (17%) afferma di fare attività fisica o praticare sport raramente, mentre quasi un terzo degli intervistati (38%) lo fa con una certa regolarità almeno una volta alla settimana. Quasi quattro intervistati su dieci (36%) affermano di impegnarsi in attività fisica a scopo ricreativo o non sportivo con una certa regolarità. Tuttavia, poco più di tre su dieci (31%) rispondono di non impegnarsi mai in altre attività fisiche, come spostarsi in bicicletta, ballare, fare giardinaggio, ecc. (Eurobarometro, 2022).

↳ In Italia

Per quanto riguarda la situazione italiana, negli ultimi anni sono stati approvati una serie di programmi di sorveglianza, promossi dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione, per le varie fasce di popolazione sulle abitudini e sugli stili di vita, come i comportamenti alimentari, la pratica di attività fisica e la sedentarietà. Tra questi si menziona OKkio alla SALUTE, che monitora lo stato nutrizionale e gli stili di vita dei bambini della scuola primaria (8-9 anni), HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) che indaga i comportamenti a rischio nella pre adolescenza e nell'adolescenza (11, 13 e 15 anni), il sistema di sorveglianza PASSI, che approfondisce gli aspetti di salute, qualità della vita e fattori di rischio comportamentali nell'età adulta (18-69 anni) e il programma PASSI d'Argento, che approfondisce gli aspetti di salute, la qualità della vita e i bisogni delle persone anziane (65 anni e oltre).

A partire dai dati raccolti dai programmi di sorveglianza, è possibile presentare un quadro aggiornato delle abitudini a svolgere attività fisica tra le diverse fasce d'età della popolazione italiana.

1.5.1 Fascia 8-9 anni

Come si è visto, le informazioni relative all'abitudine a svolgere attività fisica nella fascia 8-9 anni vengono raccolte dal programma OKkio alla SALUTE, che nasce nel 2007 e collabora con la raccolta dati svolta da Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) nella Regione Europea dell'OMS, permettendo così il confronto dei dati tra i differenti Paesi coinvolti nello studio (ISS, 2022a).

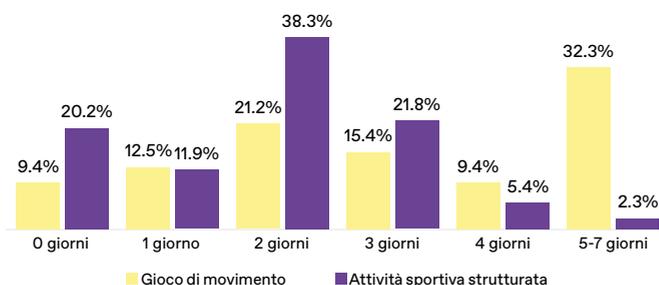
La raccolta delle informazioni avviene su un campione rappresentativo della fascia di popolazione della scuola primaria con cadenza regolare (inizialmente ogni due anni fino al 2016, ma successivamente passata a ogni tre anni in accordo con l'OMS). In questo contesto, i bambini vengono identificati come attivi se nelle ultime 24 ore hanno svolto attività motoria a scuola, oppure hanno praticato attività sportiva o, ancora, se hanno giocato all'aperto (ISS; 2022b).

I risultati ottenuti relativi all'anno 2019 riportano che i bambini attivi sono il 79,9%, valore in miglioramento rispetto alla prima rilevazione relativa all'anno 2008-2009 (74%). Sembrano emergere delle differenze a seconda delle regioni di provenienza, con una maggiore pratica di attività fisica in quelle del Nord Italia (84%) rispetto a quelle del Centro (79,9%) e del Sud (72,9%). Altri fattori sembrano influire sullo svolgimento di attività fisica nei bambini di 8-9 anni: praticano, infatti, maggiore attività i maschi rispetto alle femmine (rispettivamente 80,3% e 79,1%), anche se questa differenza è inferiore ai dati raccolti negli anni precedenti mostrando un trend in miglioramento. Altri aspetti che sembrano favorire lo svolgimento della pratica fisica sono un più elevato titolo di studio e un inferiore stato ponderale dei genitori, il vivere in una zona con meno di 10.000 abitanti, la disponibilità economica e l'aver un genitore straniero e l'altro italiano (cfr. Appendice).

I risultati raccolti nel progetto consentono, inoltre, di ottenere informazioni anche sulla tipologia di attività svolta (gioco libero praticato all'aperto oppure attività sportiva strutturata).

Per quanto riguarda il gioco libero, questo non viene praticato neanche un giorno a settimana dal 9,4% dei bambini, ma è svolto per 5-7 giorni a settimana da ben il 32,3% dei bambini. Relativamente alla pratica dell'attività sportiva strutturata, invece, i genitori dichiarano che il dato più basso lo si riscontra tra quei giovani che praticano dai cinque ai sette giorni (2,3%), mentre il 38,3% dei bambini praticano due giorni alla settimana (**Fig. 1**).

Figura 1. Percentuale di bambini che svolge almeno 60 minuti di gioco di movimento libero e di attività sportiva strutturata per frequenza settimanale.



Fonte: ISS (2022b).

L'aumento della pratica fisica osservata negli ultimi anni di rilevazione corrisponde inoltre a una diminuzione della percentuale di bambini che presentano obesità o sovrappeso: infatti, se nell'anno 2008-2009 i soggetti in sovrappeso e obesi erano rispettivamente il 23,2% e il 12%, nella rilevazione del 2019 le percentuali di giovanissimi in sovrappeso risultavano del 20,4% e dei giovani obesi del 9,4%.

Tuttavia, nonostante i bambini attivi sembrano in aumento negli ultimi anni, crescono anche i comportamenti sedentari al di fuori del contesto scolastico (quali guardare la TV, usare il computer, giocare ai videogiochi, ecc.). Infatti, se nel 2014 i bambini che adottavano comportamenti sedentari per più di due ore al giorno erano il 35,1%, nel 2019 tale dato è aumentato fino a arrivare al 44,5%, con un picco dell'83,4% nel fine settimana.

I risultati mettono anche in luce la possibile influenza sui bambini da parte del nucleo familiare: il 54% delle madri dei bambini in sovrappeso e il 14% delle madri dei bambini obesi considerano il proprio figlio normopeso. Tale alterazione percettiva riguarda anche altri aspetti, come la pratica fisica, dove il 59% delle madri di bambini considerati non attivi ritiene che il proprio figlio svolga una sufficiente/tanta attività fisica.

1.5.2 Fascia 11-15 anni

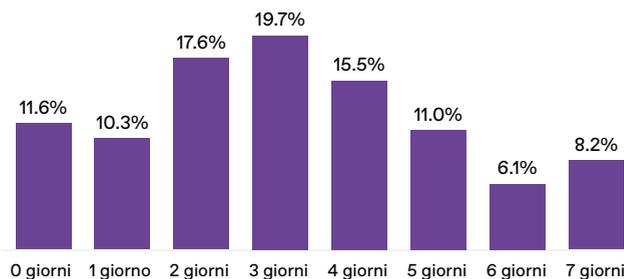
Le abitudini sportive in questa fascia di popolazione sono state indagate nel programma di sorveglianza HBSC (Health Behaviour in School-age Children) realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con l'Ufficio Regionale OMS Europa, con rilevazioni ogni quattro anni (ISS; 2022a).

Per esaminare il tempo dedicato all'attività fisica svolta dai ragazzi, è stata posta loro la seguente domanda: «Negli ultimi sette giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?», con la specifica che l'attività fisica comprende «qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e che può lasciare senza fiato» (ISS, 2020)³. Tale programma di sorveglianza permette di analizzare sia l'attività fisica moderata-intensa sia quella intensa praticata dalla fascia d'età presa in considerazione.

Per quanto riguarda l'attività fisica moderata-intensa, secondo l'ultima rilevazione dei dati effettuata nel 2022 (ISS, 2018), in risposta alla domanda «Negli ultimi sette giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?», emerge che meno di uno studente su dieci svolge almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa come da raccomandazione dell'OMS del 2020. Nello specifico, solamente l'8,2% pratica i livelli di attività fisica consigliati dall'OMS (**Fig. 2**).

³ Ancora: «Viene considerata attività fisica lo sport, l'attività motoria in ambito scolastico, giocare con gli amici o andare a scuola a piedi. Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skateboard, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf, ecc». (Lazzeri et al., 2023).

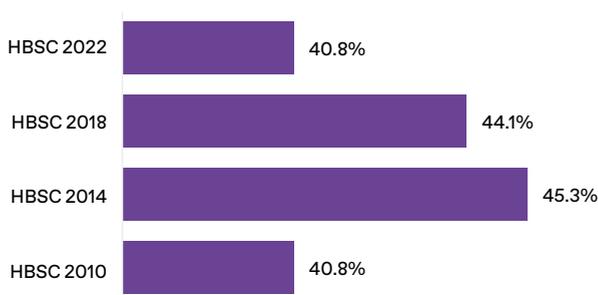
Figura 2. Percentuale di adolescenti che svolge almeno 60 minuti di attività fisica moderata-intensa per frequenza settimanale.



Fonte: ISS (2022b).

Possiamo inoltre osservare come la percentuale di ragazzi che svolge attività fisica di 60 minuti per almeno quattro giorni a settimana⁴ sia passata dal 44,1% nel 2018 al 40,8% nel 2022 (Fig. 3).

Figura 3. Percentuale di adolescenti che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana, almeno 60 minuti al giorno. Confronto anni 2010-2014-2018-2022.

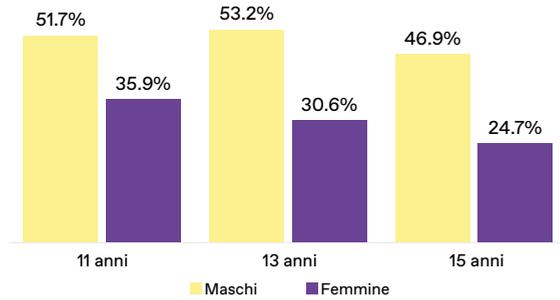


Fonte: ISS (2022).

Rispetto all'attività fisica svolta almeno quattro giorni a settimana per 60 minuti per genere ed età, si può osservare come questa tenda a diminuire con l'avanzare dell'età e come le femmine solitamente praticino meno attività fisica rispetto ai maschi, per tutte le fasce d'età (Fig. 4).

⁴ Tale parametro viene utilizzato come cut-off per includere gli adolescenti che, pur non rispettando le raccomandazioni dell'OMS, svolgono un buon livello settimanale di pratica fisica moderata-intensa.

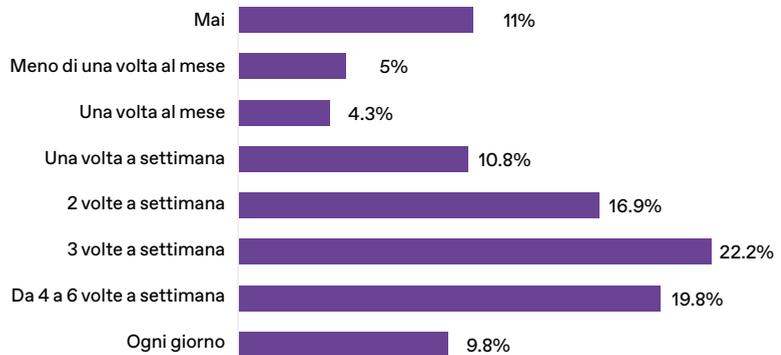
Figura 4. Percentuale di adolescenti che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana, 60 minuti al giorno, divisi per genere ed età.



Fonte: ISS (2022).

Per quanto concerne, invece, l'attività fisica intensa, l'OMS raccomanda che questa debba essere svolta almeno tre volte a settimana ed è stata indagata chiedendo ai ragazzi quante volte, al di fuori del contesto scolastico, facessero esercizio fisico intenso (Lazzeri *et al.*, 2023). Dall'analisi dei dati emerge come il 22,2% degli adolescenti pratici attività fisica intensa tre volte alla settimana, il 19,8% da quattro a sei volte e il 9,8% ogni giorno (Fig. 5).

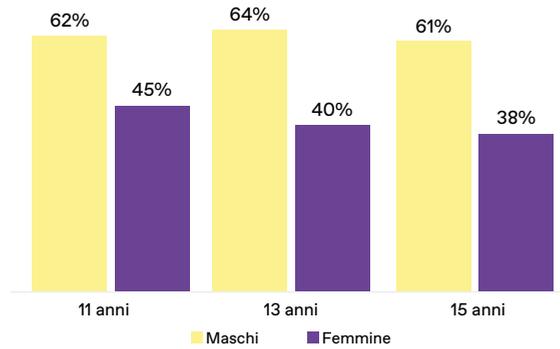
Figura 5. Percentuale di adolescenti che svolge attività fisica intensa nel tempo libero per frequenza mensile e settimanale, per tutte le fasce d'età.



Fonte: ISS (2022).

Andando poi ad analizzare le singole fasce d'età prese in considerazione (11, 13 e 15 anni), emerge come l'attività fisica intensa venga svolta maggiormente dagli adolescenti di 13 anni rispetto a quello di 15, con una ridotta pratica in entrambe le età per le femmine (Fig.6).

Figura 6. Percentuale di adolescenti che svolge attività fisica intensa per almeno tre giorni alla settimana per genere ed età.



Fonte: ISS (2022).

Per quanto riguarda i dati relativi allo stato nutrizionale, si osserva un aumento dei giovani in sovrappeso e obesi: mentre nella ricerca del 2018 la percentuale di giovani sovrappeso e obesi era rispettivamente del 16,6% e del 3,2%, dall'analisi dei dati 2022 (Tab. 1) queste aumentano fino al 18,2% per gli adolescenti in sovrappeso e al 4,4% per quelli obesi con valori maggiori per i maschi in tutte le fasce d'età (Fig. 7).

Figura 7. Stato nutrizionale 2018 per fasce d'età espressa in % (2018).



Fonte: ISS (2022).

Tabella 1. Stato nutrizionale per fasce d'età e sesso espressa in percentuale (2022).

ETÀ	SESSO	SOVRAPPESO	OBESITÀ	TOTALE
11 anni	Femmine	15,0	3,1	18,1
	Maschi	23,3	6,8	30,5
	Totale	19,3	5,0	24,3
15 anni	Femmine	14,9	2,6	17,5
	Maschi	21,4	5,9	27,3
	Totale	18,3	4,3	22,4
15 anni	Femmine	12,1	2,6	14,7
	Maschi	21,4	5,1	26,6
	Totale	17,0	3,9	20,7
Totale finale		18,2	4,4	22,5

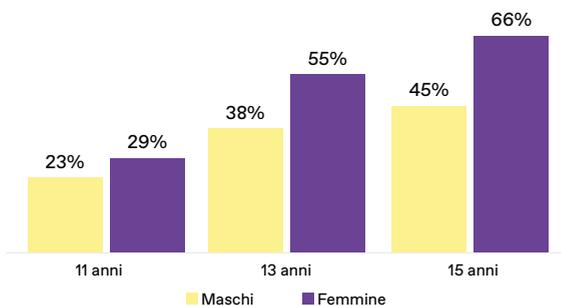
Fonte: ISS (2022).

Infine, per quanto riguarda le abitudini e le attività sedentarie, le linee guida consigliano di non superare le due ore al giorno. Sulla base dei dati riferibili al 2022 si evince come la quantità di tempo trascorso in attività sedentarie (quali l'utilizzo di PC, tablet e cellulari per stare sui social media) sia maggiore nelle femmine e come questa tenda ad aumentare con l'età (Fig. 8).

Da quanto riportato finora, emerge chiaramente come la maggior parte dei soggetti della fascia d'età presa in considerazione non rispetti le raccomandazioni dell'OMS circa la pratica di attività fisica; infatti, solamente l'8,2% degli adolescenti pratica attività moderata-intensa per almeno 60 minuti al giorno, mentre soltanto il 22,2% rispetta le linee guida sull'attività intensa da svolgere almeno tre volte a settimana.

Benché si sia osservato un aumento della pratica di attività fisica dal 2010 al 2018, nell'ultima indagine del 2022 questa risulta essere diminuita in corrispondenza anche di un aumento della percentuale di adolescenti in sovrappeso e obesi e dell'adozione di comportamenti sedentari. Sarebbe pertanto utile promuovere l'attività fisica tra i giovani, coinvolgendo maggiormente la scuola e sensibilizzando le istituzioni e le famiglie sui comportamenti salutari.

Figura 8. Percentuale di adolescenti che, per più di due ore al giorno, trascorre il tempo libero al PC/ Tablet/cellulare (2022).



Fonte: ISS (2022).

1.5.3 Fascia 18-69 anni

Il sistema di sorveglianza PASSI (ISS, 2022a) raccoglie periodicamente informazioni sui principali fattori di rischio comportamentali degli adulti. Rispetto ai dati sull'attività fisica, le persone vengono classificate in fisicamente attive, parzialmente attive e sedentarie (ISS, 2023a):

- vengono considerati “fisicamente attivi” quei soggetti che aderiscono alle indicazioni fornite dall’OMS, ovvero che svolgono almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa a settimana, o che comunque svolgono un lavoro regolare che richiede un notevole sforzo fisico;
- vengono definite “parzialmente attive” le persone che praticano attività fisica moderata o intensa senza raggiungere i livelli settimanali dichiarati dall’OMS, oppure che praticano un lavoro che richiede uno sforzo fisico moderato;
- sono classificati come “sedentari” gli individui che non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero e che svolgono un lavoro sedentario.

In Italia, stando ai dati 2021-2022 (ISS, 2023a), le persone adulte fisicamente attive sono il 46,7% della popolazione, quelle parzialmente attive il 23,7% e, infine, quelle sedentarie il 29,6%. Anche in questa fascia di popolazione vi sono diversi fattori che possono influire sulla pratica dell'attività fisica, tra cui l'età (la maggior attività fisica è svolta nella fascia di popolazione compresa tra i 18 e i 34 anni di età), il sesso maschile, un più elevato livello d'istruzione, ridotte difficoltà economiche e la ripartizione geografica (cfr. Appendice).

Tabella 2. Percentuale di soggetti tra i 18 e i 69 anni parzialmente e fisicamente attivi in Italia negli anni 2021-2022 in relazione a diversi fattori.

CARATTERISTICHE	SOGGETTI PARZIALMENTE E FISICAMENTE ATTIVI %
Sesso	
Maschi	74,7%
Femmine	66,2%
Ripartizione geografica	
Nord	83,0%
Centro	72,1%
Sud	58,5%
Cittadinanza	
Italiana	70,0%
Straniera	76,0%
Età (anni)	
18-34	75,3%
35-49	72,5%
50-69	66,0%
Istruzione	
Nessuna/elementare	49,1%
Media inferiore	66,7%
Media superiore	72,3%
Laurea	73,8%
Difficoltà economiche	
Molte	56,8%
Qualche	66,7%
Nessuna	74,2%

Fonte: ISS (2022).

1.5.4 Over 65 anni

Per le abitudini relative all'attività fisica nella popolazione anziana con più di 65 anni, in continuità con PASSI, vi è il programma di sorveglianza PASSI d'Argento che rileva i dati nelle persone anziane autonome nella deambulazione (ISS, 2022a). Come prima, anche in questo caso gli individui ultra 65enni vengono classificati in base alle linee guida relative alla pratica dell'attività fisica rilasciate dall'OMS (ISS, 2023b):

- sono considerate persone “fisicamente attive” coloro che, nella settimana precedente all'intervista, abbiano svolto almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa;
- vengono identificati come “parzialmente attivi” gli individui che, nella settimana precedente all'intervista hanno praticato attività moderata o vigorosa senza raggiungere però i livelli raccomandati dall'OMS;
- sono riconosciuti come “sedentari” coloro che non hanno praticato alcuna attività fisica la settimana precedente all'intervista.

Dalla raccolta dati relativa agli anni 2021-2022 (ISS, 2023b), emerge che in Italia il 35,8% degli individui raggiunge i livelli di attività raccomandati dall'OMS, mentre il 22,6% può essere definito come parzialmente attivo e il 41,6% risulta essere sedentario.

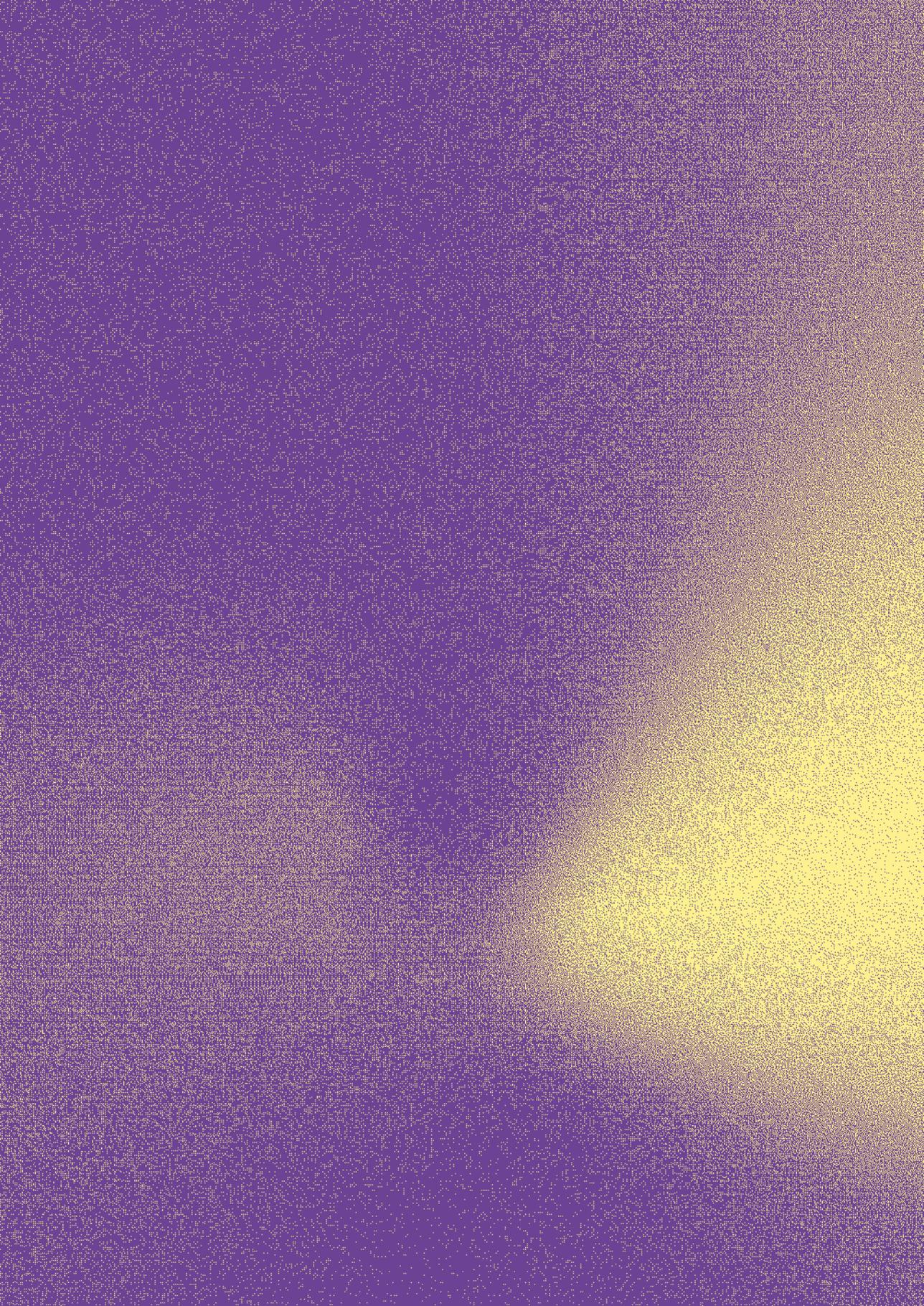
Tuttavia, è importante sottolineare come la rilevazione sia stata effettuata solo sul 72% dell'intera popolazione anziana, poiché il 28% risultava non autonoma nella deambulazione. Anche per questa fascia di popolazione sono state prese in considerazione diverse caratteristiche che sembrano influenzare lo svolgimento della pratica fisica: il sesso maschile, l'area geografica (come per le altre fasce d'età l'attività fisica viene maggiormente praticata nelle regioni del Nord d'Italia rispetto a quelle del Centro Sud), un livello più alto d'istruzione e l'assenza di difficoltà economiche (cfr. Appendice).

Tabella 3. Percentuale di soggetti over 65 parzialmente e fisicamente attivi in Italia negli anni 2021-2022 in relazione a diversi fattori.

CARATTERISTICHE	SOGGETTI PARZIALMENTE E FISICAMENTE ATTIVI %
Sesso	
Maschi	62,3%
Femmine	55,1%
Ripartizione geografica	
Nord	63,1%
Centro	57,7%
Sud	49,3%
Vivere soli	
No	60,3%
Si	52,6%
Età (anni)	
65-74	63,6%
75-84	52,6%
85 o più	40,8%
Istruzione	
Nessuna/elementare	51,1%
Media inferiore	58,3%
Media superiore	63,8%
Laurea	65,7%
Difficoltà economiche	
Molte	50,2%
Qualche	54,2%
Nessuna	61,7%

Fonte: ISS (2022).

Infine, appare evidente come, con l'aumentare dell'età e quindi delle limitazioni fisiche dovute all'invecchiamento, diminuisca anche l'attività fisica svolta.



LO SPORT IN PROVINCIA DI CUNEO: INDAGINE SUL CAMPO

2

L'obiettivo generale che ha guidato la ricerca è l'approfondimento di ciò che ruota intorno alla tematica dello sport nella provincia di Cuneo, analizzando l'esistente e raccogliendo dati utili per suggerire le migliori strategie di sviluppo, promuovere l'innovazione e l'adeguamento degli impianti e l'incremento della presenza di attività e strutture nelle aree più marginali, supportare la formazione dei professionisti e, in generale, proporre una migliore valorizzazione delle potenzialità di questo settore.

↳ Obiettivi della ricerca

La ricerca si è posta degli obiettivi specifici:

- analizzare i punti di forza e le criticità del settore sportivo;
- individuare le potenzialità di sviluppo del settore sportivo;
- conoscere le principali necessità dei cittadini e delle associazioni;
- analizzare le abitudini della popolazione in relazione all'attività fisica e sportiva.

L'indagine ha tenuto conto di numerosi aspetti centrali nella tematica dello sport. Come emerso nel capitolo precedente, è noto che lo sport abbia effetti benefici sulla salute degli individui, purché sia svolto nei tempi e nei modi opportuni in linea con le principali indicazioni fornite dal mondo scientifico (OMS, 2019, 2020); oltre a ciò, non bisogna dimenticare quanto queste attività abbiano anche un impatto economico e ambientale.

↳ Diffusione di strutture sportive

Preso atto del fatto che le attività sportive costituiscono un elemento fondamentale del tessuto socio economico di un territorio, al cui interno hanno una serie di ricadute decisamente superiori rispetto a quanto si potrebbe immaginare, è indubbio che un determinato territorio otterrà enormi vantaggi trasversali anche dalla presenza di una rete di strutture sportive in grado di promuovere lo svolgimento della pratica sportiva. La conoscenza della presenza di strutture sportive e di associazioni su un territorio può rappresentare un utile strumento di orientamento delle politiche di finanziamento e di supporto alla promozione dell'attività fisica.

↳ Progettualità

Un altro tema centrale per la sua attuazione nel contesto sportivo è quello della progettualità, genericamente indicata come la capacità di concepire e pianificare in modo strategico, organizzato e mirato delle attività su obiettivi specifici.

Nel contesto sportivo, la progettualità si riferisce alla pianificazione e alla realizzazione di iniziative sportive e di eventi di carattere europeo, nazionale o locale, che possono avere un'attenzione particolare alla sostenibilità ambientale, sociale ed economica. A supporto di queste iniziative sono disponibili numerosi bandi rivolti a progetti locali, nazionali e internazionali, che richiedono tuttavia specifiche abilità progettuali e la conoscenza di buone pratiche.

↳ Ricadute sull'ambiente

Come già menzionato, oltre all'impatto economico e sociale delle attività sportive, non si può non considerare l'aspetto ambientale. Negli ultimi decenni è stato registrato un importante incremento del numero di praticanti, rendendolo un fenomeno rilevante a livello globale: nel 2020 le persone che praticano sport risultavano essere 630 milioni (Battistel *et al.*, 2020) ed è facil-

mente intuibile come un fenomeno di tale portata comporti delle significative ricadute sull'ambiente (Miranda *et al.*, 1995).

Lo svolgimento delle attività e l'organizzazione di eventi, infatti, risulta essere di grande impatto: per ogni partita di campionato di calcio di serie A vengono prodotte circa 800 tonnellate di CO₂, durante i Mondiali di Calcio del 2010 in Sud Africa ne sono state generate 2,8 milioni di tonnellate (Caneva, 2010). Per i Mondiali in Brasile (2014) e in Russia (2018) le stime sono inferiori (rispettivamente 2,27 e 2,16 milioni di tonnellate), in quanto non sono state tenute in considerazione le emissioni legate alla costruzione degli stadi (Goldblatt, 2020). Anche i Giochi Olimpici hanno un impatto sull'ambiente: durante le Olimpiadi di Rio del 2016 sono state prodotte 3,8 milioni di tonnellate di CO₂, mentre le emissioni dei Giochi Invernali di Pyeongchang (2018) sono state stimate in 1,59 milioni di tonnellate (Goldblatt, 2020; Wilby *et al.*, 2023). Al tempo stesso, però, lo sport rappresenta un'occasione per promuovere l'educazione e la sensibilità ambientale.

↳ **Sostenibilità**

A oggi, il tema della sostenibilità nello sport è trattato in svariati documenti, tra cui il *Libro Bianco sullo Sport* (COM, 2007), che evidenzia l'importanza del promuovere una gestione ecologica attraverso la diminuzione di emissioni di CO₂, la produzione di rifiuti e la realizzazione impianti a basso impatto, e l'Agenda 2030, che identifica la sostenibilità ambientale come uno dei tre pilastri fondamentali assieme a quello sociale e a quello economico.

Per attestarne la rilevanza a livello globale, l'Agenda 2030 ha inserito nel suo programma differenti *Sustainable Development Goals* (SDGs) correlati. Lo sport è considerato un importante promotore di sostenibilità e gioca un ruolo in ognuno degli SDG, ma in particolare in "Salute e benessere" (SDG3), "Parità di genere" (SDG5), "Energia pulita e accessibile" (SDG7), "Città sostenibili" (SDG11), "Partnership per gli obiettivi" (SDG17) (ONU, 2015).

↳ **Efficacia della comunicazione**

Risulta, inoltre, importante tenere conto del fatto che iniziative nell'ambito della promozione dell'attività motoria e sportiva possono essere realizzate da diversi territori, ma vanno adeguatamente pubblicizzate. È quindi di grande utilità poter avere informazioni sulle diverse iniziative e/o progetti organizzati a livello nazionale e internazionale, con lo scopo di facilitare la conoscenza e lo scambio di idee e valorizzare la diffusione di esperienze positive e la costruzione di reti.

↳ **Inclusione**

Un altro tema affrontato nella ricerca è quello dell'inclusione. L'esclusione sociale è riconosciuta a livello internazionale come un urgente problema: la promozione di società più inclusive è, infatti, inserita tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 (D'Angelo *et al.*, 2021). Da alcuni anni si sta sottolineando il contributo dello sport al raggiungimento di questo obiettivo sociale: lo sport è uno straordinario motore di inclusione perché promuove l'attività motoria e sportiva di bambini e ragazzi e favorisce l'accesso alla vita attiva per gli anziani e l'aggregazione delle persone con disabilità (Bailey, 2008; Maulini *et al.*, 2017; Schailée *et al.*, 2019).

Per quanto riguarda, infine, la popolazione, l'indagine ha avuto l'obiettivo di esplorare le abitudini riferite alla pratica sportiva ed esaminare le implicazioni che, soprattutto nei più giovani, lo sport può offrire nei processi di costruzione identitaria. Infatti, come è stato ribadito da alcuni studiosi, l'identificazione con un gruppo sportivo è riconducibile non soltanto a motivazioni personali e soggettive, ma anche alla sfera sociale e collettiva, che contribuiscono al benessere dell'individuo e al suo adattamento, attraverso il riconoscimento sociale e il senso d'appartenenza (Thomas *et al.*, 2017).

Alla luce di questo ampio spettro di ricadute sul territorio e sul suo tessuto sociale, la presente indagine si è proposta di rispondere ad alcuni interrogativi.

Chi utilizza gli impianti sportivi per praticare sport in provincia di Cuneo? Quali sono gli sport più diffusi? In che misura l'esercizio fisico e l'attività sportiva incidono sulle abitudini di bambini e bambine, adolescenti e popolazione adulta? Quali prospettive di sviluppo delle strutture sportive si aspettano gli abitanti?

Tali domande hanno guidato l'indagine (studio *cross-sectional*) sulla popolazione per delineare una fotografia istantanea, ma articolata, della pratica sportiva tra cittadine e cittadini.

METODOLOGIA DELLA RICERCA

3

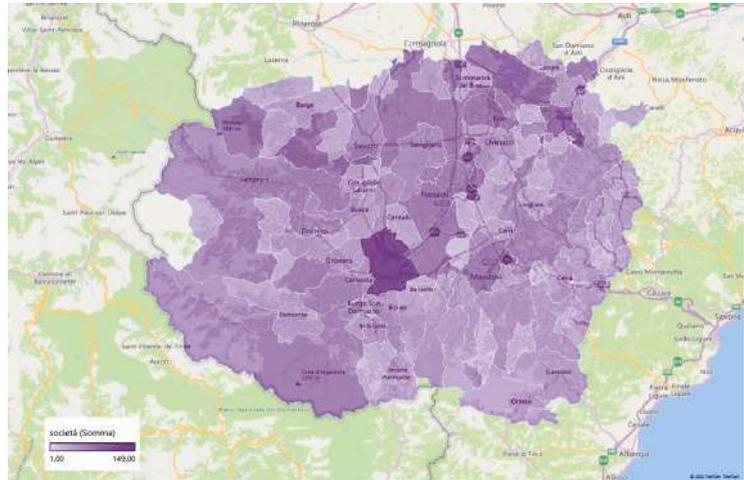
3.1 Indagine su ASD e SSD

↳ Distribuzione delle ASD e SSD

Per individuare le società sportive presenti in provincia di Cuneo, si è partiti dalla consultazione della sezione pubblica del Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri-Sport e Salute⁵. Sono stati acquisiti i dati relativi a: denominazione; Comune; legale rappresentante; ASD/SSD; organismo di affiliazione; discipline attive; numero di tesserati.

Secondo il Registro nazionale, le ASD/SSD in provincia di Cuneo con almeno un iscritto dichiarato sono 1.050 (in totale 1245). La distribuzione degli enti sul territorio provinciale è mostrata nella mappa seguente, elaborata sulla base dei codici di avviamento postale (CAP) di appartenenza delle singole società (**Fig. 9**).

Figura 9. Distribuzione delle ASD e SSD della provincia di Cuneo in base al CAP.



Fonte: elaborazione su dati Sport e Salute.

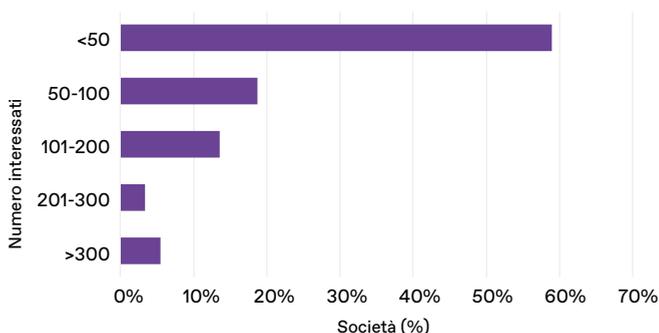
Nota: alcune possiedono lo stesso CAP, anche se non appartenenti a territori adiacenti, la rappresentazione grafica tiene conto di questa diversità.

5 <https://registro.sportosalute.eu/#/registro/n>

↳ Numero di tesserati

Il 59% delle società ha meno di 50 tesserati, circa il 19% delle società ha tra i 50 e i 99 tesserati e il 14% tra i 100 e 199 tesserati (Fig. 10).

Figura 10. *Suddivisione delle ASD della provincia di Cuneo in base al numero di tesserati, espressa in percentuale.*



Fonte: elaborazione su dati Sport e Salute⁶.

A partire dai dati presenti nel registro si è costruito un database contenente anche le informazioni di contatto (numero di telefono e indirizzo di posta elettronica) di ciascuna società. I contatti sono stati recuperati attraverso i siti delle federazioni di appartenenza e i siti e i profili social delle società stesse; nel caso di irreperibilità di almeno uno dei due contatti, si è fatto ricorso ai dati a disposizione dall'Ufficio Studi e Ricerche di Fondazione CRC o si è ricorso ai social network.

I dati dell'indagine sono stati raccolti attraverso un questionario, sviluppato sulla piattaforma LimeSurvey e rivolto alle società sportive. La formulazione delle domande è avvenuta partendo dai temi oggetto della ricerca, illustrati nel Capitolo 2.

Prima di essere inviato a tutte le società, il questionario è stato testato attraverso un'indagine pilota a cui hanno preso parte cinque associazioni selezionate. I feedback ricevuti hanno permesso di apportare modifiche alla struttura di alcune domande, risolvendo le eventuali difficoltà incontrate nell'utilizzo della piattaforma e nella comprensione dei quesiti.

Il questionario finale ha visto quindi un totale di 63 quesiti, suddivisi in quattro sezioni:

1. una sezione generale riguardante le caratteristiche della struttura societaria e organizzativa;
2. una sezione rivolta alle capacità progettuali, riguardante la capacità di ottenere finanziamenti per sviluppare progetti con un elevato impatto;
3. una sezione rivolta all'inclusione, riguardante le pratiche promosse per questo tema e la disponibilità ad avviarle;
4. un'ultima sezione dedicata alla sostenibilità ambientale delle pratiche sportive.

↳ Struttura del questionario

⁶ <https://registro.sportosalute.eu/#/registro/n/>

Il questionario è stato inviato a tutte le associazioni presenti nel database attraverso un messaggio di posta elettronica, che conteneva il link per la compilazione e una breve introduzione nella quale si spiegavano i contenuti e le finalità dell'indagine. Le società hanno poi ricevuto due promemoria via posta elettronica da parte dell'Ufficio Studi e Ricerche di Fondazione CRC e un terzo attraverso i comuni. Inoltre, circa 350 società sono state contattate telefonicamente. La fase di indagine è durata da fine agosto a inizio novembre 2023 e ha raccolto un totale di 228 compilazioni.

3.2 Indagine sulla popolazione

↳ Struttura del questionario

I dati sulla popolazione sono stati raccolti tramite questionari online, sviluppati sulla piattaforma Google Forms, nel periodo compreso tra fine settembre e metà dicembre 2023. Le caratteristiche del campionamento prevedevano, come requisito, la partecipazione di cittadini residenti o domiciliati nella provincia di Cuneo e la suddivisione in tre macro categorie anagrafiche (scolari della scuola primaria, studenti della scuola secondaria e adulti⁷).

Poiché l'età costituisce un fattore determinante della pratica sportiva, i questionari hanno previsto domande specifiche in relazione alle classi d'età, pur contenendo delle parti comuni, che si ripetono in ogni formato, sulla frequenza della pratica dell'esercizio fisico e con delle specificità riferite allo stile.

In particolare, ogni questionario era caratterizzato da tre sezioni:

1. pratica sportiva (tipo di sport, frequenza, luoghi) e credenze a essa connesse (motivazioni, opportunità nel territorio, spesa) riferite a sé e alla comunità;
2. abitudini sportive;
3. informazioni socio demografiche, utilizzate per delineare i profili dei rispondenti.

Inoltre, sono state utilizzate delle scale per stimare i bisogni identitari (riconoscimento, distintività e continuità; Thomas *et al.*, 2017), autoefficacia percepita (Lucidi *et al.*, 2009), e il PANAS (Watson *et al.*, 1988) per stimare il benessere psicologico soggettivo (Ruini, 2003)⁸.

Le domande erano a scelta multipla o con scale tipo Likert, a eccezione del quesito in cui si chiedeva di riportare lo sport praticato (cfr. Appendice).

La compilazione del questionario richiedeva circa 15 minuti⁹.

7 Tutti i maggiorenni, indipendentemente dall'età.

8 Il PANAS si compone di due dimensioni, l'una positiva (*PANAS-P*) che riflette il grado in cui una persona si sente entusiasta, attiva e determinata; l'altra negativa (*PANAS-N*), che fa riferimento ad alcuni stati spiacevoli generali come la rabbia, la colpa e la paura. Gli item sono stati distinti e adattati alle diverse fasce d'età secondo la validazione italiana (Terraciano *et al.*, 2003).

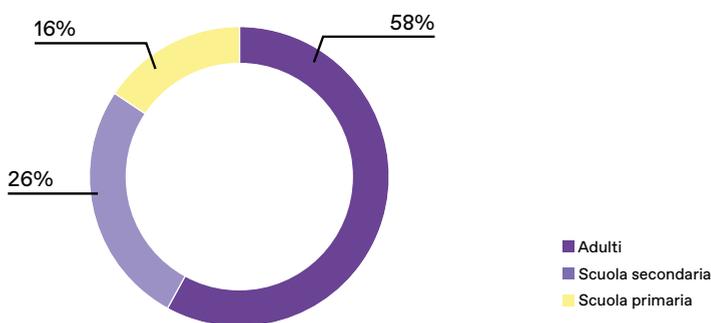
9 I questionari sono stati approvati dal Comitato Bioetico dell'Università degli Studi di Torino con Prot. N. 0453052 del 28/07/2023. Nel presente rapporto di ricerca sono stati commentati i confronti tra chi pratica e chi non pratica sport quando risultavano statisticamente significativi e le differenze rispetto al genere e all'età, dimensioni che si sono rivelate essenziali nelle indagini a livello macro-sociale.

Le ASD e SSD della provincia di Cuneo dichiarano una media di 85 tesserati. I questionari per la popolazione sono stati diffusi in grandi eventi quali “Cuneo vive lo sport” e “Dialoghi sul talento con Pep Guardiola”, mentre i questionari rivolti a bambini e ragazzi sono stati inviati anche tramite l’indirizzo istituzionale di Fondazione CRC a tutte le scuole. 45 Istituti Comprensivi e 19 Istituti di Istruzione Superiore sono stati contattati telefonicamente; di questi, 21 hanno dichiarato la disponibilità a distribuire i questionari agli studenti e alle famiglie attraverso pubblicazione su registro elettronico o tramite posta elettronica.

Nella fase preliminare di pulizia dei dati raccolti sono stati esclusi dall’analisi tutti i casi che non hanno autorizzato il trattamento dei dati.

Sono stati raccolti complessivamente 1.922 questionari (Fig. 11).

Figura 11. Percentuale dei rispondenti suddivisi per categorie.



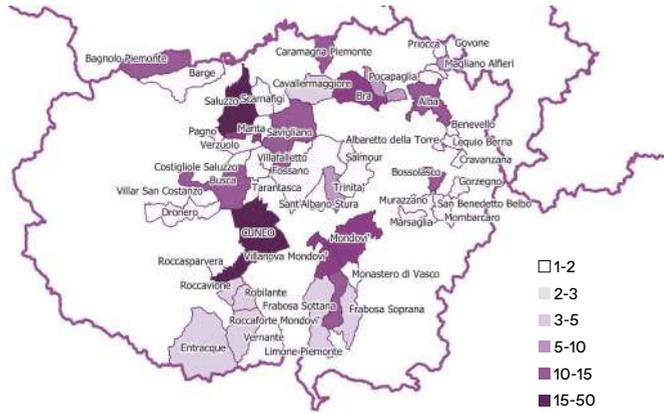
Fonte: elaborazione degli autori.

Hanno partecipato all’indagine 301 studenti e studentesse (54,5% maschi; età media=8,89 anni, ds=0,871, intervallo: 7-11 anni) frequentanti la scuola primaria (N=100 classi 3^a, N=101 cl.4^a e N=100 cl.5^a) in istituti comprensivi nella provincia di Cuneo.

Relativamente al comune di residenza, il 16,6% dei rispondenti vive a Cuneo, il 12,6% a Borgo San Dalmazzo, il 10 % a Saluzzo (Fig. 12).

↳ Campione scuola primaria

Figura 12. Distribuzione delle risposte da parte di bambine e bambini della scuola primaria, in valori assoluti.



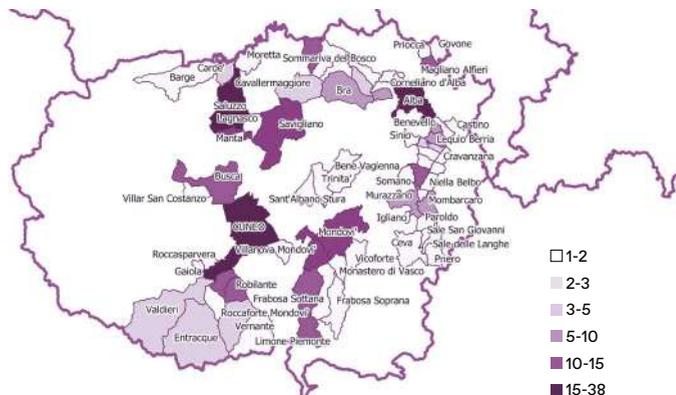
Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i colori indicano numericamente i residenti che hanno completato il questionario.

↳ **Campione scuola secondaria I grado**

Hanno completato il questionario 335 studenti e studentesse (51,6% maschi; età media= 11,85; ds=0,860; intervallo: 10-14 anni) iscritti alla scuola secondaria di primo grado. I rispondenti risultano distribuiti in modo pressoché uniforme nelle tre classi (classi 1°=122; classi 2°=118; classi 3°=95). Il 99% dei rispondenti è di nazionalità italiana. L'11,3% dei rispondenti vive a Saluzzo, l'11% Cuneo, il 10,3% a Borgo San Dalmazzo (Fig. 13).

Figura 13. Distribuzione delle risposte da parte di ragazzine e ragazzini della scuola secondaria di I grado, in valori assoluti.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i colori indicano numericamente i residenti che hanno completato il questionario.

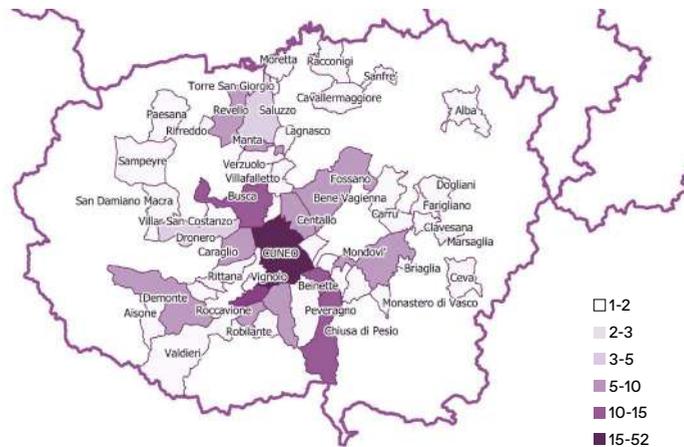
↳ Campione scuola
secondaria II grado

Hanno partecipato all'indagine 178 studenti (57,9% maschi, 41% femmine, 1,1% altro; età media=15,76 anni, ds= 1,567; intervallo:13-20 anni) della scuola secondaria di secondo grado.

Il 91,6% (163) è nato in Italia, il 4,5% (8) in Romania, il 2,2% in Costa d'Avorio. L'85,4% (152) frequenta un istituto tecnico/professionale, il 13,5% (25) un liceo e il restante 1,1% (4) la scuola professionale.

La maggior parte frequenta una classe del primo biennio (classe 1^a: 31,5% e classe 2^a: 27%); delle restanti classi del triennio frequentate dai rispondenti, la classe 5^a è la più rappresentata (21,3%) (cfr. Appendice). A eccezione della classe 5^a dell'ITIS, costituita per il 94,7% da studenti maschi, nelle altre classi il campione delle scuole superiori ha una distribuzione di genere pressoché equa. Il 29,2% vive a Cuneo e il 6,7% a Borgo San Dalmazzo (Fig. 14).

Figura 14. Distribuzione delle risposte da parte di ragazze e ragazzi della scuola secondaria di II grado, in valori assoluti.



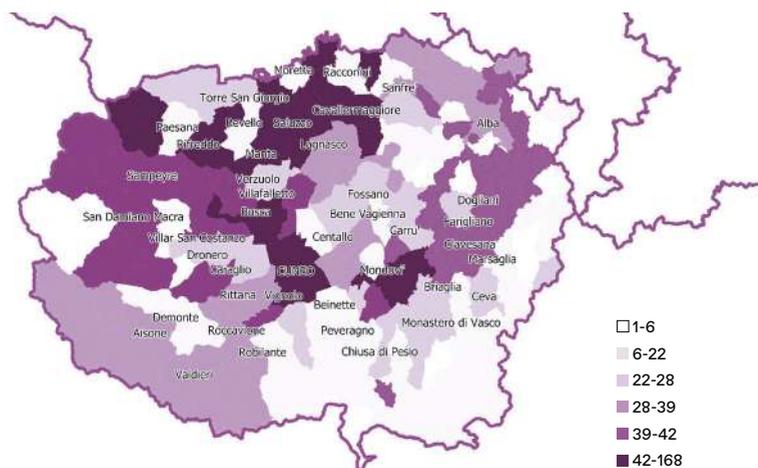
Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i colori indicano numericamente i residenti che hanno completato il questionario.

↳ Adulti

Hanno partecipato all'indagine 1.114 adulti (di cui 71% femmine, 28,6 % maschi e 0,4 altro; età >18 anni). Il 97,5% è nato in Italia. Il 34,9% ha un'età compresa tra i 35-44 anni, il 27% tra i 45-55 anni (cfr. Appendice). Il 36,3% è impiegato, il 15,4% è lavoratore autonomo (Fig. 15).

Figura 15. Distribuzione delle risposte da parte degli adulti, in valori assoluti.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i colori indicano numericamente i residenti che hanno completato il questionario.

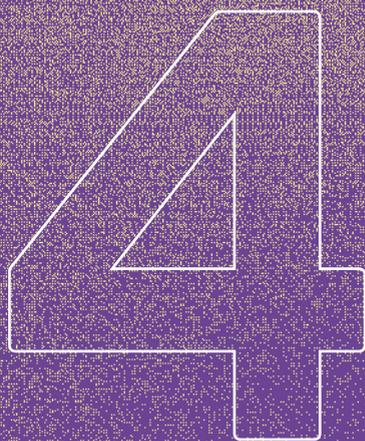
3.3 Impiantistica sportiva

Per il censimento dell'impiantistica sportiva la raccolta dei dati è avvenuta utilizzando e confrontando i registri della Regione Piemonte (Sport – Piemonte Italia¹⁰) e di Sport e Salute (Dove Fare Sport – Sport e Salute S.p.A.¹¹), disponibili online. Quando si sono riscontrate difficoltà nel reperimento di informazioni univoche, come nel caso di dati incoerenti tra il registro della Regione Piemonte e quello di Sport e Salute, sono state inserite alcune informazioni ottenute consultando l'applicazione Google Maps. I risultati della mappatura provinciale sono illustrati nel Capitolo 6.

10 <https://www.piemonteitalia.eu/it/sport>

11 <https://www.sportesalute.eu/dove-fare-sport.html>

LEASD ESSD DELLA PROVINCIA DI CUNEO



4.1 Caratterizzazione delle ASD e SSD

↳ **Appartenenza a federazioni sportive**

La prima parte dell'analisi ha riguardato le caratteristiche della struttura societaria e organizzativa delle ASD e SSD presenti in provincia di Cuneo.

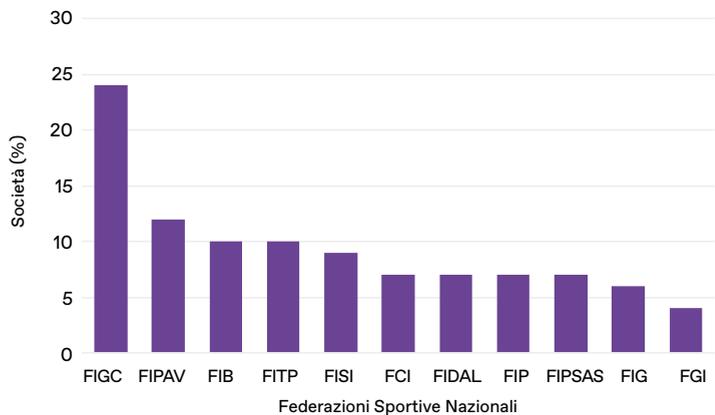
Per quanto riguarda l'analisi dei singoli organi sportivi delle società, dagli enti che hanno compilato il questionario si evince che la Federazione Sportiva Nazionale (FSN) che presenta un numero maggiore di affiliazioni (25 ASD/SSD affiliate, pari al 24%) è la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC), seguita dalla Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV; 12%), dalla Federazione Italiana di Bocce (FIB) e dalla Federazione Italiana Tennis-Padel (FITP), che rappresentano entrambe il 10% delle affiliazioni.

Sotto il 10% troviamo la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI), la Federazione Ciclistica Italiana (FCI), la Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL), la Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) e la Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività subacquee (FIPSA) e infine la Federazione Italiana Golf (FIG) (Fig. 16).

↳ **Confronto con dati regionali**

Se si prendono in considerazione le prime federazioni, questi dati combaciano completamente con quelli di Sport e Salute per il Piemonte. Infatti, FIGC, FIPAV e FIB sono le tre federazioni con maggior numero di associazioni anche nel database regionale. La differenza emerge con la FISI, più presente in provincia di Cuneo rispetto alla media del Piemonte, e con la FITP; si può affermare, dunque, che i dati estratti dal questionario siano ben rappresentativi della situazione sportiva cuneese e piemontese in generale.

Figura 16. Affiliazioni a Federazioni Sportive Nazionali (FSN) delle società che hanno compilato il questionario, espresse in valori percentuali.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Iscrizioni 2022/2023

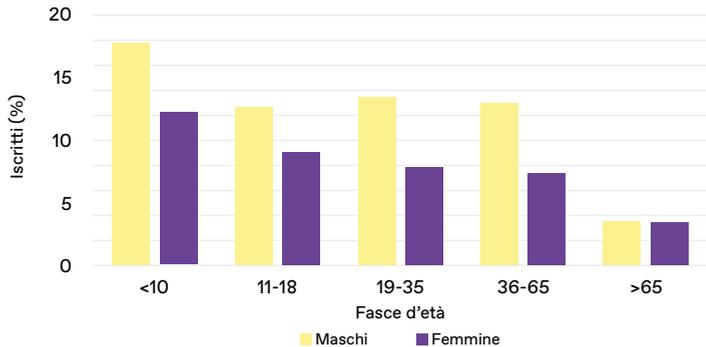
Il 79% delle associazioni dichiara di essere una polisportiva e il 66% delle associazioni afferma di condividere gli impianti con altre associazioni, sostenendo che la condivisione permette lo sviluppo di attività multidisciplinari.

Riguardo al numero di iscrizioni per l'anno sportivo 2022/2023 in media risultano circa 96 iscrizioni per ente sportivo, non lontano dal dato del registro di Sport & Salute (Fig. 17). La metà degli enti dichiara meno di 50 tesseramenti, di nuovo in linea con i dati amministrativi. La fascia d'età con più iscritti, sia nei maschi che nelle femmine, è quella sotto i 10 anni (rispettivamente 18% e 12% degli iscritti, per un totale di circa 6.600 bambini, ovvero il 25% della popolazione cuneese di quell'età), mentre quella che presenta il numero minore di iscrizioni per entrambi i sessi è quella over 65, con il 3,5% degli iscritti sia tra i maschi che tra le femmine.

Nei maschi, le restanti fasce d'età (11-18 anni, 19-35 anni e 36-65 anni) risultano essere abbastanza omogenee in termini di numero di iscritti, con numeri intorno al 13%.

Gli iscritti rilevanti in questa indagine rappresentano circa il 10% (11-18 anni), il 5% (19-35 anni) e il 2% (36-65 anni) della popolazione della provincia di Cuneo. Nelle femmine invece, sembra esserci un andamento decrescente nel numero di iscrizione con l'avanzare dell'età; infatti, le iscritte tra gli 11 e i 18 anni sono il 9%, quelle tra i 19 e i 35 anni l'8%, mentre il 7% delle iscritte ha tra il 36 e i 65 anni.

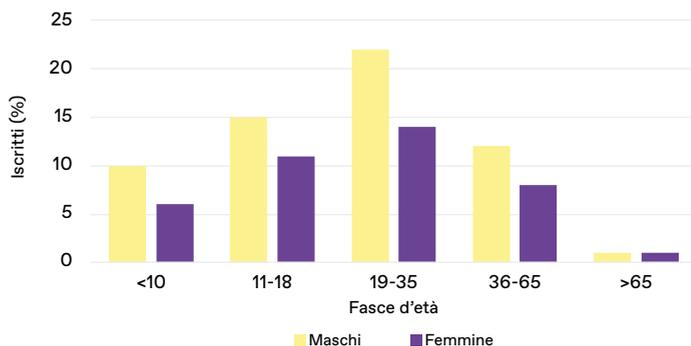
Figura 17. Percentuale di iscritti per sesso e fascia di età, anno 2022/2023.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Persone con disabilità

Analizzando il numero di persone iscritte che presentano disabilità, innanzitutto un ente su tre dichiara un tesseramento per persona disabile, e in media risultano circa 14 persone per ente, con una distribuzione per età concentrata maggiormente sulla fascia delle persone adulte. Infatti, il maggior numero di tesseramenti di persone disabili ha tra i 19 e i 35 anni (22% per i maschi e 15% per le femmine), a seguire la fascia tra gli 11 e i 18 anni (15% maschi e 11% femmine), quella tra i 36 e i 65 anni (12% maschi e 8% femmine), quella inferiore ai 10 anni (10% maschi e 6% femmine) e, infine, gli over 65 (1% circa in entrambi i sessi) (Fig. 18).

Figura 18. Percentuale di iscritti con disabilità per sesso e fascia di età.

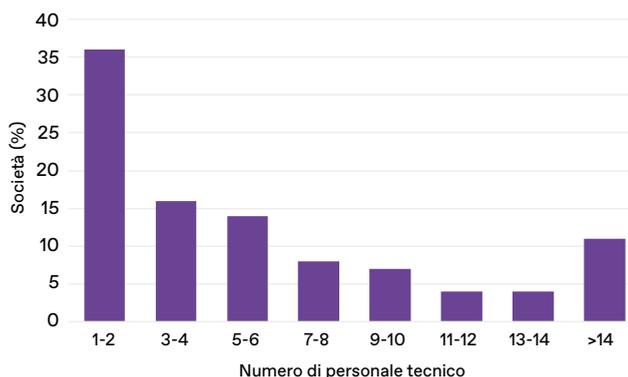
Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Personale impiegato

Passando ad analizzare il personale che opera nelle ASD e nelle SSD della provincia di Cuneo, l'indagine ha mostrato come la maggior parte degli enti possa contare su un limitato numero di figure dirigenziali e di segretariato. Un quarto delle ASD (26%) ha una sola persona inquadrata come dirigente e il 6% nessuna.

Una situazione simile si verifica con chi ha compiti di segreteria: ben tre quarti delle associazioni (74%) possono contare su una sola figura. Il contributo orario settimanale di dirigenti e segretari suggerisce che l'attività svolta sia per lo più di tipo non professionistico: infatti, il 42% delle società riferisce che la dirigenza è impegnata per meno di 8 ore settimanali e il 26% per meno di 20 ore settimanali. Solo il 30% delle società ha figure dirigenziali impegnate per più di 20 ore a settimana. Per quanto riguarda la segreteria, il 63% delle ASD dichiara un'attività per meno di 8 ore settimanali e solo il 18% dichiara più di 20 ore settimanali.

Poco più di un terzo delle ASD (36%) riporta di poter contare su una o due figure di istruttori e istruttrici, mentre il 46% delle ASD ha tra i 3 e 10 tecnici. Il 18% delle ASD può contare su più di 10 persone (Fig. 19).

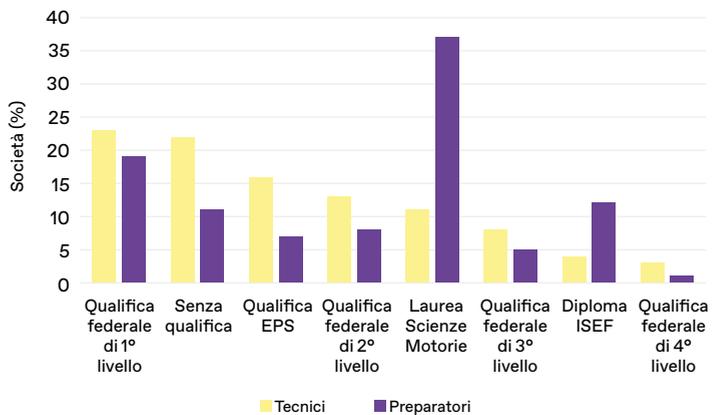
Figura 19. Diffusione di personale tecnico nelle ASD.

Fonte: elaborazione degli autori.

Qualificazione del personale

La qualificazione del personale tecnico che opera nelle ASD è molto varia, ma un dato emerge su tutti: la maggior parte degli istruttori e delle istruttrici risulta poco qualificata (23% con qualifica federale di 1° livello) o senza qualifica (22%). Solo l'11% del personale tecnico ha una qualifica di alto livello (3° livello federale e 4° livello CONI); la laurea in Scienze Motorie o il diploma ISEF sono presenti solo nel 15% dei casi. La quota di personale qualificato, invece, aumenta significativamente tra chi si occupa di preparazione fisica e atletica: è il caso della laurea in Scienze Motorie e del diploma ISEF, che salgono al 49% (Fig. 20). Questo dato è incoraggiante, in quanto la laurea in Scienze Motorie è il corso di studi indicato per assumere responsabilità di preparazione atletica a qualsiasi livello dall'attività giovanile al massimo livello agonistico.

Figura 20. Qualifica posseduta da tecnici e preparatori impiegati dalle ASD, espressa in percentuale.



Fonte: elaborazione degli autori.

Professionisti esterni

Uscendo dal mero ambito fisico e atletico, le associazioni possono avvalersi anche di figure professionali specializzate sui temi della nutrizione, della salute mentale e della riabilitazione post-infortunio. Per questo motivo, abbiamo indagato se le ASD collaborino con dei professionisti esterni per questi scopi.

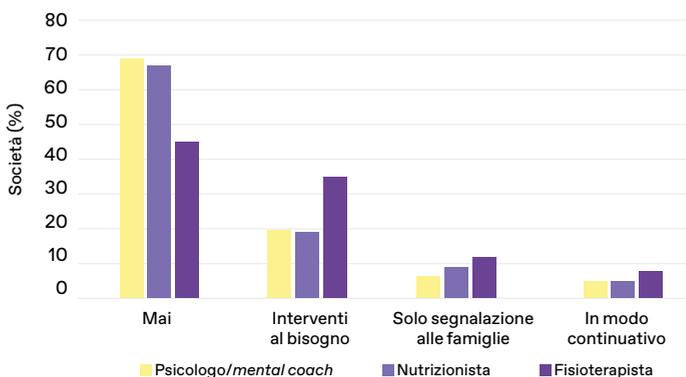
La maggior parte delle associazioni non collabora mai con psicologi, *mental coach* o nutrizionisti: circa il 70% ha dichiarato di non avere questo tipo di collaborazione. La figura del fisioterapista o osteopata è quella con cui le associazioni hanno più familiarità, poiché è interpellata in caso di necessità o in modo continuativo.

La percentuale di ASD che dichiara di non collaborare mai con il fisioterapista è il 46% (Fig. 21). Questo dato è significativo, in quanto mostra che le associazioni potrebbero non avere figure di riferimento alle quali indirizzare le richieste specifiche che provengono dagli iscritti. Rappresentando queste figure un fattore di costo, una possibile soluzione potrebbe essere la condivisione delle competenze. Un'istruttrice, al riguardo, afferma:

“C’è attenzione per la parte tecnica, la preparazione atletica, il resto è ritenuto ancora non necessario. Occorre far fare un passo avanti alle ASD per sostenere il percorso educativo. Servono figure di sostegno ad allenatori e istruttori, soprattutto sui bambini. La strategia potrebbe essere figure professionali a disposizione di più ASD”.

Istruttrice

Figura 21. Percentuale delle ASD che collaborano con figure professionali specializzate.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Dimensioni economiche e sponsor

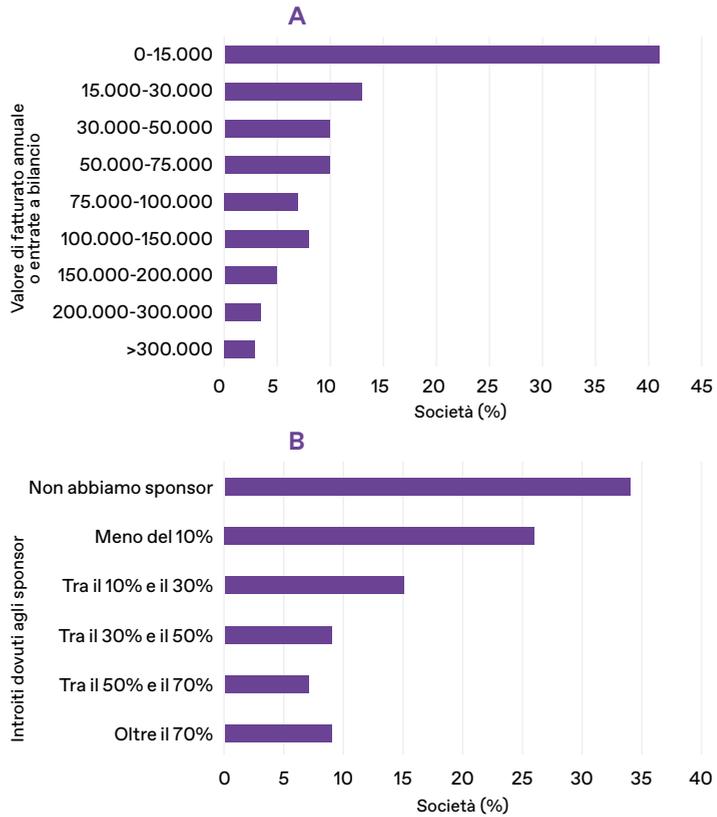
Dall’analisi dei bilanci dichiarati dalle ASD si conferma l’evidenza che la maggior parte delle associazioni è di piccole dimensioni (Fig. 22). In stretta connessione con la dimensione è il bilancio: infatti, la larga maggioranza delle associazioni dichiara un bilancio inferiore ai 15.000 euro annui. Non mancano tuttavia molte associazioni con bilanci tra i 30.000 e i 150.000 euro, che possiamo quindi considerare di medie dimensioni.

L’analisi degli introiti derivanti dagli sponsor conferma la natura poco “imprenditoriale” delle ASD presenti in provincia (Fig. 22): il 34% delle ASD dichiara di non avere sponsor e il 26% dichiara di ottenere dagli sponsor meno del 10% delle entrate. Questo, probabilmente, significa che il bilancio di molte associazioni può contare esclusivamente sulle quote annuali versate dagli iscritti, rappresentando quindi un limite allo sviluppo e alla progettualità delle associazioni stesse. Anche se solo il 16% delle associazioni riesce a ricevere dagli sponsor oltre il 50% delle entrate, rispetto al 2018, la situazione finanziaria degli enti sportivi appare in miglioramento: il 39% dichiara infatti un fatturato in crescita rispetto a cinque anni fa, il 32% afferma che è costante e solo il 29% riporta che è in diminuzione.

“La frammentazione delle ASD è motivo di riflessione. L’orientamento generale va nella direzione della coalizione, del passare da 3 a 1”.

Rappresentante ente amministrativo

Figura 22. A) Fatturato o entrate a bilancio; B) Introiti dovuti agli sponsor.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Limiti allo sviluppo di attività**

La mancanza di copertura finanziaria rappresenta il motivo maggiore per cui le società hanno difficoltà a sviluppare la propria attività (Fig. 23). Le altre motivazioni principali dichiarate dalle ASD sono la mancanza di spazi e di impianti e la carenza di reti e di collaborazioni con enti pubblici e privati.

Figura 23. Limiti allo sviluppo dell'attività secondo le ASD, espressa in percentuale.



Fonte: elaborazione degli autori.

In sintesi, le ASD del Cuneese, con una media di 100 tesserati, assumono configurazioni differenti a seconda della grandezza: da una parte, piccole società, con pochi dirigenti e segretari, istruttori poco qualificati e un bilancio limitato; dall'altra, società più grandi e strutturate, con a disposizione tecnici e collaboratori specializzati e un bilancio significativo.

4.2 Progettualità delle pratiche sportive: inquadramento

Le linee guida internazionali e gli obiettivi europei per la promozione dello sport rappresentano un faro per le azioni di sviluppo e di innovazione dell'attività sportiva. Concetti come "inclusione sociale", "parità di genere" e "sostenibilità" sono entrati nel lessico della pratica sportiva, richiedendo in alcuni casi vere e proprie innovazioni culturali. Conoscere e mettere a terra le innovazioni richiede competenza, approccio proattivo alla formazione continua e un *know-how* sulle linee di finanziamento, dal livello locale a quello nazionale e internazionale.

↳ Progettualità di carattere nazionale

A livello italiano, si trovano bandi a scala locale e nazionale che possono avere natura privata e pubblica. Per citare degli esempi, il progetto "Sport di Tutti" promosso da Sport e Salute SpA con la linea *Quartieri* vuole favorire la realizzazione di attività in quartieri a rischio di emarginazione e criminalità, mentre la linea *Inclusione* è rivolta allo sviluppo di attività a favore di soggetti fragili e vulnerabili, con particolare attenzione alle dipendenze giovanili (alcol, stupefacenti, disturbi dell'alimentazione, ecc.). Attraverso questi progetti, si ricevono contributi e finanziamenti a fondo perduto. Altra figura importante a livello nazionale è l'Istituto per il Credito Sportivo¹², che sostiene economicamente gli enti locali nel miglioramento degli impianti sportivi.

↳ Progettualità di carattere internazionale

A livello internazionale, invece, esistono differenti tipologie di programmi, a partire da quelli europei che promuovono lo sport e più in generale la pratica sportiva a tutti i livelli, come il programma Erasmus+¹³, e i Fondi europei per lo sport, che forniscono le necessarie competenze tecnico metodologiche per la stesura e la gestione organizzativa e finanziaria dei progetti. In questi programmi si possono attivare veri e propri accordi per generare innovazione nell'ambito sportivo, che possono includere svariati partner da differenti Paesi. Per accedervi è necessario compilare un piano dettagliato, la cui stesura richiede abilità specifiche e conoscenze nell'ambito.

↳ L'indagine sul territorio locale

Il questionario ha avuto l'obiettivo di analizzare quanto le ASD e SSD della provincia di Cuneo siano competenti in materia di progettualità e quanto siano attive nello sviluppo di progetti e nella ricerca di finanziamenti per realizzarli. Lo scopo principale è stato quello di

¹² <https://www.creditosportivo.it/>

¹³ <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/it>

analizzare quali sono gli obiettivi dei finanziamenti richiesti negli ultimi cinque anni, per evidenziare se vengono portate avanti progettualità di ampio respiro volte, per esempio, a migliorare l'inclusività della pratica sportiva o la sostenibilità ambientale.

Negli ultimi anni è emersa in modo sempre più marcato l'importanza di creare reti di cooperazione tra diverse organizzazioni, per affrontare in modo più efficace problematiche quali l'inattività fisica della popolazione e il conseguente impatto sulla salute pubblica (Wolbring *et al.*, 2022).

4.3 Progettualità delle pratiche sportive: risultati

Il questionario ha sondato la capacità progettuale degli enti, con una particolare attenzione ai seguenti ambiti tematici:

- innovazione nella comunicazione;
- innovazione nella gestione dei campi (pagamento, prenotazione, ecc.);
- innovazione nella gestione delle attività (iscrizione a corsi, iscrizione a tornei, ecc.);
- miglioramento degli impianti e acquisizione di materiale per lo sport;
- formazione del personale;
- trasferimento di *best practice* tra realtà europee;
- adozione di pratiche per la sostenibilità ambientale;
- promozione di pratiche per l'inclusione;
- coinvolgimento del mondo della scuola;
- organizzazione di un evento sportivo.

↳ Innovazione e progettualità

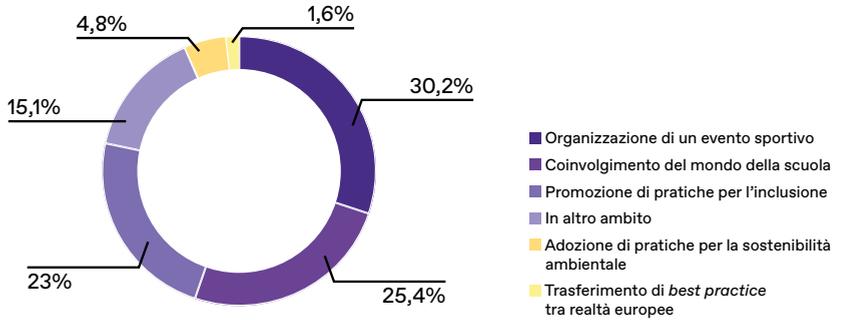
L'analisi delle risposte fornisce un quadro complesso sulle iniziative degli enti sportivi e sulla loro proattività nel generare innovazione. Sono un po' meno di due terzi del totale (61%) le associazioni che hanno dichiarato di aver intrapreso e portato termine almeno un'attività progettuale¹⁴. In media, chi è in grado di fornire informazioni dettagliate e coerenti sulla propria attività progettuale presenta una dimensione societaria maggiore, con circa 247 tesseramenti contro i 100 del totale del campione, e afferiscono per la gran parte a Federazioni Sportive Nazionali o a Enti di Promozione Sportiva (tra tutti CSI, CONI, FIPA e ACSI).

Dall'analisi risulta che il 30,2% delle società ha elaborato iniziative nell'ambito dell'organizzazione di un evento sportivo e il 25,4% in quello del coinvolgimento del mondo della scuola. La promozione di pratiche per l'inclusione è stata citata dal 23% delle società, la sostenibilità ambientale è stata indicata dal 4,8% e il trasferimento di buone pratiche tra realtà europee dall'1,6%.

¹⁴ Rispetto alla pulizia del dato, sono circa la metà le risposte che risultano coerenti e che sono state utilizzate per l'analisi delle attività progettuali. I dati relativi a tutte le associazioni che dichiarano di presentare progetti sono riportanti in Appendice.

Il 15,1% delle società ha dichiarato di aver aderito a bandi in un altro ambito, indicando una diversità di iniziative che potrebbero non rientrare nelle categorie specificate (Fig. 24).

Figura 24. Numerosità delle ASD che hanno presentato progetti suddivise in base agli ambiti dei progetti, espressa in valori percentuali.



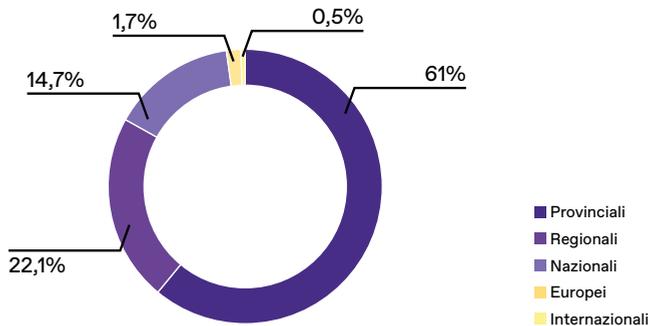
Fonte: elaborazione degli autori.

Se per il trasferimento di buone pratiche quasi l'80% delle risorse deriva dai bandi, per realizzare pratiche di sostenibilità ambientale e di inclusione il contributo ottenuto dall'esterno scende a circa il 50%. Il contributo delle risorse proprie delle associazioni aumenta a circa il 72% nei progetti di coinvolgimento del mondo della scuola e nell'organizzazione di eventi.

↳ Perimetro a esito del bando

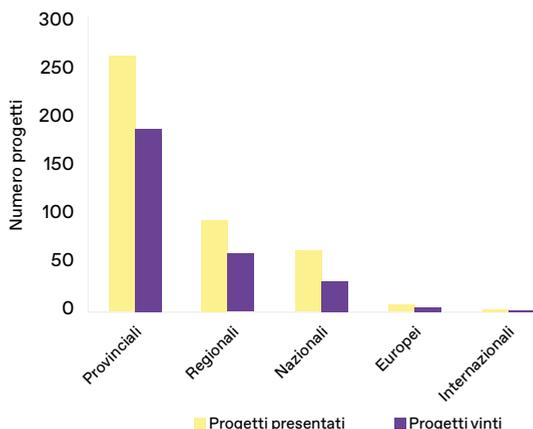
L'analisi della tipologia di progetti e delle relative percentuali di successo offre una visione dettagliata dell'impegno e dei risultati delle società sportive in provincia di Cuneo. In totale sono stati presentati 421 progetti: il 61% sono provinciali, il 22,1% regionali, il 14,7% nazionali, l'1,7% europei e lo 0,5% internazionali (Fig. 25). Il grado di successo è del 66,5%, con 280 progetti accolti. In particolare, le percentuali di successo sono le seguenti: 71,6% in ambito provinciale, 63,4% in ambito regionale, 51,6% in ambito nazionale, 14% in ambito europeo e 50% in ambito internazionale (Fig. 26).

Figura 25. Numerosità dei progetti presentati dalle associazioni, suddivisi in base al tipo di bando, espressa in valori percentuali.



Fonte: elaborazione degli autori.

Figura 26. Numero di progetti presentati dalle associazioni, suddivisi in base all'esito del bando.



Fonte: elaborazione degli autori.

“Nella provincia di Cuneo la maggior parte dei finanziamenti arriva da bandi provinciali. Questa è una riflessione già fatta anche in altri contesti. Manca la professionalità nel rispondere a un bando nazionale. Punti di interesse nei bandi a livello nazionale sono per esempio sostenibilità ambientale, inclusione, gamification, concetti che sul territorio sono ancora abbastanza sconosciuti”.

Rappresentante ente amministrativo

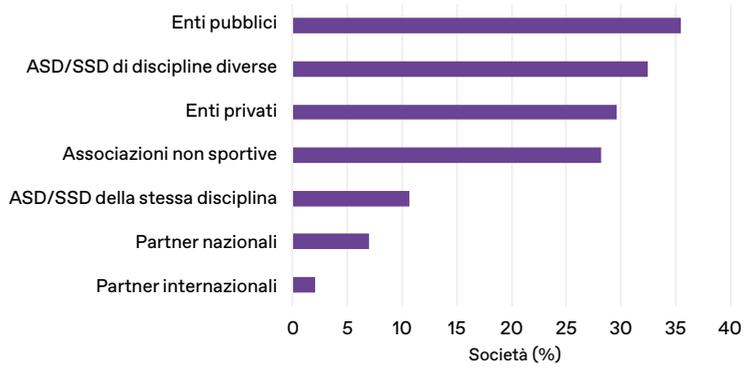
↳ **Reti e collaborazioni**

L’analisi delle collaborazioni e dei partenariati nelle società sportive di Cuneo offre un quadro di relazioni e connessioni interessante alla luce della frammentazione segnalata in avvio di lavoro: il 59,2% delle società ha instaurato collaborazioni o partenariati per la realizzazione dei progetti, mentre il 40,8% non ha mai avviato tali forme di collaborazione.

Focalizzandoci sulle collaborazioni attive, la maggior parte è stretta con enti pubblici e un altro terzo con enti di discipline sportive diverse. Solo il 19,7% delle collaborazioni è stretta con enti della medesima disciplina (**Fig. 27**).

Dall’analisi dei dati, quindi, risulta presente una diffusa tendenza alla collaborazione tra associazioni anche di discipline diverse: questo fatto è particolarmente interessante in quanto fa presagire la possibilità di un’evoluzione congiunta di associazioni anche differenti che, accomunando parte del proprio percorso, possono irrobustire la loro capacità operativa in diversi campi, per esempio nella ricerca di fondi e nella promozione. Il coinvolgimento di enti pubblici del territorio è stato significativo: il 35,5% delle società vi ha collaborato, mentre le collaborazioni con enti privati sono state instaurate nel 29,6% dei casi. Infine, collaborazioni con altre associazioni non sportive sono state realizzate dal 28,2% delle società, le collaborazioni con partner nazionali dal 7% e quelle con partner internazionali dal 2%.

Figura 27. Tipologie di collaborazioni messe in atto dalle ASD.

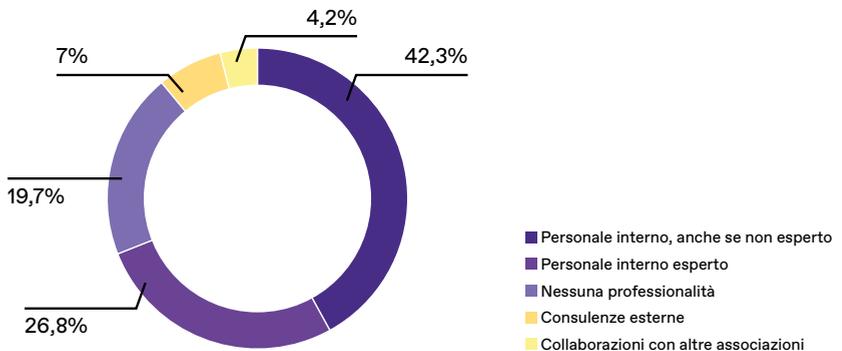


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Stesura dei bandi**

L'analisi delle professionalità interne alle società sportive di Cuneo offre una visione dettagliata delle competenze disponibili per affrontare la progettualità e la partecipazione ai bandi. Il 42,3% delle associazioni utilizza le risorse del personale interno per preparare i bandi, anche se non esperto; solo il 26,8% delle società dichiara infatti di avere professionalità interne. Il 19,7% delle società non dispone di professionalità specifiche interne, mentre il 7% si avvale di consulenze esterne e il 4,2% collabora con altre associazioni che hanno esperienza nel campo dei bandi. In totale, le figure professionali rilevate sono 46, di cui 18 con conoscenze approfondite e 28 con conoscenze limitate (Fig. 28).

Figura 28. Numerosità delle ASD che hanno presentato progetti suddivise in base alle professionalità, espressa in valori percentuali.



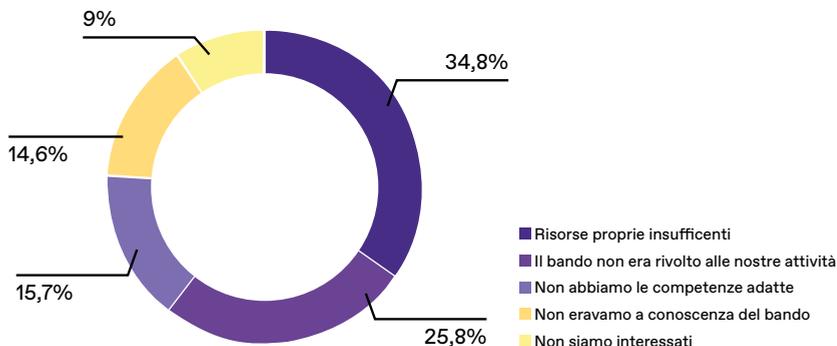
Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Il profilo di chi non progetta**

Infine, risulta utile fornire alcuni spunti informativi sugli enti che hanno dichiarato di non aver intrapreso alcun progetto. Dai dati emerge che, solitamente, sono di dimensione minore in termini di numerosità dei tesserati (in media 99) e risultano affiliati in maniera eterogenea alle diverse federazioni o enti di promozione sportiva (FIGC *in primis*).

L'analisi delle ragioni che sottostanno alla mancata creazione di un'attività progettuale evidenzia diverse sfide e motivazioni che possono influenzare la proattività degli enti (Fig. 29).

Figura 29. Numerosità delle ASD che non presentano progetti, suddivise in base alle motivazioni, espressa in valori percentuali.



Fonte: elaborazione degli autori.

Le motivazioni sono innanzitutto legate alle risorse economiche e umane presenti o assenti nell'ente sportivo: infatti, oltre un terzo delle associazioni afferma di non aver partecipato a causa di risorse economiche insufficienti e un altro terzo per scarsa conoscenza di base, o del processo che porta alla stesura del progetto (15,7%) o dei bandi (14,6%).

In secondo luogo, per il 25,8% degli enti una delle motivazioni principali della mancata creazione di un'attività progettuale è il limitato spazio per l'attività sportiva tra gli strumenti finanziari (bandi). Infine, solo il 9% afferma di non essere interessato.

↳ Sviluppo di competenze

Considerando tutte le associazioni che hanno risposto al questionario, i dati relativi all'interesse delle società riguardo allo sviluppo di competenze attraverso corsi di formazione delineano un quadro positivo e proattivo all'interno del panorama sportivo della provincia.

Il 56% delle società ha manifestato un interesse nel potenziare le proprie competenze progettuali attraverso corsi di formazione. Il 30%, sebbene non completamente sicuro, non esclude l'opportunità di seguire corsi di formazione. Questa percentuale suggerisce una volontà di valutare le possibilità di sviluppo di competenze tramite corsi, indice di una mentalità aperta alla crescita e all'apprendimento, anche se con qualche incertezza. Il 14% delle società ha invece dichiarato di non essere interessato a seguire corsi di formazione.

↳ Redicontazione sociale

Per quanto riguarda il bilancio di rendicontazione sociale, il 63,3% delle società ha dichiarato di elaborarlo, mentre il 22% ha dichiarato di non farlo. L'8% delle società afferma di non sapere se elaborare o meno questa tipologia di bilancio e il 6% non lo elabora attualmente ma dichiara che ha in programma di farlo. Esistono quindi opportunità di promuovere questa pratica tra le società che ancora non lo adoperano.

In sintesi, l'innovazione e la progettualità risultano fondamentali per il rafforzamento e la valorizzazione delle attività sportive e, di conseguenza, del territorio, ma anche per le stesse ASD. Uno degli ambiti più diffusi e apprezzati riguarda la collaborazione e la partnership con altre società sportive ed enti pubblici e privati del territorio, anche di discipline differenti. Nelle società più piccole mancano, invece, le professionalità chiave per la ricerca la redazione e la messa a terra di bandi, finanziamenti e buone pratiche. Emerge, dunque, la necessità di formazione al riguardo per buona parte delle ASD.

4.4 Sostenibilità ambientale: inquadramento

La provincia di Cuneo è caratterizzata da un contesto ambientale unico che ha mantenuto elevati livelli di naturalità. La pratica sportiva e l'organizzazione di eventi sportivi in ambienti naturali sono in continua espansione e rappresentano un'importante risorsa per l'economia e il turismo. Occorre però valutare se queste attività possano costituire un rischio per l'ambiente, soprattutto in occasione di manifestazioni e gare organizzate outdoor (Triantafyllidis e Mallen, 2022; Martins *et al.*, 2022).

Come si è visto, l'importanza della sostenibilità ambientale delle attività sportive e della responsabilità delle varie associazioni sviluppa un atteggiamento ecosostenibile, diventando una priorità assoluta e un requisito essenziale per garantire il corretto svolgimento delle attività e per minimizzare l'impatto ambientale. È altresì importante che questa attenzione all'ambiente accompagni le associazioni e gli sportivi anche nelle attività di routine, per ridurre gli impatti antropici soprattutto in riferimento agli sport outdoor, seguendo la strategia della sostenibilità indicata nell'Agenda 2030 (Annesi *et al.*, 2023).

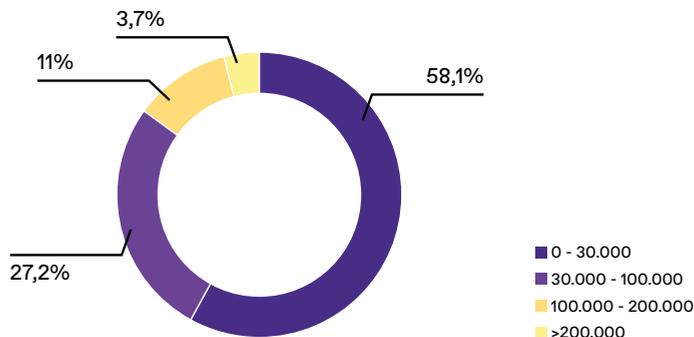
A tale proposito, il questionario non ha avuto solo l'obiettivo di analizzare le pratiche sostenibili a oggi messe in atto da ASD e SSD in provincia di Cuneo, ma anche quello di intercettare, da un lato, la loro sensibilità e il loro interesse nel voler adottare in futuro queste pratiche nell'esercizio della loro attività e, dall'altro, di conoscere quali sono gli ostacoli e i bisogni, affinché si modifichino le abitudini verso approcci ecosostenibili.

4.5 Sostenibilità ambientale: risultati

Delle 228 società analizzate, il 59,6% non adotta pratiche di sostenibilità ambientale, mentre il 40,4% ha dichiarato di adottarne. Un dato interessante è che le società che non adottano pratiche hanno una media di 144 iscritti, mentre quelle che hanno dato una risposta positiva hanno una media di 245 iscritti. Questo indica che le società più grandi tendono a essere più propense ad applicare pratiche sostenibili, rispetto a quelle di dimensioni più ridotte.

In stretta connessione con questo dato vi è l'evidenza che, sempre tra chi ha risposto di non adottare pratiche di sostenibilità ambientale, vi sia una maggioranza di società (58%) con budget limitato, nello specifico tra 0 e 30.000 euro (Fig. 30).

Figura 30. Suddivisione per fatturato delle ASD che non adottano pratiche di sostenibilità, espressa in valori percentuali.

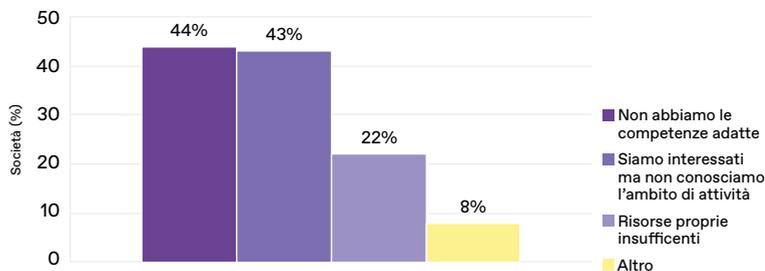


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Ostacoli all'adozione di pratiche sostenibili**

Riguardo alla motivazione per cui non vengono adottate pratiche sostenibili, il 44% delle società dichiara di non accogliere tali pratiche per mancanza di competenze adeguate, il 43% afferma di non conoscere questo ambito, pur dimostrando interesse e chiedendo una facilitazione per l'accesso alle informazioni su programmi e progetti; infine, una società su cinque sostiene di non adottare pratiche sostenibili perché non dispone di risorse proprie sufficienti (Fig. 31).

Figura 31. Numerosità delle ASD che non adottano pratiche di sostenibilità suddivise in base alle motivazioni, espressa in valori percentuali.



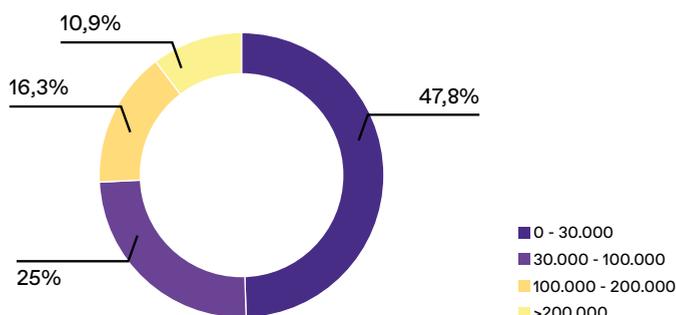
Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Disponibilità all'adozione di pratiche sostenibili**

A conferma di come l'adozione di pratiche sostenibili per l'ambiente non sia generalmente osteggiata, ma piuttosto ostacolata da elementi strutturali (come la mancanza di competenze), vi è il dato sulla disponibilità ad avviare interventi di sostenibilità ambientale, che riguarda il 66,9% delle società, contro un 7,4% di contrarie, così come il dato sull'interesse a svolgere corsi di formazione in questo ambito, positivo per il 52,9% delle società e negativo solo per il 9,6%.

Passando alle società che invece promuovono pratiche di sostenibilità, si segnala innanzitutto che la quasi totalità (79,3%) degli enti le adotta non solo per le gare e gli eventi, ma con continuità e che, in relazione al dato sulla dimensione del fatturato, si riduce la quota di società con fatturato nella fascia più bassa 0-30.000 euro (47,8%), mentre triplica la quota tra le società ad alto fatturato, ossia superiore ai 200.000 euro (10,9%) (Fig. 32).

Figura 32. *Suddivisione per fatturato delle ASD che adottano pratiche di sostenibilità, espressa in valori percentuali.*

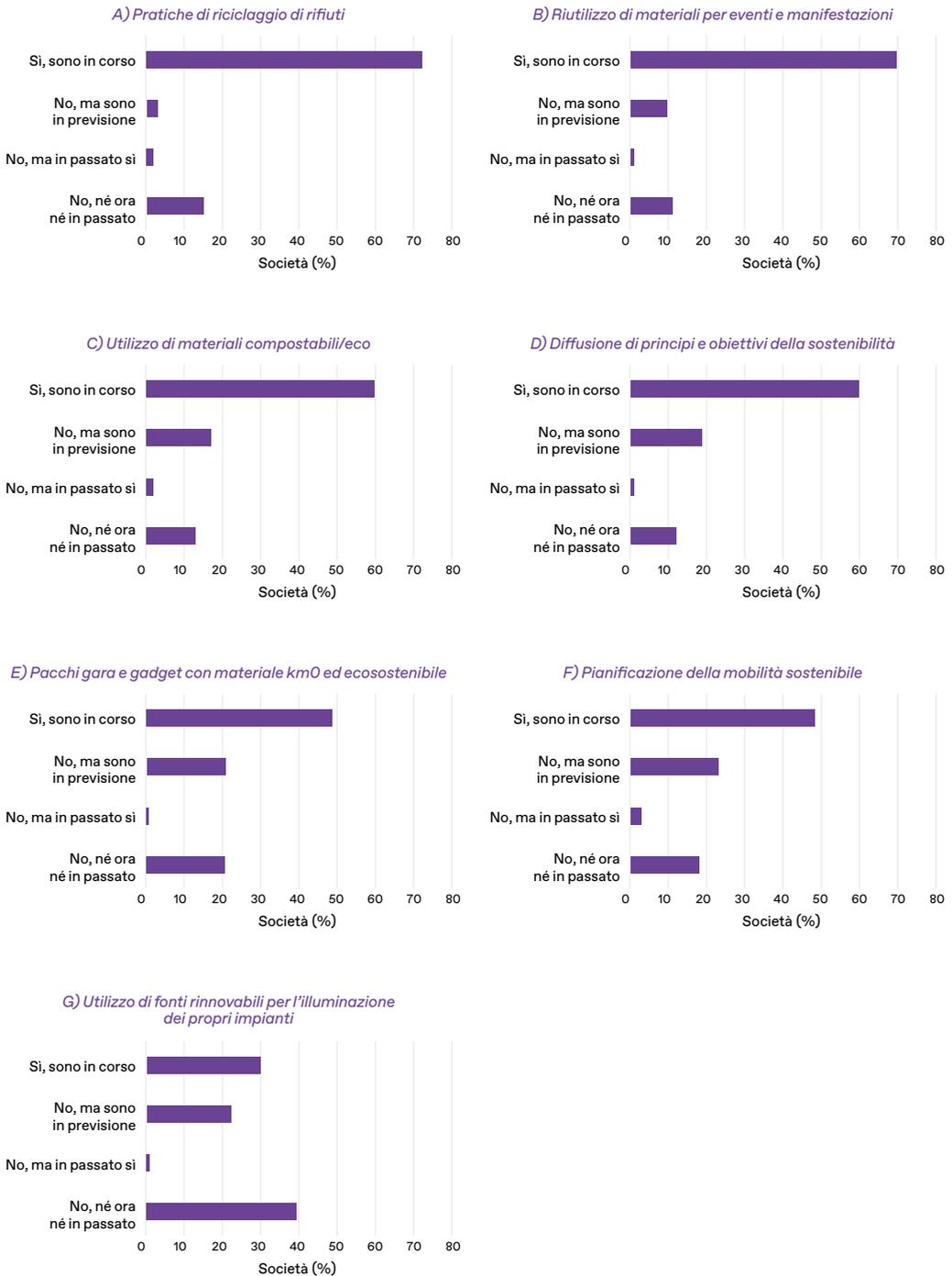


Fonte: elaborazione degli autori.

Pratiche sostenibili attuate

Rispetto alle differenti pratiche di sostenibilità, quelle di riciclaggio sono le più diffuse e vengono dichiarate dal 72% delle società (solo il 15% non le ha mai adottate; Fig. 33A). Ampiamente adottato è anche il riutilizzo di materiali per eventi e manifestazioni (70%, Fig. 33B), così come l'utilizzo di materiali compostabili/eco e in generale la diffusione dei principi e degli obiettivi della sostenibilità (60%, Fig. 33C; Fig. 33D). Percentuali leggermente minori risultano invece per la scelta di pacchi gara e gadget con materiali a km0 ed ecosostenibili (49%, Fig. 33E), la pianificazione della mobilità sostenibile (48%, Fig. 33F), e l'utilizzo di fonti rinnovabili per l'illuminazione degli impianti (30%, Fig. 33G).

Figura 33. Tipologie di pratiche di sostenibilità adottate dalle ASD.



Fonte: elaborazione degli autori.

“Per quanto riguarda gli impianti utilizzati dalle ASD ci sono grandi margini di miglioramento. Si tratta spesso di strutture energivore, che richiederebbero molti interventi. Le ASD non manifestano ancora l’interesse a utilizzare fonti rinnovabili, perché molto spesso non sono le proprietarie dell’impianto”.

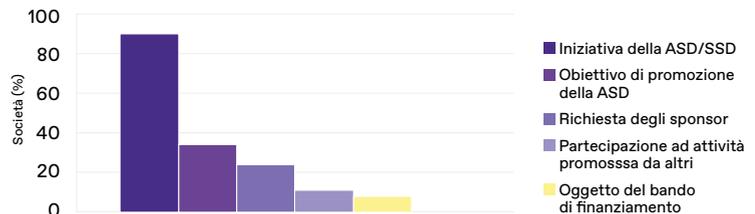
Rappresentante ente amministrativo

Per quanto riguarda le occasioni in cui le società adottano pratiche di sostenibilità, il 68% delle società affermano di organizzare iniziative sostenibili in modo strutturale, il 42% concentra le iniziative sostenibili durante gli allenamenti attraverso attività di sensibilizzazione di atleti e appassionati, circa il 35% delle associazioni afferma di concentrarsi sullo sviluppo di iniziative sostenibili durante l’organizzazione delle gare e il 13% promuove iniziative sostenibili attraverso la creazione di eventi *ad hoc*.

↳ Motivazioni a usare pratiche sostenibili

I dati indicano diverse motivazioni dietro l’adozione di pratiche sostenibili (Fig. 34). La ragione più frequente è l’interesse societario: quasi il 90% delle associazioni vede la sostenibilità come parte integrante della propria identità. Altre motivazioni sono la promozione della propria associazione sportiva dilettantistica attraverso azioni sostenibili (34%), la richiesta da parte degli sponsor (24%), la partecipazione ad attività promosse da altri (11%) e, infine, l’8% delle società indica che le pratiche sostenibili sono contemplate in quanto oggetto di bandi di finanziamento.

Figura 34. Numerosità delle ASD che adottano pratiche di sostenibilità suddivise in base alle motivazioni, espressa in percentuale.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Conoscenza di standard ISO 20121**

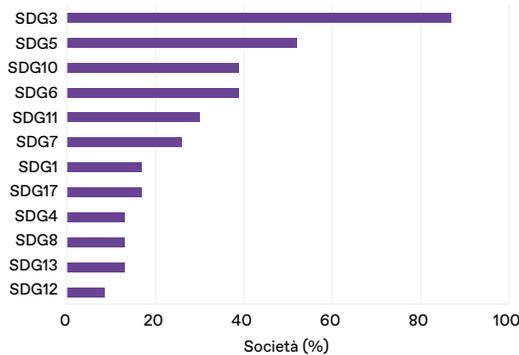
Nel questionario è stata verificata anche la conoscenza di alcuni riferimenti normativi e di indirizzo rispetto ai principi di sostenibilità ambientale. Nello specifico, lo standard ISO 20121 è una norma internazionale che definisce i requisiti di un sistema di gestione della sostenibilità degli eventi. Questo standard nasce dal Project Committee ISO/PC 250 “Sustainability in event management” che ha coinvolto più di 30 Paesi in qualità di membri partecipanti e osservatori e prevede che la gestione di un evento si ponga l’obiettivo di ridurre l’impatto negativo e aumentare le ricadute positive non solo ambientali, ma anche economiche e sociali.

I dati raccolti evidenziano che il 61% delle società che promuovono la sostenibilità non ha mai organizzato eventi o gare accreditati secondo questo standard. Dato ancora più rilevante è relativo alle società che non conoscono questo standard, che ammonta al 38%. Solo l’1,1% (una associazione) afferma di aver effettivamente organizzato eventi e gare rispettandolo.

↳ **Conoscenza degli SDGs**

Rispetto ai riferimenti di indirizzo, la conoscenza degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell’Agenda ONU 2030 risulta ancora scarsa: solo il 25% delle associazioni, infatti, li ha promossi nella propria attività, mentre un terzo dichiara di ignorarne il contenuto. Tra gli SDGs, “Salute e Benessere” (SDG3) risulta essere l’obiettivo più promosso (87%), insieme a “Parità di Genere” (SDG5) e “Riduzione delle disuguaglianze” (SDG10). Seguono poi gli obiettivi maggiormente legati alla sostenibilità ambientale (Fig. 35).

Figura 35. Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) promossi dalle associazioni.

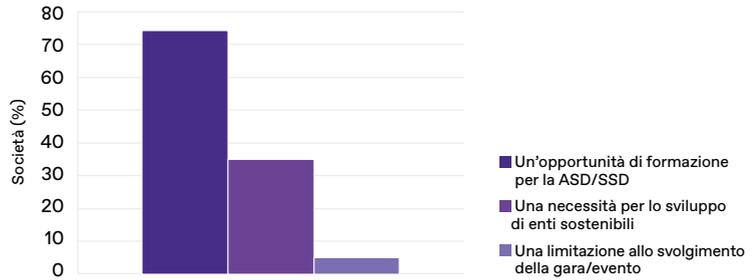


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Valutazione dell’impatto ambientale**

Sempre considerando le ASD che adottano pratiche di sostenibilità ambientale e i possibili strumenti di promozione e verifica della sostenibilità ambientale, i dati indicano che il 95% di esse non ha mai condotto valutazioni di impatto ambientale per gare o eventi e che per il 74% questo strumento sarebbe un’opportunità di formazione (Fig. 36).

Figura 36. Numerosità delle ASD che adottano pratiche di sostenibilità, suddivise in base all'opinione riguardo alla valutazione di impatto ambientale, espressa in percentuale.



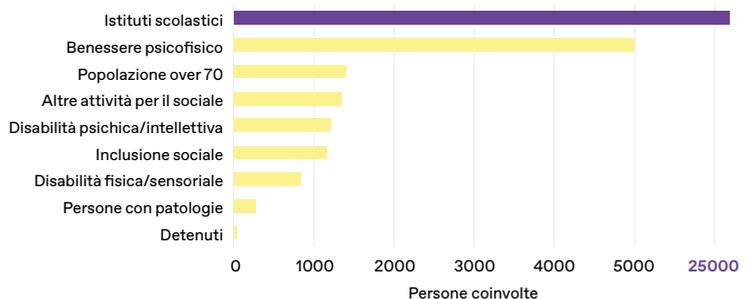
Fonte: elaborazione degli autori.

In sintesi, l'attenzione alla sostenibilità ambientale è caratteristica comune a tutte le ASD della provincia, che si impegnano in pratiche di riciclo e sensibilizzazione; tuttavia, soprattutto per le società più piccole, emergono alcuni ostacoli alla predisposizione di ampie ed efficaci misure, come la mancanza di competenze e conoscenze o l'insufficienza dei fondi.

4.6 Attività per l'inclusione

L'indagine ha esplorato la diffusione di pratiche di inclusione promosse dalle associazioni, orientate a persone con bisogni speciali, con fragilità economiche o con disabilità, chiedendo di includere qualunque attività orientata all'integrazione socio culturale: il 40% delle ASD ha risposto di promuovere attività di questo tipo. La maggior parte delle attività viene svolta negli istituti scolastici, occasioni in cui probabilmente le società sono interpellate in qualità di esperti in incontri durante le ore scolastiche o extrascolastiche. Le attività sono rivolte alle persone con disabilità psichica e intellettiva, con disabilità fisica e sensoriale, o con altri tipi di patologie (Fig.37).

Figura 37. Tipologia di attività proposta dalle ASD riguardo all'inclusione e numero di persone coinvolte.

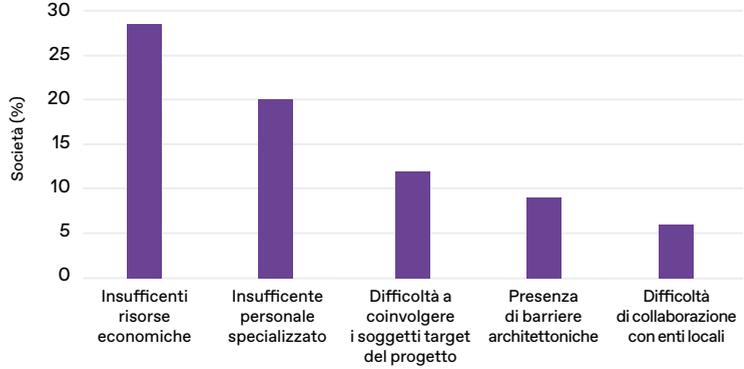


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Ostacoli alle attività per l'inclusione

I principali ostacoli all'ampliamento di attività di inclusione sono state, nell'ordine, le insufficienti risorse economiche, la mancanza di personale specializzato e la difficoltà a coinvolgere i soggetti target dei progetti (Fig. 38).

Figura 38. Barriere all'attività di inclusione riportate dalle ASD.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Agevolazioni economiche

Il 70% delle associazioni intervistate ha avviato delle forme di agevolazione per coloro che hanno difficoltà economiche. Tra le iniziative adottate più frequentemente ci sono, in ordine, alcuni sconti sulle quote di ingresso, la fornitura di parte dell'attrezzatura, la possibilità di fornire sconti ai gruppi o ai familiari e la possibilità di rateizzare le quote di iscrizione (Fig. 39).

Figura 39. Iniziative proposte dalle ASD per agevolare la partecipazione alle attività nelle persone con difficoltà economiche.



Fonte: elaborazione degli autori.

Per concludere, sono soprattutto gli istituti scolastici a essere interessati da attività volte alla sensibilizzazione all'inclusività, spesso interpellando le ASD. I risultati mostrano che per le società sportive sono la mancanza di fondi adeguati, di competenze e di personale formato a ostacolare o limitare pratiche di inclusività, comunque presenti. Tra queste, le più frequenti sono le agevolazioni economiche di varia natura.

4.7 In sintesi

Come si accennava nei capitoli precedenti, l'importanza dell'attività sportiva non risiede unicamente nel miglioramento del benessere generale dell'individuo e, quindi, non si riduce all'ambito della salute: molteplici e numerosi sono, infatti, i vantaggi trasversali che la pratica sportiva concorre a portare a un territorio e al suo tessuto sociale.

L'analisi specifica sulle ASD e SSD della provincia di Cuneo, condotta nel presente capitolo, ha permesso, quindi, di approfondire temi importanti, ma forse meno intuitivi quando si parla di attività sportiva, legati: alla sostenibilità ambientale, alla progettualità delle pratiche sportive e all'inclusione.

Per quanto riguarda la sostenibilità ambientale, dall'analisi delle risposte emerge come l'importanza del tema sia percepita a tutti i livelli; tuttavia, i margini di miglioramento sono ancora molto ampi, dato che esistono società che, per mancanza di competenze e conoscenze, non adottano pratiche di sostenibilità ambientale e dato che la maggior parte delle ASD che lo fa non ha, però, mai condotto valutazioni dell'impatto ambientale degli eventi realizzati.

La necessità di implementazione delle competenze riguarda anche l'ambito della progettualità, che riveste un ruolo di primaria importanza nel contesto sportivo, in quanto permette di accedere a finanziamenti e favorisce la collaborazione con altri enti. Infine, in riferimento all'importante tema dell'inclusione, che promuove azioni di sostegno e accessibilità a persone con bisogni speciali, fragilità economiche o disabilità, si osserva come la maggior parte delle attività delle ASD sia svolta presso le istituzioni scolastiche e come le principali barriere a una vera e propria inclusione vengano, in ordine, da insufficienti risorse economiche, mancanza di personale specializzato e difficoltà a coinvolgere i soggetti target nei progetti.

LA PRATICA SPORTIVA DELLA POPOLAZIONE DELLA PROVINCIA DI CUNEO

5

Nel presente capitolo si procederà a un'analisi dei risultati dei 1.922 questionari raccolti nell'indagine sulla popolazione della provincia di Cuneo. Tali risultati sono stati esaminati in relazione alla fascia d'età dei rispondenti e all'ordine di scuole frequentato: studenti della scuola primaria, studenti della scuola secondaria e adulti. Il focus dell'analisi ruota attorno alla preferenza circa la pratica sportiva, la sua frequenza, la tipologia, il luogo dove viene praticata, l'impatto, i limiti e i possibili fattori abilitanti. Inoltre, l'evoluzione della pratica sportiva odierna implica una significativa varietà di specialità; per questo, si è provveduto alla codifica di alcune risposte aperte per sistematizzarle in gruppi omogenei¹⁵.

5.1 Studenti della scuola primaria

↳ Sport a scuola

Per quanto riguarda l'attività fisica e sportiva praticata a scuola, i tre quarti (77,7%) del campione della scuola primaria dichiara di svolgere per un'ora alla settimana e solo il 22,3% pratica per due ore alla settimana. La maggior parte (80,1%) ha svolto qualche attività sportiva con esperti esterni, come laureati in Scienze Motorie e/o tecnici sportivi che svolgono le ore di educazione fisica in affiancamento al docente di riferimento, generalmente tramite progetti proposti da ASD o FSN.

Tra gli sport proposti nelle ore scolastiche sono più frequenti gli sport di squadra (pallacanestro e pallavolo e gli sport di racchetta), in cui il confronto sociale costituisce un presupposto dell'attività stessa (Tab. 4)¹⁶.

Tabella 4. Valori in percentuale (%) delle attività sportive realizzate con esperti durante l'orario scolastico (N=241).

Sport	%
Pallacanestro	26,6%
Sport di racchetta	23,2%
Pallavolo	13,6%
Atletica	8,8%
Pallapugno	4,5%
Sport da combattimento	4,3%
Calcio	4%
Nuoto	4%
Fitness	2%
Danza	1,4%

Fonte: elaborazione degli autori.

¹⁵ Le specialità sono state riportate con il nome dello sport di riferimento (per esempio, "dressage" è stato ricodificato "equitazione"). Inoltre, sono stati individuati sport da mantenere invariati (acrobatica aerea), mentre altri affini sono stati raggruppati in categorie: per esempio, la categoria "sport da combattimento" contiene al suo interno diverse discipline affini, in particolare sono state incluse le arti marziali, kung fu, kick boxing, karate, judo, krav maga, aikido, boxe, MMA, sport da combattimento e capoeira. Analogamente, la categoria "altri sport con palla e frisbee" comprende pallamano, dodgeball e frisbee. Per la popolazione adulta è stata creata anche la categoria "altri tipi di esercizio fisico", all'interno della quale sono state racchiuse tutte le attività non propriamente sportive.

¹⁶ I rispondenti potevano indicare fino a tre sport.

↳ Sport fuori da scuola

Oltre all'attività sportiva prevista a scuola, la maggior parte dei bambini e delle bambine che frequentano la scuola primaria (94,4%) ha affermato di praticare almeno uno sport al di fuori dell'orario scolastico. A tal proposito, il nuoto è l'attività più praticata (32%), sia da femmine sia da maschi, seguita dal calcio che si attesta come sport prettamente maschile per eccellenza, mentre la pallavolo e la danza (circa 10% ciascuno) sono scelte prevalentemente dalle femmine (**Tab. 5**).

Tabella 5. *I primi dieci sport extrascolastici più praticati dai rispondenti in relazione al genere.*

N°	Sport	Maschi	Femmine	Totale
1	Nuoto	29%	35%	31,7%
2	Calcio	42,1%	3,8%	24,4%
3	Sci	16,5%	15,2%	16%
4	Pallavolo	4,61%	19,7%	11,6%
5	Sport di racchetta	13,2%	3,8%	8,8%
6	Danza	2%	20,5%	10,6%
7	Ginnastica	2%	18,2%	9,5%
8	Sport da combattimento	11,2%	6%	8,8%
9	Atletica	9,2%	3,8%	6,7%
10	Pallacanestro	10%	2,3%	6,3%

Fonte: elaborazione degli autori.

In relazione al tipo di sport praticato, i rispondenti svolgono prevalentemente attività sportiva all'aperto; in particolare, i maschi frequentano soprattutto impianti sportivi o spazi all'aperto, mentre le femmine frequentano di più gli impianti sportivi al chiuso.

↳ Frequenza della pratica

Se analizziamo la frequenza della pratica sportiva, il 59,5% pratica sport una o due volte alla settimana mentre il 40,5% si allena tre o quattro volte alla settimana, e specialmente nelle ore diurne dopo il termine delle lezioni scolastiche (85,6%), anziché la sera o nel fine settimana (**Tab. 6**). Emerge un tratto della pratica sportiva comune a tutte le età: l'attività intensiva è svolta maggiormente dai maschi che dalle femmine.

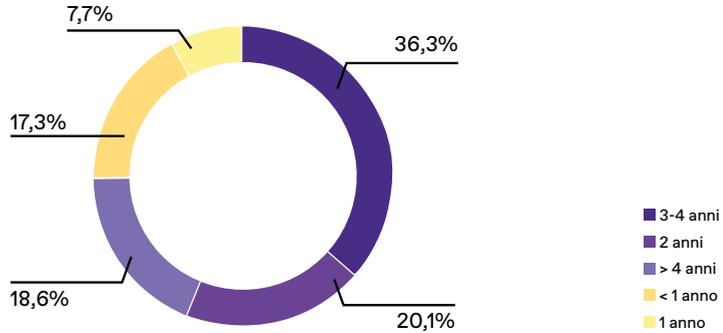
Tabella 6. *Frequenze in percentuale della pratica sportiva da parte di bambini e bambine.*

	Maschi	Femmine	Totale
3-4 volte/sett.	27,5%	13%	40,5%
1-2 volte/sett.	26,1%	33,5%	59,5%
Totale	53,5%	46,5%	100%

Fonte: elaborazione degli autori.

Se consideriamo la continuità nella pratica sportiva, il 36,3% afferma di dedicarsi allo stesso sport da almeno tre o quattro anni, il 25% ha avviato l'attività da poco tempo (al massimo un anno); il 20% dei rispondenti pratica un'attività sportiva specifica da due anni e il 18,6% esercita da più di quattro anni lo stesso sport (Fig. 40).

Figura 40. Valori in percentuale della continuità nella pratica sportiva da parte dei bambini e delle bambine.

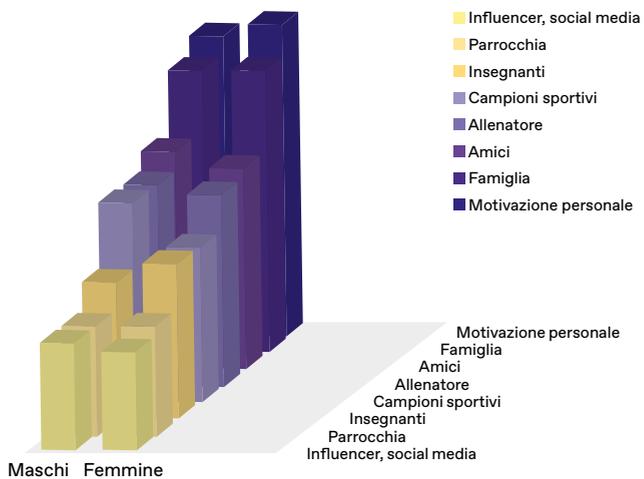


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Motivazioni**

I bambini e le bambine riconoscono che la scelta di praticare sport è riconducibile non solo alle motivazioni personali, ma anche al confronto con gli altri (Fig. 41).

Figura 41. Punteggi medi attribuiti da bambini e bambine a chi influenza la pratica sportiva.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ai rispondenti era chiesto di valutare lungo un continuum quanto (1=per niente; 4= molto) chi avesse influenza sulle loro scelte).

↳ **L'influenza dei genitori**

I dati a livello nazionale mostrano una forte influenza positiva dell'attività sportiva dei genitori su quella dei figli. Tra i bambini della scuola primaria che praticano sport, abbiamo indagato, qual è la situazione prevalente dei rispettivi genitori (**Tab. 7**). I risultati mostrano che il caso più frequente è quello di almeno un genitore che fa sport (57,6%), mentre solo per il 42% entrambi i genitori non praticano sport. Ancora, per il 28,7% dei bambini entrambi i genitori praticano qualche attività sportiva, mentre quando è solo un genitore a praticarla, è più frequente che sia il padre (18,2%) anziché la madre (10,7%). Questo risultato ci indica che la pratica di almeno un genitore è fattore abilitante dell'attività sportiva nella fascia giovanile della popolazione.

Tabella 7. Impegno sportivo dei genitori dei rispondenti che praticano sport.

		Tua mamma fa sport	
		Si	No
Tuo papà fa sport	Si	20,7%	18,2%
	No	10,7%	42,4%

Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Fattori limitanti e facilitanti**

Veniamo qui a un punto fondamentale della presente indagine: i fattori facilitanti la pratica sportiva. Secondo il campione di risposte della scuola primaria, la pratica sportiva potrebbe essere facilitata da “nuovi spazi” per il 33,8% e da più “eventi dedicati (giornate dello sport, sport in piazza) per il 27%” (**Tab. 8**).

Tabella 8. Azioni che secondo i rispondenti potrebbero facilitare l'attività sportiva (frequenza in %).

Azioni facilitanti	%
Nuovi spazi per l'attività sportiva vicino a casa o alla scuola (palestre, campetti)	33,8%
Più giornate dello sport o eventi per provare nuove attività (sport in piazza, <i>sport day</i>)	27%
Miglioramento delle strutture per lo sport (ristrutturazione delle strutture presenti)	18,8%
Più mezzi di trasporto verso i luoghi dove si pratica sport (pullman)	11%
Non sono interessato a praticare uno sport	0,8%
Maggior sicurezza negli spazi dedicati all'attività sportiva (luoghi dove poter stare senza la presenza dei genitori)	8,7%

Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i rispondenti possono indicare fino a tre sport.

↳ In sintesi

Le risposte degli alunni della scuola primaria mostrano come vi sia una differenza di genere nelle discipline scelte e, di conseguenze, nei luoghi di svolgimento e nella frequenza degli allenamenti. I risultati mostrano anche quanto siano significative le motivazioni e quegli elementi utili a favorire l'attività sportiva, tra cui emerge la presenza di uno o entrambi i genitori che praticano sport quale forte spinta per la pratica fisica.

5.2 Studenti della scuola secondaria di I e II grado

Le informazioni che seguono si riferiscono ai 513 questionari raccolti tra gli studenti e le studentesse della scuola secondaria di I e II grado. Il campione è particolarmente rappresentativo dei generi nel I grado (51,6% maschi tra i 10 e i 14 anni), leggermente meno nel II grado (57,9% maschi tra i 13 e i 20 anni). La quasi totalità del campione del I grado è nata in Italia, mentre lo è poco più del 90% dei casi di quella di II grado, in aderenza alla distribuzione della popolazione straniera nella provincia di Cuneo, pari a circa il 10% della popolazione totale tra i 15 e i 19 anni¹⁷.

↳ Sport a scuola

Come primo elemento di analisi, ci concentriamo anche in questo caso sull'attività sportiva svolta a scuola. Rispetto alla scuola primaria, nella scuola secondaria la maggior parte degli studenti e delle studentesse svolge due ore di educazione fisica alla settimana, ma il coinvolgimento di esperti esterni in accompagnamento al docente di educazione fisica risulta inferiore: poco più della metà degli studenti del I grado (57,6%) svolge attività con esperti esterni, dato che in quella di II grado scende a poco più di un quarto (27%). Tra le attività sportive realizzate a scuola con esperti prevalgono gli sport di racchetta, atletica e pallavolo (**Tab. 9**).

Tabella 9. Valori in percentuale delle attività sportive (N=193) realizzate con esperti, durante l'orario scolastico.

Scuola secondaria I grado	
SPORT	%
Sport di racchetta	16,8%
Atletica	15,5%
Pallavolo	13,2%
Arrampicata	10,6%
Nuoto	9,0%
Pallacanestro	7,7%
Tennistavolo	4,8%
Danza	3,6%
Calcio	3,2%
Sci	2,9%

¹⁷ Fonte: Osservatorio demografico territoriale del Piemonte, su dati Istat 2022.

Scuola secondaria II grado	
SPORT	%
Pallavolo	15,4%
Sport di racchetta	14,1%
Atletica	10,3%
Nuoto	7,7%
Pallacanestro	7,7%
Arrampicata	7,7%
Calcio	6,4%
Altri sport	5,1%
Sci	3,9%
Baseball	3,9%

Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Sport fuori da scuola

Indicazioni importanti emergono per l'attività sportiva extrascolastica. Per buon parte dei ragazzi e delle ragazze frequentanti la scuola secondaria di I grado (88,4%), l'attività sportiva è svolta anche al di fuori dell'orario scolastico. Questa situazione cambia significativamente per la scuola di II grado: solo il 68,54% dei ragazzi e delle ragazze tra i 14 e i 20 anni pratica almeno un'attività sportiva oltre l'orario scolastico, circa il 27% ha smesso e il 5% non ha mai fatto sport.

Questa tendenza coincide con le rilevazioni dei dati nazionali, per i quali si passa da un tasso di attività dei bambini sotto i 10 anni di circa l'80% a uno inferiore al 50% dopo i 15 anni (cfr. **Cap. 1**). Inoltre, si segnala un dato di attenzione emerso già nella scuola primaria e di nuovo in linea con le statistiche nazionali: tra chi pratica sport, il 63,1% è di sesso maschile, il 35,2% è di sesso femminile, e questo segnala la presenza di una disparità di genere nella pratica sportiva. Rispetto al tasso di *turn over* tra le tipologie di sport, emerge una tendenza crescente a cambiare sport con l'età: i più giovani hanno cambiato sport nel 37% dei casi, nell'adolescenza la percentuale sale al 42,7%, con in vetta soprattutto l'universo femminile.

Tra le attività extra scolastiche, nel campione della scuola secondaria il calcio rappresenta, in generale, l'attività sportiva più diffusa (quasi due studenti su dieci), esercitata prevalentemente dai ragazzi, seguita dallo sci e dal nuoto, per la fascia d'età più giovane del I grado, e dalla palestra e dalla pallavolo, per il II grado. In generale, le ragazze indicano più frequentemente la pallavolo e la ginnastica (**Tab. 10**).

Tabella 10. Attività sportive più frequenti come sport praticati dai partecipanti in orario extrascolastico.

Scuola secondaria I grado	
SPORT	%
Calcio	15,6%
Sci	12,4%
Nuoto	10,2%
Pallavolo	8,1%
Atletica	7,9%
Ginnastica	5,9%
Danza	4,8%
Sport di racchetta	4,8%
Pallacanestro	4,3%
Sport da combattimento	3,9%

Scuola secondaria II grado	
SPORT	%
Calcio	19%
Palestra	15,7%
Pallavolo	8,4%
Nuoto	7,3%
Sci	7,3%
Pallacanestro	6,7%
Atletica	6,2%
Sport da combattimento	4,5%
Sport di racchetta	4,5%
Ciclismo	4%

Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: si possono indicare fino a tre sport; elenco completo in Appendice.

↳ Ricadute della pandemia

Ai partecipanti è stato domandato se la pandemia avesse modificato le abitudini sportive: la maggior parte dei rispondenti (72,5%) ha risposto di aver continuato a praticare come prima, mentre il restante 27,5% ha associato il cambiamento del tipo di sport.

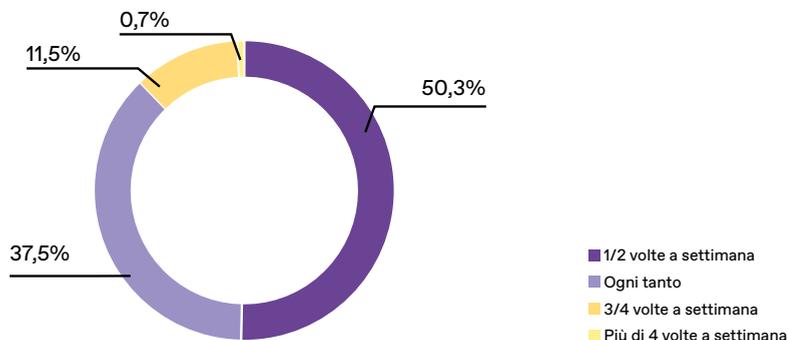
Nelle attività extrascolastiche i partecipanti fanno più spesso i compiti o attività da soli anziché frequentare centri di aggregazione come l'oratorio o corsi extrascolastici (risposta mediante scala tipo Likert 1= mai, 5=tutti i giorni). Inoltre, i ragazzi giocano più spesso a videogame o con gli amici, mentre le ragazze fanno più frequentemente i compiti o attività da sole (Appendice).

↳ Frequenza sportiva

Sempre rispetto alle differenze di genere, concentrando sulla scuola secondaria di II grado, emerge che i ragazzi praticano più intensamente attività sportiva delle ragazze: il 27% fa sport più di quattro volte a settimana, il 49,4% almeno tre o quattro volte a settimana; invece il 46,5% delle ragazze una o due volte a settimana e il 30,2% tre o quattro volte a settimana.

In generale, complessivamente il 51,8% di chi pratica sport si allena più di tre volte a settimana, in linea con i dati nazionali (Fig. 42).

Figura 42. Frequenze settimanali e fascia temporale di allenamento riferite dai partecipanti.



Fonte: elaborazione degli autori.

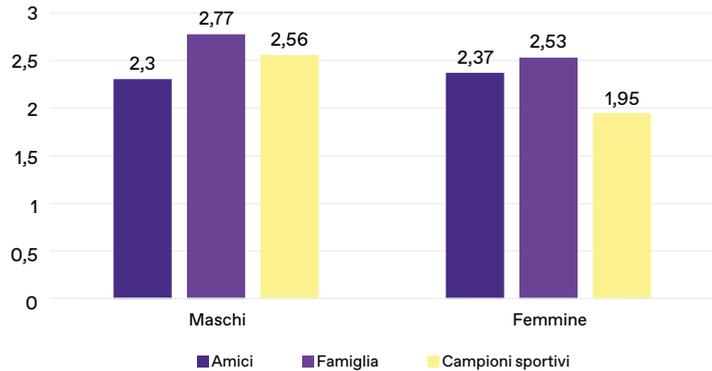
↳ **Motivazioni**

In generale, nella scuola secondaria lo sport è concepito come mezzo di divertimento e di salvaguardia della salute. Lo sport risulta una dimensione rilevante per l'individuo, la sua rappresentazione e il suo futuro: quest'ultimo aspetto è richiamato spesso dai ragazzi, mentre le ragazze sono più propense a riconoscere allo sport la componente del benessere individuale.

Se si considera l'influenza altrui nella pratica sportiva, si nota come la decisione sia riconducibile a motivi personali, condivisa con i familiari, l'allenatore e gli amici. A tal riguardo non emergono differenze significative di genere tra i rispondenti a eccezione di una maggiore identificazione con i campioni sportivi da parte dei ragazzi rispetto alle ragazze (Fig. 43).

Anche nella scuola secondaria, come nella primaria, più della metà di chi pratica sport (59%) ha entrambi o almeno uno dei due genitori sportivamente attivi: chi pratica, non pratica o ha smesso riflette il comportamento dei genitori. Inoltre, il 41,01% dei partecipanti ha fratelli/sorelle che praticano sport.

Figura 43. Punteggi medi relativi all'influenza esercitata dalle figure di riferimento.



Fonte: elaborazione degli autori.

La maggior parte degli studenti della scuola secondaria (67,2% per il I grado, 69,3% per il II grado) riesce a conciliare la pratica sportiva con lo studio, mentre circa un terzo dichiara di fare fatica, con differenze non significative tra maschi e femmine.

Sia chi frequenta la scuola secondaria di primo grado sia la scuola superiore, pratica sport per lo più in impianti al chiuso, pur utilizzando abbastanza anche le strutture all'aperto: in funzione delle preferenze di genere per i diversi tipi di sport, risulta che le femmine utilizzano più spesso gli impianti al chiuso, mentre i maschi quelli all'aperto.

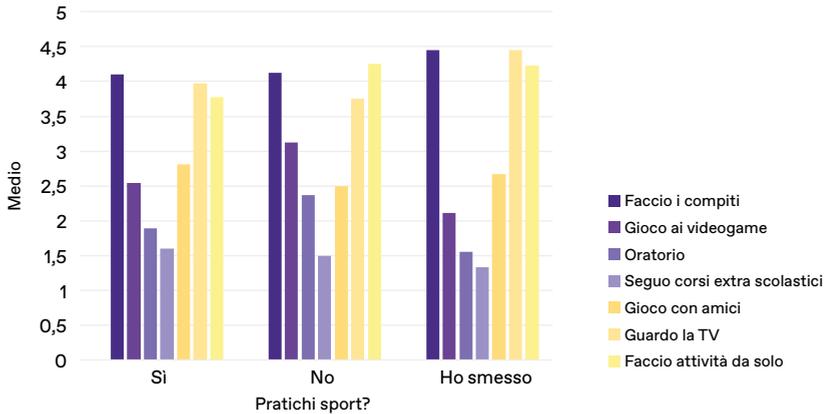
Solo il 26,6% ha utilizzato o usa strumenti tecnologici per l'allenamento, con una lieve prevalenza dei ragazzi di sesso maschile (cfr. Appendice).

↳ Stile di vita

La seconda parte del questionario ha indagato lo stile di vita: ai partecipanti è stato chiesto di stimare la frequenza con cui abitualmente sono impegnati nel gioco con amici o videogame, nello studio e nella comunità (**Fig. 44**).

Chi pratica sport trascorre meno tempo a guardare la TV e a giocare a videogame. Inoltre, i maschi giocano a videogame più (M=3,69) delle femmine (M=2,15), mentre le femmine fanno più attività da sole (M=3,94) rispetto ai maschi (M=3,24).

Figura 44. Valori medi dell'impegno (frequenza) di chi pratica/ non pratica sport tra gli studenti della scuola secondaria di I grado.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Fattori facilitanti**

In generale, quasi la metà dei rispondenti ritiene che nuove strutture e il miglioramento di quelle esistenti faciliterebbero la pratica sportiva.

Interessante notare che l'organizzazione di eventi risulta un altro fattore incentivante e che, con il crescere dell'età, ossia rispetto al dato della scuola primaria, il tema del trasporto salga tra i bisogni primari (Tab. 11). In tal senso, non emergono differenze tra i rispondenti né in relazione alla pratica/non pratica sportiva, né rispetto al genere, ma emerge una valutazione complessiva analoga agli altri campioni della presente indagine.

Se interrogati sul territorio in generale, tutti i partecipanti ribadiscono l'importanza di investire nella realizzazione di nuove strutture (indoor e outdoor), anche per migliorarne la qualità e l'accesso, nei servizi e nella programmazione di eventi dedicati.

Tabella 11. Aspetti da promuovere nel territorio secondo gli studenti delle scuole secondarie, espressi in valori percentuali.

	Scuole secondarie I grado	Scuole secondarie II grado
Nuovi spazi per l'attività sportiva vicino a casa o a scuola	31,6%	27,7%
Più giornate dello sport o eventi per provare nuove attività	18,4%	14%
Più mezzi di trasporto verso i luoghi dove si pratica sport	16,9%	16,8%
Miglioramento delle strutture per lo sport	15,9%	21,9%
Maggiore disponibilità di aree attrezzate	10,3%	10,3%
Maggior sicurezza negli spazi dedicati all'attività sportiva	4,4%	5,8%

Fonte: elaborazione degli autori.

Valutazione dell'offerta

Tra gli studenti della scuola secondaria di I grado, chi pratica sport valuta più positivamente l'offerta presente sul territorio ($M=7,39$) di chi non fa sport ($M=3,50$) o ha smesso ($M=5,36$). Analoga tendenza emerge tra gli studenti delle scuole superiori: i rispondenti valutavano azioni e/o opportunità presenti nel proprio comune di residenza su una scala tipo Likert (da 1=per niente a 4=molto): in generale, i giudizi si collocano nel *continuum* della scala tra "poco" e "abbastanza" e non emergono differenze di genere. I giudizi sulla presenza di risorse e opportunità per praticare sport mostrano delle differenze nei punteggi medi tra chi pratica (o ha smesso) e chi non pratica. Chi fa sport tende a valutare più positivamente l'opportunità di poter praticare sport nel territorio in strutture adatte attraverso le associazioni ed è mediamente a conoscenza degli eventi dedicati alla pratica sportiva (Fig. 45).

Figura 45. Valutazione di azioni e opportunità presenti nel territorio da parte di chi frequenta le scuole secondarie di II grado.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i rispondenti si esprimevano mediante una scala tipo Likert: 1=per niente, 4= molto.

↳ In sintesi

La decisione di interrompere la pratica sportiva è esito di una scelta personale, che per il 20% dei rispondenti dipende dall'eccessivo impegno richiesto, per il 14% invece dal cambiamento d'interessi. Questa scelta, inoltre, può essere influenzata anche da familiari e allenatori, e ciò vale sia per i ragazzi sia per le ragazze.

Nella scuola secondaria si assiste a un cambiamento nella pratica sportiva: se in quella di primo grado, in linea con la primaria, la stragrande maggioranza continua a praticare sport nel tempo extra scolastico, durante le superiori il dato scende a circa due terzi dei giovani, mentre aumenta la percentuale di chi ha smesso o non ha mai fatto sport. Emerge anche una disparità di genere, non solo sulla tipologia di discipline, ma anche sulla frequenza della pratica. Inoltre, si nota che, con il crescere dell'età, aumenta la tendenza a cambiare disciplina, soprattutto tra le femmine. Le motivazioni personali e di identità rimangono significative nella scelta dello sport, così come l'influenza dei genitori e di fratelli e sorelle sportivi.

5.3 Adulti

L'indagine è stata realizzata tramite un questionario online che ha fornito un campione di 1.113 risposte, compilato maggiormente dalle donne (71%) rispetto agli uomini (28,6%), con una quasi totale prevalenza di persone nate in Italia (97,5%).

Applicando un fattore di peso rapportato alla quota maggiore di donne del campione rispetto a quello della popolazione della provincia di Cuneo, l'analisi restituisce statistiche non lontane dai valori nazionali: il 64% del campione risulta praticare uno sport (poco meno del 70% dei fisicamente attivi in Italia), contro il 36% che ha smesso o non pratica.

Si conferma il *gender gap* (cfr. Appendice): la maggior parte di rispondenti maschi (70,1%) pratica sport, dunque rispetto al genere sono più numerosi delle donne (57,1%). In generale a interrompere l'attività sportiva sono state nel 35,9% dei casi le donne e nel 23,9% dei casi gli uomini.

Se si considera l'età dei rispondenti, si osserva (**Tab. 12**) che la distribuzione dei rispondenti che fanno sport riflette il dato nazionale e che la fascia d'età compresa tra 35-54 anni sia quella che conta un tasso maggiore di defezioni sportive.

Tabella 12. Valori in percentuale della distribuzione dei rispondenti in relazione alla pratica sportiva e all'età.

Età	Pratici esercizio fisico?			Totale
	Si	No	Ho smesso	
18-24	11,4%	6,6%	7,5%	9,8%
25-34	18,6%	5,3%	11,6%	15,4%
35-44	31,7%	42,1%	39,5%	34,9%
45-54	25,4%	14,5%	32,6%	27%
55-64	10,7%	7,9%	5,5%	8,8%
> 65	2,2%	23,7%	3,3%	4%
Totale	100%	100%	100%	100%

Fonte: elaborazione degli autori.

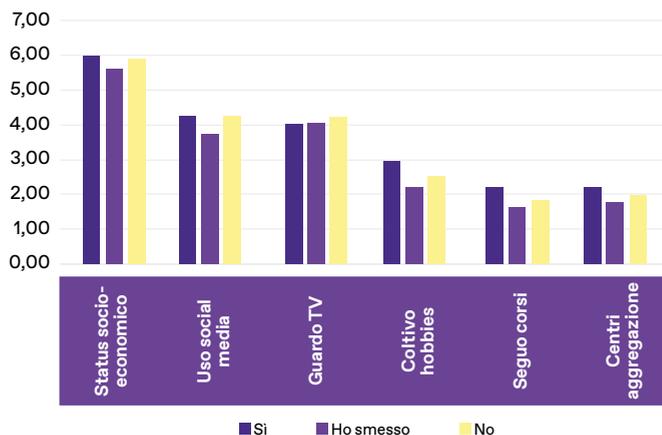
Se consideriamo il profilo occupazionale, le categorie professionali più rappresentate dal campione sono quella degli impiegati, dei lavoratori autonomi e degli insegnanti (**Tab. 13**).

Tabella 13. Valori in percentuale della distribuzione dei partecipanti in relazione alla pratica sportiva e al tipo di occupazione.

Occupazione	Si	No	Ho smesso	Totale
Studente	11,4%	5,3%	6,9%	9,5%
Insegnante	16,3%	5,3%	16%	15,4%
Dirigente	3,3%	2,6%	3,6%	3,3%
Quadro	3,6%	5,3%	2,5%	3,3%
Impiegato	38,5%	25%	34,5%	36,3%
Operaio	6,2%	14,5%	13,8%	9,2%
Lavoratore autonomo	14,9%	13,2%	14,4%	14,6%
Disoccupato	3,0%	6,6%	5,2%	3,9%
Pensionato	3,0%	22,4%	3%	4,3%

Fonte: elaborazione degli autori.

Figura 46. Punteggi medi dello stile di vita e dello status del campione per pratica sportiva.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Stile di vita**

In generale, chi pratica sport è più attivo nelle diverse attività ricreative (hobby, corsi, social media) e anche in termini di esercizio fisico: mediamente, infatti, chi pratica sport, indipendentemente dal genere, si muove a piedi o in bicicletta per circa 55 minuti, rispetto invece a chi non pratica sport (M=21,54).

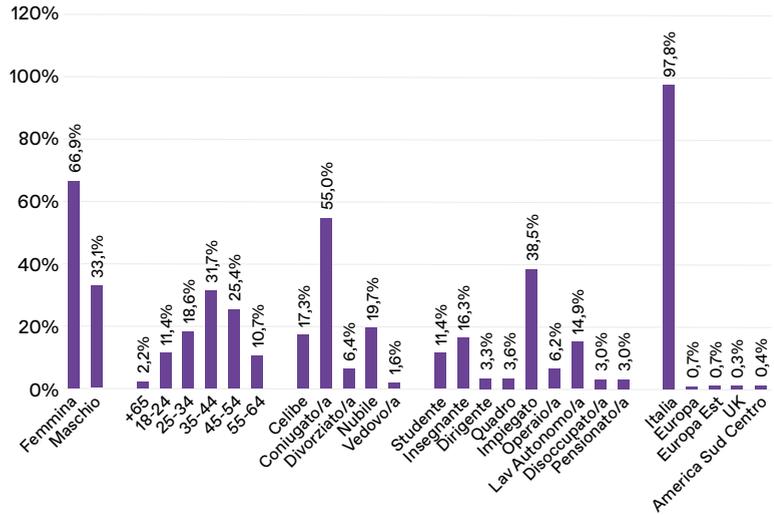
Lo sport è anche condivisione, se si considera che la maggior parte di chi pratica sport ha legami stretti con altri individui sportivamente attivi (Tab. 14).

Tabella 14. Percentuale di componenti del nucleo familiare dei rispondenti che pratica sport.

All'interno del tuo nucleo familiare ci sono persone che praticano sport?	Si	No	Hanno smesso	Totale
Giovani e adulti	62,6%	13,2%	37,8%	51,2%
Solo adulti > 25	20,7%	10,5%	8%	15,9%
Solo giovani < 25	11,2%	40,8%	40,3%	22,7%
No	5,5%	35,5%	13,8%	10,2%
Totale	100%	100%	100%	100%

Fonte: elaborazione degli autori.

Figura 47. Profilo sociodemografico di chi pratica sport.



Fonte: elaborazione degli autori.

Se consideriamo la pratica sportiva, circa la metà dei rispondenti (49%) pratica esercizio fisico una, due, tre o quattro volte a settimana (cfr. Appendice).

↳ **Tipologie di sport**

Esercizio fisico vario (20,6%) e fitness (14,34%) sono le attività più frequentemente svolte dagli adulti. L'atletica e il ciclismo sono gli sport più menzionati dai rispondenti (vedi Tab. 15 e Appendice per elenco completo).

Tabella 15. Sport più praticati in valori percentuali.

	Totale %	Femmine (N=452)	Maschi (N=223)
Altri tipi di esercizio fisico	20,6%	26%	10,3%
Fitness	14,3%	20,5%	3%
Atletica	12,4%	9,3%	18%
Ciclismo	11,3%	8%	17,2%
Nuoto	10%	11,7%	6,6%
Palestra	8,9%	8%	10,5%
Sci	5%	4,1%	6,9%
Sport di racchetta	3,3%	2,2%	5,3%
Calcio	2,4%	0,5%	6%
Pallavolo	2,4%	2,2%	2,8%

Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i rispondenti potevano indicare fino a tre sport.

Lo sport viene praticato principalmente dopo lo studio e il lavoro oppure nel fine settimana (Tab. 16).

Tabella 16. Valori percentuali riferiti a quando si pratica esercizio fisico e/o sport.

Quando pratici sport?	%
Dopo studio/lavoro	46,3%
Nel fine settimana	27,9%
Nella pausa lavorativa	10%
Prima studio/lavoro	9,5%
Occasionalmente	4,1%
Solo in occasioni organizzate da altri	1,9%
Solo durante le vacanze	0,4%
Totale	100%

Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Motivazioni**

Star bene in salute e con sé stessi (51,6%) sono le spiegazioni della maggior parte dei rispondenti a cui si aggiungono anche il divertimento (13,5%) e la socialità (6%) (Tab. 17).

Tabella 17. Valori percentuali relativi alle motivazioni sottostanti la pratica sportiva.

Per quale motivo fai sport?	%
Perché mi sento bene con me stesso mentre lo pratico	36,8%
Per migliorare il mio stato di salute	24,9%
Perché mi diverto	13,5%
Per migliorare l'aspetto fisico	13%
Per stare in compagnia dei miei amici	6%
Per migliorare le mie prestazioni sportive in gara	3,3%
Per motivi di salute	2,4%
Totale	100%

Fonte: elaborazione degli autori.

Tra le spiegazioni da parte di chi non è sportivamente attivo o non lo è più, ritroviamo la difficoltà a conciliare la pratica sportiva con gli altri impegni, la mancanza di risorse (tempo e denaro) e di socialità (amici con cui condividere l'esperienza) (Tab. 18).

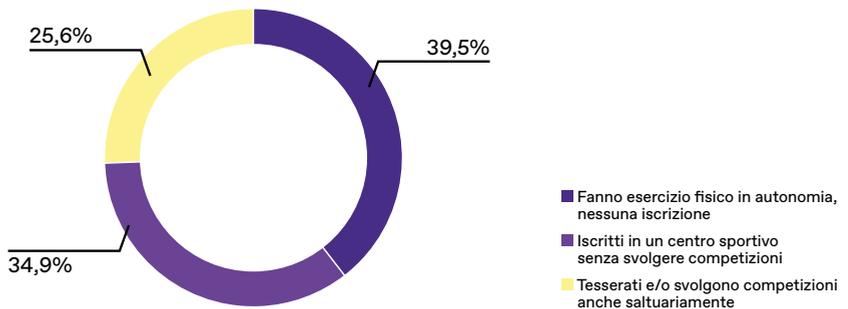
Tabella 18. Valori percentuali relativi alle motivazioni che inducono a non praticare sport o ad abbandonarlo.

Per quale motivo non fai/hai smesso sport?	% Non pratica sport	% Ha smesso sport
Per impegni familiari	23,7%	32,2%
Perché è troppo impegnativo in termini di tempo	22%	26,3%
Perché non mi piace fare sport/non mi piaceva più	21,2%	3%
Per impegni lavorativi/di studio	16,1%	17,3%
Perché è troppo faticoso	5%	2,8%
Perché troppo costoso	5%	5,3%
Perché nessuno dei miei amici la svolge / non ho compagni	4,2%	1,2%
Perché non mi sento abbastanza competente	2,5%	0,4%

Fonte: elaborazione degli autori.

Il 25,6% dei rispondenti è impegnato anche solo saltuariamente in competizioni sportive, il 34,9% è tesserato, mentre il 39,5% non è iscritto presso organizzazioni/strutture sportive (**Fig. 48**).

Figura 48. Valori percentuali della frequenza con cui i partecipanti sono tesserati, partecipano a tornei/manifestazioni agonistiche o altro.



Fonte: elaborazione degli autori.

Valutazione dell'offerta

L'offerta sportiva presente sul territorio, valutata su una scala da 1 a 10, si colloca in media intorno al valore 6 con scostamenti irrilevanti tra chi pratica ($M=6,83$) e chi non è attivo sportivamente ($M=5,66$). Non vi sono differenze marcate nella valutazione delle opportunità (offerta e promozione sportiva) e delle risorse (sport outdoor e indoor) disponibili sul territorio. Nel valutare le azioni promosse nel territorio, chi pratica sport apprezza la possibilità di esercitare discipline diverse (**Tab. 19**).

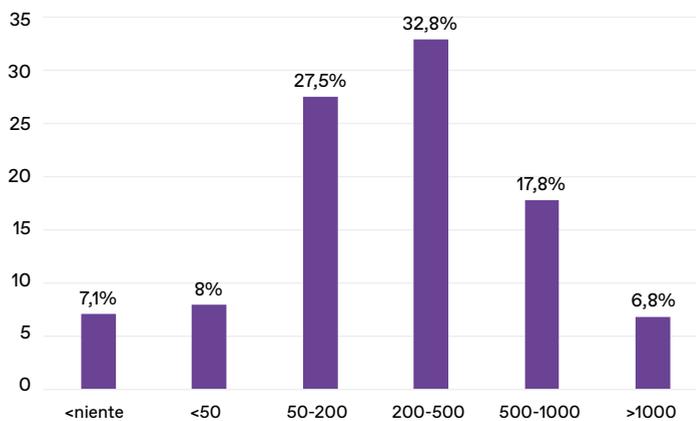
Tabella 19. Punteggi medi dei rispondenti nella valutazione delle opportunità presenti nel territorio.

Opportunità nel territorio	Media
Valore dell'offerta sportiva nel territorio	6,47
Possibilità di praticare sport diversi	1,96
Più associazioni per la stessa disciplina	1,54
Molte strutture per lo sport	1,59
Strutture attrezzate e moderne indoor	1,47
Strutture attrezzate e moderne outdoor	1,34
Luoghi accessibili a prezzi contenuti	1,35
Pratica sportiva accessibile	1,33
Eventi per promuovere sport	1,56
Organizzazione grandi eventi	1,25
Manutenzione adeguata	1,38

Fonte: elaborazione degli autori.

Il 60,3% di chi pratica sport spende mediamente tra i 50-500 euro all'anno (Fig. 49).

Figura 49. Percentuale di spesa per lo sport da parte di chi lo pratica.



Fonte: elaborazione degli autori.

Più di un terzo dei rispondenti (38,9%) utilizza i dispositivi tecnologici durante la pratica sportiva, circa il 25% li usava in passato mentre il 36,1% non li ha mai utilizzati.

Anche per gli adulti, la presenza di spazi e impianti dedicati e una maggiore disponibilità d'orari costituiscono i fattori che potrebbero facilitare la pratica sportiva (**Tab. 20**).

Tabella 20. Valori percentuali relativi alle azioni strategiche da intraprendere per facilitare la pratica sportiva.

Azioni strategiche	%
Disponibilità orari	35,8%
Nuovi spazi per sport vicini	16,2%
Miglioramento strutture	14,8%
Disponibilità aree attrezzate	11,4%
Più eventi sportivi	8,1%
Più mezzi di trasporto	5,5%
Non sono interessato	4,7%
Maggior sicurezza	3,6%

Fonte: elaborazione degli autori.

↳ In sintesi

Tra gli adulti, l'indagine rileva una differenza di genere nello sport, anche per il fatto che più donne che uomini hanno interrotto la pratica sportiva. Chi pratica una disciplina è generalmente più attivo nel proprio stile di vita; tra le motivazioni più frequenti, emerge il benessere psicofisico e la salute, oltre che il divertimento.

5.4 Le distanze territoriali e lo sport

Ai partecipanti è stato chiesto di indicare come sono soliti raggiungere il luogo dove praticano sport. In generale, l'automobile è il mezzo più utilizzato per tutte le classi d'età.

Tra i bambini e le bambine della scuola primaria, l'88,7% raggiunge la palestra o il luogo dove si pratica sport mediante l'auto e quasi nessuno utilizza i mezzi pubblici (0,4%).

Anche per le ragazze e i ragazzi della scuola secondaria di I grado gli spostamenti per raggiungere gli impianti sportivi o il luogo dove fare sport sono gestiti in auto (78,4%) o a piedi (14,1%).

Di nuovo, sono pressoché assenti i riferimenti ai servizi di trasporto pubblico (0,7%). Anche la maggior parte dei ragazzi e delle ragazze della scuola secondaria di II grado utilizza l'auto come mezzo di trasporto.

In modo analogo, anche la maggior parte degli adulti si muove in auto (59,62%) per raggiungere gli impianti sportivi, ma non tutti: quasi il 32% va a piedi e il 7,4% in bicicletta (**Tab. 21**).

Tabella 21. Mezzi di trasporto utilizzati da adulti, studenti e studentesse per recarsi sul luogo della pratica sportiva.

	Studenti scuola secondaria I grado	Studenti scuola secondaria II grado	Adulti
In auto	78,4%	62,3%	59,6%
A piedi	9,1%	9,8%	31,7%
In bicicletta	5%	5,7%	7,4%
Con pulmino della squadra	6,8%	2,5%	-
In autobus	0,7%	13,9%	1%
In motorino/moto	-	4,9%	1%
In treno	-	0,8%	-

Fonte: elaborazione degli autori.

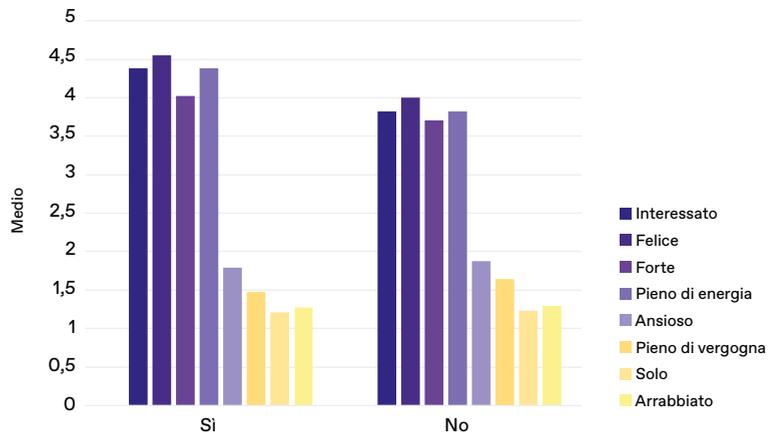
5.5 La soddisfazione e il benessere nel praticare sport

↳ Alla scuola primaria

Il questionario prevedeva una sezione dedicata alla valutazione della soddisfazione per lo sport praticato.

In generale, i bambini della scuola primaria riconoscono l'attività sportiva come elemento che piace e diverte, li rende felici e li vede riconosciuti anche dagli altri. Chi fa sport riflette una valutazione più positiva di benessere psicologico (**Cap.3**), ossia punteggi medi al PANAS più positivi sulla sottoscala del benessere positivo ("mi sento forte, pieno d'energia, interessato e felice") e, di conseguenza, più bassi nella sottoscala negativa ("mi sento ansioso, solo, arrabbiato, pieno di vergogna"; **Fig. 50**), rispetto a chi non pratica attività sportiva o a chi l'ha abbandonata. Inoltre, si osserva una valutazione più positiva della propria efficacia e immagine di sé rispetto a chi non pratica sport (**Fig. 51**).

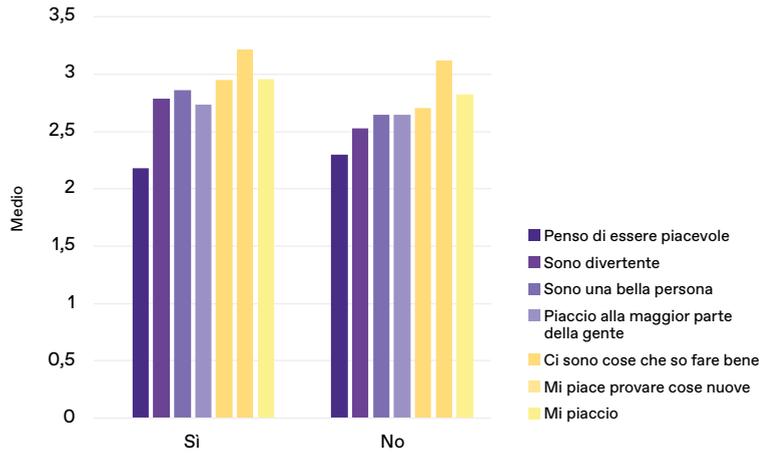
Figura 50. Punteggi medi dei partecipanti alla scala PANAS-P e PANAS-N, suddivisi tra chi pratica sport e chi ha smesso.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aggettivo è valutato tramite scale di tipo Likert - 1= pochissimo; 5= molto.

Figura 51. Punteggi medi dei partecipanti ottenuti alla scala di valutazione di sé.



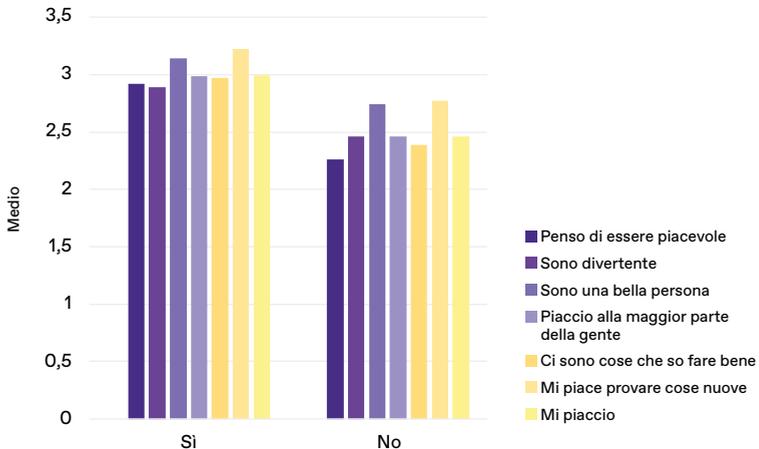
Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto è valutato tramite scale di tipo Likert - 1= mai;5= quasi sempre.

↳ **Alla scuola secondaria di I grado**

Tra i ragazzi e le ragazze che frequentano la scuola secondaria di I grado, chi pratica sport, indipendentemente dal genere, ha un'immagine più positiva di sé e, in generale, riflette nei punteggi ottenuti alla valutazione affettiva positiva e negativa tramite PANAS uno stato di benessere più positivo rispetto a chi non pratica o ha interrotto l'attività sportiva (Figg. 52-53).

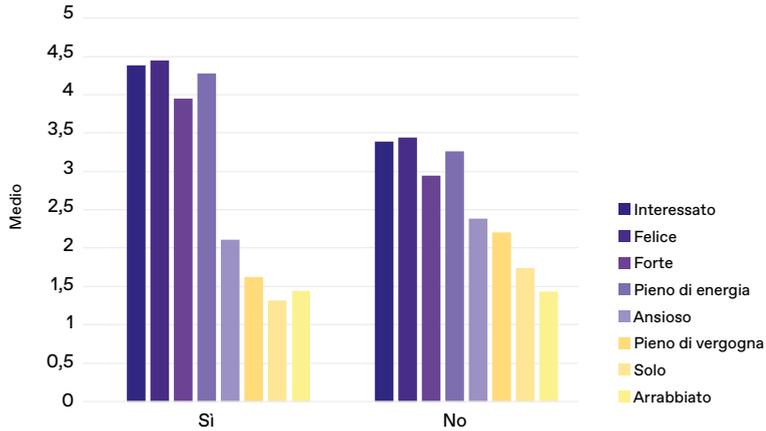
Figura 52. Punteggi medi dei ragazzi e ragazze della scuola secondaria di I grado ottenuti alla scala di valutazione di sé.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto è valutato tramite scale di tipo Likert - 1= mai;5= quasi sempre.

Figura 53. Punteggi medi dei partecipanti della scuola secondaria di I grado.



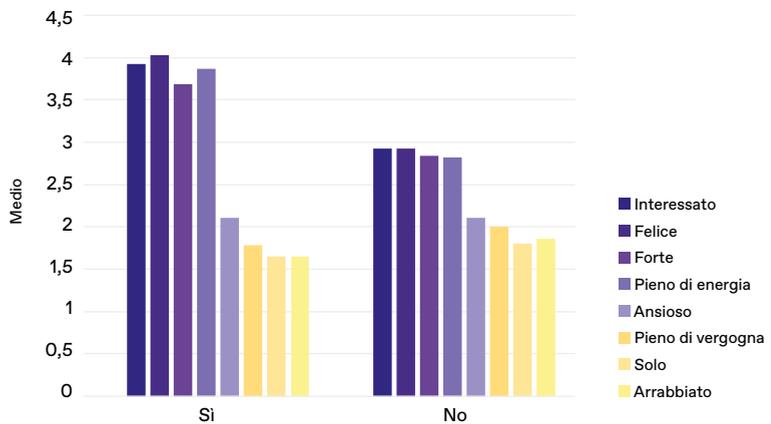
Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: i punteggi sono ottenuti alla scala di benessere psicologico PANAS-P e PANAS-N, sempre basati su scale tipo Likert - 1= pochissimo, 5=molto.

↳ **Alla scuola secondaria di II grado**

Chi pratica sport ed esercizio fisico tra gli studenti della scuola secondaria di II grado mostra punteggi più alti agli *item* (PANAS-P, che stimano il benessere positivo di chi ha smesso oppure non pratica sport; al contrario vi è una tendenza tra chi non fa sport ad avere punteggi più alti alle valutazioni negative (PANAS_N) rispetto a chi è attivo. In generale, le persone mostrano una valutazione di sé più positiva, una maggiore autostima e senso di efficacia (“penso di essere piacevole” e “ci sono cose che so fare bene”), una maggiore apertura e interesse verso le novità (“mi piace provare cose nuove”) (Figg. 54-55).

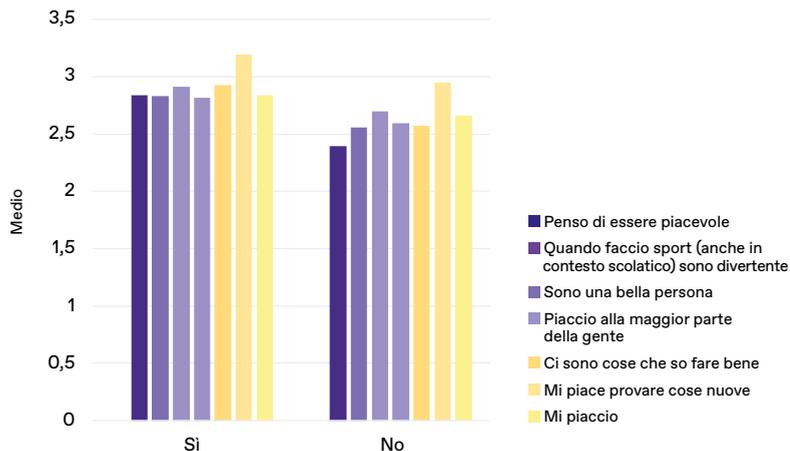
Figura 54. Punteggi medi ottenuti al PANAS-P e PANAS-N da parte di chi frequenta la scuola secondaria di II grado.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto era valutato su scale tipo Likert - 1= pochissimo, 5=molto.

Figura 55. Punteggi medi ottenuti in relazione alla valutazione di sé da parte degli adulti.

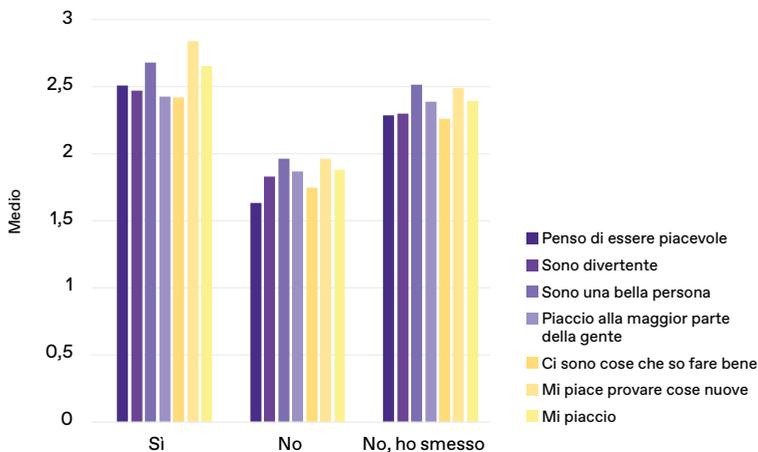


Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto era valutato su scale tipo Likert - 1= pochissimo, 5=molto.

Le persone che praticano sport mostrano, in generale, una valutazione di sé più positiva e punteggi medi più elevati di benessere psicologico rispetto a chi non pratica sport (Fig. 56). Per chi ha abbandonato la pratica sportiva, emerge comunque ancora una valutazione positiva dell'attività fisica (Tab. 22).

Figura 56. Punteggi medi dei rispondenti adulti che praticano e non praticano sport, in relazione alla scala di valutazione di sé.



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto era valutato su scale tipo Likert - 1= pochissimo, 5=molto.

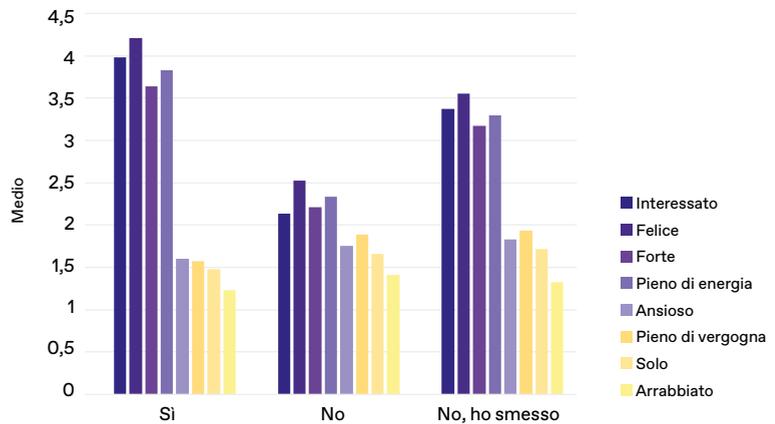
Tabella 22. *Punteggi medi di valutazione di sé e benessere psicologico degli adulti che praticano, non praticano o hanno smesso.*

Pratici esercizio fisico?	PANAS_N	PANAS_P	Valutazione di sé
Si	1,4859	3,9120	2,5697
No, mai	1,7566	2,3026	1,8402
No, ho smesso	1,7102	3,3439	2,3753

Fonte: elaborazione degli autori.

La valutazione emotiva positiva mostra valori più elevati da parte di chi pratica sport rispetto a chi non lo fa, mentre la valutazione negativa mostra solo una tendenza generale inversa, quasi ad attestare il valore della pratica sportiva nel proteggere il benessere psicologico dell'individuo (Fig. 57).

Figura 57. *Punteggi medi dei rispondenti adulti che praticano e non praticano sport, in relazione alla scala PANAS-P e PANAS-N.*



Fonte: elaborazione degli autori.

Nota: ciascun aspetto era valutato su scale tipo Likert - 1= pochissimo, 5=molto.

5.6 In sintesi

Prima di continuare con i successivi capitoli della ricerca, si ritiene opportuno offrire un breve riassunto degli elementi salienti emersi dalle risposte della popolazione intervistata.

Per quanto riguarda gli sportivi più giovani, a fronte di una varietà di specialità piuttosto ampia, è importante notare una polarizzazione di genere nella scelta della tipologia di sport e una significativa disparità tra maschi e femmine nella frequenza – e quindi nell'intensità – della pratica sportiva, con una netta prevalenza del genere maschile.

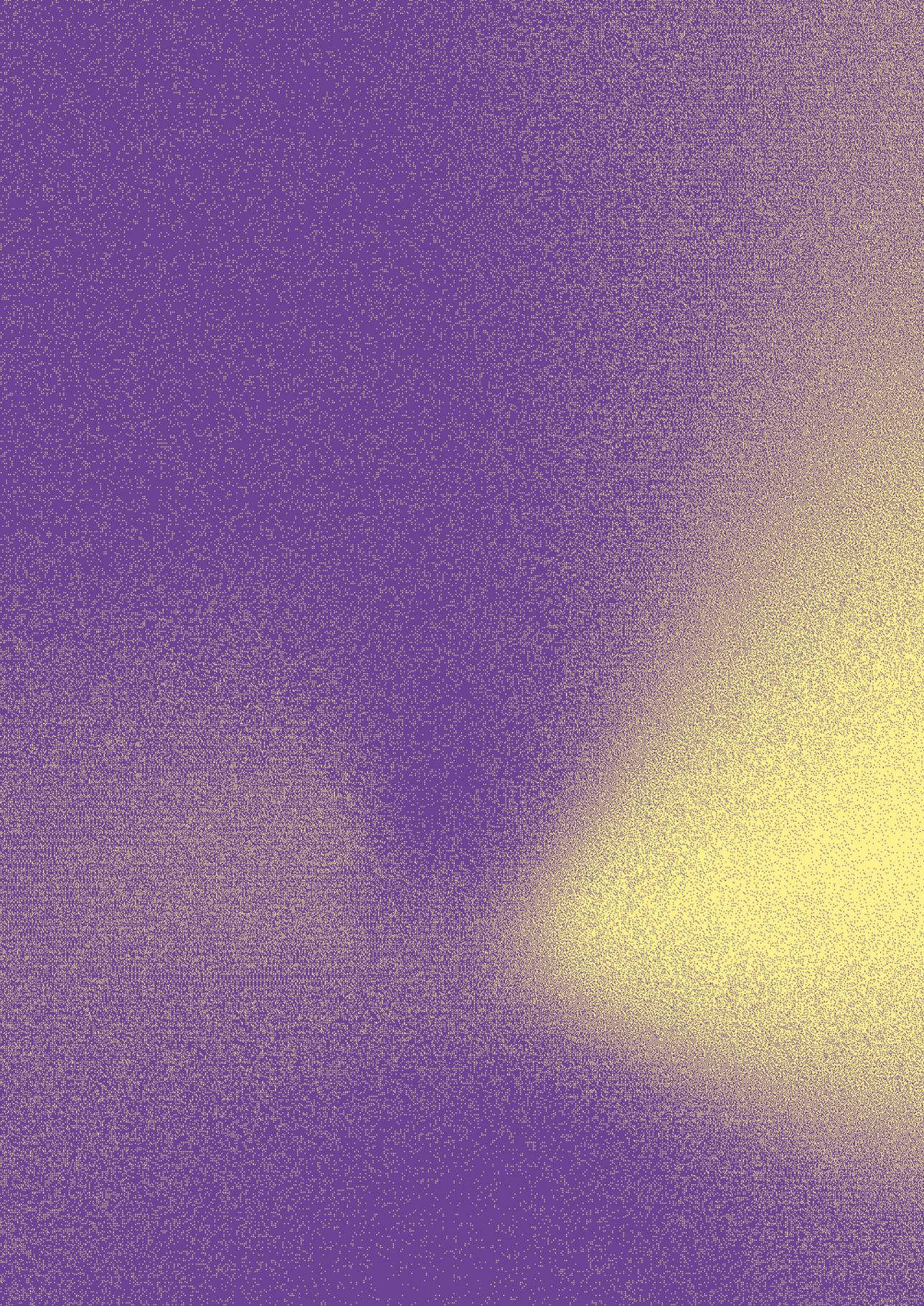
Tale distanza, del resto, è evidente anche nell'indagine sullo sport praticato dai genitori: laddove l'astensione dallo sport non riguarda entrambi i genitori, infatti, è la componente maschile della coppia a offrire, più spesso, un esempio di impegno sportivo ai figli.

La famiglia, del resto, malgrado tale disparità di genere, influisce fortemente sulla scelta dei figli di praticare uno sport ed è seconda solo alle motivazioni personali. È necessario, inoltre, che emergano opportune riflessioni da ciò che i bambini ci suggeriscono circa le azioni che, secondo loro, potrebbero favorire l'attività sportiva: nuovi e migliori spazi per lo sport, più vicini a casa e a scuola e più facilmente raggiungibili, e più eventi per scoprire nuove specialità.

All'aumentare dell'età, per quanto riguarda l'attività sportiva extrascolastica degli studenti della scuola secondaria di primo grado si osserva come la percentuale di coloro che praticano attività sportiva al di fuori dell'orario scolastico sia ancora decisamente maggioritaria, anche se questo dato cambia significativamente per gli studenti della scuola di secondo grado, molti dei quali smettono di praticare sport. La disparità di genere già evidenziata tra gli studenti più giovani continua a manifestarsi con evidenza anche dall'analisi dei dati relativi a questa fascia d'età.

Inoltre, è interessante notare una certa continuità anche nelle indicazioni riguardanti le azioni che faciliterebbero la pratica sportiva degli studenti delle scuole medie e superiori: ritorna il riferimento a strutture nuove e migliorate, all'organizzazione di eventi di promozione di nuove specialità e cresce il tema della facilitazione del trasporto per raggiungere le strutture e i luoghi della pratica sportiva.

Per quanto riguarda la popolazione adulta, infine, anche in questo caso si evidenziano elementi riconducibili a una disparità di genere, con una maggiore percentuale di donne che non praticano o hanno interrotto l'attività sportiva rispetto alla componente maschile. Punti salienti dell'indagine relativa a questa fascia d'età riguardano le motivazioni sottese alla scelta di praticare sport e di conciliare tale scelta con gli impegni e i tempi della propria professione: tra i motivi più citati ci sono il benessere psicofisico e il miglioramento della salute e dell'aspetto fisico.



IMPIANTISTICA SPORTIVA

6

6.1 Introduzione

Un censimento dell'impiantistica sportiva è essenziale per una corretta pianificazione e per una gestione efficiente delle risorse, nell'ottica di promuovere l'attività fisica e dare supporto alle decisioni politiche. Sulla base della letteratura, l'accessibilità agli impianti sportivi è un fattore che influenza la partecipazione alla vita attiva (Eriksson *et al.*, 2012); la presenza di nuovi spazi o il miglioramento delle strutture esistenti sono stati indicati come aspetti essenziali per avvicinarsi al mondo dello sport e favorire la pratica sportiva (Tab. 23).

Tabella 23. *Aspetti che potrebbero facilitare la pratica sportiva, sulla base della valutazione dei bambini.*

Quali dei seguenti aspetti potrebbero facilitare la tua pratica sportiva o farti avvicinare al mondo dello sport? (massimo due risposte)	
	Rispondenti (valori assoluti)
Nuovi spazi per l'attività sportiva vicino a casa o alla scuola (palestre, campetti)	171
Più giornate dello sport o eventi per provare nuove attività (sport in piazza, <i>sport day</i>)	137
Miglioramento delle strutture per lo sport (ristrutturazione delle strutture presenti)	95
Più mezzi di trasporto verso i luoghi dove si pratica sport (pullman)	55
Maggior sicurezza negli spazi dedicati all'attività sportiva (luoghi dove poter stare senza la presenza dei genitori)	44
Non sono interessato a praticare uno sport	4

Fonte: elaborazione degli autori.

Il censimento nasce quindi dall'esigenza di disporre un quadro più aggiornato possibile delle strutture sportive esistenti, consentendo anche alla popolazione di individuare facilmente i luoghi e gli spazi in cui praticare esercizio fisico.

Inoltre, i dati raccolti potranno permettere di pianificare la costruzione di nuove strutture, migliorare quelle presenti e gestire in modo efficiente l'utilizzo degli impianti; con l'intento di individuare carenze o sovraccarichi in certe aree e assegnare anche in modo più equo le risorse finanziarie per lo sport.

La consultazione dei registri della Regione Piemonte e di Sport e Salute ha consentito di individuare 1.048 impianti, distribuiti in tutta la provincia di Cuneo; alcune di queste strutture sono poli-funzionali, cioè adibite alla pratica di più di una disciplina sportiva.

6.2 Distribuzione degli impianti e discipline sportive rappresentate

Se si considerano le città di più grandi dimensioni della provincia di Cuneo, le cosiddette “Sette sorelle”, il numero degli impianti totali presenti ammonta a 256, distribuito come mostrato nella seguente tabella.

Tabella 24. Numero di impianti sportivi distribuiti nelle Sette Sorelle della Provincia di Cuneo.

Città	Numero impianti
Cuneo	102
Mondovì	41
Alba	37
Bra	22
Saluzzo	20
Fossano	19
Savigliano	15

Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Impianti nelle Sette Sorelle

Nel dettaglio, nel Comune di Cuneo le discipline sportive più praticate sono l'attività ginnico motoria¹⁸ con 42 impianti, la pallavolo con 38, la pallacanestro con 29 e il calcio a 5 con 20. Nel Comune di Mondovì sono l'attività ginnico motoria con 17 impianti, la pallavolo con 15 e la pallacanestro con 12. Ad Alba sono presenti in numero maggiore le strutture per la pallavolo (17 impianti), il calcio a cinque (15) e il calcio a undici (9). Nel Comune di Bra si trovano 12 impianti per la pallavolo, 7 per l'attività ginnico motoria e 6 per il calcio a cinque e la pallacanestro. A Saluzzo sono presenti, invece, 8 impianti per l'attività ginnico motoria, 5 per calcio a cinque, pallacanestro e pallavolo e 4 per il calcio a undici. Nel Comune di Fossano le discipline sportive più praticabili sono la pallavolo con 8 impianti, l'attività ginnico motoria e il calcio a cinque con 7 e la pallacanestro con 6. Infine, nel Comune di Savigliano vi sono 6 impianti per la pallavolo, 5 per l'attività ginnico motoria e il calcio a cinque e 4 per la pallacanestro.

↳ CAP e numero di impianti

Allargando l'analisi a tutta la provincia e tenendo a mente che alcuni comuni riportano lo stesso codice di avviamento postale (CAP), nonostante la diversa posizione geografica, si può osservare che i cinque CAP con il maggior numero di impianti sono:

- **12100**, si tratta dell'area urbana di Cuneo e le zone circostanti della città;
- **12030**, è condiviso da diversi comuni della Valle Po e da comuni adiacenti al torrente Maira, tra i quali Caramagna Piemonte e Cavallermaggiore;

¹⁸ Si tratta di impianti di diverse tipologie (soprattutto palestre) in cui praticare l'attività ginnico motoria, una vasta gamma di attività volte a migliorare la forma fisica, la salute e il benessere attraverso l'esercizio fisico. Si tratta di attività di carattere generale progettate per sviluppare e mantenere le capacità fisiche, come la forza muscolare, la resistenza, la flessibilità, l'equilibrio, la coordinazione e la capacità cardiorespiratoria.

- **12040**, copre diverse zone della provincia di Cuneo, dal Roero (Baldissero d'Alba e Sommariva Perno) passando per Cervere e Sanfrè, fino ad arrivare a Sant'Albano Stura e Margarita, località vicine alla città di Cuneo;
- **12020**, comprende comuni della Val Varaita, della Valle Maira e della Val Grana;
- **12010**, comprende la maggior parte dei comuni della Valle Stura e alcuni della Valle Gesso come Entracque e Valdieri.

I cinque CAP che presentano meno impianti sono, invece:

- **12029**, appartiene al comune di San Damiano Macra e località adiacenti (Valle Maira);
- **12021**, piccolo comune di Acceglio, località situata a 1220 m. nella Valle Maira;
- **18025**, è condiviso dal comune di Briga Alta, situato al confine con la Liguria e facente parte del Parco naturale del Marguareis e dai comuni di Mendatica e Montegrosso Pian Latte, entrambi appartenenti alla provincia di Imperia;
- **12027**, comune di Pradleves, località montana della Valle Grana;
- **12048**, comune di Sommariva del Bosco, comune del Roero¹⁹.

La disciplina con il maggior numero di impianti è la pallavolo, seguono calcio a cinque, attività ginnico motoria e calcio a undici.

La seguente tabella raccoglie il numero degli impianti delle 15 discipline sportive più rappresentate incluse nei due registri²⁰.

Tabella 25. Numero di impianti delle 15 discipline più rappresentate in provincia di Cuneo.

Disciplina	Numero impianti
Pallavolo	307
Calcio a cinque	306
Attività ginnico motoria	255
Calcio a undici	229
Bocce	215
Tennis	203
Pallacanestro	189
Beach volley	78
Calcio a sette	56
Ginnastica artistica	54
Pallapugno	33
Fitness	29
Arrampicata sportiva	28
Arti marziali (Judo - Lotta - Karate)	28
Atletica leggera	23

Fonte: elaborazione degli autori su dati Regione Piemonte e Sport e Salute.

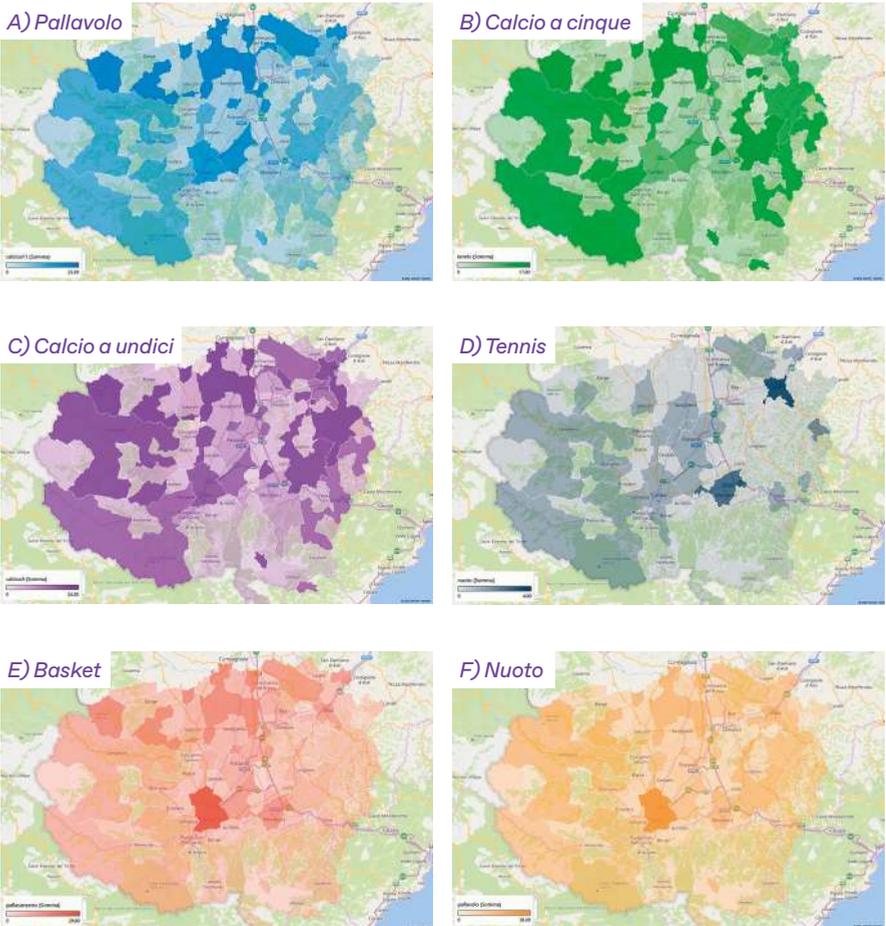
¹⁹ La tabella completa, contenente il numero di impianti totali per CAP, è riportata in Appendice.

²⁰ La tabella completa con il numero totale di impianti di tutte le discipline è riportata in Appendice.

Di seguito viene riportata la distribuzione degli impianti di alcune delle discipline più rappresentate in termini di numerosità di impianti (es. pallavolo, calcio) o particolarmente praticate dalla popolazione (es. nuoto) attraverso *heatmap* elaborate sulla base dei CAP di appartenenza delle singole strutture (**Fig. 58**).

Alcune località possiedono lo stesso CAP, anche se non appartenenti a territori adiacenti; pertanto, la rappresentazione grafica tiene conto di questa diversità. Le *heatmap* delle 15 discipline più rappresentate (**Tab. 25**) sono riportate in Appendice.

Figura 58. Distribuzione per CAP degli impianti per la pratica di A) pallavolo, B) calcio a cinque, C) calcio a undici, D) tennis, E) basket, F) nuoto.



Fonte: elaborazione degli autori.

↳ Discipline con maggior numero di impianti

I campi da pallavolo sono 307: i tre comuni con il maggior numero di impianti sono Cuneo con 38 strutture, Alba con 17 e Mondovì con 15, ma dalla mappa si può notare come la maggior parte della provincia abbia a disposizione impianti per la pratica della pallavolo (**Fig. 58A**).

Un'altra disciplina che vede in provincia un numero elevato di strutture è il calcio, sia a 5 che a 11. Per quanto riguarda il calcio a 5 i campi in totale sono 306, particolarmente numerosi a Cuneo (20 strutture), Alba (1,5) e Borgo San Dalmazzo e Fossano (7). Le zone ovest ed est della provincia sono quelle con il maggior numero di impianti per la pratica di questa disciplina (**Fig. 58B**). Invece per il calcio a 11 sono presenti 229 strutture; i tre comuni con il maggior numero di impianti sono di nuovo Cuneo con 17 strutture, poi Alba con 10 e Dronero con 6. La maggior parte del territorio provinciale, ma in modo particolare il nord, ha a disposizione impianti per la pratica del calcio a 11 (**Fig. 58C**). I campi da tennis presenti in provincia sono 203. I comuni con il maggior numero di impianti sono Cuneo, dove sono presenti 9 strutture, Alba e Mondovì con 5 e Chiusa Pesio con 4.

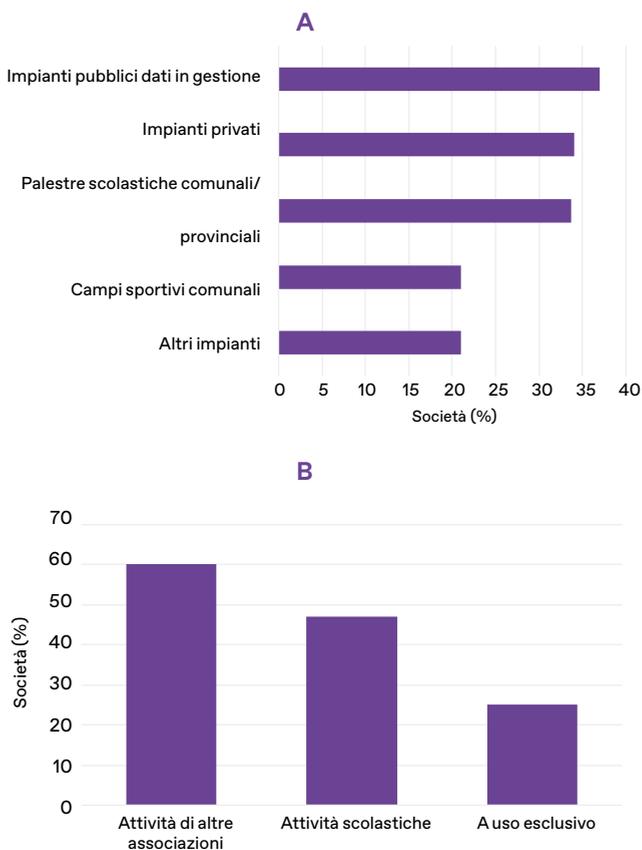
La maggior parte della provincia ha a disposizione campi da tennis, in particolar modo la zona ovest ed est (**Fig. 58D**).

Passando al basket, in provincia sono presenti 189 strutture in cui praticare questa disciplina. I tre comuni con il maggior numero di impianti sono Cuneo con 29 strutture, Mondovì con 12 e Alba con 9. Il maggior numero di impianti per la pratica del basket si trova al nord e al centro della provincia (**Fig. 58E**). Infine, il nuoto, disciplina molto praticata soprattutto da bambini e ragazzi: in provincia di Cuneo si possono trovare 23 piscine, di cui ben 4 ad Alba e 3 a Mondovì. Dalla mappa si può notare che la maggior parte della provincia ha a disposizione piscine per la pratica del nuoto, in particolar modo l'ovest e l'est (**Fig. 58F**).

↳ Tipologia di impianti

In questo contesto potrebbe essere interessante sottolineare che dall'indagine è emerso che le ASD utilizzano principalmente impianti pubblici dati in gestione (37%), palestre scolastiche (34%) e impianti privati (34%; **Fig. 59A**). Inoltre, la maggior parte delle ASD utilizza impianti condivisi con altre associazioni (47%) o per altre attività scolastiche (60%; **Fig. 59B**). Solo circa il 25% degli impianti è utilizzato a uso esclusivo. Questi dati fanno pensare che la maggior parte delle attività sportive svolte in provincia viene praticata condividendo gli spazi e gli impianti con altre attività.

Figura 59. A) Tipologia di impianti utilizzati dalle ASD; B) Tipologia di utilizzo degli impianti.

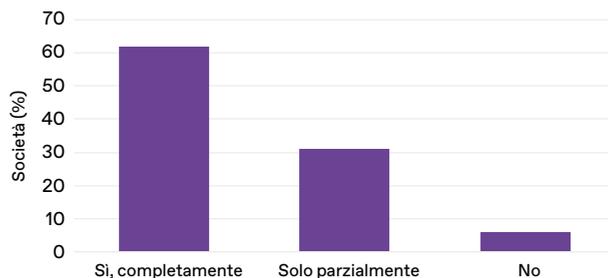


Fonte: elaborazione degli autori.

↳ **Accessibilità degli impianti**

Dal punto di vista dell'accessibilità, la larga maggioranza delle associazioni usa impianti completamente accessibili o almeno parzialmente accessibili ai disabili (**Fig. 60**). Il 6% delle associazioni che dichiara di utilizzare impianti non accessibili si occupa di attività come il ciclismo, il tiro con l'arco o lo sci alpinismo, cioè tutte attività che richiedono un adattamento sostanziale alla pratica per permettere l'utilizzo alle persone con disabilità.

Figura 60. Accessibilità degli impianti utilizzati dalle ASD, espressa in valori percentuali



Fonte: elaborazione degli autori su dati Regione Piemonte e Sport e Salute.

Tale dato richiede, comunque, importanti considerazioni come quella espressa da un rappresentante di un ente amministrativo del territorio:

“Occorre fare una riflessione e capire cosa c’è dietro il ‘No’, occorre capire a quali attività ci si riferisce. Il dato assoluto è poco chiaro, ma può rappresentare un punto di partenza per approfondire”

Rappresentante ente sportivo

6.3 Conclusioni e prospettive

Il presente censimento fornisce una panoramica degli impianti sportivi disponibili sul territorio della provincia di Cuneo. In questo contesto è importante tenere conto del fatto che la promozione di uno stile di vita sano e attivo, e quindi la partecipazione alle attività fisiche e sportive, è determinata anche dalla possibilità di accesso agli impianti sportivi.

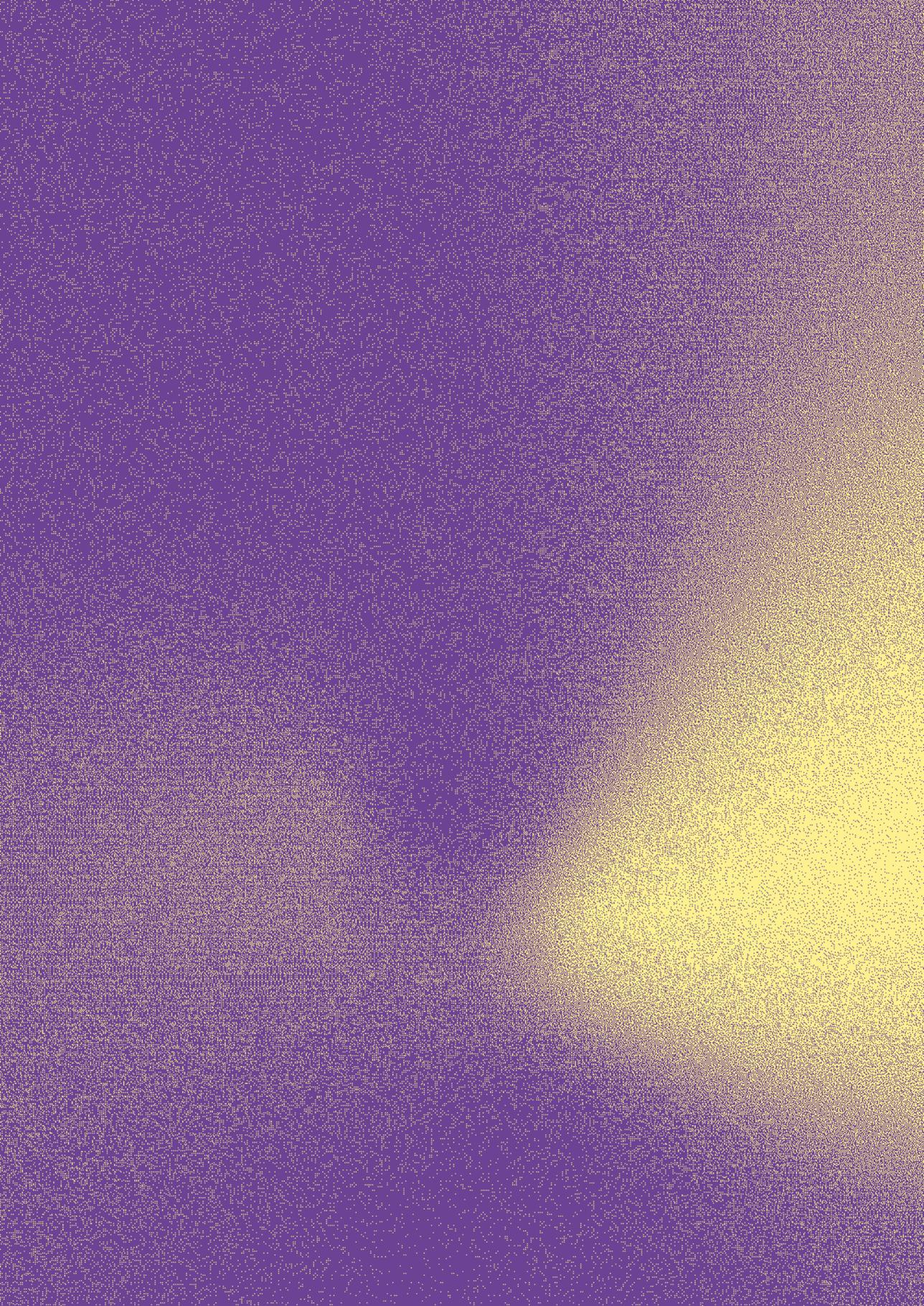
I risultati di questa ricerca mostrano che la provincia di Cuneo dispone di impianti e spazi per la pratica di differenti discipline sportive. Tuttavia, è evidente che alcune zone (nelle mappe precedenti rappresentati come CAP) siano provviste solo di alcuni specifici impianti e non permettano la pratica di molte discipline (come i CAP 12065 e 12046). Questo significa che per una parte della popolazione l'accesso alla pratica sportiva potrebbe essere limitato dalla disponibilità di impianti.

Gli sport dotati del maggior numero di strutture sono quelli "di squadra" (per esempio pallavolo, calcio, pallacanestro). Anche la pallapugno, storica disciplina del territorio praticata a livello professionistico, risulta tra le attività con più spazi a disposizione.

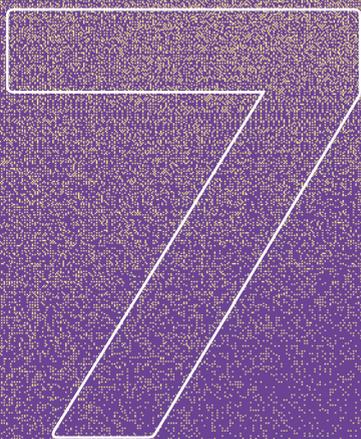
Inoltre, si può affermare che il Comune di Cuneo e i paesi limitrofi ricoprono un ruolo centrale nella disponibilità di impianti, di ogni genere.

Le criticità emerse durante la raccolta dati sono state principalmente imputabili al mancato aggiornamento nel tempo dei due registri, di Regione Piemonte ("Sport-Piemonte Italia") e di Sport e Salute (Dove Fare Sport-Sport e Salute S.p.A.). I dati disponibili, infatti, sono riferiti a censimenti effettuati diversi anni fa, entrambi prima del 2020. Un'ulteriore difficoltà di confronto dei dati presenti nei due registri è rappresentata dalle informazioni disponibili per alcuni specifici impianti, per esempio, in relazione alla tipologia di attività che vi viene praticata. Per quanto riguarda il registro della Regione Piemonte, gli impianti sono attrezzati e destinati per le attività indicate in descrizione, ma, essendo dati risalenti a diverso tempo fa, potrebbero non rappresentare l'attuale stato della struttura in termini di disponibilità e offerta.

Da ciò emerge, quindi, la necessità di un aggiornamento dei dati disponibili che potrebbe essere effettuato, per esempio, attraverso il censimento da parte dei comuni in collaborazione con le istituzioni politiche e sportive. Questa rappresenterebbe la modalità più diretta, permettendo di avere un registro più dettagliato e corretto. Attraverso i risultati sarebbe anche possibile verificare lo stato degli impianti e procedere a operazioni di rinnovamento e/o creazione di nuovi spazi dove necessario al fine di soddisfare le richieste della popolazione e delle società sportive nel lungo periodo.



SPORT E BUONE PRATICHE



Come si è visto, le buone pratiche nello sport rappresentano un modo concreto per promuovere la salute, l'inclusione e la coesione sociale. In questo capitolo sono raccolti alcuni progetti realizzati a livello nazionale e internazionale, con l'obiettivo di darne visibilità e promuoverne la diffusione. In particolare, vengono considerate le buone pratiche riferite a tre grandi tematiche: "inclusione", "terza età" e "innovazione e sostenibilità ambientale".

Con l'analisi degli aspetti, delle tipicità e delle criticità di ognuno di questi temi, si intende ispirare e supportare ulteriori iniziative, facilitando la condivisione di successi nel campo della promozione dell'attività motoria e sportiva²¹.

7.1 Buone pratiche: inclusione

L'inclusione è un concetto oggi fondamentale, che promuove l'uguaglianza e la partecipazione di tutti gli individui nella società, contribuendo a creare comunità più accoglienti che non si limitino alla semplice tolleranza o accettazione passiva delle differenze, ma che le accolgano e valorizzino.

A oggi con l'approccio inclusivo si cerca di creare una comunità in cui tutte le persone vengono accolte senza restrizioni rispetto all'età, al genere o alla razza (Habermas e Ceppa, 1996) e non ci si focalizza più sulla risposta al bisogno speciale della persona, ma piuttosto sull'ambiente in cui essa vive e sulla riduzione delle barriere che lo compongono, al fine di permettere a tutti di partecipare (Bosshard, 2023).

↳ Riferimenti normativi

Essendo, dunque, quello di inclusione un principio di grandissima importanza e trasversale rispetto agli altri temi sociali, viene trattato, direttamente o indirettamente, nella maggior parte dei testi politici di rilievo: la Costituzione italiana (art. 2, 3, 30, 32, 37, 38, 51), il Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea (art. 145, 161), la Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione Europea (art. 21, 26, 27, 28, 30) e la Carta Olimpica (art. 1, 4, 7, 24).

Anche l'Agenda 2030 riconosce l'esigenza del promuovere l'inclusione sociale e dedica la maggior parte dei suoi SDGs, direttamente o indirettamente, alla sua tutela e sviluppo. Gli obiettivi che affrontano l'inclusione direttamente sono l'SDG 4 per l'accesso equo all'istruzione per gruppi svantaggiati, l'SDG 5 che mira alla parità di genere e all'empowerment delle donne, l'SDG 10 che si dedica alla riduzione delle disuguaglianze, l'SDG 16 che promuove società pacifiche e giuste e l'SDG 17 che incentiva partenariati globali per lo sviluppo sostenibile promuovendo l'inclusione (ONU, 2015).

Tra i vari contesti in cui può trovare applicazione il concetto di inclusione spicca quello sportivo, nel quale l'attuazione di buone pratiche d'inclusione rappresenta un passo cruciale verso la

²¹ In Appendice, il database Best Practices, che contiene e classifica, tra l'altro, le buone pratiche sotto descritte.

↳ **Disuguaglianze nei confronti di persone con disabilità**

↳ **Disuguaglianze di genere e di nazionalità**

creazione di ambienti aperti per tutti. Queste pratiche trattano diversi aspetti e possono riguardare l'accessibilità alle strutture, la formazione di allenatori preparati a gestire le differenti necessità, la creazione di sport adattati per permettere a tutti di partecipare, la promozione dell'uguaglianza di genere e, non meno importanti, le azioni di sensibilizzazione.

Sebbene si stia andando nella giusta direzione e siano evidenti i miglioramenti rispetto ai decenni passati, i dati indicano come non si sia ancora raggiunta una reale equità. I dati Istat aggiornati al 2021, infatti, riportano che solo l'11% delle persone con limitazioni gravi (23,4% con limitazioni meno gravi) pratica sport, mentre nella popolazione senza alcuna limitazione la percentuale è del 40,8% (Istat, 2023a).

L'ambito della disabilità non è il solo in cui esistono differenze: per quanto riguarda il genere, solo il 35% della popolazione femminile pratica sport a fronte del 46% della popolazione maschile (Istat, 2023a). Esistono differenze anche in base alla nazionalità, dato che il 47% degli studenti stranieri delle medie non pratica attività sportiva in orario extra scolastico, rispetto al 25% nella popolazione italiana (Openpolis, 2023).

Di seguito elencheremo alcuni esempi virtuosi di buone pratiche per fornire casi concreti di attuazione del concetto di inclusione sotto i diversi aspetti. La seguente raccolta non vuole essere un elenco esaustivo ma una fonte di stimolo per la creazione di nuove iniziative e la riproposizione e diffusione di quelle di successo.

Progetto “Piscina al femminile”²²

Il progetto “Piscina al femminile” è nato nel settembre 2009 in diverse piscine della città di Torino, con l'obiettivo di fornire un ambiente sicuro e inclusivo in cui le donne di religione musulmana e di diverse culture possono partecipare ad attività in piscina senza la presenza di uomini. L'iniziativa è nata grazie alla collaborazione tra UISP Torino e l'Associazione Islamica delle Alpi, per rispondere a un'esigenza chiara: offrire alle donne di religione musulmana desideravano avere un luogo dove poter fare attività in piscina senza sentirsi a disagio o esposte alla presenza maschile.

Nel corso degli anni, oltre 110 donne, di cui 20 minorenni, hanno partecipato all'attività rendendo la piscina uno spazio di libertà e scambio, in cui nuotare, portare con sé i propri bambini e relazionarsi con altre donne, creando un ambiente familiare e accogliente. Questo progetto è esemplificativo del fatto che uno spazio sportivo possa diventare molto più di un posto destinato all'attività fisica, trasformandosi in un luogo di integrazione, dialogo interculturale e amicizia tra donne di diverse origini.

22 <http://www.centropolisportivomassari.it/riparte-la-piscina-al-femminile/>

Progetto “Sport di Tutti”²³

“Sport di Tutti” è un’iniziativa attiva in tutta Italia dal 2021, promossa dal Dipartimento per lo Sport del Ministero per lo Sport e i Giovani in collaborazione con Sport e Salute S.p.A. Propone un’offerta gratuita della pratica sportiva a sostegno di coloro che si trovano in situazioni di fragilità: qui, l’attività sportiva è vista come strumento di prevenzione e sviluppo individuale, poiché lo sport offre una piattaforma unica per la promozione di valori positivi, lo sviluppo delle capacità fisiche e mentali e la creazione di un senso di appartenenza.

Il progetto incoraggia sia le ASD e SSD, sia gli enti del Terzo settore attivi nel campo sportivo, che si dedicano all’attività sociale rivolta alle categorie vulnerabili, a mettersi in rete per realizzare le attività e per garantire che lo sport sia accessibile in modo universale. A titolo d’esempio, le attività potranno comprendere: un programma di attività sportiva gratuita per bambini/e ragazzi/e, donne/uomini e persone over 65; centri estivi durante il periodo di chiusura delle scuole; doposcuola pomeridiani per i bambini/e e ragazzi/e; incontri con nutrizionisti e testimonial sui corretti stili di vita, sul rispetto delle regole e sui valori positivi dello sport aperti alle famiglie e alla comunità.

Il progetto tocca quattro ambiti diversi: quartieri (per tutte le persone residenti in quartieri disagiati e/o periferie urbane), inclusione (per bambini e ragazzi di età superiore ai cinque anni appartenenti a categorie vulnerabili e soggetti fragili in situazioni di particolare disagio sociale), carceri (per i detenuti sia maggiorenni che minorenni negli istituti penitenziari) e parchi (per giovani, adulti, over 65 e persone con disabilità).

Progetto “Campagna fischietto”²⁴

La “Campagna fischietto” è stata lanciata nel 2016 ed è stata promossa in Francia congiuntamente dal Ministero della Città, della Gioventù e dello Sport francese, dalla Lega dei Diritti dell’Uomo, dalla LICRA e dalla DILCRA per sensibilizzare e informare su razzismo, sessismo, omofobia e pregiudizi verso le disabilità. L’iniziativa è un chiaro esempio di come lo sport possa essere utilizzato come veicolo per combattere le diverse forme di discriminazione, coinvolgendo una vasta gamma di attori: atleti di tutti i livelli, dirigenti, allenatori, arbitri, tifosi e il pubblico in generale.

L’obiettivo è consolidare l’educazione contro la discriminazione come uno dei pilastri del piano ministeriale “Cittadini dello sport”, promuovendo un ambiente più inclusivo e rispettoso nel mondo dello sport e nella società nel suo complesso.

23 <https://www.sportesalute.eu/sportditutti.html>

24 <https://www.gouvernement.fr/coup-de-sifflet-contre-les-prejuges-racistes-5153>

Progetto “FEFA” (Football, Estudes, Familles, Anderlecht)²⁵

Questo progetto belga coinvolge il Comune di Anderlecht, il RSC Anderlecht e l’Athénée Royale Da Vinci e rappresenta un modello eccellente di come sport, istruzione e sostegno alle famiglie possano unirsi per creare un impatto positivo nelle vite dei giovani residenti in aree svantaggiate.

Il progetto FEFA, situato nel quartiere di Cureghem, offre ai ragazzi l’opportunità di giocare in otto squadre di calcio e promuove così la regione del Brabante nei campionati regionali contribuendo alla creazione di un forte senso d’appartenenza; l’iniziativa non si limita al calcio, ma fornisce anche un sostegno per ridurre l’abbandono e migliorare il percorso scolastico dei partecipanti.

Ciò che lo rende davvero innovativo è il suo approccio personalizzato alle famiglie dei giovani, in quanto offre supporto psicossociale e legale (per esempio negli adempimenti burocratici). L’intero programma si basa su principi di solidarietà, gentilezza, responsabilità e cittadinanza, trasmettendo questi valori ai partecipanti.

Da quando è stato avviato nel 2005, FEFA è arrivato a coinvolgere ogni anno 330 ragazzi dai 4 ai 24 anni, generando un impatto positivo nelle loro vite, migliorando le opportunità e il futuro attraverso il calcio come strumento di sviluppo personale e sociale.

In conclusione, FEFA dimostra come sport, istruzione e solidarietà possano convergere per creare un cambiamento significativo nelle comunità e offre un esempio straordinario di come si possano aprire porte a un futuro migliore per i giovani che ne hanno più bisogno.

7.2 Buone pratiche: terza età

Come visto in precedenza per l’inclusione, le buone pratiche rappresentano un importante pilastro per garantire il benessere e la qualità della vita anche per la cosiddetta “terza età”, che comprende tutte le persone di età pari o superiore a 65 anni. In tutta Europa, come indicato sul sito Eurostat (dati 2022) il 21,1% della popolazione europea era costituito da over 65, un valore di 3,1 punti superiore rispetto a quello misurato nel 2010 (Eurostat, 2022). In Italia è in corso un andamento simile: l’età media continua a crescere fin dagli anni Novanta del secolo scorso e il trend non cambierà nei prossimi decenni. I dati del rapporto annuale Istat indicano come, al 1° gennaio 2023, le persone con più di 65 anni siano il 24,1% della popolazione totale (pari a 14 milioni e 177 mila), e, secondo il «Sole 24 ore», nel 2050 il 34,9% della popolazione rientrerà in questa fascia (Istat, 2023b; Tremolada, 2022).

Questi numeri assumono una notevole rilevanza se si considera che il 43,2% degli over 65 dichiara di soffrire di almeno di una pa-

²⁵ <https://fefa.be/missions-et-valeurs-3/>

tologia grave (ictus, tumori, Alzheimer e demenze, malattie cardiache, diabete, parkinsonismo, malattie respiratorie croniche) e che, di questi, più di un anziano su due (circa 7 milioni) afferma di avere almeno tre patologie croniche. Le patologie più diffuse sono artrosi (47,6%), ipertensione (47%), patologia lombare (31,5%) e cervicale (28,7%), iperlipidemia (24,7%), malattie cardiache (19,3%) e diabete (16,8%) (Istat, 2021).

L'OMS ha analizzato i dati e identificato le caratteristiche e le esigenze di questa fascia di popolazione, molto diversificata in termini di etnia, cultura, *background* socio economico e istruzione. Non mancano, però, punti in comune: aumento dell'aspettativa di vita, presenza di malattie croniche, desiderio di mantenere l'indipendenza il più a lungo possibile e volontà di rimanere socialmente attivi.

È in questo contesto che si inseriscono le buone pratiche che, grazie a un approccio olistico che tiene in considerazione sia gli aspetti fisici che quelli emotivi, sociali e cognitivi, incentivano al cambiamento e all'attività fisica, al fine di migliorare la salute psico-fisica, rendendo maggiormente indipendenti i soggetti che ne usufruiscono.

Di seguito esploreremo alcune delle principali buone pratiche, attive sul territorio europeo e italiano, che possono contribuire a migliorare la salute fisica e mentale, la socializzazione e la felicità degli anziani, promuovendo un invecchiamento attivo e soddisfacente.

Progetto “Camminata per la prevenzione”²⁶

Il progetto “Camminata per la prevenzione” è un’iniziativa attiva dal 2023 nel Comune di Villar San Costanzo (CN), che mira a sensibilizzare la popolazione di tutte le età sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Coinvolge attivamente il Comune di Villar San Costanzo e il reparto di Cardiologia dell’ospedale di Cuneo, creando un ambiente di supporto dedicato alla salute cardiovascolare.

La “Camminata per la prevenzione” offre l’opportunità ai partecipanti di percorrere le strade del paese sotto la guida esperta di un cardiologo, consentendo loro di acquisire consapevolezza delle pratiche di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Durante la camminata, il medico fornisce preziosi consigli sulla prevenzione di queste malattie, condividendo conoscenze fondamentali sull’importanza dell’attività fisica per la salute del cuore.

L’iniziativa dimostra come la prevenzione delle malattie cardiovascolari possa essere un’esperienza divertente, coinvolgente e accessibile a tutti. È un esempio di come la collaborazione tra il settore medico e le comunità locali, tramite la pratica sportiva, possa contribuire a migliorare la consapevolezza sulla salute e promuovere stili di vita più sani.

²⁶ <https://www.cuneocronaca.it/villar-san-costanzo-parte-il-gruppo-di-cammino-dell-039-asl-per-una-prevenzione-attiva>

Progetto “Attività fisica adattata UISP Ciriè, Settimo, Chivasso”²⁷

Nei comuni di Ciriè, Settimo Torinese e Chivasso (TO), l’UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti) ha lanciato nel 2014 un progetto di attività fisica adattata dedicato al benessere degli anziani, con particolare attenzione a coloro che combattono patologie alla schiena. Questa iniziativa, realizzata in stretta collaborazione con l’ASL, offre corsi di attività fisica adattata mirati a prevenire il deterioramento delle funzioni legate all’invecchiamento e alla sedentarietà.

Il progetto si basa su un approccio altamente personalizzato. Un istruttore qualificato, laureato in Scienze Motorie e specializzato in attività fisica adattata, guida le sessioni, adeguando gli esercizi alle esigenze individuali dei partecipanti. Gli spazi per l’Attività Fisica Adattata sono messi a disposizione dal Comune, garantendo costi accessibili per consentire un’ampia partecipazione. La collaborazione con l’ASL e i medici di base del territorio è fondamentale, poiché sono proprio questi professionisti che indirizzano i loro pazienti verso questa forma di ginnastica, riconoscendone gli innumerevoli vantaggi per la salute.

Il progetto non solo promuove l’attività fisica tra gli anziani, ma dimostra anche come una cura mirata alle esigenze specifiche, come le patologie alla schiena, possa avere un impatto positivo e significativo sulla qualità di vita di questa preziosa parte della popolazione.

Progetto “RunCard Silver”²⁸

Il progetto “RunCard Silver” è un’iniziativa della Federazione Italiana di Atletica Leggera, attiva per l’anno 2023, che mira ad avvicinare gli anziani all’attività sportiva. L’obiettivo principale è coinvolgere un ampio pubblico di persone di età superiore ai 65 anni e le categorie a rischio, ponendo un’enfasi particolare sulle donne, attraverso le ASD locali.

Il percorso proposto inizia con un’attività motoria di base, delicata e accessibile a tutti, per poi progredire verso la camminata e, successivamente, la corsa, quando possibile, per ciascun partecipante. Al termine del percorso viene data la possibilità ai membri del progetto di continuare l’attività atletica in modo autonomo, eventualmente aderendo alla formula RunCard, che permette la partecipazione a competizioni di corsa su strada o l’adesione a un’ASD.

RunCard Silver è un’iniziativa che promuove uno stile di vita attivo e offre opportunità di coinvolgimento continuo nell’attività sportiva per gli anziani, contribuendo al loro benessere fisico e sociale.

²⁷ <https://www.uisp.it/settimocirie/pagina/afa-attivita-fisica-adattata>

²⁸ <https://www.fidal.it/content/RUN-CARD/62762>; <https://www.auls8.veneto.it/sport-e-salute-progetto-runcard-silver/>

Progetto “Age & Opportunity Active”²⁹

“Age & Opportunity Active” è un programma nazionale irlandese, finanziato congiuntamente da Sport Ireland e HSE, lanciato per la prima volta nel 1988.

L'obiettivo principale è promuovere uno stile di vita attivo tra gli anziani, rendendo l'attività fisica accessibile a tutti, indipendentemente dalle capacità motorie, promuovendo l'inclusione sociale.

Il progetto offre diverse proposte:

- Age & Opportunity Active National Grant Scheme: sostegno finanziario a club e organizzazioni locali e nazionali per coinvolgere gli anziani nello sport ricreativo;
- FitLine: un servizio telefonico per fornire informazioni su attività fisica nelle vicinanze;
- PALs (Physical Activity Leaders): formazione per anziani per guidare attività fisiche nelle loro comunità;
- CarePALs: formazione di utenti in grado di condurre attività fisiche nelle strutture di cura;
- PPALs (Physical Activity Leaders per persone con disabilità intellettuale): formazione di persone con disabilità intellettuale per renderle leader nell'attività fisica all'interno delle loro comunità.

Age & Opportunity Active è, quindi, molto più di un programma sportivo: è un'iniziativa che promuove un benessere attivo, trasforma vite e abbraccia l'inclusione di tutti gli anziani, indipendentemente dalle loro condizioni.

7.3 Buone pratiche: innovazione e sostenibilità ambientale

L'innovazione e la sostenibilità ambientale sono due argomenti strettamente correlati tra loro che giocano un ruolo fondamentale nel perseguimento di un mondo più equo, prospero e rispettoso.

Negli ultimi decenni si assiste a una sempre maggior sensibilità a questi temi, considerati sotto i vari aspetti in molteplici documenti programmatici e linee guida.

Uno dei testi di maggior rilievo è l'Agenda 2030, che negli SDGs 7 (Assicurare a tutti l'accesso a sistemi di energia economici, affidabili, sostenibili e moderni) e SDGs 9 (Costruire un'infrastruttura resiliente e promuovere l'innovazione e una industrializzazione equa, responsabile e sostenibile) parla rispettivamente di energia pulita e accessibile e di innovazione e infrastrutture. Si tratta di argomenti differenti che però si prestano a collegamenti e a collaborazioni interdisciplinari.

Per quanto riguarda il mondo dello sport, nel 2017 è entrato in vigore il piano di Kazan che unisce le politiche sportive e gli

²⁹ <https://ageandopportunity.ie/active>

SDGs e ancor prima, nel 2014, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) aveva definito la sostenibilità uno dei tre pilastri su cui basare l'Agenda Olimpica 2020 per la gestione sostenibile delle risorse e l'utilizzo di infrastrutture e siti naturali.

In quest'epoca di rinnovata sensibilità e consapevolezza la necessità di intervenire da un punto di vista pragmatico e normativo è stata evidenziata, tra l'altro, dall'analisi dell'impatto ambientale dei grandi eventi sportivi (si vedano gli esempi riportati nel **Cap. 2**).

In risposta a questi numeri il mondo dello sport si è attivato e stanno emergendo molte iniziative di coesistenza tra innovazione, sostenibilità ambientale e attività fisica (Tautonico, 2018) per soddisfare i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle prossime generazioni di poter provvedere ai propri (Brundland, 1987). A oggi gli interventi più rilevanti riguardano l'utilizzo di energie rinnovabili, la riduzione dei rifiuti prodotti, la mobilità sostenibile e l'educazione ambientale. L'ultimo punto è probabilmente quello dal potenziale più ampio in quanto l'aspetto pedagogico dello sport ha la capacità di ispirare cambiamenti significativi.

Le buone pratiche non si limitano solo al loro campo d'applicazione ma possono servire da modello per altri settori e dimostrare che lo sport può essere un alleato nella lotta al cambiamento climatico e nella conservazione dell'ambiente.

Di seguito sono riportati alcuni esempi virtuosi che possono essere di ispirazione per idee future.

Progetto “Outside Urban Movement”³⁰

Outside Urban Movement, promosso da UISP Torino, è un'iniziativa che mette in rete discipline all'aperto quali *parkour*, *street boulder*, *skate*, *BMX* e altre forme di espressione artistica basate sul movimento, per dare a tutti l'opportunità di avvicinarsi a queste attività in modo divertente.

Il progetto è nato in occasione della giornata di Torino Capitale Europea dei Giovani il 27 settembre 2009, durante la quale sono state organizzate esibizioni, gare, tornei e laboratori aperti al pubblico e successivamente è diventato un programma per coinvolgere i giovani della periferia sud di Mirafiori attraverso *workshop* gratuiti ed eventi realizzati da maggio a ottobre 2010, coinvolgendo attivamente le scuole medie e superiori e i giovani provenienti da diverse parti della città.

Queste attività sportive si basano sulla condivisione delle conoscenze e promuovono la sostenibilità ambientale attraverso l'uso degli spazi pubblici, la responsabilità individuale e il rispetto delle regole e rappresentano un esempio di come lo sport e le attività artistiche all'aperto possano contribuire alla riqualificazione urbana e alla promozione di valori educativi e di sostenibilità ambientale nella comunità.

30 <https://www.uisp.it/torino2/pagina/outside-1>

Progetto “Ecolimpiadi”³¹

Le Ecolimpiadi sono un’innovativa iniziativa promossa da Legambiente, in collaborazione con Ecopneus e Hines, e coinvolgono numerose federazioni sportive italiane.

Il progetto è stato concepito come un viaggio in quattro tappe che attraversa le città di Napoli, Bari, Milano e Roma, con l’obiettivo di mettere lo sport al centro della promozione di buone pratiche e stili di vita sostenibili, nonché di favorire l’inclusione sociale e la rigenerazione urbana.

Gli obiettivi principali sono:

- promuovere la sostenibilità sensibilizzando e coinvolgendo i giovani e i cittadini nell’adozione di comportamenti e pratiche più sostenibili;
- abbattere le barriere sociali attraverso l’organizzazione di attività sportive e di animazione che coinvolgono una vasta gamma di partecipanti, inclusi bambini, studenti, cittadini di tutte le età e livelli di abilità;
- svolgere attività di rigenerazione urbana in ognuna delle quattro tappe.

Ogni tappa delle Ecolimpiadi offre eventi sportivi e animazioni rivolte a bambini, scuole e cittadini e conferenze riguardanti sostenibilità, inclusione sociale e rigenerazione urbana, fornendo un’occasione per coinvolgere la comunità e promuovendo maggiore consapevolezza ambientale.

Progetto “GAMES”³²

Il progetto “GAMES” (Green Approaches in Management for Enhancing Sports) è un’iniziativa avviata nel 2022 in Italia, che coinvolge le federazioni sportive (atletica, *biathlon* e *floorball*) per sensibilizzare sui cambiamenti climatici e ridurre le emissioni di gas serra. È promossa dalla Sant’Anna School of Advanced Studies, in collaborazione con World Athletics, IBU, IFF, SIBF e Touchline e si pone cinque obiettivi principali:

- aumento di consapevolezza e adozione di misure per mitigare i cambiamenti climatici;
- sviluppo di un percorso di decarbonizzazione in atletica leggera, *biathlon* e *floorball*;
- sostegno agli sport citati tramite piani per mitigare e compensare le emissioni di gas a effetto serra;
- formazione per migliorare la conoscenza e la consapevolezza dei dipendenti e dei sostenitori;
- aumento della popolarità di atletica, *biathlon* e *floorball* per sensibilizzare il pubblico sull’importanza della sostenibilità ambientale.

³¹ <https://www.legambiente.it/news-storie/le-ecolimpiadi-di-legambiente/>

³² <https://www.santannapisa.it/it/news/sostenibilita-ambientale-nel-mondo-dello-sport-al-centro-della-seconda-steering-committee-del>

Durante i 30 mesi del progetto verranno realizzati *webinar*, *workshop*, indagini e rapporti per diffondere conoscenza e sensibilizzare e gli aggiornamenti saranno regolarmente condivisi attraverso il sito web e la newsletter di GAMES.

Grazie alla collaborazione tra istituzioni accademiche di alto livello, federazioni sportive e partner specializzati, si prevede che questo progetto possa avere un impatto significativo sulla riduzione delle emissioni di gas serra nel settore sportivo e sulla sensibilizzazione dell'opinione pubblica sull'importanza della mitigazione dei cambiamenti climatici.

Progetti “Paris Volley” e “FC Forest Green”³³

Anche i club sportivi di alto livello hanno compreso la necessità di rendere la propria attività più sostenibile contribuendo alla riduzione dell'impatto ambientale. È il caso del Paris Volley Club e del club di calcio FC Forest Green.

La squadra parigina si è guadagnata una reputazione come esperta nella Responsabilità Sociale d'Impresa (CSR) attraverso il suo programma Envolley Verte incentrato su trasporti sostenibili, ristoranti eco sostenibili, riciclaggio e attività per promuovere la sensibilizzazione ambientale. Il club ha inoltre lanciato il marchio “Match for Green” per coinvolgere coloro che partecipano allo sport nella promozione della sostenibilità, che finora ha raggiunto 50 club tramite i corsi di CSR.

Il FC Forest Green è, invece, un pioniere nell'ambito del calcio sostenibile ed è stato certificato come il primo club di calcio neutro dal punto di vista dell'emissione di carbonio nel 2018. Questo club ha adottato una serie di iniziative innovative, che vanno dall'utilizzo di un campo di gioco biologico e vegano all'uso di energia rinnovabile, utilizzando materiali naturali e vendendo solo cibo vegano all'interno dello stadio.

Queste due buone pratiche dimostrano come lo sport d'élite possa essere un veicolo efficace per promuovere la sostenibilità ambientale, incoraggiando comportamenti responsabili e consapevoli.

33 <https://www.fgr.co.uk/another-way>; <https://parisvolley.com/pages/presentation-des-projets>

7.4 Discussione

↳ In sintesi

Le buone pratiche identificate a livello europeo e italiano nei settori dell'inclusione, della terza età, dell'innovazione e della sostenibilità ambientale rappresentano i pilastri fondamentali per l'edificazione di una società caratterizzata da equità, prosperità e rispetto. Questi ambiti, sebbene diversi tra loro, convergono in un obiettivo comune: migliorare la qualità della vita delle persone e promuovere un mondo migliore.

Nel contesto dell'inclusione, è cruciale supportare la diversità, l'uguaglianza e la partecipazione attiva di tutti nella società. Tuttavia, i dati indicano che c'è ancora molto lavoro da fare per realizzare una vera equità sociale: le buone pratiche offrono un modello per creare ambienti aperti e accoglienti, dove ognuno ha l'opportunità di partecipare pienamente.

Per quanto riguarda la terza età, il crescente numero di anziani in Europa e in Italia richiede un'attenzione particolare: adottare metodi efficaci per migliorare la salute fisica e mentale degli anziani e favorire un invecchiamento attivo sono essenziali per garantire il loro benessere e la loro indipendenza.

In ultimo, l'innovazione e la sostenibilità ambientale sono temi sempre più importanti nel contesto globale: l'implementazione di strategie volte a promuovere l'utilizzo di energie rinnovabili, la riduzione dei rifiuti e la mobilità sostenibile nel mondo dello sport, mostrano come questo settore possa contribuire significativamente alla lotta contro il cambiamento climatico e alla conservazione dell'ambiente.

↳ Modalità di intervento

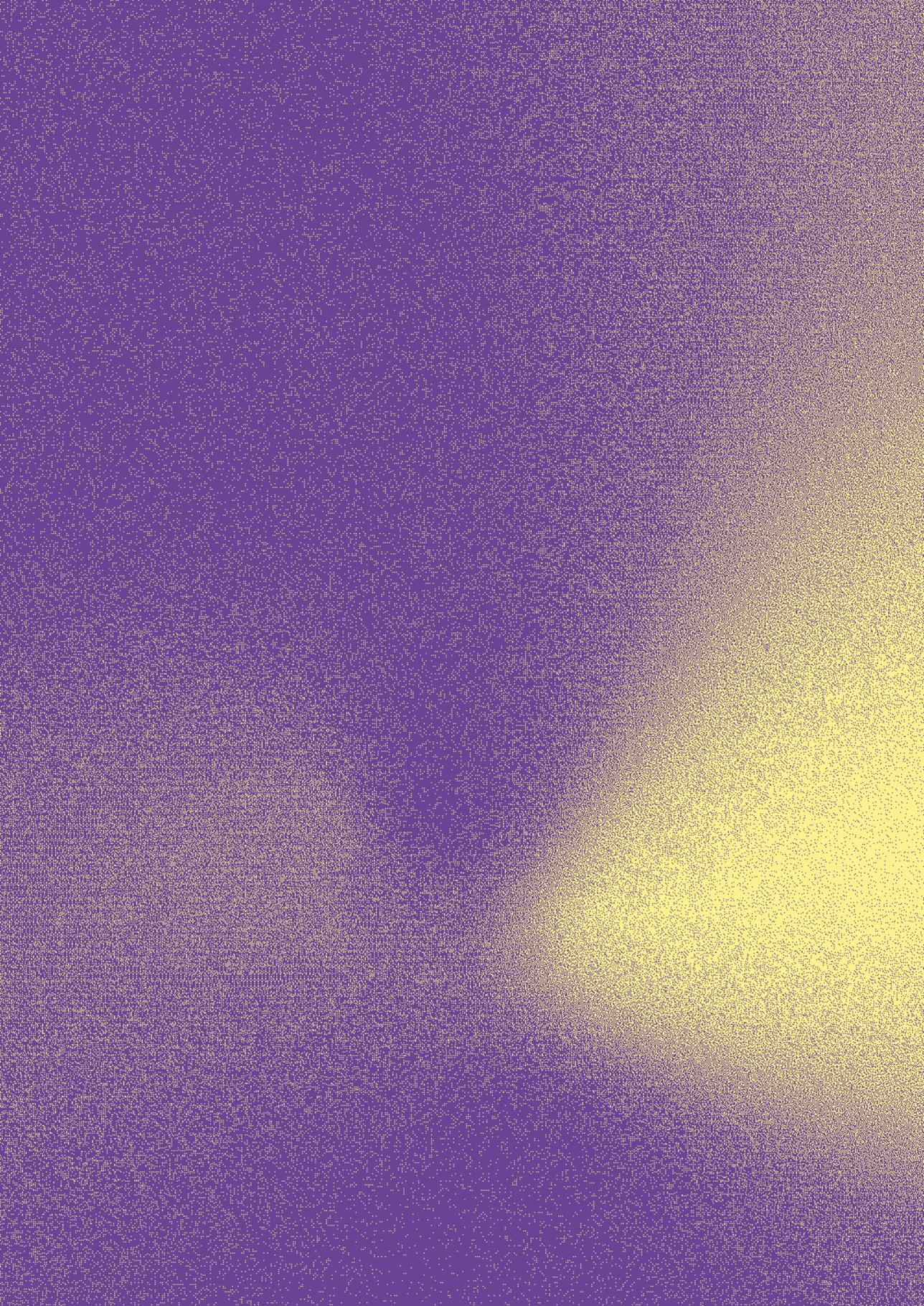
Per sviluppare un piano concreto ed efficace sul territorio, è fondamentale definire le modalità di intervento più appropriate programmando iniziative educative, progetti pilota e collaborazioni locali. L'organizzazione di iniziative educative, come conferenze pubbliche e attività formative nelle scuole, rappresenta un modo efficace per sensibilizzare la comunità sui differenti temi mentre i progetti pilota sono uno strumento fondamentale per testare l'efficacia delle buone pratiche in contesti specifici. Le collaborazioni locali, invece, rivestono un ruolo chiave nel facilitare lo scambio di risorse e competenze necessarie per mettere in pratica le buone pratiche coinvolgendo privati, organizzazioni locali e istituzioni governative. L'utilizzo di una modalità non è esclusivo, al contrario è proprio grazie a partnership che spesso diventa possibile creare progetti pilota e iniziative di formazione ed è quindi auspicabile un utilizzo complementare.

↳ Applicazione di buone pratiche

Dopo aver proposto un progetto nato da buone pratiche alla popolazione e attuato le prime iniziative, è necessario un continuo controllo e monitoraggio per misurare l'impatto delle stesse, utilizzando i dati per apportare miglioramenti, rendere più efficaci le pratiche esistenti e fissare nuovi obiettivi. Tra le attività di controllo la più immediata ed efficace è la raccolta di feedback dalla popolazione.

Infine, è importante ricordare che durante tutto il processo è fondamentale non perdere di vista l'obiettivo principale: aumentare la partecipazione attiva della comunità e promuovere la sostenibilità a lungo termine al fine di migliorare la qualità della vita.

In conclusione, l'applicazione delle buone pratiche descritte, come l'individuazione di altre, non solo rappresenta un modello da seguire nei rispettivi settori, ma serve anche da fonte d'ispirazione per lo sviluppo di nuove iniziative a livello locale. Il progresso dipende, quindi, dalla capacità di mettere in pratica idee innovative e dalla volontà di collaborare per costruire un futuro migliore per l'intera collettività.



CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Le attività sportive sono un elemento importante del tessuto socio economico di un territorio, con ricadute sulla salute e sul benessere della popolazione, sulla promozione di territori, sull'educazione della popolazione su temi quali l'inclusione e la sostenibilità ambientale. Lo sport coinvolge quasi tutte le fasce d'età della popolazione, mette in relazione enti pubblici e privati e movimentando figure professionali che appartengono a diverse discipline scientifiche e sociali. Per avere piena contezza di cosa significa l'attività sportiva di un territorio, è utile conoscere le caratteristiche dell'offerta, a partire dagli impianti e di chi organizza la pratica sportiva, e quelle della domanda, ovvero della popolazione di riferimento.

Per una chiave di lettura aggiornata e di prospettiva, questo lavoro ha inteso restituire una fotografia dell'attività sportiva nel più ampio quadro di indicazioni internazionali e linee guida europee che declinano lo sport sia nella sua accezione di fattore imprescindibile per la salute fisica, sia in quella di fattore abilitante del benessere sotto l'aspetto sociale e psicologico. Sono infatti diversi gli organismi che dedicano allo sport un ruolo fondamentale nella società moderna per i suoi benefici diretti sulla salute e per l'impatto multidimensionale che l'indotto sportivo genera in un territorio.

Alla base delle indicazioni attuali, vi è l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che fornisce un elenco dettagliato di raccomandazioni per diverse fasce d'età, promosse sulla base dell'evidenza scientifica raccolta a supporto del benessere fisico e sociale. Non solo, nel tempo l'OMS ha esteso l'utilità della pratica sportiva a nuovi utenti, dalle donne incinte, ai disabili, ai malati cronici, confermando l'ampio raggio di applicazione che lo sport può avere sulle diverse componenti della nostra società.

A livello europeo, invece, esistono dei Piani di Lavoro che hanno la funzione di orientare la cooperazione tra le istituzioni dell'UE, gli Stati membri e le parti interessate del settore dello sport. Attualmente è in corso il Piano 2021-2024, che ha individuato i seguenti tre settori prioritari: l'integrità valoriale dello sport (tra cui citiamo l'antidoping e la parità di genere), la dimensione socioeconomica e ambientale dello sport (con riferimento alla digitalizzazione e all'innovazione) e la promozione della partecipazione eguale all'attività fisica, per ogni generazione. Su questa intesa strategica, sono costruite le politiche di intervento dell'Unione Europea, tra le quali figura il programma Erasmus+ che destina un budget specifico (circa il 2%) allo sport e punta a migliorare alcuni meccanismi del settore sportivo, come i partenariati su piccola scala, tema che risulta cruciale sui territori, come si evince anche dall'analisi per la provincia di Cuneo.

Questo lavoro, poi, fornisce le dimensioni quantitative della pratica sportiva, dal livello europeo a livello nazionale. Quello che emerge è che la popolazione nelle diverse fasce di età non raggiunge sempre i livelli di attività fisica raccomandati. Su questo aspetto interviene un cronico abbandono dell'attività fisica nelle ragazze e nei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, con un parallelo aumen-

↳ Alla base dello sport: l'OMS e i piani di lavoro europei

↳ Correlazioni tra salute e benessere economico

to nelle ultime rilevazioni delle percentuali di obesità e comportamenti sedentari. La pratica sportiva, fra l'altro, risulta correlare positivamente con l'istruzione e il benessere economico, che in Italia si traduce in un maggior tasso di attività fisica al Nord rispetto al Sud. Infine, vi sono oggi alcuni deficit strutturali che impattano fortemente sull'accessibilità diffusa ed eguale allo sport, a partire dalla questione di genere, all'influenza dei genitori, alla disponibilità e capillarità degli spazi adibiti all'attività sportiva.

Per comprendere l'origine di questi deficit e conoscere l'offerta e la domanda di attività fisica, la ricerca ha indagato, da un lato, la struttura e il funzionamento delle ASD e SSD, dall'altro, le abitudini della popolazione della provincia di Cuneo per diverse fasce d'età.

↳ **L'indagine sulle ASD/SSD**

L'indagine sulle ASD e le SSD (da qui in avanti genericamente indicati come enti sportivi) restituisce un quadro aggiornato di come oggi vengono organizzate e prodotte le diverse attività fisiche e sportive. In provincia di Cuneo è presente un numero di enti sportivi più elevato rispetto alla media nazionale: si tratta di circa 212 enti ogni 100.000 abitanti, rispetto alle 110 della media nazionale (CONI, 2020). Se da un lato questi numeri restituiscono una ricchezza sul fronte dell'offerta, dall'altra è emersa anche una situazione frammentata che non aiuta il coordinamento dell'attività fisica sotto diversi punti di vista. Per esempio, gli enti sono in media di piccole dimensioni, con circa 100 tesserati, un bilancio inferiore a 15.000 euro (in miglioramento rispetto al 2018) e solo parzialmente coperto dagli sponsor. Il personale presenta una varietà di qualifiche: si va dagli istruttori di II livello ai laureati in Scienze Motorie. Circa un terzo delle associazioni è composto da una o due figure tecniche, uno o due dirigenti e una figura di segreteria. Tuttavia, le attività sportive nel territorio provinciale sono per lo più guidate da profili tecnici poco qualificati: solo l'11% ha infatti una qualifica di alto livello e solo il 15% è laureato in Scienze Motorie o diplomato ISEF. Si tratta di un dato cruciale, poiché sarebbero queste professionalità, insieme ai tecnici con qualifica di alto livello, a dover guidare e orientare il lavoro tecnico svolto nelle associazioni per garantire qualità e sviluppi del settore nel breve e lungo termine.

Restando sulle figure che compongono il personale degli enti sportivi, si evidenzia una scarsa collaborazione con figure esperte di nutrizione e approcci psicologici (come il *mental coach*). Alla base di questa evidenza vi sono i costi aggiuntivi che queste figure richiedono, particolarmente gravosi per enti di piccole dimensioni e, di conseguenza, di limitato fatturato. A questa si aggiunge la percezione che queste figure siano necessarie solo per gli atleti professionisti, anche se questo è un concetto ormai superato dalla letteratura del settore che, invece, riconosce la loro importanza nell'affiancare e aiutare lo sportivo a qualsiasi livello (Vella, e Swann, 2021). La relazione tra sport e benessere dell'individuo in un senso più ampio si è evidenziata in occasione della pandemia da Covid-19, con un peggioramento del benessere mentale e un aumento dei disturbi dell'alimentazione, soprat-

tutto tra i più giovani (Devoe *et al.*, 2023; OMS, 2022)³⁴. Sarebbe quindi auspicabile che le figure esperte di nutrizione, fisioterapia e psicologia supportassero gli enti sportivi della provincia di Cuneo, anche in maniera saltuaria e possibilmente condivisa su più associazioni, per la loro funzione educatrice e di riferimento utile a riconoscere precocemente segnali di disagio o di disturbi dell'alimentazione e ad aiutare a creare un ambiente sportivo sano e sicuro, evitando situazioni che potrebbero contribuire a un deterioramento della salute mentale.

L'investimento in personale qualificato risulta necessario anche sul fronte della formulazione di progetti per l'innovazione, delle richieste di finanziamento e della partecipazione ai bandi, poiché le competenze risultano limitate in qualità e quantità. L'indagine infatti svela, per un verso, un'importante interesse e proattività degli enti sportivi rispetto alla creazione di progetti per il coinvolgimento delle scuole, per la promozione sportiva (come eventi) e per l'inclusione, e, per l'altro, una limitata dotazione di figure che conoscono le linee di intervento e le prassi di partecipazione ai bandi che sostengono le progettualità. Nella maggior parte dei casi, fra l'altro, è già presente la consapevolezza della necessità progettuale e dell'importanza di adozioni di pratiche per migliorare la sostenibilità ambientale, facendo presumere che iniziative volte all'acquisizione di nuove abilità professionali potrebbero essere rivolte a un grande numero di associazioni ottenendo un buon riscontro.

↳ Impianti accessibili e non

Nel progetto di indagine si è tenuto conto del fatto che la promozione di uno stile di vita sano e attivo, e quindi la partecipazione alle attività fisiche e sportive, è determinata anche dalla possibilità di accesso agli impianti sportivi (Eriksson *et al.*, 2012) e che la presenza di una rete di strutture sportive in grado di promuovere lo svolgimento della pratica sportiva porterebbe vantaggi trasversali ai territori. Nello specifico, in letteratura è stato osservato come un aumento della distanza e una diminuzione del numero degli impianti sportivi siano fattori che influenzano negativamente la partecipazione alla vita attiva, determinando una diminuzione dell'attività fisica (Halonen *et al.*, 2015). Dall'indagine emerge una conferma di questa indicazione: la mancanza di strutture vicine risulta, infatti, una delle ragioni più indicate a giustificare il fatto di non praticare attività sportiva. Tutte le classi di età sondate in questo lavoro auspicano la creazione di nuovi spazi dedicati allo sport e nuovi impianti nel territorio per ottenere essenzialmente una maggiore fruibilità e accessibilità degli stessi. In particolare, sono i più giovani che nel motivare l'abbandono spiegano che non fanno sport perché non hanno accesso a impianti facilmente raggiungibili dalla loro abitazione, mentre gli adulti auspicano anche un miglioramento delle strut-

34 Per esempio, un recente studio italiano ha dimostrato che, in una coorte di studenti universitari, coloro che sono riusciti a praticare con continuità attività fisica durante il lockdown hanno avuto un rischio ridotto del 20% di soffrire di ansia e depressione, rispetto a coloro che sono sempre stati inattivi; mentre chi ha interrotto la pratica dell'esercizio fisico ha avuto un rischio maggiore del 50% (Fornili *et al.*, 2021).

↳ Punti di forza dell'impiantistica

ture e delle condizioni d'utilizzo. La presenza di spazi e impianti emerge quindi come un elemento importante per facilitare la pratica sportiva, insieme a una maggiore diffusione di eventi organizzati, richiamando il ruolo sociale della pratica sportiva.

Analizzando i dati dell'impiantistica in provincia di Cuneo, tuttavia, la ricerca indica la presenza di numerosi impianti e spazi per la pratica di differenti discipline sportive. Secondo il censimento effettuato da Sport e Salute nel 2022, in Italia sono a disposizione 131,1 impianti ogni 100.000 abitanti; se guardiamo solo il Nord Italia diventano 143,9 ogni 100.000 abitanti (The European House – Ambrosetti, 2023). La provincia di Cuneo dispone di circa 180 impianti (ogni 100.000 abitanti), quindi si pone al di sopra della media italiana. Per contro, alcune zone della provincia sono provviste solo di alcuni tipi di impianti, limitando la pratica di discipline diverse. Gli sport dotati del maggior numero di strutture sono quelli "di squadra" (per esempio, pallavolo, calcio, pallacanestro) e la tradizionale disciplina della pallapugno risulta tra le attività con più spazi a disposizione.

↳ Punti di debolezza dell'impiantistica

Forse, quindi, è sotto altre dimensioni che va ricercato un miglioramento infrastrutturale. Un elemento di attenzione emerso nell'indagine riguarda, per esempio, la qualità delle strutture. Le strutture presenti, infatti, risultano in molti casi datate, non completamente accessibili alle persone con disabilità e inefficienti dal punto di vista energetico. Migliorare gli impianti e renderli accessibili a tutta la popolazione porterebbe a buoni risultati in termini di miglioramento dell'inclusione, così come la riqualificazione delle strutture in un'ottica di efficienza energetica porterebbe a un significativo risparmio di risorse, sia economiche che ambientali. Tuttavia, per poter fare delle considerazioni ed eventualmente incrementare gli investimenti in questi ambiti, sarebbe necessario avere a disposizione dati sempre aggiornati e completi. Da ciò emerge la necessità di un aggiornamento ed eventuale revisione dei dati disponibili, che potrebbe essere effettuato attraverso il censimento da parte dei comuni, in collaborazione con le istituzioni politiche e sportive, e rappresenterebbe la modalità più diretta per disporre di un registro dettagliato e corretto, sulla base del quale pianificare razionalmente interventi di rinnovamento e di creazione di nuovi spazi, al fine di soddisfare le richieste della popolazione e delle società sportive.

Un dato positivo emerso dall'indagine indica come il 66% delle associazioni che condivide gli impianti con altre associazioni ritenga la condivisione un fattore positivo che favorisce l'instaurazione di collaborazioni multidisciplinari. Questi dati sono incoraggianti in un'ottica di ottimizzazione delle risorse, di buone pratiche di sostenibilità e di contrasto alla specializzazione precoce: da questo punto di vista sembra che molte associazioni sportive siano nelle condizioni di poter offrire delle attività abbastanza variegata da permettere un adeguato sviluppo motorio dei giovani.

Sul fronte della domanda di attività fisica e sportiva, l'indagine ha raccolto numerose informazioni sulla popolazione della provincia di Cuneo, divisa per fascia d'età e ordine scolastico. Prima di riprendere i punti salienti dell'analisi, è utile qui richiamare alcuni limiti, dal punto di vista metodologico, della rilevazione al fine di promuovere ulteriori sviluppi di ricerca e di monitoraggio dell'attività sportiva provinciale. In primo luogo, l'indagine sulla popolazione è basata su questionari *cross-sectional*; poiché la pratica sportiva richiama la rilevanza della dimensione temporale a livello individuale sia nella costruzione della carriera sportiva, ma anche nella conciliazione tra le diverse attività, si vuole qui sottolineare l'importanza di integrare le informazioni qui raccolte con dati longitudinali. Il campione dell'indagine, malgrado sia casuale, presenta alcuni *cluster* di maggiore risposta, specie per la fascia tra i 35 e i 44 anni, probabilmente influenzato dalla modalità online del questionario che limita l'accesso alle persone capaci di usare le applicazioni su smartphone. La quasi totalità del campione ha nazionalità italiana e sono numericamente poco rappresentativi i dati relativi alle persone più anziane. Al netto di ciò, nei risultati sono presenti numerose dimensioni coerenti con le informazioni rilevate a livello nazionale, che suggeriscono una buona affidabilità dei dati raccolti.

I dati sulla popolazione indicano che la fascia più giovane è più impegnata in attività sportive rispetto al resto della popolazione, e inoltre, nelle scuole primarie sembra esserci una maggiore partecipazione di esperti esterni nelle attività di educazione fisica rispetto agli altri ordini di scuola. La frequenza dell'attività sportiva è più spesso associata al genere maschile, che pratica sport mediamente 3-4 volte a settimana, contro 1-2 volte del genere femminile. Come indicano i risultati nazionali, nella fascia d'età della scuola secondaria di II grado avviene il crollo dell'attività fisica, che scende e poco più della metà delle ragazze e dei ragazzi. Tra i fattori motivanti più importanti c'è la famiglia – in particolare anche un solo genitore che pratica sport è sufficiente e promuovere l'attività fisica – l'allenatore, la cerchia relazionale più stretta (gli amici) e, specie per i maschi, l'esempio di campioni sportivi. I risultati delle analisi, nel confermare alcuni dati che emergono nelle rilevazioni su campioni rappresentativi a livello nazionale, sottolineano la rilevanza che assume lo sport nel punteggiare il benessere (anche psicologico) dell'individuo, elemento di valore soprattutto per la popolazione femminile. Indipendentemente dalla fascia d'età, chi pratica sport riflette un livello di benessere maggiore rispetto a chi ha interrotto la pratica sportiva o non fa sport. Lo sport, fra l'altro, accanto alla connotazione ludica e ricreativa è considerato un fattore che migliora la salute a partire dall'adolescenza. Questo dato è in linea con quanto si osserva in Italia e nell'UE, dove rispettivamente il 48% e il 54% degli individui dichiara di praticare sport o attività fisica per migliorare la salute (Eurobarometro, 2022).

Se consideriamo gli sport praticati, emergono differenze significative in relazione all'età dei rispondenti e ciò si riflette an-

che dall'analisi della varietà di sport praticabili nel territorio e le strutture adibite per la loro pratica. Per esempio, bambini e ragazzi praticano maggiormente (con percentuali intorno al 20%) il calcio e per questo sport le strutture sono molto diffuse nel territorio. Un discorso analogo può essere fatto per la pallavolo: il fatto che sia uno sport molto praticato riflette la diffusione in provincia delle strutture adibite a questa pratica.

In media, il 29% delle persone che ha risposto al questionario ha dichiarato di non praticare attività fisica (di non averlo mai fatto o di avere smesso). Questo dato è leggermente inferiore rispetto alla media nazionale: l'analisi del CONI su dati Istat 2020 (considerando la popolazione maggiore di tre anni) aveva osservato il 35% di persone non impegnate in attività sportive (CONI, 2020). Il 10% dei cittadini italiani non fa sport per motivazioni economiche ("è troppo costoso"), dato in linea con la media europea (Eurobarometro, 2022). In questa indagine, l'ostacolo economico è citato dall'8% del campione ed è interessante mettere in relazione questo dato con lo sforzo che fa la maggior parte (circa il 70%) delle associazioni intervistate su iniziative per scontare o rateizzare le quote di iscrizione o fornire parte dell'attrezzatura. Continuare a supportare le famiglie anche attraverso incentivi di questo tipo è fondamentale per avvicinare il più possibile la popolazione alla vita attiva.

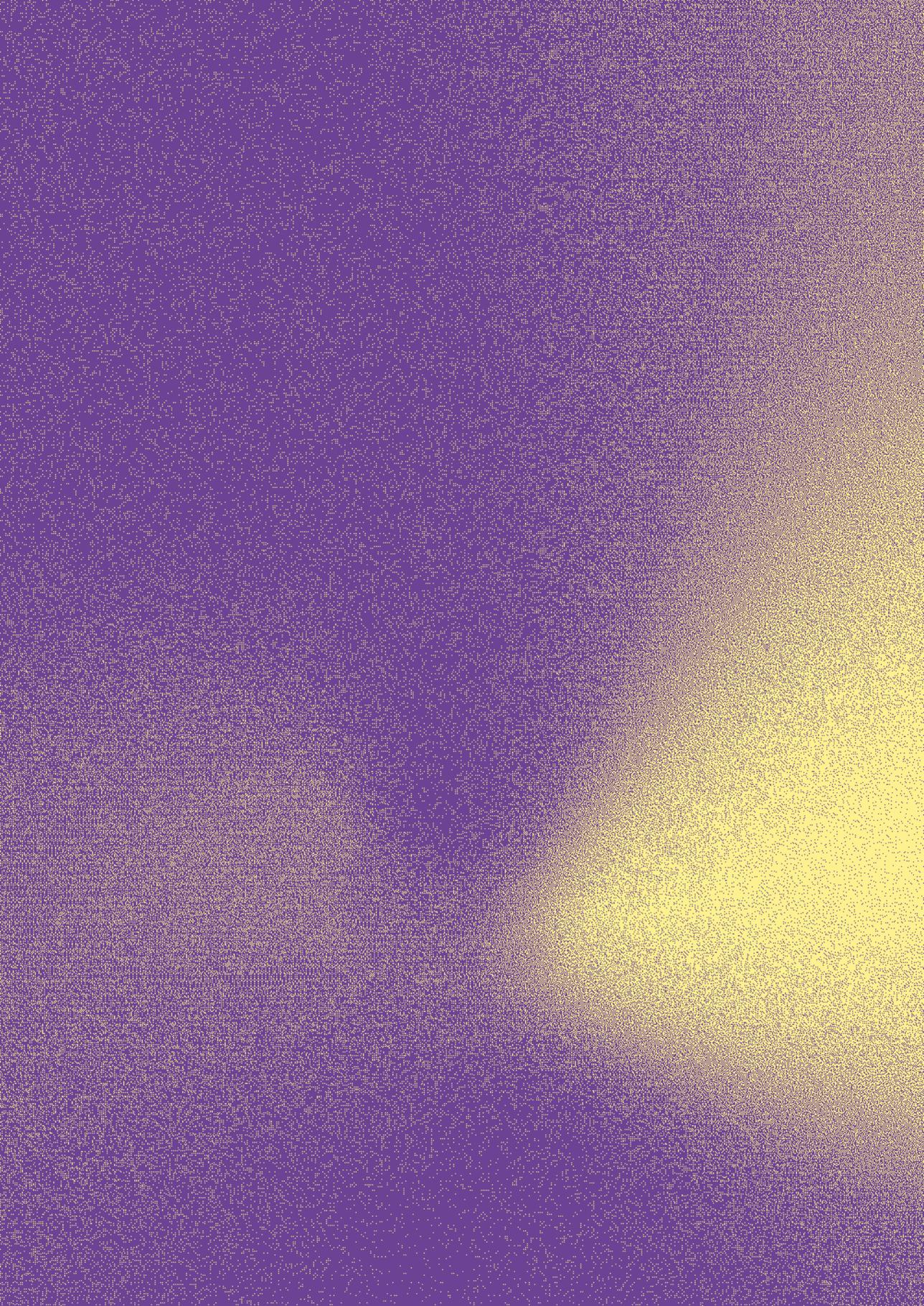
↳ **Linee di indirizzo e buone pratiche**

Incrociando le informazioni derivanti dall'indagine sugli enti sportivi e quella rivolta alla popolazione, è possibile individuare alcune indicazioni che potrebbero essere attuate a livello provinciale per superare le principali criticità e promuovere maggiormente la pratica fisica e sportiva:

- 1) I dati sull'educazione fisica e sullo sport praticato nelle scuole hanno mostrato delle differenze nell'attuazione delle linee guida, in particolare rispetto alla soglia minima di attività fisica indicata per le giovani generazioni. Sarebbe importante approfondire le cause di queste disparità e avviare occasioni di confronto con le istituzioni per identificare le modalità con cui migliorare la collaborazione tra enti, istituzioni e organizzazioni per promuovere l'attività sportiva nell'orario curricolare.
- 2) Per quanto riguarda la popolazione, attuare delle azioni di promozione dello sport attraverso l'organizzazione di manifestazioni ed eventi, potrebbe non soltanto accompagnare un cambiamento culturale verso la pratica sportiva ma anche contribuire a contenere l'abbandono e l'interruzione. La complessità dei fattori che accompagnano la pratica sportiva (socio economici, individuali, sociali e culturali) merita un approfondimento in relazione all'età per analizzare con maggiore accuratezza la relazione tra bisogni e attese dei cittadini, risorse e opportunità del territorio.
- 3) Nel caso della popolazione anziana che, come confermato anche dai dati raccolti in questa ricerca, pratica meno attività sportiva si potrebbe trarre vantaggio dalle buone pratiche

- promosse in alcuni territori, sia a livello provinciale sia considerando esperienze europee: per esempio con progetti che vedono la collaborazione tra medici e comunità locali per aiutare la popolazione, soprattutto quella più anziana, ad adottare stili di vita più sani, rappresentano un modello che potrebbe essere diffuso con facilità in altri territori. Guardando oltre i confini nazionali, un progetto più strutturato è quello sviluppato in Irlanda (Age & Opportunity Active[®]): qui uno stile di vita attivo per gli anziani è promosso rendendo realmente l'attività fisica accessibile a tutti, indipendentemente dalle capacità motorie.
- 4) Nel caso della popolazione femminile, una evidenza emersa dalla ricerca è che la percentuale di adulte attive (57,1%) è inferiore rispetto ai maschi attivi (70%). Questo dato è peggiore rispetto alla media nazionale, dove il 66,2% delle femmine adulte è attivo (ISS, 2023a). L'uguaglianza di genere nello sport è un valore centrale dell'Unione Europea ed è un principio preso in considerazione anche nel determinare l'ammissibilità ai finanziamenti dell'UE per progetti sportivi. Le possibili aree di intervento che la UE ha identificato per raggiungere la parità di genere in ambito sportivo sono svariate e includono la necessità per le organizzazioni sportive di dedicare parte del loro budget alla parità di genere, ma anche di garantire un ambiente sicuro da possibili situazioni di molestia o violenza. Deve essere anche dato stimolo al reclutamento di personale tecnico femminile.
 - 5) I dati sui temi della progettualità, ancora troppo poco diffusa e limitata a iniziative di piccola entità, evidenziano che si potrebbero finanziare corsi di formazione del personale che lavora negli enti sportivi, finalizzati alla capacità progettuale, con la possibilità significativa di partecipare a bandi competitivi su scala locale, nazionale, ma anche europea (come Erasmus+). Lo stesso vale rispetto al tema della conoscenza e della diffusione di approcci sostenibili nella realizzazione delle attività e in particolare degli eventi, che potrebbero essere stimolati sia attraverso occasioni formative incentrate sulla conoscenza più pratica e concreta del concetto di sostenibilità, sia con incentivi economici all'organizzazione di eventi sportivi che attuano pratiche di sostenibilità ambientale. L'esperienza di club di élite come Paris Volley e FC Forest Green mostra come lo sport può essere un veicolo efficace per promuovere la sostenibilità ambientale e potrebbe rappresentare un esempio da seguire anche per le associazioni del territorio.
 - 6) Riguardo agli impianti sportivi, piuttosto diffusi a scala provinciale ma a macchia di leopardo e con diversi gradi di accessibilità e modernità, sarebbe utile individuare con le comunità locali le esigenze di sviluppo di impianti sportivi nelle aree dove l'indagine ha evidenziato delle carenze o anche l'adeguamento degli impianti per favorire un maggiore e migliore utilizzo delle persone con necessità specifiche o con disabilità, impattando positivamente sulle potenzialità di inclusione del mondo sportivo cuneese.

In conclusione, la ricostruzione che emerge del settore sportivo a livello territoriale è un'immagine a colori, vivace, con geometrie diverse e ampie sfumature. Le leve grazie alle quali è possibile generare un miglioramento e uno sviluppo in termini di investimenti hanno a che fare con l'incrocio delle sensibilità già presenti sul territorio, per esempio sull'inclusione nella sua accezione più ampia e sulla numerosità delle infrastrutture, con le linee guida presenti al livello internazionale ed europeo, per un'attività fisica davvero per ogni individuo, eliminando le barriere di genere, riducendo la frammentazione societaria e intercettando le nuove competenze oggi in circolazione per una pratica sportiva innovativa e sostenibile.



Bibliografia

Annesi N., Battaglia M., Frey, M. (2023), *Sustainability in Sport-Related Studies: A Non-Systematic Review to Increase the Sports Contribution to the 2030 Agenda*, in «Physical Culture and Sport. Studies and Research», 98(1):81-98.

Assemblea Costituente (1947) *Costituzione italiana*, Italia, Roma.

Bailey R. (2008), *Youth sport and social inclusion*, in «Positive Youth Development through Sport», Routledge - Taylor & Francis Group, London and New York.

Battistel D., Benedetti M., Cescon P., Finotto G., Gambaro A., Pecci A., et.al. (2020), *Sostenibilità ambientale, cambiamenti climatici e attività sportive: una review sul tema*, «Ingegneria dell'Ambiente», 7(4).

Belmon L.S., van Stralen M.M., Busch V., Harmsen I.A., Chinapaw M.J.M. (2019), *What are the determinants of children's sleep behavior? A systematic review of longitudinal studies*, in «Sleep Medicine Reviews», 43:60-70.

Bosshard G. (2023), *Inclusione in gruppi sportivi: strumento di buone pratiche: Quali aspetti dell'inclusione all'interno di gruppi eterogenei vengono messi in pratica dai club sul territorio ticinese? Come questi club potrebbero essere maggiormente inclusivi nei loro contesti?* Bachelor thesis, Scuola Universitaria della Svizzera Italiana SUPSI.

Brasure M., Desai P., Davila H., Nelson V.A., Calvert C., Jutkowitz E., et al. (2018), *Physical activity interventions in preventing cognitive decline and Alzheimer-type dementia: a systematic review*, «Annals of Internal Medicine», 168(1), pp. 30-38.

Brennan L.K., Brownson R.C., Orleans C.T. (2014), *Childhood Obesity Policy Research and Practice: Evidence for Policy and Environmental Strategies*, in «American Journal of Preventive Medicine», 46, e1-16.

Bruntland G. (1987), *Our common future: Report of the World Commission on Environment and Development*, Oxford, Oxford University Press.

Caneva S. (2010), *In Sud Africa si produrranno 2,75 milioni di tonnellate di CO₂*, Focus online del 15/06/2010 (<https://www.focus.it/tecnologia/innovazione/in-sud-a>).

Cao M., Quan M., Zhuang J. (2019), *Effect of high-intensity interval training versus moderate intensity continuous training on cardiorespiratory fitness in children and adolescents: a meta-analysis*, in «International Journal of Environmental Research and Public Health», 16(9):1533.

CDDS - Comitato per lo sviluppo dello Sport. (1992), *Carta europea dello Sport. 7° Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport*. Rodi, 13-15 maggio 1992 (https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf).

COM (2007), *Libro bianco sullo Sport*, Bruxelles.

- Comitato Olimpico Internazionale (1992), *Agenda XXI: Sports for sustainable development; Earth Summit*, Rio de Janeiro, Brazil.
- Comitato Olimpico Internazionale (2013), *Carta Olimpica del CIO*, Losanna.
- Conferenza Intergovernativa UE (2007), *Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea; aggiornato dal Trattato di Lisbona*, Lisbona.
- Conferenza Ministeriale Europea sulla Gioventù e lo Sport (1992), *Carta Europea dello Sport*, Grecia, Rodi.
- CONI (2020), *Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2019-2020*.
- Convenzione Europea (2000), *Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione Europea*, Nizza.
- D'Angelo C. Corvino C. Gozzoli C. (2021), *The Challenges of Promoting Social Inclusion through Sport: The Experience of a Sport-Based Initiative in Italy*, in «Societies», 11(2):44.
- Department of Health and Human Services (2018), *Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*, Washington DC, US.
- Devoe D., Han A., Anderson A., Katzman D.K., Patten S.B., et al., (2023), *The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review*, in «International Journal of Eating Disorders» 56(1):5-25.
- Ekelund U., Tarp J., Steene-Johannessen J., Hansen B.H., Jeffers B., Fagerland M.W., et al. (2019), *Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis*, in «The British Medical Journal», 366:l4570.
- Eurobarometro (2022), *Sport and Physical Activity – Summary*, Special Eurobarometer 525.
- Eurostat (2022), *Statistics Explained: your guide to European statistics*, Eurostat statistics explained (https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Main_Page).
- Fang K., Mu M., Liu K., He Y. (2019), *Screen time and childhood overweight/obesity: a systematic review and meta-analysis*, in «Child: Care Health and Development», 45(5):744-753.
- Fornili M., Petri D., Berrocal C., Fiorentino G., Ricceri F., Macciotta A., et al. (2021), *Psychological distress in the academic population and its association with socio-demographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results from a large multicenter Italian study*, «PLoS ONE», 16(3).
- Gelius P., Messing S., Goodwin L., Schow D., Abu-Omar K. (2020), *What are effective policies for promoting physical activity? A systematic review of reviews*, in «Preventive Medicine Reports», 18:101095.
- Goldblatt D. (2020), *Playing Against the Clock: Global Sport, the Climate Emergency and the Case For Rapid Change*, in «Rapid Transition Alliance».
- Habermas J. (1998), *L'inclusione dell'altro: studi di teoria politica*, Milano.

Institute of Medicine (2015), *Physical Activity: Moving Toward Obesity Solutions: Workshop Summary*, Washington DC, The National Academies Press.

ISS (2018), *Epicentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica. Guadagnare Salute* (<https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/programma/>).

ISS (2020), *La Sorveglianza HBSC 2018 - Health Behaviour in School-aged Children: risultati dello studio italiano tra i ragazzi di 11, 13 e 15 anni*, a cura di Paola Nardone, Daniela Pierannunzio, Silvia Ciardullo, Angela Spinelli et. al.

ISS (2022a), *Epicentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica. Attività fisica: aspetti epidemiologici in Italia* (https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-italia).

ISS (2022b), *Obesità e stili di vita dei bambini: OKkio alla SALUTE 2019*, a cura di Paola Nardone, Angela Spinelli, Silvia Ciardullo, Michele Antonio Salvatore, et.al. Rapporti ISTISAN 22/27.

ISS (2023a), *Epicentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica. Passi*. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms#-dati> (ultima consultazione 01/12/2023)

ISS (2023b), *Epicentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica. Passi d'Argento*. <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita-oms> (ultima consultazione 01/12/2023)

ISTAT (2021), *Report anziani 2019: le condizioni di salute della popolazione anziana in Italia*, Istituto Nazionale di Statistica (<https://www.istat.it/it/files/2021/07/Report-anziani-2019.pdf>).

ISTAT (2023a), *Sportivamente - due*, Istituto Nazionale di Statistica (<https://www.istat.it/it/archivio/284421>)

ISTAT (2023b), *Rapporto Annuale 2023*, Istituto Nazionale di Statistica (<https://www.istat.it/storage/rapporto-annuale/2023/Rapporto-Annuale-2023.pdf>).

Janssen I., Leblanc A.G. (2010), *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*, in «International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity», 7:40.

Lazzeri G., Ciardullo S. (2023), *Alimentazione e Attività Fisica. Presentazione orale. Convegno La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children*, HBSC Italia 2022 - 8 febbraio 2023.

Lucidi F., (2009), *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*, LED, Milano.

Martins R., Pereira E., Rosado A., Maroco, J., McCullough B., Mascarenhas M. (2022), *Understanding spectator sustainable transportation intentions in international sport tourism events*, in «Journal of Sustainable Tourism», 30(8):1972-1991.

Maulini C., Migliorati M., Isidori E. (2017), *Sport e inclusione sociale tra competenze pedagogiche e lavoro di rete*, in «Rivista Italiana di Pedagogia dello Sport», 2, 33-47.

Ministero della salute (2007), *Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari* (https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf).

Ministero della Salute (2014), *Informativa OMS: attività fisica* (https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf).

Miranda J., Lacasa E., Muro I. (1995), *Actividades Físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas*, in «Apunts. Educación física y deportes», 3(41):53-69.

Novello G., Bocconcino M.M., Berutto A., Vozzola M. (2009), *Il censimento dell'impiantistica sportiva piemontese Metodi, strumenti ed esiti*, Regione Piemonte.

Okely A.D., Ghersi D., Loughran S.P., Cliff D.P., Shilton T., Jones R.A., et al. (2022), *A collaborative approach to adopting/adapting guidelines. The Australian 24-hour movement guidelines for children (5-12 years) and young people (13-17 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep*, in «International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity», 19(1):2.

Openpolis (2023), *Lo sport come strumento per combattere le discriminazioni* Fondazione Openpolis online (<https://www.openpolis.it/lo-sport-come-strumento-per-combattere-le-discriminazioni/#239-gli-alunni-stranieri-che-non-frequentano-i-compagni-fuori-da-scuola-144-tra-gli-italiani-i-minori-stranieri-sono-anche-piu-spesso-vittime-di-bullismo>).

Consiglio Europeo (2021), *Risoluzione 2020/C 419/01 del Consiglio e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri, riuniti in sede di Consiglio, sul piano di lavoro dell'Unione europea per lo sport*.

Ruini C., Ottolini F., Rafanelli C., Ryff C., Fava G.A. (2003), *La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB)*, in «Rivista di psichiatria», 38(3):117-130.

Schaillée H., Haudenhuyse R., Bradt L. (2019), *Community sport and social inclusion: International perspectives*, in «Sport in Society», 22, 885–896.

Schuch F.B., Stubbs B., Meyer J., Heissel A., Zech P., Vancampfort D., et al. (2019), *Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies*, in «Depression and Anxiety», 36(9), pp. 846-858.

Servizio Studi del Senato (2017), *XVII legislatura, Audizione del Commissario europeo per l'educazione, la cultura, la gioventù e lo sport, Tibor Navracsics, sul Piano di lavoro dell'Unione europea per lo sport*, giugno 2017, n. 71, a cura di P. Borgna e L. Lo Prato.

Sherrington C., Fairhall N., Kwok W., Wallbank G., Tiedemann A., Michaleff Z.A., et al. (2020), *Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, in «International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity», 17(1):144.

Sherrington C., Fairhall N.J., Wallbank G.K., Tiedemann A., Michaleff Z.A., Howard K., et al. (2019), *Exercise for preventing falls in older people living in the community*, in «Cochrane Database of Systematic Reviews», 1(1):CD012424.

Stanczykiewicz B., Banik A., Knoll N., Keller J., Hohl D.H., Rosingczuk J., et al. (2019), *Sedentary behaviors and anxiety among children, adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis*, in «BMC Public Health», 19(1):459.

Suchert V., Hanewinkel R., Isensee B. (2015), *Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: a systematic review*, in «Preventive Medicine», 76:48-57.

Tautonico T. (2018), *Il ruolo dello sport nella promozione di obiettivi di sviluppo sostenibile*, ASviS online (<https://asvis.it/approfondimenti/22-2896/il-ruolo-dello-sport-nella-promozione-degli-obiettivi-di-sviluppo-sostenibile>).

Terracciano A., McCrae R.R., Costa P.T. Jr. (2003), *Factorial and construct validity of the Italian Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, in «European Journal of Psychological Assessment», 19(2):131-141.

Thomas W.E., Brown R., Easterbrook M.J., Vignoles V.L., Manzi C., D'Angelo C., et al. (2017), *Social identification in sports teams: The role of personal, social, and collective identity motives*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 43(4), 508-523.

Tremolada L. (2022), *Demografia: nel 2070 la popolazione italiana scenderà sotto quota 50 milioni*, Milano, Il Sole 24 ore.

Triantafyllidis S., Mallen C., (2022), *Sport and Sustainable Development: An Introduction*, Routledge.

Trost S.G., Ward D.S., Senso M. (2010), *Effects of child care policy and environment on physical activity*, in «Medicine & Science in Sports & Exercise», 42, 520–525.

United Nations (2015), *Agenda 2030 the 2030 agenda for sustainable development, resolution of the United Nations General Assembly*, United States, New York.

Watson D., Clark L.A., Tellegen A. (1998), *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 54(6):1063-70.

Weed M., Coren E., Fiore J., Wellard I., Mansfield L., Chatziefstathiou D., Dowse S. (2012), *Developing a physical activity legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games: a policy-led systematic review*, in «Perspectives in Public Health», 132(2):75-80.

OMS (1946), *Costituzione dell'Organizzazione mondiale della sanità del 22 luglio 1946*, Geneva.

OMS (2010), *Global recommendations on physical activity for health*, Geneva.

OMS (2019), *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*, Geneva.

OMS (2020), *OMS guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, Geneva.

OMS (2022), *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*, Geneva.

Wilby R.L., Orr M., Depledge D., Giulianotti R., Havenith G., Kenyon J.A., Matthews T.K.R., Mears S.A., Mullan D.J., Taylor L. (2023), *The impacts of sport emissions on climate: Measurement, mitigation, and making a difference*, in «Annals of the New York Academy of Sciences», 1519(1):20-33.

Wolbring L., Schmidt S.C.E., Niessner C., Woll A., Wäsche H. (2022), *Community networks of sport and physical activity promotion: an analysis of structural properties and conditions of cooperation*, «BMC Public Health», 22(1):1966.

Wolfenden L., Jones J., Williams C.M., Finch M., Wyse R.J., Kingland M., et al. (2016), *Strategies to improve the implementation of healthy eating, physical activity and obesity prevention policies, practices or programmes within childcare services*, in «Cochrane Database of Systematic Reviews», 10 CD011779.

Sitografia

Age & opportunity active - <https://ageandopportunity.ie/active> (ultima consultazione 30/09/2023).

Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile - <https://asvis.it/approfondimenti/22-2896/il-ruolo-dello-sport-nella-promozione-degli-obbiettivi-di-sviluppo-sostenibile> (ultima consultazione 30/11/2023).

Centro Polisportivo Massari, progetto “Piscina al femminile” - <http://www.centropolisportivomassari.it/riparte-la-piscina-al-femminile/> (ultima consultazione 30/09/2023).

Cuneo cronaca, progetto “Camminata per la prevenzione” - <https://www.cuneocronaca.it/villar-san-costanzo-parte-il-gruppo-di-cammino-dell-039-asl-per-una-prevenzione-attiva> (ultima consultazione 30/09/2023).

Erasmus + - <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/it> (ultima consultazione 30/11/2023).

Fondazione CRC - <https://fondazionecrc.it/> (ultima consultazione 30/11/2023).

Fondo sociale europeo - <https://ec.europa.eu/esf/home.jsp?langId=it> (ultima consultazione 30/11/2023).

Football Family Studies Anderlecht, progetto “FEFA” - <https://fefabe/missions-et-valeurs-3/> (ultima consultazione 30/09/2023)

Forest Green Rovers, progetto “FC Forest Green” - <https://www.fgr.co.uk/another-way> (ultima consultazione 30/09/2023).

Governo francese, campagna “Fischio contro i pregiudizi razzisti” - <https://www.gouvernement.fr/coup-de-sifflet-contre-les-prejuges-racistes-5153> (ultima consultazione 30/09/2023).

ISS (2023a) Epicentro - *L'epidemiologia per la sanità pubblica. Passi*. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms#dati> (ultima consultazione 01/12/2023).

ISS (2023b) Epicentro - *L'epidemiologia per la sanità pubblica. Passi d'Argento*. <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita-oms> (ultima consultazione 01/12/2023).

Istituto per il credito sportivo - <https://www.creditosportivo.it/> (ultima consultazione 30/11/2023).

Legambiente, progetto “Ecolimpiadi” - <https://www.legambiente.it/news-storie/le-ecolimpiadi-di-legambiente/> (ultima consultazione 30/09/2023).

Paris Volley - <https://parisvolley.com/pages/presentation-des-projets> (ultima consultazione 30/09/2023).

Regione Piemonte, Sport, Piemonte Italia - <https://www.piemonteitalia.eu/it/sport> (ultima consultazione 30/09/2023).

Scuola Universitaria Superiore Sant'Anna Pisa, progetto Erasmus+ Sport “GAMES” - <https://www.santannapisa.it/it/news/sostenibilita-ambientale-nel-mondo-dello-sport-al-centro-della-seconda-steering-committee-del> (ultima consultazione 30/09/2023).

Sport e Salute S.P.A, Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche - <https://registro.sportosalute.eu/#/registro/n/> (ultima consultazione 01/08/2023).

Sport e Salute S.p.A. Spazi liberi e percorsi ginnici nell'ambiente naturale - <https://www.sportosalute.eu/primo-piano/1444-spazi-liberi-e-percorsi-ginnici-nell'ambiente-naturale.html> (ultima consultazione 30/09/2023).

Sport e Salute S.p.A., Dove Fare Sport - <https://www.sportosalute.eu/dove-fare-sport.html> (ultima consultazione 30/09/2023)

Sport e salute, progetto "Sport di Tutti" - <https://www.sportosalute.eu/sportditutti.html> (ultima consultazione 30/09/2023)

Sustainable Development Goals - <https://sdgs.un.org/goals> (ultima consultazione 30/11/2023).

UISP Ciriè, Settimo, Chivasso - <https://www.uisp.it/settimo-cirie/pagina/afa-attivita-fisica-adattata> (ultima consultazione 30/09/2023).

UISP Torino, progetto "Outside Urban Movement" - <https://www.uisp.it/torino2/pagina/outside-1> (ultima consultazione 30/09/2023).

La Fondazione CRC

La Fondazione CRC è un ente non profit, privato e autonomo, che persegue scopi di utilità sociale e di promozione dello sviluppo economico, attraverso erogazioni di contributi a favore di soggetti pubblici e privati non profit e tramite progetti promossi direttamente, in partenariato con soggetti del territorio, nei settori dello sviluppo locale e dell'innovazione, dell'arte e della cultura, del welfare, dell'educazione, della salute pubblica e dell'attività sportiva. La Fondazione opera in provincia di Cuneo, prevalentemente nelle zone di principale operatività relative alle aree dell'Albese, del Braidese, del Cuneese e del Monregalese.

Presidente

Ezio Raviola

Consiglio di Amministrazione

Ezio Raviola, Presidente
 Francesco Cappello, Vice Presidente anziano
 Enrico Collidà, Vice Presidente
 Claudia Martin
 Davide Merlino
 Michelangelo Matteo Pellegrino
 Giuliano Viglione

Consiglio Generale

Daniela Bosia • Annalisa Bove • Carlo Giorgio Comino
 Elisa Costamagna • Michele Antonio Fino • Marco Formica
 Patrizia Franco • Giorgio Garelli • Massimo Gula • Graziano Lingua
 Laura Marino • Cristina Pilone • Franco Ramello • Carla Revello
 Maurizio Riso • Vittorio Sabbatini • Mario Sasso • Mirco Spinardi
 Giuliana Turco • Domenico Visca

Collegio Sindacale

Maria Gabriella Rossotti, Presidente
 Lorenzo Durando
 Nicola Filippi

I Quaderni della Fondazione CRC

1. **Il bilancio dell'Unione Europea 2007**
L'accesso ai finanziamenti comunitari per il territorio (2007)
2. **Percezione e notorietà della Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo (2007)**
3. **"Senectus Ipsa Morbus"**
Ricerca sui servizi socio assistenziali per gli anziani nell'area di Cuneo, Mondovi ed Alba/Bra (2008)
4. **L'Università in provincia di Cuneo**
Gli studenti residenti in provincia iscritti nelle sedi locali e nella sede di Torino (2008)
5. **Cluster produttivi e traiettorie di sviluppo nei territori del cuneese (2009)**
6. **Il Politecnico di Torino in provincia di Cuneo**
Dai dati statistici alle opinioni degli studenti (2009)
7. **Il settore delle utilities in provincia di Cuneo**
Analisi e prospettive (2009)
8. **Università e sviluppo del territorio**
Laureati cuneesi della facoltà di Scienze Politiche e mercato del lavoro (2010)
9. **L'arte della Fondazione**
Valutazione dei progetti di conservazione e valorizzazione del patrimonio artistico e architettonico finanziati dalla Fondazione CRC (2010)
10. **Un patrimonio valorizzato**
Descrizione dei 100 maggiori interventi di restauro architettonico e artistico finanziati dalla Fondazione CRC (2011)
11. **La ricerca della Fondazione**
Valutazione di tre anni di Bando Ricerca della Fondazione CRC (2011)
12. **L'innovazione sociale in provincia di Cuneo**
Servizi, salute, istruzione, casa (2011)
13. **Il valore della cultura**
Per una valutazione multidimensionale dei progetti e delle attività culturali (2011)
14. **L'impatto economico delle università decentrate: il caso di Cuneo (2012)**
15. **Capitale umano e società della conoscenza: i laureati nelle imprese cuneesi (2012)**
16. **Innovazione in Comune**
Percorsi innovativi nei sette maggiori Comuni della provincia di Cuneo (2013)
17. **Disagio psicologico**
Diffusione, fattori di rischio, prevenzione e cura (2013)

18. **Il mondo a scuola**
Alunni stranieri e istituzioni formative
in provincia di Cuneo (2013)
19. **Terre alte in movimento**
Progetti di innovazione della montagna cuneese (2013)
20. **Facciamo cose**
Progetti di giovani per la provincia di Cuneo (2013)
21. **Granda e Green**
Green economy in provincia di Cuneo (2014)
22. **Langhe e Roero**
Tradizione e innovazione (2014)
23. **Quelli che lasciano**
La dispersione scolastica in provincia di Cuneo (2014)
24. **Alla prova della crisi**
L'innovazione sociale in provincia di Cuneo (2015)
25. **Sviluppo locale**
Politiche e progetti in provincia di Cuneo (2015)
26. **Prevenire e promuovere**
Politiche e progetti per la salute in provincia di Cuneo (2015)
27. **Startup in Granda**
Imprenditoria innovativa in provincia di Cuneo (2015)
28. **Pedalare per lo sviluppo**
Il cicloturismo in provincia di Cuneo (2016)
29. **Imparare a lavorare**
I tirocini in provincia di Cuneo (2017)
30. **Formarsi in Granda**
La formazione professionale in provincia di Cuneo (2017)
31. **Imprese di valore**
Le cooperative sociali in provincia di Cuneo (2017)
32. **Granda e Smart**
Esperienze smart in provincia di Cuneo (2017)
33. **Impresa possibile**
Welfare aziendale in provincia di Cuneo (2018)
34. **Patrimoni naturali per lo sviluppo**
I parchi della provincia di Cuneo (2018)
35. **Coltivare innovazione**
Prospettive per l'agroalimentare in provincia di Cuneo (2018)
36. **Alternanza scuola lavoro**
I giudizi di chi la fa (2019)
37. **Rigenerare spazi dismessi**
Nuove prospettive per la comunità (2019)
38. **Lavoro migrante in agricoltura**
I distretti della frutta e del vino nel cuneese (2020)

- 39. Il dono del 5x1000**
Sussidiarietà fiscale e Terzo settore (2020)
- 40. Granda e Global**
Internazionalizzazione del sistema produttivo cuneese (2021)
- 41. Alta formazione e imprese**
Per un ecosistema dell'innovazione in provincia di Cuneo (2021)
- 42. Turismo Outdoor**
I risvolti e le opportunità locali di un fenomeno (inter)nazionale (2021)
- 43. Residenze di comunità**
Un contributo per una nuova filiera della residenzialità e delle cure domiciliari (2022)
- 44. Forza della natura**
Le sfide del cambiamento climatico e le nature-based solutions territoriali (2023)
- 45. Oltre le fragilità**
Conoscere e prevenire i bisogni educativi speciali (2023)