

Ripartire con lo sport

scritto da Eleonora Maglia | 11 Settembre 2020



Quest'anno, per le limitazioni protratte alla mobilità e alla socialità dovute all'emergenza sanitaria per Covid-19, l'importanza del moto e dell'attività dinamica è apparsa a tutti in modo ancora più chiaro, ora progressivamente si è ripartiti. Quali sono i vantaggi dello sport?

Dopo i divieti di svolgere attività ludica o ricreativa all'aperto e dopo la sospensione di eventi e competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, sia in luoghi pubblici che privati, gli sport e gli allenamenti sono stati progressivamente riavviati. Prima per le attività individuali e gli atleti riconosciuti di interesse nazionali (Dpcm del 26 aprile), poi con l'obbligo del distanziamento fisico (Dpcm del 17 maggio) e nei centri e nei circoli sportivi (dal 25 maggio), fino alla ripresa delle competizioni sportive (Dpcm dell'11 giugno) e anche degli sport di contatto (dal 25 giugno).

Chi pratica sport in Italia?

Secondo i dati Istat sulla pratica sportiva (2015), in Italia oltre 20 milioni di persone praticano uno o più sport con continuità (24,4 per cento) o almeno saltuariamente (9,8 per cento), con andamenti crescenti nel tempo ma che risentono dell'età, del genere e del livello d'istruzione. Negli ultimi 15 anni la pratica sportiva continuativa è aumentata (dal 15,9 per cento fino al 24,4 per cento) e svolta dal 29,5 per cento degli uomini (l'11,7 per cento saltuariamente) e dal 19,6 per cento delle donne (l'8,1 per cento saltuariamente). Se poi il tempo dedicato allo sport è massimo tra gli 11 e i 14 anni (fino al 70,3 per cento, di cui il 61 per cento in modo continuativo e il 9,3 per cento saltuario), con l'età si diventa più "sedentari" (lo è metà della popolazione over65) e la pratica sportiva è continuata per lo più tra chi ha alti livelli d'istruzione (il 51,4 per cento dei laureati, il 36,8 per cento dei diplomati, il 21,2 per cento di chi possiede un diploma di scuola media inferiore e solo il 7,3 per cento di chi ha conseguito la licenza elementare).

Quali sono gli sport preferiti?

Benché considerato lo sport nazionale, il calcio inaspettatamente viene praticato solo dal 23 per cento degli sportivi e, su un ideale podio, si posiziona al secondo posto, dopo l'attività ginnica e aerobica

(cui si dedica il 25,2 per cento degli sportivi) e prima degli sport acquatici (cui si dedica il 21,1 per cento degli sportivi). Ad ogni età sembra ascrivibile un'attività preferita: il nuoto tra i bambini fino a 10 anni (nel 43,1 per cento dei casi), il calcio tra gli *under35* (nel 33,6 per cento dei casi) e il fitness tra gli adulti e gli anziani (27,4 per cento dei casi). A incentivare la varietà provvedono ad esempio la promozione nelle scuole attivata con i protocolli d'intesa tra Federazioni e MIUR per far conoscere anche gli sport meno visibili a livello mediatico o emergenti (come ad esempio le nuove discipline incluse nelle edizioni olimpiche, che per Tokyo 2020 (rassegna rinviata dal Comitato Olimpico Internazionale al 2021) sarebbero state l'arrampicata sportiva, il *surfing* e lo *skateboarding*, oltre al ritorno del *baseball* e del *softball*). Anche così, complessivamente dall'analisi delle affiliazioni FSN risultano 4 milioni e 703 mila atleti tesserati e 70 mila nuclei associativi, numeri che -con l'occasione dell'entusiasmo del *post-lockdown*- si spera di vedere in aumento. L'auspicio vale soprattutto per i minori, che presentano livelli preoccupanti di eccessiva ponderosità e di preferenza per attività ricreative statiche.

Perchè praticare uno sport?

Secondo le stime dell'OMS il problema del sovrappeso riguarda oltre 340 milioni di bambini e, in Italia, già tra i 7 e gli 8 il 18 per cento della popolazione è obeso. In più, secondo i dati Istat sul tema, l'86,3 per cento indica i programmi televisivi come attività preferita nel tempo libero. Tutte queste tendenze andrebbero invece ri-orientate per una serie di vantaggi che afferiscono certamente alla sfera della salute, ma riguardano anche aspetti economici. Il Ministero della Salute annovera infatti l'attività fisica al primo posto dei Determinanti della Salute (seguono astensione dal fumo; alimentazione corretta e astensione dall'alcool e da sostanze psicotrope) e l'Organizzazione Mondiale della Salute pone l'inattività fisica al quarto posto tra le cause di morte per malattie croniche, con oltre 3 milioni morti all'anno a livello mondiale altrimenti evitabili. L'attività dinamica, inoltre, sostiene l'economia nazionale (il valore della produzione direttamente o indirettamente attivato dallo sport è calcolato in 50 miliardi di euro dal Centro Studi Bnl e le conclusioni del Forum del Comitato Leonardo vi individuano un importante volano di crescita del Made in Italy) ed offre anche slancio all'innovazione e alla creazione di nuove imprese (sono 1012 le start-up con attività connesse al Digital Sport censite da dell'Osservatorio Innovazione Digitale). Svolgere un'attività sportiva (non necessariamente in modo agonistico o professionistico), infine, è anche uno strumento centrale nei progetti terapeutico-riabilitativi e nella reintegrazione sociale di persone con disabilità e, come una sorta di lingua franca, offre anche opportunità di inserimento nelle società di adozione per gli immigrati.