

Giuseppe Ferrari  
Valentina Penati

# Psicologia e sport

DAL BENESSERE  
ALLA COMPULSIONE



**Edizioni FerrariSinibaldi** è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

2013 - Edizioni FerrariSinibaldi Via Menotti, 9 - 20129 Milano  
[www.edizionifs.com](http://www.edizionifs.com)

Autore: Giuseppe Ferrari, Valentina Penati

Editing: Arianna Girard

ISBN 978-88-6763-033-2

Titolo: Psicologia e Sport - Dal benessere alla compulsione





# **Psicologia e Sport**

## **Dal benessere alla compulsione**

*Giuseppe Ferrari, Valentina Penati*

Premessa .....	9
----------------	---

### **PRIMA PARTE**

#### **CAPITOLO 1**

Lo sport oggi .....	15
1.1 La pratica sportiva in Italia .....	15
1.2 Lo scenario sportivo italiano .....	16
1.3 I numeri della pratica sportiva .....	20

#### **CAPITOLO 2**

Sport e benessere psico-fisico .....	29
2.1 Perché fare sport fa bene al corpo .....	29
2.1.1 Protezione cardiovascolare .....	32
2.1.2 Peso corporeo .....	33
2.1.3 Rinforzo delle articolazioni .....	34
2.1.4 Controllo ormonale .....	35
2.1.5 Ritardo dell'invecchiamento .....	36
2.2 ...e alla mente .....	36
2.3 Posologia dell'attività sportiva .....	42

### CAPITOLO 3

Educazione e sport .....	45
3.1 Lo sport nella scuola.....	46
3.1.1 Le attività sportive nei programmi scolastici...	47
3.1.2 Apprendimento e gesti sportivi .....	49
3.1.3 L'allievo protagonista e produttore dei suoi apprendimenti.....	50
3.2 Lo sport vissuto da spettatori .....	51
3.3 Regole e ruoli.....	55
3.4 Sport e costruzione del carattere.....	59
3.5 L'educazione all'allenamento.....	64

### CAPITOLO 4

Sport è relazione .....	67
4.1 Le relazioni in ambito sportivo .....	67
4.2 Cooperazione .....	68
4.3 Competizione .....	72
4.4 Affiliazione.....	75
4.5 Leadership e capro espiatorio.....	79

### CAPITOLO 5

Perché si fa sport? .....	83
5.1 Sport e motivazione.....	83
5.2 I processi motivazionali .....	84
5.3 Leve motivazionali di natura sociale .....	88
5.4 L'abbandono come crollo motivazionale.....	91
5.5 Il burn-out .....	93

### SECONDA PARTE

Introduzione alla seconda parte .....	99
---------------------------------------	----

**CAPITOLO 6**

Culto del corpo o patologia? .....	103
6.1 Lo sportivo assiduo.....	104
6.2 Quando la ricerca del benessere si trasforma in patologia.....	109
6.3 Tratti caratteristici del “Dipendente da sport” .....	113
6.3.1 Comorbilità della dipendenza da sport .....	115
6.3.2 Disturbi legati all’immagine corporea negli sportivi .....	117
6.4 Il cervello dello sportivo .....	119
6.5 Le emozioni associate alla dipendenza da sport...	120
6.6 L’uso di sostanze dopanti .....	123

**CAPITOLO 7**

Overtraining Syndrome o dipendenza da sport? .....	127
7.1 Overtraining Syndrome .....	129
7.1.1 La prevenzione del sovrallenamento.....	131
7.1.2 L’Imagery .....	134
7.2 Dipendenza da sport .....	137
7.2.1 Iperattività .....	141

**CAPITOLO 8**

Chi è lo sportivo compulsivo .....	143
8.1 La personalità dello sportivo compulsivo.....	143
8.1.1 Disturbo Narcisistico di Personalità .....	144
8.1.2 Disturbo Ossessivo-Compulsivo di Personalità .....	146
8.2 I segni premonitori .....	149
8.3 Come si diventa sportivi compulsivi .....	151
8.3.1 La dipendenza da sport e le differenze di genere.....	155

## **CAPITOLO 9**

Gli sport più “rischiosi” .....	165
9.1 Il ciclismo.....	167
9.1.1 Ciclismo e uso di sostanze dopanti .....	170
9.2 Il running.....	173
9.3 Il body building.....	176
9.3.1 Immagine corporea ed esercizio fisico.....	178
9.3.2 Il modello ideale del body builder.....	179
9.3.3 Il Disturbo di Dismorfismo Corporeo.....	180
9.3.4 Il Disturbo di Dismorfismo Muscolare .....	181
9.4 Sport estremi .....	182

## **CAPITOLO 10**

Come evitare la dipendenza da sport .....	187
10.1 Alcuni consigli per gli “sport dipendenti” .....	188
10.2 Possibilità di intervento.....	192
10.2.1 Psicoterapia .....	195
 Bibliografia .....	 199

## Premessa

Lo sport è un argomento estremamente vasto perché al suo interno racchiude tematiche variegatae connesse alla relazionalità, ai valori, alla motivazione, alla salute, all'agonismo. La lista potrebbe continuare a lungo e risultare comunque incompleta.

La passione per questo mondo sia come spettatori che come praticanti ci ha portati a raccogliere alcune riflessioni sullo sport o meglio, a mettere al servizio dello sport la nostra materia di studio, ossia la psicologia.

Crediamo che la psicologia sia in grado di dare molto allo sport, di spiegarne le dinamiche e di fare chiarezza su aspetti che altrimenti verrebbero offuscati dal dato fisico e immediatamente evidente quando si pensa a un'attività sportiva.

In questo libro accenneremo solo a quella che normalmente viene definita come psicologia dello sport. Ovvero quella parte della psicologia che aiuta gli sportivi ad affrontare le competizioni o a migliorare il loro rapporto con l'attività fisica. Crediamo che la psicologia dello sport intesa in questo senso sia estremamente riduttiva. Non parleremo dunque di psicologia dello sport, ma della psicologia come scienza al servizio dello sport e degli sportivi. È altrettanto ovvio però, che se parliamo di prestazione atletica, la preparazione psicologica sia determinante per il risultato, ma sarebbe riduttivo limitare la psicologia a questo aspetto.

Lo sport a tutti i livelli, che sia vissuto da amatore, da prati-

cante assiduo o da professionista implica un complesso intreccio di motivazioni e di bisogni. La comprensione di queste dinamiche è doverosa.

In questo libro vogliamo offrire una visione ampia di come alcuni aspetti dell'attività fisica inneschino dinamiche psicologiche complesse che sono tuttavia utili per spiegare il beneficio dello sport sugli individui e sulla società tutta. Lo sport, tuttavia, come fonte di emozioni e di eccitamento può anche portare all'insorgere di importanti patologie psichiche, come vedremo nella seconda parte del libro.

Possiamo pensare allo sport come a qualcosa che si sviluppa lungo un continuum: dallo sport praticato come svago fino ad arrivare all'agonismo, passando attraverso lo sport come strumento educativo. Il potenziale dell'attività sportiva in ciascuno di questi contesti è elevato in quanto veicolo di valori, di occasioni e di opportunità sia di crescita che relazionali per chi lo pratica. Ma lo sport presenta anche possibili insidie, pensiamo ad esempio all'abbandono, al burn-out, al doping fino allo sviluppo di vere e proprie patologie.

Il numero degli sportivi amatoriali è in costante crescita e non solo nei paesi occidentali. Le manifestazioni sportive maggiormente popolari sono eventi mediatici mondiali e i campioni dello sport sono delle star e dei modelli da seguire per le giovani generazioni.

L'attività fisica è universalmente riconosciuta come elemento utile per il benessere fisico e psichico dell'individuo. Lo sport ha in genere un valore positivo in tutte le culture. I programmi scolastici considerano lo sport come una materia a tutti gli effetti con specifici obiettivi di apprendimento e programmi ad hoc.

Gli autori di questo libro sono due psicologi, appassionati di sport, che considerano l'attività fisica come un coadiuvante necessario alla salute psichica. Non intendiamo sostenere che lo sport sia terapeutico in sé, ma in termini di prevenzione anche delle malattie psichiche può costituire un elemento determinante.

La nostra esperienza come psicologi a contatto con gli atleti e

con il mondo dello sport, sia amatoriale che professionistico, ci ha permesso di inquadrare in senso psicologico la pratica sportiva e di definire alcune dinamiche spesso non immediatamente evidenti. L'uso del doping ad esempio, che spesso non corrisponde solo alla modalità tramite la quale ottenere un vantaggio sleale sugli altri, utilizzata da atleti poco talentuosi o altrimenti non competitivi. Tutt'altro, il doping è, nella nostra esperienza, un uso di sostanze da parte di soggetti affetti da dipendenza sportiva, sportivi con grande forza di volontà e votati all'allenamento che assumono sostanze per sostenere il loro bisogno compulsivo di mantenere livelli di allenamento altrimenti insostenibili. Così come inquadreremo meglio le dinamiche psicologiche sottostanti all'uso dello sport come forma di difesa e le implicazioni psicopedagogiche del fare attività fisica soprattutto per i giovani.

Questo libro può interessare tutti gli appassionati e i praticanti di sport in quanto attraverso gli spunti forniti in questi capitoli possono leggere nelle loro motivazioni e nei loro bisogni le spinte più profonde che li guidano nel praticare il loro sport preferito. Gli educatori, che possono considerare lo sport come un mezzo utile per insegnare i fondamentali dell'esercizio fisico e del rispetto delle regole e dei ruoli. Infine, i medici e gli psicologi che possono approcciarsi a una categoria di pazienti nuovi che mostrano dinamiche patologiche spesso non semplici da riconoscere.

La prima parte del libro è dedicata agli aspetti dello sport che generano benessere, verranno perciò indagate le motivazioni che spingono a fare sport, gli insegnamenti che si possono trarre dell'attività sportiva così come gli aspetti propedeutici ed educativi dell'esercizio fisico.

Lo sport ci insegna a tollerare le frustrazioni in quanto ci mette a confronto con la fatica, con la necessità di allenarci per raggiungere gli obiettivi, con il rispetto delle regole e, infine, con la sconfitta.

Lo sport garantisce una forma fisica migliore che favorisce la prevenzione delle malattie e un migliore stato di salute.

Nella seconda parte verranno analizzate quelle che sono delle

vere e proprie perversioni dello sport. Lo sport addiction è un ambito psicopatologico ancora poco studiato dai clinici. Tuttavia le dinamiche di questa patologia sono le medesime di quelle di una dipendenza da abuso di sostanze così come anche i danni a livello fisico, psicologico e sociale possono essere altrettanto gravi. Sempre più individui nella società contemporanea sono affetti da questo tipo di dipendenza che spesso viene scambiata con altre patologie. La sintomatologia è estremamente variegata sia dal punto di vista somatico che psichico. Varranno descritti alcuni casi di sportivi dipendenti ed evidenziate le caratteristiche di comorbilità di questa malattia.

In generale ci auguriamo che la psicologia possa dare un contributo maggiore alla spiegazione dei fenomeni psichici legati alla pratica sportiva.

## **PRIMA PARTE**

---



# CAPITOLO 1

## Lo sport oggi

### 1.1 La pratica sportiva in Italia

Lo sport in Italia coinvolge le persone in molti modi diversi: come tifosi, come praticanti amatoriali e come veri e propri agonisti. Gli eventi sportivi nel nostro paese sono per lo più concentrati nel fine settimana ed è prassi che frequentando mezzi pubblici, bar e ristoranti il lunedì successivo si incontrino gruppi di persone intente a discutere delle competizioni del giorno precedente.

Il calcio, in quanto sport nazionale, tiene inchiodati i tanti appassionati davanti al televisore nel corso di tutta la domenica e li porta spesso a creare gruppi d'ascolto e di discussione. Seguire lo sport in televisione è sicuramente sempre più incentivato dalla presenza di canali tematici e spesso interattivi in grado di coinvolgere, anche su di un piano profondamente emotivo, lo spettatore. Spettatore che si sente quasi parte della propria squadra del cuore o così vicino al proprio atleta preferito da scatenarsi in un tifo sfegatato, a scrivere su blog dedicati o ad acquistare innumerevoli riviste di settore.

Ma la domenica è anche la giornata in cui coloro che lo sport lo praticano si incontrano per una partita di calcetto oppure si recano sulle piste da sci per solcare la neve o, ancora, accompagnano i figli a disputare una partita di pallavolo in trasferta.

Attenzione però, non esistono solo gli sportivi o gli appassionati del week-end. Sempre più si sta diffondendo un vero e proprio culto dello sport, che diventa parte integrante della quotidianità di molte persone. Potremmo, infatti, scoprire che il nostro vicino di scrivania si reca ogni mattina in piscina per un allenamento oppure che la nostra amica pratica un po' di ginnastica a casa propria dopo il lavoro. Le implicazioni e le motivazioni alla base di questi comportamenti che possono in alcuni casi diventare estremizzati saranno oggetto di approfondimento nella seconda parte di questo libro.

Ciò che è chiaro, è che lo sport è parte integrante della nostra vita e della nostra cultura. La arricchisce, la rende salutare, a volte la condiziona, ma sicuramente la connota in maniera importante rivelando molto di noi stessi e delle nostre inclinazioni. È parimenti un fenomeno complesso che ci coinvolge come singoli, come gruppo e come società, come praticanti, tifosi o agonisti. Le implicazioni, vien da sé, sono molteplici, pensiamo alle conseguenze sulla salute, sulla socialità, sull'educazione, sui valori e sulla stessa cultura del nostro paese. Fare sport significa stare con gli altri, assumersi un impegno, aver il senso di essere parte di un progetto, scaccia la noia e genera motivazione, ma soprattutto richiede la disponibilità a mettersi in gioco e a tollerare le frustrazioni che l'insuccesso può portare con sé.

## **1.2 Lo scenario sportivo italiano**

La letteratura in materia, così come le ricerche e i sondaggi (in questo contesto faremo riferimento ai dati ISTAT, del CONI e della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Area Sport e Società), ci permettono di delineare un quadro di come lo sport sia radicato nella nostra società. I livelli di analisi potrebbero essere molteplici a seconda dell'ambito su cui concentriamo la nostra attenzione. Pensiamo ad esempio alla capillarità con cui lo sport si diffonde sul territorio in termini di strutture e società presenti, al numero di praticanti, al suo valore sociale, educativo, formativo e in materia di benessere.

Lo sport è un fenomeno complesso, la cui complessità si traduce anche a livello di territorialità, di organizzazione e presenza sul territorio.

La capillarità dello sport in Italia non è un concetto astratto ma assolutamente misurabile. Se pensiamo ai punti di offerta (ad es. le società sportive) e ai punti di organizzazione territoriali (CONI, Federazioni Sportive) si contano quasi 100.000 punti dislocati sul territorio. In pratica si conta un punto sportivo ogni 604 abitanti, una proporzione schiacciata, non rintracciabile ad esempio nel sistema scolastico, sanitario o finanziario ove spesso si riscontrano importanti difficoltà nel rispondere con efficacia alla domanda dell'utenza.

Riportiamo alcuni dati che ci permetteranno di comprendere meglio la portata del fenomeno sportivo:

- circa 35 milioni di italiani praticano attività sportive a carattere agonistico o amatoriale;
- è stato rilevato che esiste 1 spazio elementare sportivo ogni 379 abitanti;
- si registra una tiratura media giornaliera di 1.120.000 copie di giornali sportivi (pari al 12-13% del totale della tiratura nazionale);
- 1.347 ore di trasmissione di programmi televisivi sportivi sulle prime tre reti nazionali della Rai, 753 sulle reti Mediaset e 150 su La7 (dati riferiti al 2010);
- 141.722 spettacoli sportivi dal vivo, ai quali hanno partecipato 27.539.049 spettatori paganti (Siae, 2010).

Vediamo quindi come sia a livello strutturale che di servizi e di occasioni, lo sport è qualcosa di estremamente radicato e ricercato nella nostra società. Gli eventi sportivi sono in grado di smuovere grandi masse di persone e di coinvolgerle attraverso una partecipazione in vivo (partecipazione all'evento: come andare ad assistere a un match) o in remoto (seguire l'evento in televisione oppure leggere notizie o servizi dedicati sui giornali).

Se abbandoniamo la dimensione materiale, ci accorgeremo

che lo sport ha una diffusione estremamente significativa e capillare riferibile anche ad aspetti immateriali. Questi ultimi sono straordinariamente potenti e in grado di cementare il rapporto del singolo con lo sport preferito, così come di forgiare il carattere e la personalità di chi lo pratica.

Pensiamo ad esempio alla sfera valoriale ed etica. I sondaggi realizzati sulla popolazione italiana e presso le società sportive indicano che lo sport viene vissuto come portatore di valori e solidi principi a cui gli intervistati credono e aderiscono, come ad esempio il fatto che lo sport genera spirito di squadra o che è uno mezzo fondamentale per l'apprendimento della disciplina e del rispetto delle regole. Tutte queste sono competenze che l'individuo può esportare nella propria quotidianità e in contesti che non hanno direttamente a che fare con lo sport (posto di lavoro, scuola) ma nei quali possono essere ottimizzate e messe in atto per una miglior gestione delle relazioni e un efficace raggiungimento degli obiettivi.

Per quanto riguarda la sfera educativa e pedagogica, nell'ultimo ventennio lo sport ha rappresentato e rappresenta il terzo pilastro educativo, insieme a famiglia e scuola, per bambini e adolescenti. Infatti, il 66,5% dei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni pratica una disciplina sportiva (Istat, 2011), entrando quindi a far parte di contesti in grado di trasmettere principi ed etica fondamentali per la formazione di ciascuno individuo.

Lo sport è anche diventato oggetto di studio e di formazione, basti pensare ai corsi finanziati dalla regione, ai corsi di laurea, i master, l'attività professionalizzante della Scuola dello Sport. Non solo. Lo sport sembra oggi fare da contraltare alle distorsioni generate dalle società opulente, ai nuovi modelli di consumi alimentari, all'ausilio delle tecnologie a "risparmio" di energia fisica proponendosi come alternativa salutare e in grado di garantire il benessere a coloro che lo praticano.

Lo sport è ovviamente anche economia e lavoro. Molti sono gli interessi economici così come le opportunità di lavoro che ruotano attorno allo sport. Basti pensare agli investimenti in opere pubbliche, al turismo sportivo (le settimane bianche ad esempio), i trasporti (l'attivazione di collegamenti sempre più

efficaci per raggiungere le località turistiche dove si pratica sport), l'interesse dei media tradizionali e innovativi che seguono le diverse discipline sportive, le innumerevoli piccole, medie e grandi imprese che operano nel manifatturiero producendo l'attrezzatura per la pratica sportiva, l'organizzazione di micro e macro eventi, l'innovazione tecnologica.

Purtroppo non è tutto oro quel che luccica e dietro a tutti gli elementi positivi connessi con il mondo dello sport finora rilevati, va segnalato che esistono delle criticità che possono minare la portata etica e valoriale dello sport:

Lo sport è l'applicazione delle regole e il suo principio fondamentale è "vinca il migliore"; tuttavia sempre più negli ultimi tempi si sta diffondendo il fenomeno del doping, alter ego per antonomasia dello sport "pulito".

La violenza che si scatena dentro e fuori gli stadi è il secondo elemento di criticità che lede il principio di rispetto degli avversari, altro fondamentale valore di chi fa e promuove sport. Gli interessi economici spesso legati allo sport appaiono in dissonanza rispetto allo sport che viene vissuto per il piacere della competizione e per la passione verso il gesto atletico in sé. Inoltre, in alcuni sport è possibile che gli interessi legati agli sponsor o agli enti organizzatori possano far perdere di vista la tutela degli atleti, mettendo in scena competizioni che non garantiscono le norme di sicurezza né tutelano gli atleti. Inoltre, va tristemente preso atto del fatto che il sistema scolastico non ha ancora pienamente compreso la valenza sociale e valoriale dello sport. Ne è prova il fatto che l'educazione fisica a livello scolastico non ha la medesima dignità delle altre materie insegnate, spesso viene sottostimata trasmettendo l'idea che sia un'ora sottratta allo studio, quello vero. In più molte scuole non dispongono delle palestre internamente alla struttura, appoggiandosi a spesso scomodi impianti distanti dall'edificio scolastico.

Un ultimo aspetto riguarda la promozione e il finanziamento di eventi sportivi da parte degli enti locali che spesso considerano uno spreco devolvere i soldi dell'amministrazione comunale a questo scopo, considerando "fastidioso" dover met-

tere il paese o la città al servizio dell'evento (con conseguente riorganizzazione della viabilità, delle strutture ricettive, ecc.). La capacità dello sport di innervarsi nella società, anche come veicolo di comunicazione sociale, è un fatto noto anche se a volte dimenticato. Da un lato c'è lo sport che è palesemente sotto i riflettori, lo sport di alto livello per cui media e appassionati dibattono e si appassionano. Ma esiste anche un'altra forma di sport, forse più sotterranea, meno evidente ma comunque determinante per il movimento sportivo in generale. Ci riferiamo alle attività di promozione sociale, cioè di uno sport vissuto per stare insieme, per creare cultura e valore.

I sondaggi mostrano che su 11.000 società sportive esaminate 1 su 4 organizza attività scolastiche, 1 su 3 dà luogo a progetti di orientamento sportivo, 1 su 5 promuove lo sport come modello di integrazione e solidarietà e sempre 1 su 5 attiva agevolazioni per le categorie svantaggiate. Ne deriva che la rete di relazioni che lo sport genera con l'obiettivo dell'inclusione sociale e della cittadinanza è un patrimonio che va sostenuto, arricchito e valorizzato.

### **1.3 I numeri della pratica sportiva**

L'attività sportiva e fisica concorrono a migliorare la qualità della vita e sono associate positivamente sia allo stato di salute sia alla promozione di importanti riferimenti valoriali come lo spirito di gruppo, la solidarietà, la tolleranza e la correttezza, contribuendo così alla realizzazione personale e allo sviluppo delle relazioni interpersonali.

I dati ISTAT sulla pratica dello sport e dell'attività fisica in Italia nel 2011 indicano che le persone di 3 anni e più che hanno praticato sport siano state poco meno di 19 milioni (il 32,1% della popolazione nella stessa fascia di età). Tra questi il 21,9% si è dedicato allo sport in modo continuativo e il 10,2% in modo saltuario.

Le persone che, pur non praticando un'attività sportiva, hanno dichiarato di svolgere qualche attività fisica (come fare passeggiate per almeno 2 chilometri, nuotare, andare in bici-

cletta) sono state il 27,7% della popolazione.

La quota di sedentari, cioè di coloro che non svolgono né uno sport né un'attività fisica nel tempo libero, è pari al 39,8%, quota che sale al 44,4% fra le donne e si attesta al 35% fra gli uomini.

In particolare, la percentuale di coloro che non svolgono alcuna attività fisico-sportiva, oscilla intorno alla soglia del 40% e, dopo aver raggiunto il livello minimo del decennio nel 2010 (38,3%), è tornata a crescere di 1,5 punti nel 2011. Al fenomeno della sedentarietà della popolazione contribuiscono anche alcuni fattori strutturali di carattere socio-demografico, quali il processo di invecchiamento della popolazione italiana, che favorisce la diffusione di stili di vita meno attivi, e il fenomeno dell'immigrazione.

Anche nello sport, come in tanti altri ambiti della vita sociale, si riflettono le ampie differenze tra il Nord e il Sud del Paese. I dati territoriali mostrano una differente attitudine alla pratica sportiva tra le Regioni del Paese, che rispecchia anche una diversa disponibilità di strutture organizzate. Proprio questa mancanza di strutture sembrerebbe poter spiegare le percentuali non altissime di praticanti attività sportive. Come a dire che nonostante la diffusione della passione sportiva, molti sono limitati a essere semplici spettatori per la mancanza dei servizi idonei a una pratica concreta.

L'analisi dei dati disponibili mostra come il Nord-Est sia l'area geografica con la quota più elevata di persone che praticano sport (40,4%), con punte intorno al 57% nella provincia di Bolzano e al 46% in quella di Trento. Seguono il Nord-Ovest con il 38% e il Centro con il 32,4%.

Il Mezzogiorno, dove meno di un quarto della popolazione di 3 anni e più dichiara di praticare attività sportive, si caratterizza per i valori più bassi a livello nazionale.

Le regioni con la più bassa quota di praticanti sportivi sono la Campania e la Puglia (rispettivamente 19,4 e 20,7%), mentre Sardegna e Abruzzo mostrano livelli di pratica decisamente superiori rispetto alla ripartizione di appartenenza (32,2 e 30,3%).

Anche per quanto riguarda l'attività fisica le quote maggiori di praticanti si riscontrano nel Centro-Nord (29,8%), mentre nel Mezzogiorno il valore scende al 23,6%.

Un altro importante contributo all'analisi della pratica dello sport e dell'attività fisica proviene dall'osservazione della serie storica degli ultimi 10 anni.

La distribuzione dei valori della pratica sportiva e fisica per età e genere mette in evidenza l'elevata percentuale di praticanti sportivi presente tra i giovani dai 6 ai 17 anni. In particolare, oltre i 23 dei ragazzi con età compresa tra gli 11 e i 14 anni pratica uno o più sport. Dall'adolescenza si manifesta, quindi, una flessione della pratica sportiva che perdura fino alla terza età.

L'analisi per genere evidenzia come l'attività sportiva sia meno praticata dalle donne: nel 2011 praticano un'attività sportiva, in modo continuativo o saltuario, il 25,9% delle femmine rispetto al 38,6% dei maschi e la quota di praticanti è sistematicamente inferiore per le femmine di tutte le classi di età, con la sola eccezione dei giovanissimi (3-5 anni), per i quali si rilevano valori analoghi.

### ***Il livello di istruzione***

Il livello di istruzione ha un forte impatto sulla pratica sportiva, indistintamente per uomini e donne. La quota di coloro che praticano sport è del 45,8% fra i laureati e del 40,1% tra coloro che possiedono un diploma superiore, scende al 28,8% tra chi ha il diploma di scuola media inferiore per attestarsi al 20,9% fra coloro che hanno la licenza elementare o nessun titolo di studio.

Per gli uomini, si passa dal 49,4% di chi possiede la laurea al 27,8% di coloro che possiedono la licenza elementare o nessun titolo. Sul versante femminile, la quota di sportive sfiora il 42% fra le laureate e scende al 15,9% fra le donne che hanno la licenza elementare o nessun titolo.

Ulteriori aspetti interessanti emergono se si considerano congiuntamente l'età, il titolo di studio e il sesso. Il titolo di studio risulta discriminante rispetto alla pratica sportiva a prescin-

dere dall'età, in quanto i livelli di pratica sportiva sono sempre superiori tra chi ha conseguito un elevato titolo di studio, anche se le differenze tra laureati e persone con titoli di studio bassi diminuiscono all'aumentare dell'età.

Questi dati suggeriscono come alla base della pratica sportiva vi sia lo sviluppo di una cultura sportiva più facilmente maturabile nei contesti di istruzione di più alto livello.

Parimenti, è forse più fattibile per coloro che hanno frequentato l'università dedicare del tempo allo sport rispetto a coloro che fin da giovani hanno svolto l'attività lavorativa, non consolidando così in giovane età l'abitudine allo sport che si riverbera anche in età più adulta.

### ***La condizione professionale***

Analizzando la condizione professionale emerge come coloro che praticano di più lo sport siano gli studenti (60,5%), seguiti dagli occupati (35,5%). Tra questi ultimi, le quote di partecipazione salgono al 43,5% tra i dirigenti, gli imprenditori e i liberi professionisti, si attestano sul 42,5% tra i direttivi, i quadri e gli impiegati, mentre tra gli operai scendono al 28,1%. I livelli più bassi si riscontrano tra le casalinghe e i ritirati dal lavoro, presso i quali la quota di sportivi non raggiunge il 12%. Il vantaggio maschile nei livelli di pratica è pressoché costante in tutti i casi: è particolarmente accentuato tra gli studenti e le persone in cerca di prima occupazione, mentre si attenua tra i ritirati dal lavoro.

Se volessimo interpretare questi dati, potremmo ipotizzare che coloro che hanno una posizione lavorativa stabile hanno maggiori possibilità economiche per praticare sport mentre coloro che non hanno una situazione di lavoro stabile fanno più fatica a dedicarsi all'attività sportiva.

### ***Sport "femminili" e sport "maschili"***

Uomini e donne vivono lo sport in modo completamente diverso. Alcuni sport si connotano, infatti, come tipicamente femminili, mentre altri riscuotono un successo maggiore tra

la popolazione maschile. Alla base vi sono sia ragioni culturali, per cui è quasi un dato di fatto che il ballo sia appannaggio della donna mentre il calcio degli uomini, sia fattori di predisposizione fisica.

Ginnastica, aerobica e fitness risultano essere maggiormente diffusi fra le donne (39,5% rispetto al 15,3% degli uomini), così come il nuoto (26,6% rispetto al 16,9%), la danza e il ballo (13,5% contro l'1,4%) e la pallavolo (8% rispetto al 3%).

Per tutte le altre attività, la quota dei maschi praticanti è sempre superiore a quella delle donne. In particolare, alcuni sport si configurano come prettamente maschili: fra questi ovviamente il calcio (praticato dal 39,7% degli uomini a fronte dell'esiguo 1,5% delle donne), il ciclismo (9,6% rispetto al 2,9%), il tennis (7,7% rispetto al 3,7%), la caccia e la pesca, praticate dagli uomini in misura pressoché esclusiva probabilmente in ragione della componente fortemente aggressiva che li contraddistingue.

### ***Uno sport per ogni età: gli sport “giovani” e gli sport “adulti”***

Alcune attività sportive sono praticate prevalentemente da giovani e giovanissimi, mentre altre registrano un maggior numero di adesioni fra gli adulti.

Il nuoto, la danza e le arti marziali sono praticati soprattutto dai più piccoli: il 42,8% dei bambini di 3-10 anni pratica il nuoto, il 15,1% la danza e il ballo, il 7,3% le arti marziali e il 7,3% la pallacanestro. Il calcio e il gruppo della ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica sono praticati soprattutto dai giovani, ma essendo gli sport più praticati in assoluto, risultano molto diffusi in quasi tutte le fasce di età.

La pallavolo è praticata prevalentemente nelle fasce di età fra gli 11 e i 19 anni (13,5%) e la pallacanestro tra i 3 e i 19 anni (oltre il 7%), mentre il footing, l'atletica leggera, il tennis, gli sport invernali e il ciclismo sono più diffusi tra le persone sopra i 35 anni, probabilmente perché costosi e quindi più avvicinabili da coloro che hanno una stabilità economica e lavorativa consolidata. La caccia, la pesca, le bocce, il bowling e il biliardo si possono definire sport per anziani, registrando

le punte massime di adesione fra gli ultra sessantenni.

### ***Partecipazione a gare***

Oltre 4 milioni e 380 mila sportivi hanno dichiarato di aver partecipato ad una o più competizioni ufficiali organizzate da Federazioni sportive, Coni o Enti di Promozione (pari al 25,5% degli sportivi), mentre oltre 1 milione e 860 mila sportivi hanno partecipato a competizioni non ufficiali, come gare, tornei, campionati organizzati da società o associazioni sportive, circoli, scuole, parrocchie, enti locali (10,9%).

### ***Le motivazioni alla pratica sportiva***

Lo sport è praticato prevalentemente per passione o piacere (63,8%), per mantenersi in forma (53,6%) e per svago (50,4%). Anche la diminuzione dello stress costituisce una motivazione molto importante, indicata dal 30,4% degli sportivi; seguono la possibilità di frequentare altre persone (25%), i valori che lo sport trasmette (13,7%), il contatto con la natura (12,7%) e le potenzialità terapeutiche (11,5%).

Anche rispetto ai motivi per cui si pratica sport emergono forti differenze di genere. Il mantenersi in forma è una motivazione maggiormente indicata dalle donne (il 59,8% contro il 49,3% degli uomini), le quali attribuiscono anche maggior valore alle potenzialità terapeutiche dello sport; infatti, il 15,7% di esse dichiara di praticare sport a scopo terapeutico rispetto al 8,6% degli uomini.

Tra gli uomini invece prevalgono gli aspetti ludici e di divertimento: oltre la metà di essi pratica sport per svago (52,5% rispetto al 47,5% delle donne), e il 71,5% dichiara di praticare sport per passione, mentre tra le donne la quota scende al 52,5%. Anche il contatto con la natura è una motivazione maggiormente indicata dagli uomini (14,6% rispetto al 9,9% delle donne).

Le motivazioni della pratica sportiva variano sensibilmente al variare dell'età. I più giovani vivono lo sport come un piacere (il 79,2% dei praticanti di 11-14 anni e il 76,4% di quelli tra 15

e 17 anni affermano di praticare sport per passione/piacere), ne sottolineano l'aspetto socializzante (oltre il 30% dei ragazzi di 6-19 anni pratica sport per stare con altre persone) e l'importanza per i valori che trasmette (oltre il 22% tra i 6 e i 14 anni).

Superata la soglia dei 20 anni, pur rimanendo importanti le motivazioni legate all'aspetto ludico e di piacere, acquistano più importanza il desiderio di mantenere una buona forma fisica, indicato da oltre il 66% delle persone tra i 25 e i 44 anni, e la possibilità di scaricare lo stress, motivazione indicata dal 44,2% degli sportivi tra i 35 e i 44 anni.

All'aumentare dell'età vengono sottolineate sempre più le capacità terapeutiche dello sport. Questa motivazione, infatti, acquista valore a partire dai 45 anni, per diventare prevalente tra i praticanti con 75 anni e più e in particolare tra le donne. Analizzando la dimensione territoriale emerge come alcune motivazioni alla pratica sportiva pesino in modo diverso nelle varie ripartizioni. Le maggiori differenze riguardano la possibilità di scaricare stress e tensioni attraverso lo sport, motivazione indicata dal 34,5% degli sportivi residenti nel Nord-Est, mentre nel Sud si scende al 25,8%. Gli aspetti socializzanti dello sport sono molto più sentiti nel Nord-Est rispetto al resto del Paese (28,6%), così come la possibilità offerta dallo sport di stare in mezzo alla natura indicata dal 17,2% degli sportivi residenti nel Nord-Est e dal 16% di quelli residenti nel Nord-Ovest, laddove nel Sud e nelle Isole tale quota scende sotto il 7%. Le possibilità terapeutiche offerte dallo sport sono maggiormente indicate nelle ripartizioni in cui è maggiore la quota di anziani residenti e di anziani che praticano sport (il 14,0% al Nord-Est contro l'8,9% nel Sud e il 7,9% nelle Isole).

### ***Le ragioni per cui non si pratica sport***

I motivi prevalenti per cui non si pratica sport sono la mancanza di tempo, che viene addotta come la causa principale dal 40,2% dei non praticanti e in particolare dagli uomini (il 43,6% rispetto al 37,5% delle donne). Seguono la mancanza di interesse (30,3%), l'età (24,1%), la stanchezza/pigrizia

(16,2%), i motivi di salute (14,9%), i motivi familiari (12,7%) e i problemi economici (7,1%).

Residuale la quota di coloro che indicano tra le motivazioni la mancanza di impianti o la difficoltà a raggiungerli (3,1%) e gli orari scomodi degli impianti (1,7%). Se si escludono la mancanza di tempo (più indicata dagli uomini) e i motivi familiari (maggiormente indicati dalle donne), rispetto alle altre motivazioni non emergono differenze di genere significative. Aspetti interessanti, invece, emergono rispetto all'età: ad esempio, se in generale il 3,1% della popolazione indica la mancanza di impianti o la difficoltà a raggiungerli e il 7,1% i motivi economici, impedimenti oggettivi alla pratica sportiva, tali quote salgono rispettivamente al 11% e al 15% tra i ragazzi di 6-14 anni.

Al crescere dell'età acquista sempre più peso la mancanza di tempo e già a partire dai 15 anni oltre la metà dei non sportivi indica questa motivazione, con punte massime tra i 35 e i 44 anni (65,3%).

I motivi di salute e l'età acquistano importanza a partire dai 55 anni, costituendo le due principali motivazioni della non pratica per le persone con 75 anni e più: ben il 78,7% dei non praticanti appartenenti a questa fascia d'età, infatti, individua nell'età un impedimento alla pratica sportiva, mentre il 42% indica i motivi di salute.

Un aspetto interessante riguarda i più piccoli: il 61,7% dei bambini non praticanti in età compresa fra i 3 e i 5 anni non pratica sport a causa dell'età. Sembrerebbe, dunque, ancora esistere un ostacolo forte da parte dei genitori alla pratica sportiva dei propri figli in età infantile sebbene, come abbiamo visto, la quota di piccolissimi che praticano sport è molto aumentata negli ultimi anni.

L'analisi dettagliata per regione e ripartizione geografica mostra come le varie motivazioni pesino in modo diverso sul territorio. Se, in generale, il 30,3% dei non sportivi indica la mancanza di interesse, tale motivazione si attesta sul 28% circa nel Centro-Nord, mentre nel Sud sale al 34%.

La carenza di impianti sportivi, impedimento oggettivo per la

pratica sportiva, viene indicata da oltre il 4% dei non sportivi residenti al Sud e nelle Isole, laddove nel Nord-Ovest tale motivazione è indicata solo dal 2%. Le regioni in cui questa motivazione viene maggiormente indicata sono il Molise (7,8%) e la Calabria (6,6%).

Anche i motivi economici sono maggiormente indicati dai non sportivi residenti nel Sud (il 10,5% rispetto al 3,8% dei non sportivi residenti nel Nord-Est) e in particolare dai non sportivi residenti in Campania (14,5%).

Rispetto al 2000 aumenta, in particolare, la quota di non sportivi che dichiara di non praticare per stanchezza/pigrizia (dal 13,5% al 16,2%) e per motivi economici (dal 5,3% al 7,1%).