

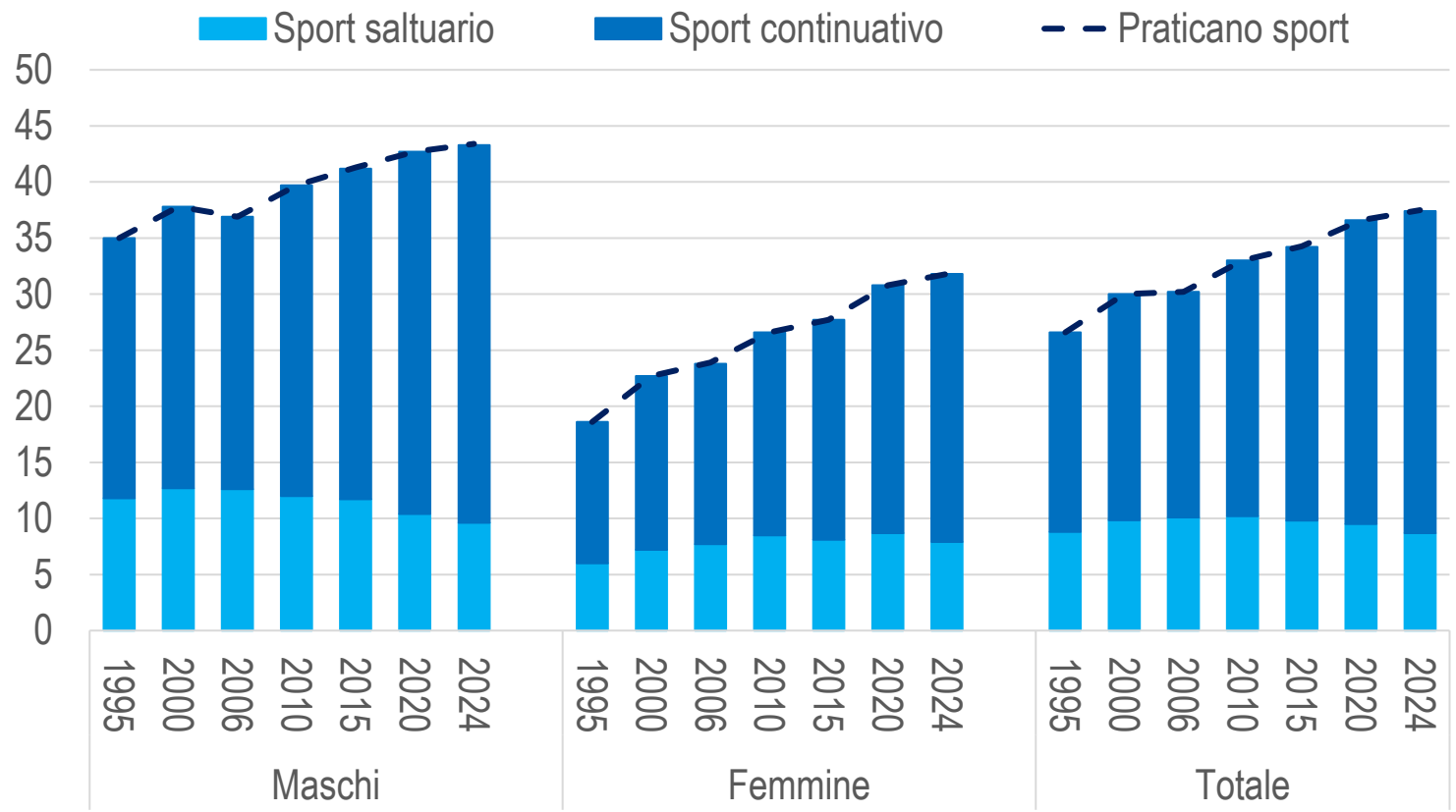
Monza, 19 settembre 2025

LA PRATICA SPORTIVA IN ITALIA: TREND E TENDENZE IN ATTO

EMANUELA BOLOGNA - Istat | Servizio Registro della popolazione, statistiche demografiche e condizioni di vita - DCA

La pratica sportiva in Italia: trend dal 1995 al 2024

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER GENERE. Anni 1995-2024, per 100 persone di 3 anni e più



Fonte: Istat, Indagini: I cittadini e il tempo libero (Anni 1995, 2000, 2006, 2015 e 2024) e Aspetti della vita quotidiana (Anni 2010 e 2020)

I numeri dello sport in Italia:

- **21,5 milioni di sportivi nel 2024**, pari al **37,5% della popolazione** dai 3 anni in su.

Di questi:

il **28,7% pratica sport con continuità;**

l'**8,7% saltuariamente**.

Divario di genere in calo, ma elevato:

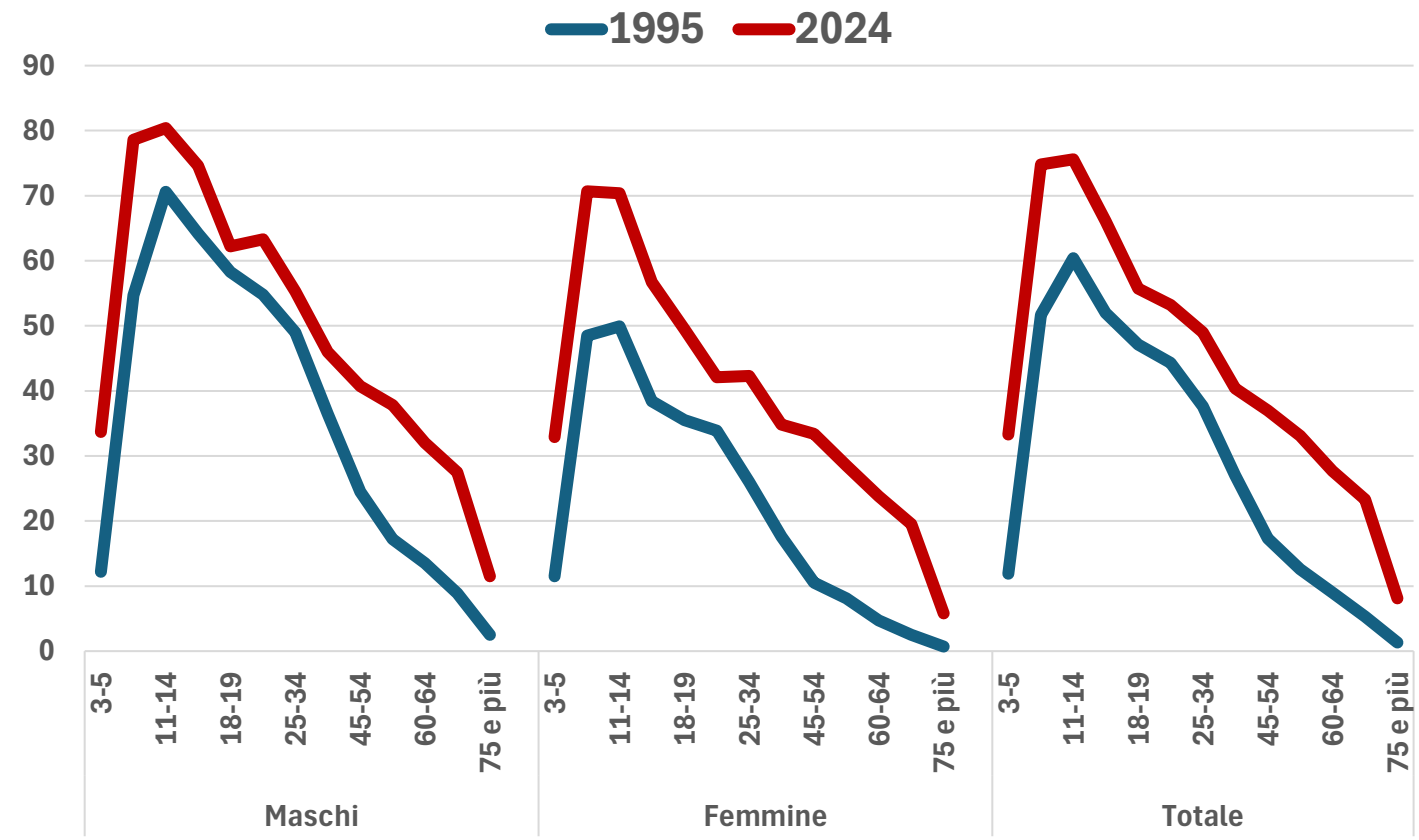
Uomini sportivi: **43,4%;**

Donne sportive: **31,8%**

Il gap di genere era pari a quasi **17 punti nel 1995 e scende a 11,6 punti** nel 2024.

Differenze di genere ed età nella pratica sportiva

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE NEL TEMPO LIBERO PRATICANO SPORT (IN MODO CONTINUATIVO O SALTUARIO), PER GENERE E CLASSE DI ETÀ. Anni 1995 e 2024, per 100 persone di 3 anni e più



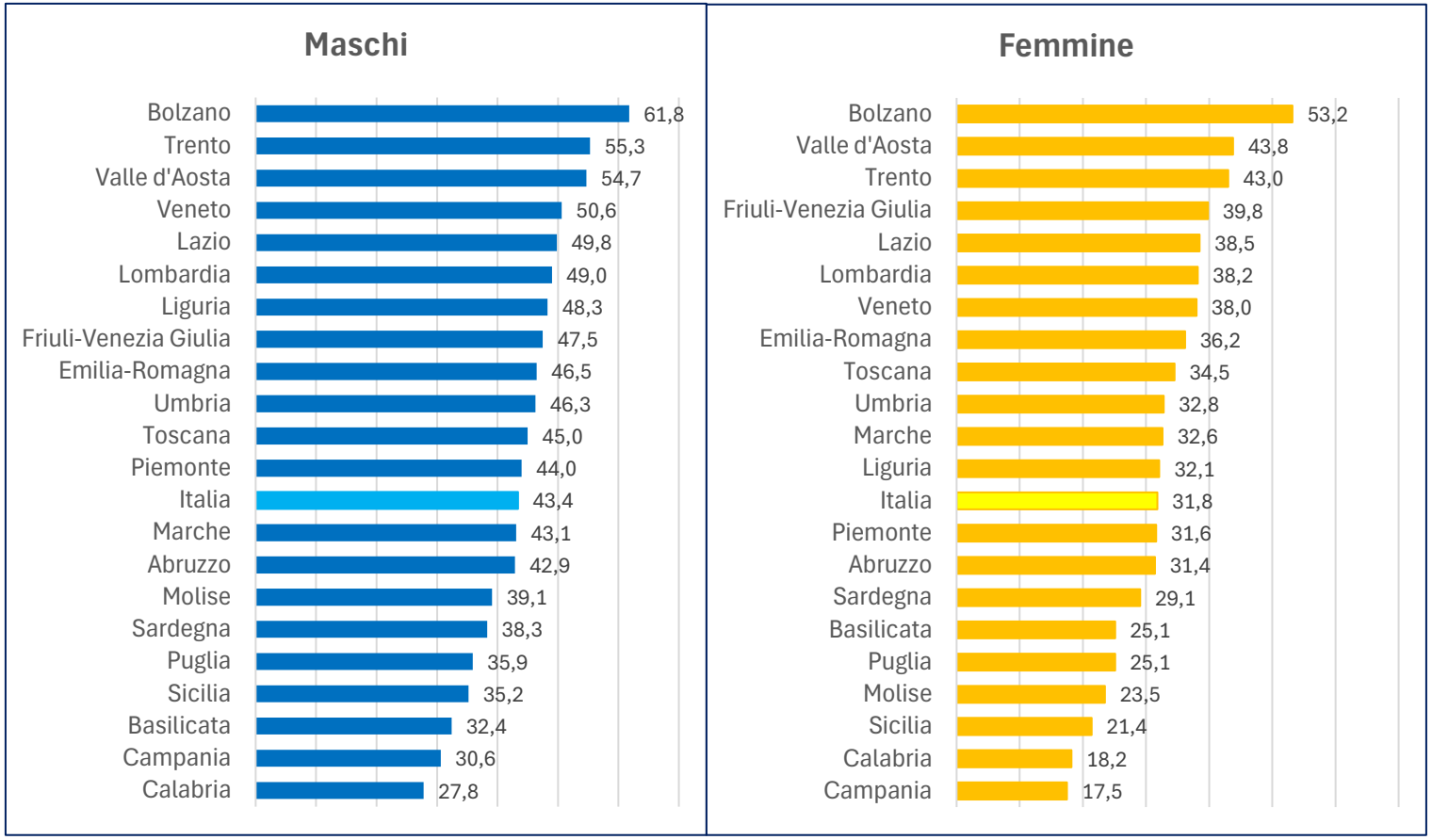
Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Età e sport:

- **Massima diffusione tra 11-14 anni: 75,6% (66,7% continuativa);**
- **Buona adesione fino ai 24 anni, poi calo progressivo.**
- **Anziani in crescita:**
  - **65-74 anni: 23,3% (5,3% nel 1995);**
  - **75+ anni: 8,1% (1,4% nel 1995).**

Divari territoriali e disuguaglianze socioculturali nella pratica sportiva

GRADUATORIA DELLE REGIONI ITALIANE RISPETTO ALL'ABITUDINE ALLA PRATICA SPORTIVA DELLE PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ PER GENERE. Anno 2024, per 100 persone di 3 anni e più



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Territorio:

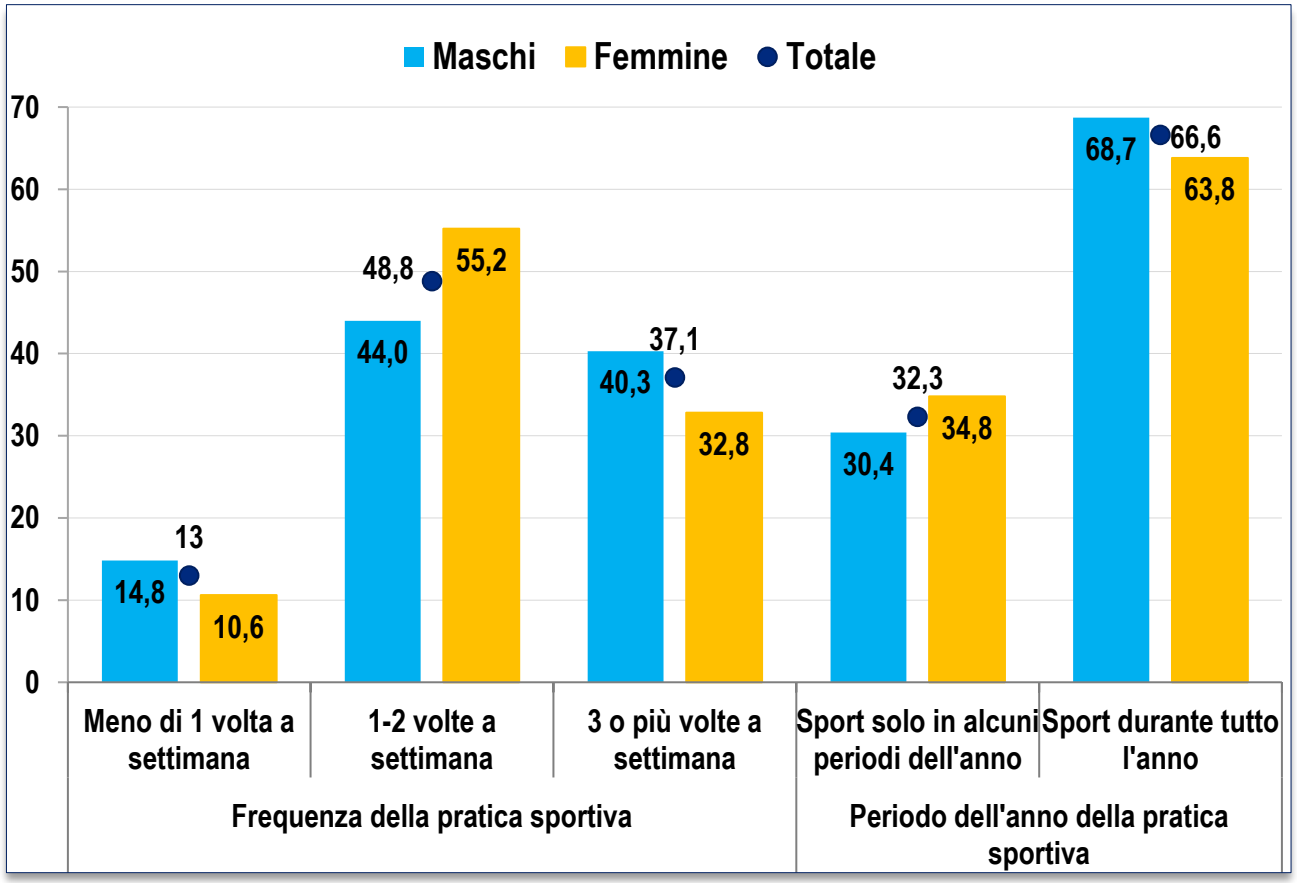
- Più sport al Nord-est (43,9%), poi Nord-ovest (41,7%) e Centro (41,5%).
- Sud e Isole più indietro (27,9%).
- Città metropolitane più attive (42,7%), meno sport nei piccoli comuni (29,7%).

Il titolo di studio è discriminante:

- Solo il 6,1% con **licenza elementare** e il **17,3%** con **licenza media** fa sport, contro il **55%** dei **laureati**.
- Le differenze socioculturali riguardano tutti, a ogni età.
- Con l'aumentare dell'età, la pratica sportiva cala per tutti, ma le disuguaglianze restano.

Frequenza e continuità della pratica sportiva

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER FREQUENZA DELLA PRATICA E GENERE. Anno 2024, per 100 praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Frequenza di allenamento tra gli sportivi:

- **13,0%**: meno di una volta a settimana;
- **48,8%**: 1-2 volte a settimana;
- **37,1%**: 3 o più volte a settimana.

Gli uomini sono più assidui:

- 40,3% si allena ≥3 volte a settimana (vs 32,8% delle donne).

Età e frequenza:

- **Bambini 3-5 anni**: frequenza più bassa;
- **15-24 anni**: maggiore assiduità (47,6% ≥3 volte a settimana);
- **45-64 anni**: calo della frequenza.

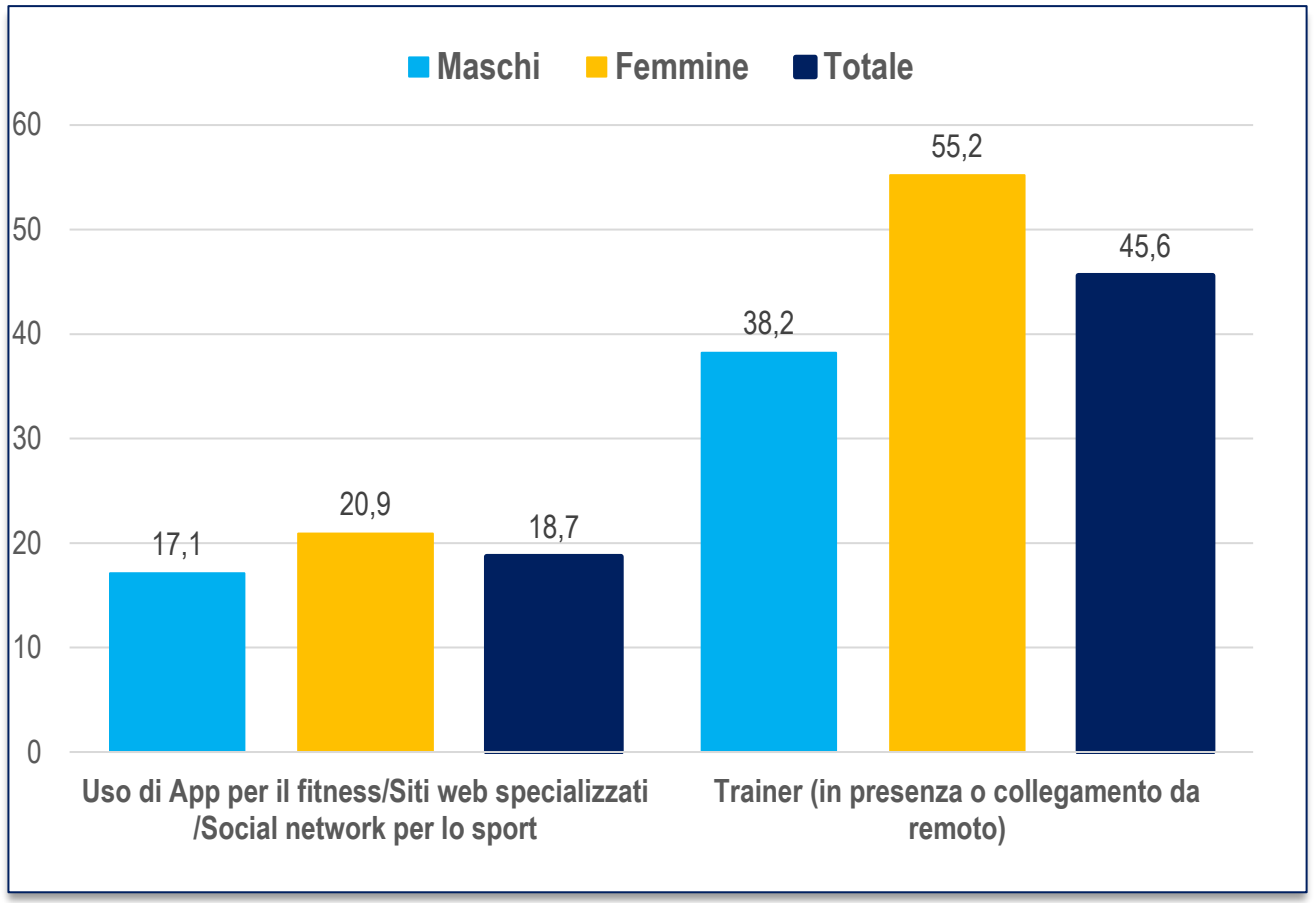
Pratica annuale:

- 66,6% tutto l'anno;
- 32,3% solo stagionalmente.

In crescita la pratica tutto l'anno: era 59% nel 2015.

Tecnologie e supporto professionale nella pratica sportiva

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER UTILIZZO DI INTERNET PER LA PRATICA SPORTIVA, AUSILIO DI UN *TRAINER* E GENERE. Anno 2024, per 100 praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Tecnologia a supporto dello sport:

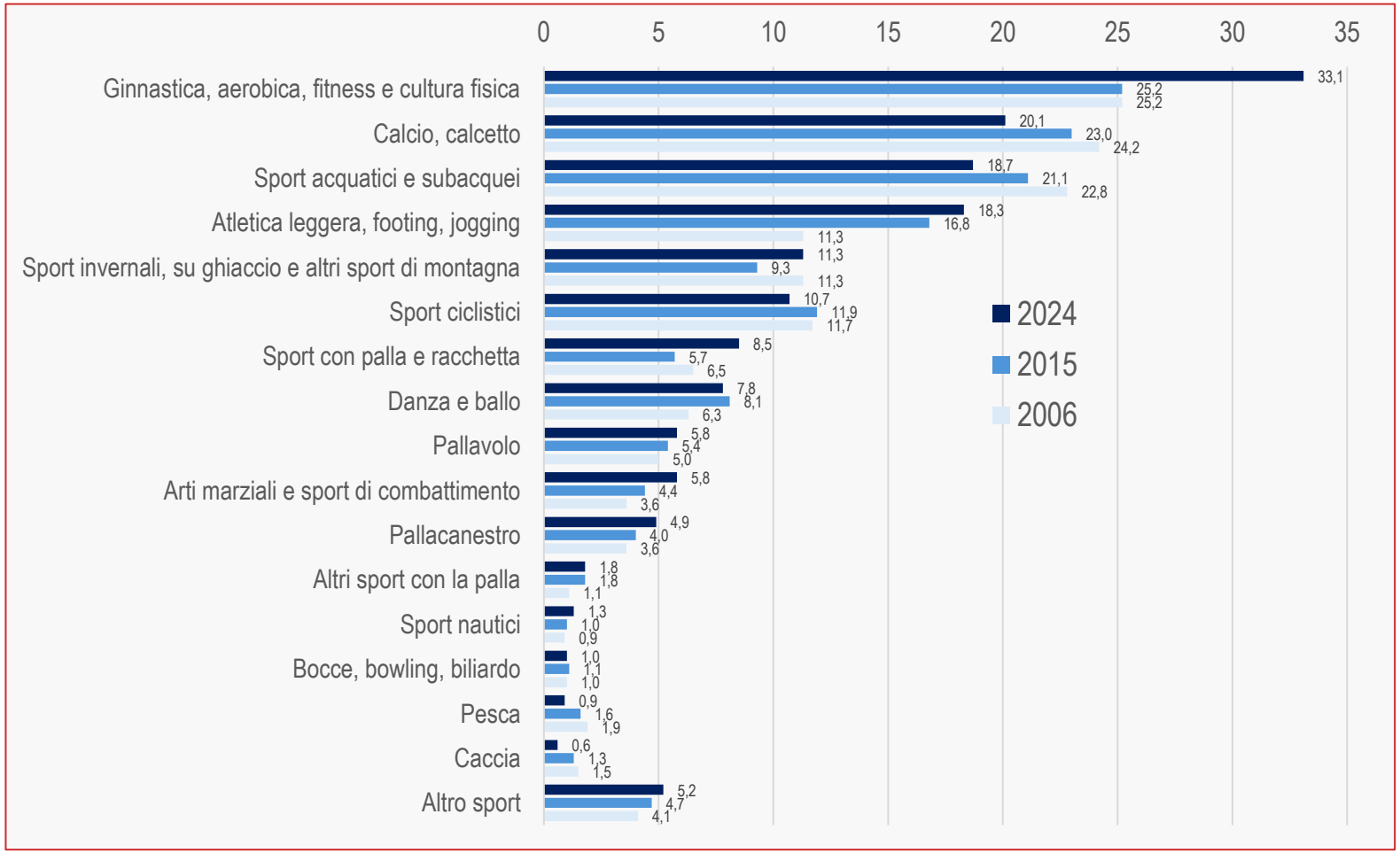
- 18,7% usa **app, social o siti web** per allenarsi;
- Più donne (20,9%) che uomini (17,1%);
- Utilizzo maggiore tra **25-44 anni** (29,1%);
- Elevato anche tra **over 64** (quasi 1 su 10).

Presenza di un allenatore o istruttore:

- 45,6% degli sportivi è seguito (in presenza o online);
  - 55,2% delle **donne**; 38,2% degli **uomini**.
- **Forte differenza per età:**
  - **3-14 anni**: oltre 78% seguiti;
  - **45 anni e più**: meno di 1 su 3.

Sport praticati: chi sale e chi scende

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER TIPO DI SPORT PRATICATO. Anni 2006, 2015 e 2024, per 100 praticanti sport di 3 anni e più



- **Ginnastica, aerobica, fitness:** 33,1% (in crescita dal 25,2% del 2015);
- **Calcio (tutte le varianti):** 20,3% (in calo dal 23% del 2015);
- **Sport acquatici:** 18,7% (leggera flessione dal 21,1%);
- **Atletica, footing, jogging:** 18,3% (in aumento);
- **Sport invernali e montagna:** 11,3% (in crescita);
- **Sport ciclistici:** 10,7%;
- **Palla e racchetta (tennis, padel, ecc.):** 8,5% (padel 2,9%);

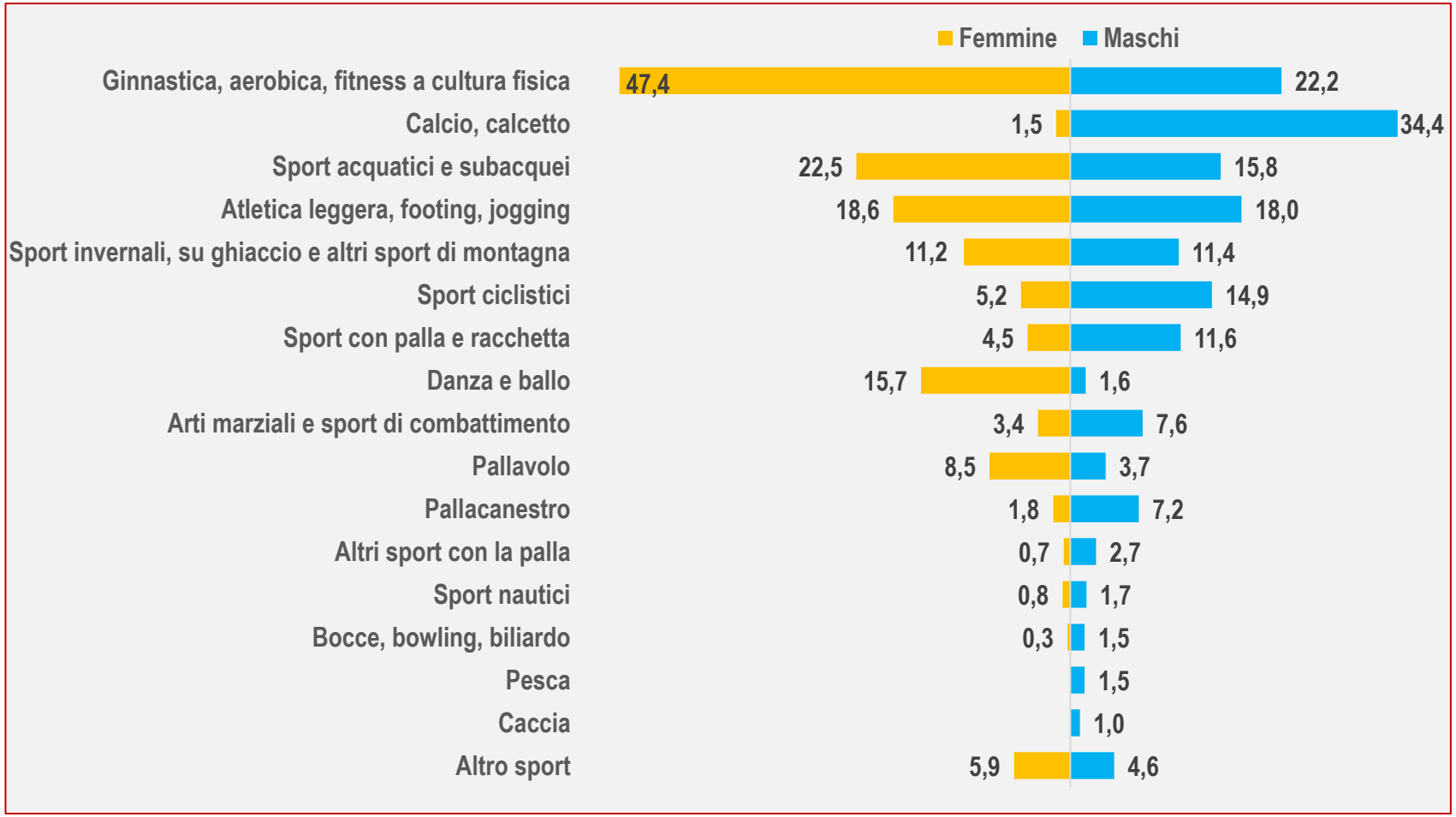
- **In crescita:** arti marziali, pallacanestro;
- **Stabili:** danza, pallavolo;
- **Ultimi:** caccia e pesca (<1%);
- **"Altri sport":** 5,2% (in aumento).

Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

(a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Differenze di genere negli sport praticati

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER TIPO DI SPORT PRATICATO E GENERE. Anno 2024, per 100 praticanti sport di 3 anni e più



Donne:

- **Ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica: 47,4%;**
- **Sport acquatici: 22,5%;**
- **Atletica leggera, footing e jogging: 18,6%.**

Uomini:

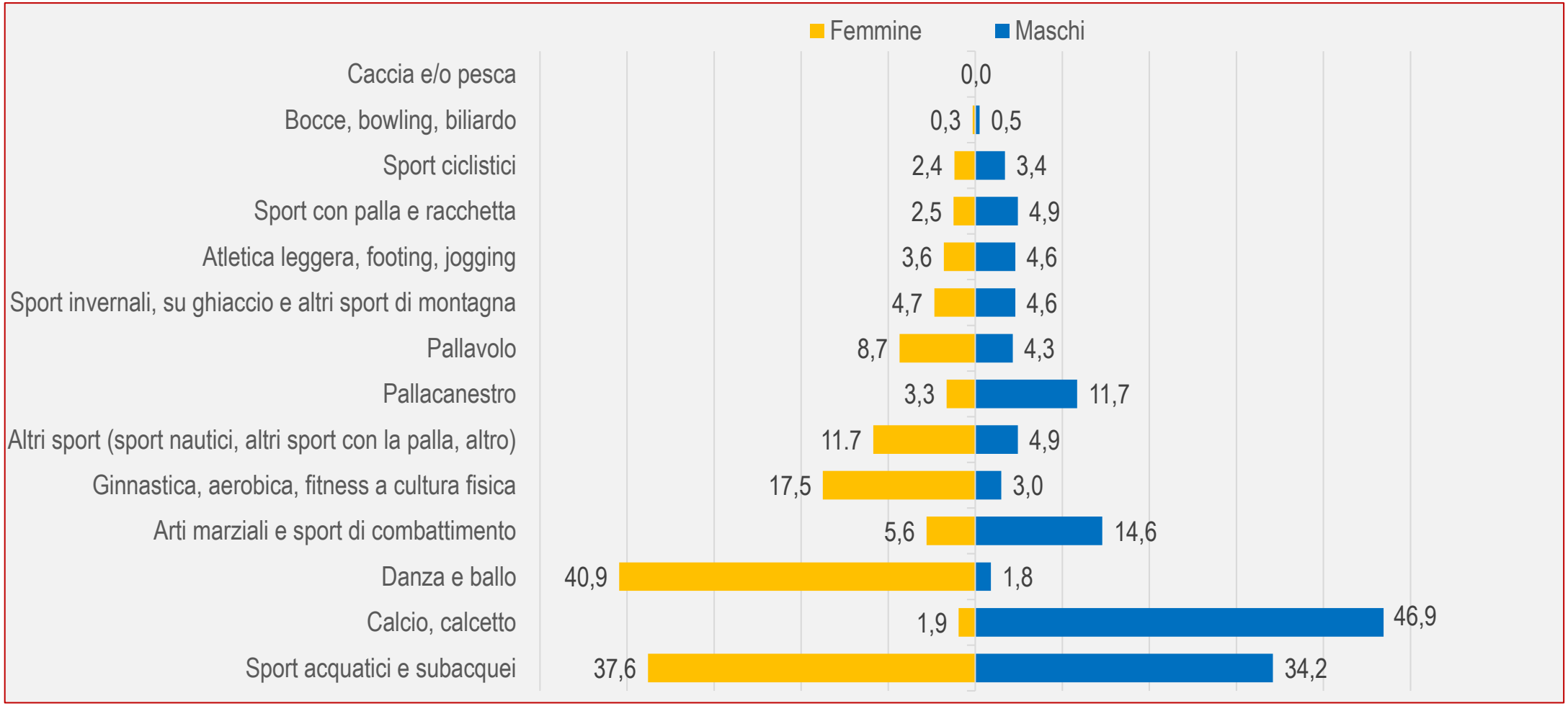
- **Calcio (inclusi calcio a 5 e a 8): 34,4% (contro 1,5% donne);**
- **Ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica: 22,2%;**
- **Atletica leggera, footing e jogging: 18%.**

Alcune attività mostrano una forte connotazione di genere, altre differenze sono più contenute.

Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Sport praticati e differenze di genere nelle diverse fasce d'età:

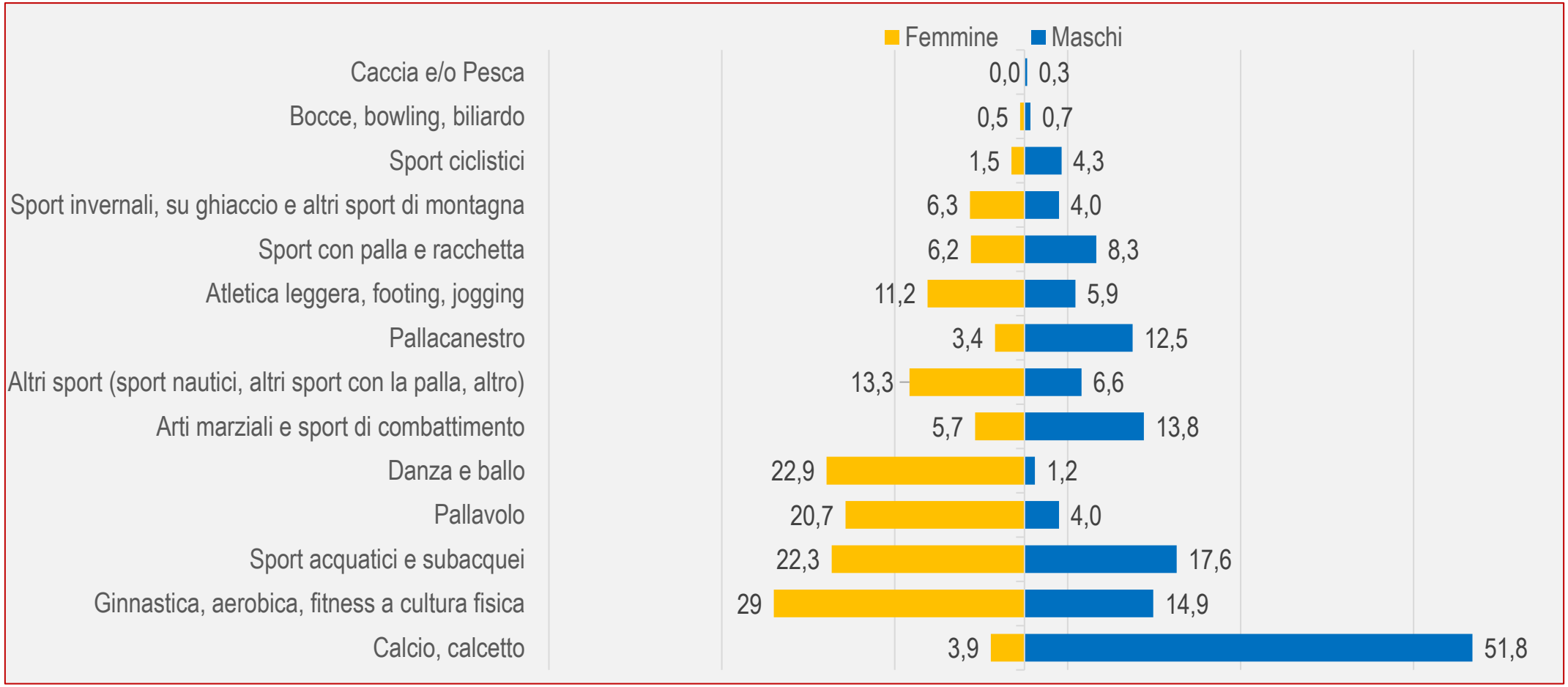
Bambini di 3-10 anni



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Sport praticati e differenze di genere nelle diverse fasce d'età:

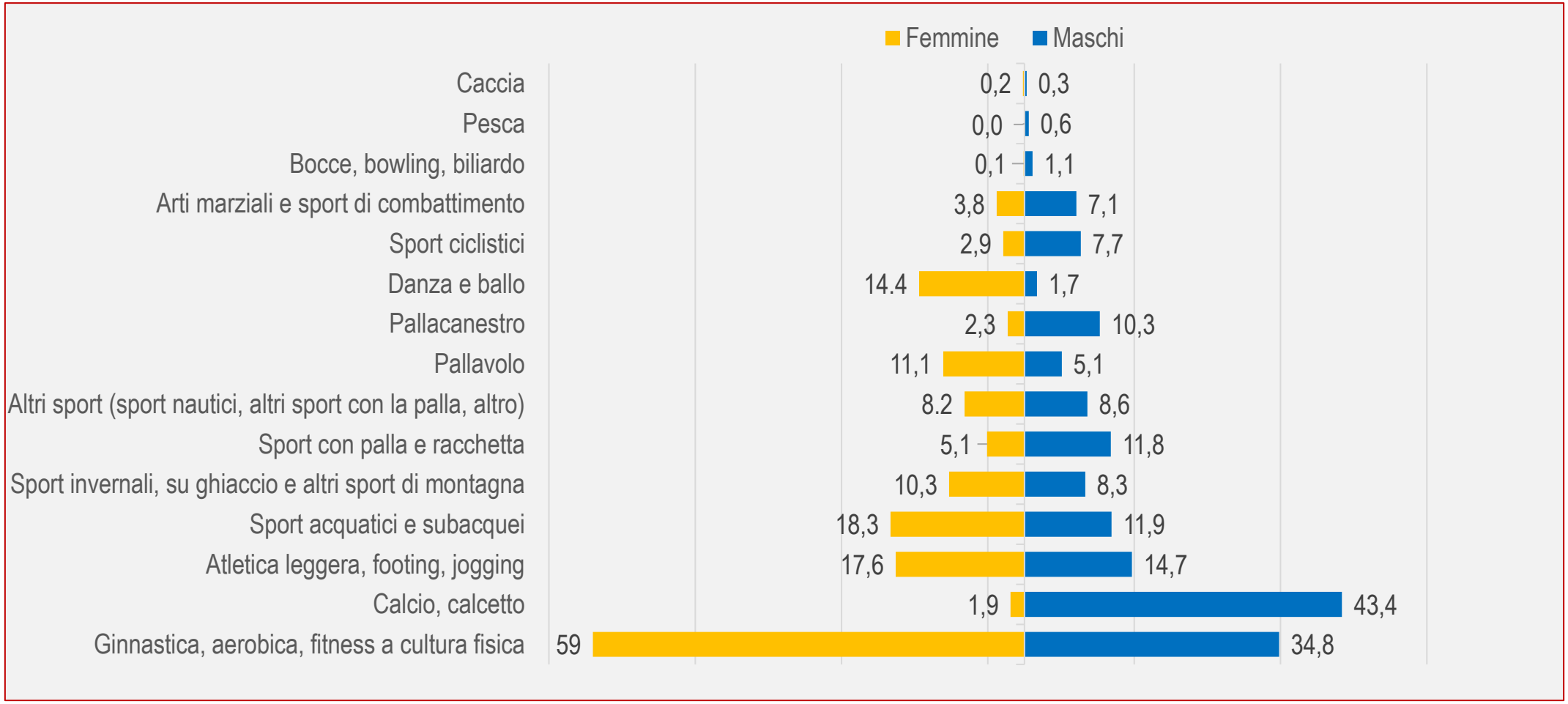
Ragazzi di 11-19 anni



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Sport praticati e differenze di genere nelle diverse fasce d'età:

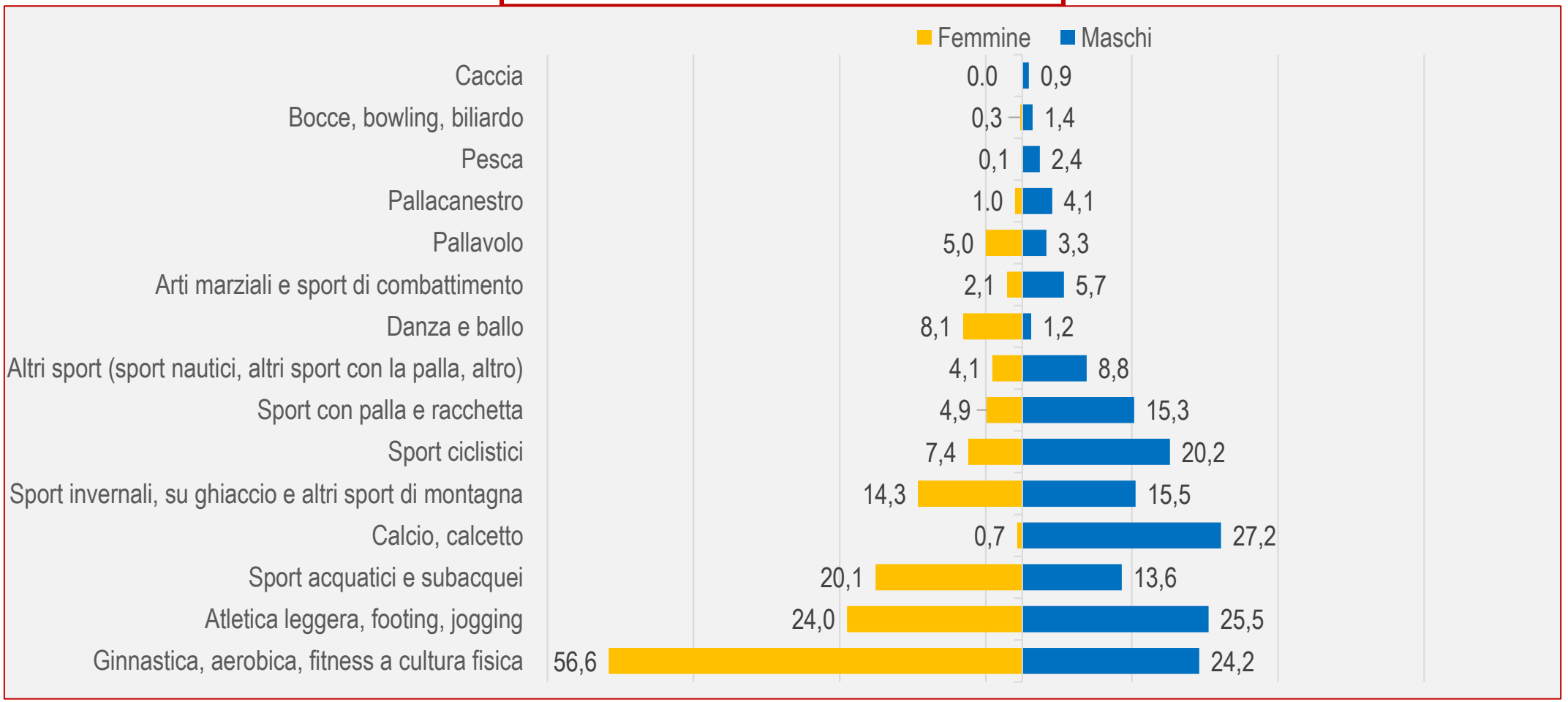
Giovani di 20-34 anni



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Sport praticati e differenze di genere nelle diverse fasce d'età:

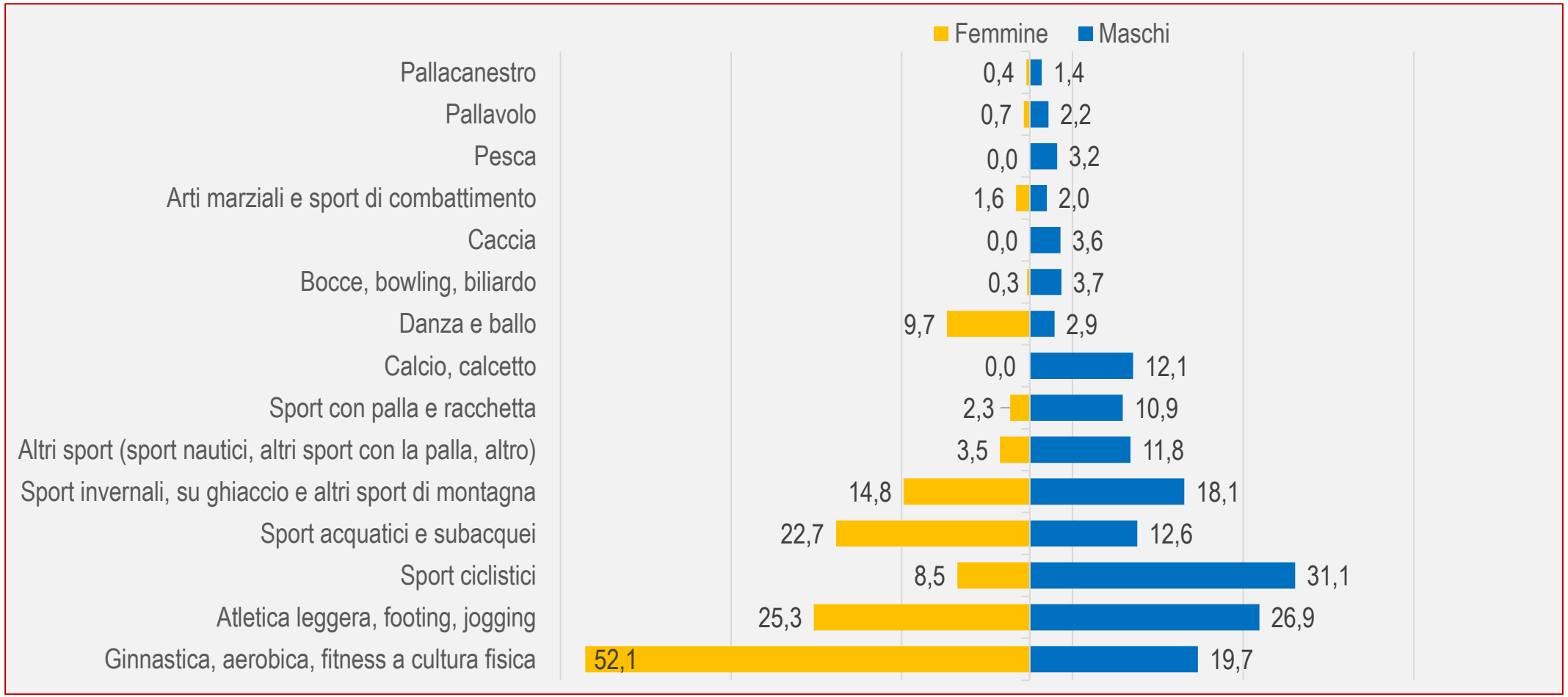
Adulti di 35-59 anni



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Sport praticati e differenze di genere nelle diverse fasce d'età:

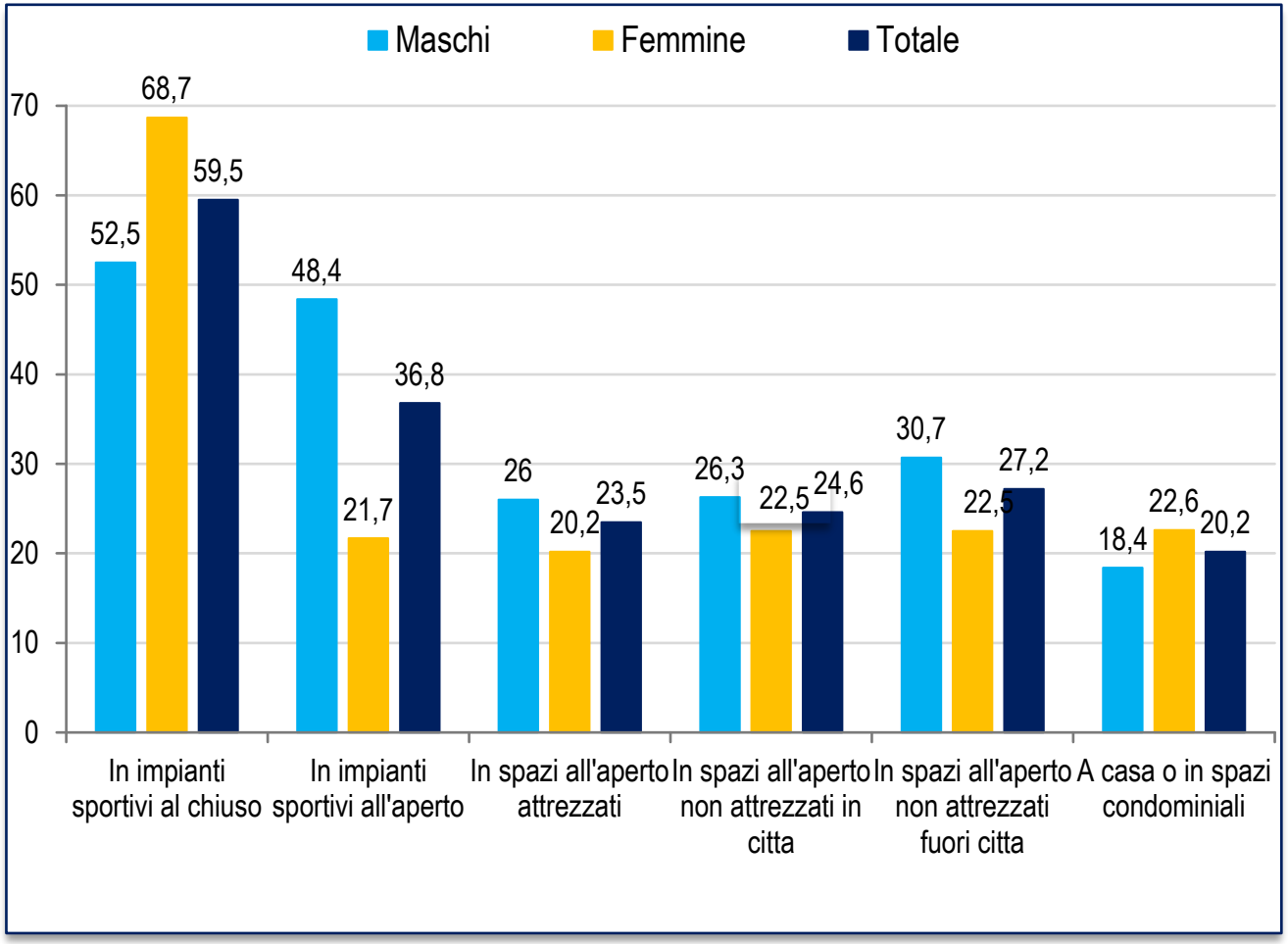
Adulti e Anziani di 60 anni e più



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero (a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

I luoghi dove si pratica sport: all'aperto e al chiuso

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER LUOGO DELLA PRATICA (a) **E GENERE.** Anno 2024, per 100 praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

(a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Impianti sportivi:

- **59,5%** pratica in impianti **al chiuso** (palestre, piscine coperte): Donne: **68,7%;** Uomini: **52,5%.**
- **36,8%** in impianti **all'aperto** (campi sportivi, piscine scoperte): Uomini: **48,4%;** Donne: **21,7%.**

Spazi all'aperto:

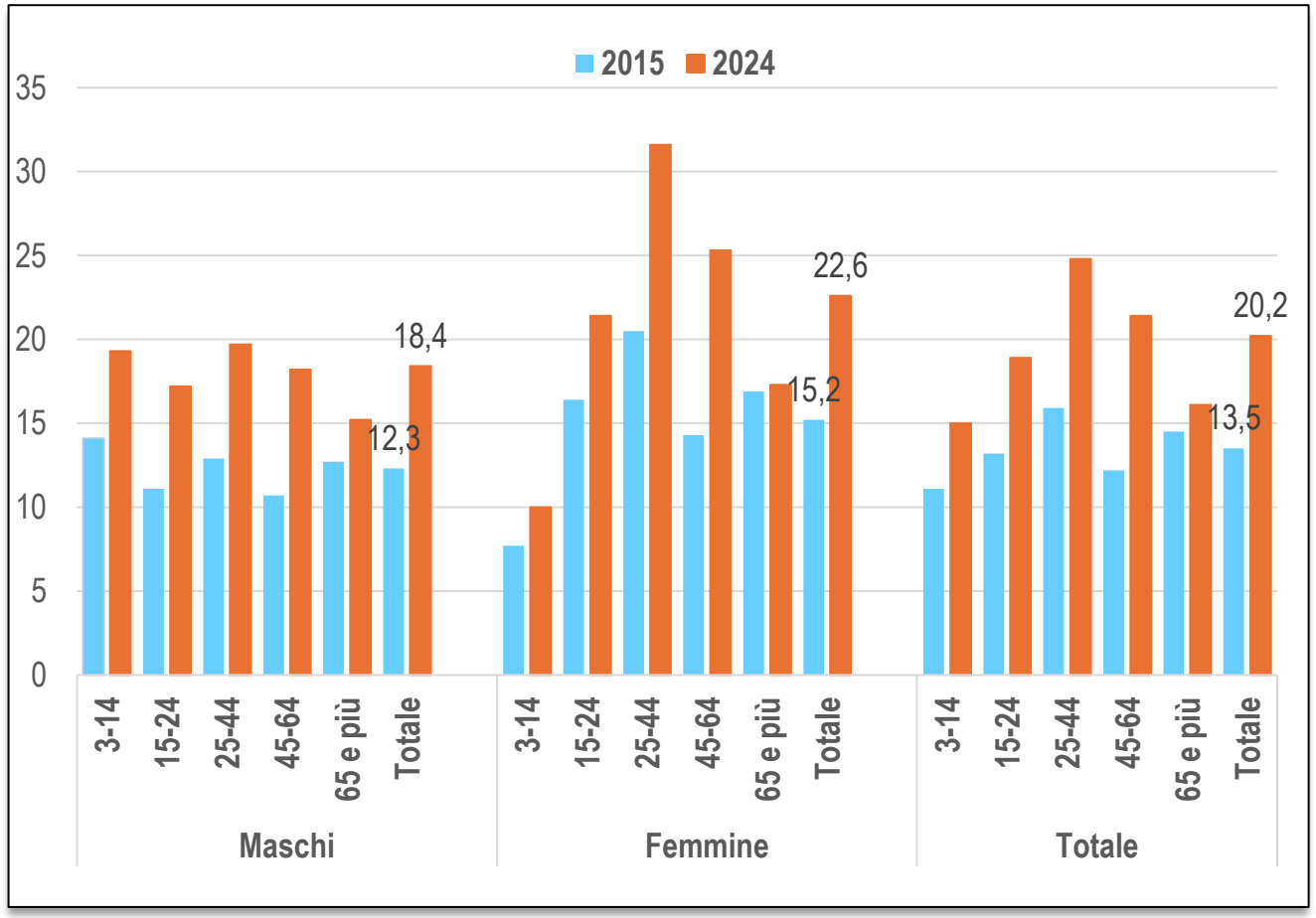
- **37,7%** pratica in autonomia **in spazi non attrezzati:**
  - **24,6%** in **aree urbane** (parchi, strade);
  - **27,2%** in **aree extraurbane** (mare, montagna, boschi).
- **23,5%** in spazi all'aperto **attrezzati** (piste ciclabili, percorsi fitness)

Tendenza con l'età:

- Pratica all'aperto **aumenta dopo i 35 anni;**
- Bambini (3-10 anni): **78%** pratica sport impianti al chiuso.

La crescita dello sport in casa

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT IN CASA O NEGLI SPAZI CONDOMINIALI PER GENERE. Anni 2015 e 2024, per 100 praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Pratica sportiva in casa/spazi condominiali:

- **20,2%** degli sportivi si allena in casa;
  - Donne: **22,6%;** Uomini: **18,4%**
- Più diffusa tra **25-44 anni** (24,8%)
- **Meno diffusa tra i giovani (<17 anni).**

Evoluzione dal 2015:

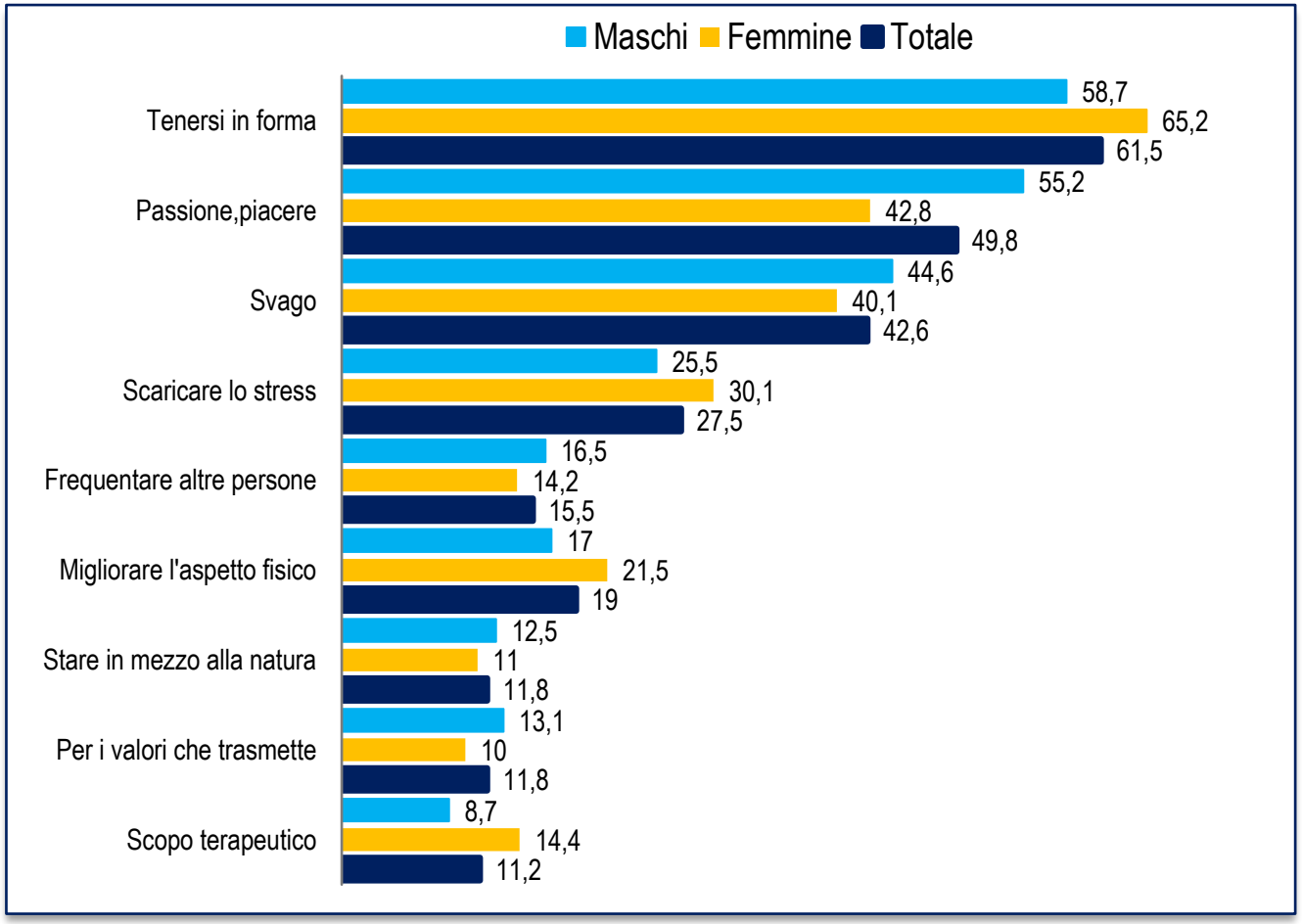
- +6,7 punti % in più rispetto al 2015 (**13,5%**);
- Effetto **pandemia?**

Incrementi più significativi:

- **Donne**: +7,4 punti %; **Uomini**: +6,7 punti %
- Età 35–54 anni: **+10 punti %**

Perché si pratica sport?

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE PRATICANO SPORT PER GENERE E MOTIVO (a)**.** Anno 2024, per 100 praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero
(a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Principali motivazioni:

- **Mantenersi in forma** – 61,5%;
- **Passione/piacere** – 49,8%;
- **Svago** – 42,6%;
- **Ridurre lo stress** – 27,5%.

Differenze di genere:

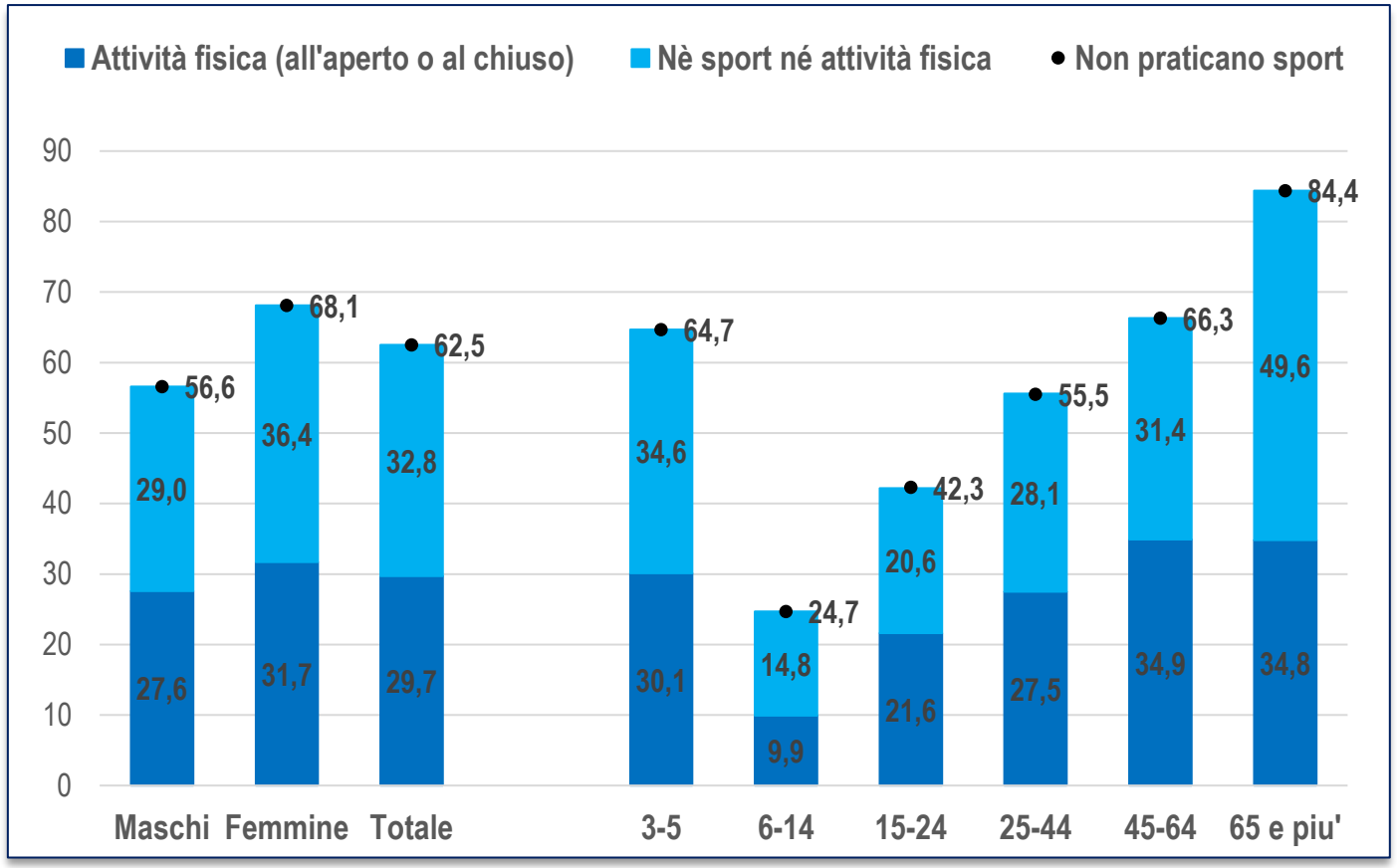
- Uomini: più motivati da **piacere, svago, valori;**
- Donne: più orientate a **benessere fisico, stress, terapia.**

Le motivazioni cambiano con l'età:

- **3–14 anni**: sport come **gioco, socialità, valori educativi;**
- **15–24 anni**: ancora centrale il **piacere;**
- **25–64 anni**: importanza di **forma fisica** e **gestione dello stress;**
- **55+ anni**: sport come **terapia e benessere.**

I non praticanti: sedentari e chi compensa con l'attività fisica

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE NON PRATICANO SPORT, CHE SVOLGONO ATTIVITA' FISICA (ALL'APERTO O AL CHIUSO) E CHE NON FANNO NÉ SPORT NÉ ATTIVITÀ FISICA PER GENERE E CLASSE DI ETÀ. Anno 2024, per 100 persone di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Tra chi non pratica sport (62,5%):

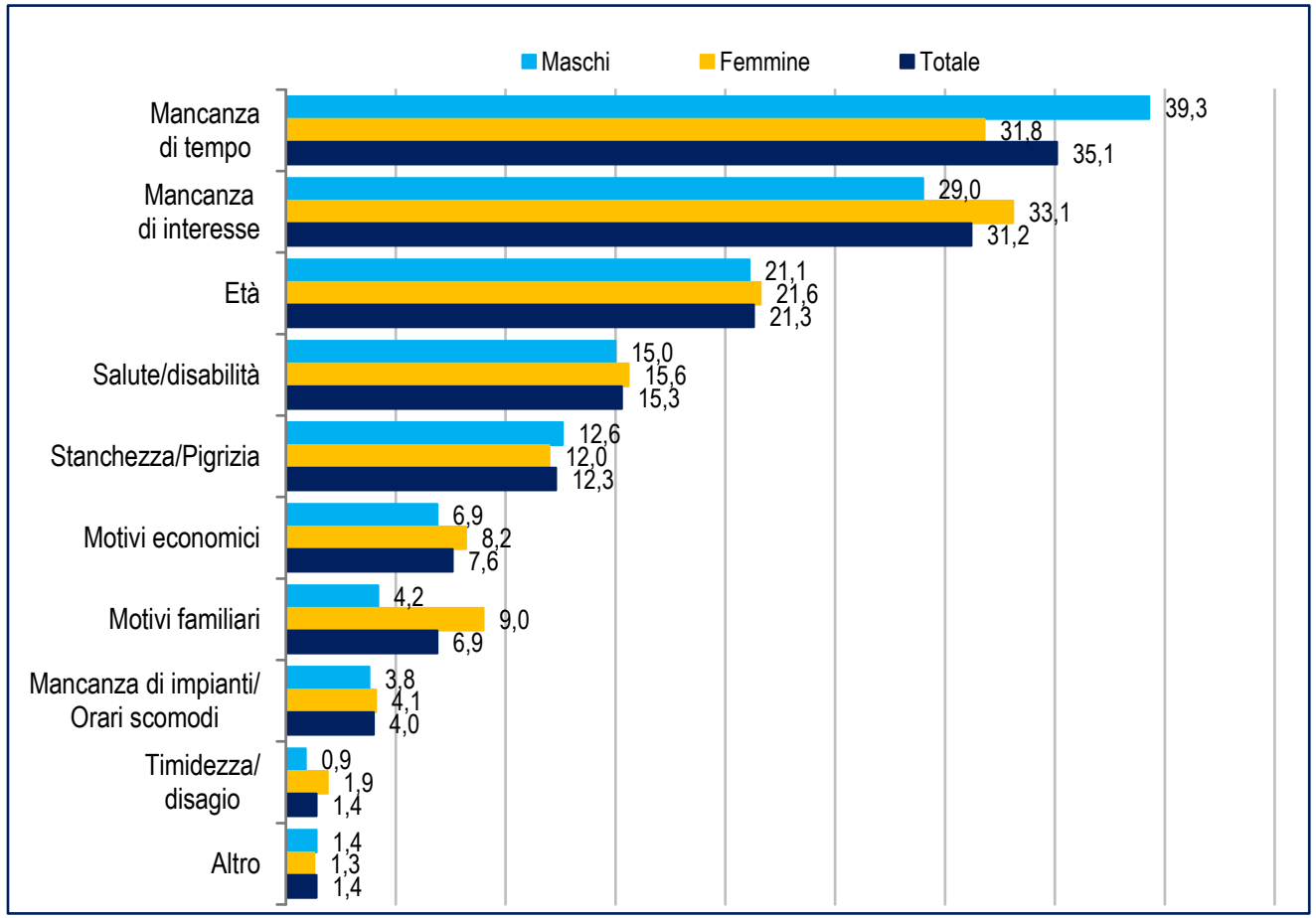
- Il **32,8%** è **completamente sedentario**;
- Quasi un terzo (**29,7%**) svolge **attività fisica (indoor e/o outdoor);**
- **Attività fisica più diffusa tra:** donne, bambini fino a 5 anni e over 64.

Quasi 4 su 10 non hanno MAI praticato sport nella vita (37,1%):

- Più **donne** che **uomini**: 44,7% vs 29,1%;
- Nel **Mezzogiorno** quasi **1 su 2** non ha **mai** praticato sport (49,3%);
- **Dal 2015:** calo di chi non ha mai fatto sport (da 44% a 37,1%), soprattutto tra bambini e over 55.

Perché non si pratica sport?

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE NON PRATICANO SPORT PER GENERE E MOTIVO (a).
Anno 2024, per 100 non praticanti di 3 anni e più.



Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

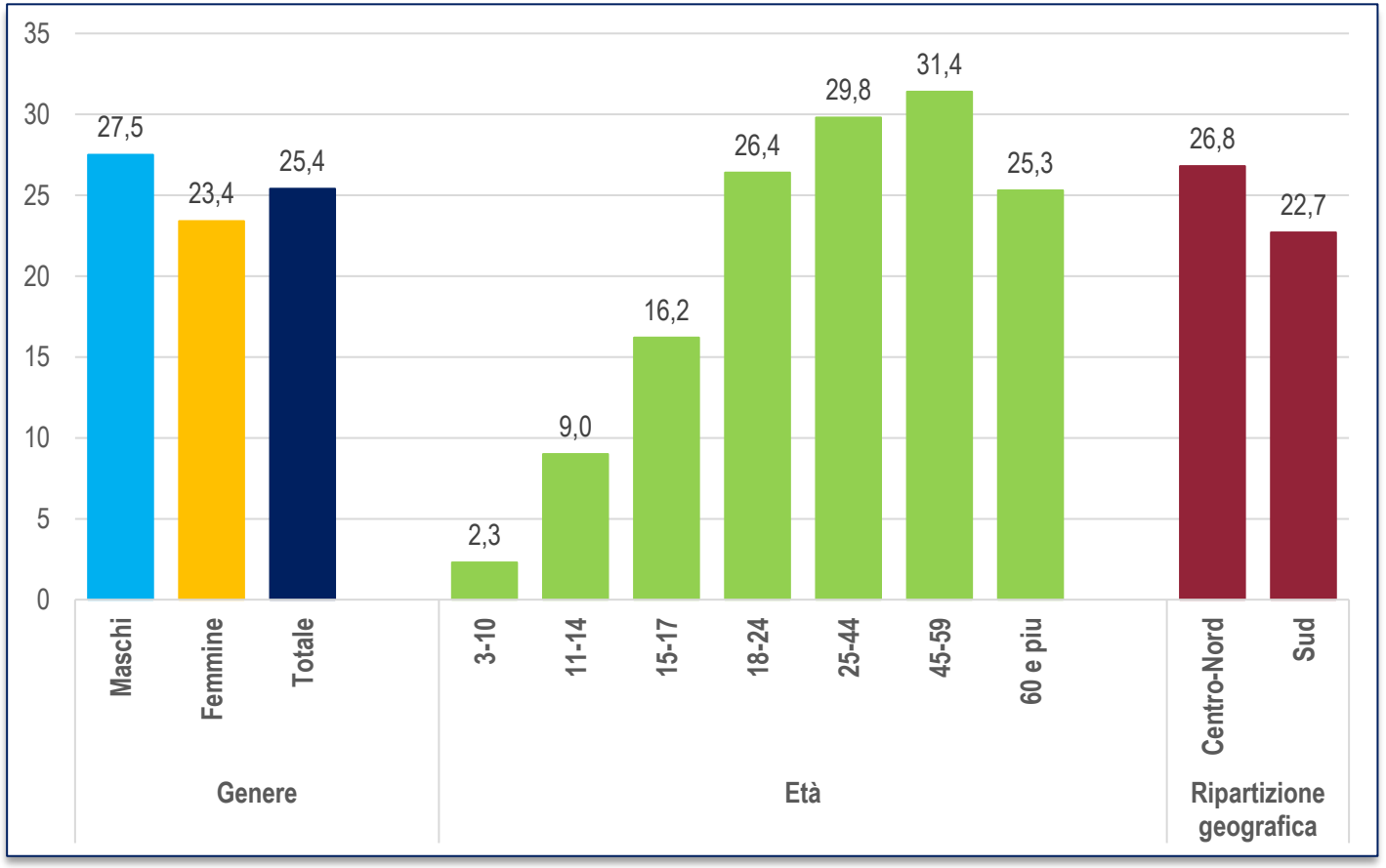
(a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Principali motivazioni di chi non pratica:

- **Mancanza di tempo** (35,1%):
  - Più comune tra gli uomini (39,3%) che tra le donne (31,8%);
  - Principale motivo dai 25 anni in su;
  - Picco tra i 35-44 anni: 59,3% (uomini: 64%).
- **Mancanza di interesse**: 31,2%;
- **Età**: 21,3%; **Salute/Disabilità** 15,3% (di cui il **3,2% per disabilità**) aumentano dopo i 55 anni:
  - In particolare tra gli **over 75:**
    - il 65,2% indica l'**età** come ostacolo;
    - il 33,2% **problemi di salute/disabilità.**
- **Stanchezza/pigrizia**: 12,3%;
- **Motivi economici**: 7,6%;
- **Motivi familiari**: 6,9%;
- **Mancanza di impianti/orari scomodi**: 4,0%.

L’abbandono della pratica sportiva: i *Dropouts*

PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE HANNO INTERROTTO LA PRATICA SPORTIVA PER GENERE, CLASSE DI ETÀ E RIPARTIZIONE GEOGRAFICA. Anno 2024, per 100 persone di 3 anni e più.



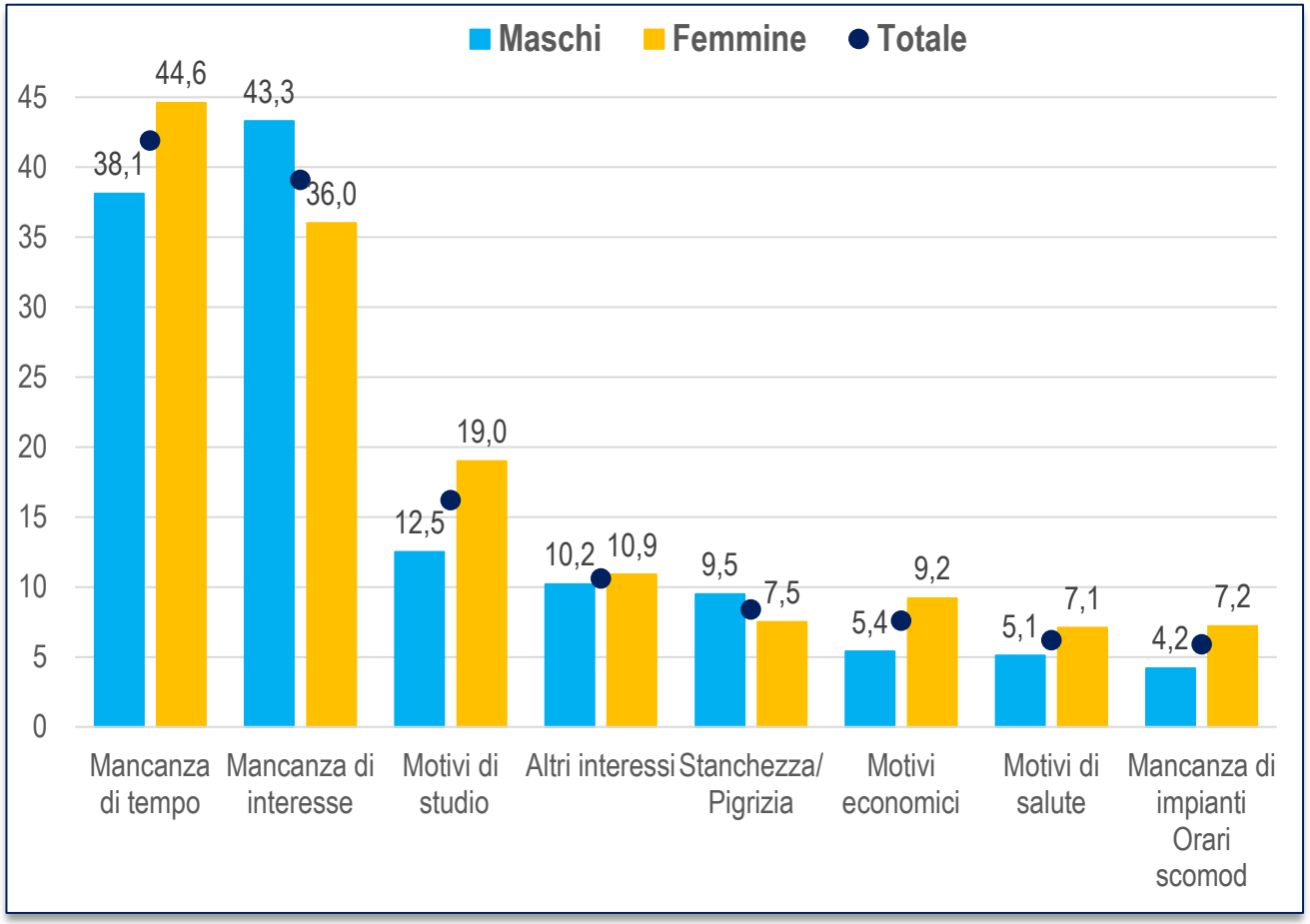
Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero

Quante persone hanno interrotto di praticare sport?

- il **25,4%** della popolazione (oltre 14,6 milioni) dichiara di aver smesso di praticare sport;
- Maggiormente diffuso tra uomini (27,5%) rispetto a donne (23,4%).
- **Concentrato nelle fasce di età centrali**, per impegni di famiglia e lavoro.
- **Differenze territoriali**: più dropout nel Centro-nord (26,8%) rispetto al Mezzogiorno (22,7%).
- **In aumento rispetto al 2015**: con incremento maggiore tra adulti e over 60 (+10 punti).

Dropout tra i giovani e motivazioni principali

PERSONE DI 10-24 ANNI E PIÙ CHE HANNO INTERROTTO LA PRATICA SPORTIVA PER MOTIVI PRINCIPALI E GENERE. Anno 2024, per 100 persone di 3 anni e più che hanno interrotto lo sport.



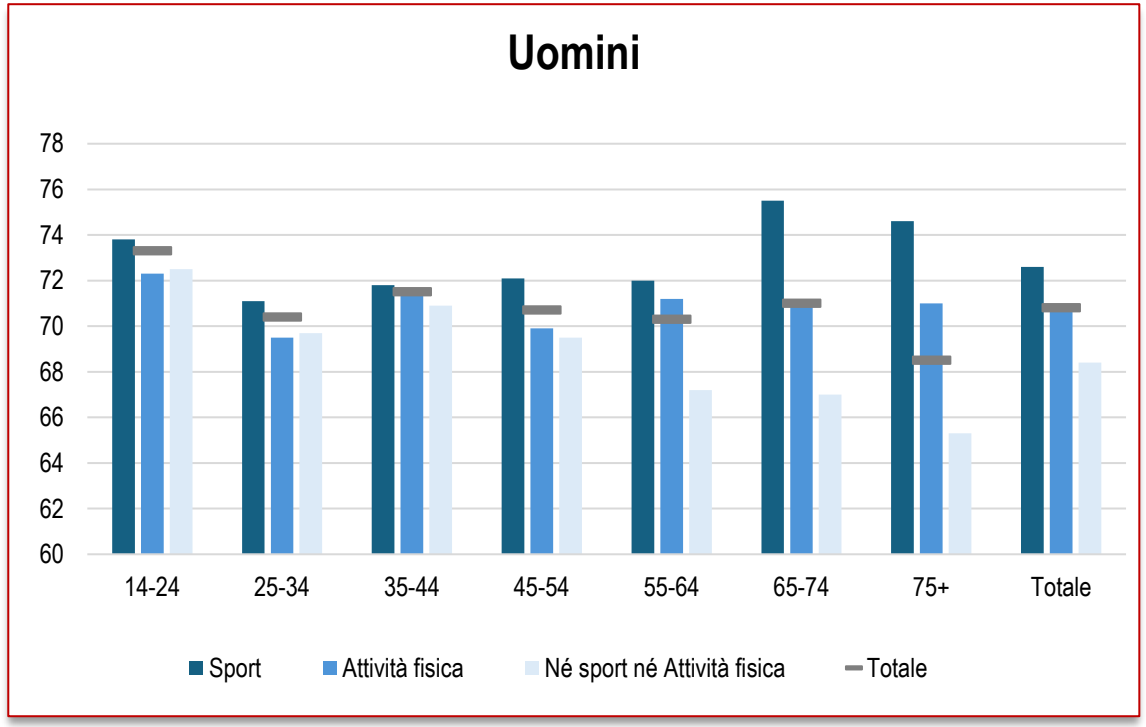
Fonte: Istat, Indagine I cittadini e il tempo libero
(a) I totali superano 100 perché erano possibili più risposte.

Tra 10-24 anni, il 18,3% ha smesso di praticare sport (circa 15 milioni 600 mila):

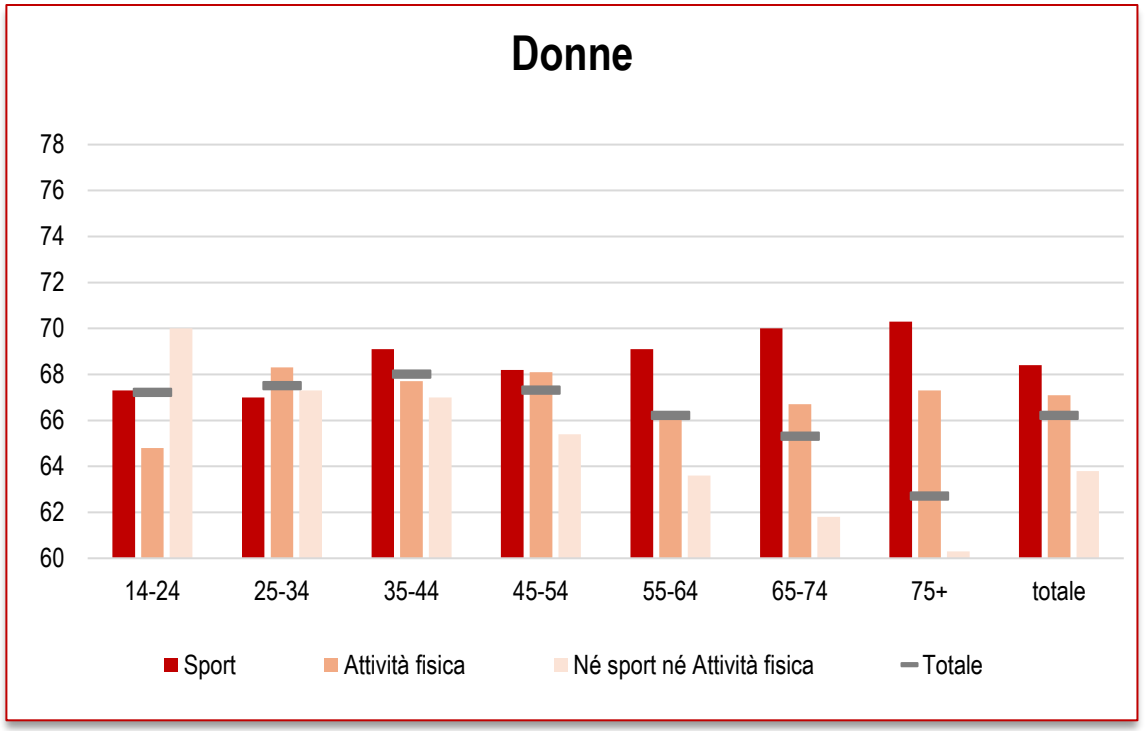
- Più frequente tra le ragazze (21,6%) rispetto ai ragazzi (15,1%).
- **Età media di abbandono:** 14 anni per le ragazze, 15 per i ragazzi.
- **Motivazioni principali:**
  - Mancanza di tempo (41,9%);
  - Perdita di interesse (39,1%);
  - Impegni scolastici (16,2%);
  - Nuovi interessi (10,6%);
  - Stanchezza/pigrizia (8,4%);
  - Difficoltà economiche (7,6%);
  - Mancanza di strutture adeguate (5,9%)
- **Differenze di genere:** ragazze più influenzate da tempo e studio, ragazzi da interesse e pigrizia.

Benessere mentale e attività fisico-sportiva

Persone di 14 anni e più per valori medi dell'indice di salute mentale (MH) che praticano sport, attività fisica o che non praticano né sport né attività fisica per genere. Anno 2024, punteggi medi



Indagine Aspetti della vita quotidiana



Indagine Aspetti della vita quotidiana

Chi pratica sport mostra generalmente un migliore benessere mentale rispetto a chi è sedentario (MH 72,6 vs 68,4 per gli uomini; MH 68,4 vs 63,8 per le donne).
Non si osservano differenze significative per le persone più giovani fino a 34 anni, mentre al crescere dell'età migliora il benessere mentale di chi pratica sport.

Conto Satellite dello Sport

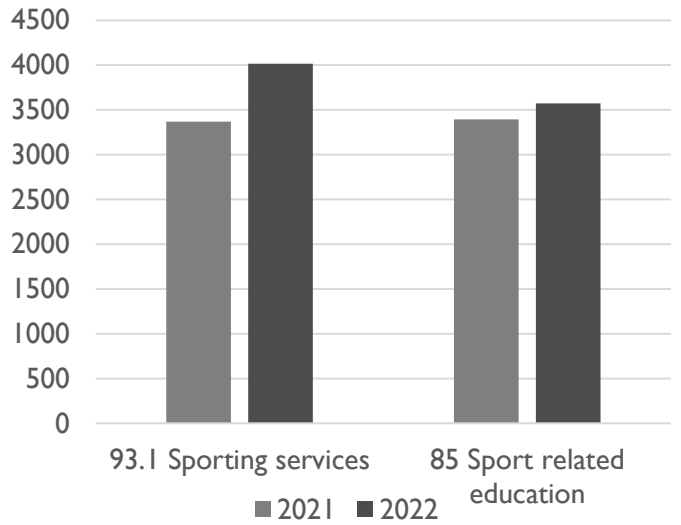
Conto Satellite dello Sport

A gennaio 2024, l'ISTAT, il Dipartimento per lo Sport e i Giovani, l'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale e, successivamente, Sport e Salute Spa, il CONI e il Comitato Italiano Paralimpico hanno firmato un accordo per l'implementazione di un Conto Satellite dello Sport. Nell'ambito di questo accordo, l'ISTAT si impegna a sviluppare il SSA (Sport Satellite Account) e le Tavole delle Risorse e degli Impieghi (SUT) per lo Sport, come sistema coerente per determinare la dimensione del valore aggiunto del settore sportivo e la sua scomposizione per sotto-settore di attività economica.

Nel maggio 2024, l'ISTAT istituisce un gruppo di lavoro interdirezionale per sviluppare un Conto Satellite dello Sport, coinvolgendo 5 direzioni e 25 persone

Nel dicembre 2024, l'ISTAT ha presentato ai partner dell'accordo i primi risultati del Conto Satellite dello Sport, concentrandosi in particolare sul valore aggiunto, l'occupazione e la produzione del settore che costituisce il nucleo centrale (NACE 93.1) del settore sportivo secondo le definizioni Vilnius 2.0, e parte del prodotto caratteristico secondo le nuove definizioni 3.0.

I primi risultati



Nel 2021:

- 0,4% del **PIL**
- **16.164 imprese**
- Oltre **100.000 organizzazioni non profit.**

Grazie!

EMANUELA BOLOGNA | emanuela.bologna@istat.it

Istat | Istituto Nazionale di Statistica