

L'IMPATTO SOCIALE DELLO SPORT E DEGLI E-SPORT

FATTORI DA CONSIDERARE NELL'IDEAZIONE DELL'IMPIANTISTICA SPORTIVA DEL FUTURO

Vittorio Andrea Vaccaro

Consigliere Nazionale CONI, Direttore Scientifico della Scuola dello Sport Emilia-Romagna

Abstract

La Scuola Regionale dello Sport del CONI Emilia-Romagna ha avviato nel biennio 2023-2024 una ricerca approfondita sugli effetti sociali, economici e sanitari dello sport e degli e-sport, raccogliendo oltre 3000 partecipanti e analizzando circa due milioni di dati. Questa vasta indagine ha permesso di delineare un quadro chiaro del ruolo fondamentale che lo sport svolge in una società moderna, non solo dal punto di vista fisico, ma anche psicologico, sociale ed economico.

Parole chiave: Impatto sociale, Impiantistica, Sport, Socialità, E-sport.

Abstract

In the two-year period 2023-2024, the CONI Emilia-Romagna Regional School of Sport has launched in-depth research on the social, economic and health effects of sport and e-sports, collecting over 3000 participants and analysing about two million data. This extensive survey has made it possible to outline a clear picture of the fundamental role that sport plays in a modern society, not only from a physical point of view, but also psychologically, socially and economically.

Keywords: Social impact, Sport, E-Sport, Health system.

1. L'impatto economico e sanitario dello sport

Uno dei dati più rilevanti emersi dalla ricerca riguarda l'impatto economico e sanitario dell'attività sportiva. È stato calcolato che ogni euro investito nello sport genera un risparmio di ben 5,86 Euro per il sistema sanitario nazionale. Questo dato sottolinea l'efficacia della prevenzione legata alla pratica regolare di attività fisica. Si tratta di un fenomeno che ha trovato riscontro anche in numerosi studi internazionali, dimostrando come gli investimenti in sport possano ridurre significativamente le spese sanitarie. Ad esempio, uno studio condotto in Gran Bretagna ha stimato che l'aumento della partecipazione alla pratica sportiva potrebbe generare un risparmio di circa 1,5 miliardi di sterline all'anno per il Sistema Sanitario Nazionale (NHS), grazie alla riduzione dei costi per malattie croniche e all'aumento della qualità della vita.

Il principale meccanismo alla base di questo dato è il cosiddetto "effetto preventivo" dello sport. Le attività fisiche regolari riducono il rischio di sviluppare una vasta gamma di malattie croniche, tra cui patologie cardiovascolari, diabete tipo 2, obesità, e disturbi muscolo-

scheletrici. La pratica sportiva è infatti in grado di abbassare l'incidenza di questi disturbi, contribuendo a un abbassamento dei costi per il trattamento di malattie croniche che gravano pesantemente sul sistema sanitario nazionale. L'effetto benefico dello sport è stato ampiamente documentato da numerose ricerche internazionali: uno studio condotto dal *Journal of Physical Activity and Health* ha rilevato che le persone che praticano regolarmente attività fisica hanno un rischio inferiore del 30-50% di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete rispetto a coloro che sono sedentari. Inoltre, la ricerca ha sottolineato che le visite mediche obbligatorie per l'idoneità sportiva giocano un ruolo cruciale nel rilevare tempestivamente patologie, come malformazioni cardiache, che potrebbero evolversi in problematiche gravi, con un impatto importante sulla prevenzione primaria.

Un altro aspetto interessante riguarda la salute mentale, che è direttamente influenzata dalla pratica sportiva. Secondo una meta-analisi pubblicata sulla rivista *Psychosomatic Medicine*¹, l'esercizio fisico regolare può essere altrettanto efficace, se non più, dei trattamenti farmacologici per la depressione lieve e moderata. Non è quindi un caso che le persone che praticano sport godano di una qualità di vita superiore, con meno probabilità di sviluppare malattie psicologiche legate all'isolamento e allo stress.

In aggiunta, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'inattività fisica è responsabile di circa 5 milioni² di morti ogni anno, rendendo l'inattività fisica una delle principali cause di morte prevenibili a livello globale. Questo dato ha spinto diversi paesi, tra cui l'Italia, a porre l'accento sull'importanza di promuovere l'attività fisica tra la popolazione. Secondo l'OMS, le linee guida per l'attività fisica raccomandano almeno 150 minuti di attività aerobica moderata o 75 minuti di attività intensa ogni settimana per gli adulti, con benefici significativi per la salute cardiovascolare, il controllo del peso, e la gestione di malattie croniche. La ricerca ha confermato che lo sport gioca un ruolo centrale nella prevenzione di malattie, e che la diffusione di attività fisica a livello di massa potrebbe ridurre sensibilmente i tassi di mortalità per cause evitabili, contribuendo a ridurre la pressione sui sistemi sanitari. In questo contesto, si inserisce anche il cosiddetto "modello Finlandese", dove il governo ha sviluppato un ampio programma di promozione dell'attività fisica, ottenendo un significativo abbassamento della mortalità e dei costi sanitari.

In sintesi, gli effetti economici e sanitari della pratica sportiva sono ampiamente documentati da numerosi studi internazionali e confermati dalla ricerca della Scuola Regionale dello Sport, che suggerisce come gli investimenti in sport non solo siano benefici per la salute fisica e mentale dei cittadini, ma possano anche rappresentare una strategia efficace per ridurre i costi complessivi per i sistemi sanitari nazionali. La prevenzione attraverso l'attività fisica regolare si dimostra quindi una delle leve più potenti per migliorare la salute pubblica e garantire un risparmio economico significativo.

¹ A. Heissel A., et al., *Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression*, in *British Journal of Sports Medicine* 2023, 57(16), pp. 1049-1057.

² J. Vergari, [L'inattività fisica uccide: 5 milioni di persone all'anno](#), in *La Repubblica* 22 luglio 2021.

2. Le richieste della popolazione sportiva e l'impiantistica del futuro

Considerati i benefici quantificabili dell'attività sportiva, è fondamentale, al fine di progettare al meglio l'impiantistica sportiva del futuro, valutare quali siano le reali richieste e preferenze della "popolazione sportiva". A tal proposito, uno degli aspetti più interessanti che emerge dalla ricerca è che, contrariamente a quanto si potrebbe immaginare, specialmente a seguito della pandemia di Covid-19 che ha alterato la percezione e le abitudini sportive, una percentuale ridotta della popolazione tende a fare attività sportiva in modo libero o "destrutturato". Questa pratica "destrutturata", purtroppo, viene spesso mal interpretata come un'attività non organizzata o disordinata, mentre in realtà si riferisce ad attività fisiche che non sono necessariamente legate a strutture predefinite, ma che avvengono in spazi pubblici e naturali, come i parchi o le aree urbane. Tuttavia, i dati relativi alla preferenza degli individui per determinati luoghi di allenamento sono chiari: in Italia, una netta maggioranza degli sportivi (56%) predilige praticare attività fisica negli impianti sportivi, rispetto a una minoranza che opta per spazi all'aperto come la strada (8,06%) o i giardini pubblici (6,4%).

Questi risultati trovano riscontro anche in studi internazionali. Secondo una ricerca condotta dal *European Commission Sport & Active Society*³ nel 2019, in tutta Europa si è registrata una preferenza crescente per impianti sportivi ben attrezzati, con un aumento della domanda di spazi pubblici sportivi ben progettati e accessibili. In paesi come la Germania e i Paesi Bassi, si è osservata una tendenza simile, con oltre il 60% della popolazione che preferisce allenarsi in strutture organizzate, piuttosto che in spazi aperti, sottolineando l'importanza di avere impianti sportivi moderni e facilmente accessibili.

L'analisi della popolazione in base all'età e al sesso evidenzia ulteriormente queste tendenze. È interessante notare che tra gli under 18, la predilezione per gli impianti sportivi sale al 72,48%, mentre per il mondo femminile, questa cifra raggiunge un impressionante 85,39%. Questi dati rispecchiano una crescente attenzione verso l'inclusività e la partecipazione femminile nelle attività sportive, un aspetto che ha suscitato l'interesse di numerosi studi internazionali. Ad esempio, una ricerca pubblicata sulla rivista *Sports Management Review* ha analizzato l'incremento della partecipazione femminile negli sport organizzati e ha evidenziato come, soprattutto negli ultimi anni, le donne abbiano manifestato una preferenza per impianti sportivi strutturati. A livello globale, il rapporto *Women in Sport* della *World Health Organization (WHO)*⁴ ha documentato come l'incremento degli impianti sportivi per donne e ragazze abbia portato ad un aumento significativo nella loro partecipazione a sport competitivi e amatoriali.

Un altro aspetto significativo riguarda la pratica sportiva in strada, che risulta particolarmente bassa tra gli under 18, scendendo all'1,83%, e nelle donne, con solo lo 0,95%. Questi dati mettono in evidenza un importante tema legato alla sicurezza personale, soprattutto per quanto riguarda le donne e i giovani che potrebbero sentirsi vulnerabili praticando attività all'aperto,

³ European Commission, [Annual activity reports 2019 Education, Youth, Sport and Culture](#), 2020.

⁴ World Health Organization, [85% of adolescent girls don't do enough physical activity: new WHO study calls for action](#), 4 marzo 2022.

soprattutto in contesti urbani poco sicuri. Questo elemento è stato evidenziato anche da uno studio condotto dall'Università di Oxford nel 2020⁵, il quale ha documentato che circa il 40% delle donne in Europa evita di fare sport in spazi pubblici per paura di molestie o di situazioni di insicurezza. Di conseguenza, la progettazione di impianti sportivi sicuri e ben illuminati è cruciale non solo per incentivare l'attività fisica, ma anche per garantire un ambiente protetto che possa incoraggiare le persone più vulnerabili a praticare sport in modo continuativo.

Riguardo alla scelta tra palestre private e pubbliche, la ricerca mostra che la preferenza per le palestre private è diffusa tra il 18,39% della popolazione generale, ma scende al 7,34% tra gli under 18, che preferiscono le strutture pubbliche (19,27%). Questo fenomeno suggerisce che i giovani tendono a prediligere impianti sportivi pubblici, probabilmente per il costo inferiore o la disponibilità di programmi specifici per le scuole. Inoltre, la fascia di popolazione femminile mostra una preferenza per le palestre private, con un 23,17%, un dato che riflette la crescente domanda di strutture più specializzate, con corsi mirati, orari flessibili e ambienti privati che rispondano meglio alle esigenze delle donne, specialmente per attività legate al fitness e al benessere.

Questa preferenza per le palestre private, tuttavia, va messa in relazione con i cambiamenti economici e sociali. Secondo uno studio condotto dall'*International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA)*⁶, nel 2021, la pandemia ha avuto un impatto significativo sul settore delle palestre private in molte nazioni. L'IHRSA ha inoltre riportato che, a livello globale, le palestre private stanno diventando sempre più orientate verso un modello di business incentrato sulla cura della persona, con programmi di salute mentale e benessere che vanno oltre l'esercizio fisico tradizionale.

In sintesi, l'analisi delle preferenze della popolazione sportiva suggerisce la necessità di una pianificazione mirata degli impianti sportivi del futuro, che tenga conto della crescente domanda di strutture sicure, accessibili e inclusive. La progettazione di spazi che possano soddisfare le diverse esigenze della popolazione – dai giovani alle donne, fino agli adulti – e che promuovano un'attività fisica regolare e sicura, è fondamentale per incentivare uno stile di vita attivo e sano, contribuendo al benessere collettivo e alla sostenibilità economica dei sistemi sanitari.

3. Lo sport come luogo di aggregazione: l'impiantistica sportiva come spazio di socialità e non solo di sport e benessere

In un contesto storico caratterizzato da un crescente isolamento sociale, lo sport emerge come uno degli antidoti principali per combattere questa tendenza, contribuendo non solo al benessere fisico, ma anche alla coesione sociale. L'isolamento sociale, fenomeno preoccupante in molte società moderne, è stato ulteriormente accentuato dalla pandemia di Covid-19, che ha alterato le abitudini quotidiane e ha imposto nuove modalità di interazione sociale. In particolare, la pratica sportiva, che fino a poco tempo fa era frequentemente associata all'esercizio fisico

⁵ University of Oxford, [Women Making History 2020: University progress on gender equality](#), 2020.

⁶ Health & Fitness Association, [IHRSA Global Report](#), 18 settembre 2023.

individuale, ha subito un'evoluzione importante: le persone, infatti, tendono sempre più a preferire allenamenti di gruppo, a dimostrazione del desiderio di socializzare e condividere esperienze positive.

Il dato emerso dalla ricerca, secondo cui solo il 7,36% degli intervistati desidera allenarsi da solo, evidenzia chiaramente questa preferenza per la socialità. La percentuale scende ulteriormente tra le donne (6,93%) e tra gli under 18 (4,08%). In contrapposizione, il 70,98% della popolazione preferisce allenarsi in gruppo, con una netta distinzione tra piccoli e grandi gruppi: il 42,93% predilige gruppi composti da meno di 10 persone, mentre il 28,05% opta per gruppi più ampi, con più di 10 partecipanti. Questi dati confermano un trend che è stato confermato anche da ricerche internazionali. Uno studio condotto dalla *European Commission Sport & Active Society* nel 2021⁷ ha infatti evidenziato che il 68% degli europei preferisce attività sportive che includano un elemento di socializzazione, come allenamenti di gruppo o sport di squadra. Questo fenomeno è in netta crescita rispetto agli anni precedenti, con un aumento delle iscrizioni a corsi collettivi e sport di gruppo, dimostrando quanto l'aspetto sociale e relazionale sia fondamentale per la partecipazione sportiva.

In particolare, la preferenza per l'allenamento in piccoli gruppi è evidente anche tra gli under 18, dove la percentuale sale al 46,94%, e tra le donne, con il 37,40%. Questo comportamento può essere interpretato in relazione a un bisogno crescente di interazione sociale controllata, dove la dimensione del gruppo non risulta essere eccessivamente dispersiva, ma permetta comunque di condividere momenti di sport e di aggregazione. Un'indagine condotta dal *National Institute of Health* negli Stati Uniti ha rilevato che l'aumento della socialità durante l'attività sportiva migliora notevolmente la motivazione degli individui, portando a una maggiore frequenza nell'attività fisica e a una riduzione dei livelli di stress e ansia. La dimensione dei piccoli gruppi, infatti, favorisce una comunicazione più diretta e personalizzata, creando un ambiente in cui ciascun individuo può sentirsi più motivato a partecipare attivamente, sviluppando nel contempo legami di fiducia e supporto.

Un altro aspetto rilevante riguarda l'incremento della preferenza per allenarsi con un istruttore. Se il 9,73% della popolazione generale esprime questa preferenza, la percentuale sale al 18,37% tra gli under 18 e al 16,11% tra le donne. Questo fenomeno può essere spiegato principalmente da due fattori distinti: da un lato, tra gli under 18, la volontà di migliorare la tecnica e i gesti atletici durante il periodo di predominanza dello sport agonistico gioca un ruolo centrale. Studi internazionali, come quelli condotti dalla *International Society of Sports Nutrition* (2020), confermano che i giovani atleti traggono notevoli benefici dalla guida di istruttori qualificati, che possono aiutarli a perfezionare le loro abilità e a prevenire infortuni. Dall'altro lato, la crescente preferenza delle donne per allenarsi con un istruttore può essere attribuita alla maggiore attenzione agli aspetti tecnici e ai dettagli, piuttosto che alla parte ludica dell'attività sportiva. Un'indagine pubblicata sulla rivista *Women in Sport and Physical Activity*⁸ ha evidenziato che le donne tendono ad orientarsi verso un tipo di allenamento più

⁷ European Commission, *Annual activity reports 2022, Education, Youth, Sport and Culture*, 20 giugno 2023.

⁸ A.A., *Women in Sport and Physical Activity Journal*, in *Human Kin. Jou.*, 34(1), 2024.

strutturato e personalizzato, che includa una supervisione esperta. Questo desiderio di migliorare la performance, anche nelle attività non competitive, rispecchia una maggiore attenzione alla qualità dell'esercizio e ai risultati tangibili.

L'impiantistica sportiva deve tener conto di questa nuova richiesta di socialità. Non solo come spazio per la pratica sportiva, ma come luogo di incontro e aggregazione. Gli impianti sportivi del futuro dovranno dunque essere progettati per favorire l'interazione sociale, con spazi dedicati agli allenamenti di gruppo e con la possibilità di integrare tecnologie che permettano un'esperienza condivisa, anche a distanza. La progettazione di questi spazi deve essere pensata non solo per soddisfare la domanda di attività fisica, ma anche per diventare veri e propri centri di comunità, che possano accogliere una varietà di persone, offrendo soluzioni inclusive e accessibili.

4. Le motivazioni per cui non si pratica attività fisica: un'analisi delle barriere all'esercizio fisico

Nella nostra ricerca, abbiamo anche indagato le motivazioni che spingono alcune persone a non praticare attività fisica. Il dato principale che emerge riguarda il tempo, con il 28,81% degli intervistati che indica questa come la principale barriera all'allenamento. Questo risultato non è sorprendente, dato che la gestione del tempo è uno degli ostacoli più frequentemente segnalati a livello globale. Ad esempio, uno studio condotto dall'*American Heart Association*⁹ ha rilevato che il 30% degli adulti americani non riesce a trovare il tempo per fare attività fisica regolarmente, nonostante siano consapevoli dei benefici per la salute. La difficoltà di conciliare impegni lavorativi, familiari e altre priorità personali rende l'esercizio fisico una priorità difficile da raggiungere per molte persone, in particolare per coloro che vivono in contesti urbani, dove la vita frenetica può accentuare questa problematica.

Al secondo posto tra le motivazioni principali, troviamo il lavoro, con il 17,17%, seguito dalla famiglia (12,47%). Questi fattori sono strettamente legati alla gestione del tempo e alle responsabilità quotidiane, che lasciano poco spazio per dedicarsi a se stessi. Una ricerca condotta in Germania, nell'ambito dello studio *Eurobarometer on Sport and Physical Activity*¹⁰ (2020), ha sottolineato come la conciliazione tra lavoro e sport sia un tema comune tra i cittadini europei, con oltre il 60% degli intervistati che segnala il lavoro come il principale ostacolo alla pratica sportiva. In particolare, le donne e i genitori con figli piccoli tendono a essere più influenzati da questo fattore, come indicato anche in una ricerca pubblicata nel *Journal of Sport & Social Issues*¹¹.

Un altro aspetto interessante riguarda il fattore salute, che emerge per l'8,59% degli intervistati come motivo principale per non allenarsi. Sebbene il benessere fisico sia una delle principali motivazioni per intraprendere un'attività sportiva, paradossalmente la salute stessa

⁹ American Heart Association, [American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids](#), 19 gennaio 2024.

¹⁰ European Commission, [New Eurobarometer on sport and physical activity](#), 20 settembre 2024.

¹¹ L. Coleman, L. Cox, D. Roker, [Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences](#), in *Health Educ Res.*, 2008, 23(4) pp. 633-647.

diventa un ostacolo per coloro che soffrono di malattie o condizioni preesistenti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), un numero significativo di persone affette da malattie croniche (come malattie cardiache o artrite) rinuncia a fare esercizio fisico per paura di peggiorare la propria condizione.

Altri fattori che contribuiscono alla bassa partecipazione sportiva includono l'organizzazione, la pigrizia, la stanchezza e lo studio, con percentuali che variano dal 3% al 6%. La pigrizia, in particolare, è una motivazione che emergerebbe in maniera più marcata in studi internazionali su popolazioni giovani. Questo comportamento è legato alla crescente digitalizzazione delle attività ricreative, che offre alternative più sedentarie e immediate rispetto all'attività fisica.

Infine, le motivazioni economiche per non allenarsi, che si attestano a un modesto 2,22%, sono particolarmente significative da un punto di vista delle politiche pubbliche. Questo dato suggerisce che, sebbene non rappresenti una barriera prevalente, le preoccupazioni economiche sono comunque un fattore da non trascurare. Le politiche che incentivano la fruibilità gratuita o a basso costo delle strutture sportive pubbliche possono svolgere un ruolo fondamentale nel migliorare l'accessibilità all'attività fisica per le fasce più vulnerabili della popolazione. Secondo uno studio condotto dall'*OECD (Organization for Economic Cooperation and Development)*¹² nel 2021, le città che hanno investito nell'infrastruttura sportiva pubblica, come palestre e centri sportivi accessibili, hanno visto un incremento significativo della partecipazione a programmi di fitness, soprattutto tra le persone con redditi più bassi.

Questo dato suggerisce che un maggiore investimento nella costruzione e nell'ammodernamento degli impianti sportivi pubblici potrebbe stimolare una partecipazione più ampia alla pratica sportiva. La mobilità è un altro aspetto importante: la creazione di impianti sportivi facilmente accessibili, integrati con i trasporti pubblici, potrebbe ridurre ulteriormente le barriere fisiche ed economiche, come dimostrato da una ricerca sull'accessibilità all'attività fisica in Spagna, che ha rivelato come la costruzione di impianti sportivi in zone ben servite da mezzi di trasporto ha aumentato del 15% la frequenza degli allenamenti.

5. La mobilità verso gli impianti sportivi e la disponibilità di strutture: un'analisi comparata

In merito alla mobilità per raggiungere i luoghi di allenamento, il 53,02% degli intervistati preferisce utilizzare l'auto, seguita da una distribuzione simile tra coloro che si recano agli impianti sportivi a piedi (20,21%) e in bici (18,37%). Questi dati offrono uno spunto interessante sulla dipendenza dall'auto e sulle abitudini di trasporto per praticare sport. A livello internazionale, questo fenomeno non è isolato. Secondo uno studio pubblicato dalla *European Commission* nel 2018, la maggior parte degli europei si sposta in auto per raggiungere i centri sportivi, con punte che superano il 50% in molte metropoli, specialmente nei paesi con un sistema di trasporti pubblici meno sviluppato. Tuttavia, la mobilità attiva (a

¹² Organisation for Economic Co-operating and Development, [Mobilising institutional investors for financing sustainable development in developing countries](#), 30 luglio 2021.

piedi e in bicicletta) è stata associata a benefici per la salute, contribuendo a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e ad aumentare i livelli di attività fisica quotidiana.

Riguardo alla percezione della disponibilità di impianti sportivi, il dato più interessante riguarda il 93,29% degli intervistati che affermano di avere un posto dove allenarsi. Questo suggerisce una buona distribuzione delle strutture sportive sul territorio Emiliano-Romagnolo, ma anche la necessità di una continua attenzione alla qualità e all'accessibilità di queste strutture. Solo il 6,71% degli intervistati si trova in difficoltà nell'individuare un impianto sportivo nelle vicinanze.

A livello internazionale, la disponibilità di strutture sportive è un fattore cruciale nel determinare i tassi di partecipazione all'attività fisica. Ad esempio, in una ricerca condotta negli Stati Uniti dal *National Institutes of Health* (NIH)¹³, è stato evidenziato che la prossimità degli impianti sportivi è inversamente correlata al livello di sedentarietà.

La rigenerazione e la ristrutturazione degli impianti sportivi sono visti come una chiave fondamentale per combattere la sedentarietà e migliorare la qualità della vita urbana, soprattutto nei contesti post-pandemia, dove la rivalutazione dei luoghi pubblici è diventata una priorità. Il 93,29% di risposte positive sulla disponibilità di impianti sportivi, testimonia un buon livello di accessibilità, ma il futuro dell'impiantistica sportiva dovrà concentrarsi sulla rigenerazione delle strutture esistenti, migliorando l'accessibilità e l'integrazione con modelli di mobilità sostenibile, per rispondere efficacemente alle esigenze della popolazione attiva.

6. L'importanza della formazione: un confronto internazionale

Un altro tema cruciale emerso dalla ricerca riguarda la formazione nell'ambito sportivo. Il 60,55% degli intervistati ha espresso la necessità di avere un istruttore per iniziare e migliorare la pratica sportiva. A questo dato si aggiunge un 31,5% che si dichiara neutrale rispetto alla figura dell'istruttore, mentre meno del 8% (7,95%) non ritiene importante questa figura. Questo dato evidenzia l'importanza della formazione nell'iniziare e mantenere la pratica sportiva, indicando come la guida esperta sia vista come fondamentale per l'ingresso e la perseveranza nel mondo sportivo. Infatti, il primo contatto con il mondo sportivo – che spesso avviene tramite l'istruttore – può determinare non solo la qualità dell'esperienza sportiva iniziale, ma anche la durata della partecipazione. È chiaro che la competenza e la capacità dell'istruttore di motivare e appassionare alla disciplina svolgono un ruolo determinante nell'indurre il praticante a continuare l'attività sportiva.

Se esaminiamo la domanda in termini più generali sull'importanza dell'istruttore nella pratica sportiva, il 75,84% degli intervistati riconosce il ruolo cruciale di questa figura, mentre solo il 6,72% non la considera rilevante. Questo dato evidenzia la crescente consapevolezza sull'importanza della preparazione tecnica e pedagogica nell'insegnamento dello sport.

¹³ A. Raza, A. Pulakka et al., [Distance to sports facilities and low frequency of exercise and obesity: a cross-sectional study](#), in *BMC Public Health* 2022, 22(1), pp. 2036 ss.

In Italia, il CONI e le sue Scuole Regionali dello Sport collaborano con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA) per sviluppare programmi di formazione che si inseriscono nel sistema di validazione europeo, il SNAQ. Tuttavia, la normativa in Italia non è sempre stringente, e spesso esistono confusione e ambiguità riguardo alla validità dei corsi e dei titoli rilasciati da alcune realtà.

7. Lo sport al femminile: una crescita globale e le sfide future

Il secondo grande tema che riguarda lo sport del futuro è lo sport al femminile. Tralasciando gli aspetti sociopolitici legati alla figura femminile, che meriterebbero un approfondimento separato, il dato più significativo riguarda la crescente partecipazione femminile nello sport. Questo trend positivo può essere evidenziato dai numeri emersi dalla nostra ricerca, che mostrano un chiaro aumento della presenza delle donne nelle attività sportive a livello nazionale.

Nella popolazione generale intervistata, considerando sia coloro che praticano sport che i dati sul tesseramento (in ambito regionale), la partecipazione femminile si attesta intorno al 35%. Tuttavia, il dato diventa ancora più interessante se si considera il mondo dei progetti nazionali CONI realizzati sul territorio (Centri CONI ed Educamp), che coinvolgono ragazze e ragazzi under 14. In questo caso, la percentuale sale notevolmente, arrivando a circa il 48-50%. Questo aumento, che emerge in un campione di circa 15.000 unità, evidenzia chiaramente come, nel corso dei prossimi anni, l'incremento della partecipazione femminile nello sport sarà sostanziale, non solo a livello di base, ma anche nella competizione sportiva.

Se guardiamo ai dati internazionali, possiamo osservare una tendenza simile in altri paesi sviluppati. Negli Stati Uniti, ad esempio, i dati raccolti dall'Institute for Diversity and Ethics in Sport hanno mostrato che la partecipazione femminile negli sport a livello scolastico è aumentata di oltre il 50% negli ultimi vent'anni. Nel 2019, circa 40% delle atlete nelle scuole secondarie statunitensi erano donne, con un dato che continua a crescere, supportato anche da politiche come il Titolo IX, che promuove l'uguaglianza di genere nelle scuole e nelle università.

Anche in Australia, dove la tradizione sportiva femminile è storicamente forte, i dati della Australian Sports Commission hanno evidenziato un aumento del 12% della partecipazione femminile negli sport dal 2000 al 2019, con particolare enfasi negli sport di squadra come il calcio e il rugby. In effetti, la popolarità del calcio femminile ha visto un boom globale, con la FIFA Women's World Cup che nel 2019 ha registrato una partecipazione record di 1,1 miliardi di spettatori, segnando un forte interesse a livello globale per l'espansione e il riconoscimento dello sport al femminile.

Essere pronti ad accogliere questa sfida, con progetti e proposte dedicate allo sport femminile, è sicuramente uno dei punti di forza che possono essere sfruttati per il futuro. Non solo per favorire un ambiente più inclusivo e paritario, ma anche per garantire che le donne possano accedere a strutture sportive di qualità, programmi di allenamento specifici e

opportunità di visibilità nel panorama sportivo. Questo impegno, se perseguito con continuità, contribuirà a ridurre il *gap* di genere e a promuovere una cultura sportiva più equa.

8. I giochi virtuali: rischi, opportunità e il futuro dello sport

Un tema molto divisivo è quello dei giochi virtuali, che per alcuni rappresentano una minaccia per il benessere sociale e individuale, mentre per altri sono il futuro delle attività ricreative e competitive. I giochi virtuali, e in particolare gli eSport, pongono una sfida importante non solo per il mondo dello sport tradizionale, ma anche per la società nel suo complesso. Questa sfida ha i suoi rischi — che sono notevoli — e, al contempo, presenta delle potenzialità altrettanto enormi.

I rischi legati ai giochi virtuali sono sotto gli occhi di tutti: isolamento sociale, disturbi del sonno, disfunzioni cognitive, comportamenti autodistruttivi, e i cosiddetti gaming disorders (disturbi legati al gioco). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i disturbi da gioco patologico sono ormai riconosciuti come una malattia mentale, classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5). Questi fenomeni possono tradursi in un enorme costo per la collettività, sia in termini economici che sociali, con effetti devastanti sul benessere fisico e mentale degli individui, così come sulla capacità produttiva della società.

Tuttavia, vi è anche una grande opportunità che emerge proprio dal mondo degli eSport, il quale può essere visto come una nuova frontiera per lo sport, non solo in termini di competizione, ma anche come potenziale strumento per l'inclusione sociale e il coinvolgimento giovanile. Un'opportunità che ha una forte intersezione con lo sport tradizionale. Diversamente da quanto avevano ipotizzato alcune ricerche iniziali, la penetrazione nel mondo degli eSport in Italia è meno incisiva rispetto ad altri paesi, attestandosi al 16,3% della popolazione. Un dato che indica comunque una presenza significativa. Tra questi, ben 44% sono tesserati per un'organizzazione sportiva, un dato che suggerisce che esiste un canale diretto attraverso cui intercettare queste persone e, potenzialmente, convertirle o coinvolgerle in attività sportive tradizionali.

Un aspetto interessante riguarda la partecipazione femminile nel mondo degli eSport. Sebbene, come abbiamo visto, la partecipazione femminile nello sport tradizionale sia in crescita, nel caso degli eSport è ancora limitata, attestandosi solo al 7,1%. Questo dato è coerente con le tendenze globali, che vedono una sottorappresentazione delle donne nel mondo del gaming competitivo.

Inoltre, il panorama di chi si dichiara giocatore di eSport cambia in modo significativo attraverso le fasce d'età. Nei giovani tra gli 0 e i 14 anni, la partecipazione raggiunge il picco con il 64,71%, per scendere progressivamente negli anni successivi: 18,52% tra i 15-18 anni, 30,14% tra i 19-30 anni, e calare ulteriormente tra le fasce adulte (13,24% tra i 30-50 anni, e 7,37% sopra i 50 anni). Questa distribuzione mostra chiaramente che gli eSport sono ancora un fenomeno prevalentemente giovanile, ma con una crescente diffusione anche tra le fasce

d'età più adulte, confermando quanto l'interesse per il gaming stia diventando sempre più trasversale.

A livello internazionale, studi condotti dalla Newzoo Global Games Market Report¹⁴ evidenziano una rapida diffusione degli eSport in tutto il mondo, con un fatturato globale che ha superato i 1,1 miliardi di dollari nel 2020. Negli Stati Uniti, un sondaggio condotto da Statista¹⁵ nel 2021 ha rivelato che circa il 60% dei giovani adulti tra i 18 e i 34 anni ha partecipato a giochi di eSport. La televisione (17,27%) e i social media (17,01%) sono quasi pari, ma ciò che emerge con chiarezza è che il web (34,28%) domina come mezzo di accesso agli eSport, evidenziando come la digitale sia il canale principale per il coinvolgimento in questo fenomeno.

Un aspetto importante che riguarda l'impiantistica è quello delle piattaforme preferite per giocare. Qui, a primeggiare sono le console (42,59%), seguite da smartphone (31,48%). Questo dato ha implicazioni significative per lo sviluppo delle strutture per gli eSport, poiché le console e i dispositivi mobili rappresentano i mezzi preferiti dai giocatori per partecipare a competizioni e allenamenti, suggerendo che le piattaforme di gioco mobili avranno un ruolo sempre più rilevante nelle future strutture di allenamento e competizione.

Infine, gli eSport potrebbero rappresentare una finestra di opportunità per gli impianti sportivi tradizionali, che potrebbero evolversi per ospitare eventi e tornei di eSport, creando sinergie tra il mondo fisico e quello virtuale. In alcune arene e stadi mondiali, infatti, sono già previsti eventi di eSports integrati con sport tradizionali, come nel caso della BlizzCon in California o dell'Intel Extreme Masters in Europa. In questi contesti, le strutture tradizionali potrebbero svolgere un ruolo chiave nell'accoglienza e nella formazione di nuovi atleti nel settore.

9. Conclusione

I risultati della ricerca confermano in modo inequivocabile che lo sport non possa più essere considerato un fenomeno meramente ricreativo, culturale o sanitario, ma debba essere qualificato come un vero e proprio diritto fondamentale, ormai radicato nel tessuto costituzionale e destinatario di specifiche garanzie da parte dell'ordinamento. Con la riforma dell'articolo 33 della Costituzione, il legislatore ha espressamente sancito che «La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme»¹⁶. Tale inserimento – augurandoci –, lontano dall'essere un gesto meramente simbolico, comporta un mutamento di paradigma: lo sport diventa materia costituzionalizzata, impegno positivo dello Stato e degli enti territoriali, e diritto soggettivo diffuso da garantire alla collettività.

¹⁴ Newzoo, [Newzoo Global Esports Market Report 2020](#), 25 febbraio 2020.

¹⁵ Statista, [Share of gamers in the United States who are interested in playing immersive games as December 2021, by age group](#), 25 febbraio 2021.

¹⁶ Art. 33 Cost., come modificato dalla legge costituzionale 26 settembre 2023, n. 1.

Questo riconoscimento si inserisce in un percorso già avviato dalla giurisprudenza costituzionale. La Corte costituzionale, con la sentenza n. 49 del 2011, ha sottolineato come lo sport assuma «una valenza sociale e formativa di primario rilievo»¹⁷, meritevole di tutela in quanto strumento di crescita e di partecipazione democratica. Già in precedenza (Corte cost. n. 9 del 1982), si era affermato che la pratica sportiva integra valori costituzionalmente protetti quali la salute, l'educazione e l'eguaglianza¹⁸, anticipando un approdo oggi finalmente cristallizzato a livello normativo primario.

A ciò si aggiunge l'intervento del legislatore, in parte scoordinato e scomposto, con il d.lgs. 36/2021, attuativo della legge delega n. 86/2019, che ha introdotto alcune innovazioni nella disciplina del settore¹⁹ che, benché non siano oggetto principale della trattazione odierna è giusto citare brevemente. Tale tentativo di riforma ordinamentale, concretizzatosi in riforme settoriali specifiche, ha inciso profondamente su più ambiti. In primo luogo, sul versante del lavoro sportivo, superando la rigida e storica dicotomia tra dilettantismo e professionismo e introducendo nuove forme di tutela e inquadramento contrattuale, con un riconoscimento che si avvicina ai principi generali del diritto del lavoro. La giurisprudenza amministrativa, in particolare il Consiglio di Stato (sent. n. 4531/2019), aveva già segnalato le criticità legate alla precarietà dei rapporti sportivi dilettantistici, evidenziando l'esigenza di un intervento organico a tutela dei collaboratori²⁰. Questo passaggio, sicuramente il più dibattuto - e soccorso da più "correttivi" - è partito con l'intento di un vero riconoscimento delle attività lavorative o similari in campo sportivo, avvalorando la tesi esposta in tutto lo scritto di un ruolo sempre più importante dello sport nella nostra società; tuttavia, non ha tenuto conto svariati dati circa la sostenibilità economica di un mondo che si fonda sul volontariato. Ad oggi si ricava quindi un sistema di riconoscimento e tutele per un "lavoro" che, per ora, non c'è, nel senso che ci sono delle attività difficilmente inquadrabili, sostanzialmente, come lavoro in quanto ad esse manca il principio fondamentale dell'economicità.

In secondo luogo, il decreto ha posto una rinnovata attenzione al profilo della sicurezza e della responsabilità negli impianti e nelle attività sportive, con particolare riguardo alla disciplina degli sport invernali e alla gestione delle piste da sci, dove la prevenzione degli infortuni assume una valenza primaria di ordine pubblico²¹. In questo senso, lo sport si lega a doppio filo con il principio costituzionale di tutela della salute (art. 32 Cost.), divenendo strumento di prevenzione collettiva e campo di applicazione di regole stringenti sulla sicurezza degli utenti.

Un ulteriore elemento di rilievo riguarda la governance delle associazioni e società sportive dilettantistiche, che, a seguito delle modifiche normative, sono state chiamate ad adeguare i propri statuti entro cornici più trasparenti e democratiche. Tale intervento risponde non solo a ragioni di ordine organizzativo, ma soprattutto all'esigenza di rendere coerente il settore con i

¹⁷ Corte cost., 7 Marzo 2011, n. 49.

¹⁸ Corte cost., 19 Gennaio 1982, n. 9.

¹⁹ D.lgs. 28 febbraio 2021, n. 36, in attuazione della l. 8 agosto 2019, n. 86.

²⁰ Cons. Stato, Sez. VI, 3 luglio 2019, n. 4531.

²¹ D.lgs. 28 febbraio 2021, n. 40, recante "Disciplina della sicurezza nelle discipline sportive invernali".

principi di responsabilità e di buon andamento che informano l'attività di soggetti che, pur operando in forma privata, perseguono interessi di rilievo pubblico. Non a caso, si è arrivati a parlare di "quasi pubblicizzazione" delle realtà dilettantistiche, evidenziando come il legislatore abbia inteso valorizzare la funzione sociale di tali organismi.

È evidente, pertanto, che il nuovo assetto giuridico-istituzionale definisce lo sport come un sistema complesso nel quale si intrecciano diritti fondamentali, responsabilità organizzative e finalità pubbliche. Lo sport non è più, dunque, un semplice veicolo di benessere o coesione sociale, ma diviene ambito regolato da un corpus di diritti e doveri: tutela del lavoratore, garanzia di sicurezza per i praticanti, inclusione sociale ed equità di accesso, obblighi di corretta amministrazione per gli enti sportivi. In tale prospettiva, l'impiantistica sportiva del futuro non può essere ridotta a mero contenitore materiale di attività fisiche, ma deve essere ripensata come luogo di attuazione concreta di un diritto costituzionale, presidio giuridico e sociale in cui lo Stato e gli enti locali danno effettività ai principi sanciti dalla Carta e dalla legislazione di settore.

Lo sport diventa, in definitiva, una infrastruttura costituzionale: esso rappresenta il punto di intersezione tra salute pubblica, educazione, sicurezza e democrazia associativa. La progettazione e la gestione degli impianti dovranno pertanto rispondere a standard non solo tecnici, ma anche giuridici, in modo da garantire accessibilità, inclusione e rispetto delle regole. È in questa dimensione che l'impiantistica sportiva assurge a presidio della cittadinanza attiva e a strumento di attuazione materiale dei principi costituzionali.

Alla luce di tali considerazioni, si può concludere che il futuro dello sport, inteso nella sua duplice dimensione di pratica e di fenomeno giuridico, richiederà una sempre più stretta collaborazione tra istituzioni, dottrina, giurisprudenza e mondo associativo. Solo attraverso una governance multilivello, rispettosa della nuova cornice costituzionale e coerente con i principi di legalità e responsabilità, sarà possibile tradurre in realtà la missione che la Costituzione e il legislatore hanno affidato allo sport: quella di costituire non solo un fattore di benessere collettivo, ma un vero e proprio diritto fondamentale della persona e della comunità.