

Milanesi e attività fisica: più di uno su due fa sport, spesso col supporto della tecnologia

- Il 55% dei milanesi fa attività sportiva in maniera almeno saltuaria
- Circa tre sportivi su quattro (74%) utilizzano anche app e dispositivi dedicati al fitness
- Tra i milanesi che non fanno sport, la mancanza di tempo risulta essere il principale ostacolo rispetto al dedicarsi all'attività fisica

Bologna, 24 giugno 2024

Oltre la metà dei milanesi fa sport, anche in maniera saltuaria, e sono sempre di più coloro che si allenano con il supporto di app e dispositivi dedicati al fitness e al monitoraggio delle performance. A dirlo è l'ultima indagine dell'**Osservatorio Sanità**¹ di **UniSalute**, che insieme a Nomisma ha analizzato l'atteggiamento e le abitudini dei cittadini meneghini nei confronti dell'attività fisica.

Dalla ricerca emerge come **il 31% dichiara di praticare un'attività sportiva in maniera continuativa**, in aumento rispetto alla rilevazione svolta nel 2022, quando la percentuale era solo del 26%. Se a questi si aggiunge il 24% che dice di **fare sport in maniera saltuaria**, il totale degli sportivi arriva al 55%. Diminuisce considerevolmente il numero degli **inattivi**, ossia di chi dichiara uno stile di vita totalmente sedentario, che passa dal 28% al 13% del campione.

L'indagine evidenzia come la tecnologia sia un'alleata sempre più preziosa per chi fa sport: quasi tre sportivi milanesi su quattro dichiarano di aver fatto uso almeno ogni tanto di **app e device dedicati al fitness** nell'ultimo anno, in particolare per usufruire di funzioni come il contapassi (74%), il monitoraggio delle calorie bruciate (40%) e il cardiofrequenzimetro (40%). Inoltre, in linea con un trend iniziato negli anni della pandemia, oltre la metà (55%) ha seguito anche corsi o dirette streaming di **allenamento online**.

Guardando alla frequenza di allenamento, **il 45% dichiara di allenarsi almeno 3 volte a settimana**, con il 13% che arriva anche a cinque o più sessioni nella settimana tipo. Uno su tre (34%) si allena con il supporto di un personal trainer o di un istruttore. Le attività più praticate sono la **corsa e altre discipline affini all'atletica leggera** (36%), **lo yoga e il pilates** (28%) e **altri corsi in palestra** (19%). Seguono per popolarità il **ciclismo** e il **nuoto**, rispettivamente al 17% e al 15%.

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma a dicembre 2023 su di un campione di 1.200 persone stratificato per età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli

UniSalute S.p.A.

Ma quali fattori spingono i milanesi a dedicarsi all'esercizio fisico? Secondo i dati della ricerca, il 33% degli intervistati lo fa principalmente per **curare l'aspetto fisico e mantenersi in forma**; mentre il 22% per **migliorare le proprie condizioni di salute**. Ma lo sport svolge per molti anche una funzione chiave nella **gestione dello stress** e nel **miglioramento del benessere mentale**, con il 19% che indica questo aspetto come motivazione principale per la sua attività sportiva.

Infine, la ricerca ha esaminato anche le caratteristiche di coloro che **non praticano sport**. È emerso come per la maggior parte (88%) si tratti di persone che lo hanno praticato in passato, anche solo in maniera saltuaria, ma ora hanno smesso. Come mai? La **mancanza di tempo**, a causa degli impegni richiesti dal lavoro e da altre attività quotidiane, è tra i motivi indicati dalla maggioranza del campione (64%). Altre motivazioni comuni sono la **mancanza di strutture e/o di orari adeguati** (24%) e l'insorgere di **problemi a livello fisico** (23%). Il 29%, comunque, ammette di **essere semplicemente pigro e di non amare fare sport**.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. Si prende cura ogni giorno della salute di **oltre 10 milioni di persone**: famiglie, dipendenti di aziende, iscritti ai Fondi sanitari di categoria e alle Casse professionali. È **l'unica Compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione delle persone nel loro intero ciclo di vita.

Le **soluzioni individuali** UniSalute sono disponibili presso la **rete agenziale del Gruppo Unipol, le banche del Gruppo BPER Banca, la Banca Popolare di Sondrio e sul sito internet della Compagnia**, per garantire sempre la migliore risposta alle esigenze di salute, con competenza, specializzazione e vicinanza.

Per le **polizze collettive**, UniSalute offre un **approccio integrato** studiando con attenzione le caratteristiche del settore e mettendo a punto Piani sanitari personalizzati e flessibili, per rispondere alle esigenze più specifiche del mondo del lavoro.

UniSalute garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio.

Nel 2016 ha fondato **UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute**, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare.

A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it



Contatti per la stampa:

Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com



340.6129558

Andrea Bianchi

andrea.bianchi@ecomunicare.com

335.7540754