

## Torinesi e attività fisica: quasi uno su due fa sport, spesso col supporto della tecnologia

- Il 48% dei torinesi fa attività sportiva in maniera almeno saltuaria
- Tre sportivi torinesi su quattro (75%) utilizzano anche app e dispositivi dedicati al fitness
- Oltre la metà (54%) segue corsi o dirette streaming di allenamento online

Bologna, 25 giugno 2024

Quasi la metà dei torinesi 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**<sup>1</sup> di **UniSalute**, che insieme a Nomisma ha analizzato l'atteggiamento e le abitudini degli abitanti del capoluogo piemontese nei confronti dell'attività fisica.

Dalla ricerca emerge come il **23% dichiara di praticare un'attività sportiva in maniera continuativa**, la stessa percentuale emersa dalla rilevazione svolta nel 2022. Se a questi si aggiunge il 25% che dice di **fare sport in maniera saltuaria**, il totale degli sportivi arriva al 48%. Diminuisce invece il numero degli **inattivi**, ossia di chi dichiara uno stile di vita totalmente sedentario, che passa dal 21% al 17% del campione.

L'indagine evidenzia come la tecnologia sia un'alleata sempre più preziosa per chi fa sport: tre sportivi torinesi 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 (67%), il cardiofrequenzimetro (52%) e il monitoraggio delle calorie bruciate (43%). Inoltre, in linea con un trend iniziato negli anni della pandemia, oltre la metà (54%) ha seguito anche corsi o dirette streaming di **allenamento online**.

Guardando alla frequenza di allenamento, il **43% dichiara di allenarsi almeno 3 volte a settimana**, con l'11% 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 **lo yoga e il pilates** (34%), **altri corsi in palestra** (26%) e la **corsa o altre discipline affini all'atletica leggera** (23%). Sotto la Mole sono molto popolari anche il **ciclismo** e il **nuoto**, rispettivamente al 20% e al 19%.

<sup>1</sup> 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 torinesi a dedicarsi all'esercizio fisico? Secondo i dati della ricerca, il 30% degli intervistati lo fa principalmente per **curare l'aspetto fisico e mantenersi in forma**; mentre il 26% 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 20% che indica questo aspetto come motivazione principale per la sua attività sportiva.

Infine, la ricerca ha esaminato anche le caratteristiche di chi **non pratica sport**. È emerso come per la maggior parte (77%) si tratti di persone che lo hanno praticato in passato, anche solo in maniera saltuaria, ma ora hanno smesso. Come mai? Circa la metà (49%), ammette di **essere semplicemente pigro e di non amare fare sport**; ma vi sono anche altri fattori, come la **mancanza di tempo**, legata agli impegni richiesti dal lavoro e da altre attività quotidiane (42%), **i costi troppo alti** (25%) e il preferire **dedicare il tempo ad altri hobby** (16%).

## 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](http://www.unisalute.it)



## Contatti per la stampa:

**Daniele Battistelli**

[daniele.battistelli@ecomunicare.com](mailto:daniele.battistelli@ecomunicare.com)



340.6129558

**Andrea Bianchi**

andrea.bianchi@ecomunicare.com

335.7540754