

# RIO 2016



## QUAL È IL RAPPORTO TRA GLI ITALIANI E LO SPORT?



IN 16 MILIONI SONO "SEDENTARI IN MOVIMENTO", NON VANNO IN PALESTRA MA SONO ATTENTI ALLA FORMA FISICA.

### ECCO IL LORO IDENTIKIT

## CHI SONO?

NÉ SPORTIVI NÉ SEDENTARI CRONICI, SONO ATTENTI AL BENESSERE, SI RITAGLIANO OCCASIONI DI MOVIMENTO NEL QUOTIDIANO E SEGUONO UNA DIETA EQUILIBRATA, CON TANTA FRUTTA, VERDURA E CARNI BIANCHE.



16 milioni di italiani

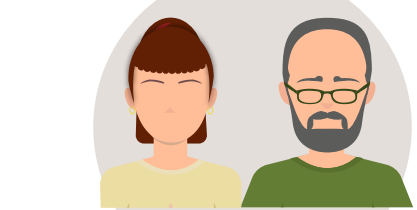
(48%)

UOMINI

(52%)

DONNE

47%



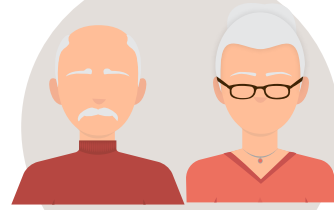
tra i 50-69 anni

29%



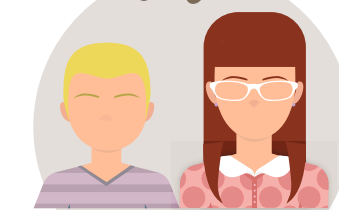
30-49 anni

17%



over 70

7%



15-29

## COSA FANNO?

Sfruttano ogni occasione per muoversi!



Preferiscono le scale all'ascensore

(85%)



Si muovono a piedi

(77%)



Si muovono in bicicletta

(24%)



Svolgono esercizi in casa

(38%)



Svolgono pulizie a tempo di musica

(40%)



Interrompono con frequenti pause il lavoro in ufficio

(50%)



Praticano fit walking

(46%)



Giocano con i bambini

(30%)

## PER QUANTO TEMPO?

In media camminano 48 minuti al giorno



e svolgono 1h e 22 minuti a settimana di attività aerobiche

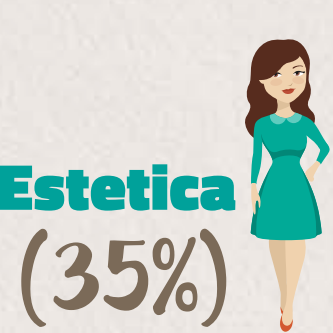
## QUALI SONO I PRINCIPALI MOTIVI?



Salute (80%)



Stress (45%)



Estetica (35%)

## QUANDO?

In ogni momento libero tra un impegno e l'altro



La mattina prima del lavoro (45%)



La sera dopo il lavoro (32%)



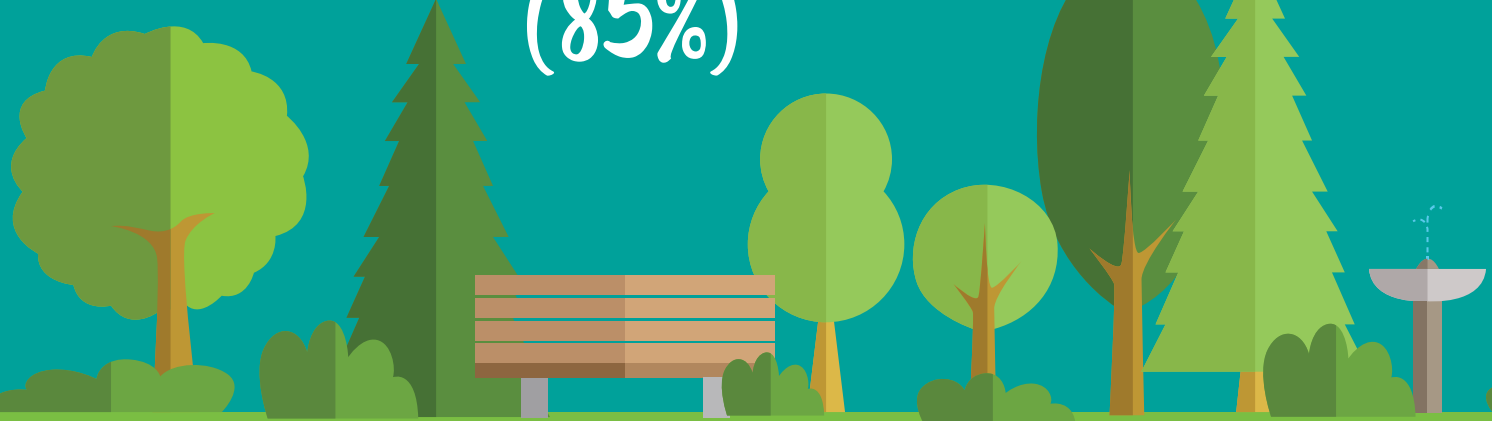
Il weekend (24%)



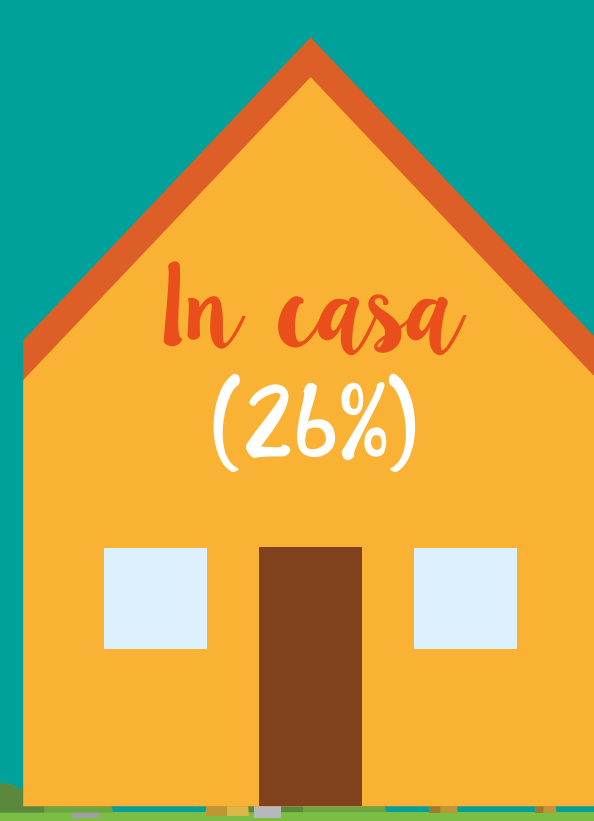
In pausa pranzo (13%)

## DOVE?

All'aperto (85%)



In casa (26%)

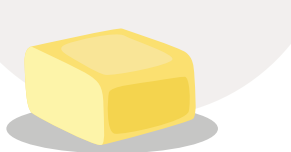


A TAVOLA SI COMPORTANO COME GLI SPORTIVI "VERI" E TRA I CIBI PREFERITI VINCONO

frutta, verdura e carni bianche



60% limitano i cibi grassi



50% evita eccessi di zuccheri o sale



80% frutta e verdura quotidianamente



55% carni bianche



LA TOP 3

DEGLI ALIMENTI PROTEICI IRRINUNCIABILI DEL "SEDENTARIO IN MOVIMENTO"



Fonte: Ricerca Doxa/Unaitalia "Sport, attività fisica e alimentazione" (Giugno 2016)