

# SPORT & SALUTE

Paolo Nasuto 493657



## ABSTRACT

Il progetto si colloca nella categoria “**Uso del tempo**”, più precisamente come definito dall'ultima indagine Istat: “I cittadini e il tempo libero”. In particolare, ci si concentra sull'attività fisica e sportiva praticata dai cittadini italiani. L'obiettivo primario di **Sport&Salute** è quello di fornire un quadro generale e specifico di alcuni aspetti, soprattutto a scopo informativo, sull'attività svolta in Italia nelle varie regioni e quali sono gli sport che vengono maggiormente praticati. Dall'analisi dei dati e dalle diverse rappresentazioni grafiche si arriva alla dimostrazione che siamo ancora molto distanti dagli standard raccomandati, ma la buona notizia è che la pratica sportiva è in aumento.

## 1. INTRODUZIONE

Stimolare e promuovere lo sport come strumento sociale e miglioramento della qualità della vita non è facile, soprattutto dopo gli ultimi numeri messi in evidenza. Lo sviluppo dell'applicazione non vuole dare l'idea che lo Sport è l'unico “mezzo” attraverso il quale sia possibile vivere in assoluta tranquillità e in piena salute, anche perché è stato dimostrato che a livello agonistico sia molto traumatico per il nostro corpo. I capisaldi per una vita sana sono **cinque**, compresa l'**attività fisica** :

- la **corretta alimentazione**, chiave primaria fondamentale
- il **sonno regolare**, per il funzionamento del nostro organismo
- **umore/stress**
- **non avere dipendenze** (alcol, fumo)

E' stato scelto il fattore Sport per passione del sottoscritto, e per l'interesse a dare una visione generale del fenomeno in termini giornalistici, con l'utilizzo di un linguaggio il più possibile sportivo per attirare l'attenzione dell'utente. Il testo è accompagnato da grafici che non hanno bisogno di spiegazioni. Il contenuto è semplice ed immediato e l'architettura del sito è così composta, divisa in cinque sezioni:

- **COPERTINA** : immagine di background modificata utilizzando Paint, titolo e sottotitolo e vari collegamenti con le altre pagine.
- **HOME** : nella sezione home si trova una breve descrizione sui benefici dell'attività sportiva e un'immagine inerente alla pratica sportiva.
- **HABITS** : due grafici che mostrano la pratica sportiva in base alla frequenza e alla professione.
- **STATS** : due grafici che mostrano le regioni in cui si pratica più sport e quali sono gli sport più praticati.
- **ABOUT** : chiude con informazioni sulla realizzazione del sito e le relative fonti.

## 1.2 Stato dell'arte

Parlando di rilevazioni statistiche impossibile non citare il sito dell'[Istat](#), l'unico in grado di fornire informazioni su questa tematica. Nel web sono presenti un enorme quantità di articoli e focus che riportano come unica fonte il noto sito di statistica. La fase iniziale è stata caratterizzata da un approfondimento sullo sport e i suoi benefici per avere una visione generale. Questi sono gli articoli utilizzati, rielaborati e inseriti nell'applicazione:

- [Quanto esercizio fisico bisogna fare \(per non morire\)](#) – Wired.it
- [Lo sport aiuta a prevenire 13 diversi tipi di tumore](#) – Wired.it
- [LO SPORT IN ITALIA](#) – Coni (Comitato Olimpico Nazionale Italiano)
- [GIOVANI SPORTIVI A TAVOLA](#) - sport&medicina
- [Adolescenti e sport: il 40% non lo pratica](#) – Corriere della Sera
- [Sport e attività fisica](#) – Ministero della salute
- [Cancro, fare sport durante la chemioterapia aiuta a combatterlo](#) – Blogio

## 2. MODELLO DEI DATI

I dati utilizzati nell'applicazione web relativi all'attività fisica e sportiva per regione, anno, sesso ed età, dal 2005 al 2016, sono stati interamente estratti dal sito <http://www.istat.it/it/> (tema Cultura, comunicazione, viaggi, uso del tempo > Attività fisiche e sportive > Classi di età e regioni e tipo di comune). Per lo sviluppo dell'ultima tabella (tipi\_sport) dopo aver contattato il Coni, l'Università di Pisa e di Roma di Scienze motorie, **Istact contact Center** mi ha fornito una tavola sulla pratica sportiva per tipo di sport e classe di età dell'ultima indagine effettuata dall'Istat risalente all'anno 2006. Utilizzando Excel e successivamente **Open Refine** dopo un'accurata pulizia è stata importata su **PhpmyAdmin**. Tornando al sito dell'Istat dopo aver scaricato i tre dataset in formato csv, sono passato alla fase di analisi e pulizia attraverso **Open Refine**. Ho quindi importato i dataset attraverso phpMyAdmin su un nuovo database nominato progetto\_lpw e creato tre tabelle, classi\_età, dati\_professione, dati\_regione.

Sul più noto sito di statistica ho scelto tre dataset con informazioni complementari:

- 1) **Classe di età**, per focus su sesso ed età
- 2) **Condizione nella professione**, per focus sulle professioni più attive nella disciplina sportiva
- 3) **Regioni e tipo di comune**, per focus sulle regioni

### Classe di età (classi\_età)

Ho sostituito i caratteri accentati, eliminato la colonna Flags e rinominato le colonne in:

misura | sesso | classe\_età | anno | frequenza | valore | codice\_frequenza

- **misura**: valori in migliaia o per 100 persone con le stesse caratteristiche
- **sesso**: maschi, femmine o totale
- **età**: 3 anni e più, 3-5, 6-10, 11-14, 15-17, 18-19, 20-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-59, 60-64, 65-74, 75 anni e più
- **anno**: da 2005 a 2016 inclusi
- **frequenza**: in modo continuativo, in modo saltuario, solo qualche attività fisica, non praticano né sport né attività fisica.
- **valore**: valore numerico del dato
- **codice\_frequenza**: 01, 02, 03, 04

## Regioni e tipo di comune (dati\_regioni)

Ho sostituito i caratteri accentati, eliminato la colonna Flags e rinominato le colonne in: misura | territorio | anno | frequenza | valore

- **misura:** valori in migliaia o per 100 persone con le stesse caratteristiche
- **territorio:** macro aree (Nord, Centro, Sud) o regioni italiane o centro area metropolitana, periferia area metropolitana o fino a 2.000 ab. , 2.001 - 10.000 ab. , 10.001 - 50.000 ab. 50.001 ab. e piu
- **anno:** da 2005 a 2016 inclusi
- **frequenza:** in modo continuativo, in modo saltuario, solo qualche attività fisica, non praticano né sport né attività fisica.
- **valore:** valore numerico del dato

Ho rinominato Valle d'Aosta / Vallée d'Aoste in **Valle dAosta**, Trentino Alto Adige / Südtirol in **Trentino** e Provincia Autonoma Bolzano / Bozen in **Provincia Autonoma Bolzano** con Open Refine comando edit Apply to All Identical Cells.

## Professione (dati\_professione)

Ho sostituito i caratteri accentati, eliminato la colonna Flags e rinominato le colonne in:

misura | sesso | professione| anno | frequenza | valore | codice\_frequenza | codice\_professione

- **misura:** valori in migliaia o per 100 persone con le stesse caratteristiche
- **sesso:** maschi, femmine o totale
- **professione:** dirigente, operaio ecc.
- **anno:** da 2005 a 2016 inclusi
- **frequenza:** in modo continuativo, in modo saltuario, solo qualche attività fisica, non praticano né sport né attività fisica.
- **valore:** valore numerico del dato

## Tipi di sport (tipi\_sport)

Con Open Refine ho rinominato alcune colonne che erano troppo lunghe.

## Schema del database (progetto\_lpw)

Database:

<b>classi_eta</b>
<b>dati_professione</b>
<b>dati_regioni</b>
<b>frequenza_attivita</b>
<b>professioni</b>
<b>tipi_sport</b>

classi\_eta:

#	Nome	Tipo
<input type="checkbox"/>	1 Misura	varchar(45)
<input type="checkbox"/>	2 Sesso	varchar(7)
<input type="checkbox"/>	3 classe_eta	varchar(13)
<input type="checkbox"/>	4 Anno	int(4)
<input type="checkbox"/>	5 Frequenza	varchar(39)
<input type="checkbox"/>	6 valore	decimal(9,2)
<input type="checkbox"/>	7 codice_frequenza	varchar(2)

dati\_professione:

#	Nome	Tipo
<input type="checkbox"/>	1 Misura	varchar(45)
<input type="checkbox"/>	2 Sesso	varchar(1)
<input type="checkbox"/>	3 Professione	varchar(55)
<input type="checkbox"/>	4 Anno	int(4)
<input type="checkbox"/>	5 Frequenza	varchar(39)
<input type="checkbox"/>	6 Valore	decimal(9,2)
<input type="checkbox"/>	7 codice_frequenza	varchar(2)
<input type="checkbox"/>	8 codice_professione	varchar(2)

dati\_regioni:

#	Nome	Tipo
<input type="checkbox"/>	1 Misura	varchar(45)
<input type="checkbox"/>	2 Territorio	varchar(28)
<input type="checkbox"/>	3 Anno	int(4)
<input type="checkbox"/>	4 Frequenza	varchar(39)
<input type="checkbox"/>	5 Valore	decimal(6,1)

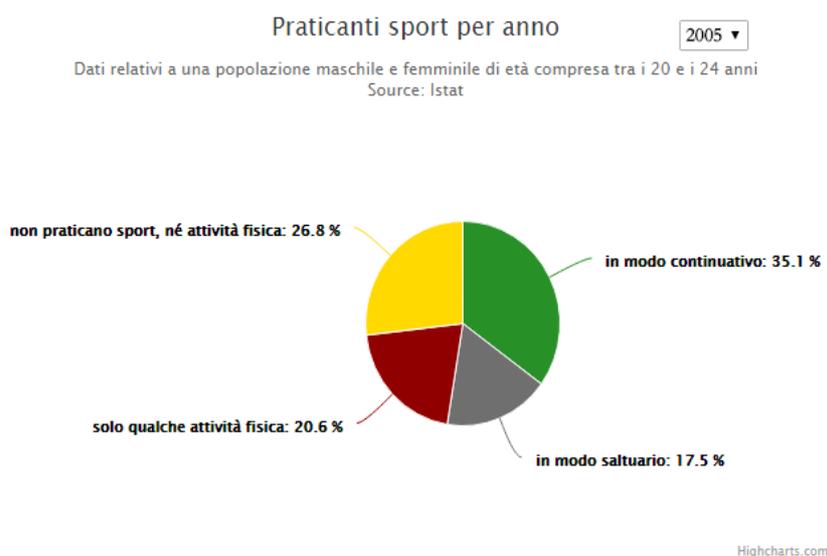
tipi\_sport:

#	Nome	Tipo
<input type="checkbox"/>	1 classe eta	varchar(10)
<input type="checkbox"/>	2 Calcio	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	3 Ginnastica	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	4 Sport acquatici	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	5 Sport invernali	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	6 Sport ciclistici	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	7 Atletica leggera	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	8 Sport con palla e racchetta	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	9 Pallavolo	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	10 Arti marziali	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	11 Pallacanestro	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	12 Danza	varchar(4)
<input type="checkbox"/>	13 Caccia	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	14 Pesca	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	15 Bocce	varchar(3)
<input type="checkbox"/>	16 Sport nautici	varchar(4)

### 3. ANALISI DEI DATI

L'analisi dei dati di **Sport&Salute** vuole rispondere a quattro semplici quesiti. La chiarezza e l'immediatezza sono dati proprio dalla semplicità dei grafici.

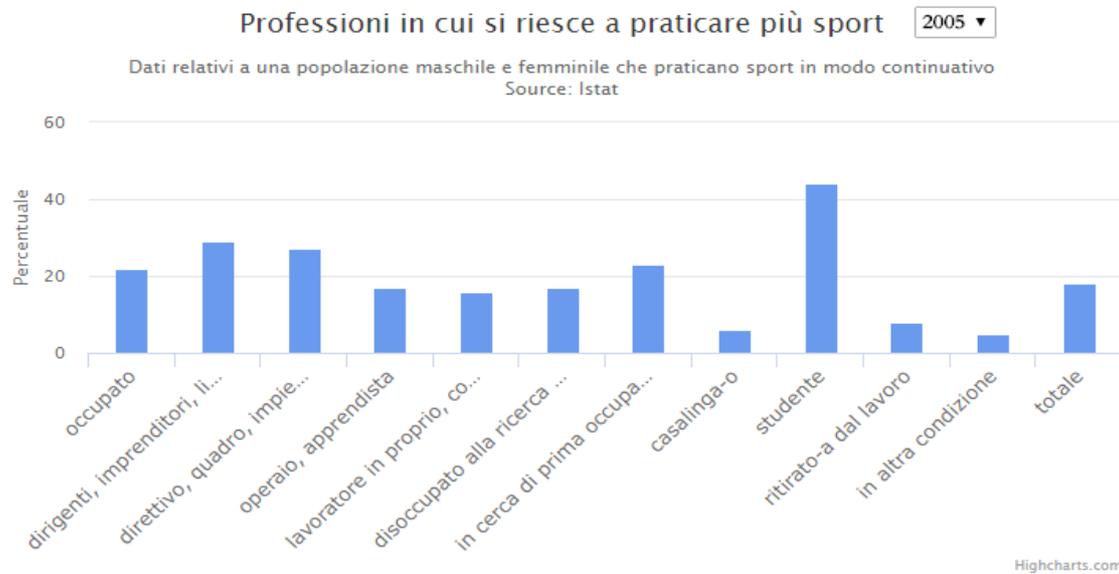
1. Con quale frequenza gli italiani praticano sport, in particolare la fascia d'età dei 20-24 anni?



La pratica sportiva in Italia, nel **2016**, è in aumento del **+0,6 %** rispetto all'anno precedente. Da segnalare anche un leggero calo di coloro che non praticano sport, né attività fisica (positivo, ma c'è tanto da fare). Come anno di default ho assegnato il **2005**, con la possibilità di scegliere le varie annate, dal 2005 al 2016 inclusi. Importante dire che ho preso in considerazione la fascia d'età tra i **20-24 anni**, sia per

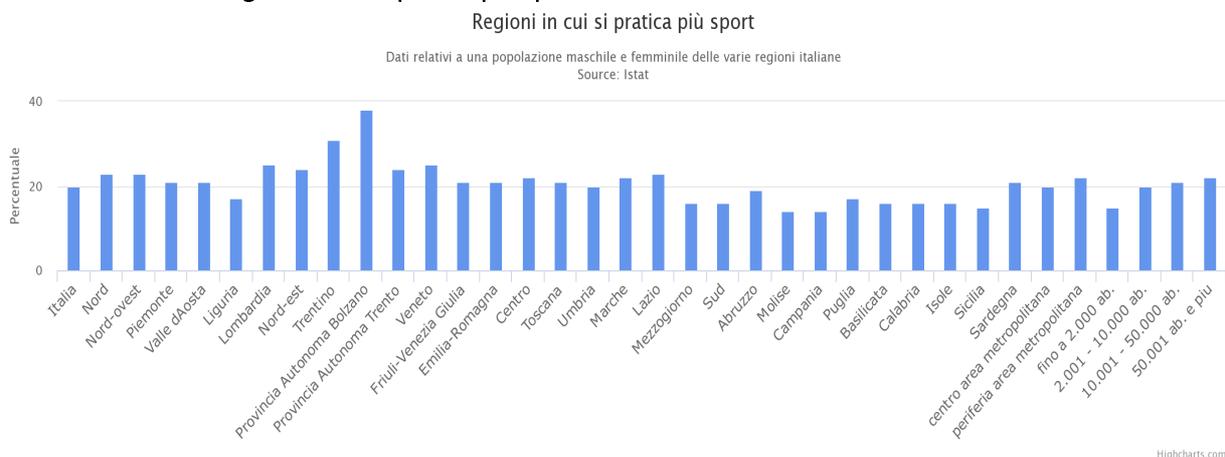
curiosità personale (concordata con il professore), sia per la volontà autonoma di scelta da parte del praticante senza influenze da parte della famiglia.

## 2. Quali sono le professione in cui si riesce a praticare più sport in modo continuativo?



Ho cercato di scoprire quale fosse la **professione** in cui si riesce a praticare più sport in modo continuativo. Quello che è emerso dai dati è che da sempre lo **studente** è al comando della graduatoria provvisoria. All'ultimo posto la **casalinga**. Anche qui come anno di default ho preso il **2005** con la possibilità di scegliere gli altri. Secondo me un dato che deve far riflettere soprattutto sulla motivazione che viene spesso data per cui non si pratica sport, cioè la mancanza del tempo.

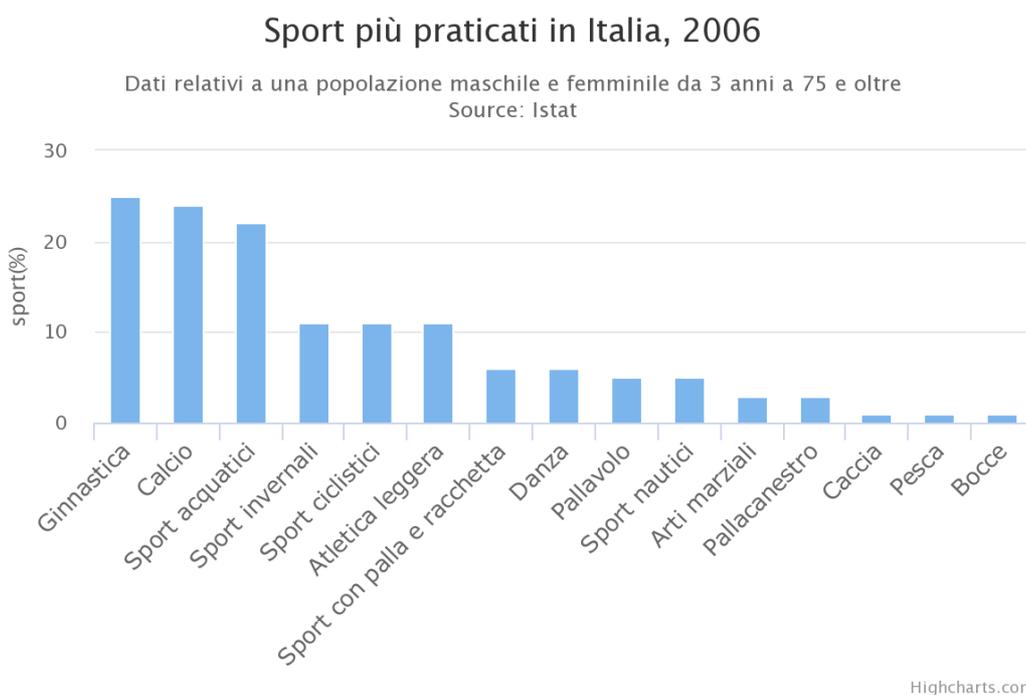
## 3. Quali sono le regioni in cui si pratica più sport?



Il **Trentino** (in particolare la Provincia autonoma di Bolzano) è la regione in cui si pratica più sport. La

**Campania**, invece, è la regione più sedentaria. Al Nord si pratica più sport rispetto al Sud. Nell'ultimo triennio si evidenzia anche la costante e continua, se pur contenuta, crescita delle regioni meridionali.

#### 4. Quali sono gli sport più praticati?



E' interessante notare come nel corso degli anni la **ginnastica** (che comprende anche fitness e cultura fisica) ha raggiunto e superato lo sport da sempre più popolare: il **calcio**. Essendo nel settore aggiungo una piccola considerazione personale sul perché il calcio è stato superato. Molto è dovuto dalla competizione "malsana" sin dalle prime fasce d'età, ma anche i costi delle quote d'iscrizione sono alti e spesso il servizio che viene offerto è di basso livello.

#### 4. CONCLUSIONI E POSSIBILI SVILUPPI

In attesa dei nuovi dati e di nuove ricerche nel settore si evince sicuramente che la pratica sportiva in Italia è in **aumento**. Molto resta da fare per favorire una pratica sportiva regolare tra la popolazione e sono necessarie misure di promozione dello sport e di contrasto alla vita sedentaria, a partire dalla scuola. Questo, soprattutto, per quanto riguarda il Meridione, in particolare la **Campania** che si colloca in coda alla graduatoria regionale (oltre una persona su due conduce una vita sedentaria). Riporto l'ultima dichiarazione del Presidente del **Coni** per una possibile soluzione: *"se non c'è qualche associazione o federazione in Campania, una persona non riesce a fare sport..."* Per quanto riguarda i possibili sviluppi mi interesserebbe capire quali sono le motivazioni che spingono alla scelta di uno sport rispetto ad un altro e alla motivazione per cui si decide di abbandonarlo.