

Incidenza della pratica sportiva sul benessere individuale. Uno studio esplorativo

Giuseppe Torre,
direttore G&G Associated

18 marzo 2016



sport

stile di vita

benessere

salute

prevenzione



Studio

Obiettivi

Metodologia

Federmanager ha promosso uno studio per rilevare le opinioni dei manager del Nord-Est rispetto al tema del **benessere connesso all'attività sportiva**.

Le valutazioni raccolte rappresenteranno un **importante stimolo** per la Federazione dei manager industriali per sostenere politiche per la **prevenzione sanitaria** e l'adozione di **corretti stili di vita**.

Lo studio è stato condotto mediante la somministrazione online di un questionario agli iscritti Federmanager del Nord - Est; i dati sono stati raccolti nel mese di febbraio del 2016.

Il campione

Lo studio ha coinvolto **450 manager** del Nord-Est iscritti a Federmanager.



uomini
95%

donne
5%



< 50 anni
13%



51-60 anni
25%



61-70 anni
33%



>70 anni
29%



In attività
47%

In pensione
53%

I manager e lo sport

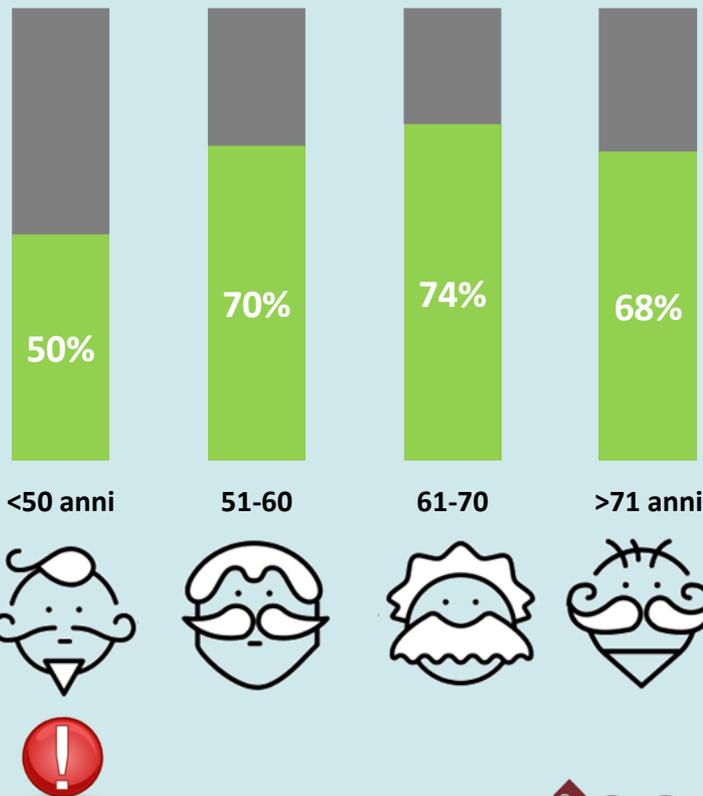


L'attività fisica e sportiva

69%

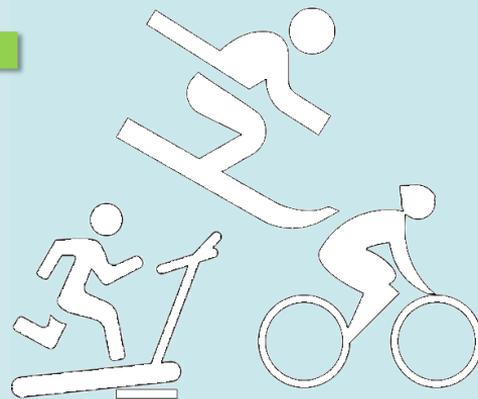
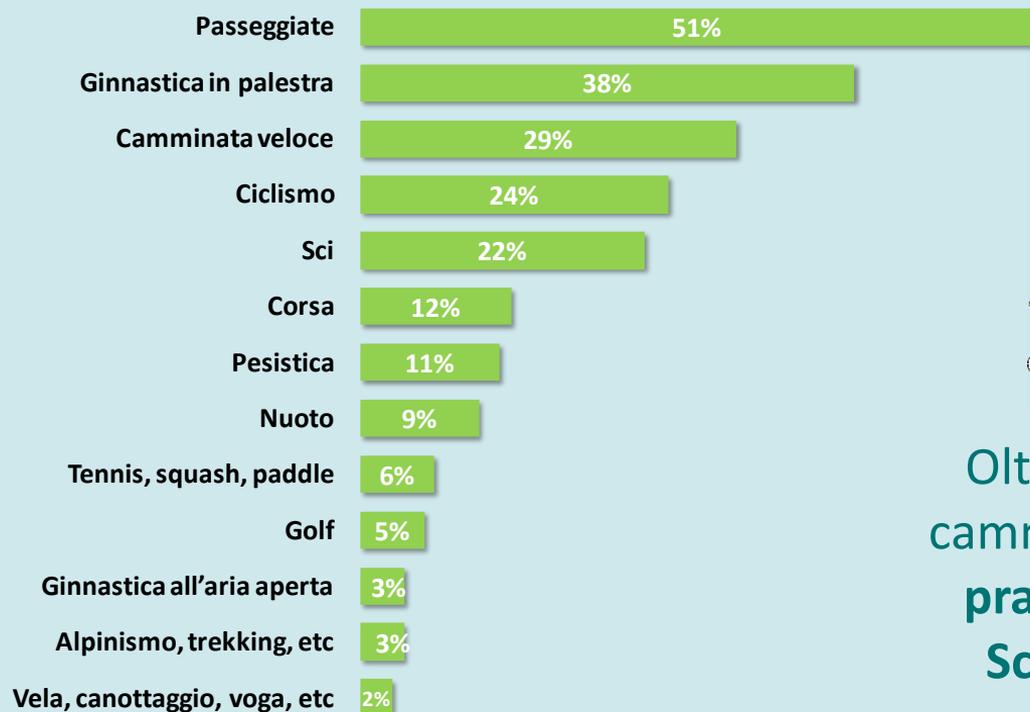
la quota di manager sportivi
(che praticano *spesso sport*)

il 22% lo pratica *qualche volta*



...e gli sport più praticati dai manager

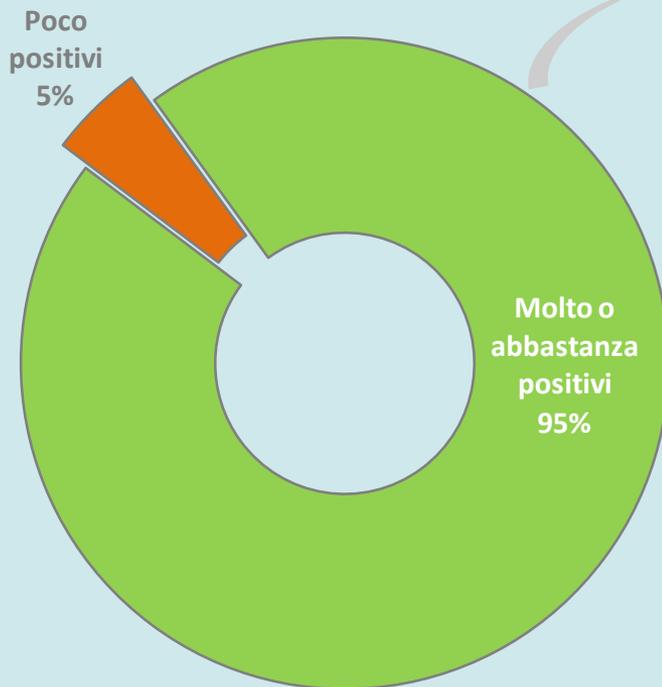
La % di manager che pratica spesso...



Oltre alle passeggiate e alle camminate veloci, gli **sport più praticati** dai manager sono:
Sci, Ciclismo e Ginnastica

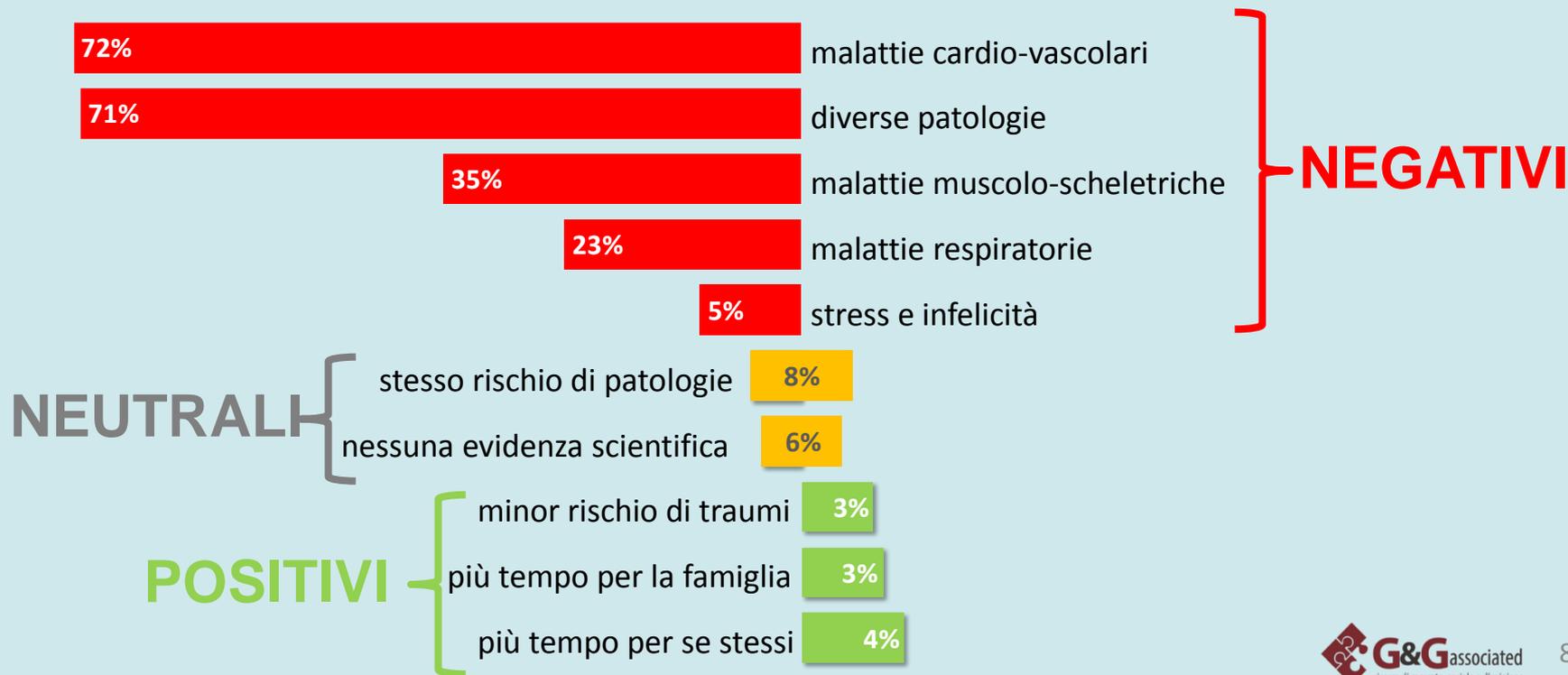
I benefici dello sport sulla propria salute

95% i manager che dichiarano di ottenere benefici “abbastanza positivi” o “molto positivi” dallo sport



Rischi e prospettive della sedentarietà

Gli effetti della sedentarietà più probabili secondo i manager (%)

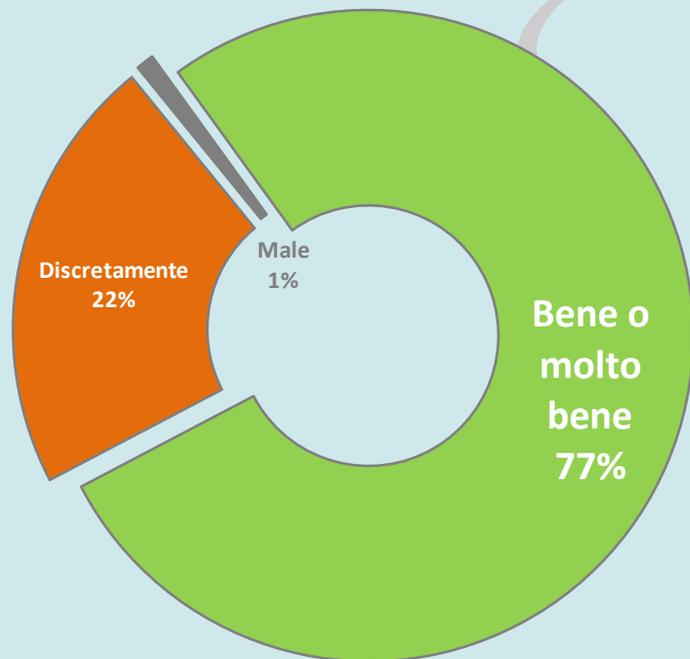


Il livello di benessere e la prevenzione sanitaria



Lo stato di salute degli intervistati

77% i manager che dichiarano di stare “molto bene” o “bene”



89%



<50 anni

86%



51-60 anni

74%



61-70 anni

68%



>71 anni

82%



gli sportivi

50%

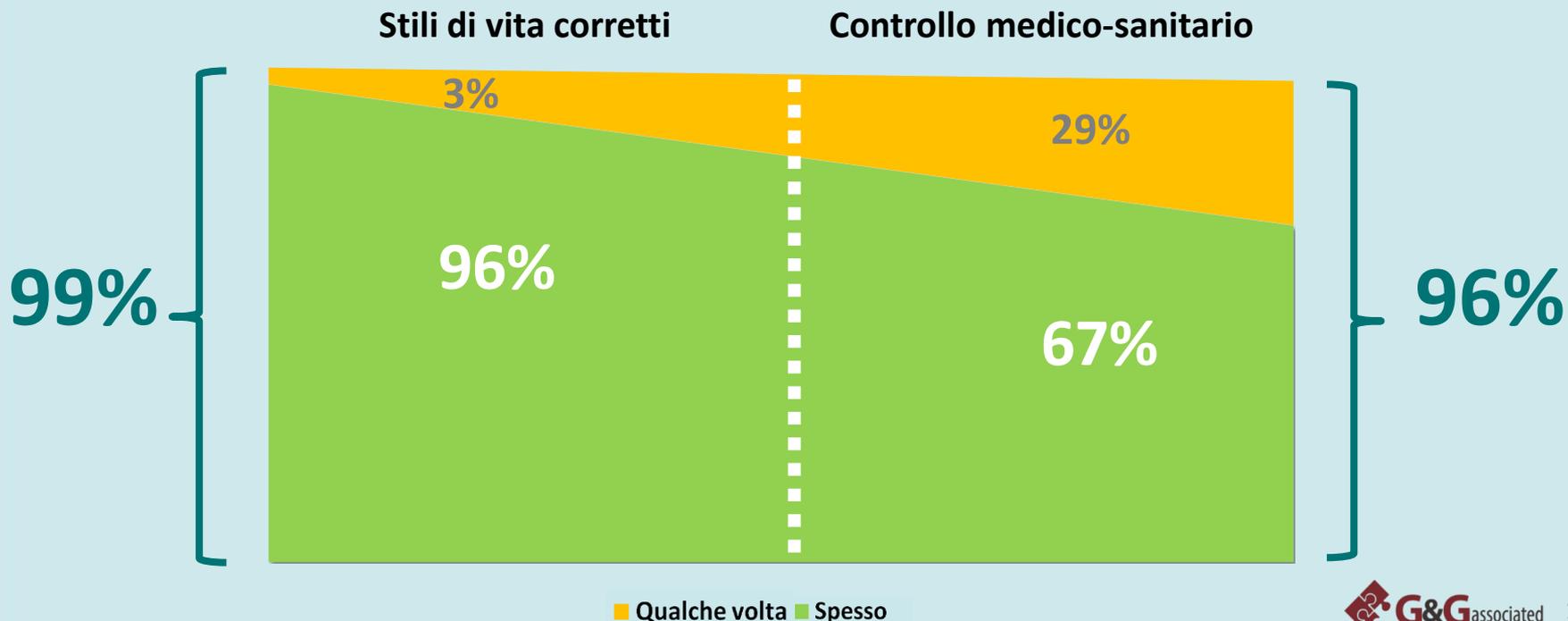


i sedentari



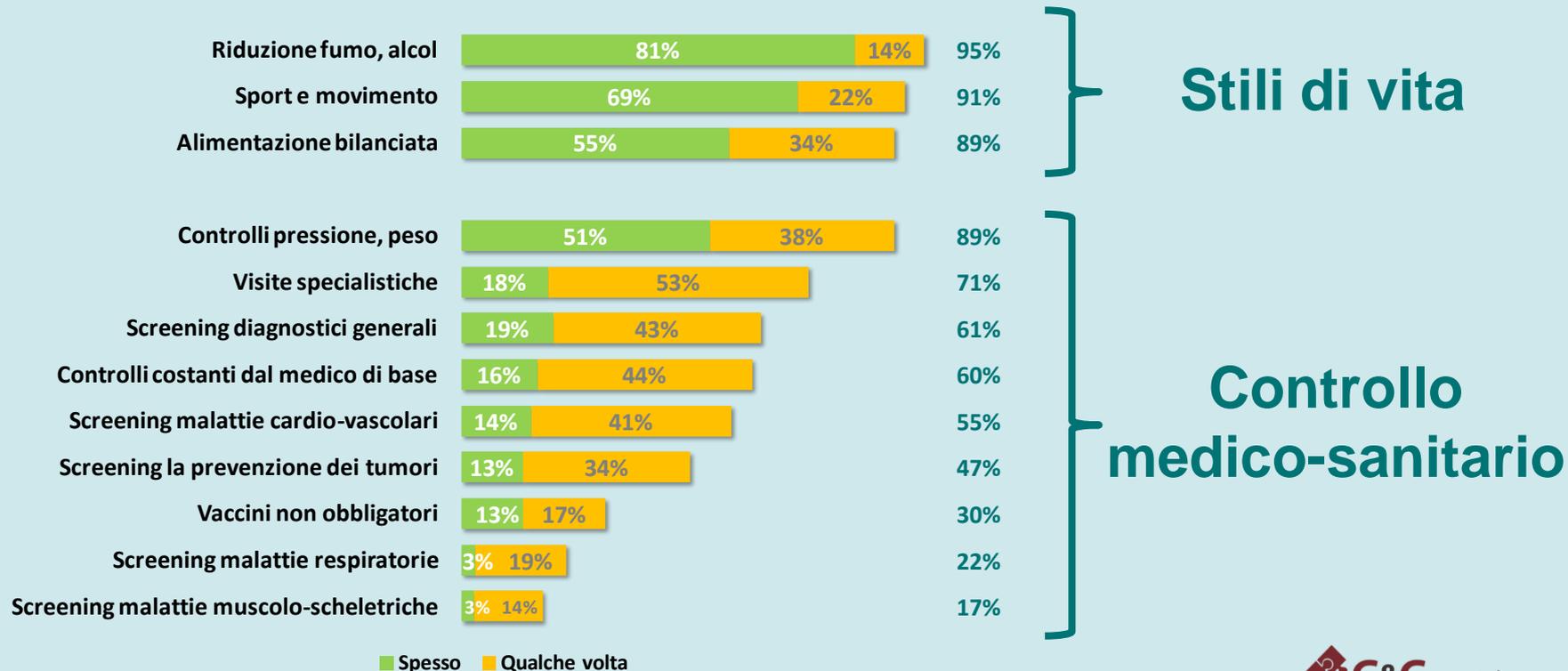
Le prevenzione sanitaria

Quasi tutti i Manager dichiarano di seguire “spesso” o “qualche volta” comportamenti salutari e controlli medici



Le azioni di prevenzione sanitaria

Le principali azioni di prevenzione dei manager (%)



Le azioni di prevenzione sanitaria - dettaglio



	< 50 anni	51-60	61-70	>70 anni	sportivi	sedentari
Riduzione fumo, alcol	98%	92%	96%	95%	96%	85%
Sport e movimento	78%	91%	94%	93%	-	-
Alimentazione bilanciata	83%	93%	89%	87%	92%	70%
Controlli pressione, peso	78%	83%	91%	96%	90%	80%
Visite specialistiche	59%	57%	76%	85%	71%	73%
Screening diagnostici generali	59%	58%	67%	59%	65%	50%
Controlli costanti dal medico di base	41%	48%	69%	71%	60%	70%
Screening malattie cardio-vascolari	28%	41%	69%	64%	57%	45%
Screening la prevenzione dei tumori	30%	43%	59%	44%	47%	40%
Vaccini non obbligatori	13%	22%	29%	47%	27%	33%
Screening malattie respiratorie	17%	10%	22%	32%	22%	23%
Screening malattie muscolo-scheletriche	6%	8%	21%	24%	18%	10%
Screening malattie neurologiche	4%	7%	13%	10%	9%	5%

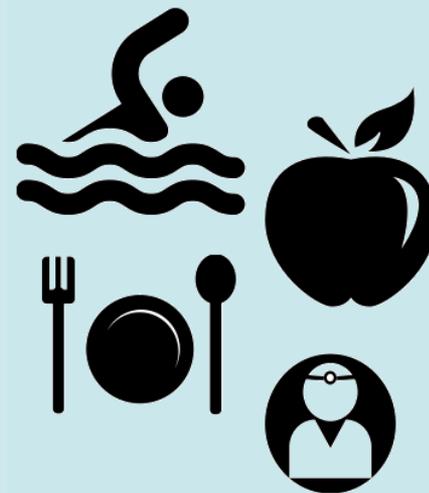
valori superiori alla media, somma delle azioni di prevenzione messe in atto "spesso" e "qualche volta"

Il ruolo della prevenzione



La tutela sanitaria della persona

La % di manager che ritiene prioritario per la prevenzione...

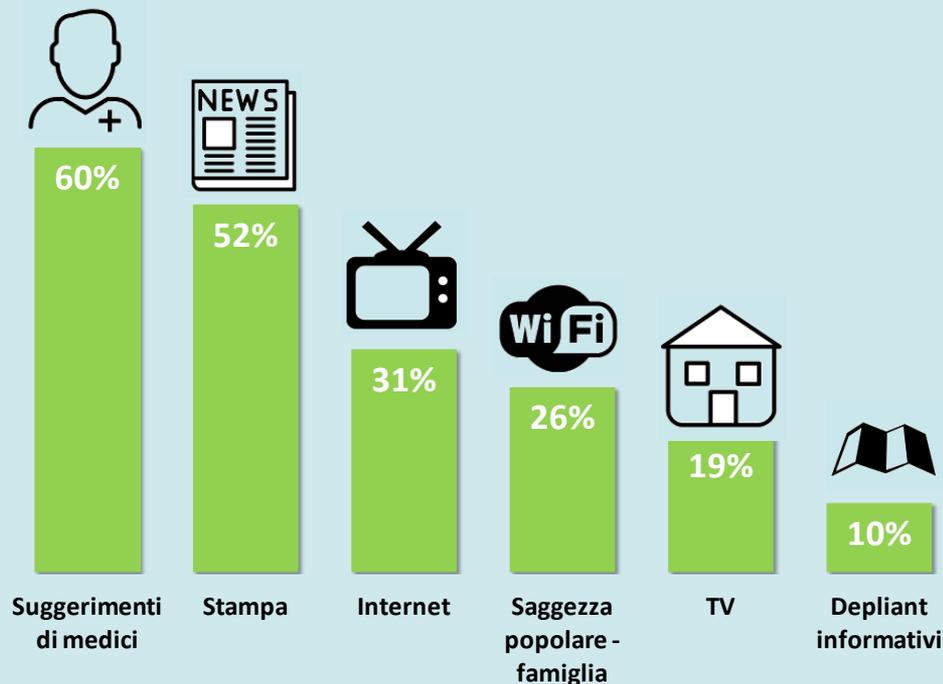


Attività fisica, educazione alla salute, educazione alimentare e diagnosi periodiche sono gli interventi di prevenzione sanitaria ritenuti più importanti per la tutela sanitaria delle persone e della società

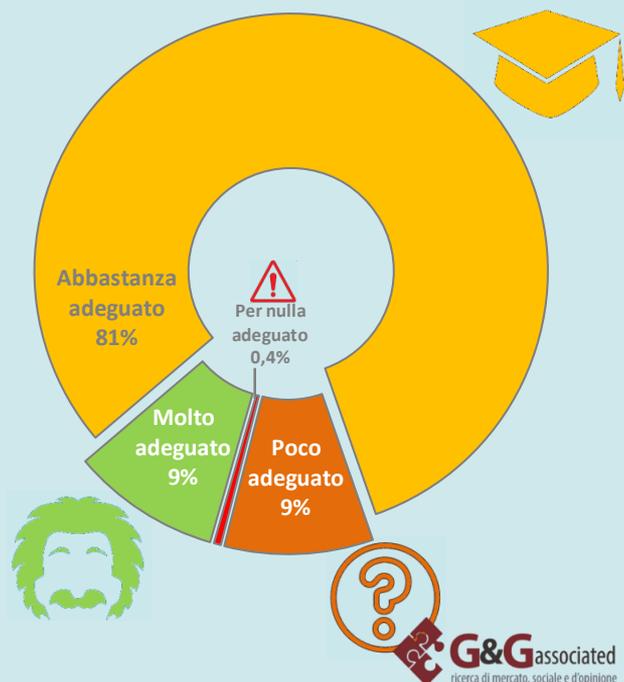
L'informazione in tema di prevenzione

90% i manager con una conoscenza "molto adeguata" o "adeguata" in tema di prevenzione

I principali canali di informazione per i manager in tema di prevenzione



e il livello di conoscenza raggiunto (%)



L'informazione in tema di prevenzione - dettaglio

Il livello di conoscenza per fascia di età e pratica sportiva (%)

							
		<50 anni	51-60	61-70	>70 anni	sportivi	sedentari
	molto adeguata	15%	10%	9%	8%	10%	9%
	abbastanza adeguata	72%	74%	86%	83%	82%	78%
 + 		87%	84%	94%	91%	92%	86%
non adeguata		13%	16%	6%	9%	8%	14%

Le campagne di prevenzione sanitaria

Quanto sono importanti da 1 a 10 le campagne di prevenzione contro...



8,72

Fumo



8,69

Malattie
cardio-vascolari



8,62

Cancro



7,77

Malattie
respiratorie



7,36

Malattie
neurologiche

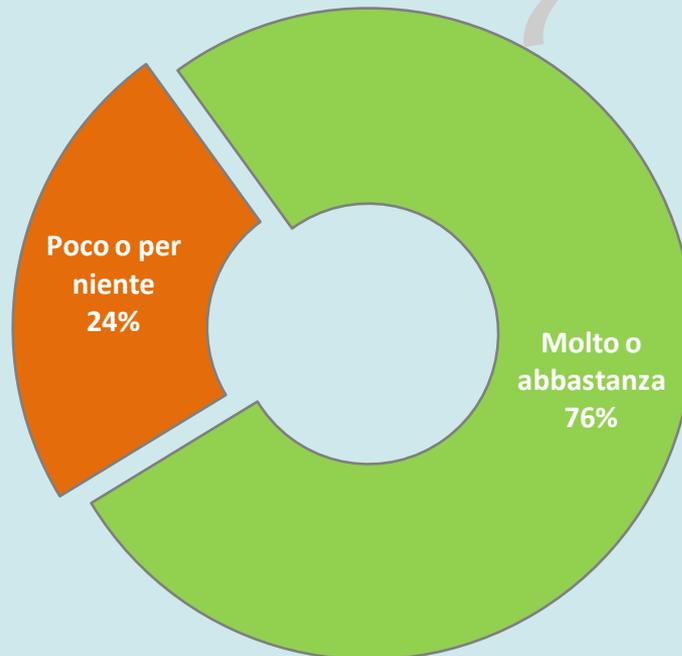


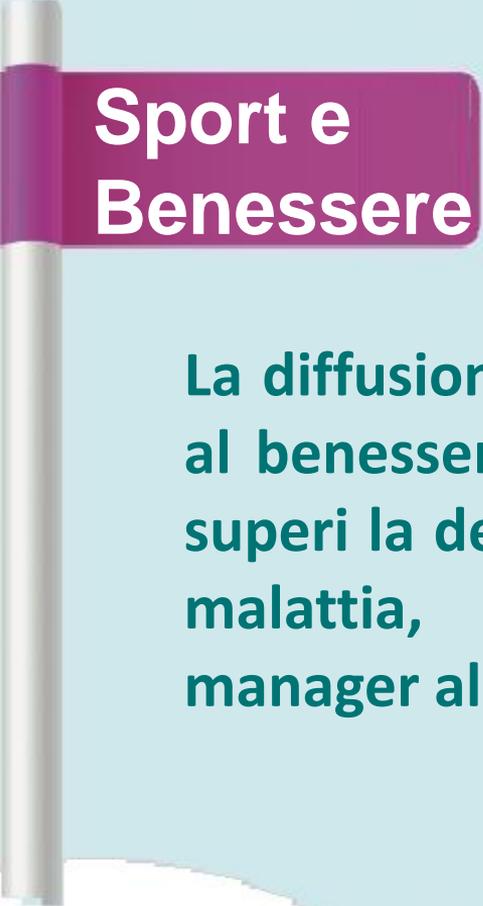
7,31

Malattie
muscolo-
scheletriche

I fondi sanitari e gli stili di vita corretti

76% i manager che attribuiscono un ruolo importante ai Fondi Sanitari nella prevenzione intesa come diffusione di stili di vita corretti



A signpost with a purple sign reading "Sport e Benessere". The signpost is a grey pole with a purple rectangular sign attached to it. The sign has the text "Sport e Benessere" in white, bold, sans-serif font. The background is a light blue gradient.

Sport e Benessere

La diffusione di una cultura della salute, che guarda al benessere della persona nella sua interezza, che superi la definizione di salute come mera assenza di malattia, rappresenta l'agire responsabile del manager all'interno di una collettività.