

Comunicato stampa del 31 maggio 2021

La metà della Svizzera pratica meno attività sportiva

Martigny, 31 maggio 2021. Un nuovo sondaggio rappresentativo del Groupe Mutuel illustra le conseguenze della pandemia di coronavirus: il 45% della popolazione svizzera pratica meno sport. E anche la salute mentale ne soffre, dato che il 40% dei giovani sta meno bene.

In Europa, la Svizzera è il terzo paese più sportivo, dietro la Finlandia e la Svezia. Questo posto sul podio sta vacillando a causa del coronavirus, come dimostra un sondaggio rappresentativo del Groupe Mutuel. In effetti, l'anno scorso, il 45% della popolazione svizzera ha fatto meno movimento. Su una scala da 1 a 6, il livello di forma fisica è sceso ed è passato da 4,1 a 3,6. La fascia di età 30-44 anni è particolarmente colpita dalla mancanza di esercizio fisico dovuta al coronavirus e la popolazione della Svizzera tedesca leggermente di più della popolazione della Svizzera romanda.

La Svizzera, paese di impianti sportivi

Circa il 68% delle persone intervistate ha citato la chiusura di impianti sportivi e di palestre come motivo della mancanza di esercizio. «In Svizzera, siamo particolarmente viziati in termini di impianti sportivi. Se ci vengono tolti, siamo un po' persi.» dichiara Kariem Hussein, campione europeo dei 400 metri ostacoli e ambasciatore dell'assicuratore nazionale. La mancanza di motivazione è stata anche un problema per il 34% della popolazione, mentre per il 32%, la mancanza di interazione con amici e compagni di squadra è stata la ragione della diminuita voglia di praticare uno sport.

Inoltre, altri sport sono stati praticati sporadicamente: il 15% della popolazione è stato più attivo rispetto al passato, dallo scoppio della pandemia. Di queste persone, un considerevole numero proviene dalla Svizzera francese ed è di giovane età. Tali persone sono state principalmente motivate dal bisogno di aria fresca e di contatto con la natura, dall'impatto sulla propria salute e dall'aumento del tempo libero a disposizione dovuto al telelavoro. Gli sport più popolari sono il trekking, praticato dal 43% delle persone intervistate, la palestra e il jogging, con rispettivamente il 32 e il 26%, nonché lo sci, lo snowboard, lo yoga e il ciclismo.

Anche la salute mentale soffre

La mancanza di esercizio fisico, la mancanza di interazione sociale e l'ansia economica hanno anche portato a un deterioramento della salute mentale. Secondo il sondaggio, i giovani e le donne sono particolarmente colpiti da questo fenomeno: il 40% dei giovani di età compresa tra 18 e 25 anni e il 38% delle donne intervistate hanno dichiarato che la loro salute mentale è peggiorata dall'inizio della pandemia. Particolarmente colpiti dal coronavirus, il Ticino e la Svizzera francese se la cavano meno bene.

La mancanza di esercizio fisico minaccia la salute

La mancanza di attività fisica a livello nazionale può avere gravi conseguenze. Agevola la comparsa di varie malattie come gli infarti, gli ictus e il diabete, che a lungo andare possono essere fatali. I ricercatori americano-canadesi attribuiscono già quasi l'8% dei decessi nel mondo alla mancanza di attività fisica. In Svizzera, il 2% dei decessi era già collegato alla sedentarietà nel 2017. Una persona è considerata fisicamente inattiva se ogni settimana svolge meno di 150 minuti di attività di moderata intensità o meno di 75 minuti di attività intensa.

Persona di contatto per i media

Loïc Mühlemann, responsabile comunicazione

Tel. 058 758 32 49 - Cellulare 079 797 86 69 lmuehlemann@groupe-mutuel.ch

Ritratto del Groupe Mutuel

Con oltre 2700 dipendenti in tutta la Svizzera, il Groupe Mutuel è al servizio di 1,3 milioni di clienti individuali e 25 500 aziende.

Unico assicuratore globale della Svizzera, il Groupe Mutuel si posiziona come partner di riferimento nel campo della salute e della previdenza per i clienti privati e le aziende. Il suo fatturato supera i 5,3 miliardi di franchi. Grazie a soluzioni adeguate ad ognuno, nell'assicurazione di base (LAMal) e nell'assicurazione complementare (LCA), figura al terzo posto tra gli assicuratori malattia in Svizzera. Il Groupe Mutuel propone altresì una gamma completa di assicurazioni nell'ambito della previdenza individuale e delle assicurazioni di patrimonio. L'assicuratore basato a Martigny propone alle aziende di tutte le dimensioni soluzioni per la perdita di guadagno in caso di malattia, l'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) e la previdenza professionale (LPP). Nel settore dell'assicurazione malattia per le aziende, il Groupe Mutuel è al 5° posto a livello nazionale.

Informazioni sul sondaggio

Periodo: dal 24 al 30 marzo 2021

Numero di interviste realizzate: 1225

Target: persone residenti in Svizzera nelle tre regioni linguistiche, di età compresa tra 18 e 79 anni, con accesso a Internet

Metodo: questionario via Internet

Sondaggio condotto da: Link Institut