

Sport, lo praticano 38 milioni di italiani: sedentari al minimo storico

Il Rapporto Sport 2025 fotografa il ruolo sempre più centrale dell'attività fisica in Italia: i sedentari scendono al 33,2%, mentre il settore genera un valore aggiunto di 32 miliardi di euro (Fonte: <https://www.sanitainformazione.it/> 29 gennaio 2026)



Chi non ha mai pronunciato, almeno una volta nella vita, la frase “*casa dolce casa*”, riconoscendosi nell’italiano medio, quello che ama il tepore del divano e la tranquillità domestica? Eppure, i dati del [Rapporto Sport 2025](#) raccontano un’Italia che sta lentamente sfidando lo stereotipo del “pantofolaio”. Oggi sono 38 milioni gli italiani che praticano sport o attività fisica, con un incremento di un milione rispetto al 2023. I sedentari sono scesi al minimo storico del 33,2%, mentre chi si muove con regolarità arriva al 28,6% della popolazione, circa 16,4 milioni di persone, con aumenti significativi tra bambini e over 65.

Economia e lavoro: lo sport è un settore in crescita

Il settore sportivo genera un valore aggiunto di 32 miliardi di euro, pari all’1,5% del PIL, e occupa 421mila persone. L’export di beni sportivi cresce, arrivando a 4,7 miliardi di euro, con Stati Uniti, Francia e Germania come principali mercati di riferimento. Oggi l’Italia dispone di oltre 78mila impianti e 114mila spazi sportivi, di cui il 70% di proprietà pubblica. Tuttavia, più del 40% delle strutture risale agli anni Settanta e Ottanta, rendendo necessarie azioni urgenti di riqualificazione e rigenerazione.

Lo sport come leva di inclusione e salute

Il Rapporto evidenzia l'impatto sociale degli investimenti: ogni euro investito nei progetti infrastrutturali genera un ritorno superiore a 4,8 euro, mentre negli interventi sociali il moltiplicatore arriva a 8,42 euro, confermando **lo sport come strumento di coesione, salute e inclusione**.

Le **Schede Regionali**, introdotte per la prima volta, offrono dati omogenei e comparabili sulla pratica sportiva e sulle infrastrutture. Non servono a stilare classifiche, ma a guidare investimenti mirati e politiche pubbliche più efficaci.

Le voci dei protagonisti

“Il Rapporto Sport è la rappresentazione fedele del lavoro che stiamo portando avanti. Ci consente di orientare strategie e politiche a livello nazionale e territoriale, mettendo lo sport al centro della qualità della vita dei cittadini”, commenta **Andrea Abodi**, Ministro per lo Sport e i Giovani. **Per Beniamino Quintieri**, presidente dell'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale, “disporre di dati aggiornati e sistematici è essenziale per costruire politiche basate su evidenze e per supportare interventi sostenibili e mirati sul territorio”

Il [Rapporto Sport 2025](#) non si limita a fotografare lo stato attuale del settore, ma traccia un percorso per rendere lo sport un **elemento quotidiano della vita degli italiani**, capace di promuovere salute, inclusione e sviluppo economico.

“Il milione di italiani che ha abbandonato il divano conferma che lo sport è percepito come investimento personale e collettivo sul benessere. Il Rapporto e le Schede Regionali - conclude **Marco Mezzaroma**, presidente di Sport e Salute - sono strumenti fondamentali per rispondere a questa domanda crescente”.