UN Women Italy alla Wellness Week 2026: promuovere l'attività fisica delle donne per costruire società più sane ed eque

Dalla salute alla leadership, lo sport può rimuovere barriere, rafforzare l'autonomia femminile e offrire alle nuove generazioni modelli capaci di ispirare il cambiamento. Infatti, barriere culturali, carichi di cura e accessibilità economica continuano a limitare la partecipazione femminile allo sport.

- *Solo il 31,8% delle donne italiane pratica sport, contro il 43,4% degli uomini*
- *Soltanto nel 10% delle federazioni internazionali la Presidente è donna*
- *In Italia, la percentuale delle Presidenti donne negli organismi sportivi scende al 4,5%*
- *Negli USA il 94% delle donne a livello dirigenziale ha praticato sport nella vita*

Cesena, 23 settembre 2026 - Lo sport è molto più di una competizione: è uno strumento di salute, inclusione e crescita personale, capace di rafforzare l'autonomia e la leadership delle donne e di offrire alle nuove generazioni modelli positivi di riferimento. Con questo messaggio Darya Majidi, Presidente di UN Women Italy, interviene alla tavola rotonda "Donne più forti, società più sane: esercizio fisico e sport come motori di cambiamento", nell'ambito dell'evento inaugurale della Wellness Week 2026: Women in Motion, in programma presso l'Aula Magna della Biblioteca Malatestiana di Cesena.

Per UN Women Italy, lo sport è uno strumento strategico per promuovere uguaglianza, empowerment e cambiamento culturale. E per superare le barriere che ancora limitano la partecipazione femminile è necessario un impegno condiviso di istituzioni, organizzazioni sportive, media, imprese, comunità e famiglie, affinché lo sport diventi sempre più accessibile, inclusivo e rappresentativo.

Il movimento come investimento nella salute delle donne

In Italia, 6 persone su 10 non praticano alcuno sport, dato che assume una rilevanza ancora maggiore se osservato in una prospettiva di genere: secondo i dati ISTAT 2025, pratica regolarmente sport il 43,4% degli uomini, contro il 31,8% delle donne, con un divario di 11,6 punti percentuali[1].

La minore partecipazione femminile è influenzata da fattori come carichi di cura, disponibilità di tempo, condizioni economiche, accessibilità degli spazi, stereotipi e scarsità di modelli di riferimento. Promuovere il movimento significa quindi agire non solo sulla salute, ma anche sulle condizioni che permettono alle donne di partecipare pienamente alla vita sociale e di esprimere il proprio potenziale.

Lo sport come scuola di vita e di leadership

[1] La pratica sportiva in Italia, ISTAT, 30 giugno 2025.

«Lo sport è uno strumento di salute, autonomia ed empowerment, ma anche una vera scuola di vita: insegna disciplina, rispetto delle regole e degli altri, capacità di lavorare in squadra e di confrontarsi con il sacrificio, ma anche a costruire relazioni, amicizie e fiducia reciproca. Insegna a riconoscere e assumere la leadership, a valorizzare il contributo di ciascuno e a orientare l'impegno verso obiettivi comuni. Per questo dobbiamo rimuovere le barriere che ancora limitano la partecipazione femminile e promuovere una maggiore presenza delle donne anche nei ruoli decisionali dello sport, dalle società alle federazioni», dichiara **Darya Majidi, Presidente di UN Women Italy**.

Non a caso, secondo ricerche di Ernst and Young il 94% delle donne a livelli dirigenziali negli USA ha praticato sport, e l'80% delle executive di Fortune 500 a livello competitivo[2]. Queste esperienze possono contribuire allo sviluppo di competenze come determinazione, capacità di costruire team e problem solving, riconosciute dalle stesse executive come rilevanti nel percorso professionale.

Dal campo ai luoghi decisionali: la leadership femminile nello sport

La piena partecipazione delle donne, dunque, deve riguardare non soltanto il campo di gara, ma anche i luoghi decisionali. Secondo il 2026 SIGA Survey on Female Representativeness, le donne occupano il 32% delle posizioni negli organi esecutivi delle federazioni sportive internazionali, ma soltanto il 10% delle federazioni hanno una donna alla Presidenza[3]. In Italia, la rappresentanza femminile ai vertici risulta ancora più contenuta: solo il 4,5% dei presidenti degli organismi sportivi italiani è donna[4].

Lo sport come leva di cambiamento

La partecipazione di UN Women Italy alla Wellness Week 2026 rinnova così l'impegno a fare dello sport un motore di salute, inclusione e leadership: uno strumento attraverso il quale rimuovere gli ostacoli che limitano donne e ragazze e contribuire alla costruzione di comunità più sane, eque e partecipative.

.

CONTATTI UFFICIO STAMPA UN WOMEN ITALY
communication@unwomenitaly.org

---

[2] Where will you find your next leader?, Ernst and Young (EY), 2017.

[3] SIGA Survey reveals progress in gender equity, with further action still required, Sport Integrity Global Alliance (SIGA), 8 aprile 2026.

[4] Allo Sport Center Parma presentata la ricerca "Sport e parità di genere", Sport Center Parma, ricerca "*Sport e parità di genere. Dalla partecipazione alla leadership: il cammino delle donne nello sport italiano*" commissionata a SG Plus Sport Advisor, 2025.

DATI E FONTI AT A GLANCE	
La pratica sportiva in Italia, ISTAT	• Il **62,5% (6 su 10) della popolazione italiana non pratica** alcuno sport. • Un terzo degli italiani compensa con attività fisiche quali passeggiate di almeno 2 km, uso regolare della bici o esercizio in casa. • Il **43,4% degli uomini** pratica sport vs. **31,8% delle donne**.
SIGA Survey, SIGA, 8 aprile 2026	• Le donne occupano il **32% delle posizioni negli organi esecutivi** di 30 federazioni sportive **internazionali** analizzate (3 componenti su 10). • Soltanto nel **10%** delle federazioni **la Presidente è donna**.
Ricerca "Sport e parità di genere", Sport Center Parma, 2025	• In **Italia**, la percentuale delle **Presidenti donne** negli organismi sportivi scende a **4,5%.**
Where will you find your next leader?, EY, 2017	• Negli USA, **94% delle donne a livelli dirigenziali** negli USA ha praticato sport. • L'**80% delle donne executive di Fortune 500** ha praticato sport a livello competitivo.

UN Women Italy è il Comitato nazionale che sostiene in Italia la missione di UN Women, l'agenzia delle Nazioni Unite dedicata alla promozione dei diritti delle donne, dell'uguaglianza di genere e dell'empowerment femminile. Fondato nel giugno 2024, è parte di una rete globale di 13 Comitati nazionali, organizzazioni non governative senza scopo di lucro, indipendenti, laiche e apartitiche. UN Women Italia promuove i diritti delle donne, raccoglie fondi dal settore privato e dà visibilità globale alle istanze di donne e ragazze. Al centro della sua azione c'è la promozione di un cambiamento culturale profondo, condizione imprescindibile per superare le disuguaglianze e costruire una società più equa e sostenibile. Opera attraverso partnership strategiche con istituzioni, governi, imprese e associazioni. Le sue aree di intervento includono: parità di genere, diritti umani, empowerment economico e giovanile, lotta alla violenza contro le donne, leadership femminile e partecipazione al dibattito sociale e culturale considerando la tecnologia come fattore abilitante che offre nuove possibilità, libertà e opportunità di indipendenza. Per saperne di più: unwomenitaly.org

Informativa sul trattamento dei dati personali
I suoi dati di contatto (nome, cognome, indirizzo email, testata giornalistica) sono trattati da UN Women Italy ETS per l'invio di comunicati stampa e altri materiali informativi. Il trattamento è basato sul legittimo interesse di UN Women Italy ETS a diffondere le proprie iniziative e campagne per l'empowerment femminile e l'uguaglianza di genere, informando in modo proattivo gli operatori del settore media. Riteniamo che la ricezione di comunicati stampa sia una pratica attesa nell'ambito della sua professione. In qualsiasi momento, lei ha il diritto di opporsi a questo trattamento dei dati e di richiedere la rimozione dalla nostra mailing list tramite tramite l'indirizzo email: communication@unwomenitaly.org. La invitiamo a consultare la nostra informativa completa: https://unwomenitaly.org/privacy-policy/