



Istat

Istituto Nazionale
di Statistica

I TEMPI DELLA VITA QUOTIDIANA

LAVORO, CONCILIAZIONE, PARITÀ DI
GENERE E BENESSERE SOGGETTIVO





I TEMPI DELLA VITA QUOTIDIANA

LAVORO, CONCILIAZIONE, PARITÀ DI GENERE E BENESSERE SOGGETTIVO

ISBN 978-88-458-1971-1

© 2019

Istituto nazionale di statistica
Via Cesare Balbo, 16 - Roma



Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicati sono soggetti alla licenza Creative Commons - Attribuzione - versione 3.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/it/>

È dunque possibile riprodurre, distribuire, trasmettere e adattare liberamente dati e analisi dell'Istituto nazionale di statistica, anche a scopi commerciali, a condizione che venga citata la fonte.

Immagini, loghi (compreso il logo dell'Istat), marchi registrati e altri contenuti di proprietà di terzi appartengono ai rispettivi proprietari e non possono essere riprodotti senza il loro consenso.



INDICE

	Pag.
Avvertenze	7
Introduzione	9
PARTE PRIMA - I nuovi confini dei tempi di lavoro: una questione economica e di parità di genere	
1. Il lavoro non retribuito e il valore della produzione familiare	13
1.1 I nuovi confini del lavoro	13
1.2 Il tempo dedicato al lavoro non retribuito	14
1.2.1 <i>Il lavoro domestico routinario</i>	16
1.2.2 <i>Il lavoro di cura</i>	18
1.2.3 <i>Il lavoro volontario</i>	20
1.3 La valorizzazione della produzione familiare	24
1.3.1 <i>La produzione familiare nella letteratura economica</i>	24
1.3.2 <i>Il costo del lavoro familiare secondo l'approccio di input</i>	26
1.3.3 <i>Il valore annuale della produzione familiare</i>	27
1.3.4 <i>Il valore della produzione familiare in rapporto al PIL</i>	31
1.3.5 <i>Prospettive future</i>	32
► Quanto vale prendersi cura degli altri?	34
2. Il difficile cammino verso la parità di genere nei tempi di lavoro	37
2.1 L'importanza delle statistiche di genere	37
2.2 Tra i peggiori in Europa nel divario di genere sui tempi di lavoro totale	38
2.2.1 <i>L'articolazione dei tempi di lavoro durante la giornata</i>	43
2.3 Il lavoro mal diviso	45
2.3.1 <i>La divisione dei ruoli nelle coppie</i>	46
2.4 Differenze di genere ridotte solo tra le persone che vivono da sole e i genitori soli	54
2.5 La trasmissione dei ruoli di genere dai genitori ai figli	55
2.6 Gli stereotipi sui ruoli di genere	58
2.7 Le coppie che nei tempi quotidiani hanno decostruito i ruoli di genere	62
2.8 Conclusioni	64

	Pag.
PARTE SECONDA - Le dimensioni del benessere legate ai tempi di vita	
3. La conciliazione tra i tempi di vita	67
3.1 Misurare il benessere nei tempi di vita	67
3.2 I bilanci del tempo e la conciliazione dei tempi di vita degli occupati	68
3.2.1 <i>Il ritmo della giornata lavorativa</i>	72
3.2.2 <i>Il lavoro non standard</i>	73
3.2.3 <i>Il tempo per la famiglia</i>	76
3.3 I confini tra lavoro e vita privata	78
3.4 Lo stress, il multitasking e la soddisfazione	81
3.4.1 <i>Difficoltà di conciliazione e stress</i>	81
3.4.2 <i>Il Multitasking caratterizza la giornata delle donne occupate</i>	83
3.4.3 <i>Soddisfazione</i>	
3.5 Conclusioni	68
4. Tempo libero e relazioni sociali. Tempi essenziali per il benessere soggettivo	89
4.1 Il tempo libero	89
4.2 Quanto tempo libero abbiamo a disposizione?	90
4.2.1 <i>I momenti della giornata dedicati al tempo libero</i>	95
4.3 La diversa composizione del tempo libero	96
4.4 Tempo libero puro, tempo libero attivo e passivo	99
4.5 Le relazioni sociali: la presenza degli altri nei tempi quotidiani	102
4.5.1 <i>Il tempo trascorso da soli</i>	103
4.5.2 <i>Il tempo trascorso con gli altri</i>	106
4.6 L'impatto della quotidianità sul benessere soggettivo	108
4.7 Conclusioni	114
5. Tempi di vita e salute: sonno, spostamenti e attività sedentarie	117
5.1 Abitudini e stili di vita	117
5.2 Il tempo dedicato alle attività fisiologiche: il sonno	118
5.2.1 <i>Quanto si dorme in Europa?</i>	119
5.2.2 <i>Il sonno notturno</i>	120
5.2.3 <i>Le attività notturne</i>	121
5.2.4 <i>Il ritmo del sonno</i>	122
5.2.5 <i>La relazione tra sonno e benessere soggettivo</i>	124
5.3 Il tempo dedicato agli spostamenti	125
5.3.1 <i>Numero medio di spostamenti giornalieri</i>	127
5.3.2 <i>I motivi degli spostamenti</i>	129
5.3.3 <i>I mezzi di spostamento</i>	131
5.3.4 <i>Quando ci si sposta? Il ritmo giornaliero degli spostamenti</i>	134
5.3.5 <i>Il trasporto attivo è il modo più piacevole per spostarsi</i>	135
5.4 Il tempo per le attività fisiche e i comportamenti sedentari	137
5.4.1 <i>Il tempo per le attività fisiche</i>	138
5.4.2 <i>Il comportamento sedentario: il tempo trascorso davanti allo schermo</i>	141

	Pag.
<i>5.4.3 Stimare il dispendio energetico giornaliero attraverso i dati di Uso del tempo</i>	148
5.5 Conclusioni	148
Appendice: Gli indicatori Unece	149
Glossario	167
Riferimenti bibliografici	169

AVVERTENZE

Nota di lettura

L'indagine Uso del tempo rileva i tempi della popolazione nel corso di un intero anno solare, di seguito sono riportate le edizioni e i relativi periodi di riferimento. Per facilitare la lettura nei testi si fa riferimento ad un solo anno – di seguito indicato tra parentesi – scelto secondo il criterio del numero massimo di mesi di rilevazione.

Edizione 1988-1989 - Periodo di riferimento: giugno 1988-maggio 1989 (1988).

Edizione 2002-2003 - Periodo di riferimento: aprile 2002-marzo 2003 (2002).

Edizione 2008-2009 - Periodo di riferimento: febbraio 2008-gennaio 2009 (2008).

Edizione 2013-2014 - Periodo di riferimento: novembre 2013-ottobre 2014 (2014).

Segni convenzionali

Nelle tavole statistiche sono adoperati i seguenti segni convenzionali:

- | | |
|------------------|--|
| Linea (-) | a) quando il fenomeno non esiste; |
| | b) quando il fenomeno esiste e viene rilevato, ma i casi non si sono verificati; |
| Due puntini (..) | Per i numeri che non raggiungono la metà della cifra relativa all'ordine minimo considerato. |

Composizioni percentuali

Le composizioni percentuali sono arrotondate automaticamente alla prima cifra decimale. Il totale dei valori percentuali così calcolati può risultare non uguale a 100.

Ripartizioni geografiche

Nord:

Nord-ovest Piemonte, Valle d'Aosta/Vallée d'Aoste, Liguria, Lombardia

Nord-est Trentino-Alto Adige/Südtirol, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Emilia-Romagna

Centro: Toscana, Umbria, Marche, Lazio

Mezzogiorno:

Sud Abruzzo, Molise, Campania, Puglia, Basilicata, Calabria

Isole Sicilia, Sardegna

Sigle e abbreviazioni utilizzate

Avq	Indagine Aspetti della vita quotidiana
Bes	Benessere equo e sostenibile
Eurostat	Istituto statistico dell'Unione europea
Ilo	International labour office (Organizzazione internazionale del lavoro)
Icatus 2016	International classification of activities for time use statistics 2016
Isc08	International standard classification of occupation (Classificazione delle professioni adottata a livello internazionale)
Lpa	Light physical activity (attività di leggera intensità)
Met	Metabolic equivalent of task (Equivalente Metabolico)
Mpa	Moderate physical activity (attività di moderata intensità)
Mvpa	Moderate - vigourose physical activity (attività di moderata-vigorous intensità)
Oms/Who	Organizzazione mondiale della sanità/ World Health Organization
Onu	Organization of the united nations (Organizzazione delle Nazioni Unite)
Ocse/Ocde/Oecd	Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico/ Organisation de coopération et de développement économiques/ Organization for economic cooperation and development
Sb	Sedentary behaviour (Attività sedentarie)
Sna	System of national account (Sistema dei conti economici nazionali)
Tus	Time use survey (Indagine Uso del tempo)
Ue	Unione europea
Unece	United nations economic commission for Europe (Commissione economica per l'Europa delle Nazioni Unite)
Vpa	Vigourose physical activity (attività di intensità vigorosa)

INTRODUZIONE¹

Il tempo è un concetto complesso, che investe vari aspetti della vita delle persone. Da una parte se ne percepisce la scarsità: la velocità con cui la società, la tecnologia e il lavoro evolvono crea un continuo senso di affanno per gli individui, stretti tra i molteplici vincoli di una vita quotidiana sempre più densa di impegni. D'altra parte il tempo è anche tra tutte le risorse la più democratica: a differenza di altre, infatti, esso è ripartito equamente tra tutti, avendo ognuno di noi a disposizione le stesse 24 ore al giorno.

I dati statistici forniti dalle indagini Uso del tempo rappresentano una base informativa indispensabile per analizzare i numerosi e diversi modi in cui le persone usano questa risorsa. La storia delle indagini sui bilanci del tempo ha origine dagli studi sviluppati nei primi anni del Novecento nelle indagini sociali che analizzavano le condizioni di vita delle famiglie operaie (Szalai, 1972). Fino alla fine degli anni Sessanta, furono prevalentemente ricercatori accademici a utilizzare informazioni di uso del tempo.

A partire dagli anni Settanta, però, la statistica ufficiale ha sempre più riconosciuto il valore delle informazioni sui tempi di vita delle persone per indagare aspetti diversi, non solo nel campo della ricerca sociale, ma anche come base informativa per la formulazione delle politiche pubbliche. Nel contesto europeo, e in particolar modo in Italia, tali indagini hanno fornito evidenza empirica alle dimensioni essenziali della parità di genere, tanto che nel nostro Paese l'indagine Uso del tempo è regolata dalla legge n.53 dell'8 marzo 2000 sulla maternità, proprio per fornire al Paese informazioni quinquennali sulle differenze di genere nei tempi di vita.

Negli ultimi anni, inoltre, gli studi condotti per il superamento del Pil come unico indicatore del benessere di un paese hanno indicato il benessere soggettivo legato ai tempi di vita come una delle dimensioni importanti nello studio della qualità della vita (Stiglitz et al., 2009).

Nella maggior parte dei paesi sviluppati, tali indagini sono così diventate parte integrante delle statistiche sociali, con un progressivo aumento dei paesi che raccolgono informazioni sui tempi di vita: dal 1990 ad oggi, oltre 80 paesi in tutto il mondo hanno condotto l'indagine sull'Uso del tempo².

La dimensione economica dei dati sui bilanci del tempo, tuttavia, è stata finora poco esplorata in Europa: mentre, infatti, il sistema Ictus di classificazione delle attività di uso del tempo proposto dall'Onu nasce per essere coerente con il sistema dei conti economici nazionali e vede come naturale output delle indagini la costruzione di conti satellite per la valutazione economica dell'auto produzione delle famiglie, quello proposto da Eurostat ha dato maggiormente impulso alla ricerca sociale sulla qualità della vita (Fleming e Spellerberg, 1999).

Il valore che il tempo può assumere è immediatamente traducibile in termini monetari nel momento in cui viene investito nel mercato del lavoro. Allargando l'orizzonte ad altre forme di lavoro parimenti importanti per il benessere complessivo della popolazione, tuttavia, non si può prescindere dal valutare anche il valore del tempo investito nel lavoro

¹ Il volume è stato curato da Tania Cappadozzi.

² Il Centro di Ricerca sull'Uso del tempo (Centre for Time Use Research) cura un database di metadati sulle Indagini sull'uso del tempo: <http://www.timeuse.org/information/studies>.

familiare e nel lavoro volontario. La produzione di beni e servizi può, infatti, spostarsi tra mercato del lavoro e settore domestico e solo lo studio dell'uso del tempo consente di comprendere le interconnessioni tra queste aree. Grazie ai bilanci del tempo è, infatti, possibile analizzare le dinamiche esistenti tra la produzione strettamente legata al mercato, misurata attraverso il sistema dei conti economici nazionali, e l'auto-produzione delle famiglie, riuscendo a stimare la produzione totale effettivamente generata all'interno di un paese.

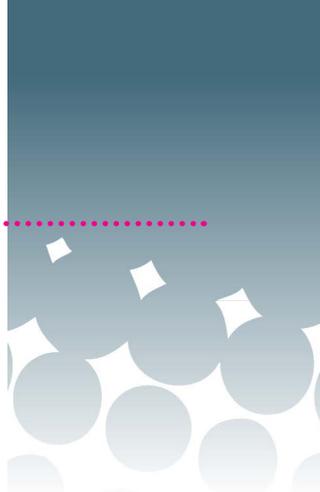
Questo volume si propone di colmare tale lacuna e di evidenziare i temi di maggiore rilevanza per le politiche pubbliche su cui l'indagine *Uso del tempo* può contribuire a far luce, a cominciare proprio dalla valutazione economica dei tempi di lavoro che non transitano sul mercato. Allo scopo di incorporare anche il tema della comparabilità internazionale degli indicatori proposti, il volume prende come riferimento le linee guida per l'armonizzazione delle indagini *Uso del tempo* proposte nel 2013 dalla Commissione economica europea per le Nazioni Unite (Unece, 2013), che si concentrano in particolar modo sugli ambiti tematici in cui i dati delle indagini uso del tempo hanno particolare rilevanza, proponendo un dettagliato elenco di circa 70 indicatori utili ad illustrare in modo standardizzato e comparabile alcune dimensioni della vita sociale ed economica dei paesi.

La possibilità di effettuare confronti ha generato effetti virtuosi sulle misurazioni statistiche, attraverso la diffusione delle migliori pratiche e il confronto per la definizione dei concetti, delle metodologie e delle modalità di diffusione dei risultati. In questo contesto, la Conferenza degli statistici europei (Ces) nel 2010 ha condotto una revisione approfondita delle metodologie utilizzate per la conduzione delle indagini sull'*Uso del tempo* e delle modalità di diffusione dei risultati, evidenziando la necessità di migliorare la comparabilità nelle informazioni prodotte dai vari paesi. La revisione si è conclusa con l'istituzione di una task force sulle indagini *Uso del tempo*, che ha lavorato tra il 2011 e il 2013 allo sviluppo delle linee guida che questo lavoro adotta come standard.

Lo standard internazionale proposto dall'Unece individua tre aree chiave in cui le informazioni delle indagini *Uso del tempo* sono necessarie per informare adeguatamente le politiche, e per il quale altre fonti di dati non sono altrettanto informative: 1) il lavoro non retribuito e la valorizzazione della produzione familiare; 2) la parità di genere nei tempi di lavoro; 3) i molteplici ambiti legati ai tempi di vita che influenzano il benessere della popolazione. La capacità di informare su tali argomenti costituisce la motivazione di base per lo svolgimento delle indagini sull'*Uso del tempo* e definisce le priorità per i contenuti della rilevazione.

Seguendo tale impostazione il presente volume è suddiviso in due parti: nella prima il tema principale è costituito dai tempi di lavoro, mettendo in luce sia la dimensione economica del lavoro non retribuito prodotto in Italia (capitolo 1), sia il diverso impatto che le diverse tipologie di lavoro hanno sui tempi di vita di uomini e donne (capitolo 2); nella seconda parte il volume si concentra, invece, sulle dimensioni del benessere legate ai tempi di vita, a cominciare dalla tematica più trasversale della conciliazione tra i tempi di vita e della loro sovrapposizione (multitasking) (capitolo 3), passando per il dettaglio dei tempi dedicati alle molteplici attività di tempo libero, con particolare riguardo alla socialità (capitolo 4), per concludere con una panoramica di indicatori sui diversi stili di vita che impattano sul benessere soggettivo (tempo dedicato al sonno, modalità di spostamento e attività sedentarie) (capitolo 5).

Particolare rilievo viene dato in tutto il volume alla comparazione internazionale, obiettivo primario delle linee guida adottate, resa possibile dalla pubblicazione nel 2018 del database Eurostat con le tavole relative alla seconda edizione delle indagini armonizzate europee, che recepisce e diffonde una parte degli indicatori proposti dalle linee guida Unece.



Parte prima

I nuovi confini dei tempi di lavoro:
una questione economica e di parità di genere

1. IL LAVORO NON RETRIBUITO E IL VALORE DELLA PRODUZIONE FAMILIARE¹

1.1 I nuovi confini del lavoro

Nel linguaggio comune con il termine lavoro si intende “l’applicazione delle facoltà fisiche e intellettuali dell’uomo rivolta direttamente e coscientemente alla produzione di un bene, di una ricchezza, o comunque a ottenere un prodotto di utilità individuale o generale²”. Le statistiche ufficiali fanno coincidere il concetto di lavoro (*work*) con quello di lavoro retribuito (*employment*) e di conseguenza valutano la situazione economica dei paesi contabilizzando nei sistemi dei conti economici nazionali (Sna) quasi esclusivamente il valore dei beni e dei servizi prodotti e scambiati sul mercato, escludendo dal calcolo della produzione nazionale il valore dei servizi prodotti dalle famiglie per uso proprio.

Negli anni molti hanno sottolineato l’interesse a far emergere il valore del lavoro svolto a titolo gratuito, sia esso svolto entro le mura domestiche o attraverso organizzazioni di volontariato, poiché contribuisce in maniera determinante alla qualità della vita delle famiglie, seppure in forme del tutto distinte da quelle derivanti dal lavoro retribuito³. Sotto questa spinta nel 2013 l’Organizzazione Internazionale del lavoro (Ilo) ha adottato una nuova e più ampia definizione di lavoro, con il fine di guidare una ridefinizione delle statistiche ufficiali sul lavoro e dare un ruolo a tutte le forme di lavoro che concorrono al benessere di una nazione (Ilo, 2013).

Prospetto 1.1 - Le 5 forme di lavoro secondo la definizione Ilo 2013

Destinatario previsto della produzione	Per proprio uso finale		Per uso da parte di altre unità economiche				
	Lavoro di auto-produzione familiare		Lavoro retribuito	Tirocinio non retribuito	Altre attività lavorative	Lavoro volontario	
Forme di lavoro						in unità di mercato e non di mercato	nella produzione familiare
	servizi	beni				beni	servizi
Relazione con SNA 2008			Attività entro i confini dei conti economici nazionali SNA 2008				
			Attività entro i confini della produzione generale				
Principale fonte di dati ufficiali	TUS		LFS		TUS - AVQ 2013		

Secondo la nuova definizione, che si avvicina all’uso comune, il termine lavoro comprende *qualsiasi attività svolta da persone di ogni sesso ed età per la produzione di beni o servizi ad uso proprio o di altri*. Per soddisfare obiettivi di analisi diversi, l’Ilo identifica cinque diverse forme di lavoro, reciprocamente esclusive, che si distinguono in base alla destinazione della produzione e alla natura delle transazioni che comportano (Prospetto 1.1).

¹ Hanno contribuito Tania Cappadozzi (par. 1.1, 1.2 e box *Quanto vale prendersi cura degli altri?*) e Monica Montella (par. 1.3).

² Enciclopedia Treccani.

³ Si veda in proposito il par. 1.3.1 *La produzione familiare nella letteratura economica*.

L'indagine Uso del tempo (Tus) è indicata come la principale fonte di dati sul lavoro di autoproduzione familiare e sul lavoro volontario, che insieme concorrono alla produzione familiare. In particolare il lavoro familiare è definito come la produzione di beni e servizi da parte delle famiglie per il proprio uso finale (*household work*), mentre il lavoro volontario, svolto a titolo gratuito e senza alcun obbligo, è svolto a beneficio di altre famiglie o della collettività (*volunteer work*).

Nel presente capitolo vengono presentati i principali indicatori proposti dalle linee guida Unece riguardo ai tempi di lavoro non retribuito e la loro potenziale valutazione economica. Nel 2014, infatti, l'Unece ha promosso la formazione di una Task Force per la stesura delle linee guida per la valutazione del lavoro di auto produzione di servizi da parte delle famiglie e la compilazione di conti satellite sulla produzione familiare, cui l'Istat ha partecipato attivamente e che vede nel paragrafo 1.3 una prima implementazione per l'Italia volta a definire una stima sperimentale del valore economico della produzione generata dal settore famiglie (Unece, 2017).

1.2 Il tempo dedicato al lavoro non retribuito

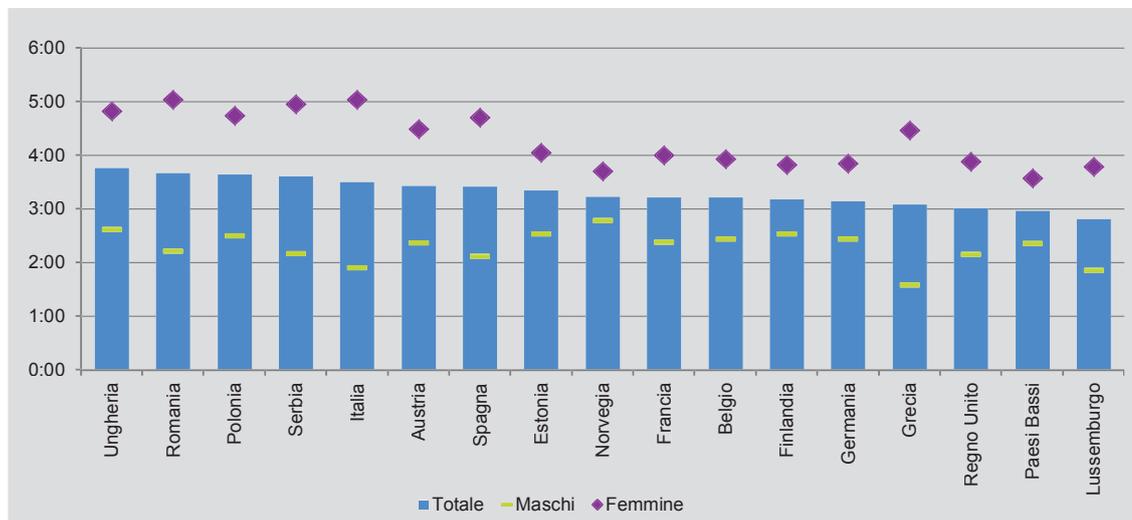
In un giorno medio⁴ del 2014 i residenti in Italia di 15 anni e più hanno dedicato 3h46' al lavoro non retribuito, producendo servizi di cui le famiglie stesse beneficiano. Si tratta di attività legate alla cura della propria casa e delle persone che ci vivono, siano esse bambini, adulti o anziani della famiglia, ma anche attività di volontariato organizzato, aiuti informali tra famiglie e tutti gli spostamenti legati allo svolgimento di tali attività (Indicatore 1 - Tavola A.1).

L'entità dell'impegno in tali attività varia in modo considerevole tra uomini e donne (2h16' contro 5h09'), tanto più che mentre la quasi totalità delle donne ha dedicato almeno 10 minuti della propria giornata ad un'attività di lavoro non retribuito (92,3 per cento), la quota di partecipazione scende sensibilmente tra gli uomini (74,6 per cento) (Indicatore 2 - Tavola A.1). La differenza di genere registrata da tali indicatori ha un impatto significativo nella diversa gestione dei tempi di vita di uomini e donne e sulle diverse opportunità di dedicarsi ad altri ambiti del vivere quotidiano (lavoro retribuito, tempo libero), ma tali tematiche verranno approfondite nei capitoli successivi.

Nel confronto con gli altri stati europei che hanno condotto l'indagine Uso del tempo durante la seconda edizione delle indagini armonizzate, l'Italia è il quinto paese per tempo dedicato al lavoro non retribuito: le persone tra 20 e 74 anni vi dedicano, infatti, 3h30' al giorno; meno di quanto si registra nei paesi dell'Est Europa (Ungheria 3h46', Romania 3h40', Polonia 3h39' e Serbia 3h37'). In particolare sono le donne italiane, insieme alle rumene, ad avere il primato nei Paesi della comunità Europea per quantità di tempo speso in tali attività (5h02'), mentre gli uomini italiani, insieme ai greci – gli unici a svolgere meno di due ore di lavoro non retribuito – sono il fanalino di coda nella classifica, mostrando ancora un enorme gap di genere (3h08') che caratterizza da anni il nostro Paese e che solo di recente ha mostrato dei primi segnali di contenimento, non ancora sufficienti a toglierci il primato del paese con la maggiore differenza di genere nel lavoro non retribuito (Figura 1.1).

⁴ Giorno teorico calcolato su base annua come media dei tipi di giorni feriale (lunedì-venerdì), prefestivo (sabato) e festivo (domenica).

Figura 1.1 - Tempo dedicato al lavoro non retribuito in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 20-74 anni in alcuni paesi europei (a) per sesso - vari anni (b) (durata media generica in ore e minuti)

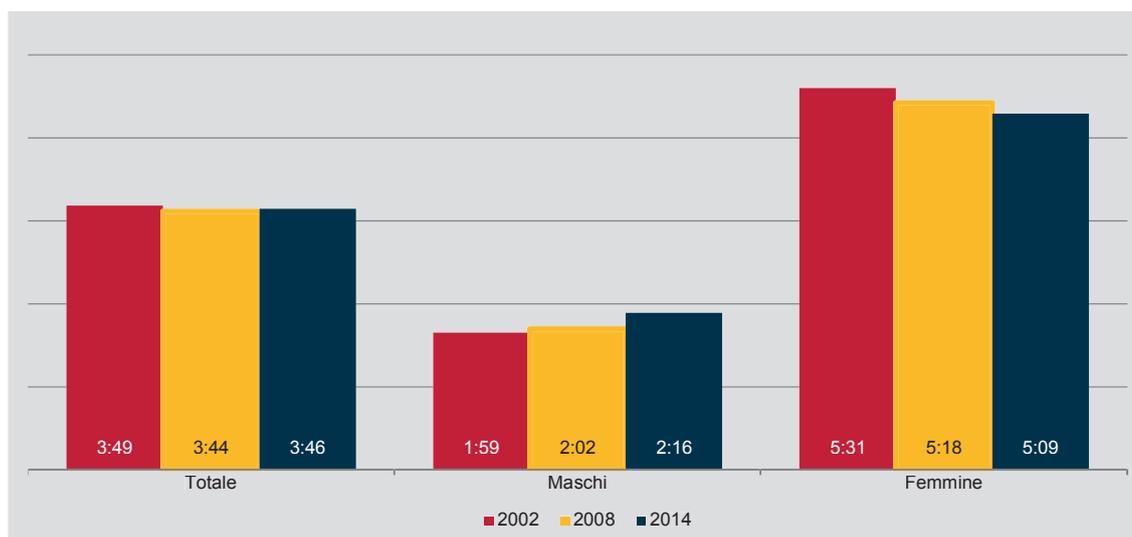


Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) L'indagine Uso del tempo è condotta su base volontaria, è pertanto disponibile soltanto per alcuni paesi della Ue. Inoltre la differenza con la stima nazionale, ottenuta seguendo le linee Unece, è da attribuire principalmente all'assenza nelle stime diffuse da Eurostat degli spostamenti finalizzati allo svolgimento delle attività.
 (b) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

In Italia la quantità di tempo dedicato al lavoro non retribuito dalla popolazione di 15 anni e più cresce linearmente al crescere dell'età, passando da 1h11' dei 15-25enni a 4h28' delle persone di 65 anni e più. Le casalinghe, che fanno del lavoro familiare (domestico e di cura) la loro attività prevalente, dedicandovi 6h58' al giorno sono i soggetti che contribuiscono maggiormente a questa forma di produzione, mentre gli occupati, impegnati per gran parte della giornata nel lavoro retribuito, scendono a 2h44' di lavoro non retribuito al giorno (1h47' se maschi e 4h08' se femmine). Gli studenti, con soli 53' al giorno, sono i meno coinvolti in queste forme di lavoro, con una quota di partecipanti che raggiunge il mi-

Figura 1.2 - Tempo dedicato al lavoro non retribuito in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più per sesso - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

nimo dell'indicatore (55,5 per cento): in altre parole quasi uno studente su due non svolge alcuna attività di lavoro non retribuito (Indicatore 1 - Tavola A.1).

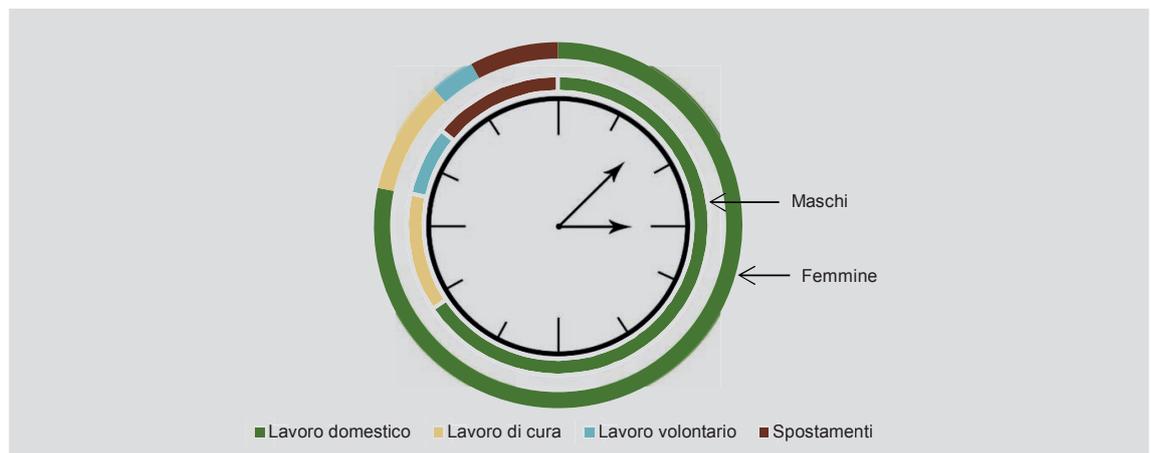
Dal 2002 il tempo dedicato quotidianamente al lavoro non retribuito dal complesso della popolazione è rimasto abbastanza stabile, tuttavia questo è il risultato di dinamiche opposte che hanno visto diminuire il contributo femminile (da 5h31' a 5h09') e crescere quello maschile (da 1h59' a 2h16'). Tra le donne la riduzione più consistente si registra proprio tra le casalinghe, che hanno tagliato di 44' al giorno le ore dedicate al lavoro non pagato, contro una riduzione media di 22'. Per gli uomini, invece, l'aumento del tempo dedicato al lavoro non retribuito è piuttosto generalizzato (Figura 1.2).

Per comprendere appieno le dinamiche finora esaminate per il complesso del lavoro non retribuito occorre sottolineare come esso includa diverse componenti - il lavoro domestico⁵, il lavoro di cura di bambini e adulti della famiglia, il lavoro volontario e gli spostamenti compiuti per svolgere tali attività - ciascuna con caratteristiche e dinamiche proprie che necessitano di essere analizzate distintamente.

La maggior parte delle ore di lavoro non retribuito prodotte dalla popolazione di 15 anni e più è generata dal lavoro domestico (il 74,5 per cento, equivalente a 2h48' al giorno), il 10,8 per cento dal lavoro di cura di bambini e/o adulti conviventi, seguito da una quota quasi equivalente spesa negli spostamenti compiuti per svolgere attività di lavoro non retribuito (9,6 per cento); il restante 4,9 per cento trae origine dal lavoro volontario (Figura 1.3).

L'analisi di genere sulla composizione del lavoro non retribuito vede le donne maggiormente impegnate nei lavori domestici, mentre gli uomini ampliano le quote dedicate al lavoro di cura, alle attività di spostamento e accompagnamento nonché al lavoro volontario.

Figura 1.3 - Composizione del lavoro non retribuito svolto in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più per tipologia di attività e sesso - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

1.2.1 Il lavoro domestico routinario

La definizione di lavoro domestico può sembrare ovvia, poiché evoca immediatamente attività come pulire, cucinare, stirare, tuttavia non è facile delineare esattamente cosa comprenda. In genere in letteratura il lavoro familiare è definito attraverso le seguenti caratteristiche, che devono essere compresenti nelle attività che lo compongono: 1. sono attività di

⁵ Gli acquisti di beni e servizi per la famiglia sono inseriti nel lavoro domestico.

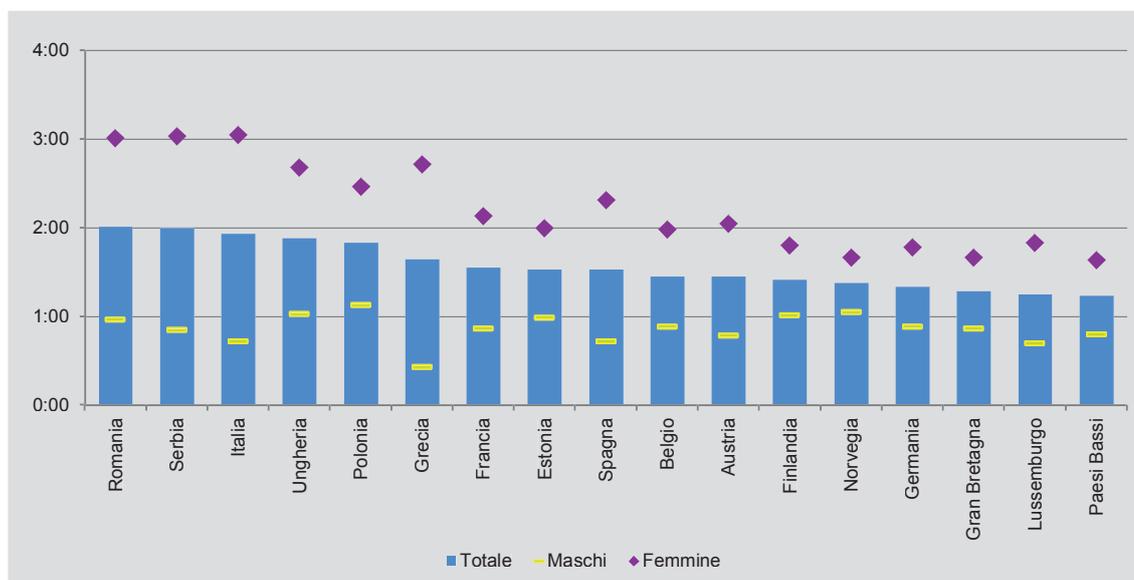
lavoro non retribuito, 2. sono produttive, 3. potrebbero essere delegate a qualcun altro, 4. i beneficiari sono i propri familiari (Chadeau, A. e Fouquet A., 1981).

Tuttavia alcune attività, sebbene produttive e delegabili, si avvicinano molto al tempo libero (il giardinaggio, la manutenzione dei veicoli, il bricolage, lo shopping, ecc.), per questo motivo le linee guida Unece propongono di focalizzare l'attenzione su alcune componenti del lavoro domestico (*core housework*), individuate come l'insieme delle attività più ripetitive e più facilmente delegabili a personale retribuito, cioè quelle che coinvolgono la preparazione dei pasti e la pulizia della casa. Sebbene siano le attività più facilmente delegabili sono anche quelle che incidono maggiormente sulla qualità della vita familiare: trovare un pasto per nutrirsi e un alloggio pulito e confortevole sono infatti necessità difficilmente comprimibili, le famiglie possono avere degli standard diversi ma nessuno può oggettivamente fare a meno di queste attività.

Nel 2014 alle attività domestiche routinarie si dedicano ogni giorno 1h56', ben il 51,3 per cento del complesso delle ore di lavoro non retribuito e il 69,0 per cento del lavoro domestico totale (Indicatore 3 - Tavola A.1). Ancora una volta l'indicatore segnala forti differenze di genere: sono le donne quelle che svolgono maggiormente attività ripetitive (3h03' pari al 75,6 per cento del loro lavoro domestico), mentre gli uomini, con 43' al giorno pari al 48,3 per cento del loro tempo dedicato ai lavori domestici, confermano una spiccata preferenza verso attività con un maggior margine di discrezionalità (Saraceno, C., 1980).

L'Italia è il terzo paese europeo per tempo dedicato al lavoro domestico routinario, dietro Romania (2h01') e Serbia (2h00') (Figura 1.4). In Italia cucinare e pulire la casa sono attività cui si dedica molto tempo e per cui si fa poco ricorso al mercato. L'Italia è, infatti, ancora lontana da un'ampia diffusione del modello basato sul pasto veloce consumato fuori casa (Istat, 2014). Nel 2014, infatti, il pranzo costituisce ancora per la gran parte delle persone il pasto principale (67,8 per cento) e molto spesso è consumato a casa (73,9 per cento).

Figura 1.4 - Tempo dedicato al lavoro domestico routinario in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei per sesso - vari anni (a) (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

Anche riguardo la pulizia della casa, l'indagine Uso del tempo stima che nel 2014 le famiglie che dichiarano di avvalersi del servizio di colf a pagamento sono solo il 7,1 per cento, sebbene quasi una persona su due (47,1 per cento) consideri molto importante mantenere la casa sempre pulita e in ordine, con la conseguenza di dedicare a queste attività molto del proprio tempo, evidentemente più che nella maggior parte degli altri paesi europei.

Il tempo medio dedicato, dal complesso della popolazione, ai lavori domestici routinari è rimasto stabile nel corso del tempo, osservabile attraverso le edizioni delle indagini sull'uso del tempo (1h56'). Tale stabilità è però il risultato della crescita di 10' al giorno delle attività svolte dagli uomini (da 33' a 43' dal 2002 al 2014), che è andata a compensare la diminuzione di 10' al giorno operata dalle donne nel corso di questi 11 anni (da 3h13' a 3h03').

Nel 2014 il 73,0 per cento della popolazione dedica quotidianamente del tempo ai lavori domestici routinari, quota che scende al 54,9 per cento nel caso degli uomini e sale all'89,8 per cento per le donne (Indicatore 4 - Tavola A.1). Anche tale indicatore mostra come la partecipazione maschile a tali attività, sebbene ancora molto contenuta, sia in aumento, passando dal 45,7 al 54,9 per cento nel corso degli ultimi 11 anni.

1.2.2 Il lavoro di cura

Una parte assai importante del lavoro non retribuito è rappresentata dal lavoro di cura rivolta alle componenti più fragili della popolazione, cioè ai bambini e agli anziani e/o disabili conviventi⁶. Nel 2014 il 16,7 per cento della popolazione ha svolto almeno un'attività di cura rivolta a bambini conviventi, dedicandovi 1h47' al giorno⁷ (Indicatori 5 e 6 - Tavola A.1). In questa particolare porzione del lavoro familiare le differenze di genere, pur ancora nettamente evidenti, sono un po' meno pronunciate rispetto a quelle viste per il lavoro domestico: gli uomini coinvolti nel lavoro di cura sono il 13,0 per cento contro il 20,2 per cento delle donne e i tempi che fanno registrare sono abbastanza vicini (1h24' contro 2h01').

Restringendo l'analisi sui tempi di cura ai soli genitori di figli minorenni, le differenze di genere sono visibili nei tassi di partecipazione, con il 46,8 per cento dei padri coinvolti in attività di cura contro il 73,0 per cento delle madri, tuttavia l'analisi sui tempi dei genitori che si occupano quotidianamente della cura dei propri figli conferma la minore asimmetria presente in queste attività (1h20' contro 1h44'), d'altronde la riduzione del numero di figli e l'incremento delle cure parentali rivolte ai pochi bambini presenti nelle famiglie sono tendenze note nella società italiana, che hanno coinvolto indifferentemente uomini e donne.

L'analisi in serie storica degli indicatori sul lavoro di cura non fa che confermare quanto detto: a fronte di una sostanziale stabilità delle quote di quanti si occupano di bambini conviventi, dal 2002 al 2014 il tempo che vi si dedica è passato da 1h38' a 1h47', crescendo sia per gli uomini (1h13' a 1h24') sia per le donne (1h53' a 2h01').

La cura dei bambini è un'attività che più di altre viene svolta contemporaneamente ad altre, che possono essere anch'esse produttive o rientrare in attività di tempo libero o di cura personale: cucinare e badare ai bambini, ma anche cenare o guardare la tv e parlare con loro sono chiari esempi di questa sovrapposizione dei tempi della vita quotidiana.

⁶ La cura di bambini e adulti non conviventi fa sempre parte del lavoro non retribuito, ma viene analizzata all'interno del lavoro volontario.

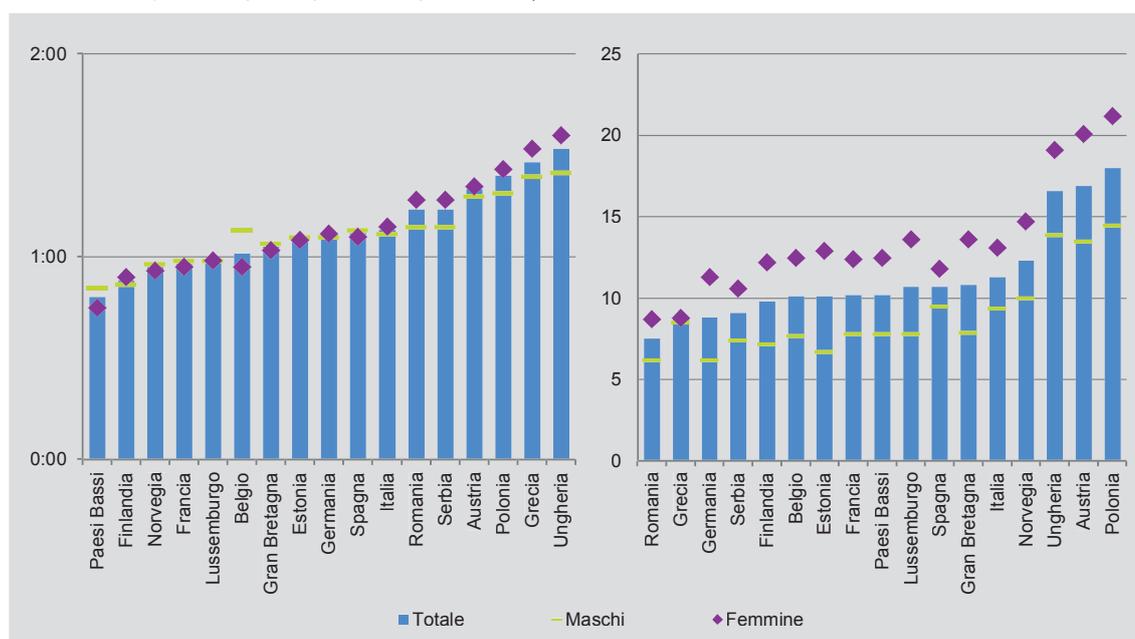
⁷ Il lavoro di cura non riguarda il complesso della popolazione ma solo gli individui che vivono in famiglie in cui sono presenti bambini o anziani/disabili, per questo motivo gli indicatori su tale forma di lavoro non retribuito si limitano ad analizzare i tempi degli individui che hanno effettivamente svolto almeno un'attività di cura (durate medie specifiche).

L'indagine Uso del tempo consente di stimare correttamente l'ammontare complessivo del tempo dedicato alla cura, grazie alla possibilità di indicare nei diari non solo l'attività principale, ma anche un'eventuale attività contemporanea. Se si considerano entrambe le indicazioni fornite la quota di popolazione coinvolta nelle attività di cura sale al 19,0 per cento (il 15,6 per cento della popolazione maschile e il 22,1 per cento di quella femminile) e il tempo che vi si dedica sale a 2h08'.

Mentre le attività che rientrano nel lavoro domestico sono state classificate in base alla loro ripetitività, la letteratura suggerisce di distinguere le molteplici attività che compongono il lavoro di cura dei bambini in base al livello di interazione che richiedono: vengono considerate attività con scarsa interazione e pertanto maggiormente delegabili quelle legate alla cura fisica, alla sorveglianza, all'aiuto nei compiti e all'accompagnamento, mentre giocare, leggere e parlare con i bambini sono caratterizzate da una maggiore interazione e considerate più piacevoli sia per i familiari che se ne occupano sia per i bambini, pertanto difficilmente delegabili (Carriero e Todesco, 2016). Molti studi rilevano come, anche in questo caso, le attività più piacevoli siano spesso quelle svolte dagli uomini (Raley et al. 2012), e che alcune di queste attività sono più simili al tempo libero che alla cura (Aguiar e Hurst 2007), per questo l'Unece suggerisce di analizzarle in modo separato dal complesso delle attività di cura.

Nel 2014 il 9,5 per cento della popolazione è stata coinvolta in attività di cura che prevedono un'interazione con i bambini e il tempo medio che vi è stato dedicato è di un'ora. In questa tipologia di attività la differenza di genere è quasi totalmente annullata: i tassi di partecipazione sono dell'8,6 per cento per i maschi e del 10,4 per cento per le femmine, inoltre gli uomini superano le donne per quantità di tempo che vi dedicano (1h03' contro 58'), confermando la propensione a scegliere tali attività (Indicatori 7 e 8 – Tavola A.1).

Figura 1.5 - Il tempo dedicato alla cura interattiva dei bambini in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei per sesso - vari anni (a) (durata media specifica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

Il tempo dedicato alla cura interattiva in Europa è abbastanza omogeneo⁸: chi svolge questo tipo di attività vi dedica dai 48' nei Paesi Bassi a 1h32' in Ungheria, con differenze di genere minime rispetto a quanto visto per il lavoro domestico. Le donne sono generalmente più coinvolte degli uomini in queste attività, con differenze che vanno dalla sostanziale parità registrata in Grecia (+0,3 punti percentuali) al +6,7 punti percentuali della Polonia. Tuttavia nella maggior parte dei paesi il tempo che vi dedicano è pressoché lo stesso, con gli uomini del Belgio che superano di 11' al giorno le donne e all'opposto le donne ungheresi che superano di altrettanti minuti gli uomini. L'Italia per tale attività si colloca nella media dei paesi europei esaminati: al settimo posto per durata dell'impegno e al quinto per quota di popolazione che si dedica a queste attività.

Al pari dei bambini, un'altra parte della popolazione che necessita di cure è quella degli anziani e dei disabili, con attività che vanno dal fare compagnia, all'accompagnamento, alle cure mediche e fisiche. Tali attività rivolte a familiari conviventi coinvolgono quotidianamente il 4,0 per cento della popolazione, che vi dedica poco più di un'ora al giorno (1h04') (Indicatori 9 e 10 – Tavola A.1). La quota di quanti si occupano di cura degli adulti conviventi è superiore tra le donne rispetto agli uomini (5,1 contro il 2,8 per cento), tuttavia il tempo che vi dedicano è più contenuto per le prime piuttosto che per i secondi (56' contro 1h21'), in altre parole le attività svolte dalle donne sono di più breve durata rispetto a quelle svolte dagli uomini. In particolare, come per i bambini, le donne sono maggiormente coinvolte nelle attività legate alle cure fisiche o alle prestazioni sanitarie (4,4 contro l'1,9 per cento degli uomini), ma queste attività sono mediamente di durata più contenuta rispetto ad altre tipologie di assistenza generica: chi le svolge vi dedica infatti circa 42' contro le 2 ore dedicate ad altre attività. Inoltre le altre tipologie di assistenza generica (fare compagnia, accompagnare, ecc.) pur essendo praticate da una quota simile di uomini e donne (rispettivamente 1,2 e 0,9 per cento), vedono gli uomini dedicarvi più tempo (2h13' contro 1h46')⁹.

Sono soprattutto persone tra i 45 e i 64 anni a prendersi cura di anziani e/o disabili conviventi (6,1 per cento), le casalinghe (8,2 per cento), anche se tra chi si occupa della cura di adulti fragili presenti in famiglia sono i giovani tra 15 e 24 anni e altri familiari anziani di 65 anni e più quelli che vi dedicano più ore (rispettivamente 2h49' e 1h23').

L'analisi in serie storica mostra una diminuzione nei tassi di partecipazione a tali attività soprattutto per le donne, passate dal 7,7 per cento del 2002 al 5,1 per cento del 2014 a fronte di una sostanziale stabilità nei tassi maschili, anche se il tempo che vi dedicano è cresciuto per tutti (da 1h11' a 1h21' per gli uomini e da 48' a 56' per le donne).

1.2.3 Il lavoro volontario

La definizione di lavoro volontario è stata oggetto di una profonda revisione che ha portato alla pubblicazione da parte dell'Organizzazione internazionale del lavoro di uno specifico *Manuale sulla misurazione del lavoro volontario* (ILO, 2011), successivamente integrato da alcune revisioni nel 2013. Attualmente il lavoro volontario è definito come "Lavoro non retribuito e non obbligatorio; ossia, tempo donato da individui in assenza di retribuzione per svolgere attività tramite un'organizzazione o direttamente per altri al di fuori della propria famiglia". Tale definizione è particolarmente ampia, non si limita infatti

⁸ L'indicatore pubblicato da Eurostat comprende anche l'aiuto nei compiti.

⁹ Purtroppo per questo indicatore non si dispone di dati di confronto internazionale, l'attività di cura di adulti è infatti rilevata in modo difforme tra gli stati europei per tanto Eurostat non diffonde indicatori di dettaglio su quest'attività.

a considerare le attività svolte in un'organizzazione di volontariato, ma si estende a quelle svolte in *ogni tipo di organizzazione*. Inoltre prende in considerazione sia le attività volontarie svolte per/in/attraverso un qualche tipo di organizzazione sia quelle *individuali* a beneficio di chiunque – purché esterno alla propria cerchia familiare (come ha precisato l'Ilo con la revisione nel 2013 del concetto del lavoro non pagato) – e/o a servizio di qualsiasi causa. È invece relativamente ristretto lo standard del periodo di riferimento temporale che il Manuale Ilo propone per rilevare correttamente lo svolgimento di attività volontarie: con l'obiettivo esplicito di restringere l'analisi a quanti svolgono tali attività con una certa continuità, il campo di osservazione è ridotto a coloro che hanno prestato l'attività almeno una volta, per almeno un'ora, nelle quattro settimane che hanno preceduto l'intervista (Guidi *et al.*, 2016).

Mentre per il lavoro domestico e di cura, esaminato nei paragrafi precedenti, il periodo di riferimento del diario, che ricordiamo si limita all'osservazione di un solo giorno, è sufficiente a fornire informazioni attendibili sulle quote di popolazione abitualmente impegnate in queste attività, poiché riguarda attività svolte pressoché quotidianamente, per il lavoro volontario gli indicatori sui tassi di partecipazione giornalieri stimati attraverso l'indagine Uso del tempo (Indicatori 12 e 14 - Tavola A.1) si discostano sensibilmente dai tassi di volontariato richiesti dall'Ilo, visto il carattere generalmente più saltuario dell'attività volontaria. Per tener conto di tale problematica le linee guida Unece prevedono di affiancare agli indicatori sulla durata delle attività di lavoro volontario, stimate attraverso l'indagine Uso del tempo, i tassi di volontariato rilevati tramite il modulo ad hoc proposto dall'Ilo, con un riferimento temporale più adeguato (4 settimane)¹⁰.

Oltre al problema del periodo di riferimento, facilmente risolvibile integrando più fonti, altra e più complessa questione riguarda la definizione delle attività che rientrano nel volontariato diretto: per l'indagine Uso del tempo, infatti, condotta seguendo linee guida antecedenti alle revisioni Ilo in tale ambito, gli aiuti ad altre famiglie comprendono indistintamente sia quelli forniti a familiari non conviventi - si pensi ai nonni che si prendono cura dei nipoti o ai figli dei genitori anziani - sia ad altri non parenti; per le nuove definizioni i primi dovrebbero confluire a pieno titolo nelle attività del lavoro familiare, mentre il volontariato diretto dovrebbe riguardare solo gli aiuti a persone non appartenenti alla propria cerchia familiare, verso le quali non ci siano obblighi morali a rendere tutt'altro che volontario l'aiuto dato. Per fornire stime coerenti sul volontariato diretto, sui dati Tus è stato condotto un esercizio di allineamento delle definizioni, utilizzando informazioni ausiliarie fornite dai rispondenti, riguardanti le persone non conviventi presenti durante le attività di aiuto svolte¹¹.

Dall'indagine Aspetti della vita quotidiana (Avq) si evince che nel 2013 il 7,9 per cento della popolazione di 15 anni e più ha dichiarato di aver svolto almeno un'attività di lavoro volontario organizzato nel corso delle quattro settimane precedenti l'intervista, mentre il 5,8 per cento ha svolto attività rivolte ad aiutare altre famiglie o la collettività (Tavola 1.1).

10 L'Italia ha condotto una sperimentazione del modulo sul lavoro volontario nell'indagine Aspetti della vita quotidiana del 2013, in questo volume, pertanto, le informazioni sul lavoro volontario verranno fornite integrando le due Indagini; dalla prossima edizione il modulo Ilo verrà rilevato direttamente all'interno del questionario dell'indagine Uso del tempo, garantendo così la completa uniformità dei dati raccolti.

11 Occorre specificare, però, che tali informazioni non erano obbligatorie e non sempre sono state indicate, inoltre non è detto che l'aiuto sia fornito sempre in presenza della persona aiutata: si pensi, ad esempio all'aiuto fornito facendo la spesa per un genitore anziano. L'esercizio condotto, quindi, pur avvicinando le definizioni dell'indagine Tus alle nuove dell'Ilo porta sicuramente ad una sottostima della parte di aiuti destinata ai propri familiari rispetto a quella fornita a persone di altre famiglie, che sarà possibile valutare correttamente solo a partire dalla prossima edizione d'indagine, previa revisione delle classificazioni dell'indagine Tus.

Tavola 1.1 - Indicatori Unece sul lavoro volontario svolto dalla popolazione di 15 anni e più secondo le definizioni Ilo 2013 - Anni 2013-2014 e 2013

	Tempo dedicato al volontariato organizzato nel giorno medio settimanale (hh:mm)	Persone che nelle 4 settimane precedenti l'intervista hanno svolto volontariato organizzato (%)	Tempo dedicato agli aiuti ad altre famiglie nel giorno medio settimanale (hh:mm)	Tempo dedicato al volontariato diretto (a) nel giorno medio settimanale (hh:mm)	Persone che nelle 4 settimane precedenti l'intervista hanno svolto volontariato diretto (%)
Totale	2:53	7,9	1:46	1:23	5,8
Maschi	2:54	8,9	1:46	1:43	5,7
Femmine	2:52	7,0	1:47	1:09	5,9
15-24	3:50	7,5	0:59	0:56	3,6
25-44	2:55	7,5	1:35	1:35	6,3
45-64	2:47	10,1	1:51	1:14	7,0
65 e più	2:40	5,8	1:52	1:32	4,5
Occupato	2:49	9,1	1:28	1:06	6,9
In cerca di occupazione	3:12	6,2	1:39	1:45	5,7
Casalanga	2:26	5,4	1:55	1:17	4,6
Studente	4:10	9,5	1:10	1:19	4,3
Ritirato dal lavoro	2:43	7,9	1:51	1:26	5,1
Altra condizione	3:33	5,5	1:54	2:26	5,3
Laurea o più	2:41	13,6	1:37	1:29	10,9
Diploma superiore	3:07	10,0	1:39	1:20	6,4
Fino a licenza media	2:45	5,2	1:52	1:24	4,1
Nord-ovest	2:46	9,4	1:38	1:07	5,6
Nord-est	3:06	10,2	2:00	1:23	7,1
Centro	3:05	7,9	1:51	1:35	6,8
Sud	2:43	5,3	1:43	1:44	4,2
Isole	2:52	5,9	1:36	1:14	5,7

Fonte: Indagine Uso del tempo; Indagine Aspetti della vita quotidiana

(a) Stima ottenuta eliminando le attività di aiuto svolte in presenza di familiari non conviventi, ove siano stati espressamente indicati.

Secondo le stime dell'indagine Uso del tempo 2013-2014 risulta che anche la durata media dell'impegno giornaliero fornito dai volontari organizzati è superiore a quello erogato dai volontari diretti (2h53' contro 1h23').

Gli uomini sono più attivi delle donne nel volontariato organizzato (8,9 contro 7,0 per cento), mentre non ci sono grandi differenze di genere nei tempi che vi dedicano. Tra chi decide di attivarsi individualmente, invece, non ci sono differenze di genere nei tassi di volontariato - lo fanno il 5,7 per cento degli uomini e il 5,9 per cento delle donne - mentre sono gli uomini quelli che vi dedicano più tempo (1h43' contro 1h09'). Questo risultato non deve sorprendere, poiché le donne, da sempre considerate il pilastro delle reti informali di aiuto, in realtà concentrano le loro attività proprio nell'aiuto ai familiari: nel giorno medio settimanale forniscono aiuti a familiari non conviventi il 7,8 per cento delle donne contro il 4,9 per cento degli uomini, dedicandovi mediamente 1h40' contro 1h31'. Ancora una volta, quindi, si riconferma la propensione tutta maschile di occuparsi di attività con maggiori gradi di libertà e discrezionalità, rispetto a quelle di cui si fanno carico le donne.

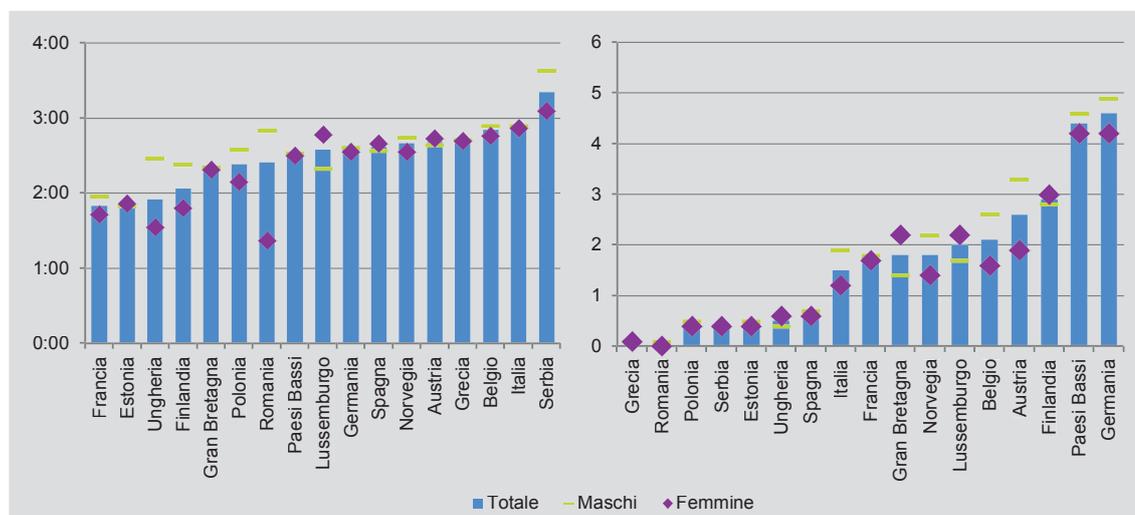
Il lavoro volontario organizzato è più diffuso nel Nord del Paese, in particolare nel Nord-est (10,2 per cento), mentre il Sud si contraddistingue per livelli di partecipazione sensibilmente più bassi (5,3 per cento). Il Nord-est si conferma particolarmente attivo anche negli aiuti diretti (7,1 per cento), seguito dal Centro (6,8 per cento), mentre anche le reti informali di aiuto che escludono la famiglia sono deboli nel Sud del paese (4,2 per cento). Le differenze territoriali si attenuano considerando la durata giornaliera dell'impegno per chi si attiva attraverso organizzazioni: è massima tra chi risiede nel Nord-est e nel Centro (rispettivamente 3h06' e 3h05'), mentre è minima al Sud e nel Nord-ovest (2h43' e 2h46').

Diversa invece la situazione per chi si attiva senza l'intermediazione di un'organizzazione: in questo caso i pochi che si attivano al Sud sono quelli che vi dedicano più tempo (1h44'), mentre la durata minima è quella registrata nel Nord-ovest (1h07').

I volontari appartengono prevalentemente alla classe di età 45-64 anni (10,1 per cento per i volontari organizzati e 7,0 per cento per i volontari individuali). Il contributo di giovani e anziani in termini di presenza attiva si mantiene, invece, inferiore alla media nazionale. La percentuale di chi presta attività volontarie, in entrambe le sue componenti, cresce con il titolo di studio. Il 13,6 per cento di coloro che hanno conseguito una laurea ha avuto esperienze di volontariato organizzato contro il 5,2 per cento di quanti hanno fino alla licenza media. Ma anche tra chi presta aiuti diretti la quota di volontari tra i laureati è del 10,9 per cento contro il 4,1 per cento tra chi ha conseguito al massimo la licenza media. Occupati e studenti sono le figure che si attivano maggiormente come volontari organizzati, e quest'ultimi sono anche coloro che riescono a dedicare più tempo a tali attività (4h10' nel giorno medio), mostrando come la scuola sia un motore di attivazione nelle esperienze di volontariato, soprattutto tendendo presente i bassi tassi di volontariato che si registrano tra i giovani di 15-24 anni.

Nel confronto internazionale, viste le problematiche esistenti nelle classificazioni utilizzate per il volontariato diretto, vengono analizzati solo i dati relativi al volontariato organizzato. Il volontariato organizzato vede livelli di partecipazione maggiori nei paesi del Nord Europa, mentre i paesi dell'Est e dell'area Mediterranea mostrano un coinvolgimento decisamente inferiore, con la Francia e l'Italia che si collocano in una posizione intermedia. I paesi che fanno registrare le quote maggiori di popolazione impegnata in un giorno medio in tale tipologia di attività sono, infatti, la Germania (4,6 per cento) e l'Olanda (4,4 per cento). Rispetto al genere dei volontari, le quote di partecipazione maschili sono generalmente più elevate di quelle femminili, in particolare in Austria (+1,4 punti percentuali) e Belgio (+1,0 punti percentuali); fanno eccezione gli inglesi (-0,8 punti percentuali) e i lussemburghesi (-0,5 punti percentuali), con una situazione di sostanziale parità in Finlandia e Francia.

Figura 1.6 - Tempo dedicato al volontariato organizzato in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più per sesso - vari anni (a) (durata media specifica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

Il tempo che i volontari dedicano all'attività varia da 1h50' in Francia a 3h21' in Serbia. Se si guarda all'entità dell'impegno prodigato dai volontari, l'Italia con 2h53' si colloca al secondo posto dietro la Serbia (3h21'). Anche per il tempo che vi si dedica molti paesi registrano un vantaggio maschile, soprattutto nei paesi dell'Est, dove i pochi che si impegnano nel volontariato organizzato, vi dedicano più tempo se uomini (Romania +1h28', Ungheria +55', Serbia +32'). Come per i livelli di partecipazione si distinguono le volontarie lussemburghesi, che vi dedicano 22' al giorno in più rispetto ai volontari maschi.

1.3 La valorizzazione della produzione familiare

Nel prodotto interno lordo (Pil) di un paese vengono contabilizzati i beni e servizi prodotti e scambiati sul mercato, mentre non sono considerati, esclusa qualche eccezione¹², i beni e i servizi che vengono prodotti ma non sono soggetti a transazioni monetarie. I conti relativi alla produzione delle famiglie forniscono informazioni che permettono di offrire all'opinione pubblica, ai ricercatori e ai decisori politici nuove misure in grado di arricchire il panorama degli indicatori normalmente utilizzati per descrivere la ricchezza o il benessere di una collettività e il contributo che le famiglie (e i loro membri) apportano all'economia nel suo insieme.

1.3.1 La produzione familiare nella letteratura economica

Numerosi economisti che hanno contribuito allo sviluppo del sistema dei conti economici nazionali (Sna), a partire da Simon Kuznets (1934), hanno riconosciuto l'importanza di considerare come parte del sistema anche la produzione familiare e in particolare dei redditi in natura che scaturiscono dalle attività produttive svolte nel contesto domestico¹³.

Negli anni Ottanta la mancata valutazione della produzione familiare è stata molto criticata anche dai movimenti femministi e diverse studiose hanno denunciato le carenze informative delle statistiche del lavoro e della produzione, che non considerano il lavoro domestico (Goldschmidt-Clermont, 1982; Chadeau, 1985).

Negli anni Novanta, la richiesta di pieno riconoscimento dell'attività di produzione economica delle donne è culminata nella Piattaforma d'azione adottata nel 1995 durante la Quarta Conferenza mondiale sulle donne di Pechino. Anche sull'onda di questo movimento, lo Sna del 1993 ha previsto per gli uffici nazionali di statistica la possibilità di elaborare conti satellite che vadano oltre i "confini della produzione", in modo da poter tener conto della produzione familiare.

In anni più recenti il Rapporto Stiglitz, Sen, Fitoussi (2009) e la Comunicazione della Commissione europea "Non solo Pil" (2009) hanno dato nuovo impulso alla discussione sul ruolo delle famiglie, da considerare a pieno titolo come unità coinvolte nel processo produttivo e non più solo come consumatori, e sulla necessità della misurazione della produzione familiare, ribadendo come una visione circoscritta alle sole grandezze economiche convenzionali non consenta di valutare in maniera appropriata il progresso di una società in termini di benessere e la sostenibilità dello sviluppo.

¹² Sono incluse nello Sna la produzione in conto proprio di beni da parte delle famiglie; la costruzione e la ristrutturazione in conto proprio delle abitazioni e la produzione di servizi di alloggio occupati dai proprietari; i servizi personali e domestici prodotti nel settore famiglie impiegando personale retribuito e la produzione di beni svolta come attività di volontariato.

¹³ Per una trattazione più dettagliata si veda Montella M., (2012).

Nel 2013 l'Ilo nella "Risoluzione relativa alle statistiche del lavoro, l'occupazione e il lavoro sottoutilizzato" adottata dalla 19a Conferenza internazionale degli statistici del lavoro, ha affrontato i concetti operativi, le definizioni e le linee guida per distinguere le diverse forme di lavoro, come già illustrato nel paragrafo 1.1 del presente capitolo, con ripercussioni sulla classificazione e sulle analisi delle attività legate al lavoro non retribuito dei servizi prestati all'interno della famiglia.

Infine, a partire dal 2014, l'esigenza di armonizzare le pratiche seguite da un numero crescente di paesi per la valorizzazione della produzione familiare, ha spinto l'Unece a istituire una Task Force, di cui l'Italia è stata parte attiva, che ha affrontato i seguenti temi:

- a) preparazione di un inventario degli approcci usati per la valutazione dei servizi non retribuiti prestati all'interno della famiglia nei Conti satellite sulla produzione familiare;
- b) analisi dei diversi approcci nazionali;
- c) individuazione delle migliori pratiche adottate per essere raccomandate e loro implicazioni per la raccolta dei dati;
- d) sviluppo di linee guida riguardo la valutazione dei servizi non retribuiti prestati all'interno della famiglia.

L'esercizio di quantificazione del valore della produzione familiare qui presentato segue, per la parte riguardante la valutazione dei servizi non retribuiti prestati all'interno della famiglia, le raccomandazioni contenute nelle linee guida redatte nell'ambito di tale Task Force¹⁴.

Il concetto di produzione familiare più accreditato a livello internazionale è quello promosso dall'Oecd nel 1995, secondo cui "la produzione delle famiglie si sostanzia nei beni e servizi prodotti all'interno del nucleo familiare dai suoi membri (che pure li consumano), combinando il loro lavoro non retribuito con beni di consumo durevoli e non durevoli acquistati sul mercato". Nella produzione familiare non di mercato rientra: la produzione in conto proprio di servizi domestici, l'aiuto informale ad altre famiglie e il lavoro volontario che danno luogo alla produzione di servizi, come ad esempio la preparazione di pasti, l'organizzazione di vendite finalizzate alla raccolta di fondi, gli allenamenti sportivi per ragazzi, ecc.. In particolare, nella produzione familiare è possibile distinguere le seguenti funzioni di produzione (Oecd, 1995):

- Abitazione - comprende tutte le attività legate alla pulizia e al riordino della casa, alla costruzione e manutenzione dell'abitazione, degli arredi e delle attrezzature, agli acquisti di beni e servizi per la casa (si tratta di una voce importante perché le abitazioni forniscono lo spazio e le strutture per numerose attività di produzione familiare e di consumo - tra cui la ricreazione, il tempo libero e i rapporti sociali);
- Nutrizione - comprende tutte le attività legate alla preparazione dei pasti, alla cura delle stoviglie e all'acquisto o al reperimento degli ingredienti;
- Abbigliamento - comprende tutte le attività legate alla produzione, alla cura e alla manutenzione di capi di abbigliamento;
- Cura di bambini e adulti conviventi- comprende tutte le attività connesse alla cura di bambini, malati, anziani fragili o altri membri conviventi della famiglia;

¹⁴ Per fornire informazioni sul valore complessivo della produzione familiare è stato necessario valutare anche il valore della parte riguardante il lavoro volontario, sebbene la Task Force rimandi tale parte a successivi approfondimenti, visti i già citati problemi definitori sul lavoro volontario (si veda paragrafo 1.2.3). La stima del valore del lavoro volontario qui presentata è coerente con le attuali definizioni dell'indagine Uso del tempo, che comprendono anche gli aiuti ai familiari non conviventi tra le attività di volontariato diretto, in ogni modo si sottolinea che tale problema definitorio non incide sulla stima del valore complessivo della produzione familiare, ma solo sulla ripartizione interna tra le funzioni di produzione in cui è suddivisa.

- Volontariato e aiuti informali - comprende sia le attività di supporto informale non retribuito ad altre famiglie (parenti e non), sia le attività di volontariato svolto in maniera gratuita per o attraverso organizzazioni;
- Trasporti - comprende tutti gli spostamenti compiuti per lo svolgimento delle attività che rientrano nelle altre funzioni sopra definite; si tratta di un'attività trasversale complementare rispetto alle altre funzioni principali.
- Tale suddivisione è funzionale al confronto e al monitoraggio dei cambiamenti nei volumi dei servizi prodotti dalle famiglie per auto consumo rispetto a quelli acquistati sul mercato.

1.3.2 Il costo del lavoro familiare secondo l'approccio di input

La stima dell'input di lavoro nella produzione familiare è l'aggregato economico più significativo da rappresentare in rapporto al Pil, poiché rende idea di quanto del benessere del paese passi attraverso il mercato e quanto, invece, venga prodotto e auto consumato dalle famiglie. Per lavoro familiare si intende il lavoro non retribuito con il quale i membri della famiglia contribuiscono alla produzione di beni e servizi per il proprio consumo e per l'aiuto informale alle altre famiglie. Per soddisfare le proprie esigenze le famiglie trasformano i beni acquistati sul mercato per renderli idonei alle esigenze del nucleo familiare. Il metodo scelto per valorizzare il tempo speso dalla famiglia, al fine di trasformare questi beni e servizi acquistati, ha rilevanti implicazioni nel determinare il valore della produzione familiare. In particolare, se si utilizza il metodo di input, come raccomandato dalle linee guida elaborate dalla Task Force Unece, diventa cruciale il valore che viene attribuito al tempo di lavoro domestico attraverso una qualche misura indiretta di salario ad esso imputato (Eurostat, 2013).

È importante perciò scegliere attentamente quale salario/stipendio deve essere utilizzato per imputare un valore al tempo e se nella stima debba essere utilizzato il salario al lordo o al netto di tasse e contributi.

Dal punto di vista teorico esistono due metodi per determinare il salario/stipendio nozionale di un lavoratore familiare:

1. il metodo del costo opportunità;
2. il metodo del costo di sostituzione o di mercato.

Il metodo del costo opportunità è basato sul presupposto che il tempo dedicato al lavoro non retribuito riduce il tempo dedicato a un lavoro retribuito e di conseguenza il tempo dedicato al lavoro non retribuito è un costo (Becker, 1965). Il costo opportunità attribuisce a un'ora di lavoro familiare un valore pari al salario di mercato netto perso da chi dedica quella stessa ora alla famiglia invece che al mercato (uso del salario medio). Il problema più evidente di questo metodo è che per beni o servizi simili produce stime differenti a seconda della retribuzione percepita da chi esegue il lavoro. Inoltre, nella vita reale gli individui non sono liberi di scegliere il numero delle loro ore di lavoro e comunque una parte di essi non lavora (quindi non si può attribuire loro alcun costo opportunità). Infine, il tempo impiegato per il lavoro familiare non necessariamente sottrae tempo al lavoro retribuito ma può sottrarlo, ad esempio, ad attività di svago.

Il metodo del costo di sostituzione o di mercato si basa sull'ipotesi che i tassi salariali dei lavoratori che contribuiscono alla componente del lavoro dei servizi di mercato costituiscono una base per fissare un prezzo per il tempo utilizzato per la produzione familiare. La logica di utilizzare l'approccio di mercato è chiara: essa riflette il valore orario di competen-

ze applicate a particolari attività. Come tale, essa fornisce una misura di mercato del contributo delle attività di produzione aggregata, indipendentemente dalle scelte di consumo e di produzione da parte del nucleo familiare. Si valuta un'ora di lavoro per la famiglia con la retribuzione media di chi potrebbe essere assunto sul mercato per svolgere questa stessa attività¹⁵. Il salario di un operaio generico è la base per fissare un prezzo per il tempo utilizzato per la produzione familiare¹⁶. Si assume che un collaboratore o collaboratrice familiare svolga tutti i compiti che richiede il funzionamento normale della famiglia ipotizzando che produttività, condizioni di lavoro e suo contenuto siano simili a quelli di un componente della famiglia.

Secondo lo Sna i salari di mercato utilizzati per determinare il valore degli input di lavoro devono essere valutati come redditi da lavoro dipendente e cioè al lordo delle imposte sul reddito e degli altri oneri, compresi i contributi che i datori di lavoro versano alla sicurezza sociale. Tuttavia, nella produzione di servizi resi a se stessi dalle famiglie è più appropriato considerare un salario figurativo netto, in quanto le tasse e i contributi previdenziali non sono versati. Infine, nel calcolare la retribuzione, sia generalista che specialistica, occorre valutare se sia più corretto utilizzare la retribuzione oraria al netto o al lordo del costo delle ferie, delle malattie e di altri oneri.

Tra le raccomandazioni della Task Force Unece contenute nelle linee guida per la valutazione dei servizi non retribuiti prestati all'interno della famiglia c'è quella di utilizzare l'approccio di input e il metodo del costo di sostituzione o di mercato, valutando il tempo di lavoro familiare con il salario lordo di un operaio generico. Sono questi i criteri utilizzati nell'esercizio di valorizzazione presentato in questa sede.

1.3.3 Il valore annuale della produzione familiare

Come già visto nel paragrafo 1.2, nel 2014 l'input pro capite di lavoro non retribuito che genera la produzione familiare è pari a 3h46', ed è rimasto pressoché stabile rispetto al 2008. A partire da tale stima la produzione familiare generata nel corso del 2014 dal complesso della popolazione di 15 anni e più¹⁷ è pari a 71 miliardi e 364 milioni di ore di lavoro non retribuito (Tavola 1.2).

A partire da tali dati si stima che nel 2014 il valore annuale della produzione familiare sia pari a circa 557 miliardi di euro correnti. Rispetto al 2008 il valore della produzione familiare aumenta (+14,6 per cento), nonostante le variazioni registrate nei tempi pro capite dedicati alle varie funzioni produttive risultino molto contenute (+0,9 per cento), essenzialmente per effetto della crescita della popolazione di 15 anni e più (+1,8 per cento) e della crescita della retribuzione implicita di un collaboratore familiare (+11,6 per cento): la retribuzione di fatto misurata nella rilevazione dei prezzi al consumo è passata, infatti, dai 7,00 € del 2008 ai 7,81 € del 2014¹⁸.

15 Ad esempio, nel caso di lavori di pulizia della casa, il salario di una collaboratrice familiare.

16 In inglese "generalist workers".

17 La raccomandazione contenuta nelle linee guida Unece di calcolare il valore della produzione familiare generata dalla popolazione di 15 anni e più è coerente con la definizione di occupato adottata nell'indagine sulle forze di lavoro. Finora a livello internazionale gli studi sulla produzione familiare non utilizzano uno standard di riferimento comune per la popolazione considerata. Ad esempio, gli Stati Uniti utilizzano la popolazione maggiore di 18 anni (Landefeld et al. 2009), l'Oecd quella maggiore di 15 anni e la Finlandia pone il limite inferiore a 10 anni (Varjonen et al. 2006). Queste differenze possono ovviamente comportare problemi nei confronti internazionali.

18 Fonte: Istat, Rilevazione territoriale dei prezzi al consumo. Retribuzione di fatto di un collaboratore familiare addetto ai servizi di pulizia della casa e lavanderia.

Tavola 1.2 - Produzione familiare generata dalla popolazione di 15 anni e più per funzione produttiva - Anni 2008-2009 e 2013-2014 (durata pro capite in ore e minuti, ammontare in milioni di ore, valore in milioni di euro correnti e composizione in percentuale)

Funzioni produttive	Produzione familiare pro capite (in ore e minuti)		Produzione familiare annuale (in milioni di ore)		Valore della produzione familiare annuale (in milioni di euro correnti)		Composizione della produzione familiare (in percentuale)	
	2008	2014	2008	2014	2008	2014	2008	2014
Abitazione	1:02	0:59	19.141	18.639	133.986	145.573	27,6	26,1
Nutrizione	1:34	1:36	29.090	30.391	203.629	237.351	41,9	42,6
Abbigliamento	0:16	0:13	4.845	4.212	33.914	32.897	7,0	5,9
Cura di bambini e adulti conviventi	0:22	0:24	6.951	7.717	48.660	60.267	10,0	10,8
Volontariato e aiuti informali	0:09	0:11	2.805	3.527	19.634	27.545	4,0	4,9
- volontariato organizzato	0:02	0:03	624	837	4.371	6.533	0,9	1,2
- aiuti ad altre famiglie	0:07	0:09	2.180	2.690	15.262	21.011	3,1	3,8
Trasporti	0:21	0:22	6.620	6.878	46.338	53.716	9,5	9,6
Totale produzione familiare	3:44	3:46	69.452	71.364	486.161	557.350	100,0	100,0

Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

La funzione “Nutrizione” è quella che assorbe la quota maggiore della produzione familiare (42,6 per cento): 30,4 miliardi di ore destinate non solo alla preparazione dei pasti e alla cura delle stoviglie ma anche a pianificare e a fare la spesa che equivalgono a circa 237 miliardi di euro. La seconda voce per importanza è quella legata alla cura della casa (26,1 per cento): per prendersi cura dell’“Abitazione” vengono, infatti, prodotte 18,6 miliardi di ore pari a 145,6 miliardi di euro. Infine, tra le funzioni che ricadono nel lavoro domestico la voce meno rilevante (5,9 per cento) riguarda l’ “Abbigliamento” - cui sono destinati 4,2 miliardi di ore - pari circa 33 miliardi di euro.

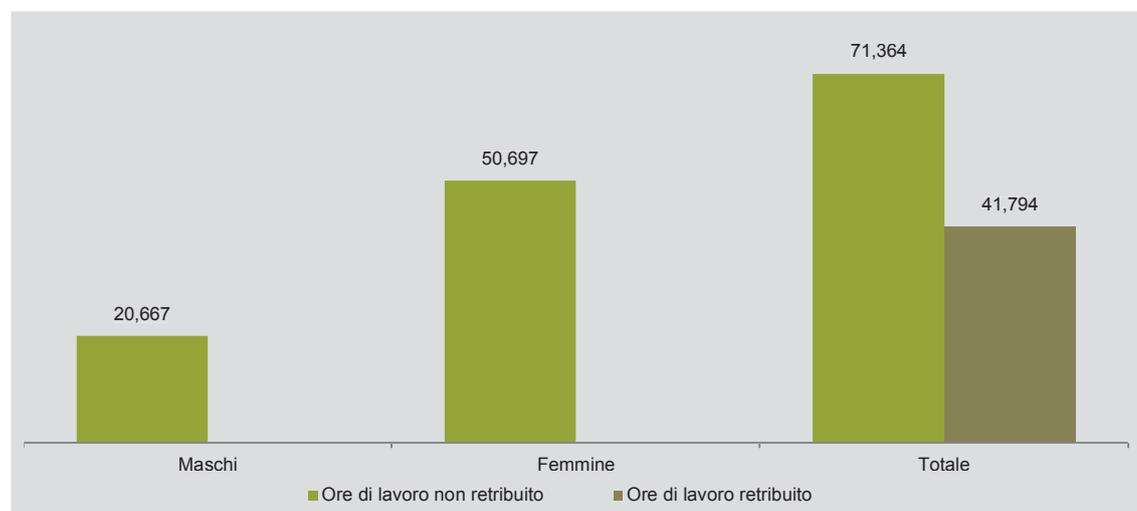
Il 15,7 per cento della produzione familiare è invece destinata ad attività di cura: il 10,8 per cento rivolto alla “Cura di bambini e adulti conviventi” (7,7 miliardi di ore prodotte per un valore di 60,3 miliardi di euro) e il restante il 4,9 per cento rivolto a persone di altre famiglie attraverso attività di “Volontariato e aiuti informali” (3,527 miliardi di ore pari a circa 27,5 miliardi di euro). In particolare il volontariato organizzato genera 837 milioni di ore valutati in 6,5 miliardi di euro, mentre per gli aiuti informali rivolti sia ai propri familiari non conviventi sia ad altre famiglie vengono prodotti 2,7 miliardi di ore equivalenti a 21 miliardi di euro.

In ultimo il 9,6 per cento della produzione familiare è destinata alla funzione trasversale dei “Trasporti” legati allo svolgimento di attività di lavoro non retribuito: per questa attività la popolazione di 15 anni e più impiega 6,9 miliardi di ore l’anno pari a 53,7 miliardi di euro.

Nel 2014 le donne hanno generato ben il 71,0 per cento della produzione familiare (pari a circa 50,7 miliardi di ore) contro il 29,0 per cento prodotto dagli uomini (Tavola 1.3). Per avere una prima percezione dell’importanza economica di questo dato, è possibile prendere a riferimento l’ammontare complessivo delle ore di lavoro retribuito svolte in Italia nello stesso anno: secondo le stime elaborate all’interno dei Conti economici nazionali si tratta di 41 miliardi e 794 milioni di ore. L’ammontare complessivo di ore di lavoro non retribuito prodotte in Italia è dunque pari a 1,7 volte quello delle ore di lavoro retribuito (Figura 1.7).

Le differenze di genere sono evidenti in tutte le funzioni della produzione familiare e in particolare nelle funzioni legate al lavoro domestico: le donne producono, infatti, il 96,8 per cento dell’ammontare di lavoro nella funzione “Abbigliamento” e poco più del 72 per cento di quello prodotto per le attività che ricadono nelle funzioni “Nutrizione” e “Abitazione”.

Figura 1.7 - Ammontare di ore annue di lavoro (retribuito e non retribuito) - Anni 2013-2014 e 2014 (in milioni di ore)



Fonte: Indagine Uso del tempo; Conti economici nazionali

La differenza di genere si riduce, invece, passando alle funzioni di cura, dove le donne producono il 65,7 per cento delle ore destinate ai familiari conviventi e il 55,9 per cento nella funzione “Volontariato e aiuti informali” rivolta a persone di altre famiglie. Unica voce in cui il contributo degli uomini è maggiore rispetto a quello delle donne è quella del “Volontariato organizzato”, dove gli uomini producono il 59,0 per cento dell’ammontare di ore contro il 41,0 per cento prodotto dalle donne.

Tavola 1.3 - Distribuzione percentuale della produzione familiare e delle sue funzioni produttive per genere - Anni 2008-2009 e 2013-2014

Funzioni produttive	2008		2014	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
Abitazione	23,7	76,3	27,1	72,9
Nutrizione	26,1	73,9	27,5	72,5
Abbigliamento	1,7	98,3	3,2	96,8
Cura dei bambini e degli adulti	33,7	66,3	34,3	65,7
Volontariato e aiuti informali	37,3	62,7	44,1	55,9
- volontariato organizzato	46,2	53,8	59,0	41,0
- aiuti ad altre famiglie	34,8	65,2	39,5	60,5
Trasporti	40,6	59,4	42,5	57,5
Totale produzione familiare	26,3	73,7	29,0	71,0

Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

Rispetto al 2008 si registra un aumento di tre punti percentuali nella quota di produzione familiare prodotta dagli uomini, con aumenti generalizzati del loro contributo in quasi tutte le funzioni produttive e in particolare nel volontariato organizzato, in cui la quota di lavoro (e quindi di valore) prodotto dagli uomini è passata dal 46,2 del 2008 al 59,0 per cento del 2014.

Sono soprattutto le persone anziane a contribuire alla produzione familiare: il 29,2 per cento della produzione familiare del 2014 è stata generata dalle persone di 65 anni e più, che rappresentano il 24,6 per cento della popolazione considerata, il loro contributo è ingente in tutte le funzioni produttive, in particolare generano il 38,4 per cento del valore degli aiuti ad altre famiglie prodotti in Italia (Tavola 1.4).

Molto contenuto, invece, è il contributo dei giovani fino a 34 anni che, pur rappresentando la stessa quota di popolazione (24,8 per cento), arrivano a generare solo il 13,9 per cento della produzione familiare. Dato coerente con la tarda età in cui i giovani escono di casa (30,1 anni contro i 26,1 anni della media europea), e con il loro scarso contributo ai lavori domestici quando sono ancora nella famiglia di origine (Eurostat, 2015; Romano M.C. et al., 2012). Seguendo gli andamenti del ciclo di vita, le quote più elevate del valore prodotto in attività di cura sono concentrate sulla popolazione tra i 35 e i 44 anni, interessate dalla presenza di figli piccoli. Mentre la quota maggiore di valore prodotto in attività di lavoro volontario si concentra sulla popolazione a partire dai 55 anni.

Tavola 1.4 - Distribuzione percentuale della produzione familiare e delle sue funzioni produttive per classe di età - Anni 2008-2009 e 2013-2014

Funzioni produttive	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>64
2008											
Abitazione	1,5	2,3	4,1	6,6	8,8	10,2	9,3	8,8	9,8	9,3	29,4
Nutrizione	1,6	2,4	3,4	6,1	8,5	9,7	8,9	8,4	9,7	9,7	31,6
Abbigliamento	0,3	1,1	2,8	5,7	8,2	9,6	9,3	9,8	10,0	10,1	33,3
Cura dei bambini e degli adulti	1,2	2,8	7,1	17,7	24,6	18,0	8,0	4,5	4,3	3,5	8,4
Volontariato e aiuti informali	1,3	3,9	2,8	4,1	6,0	5,8	6,1	7,7	11,7	17,1	33,6
- volontariato organizzato	1,3	10,4	5,7	3,0	5,3	5,6	6,6	5,3	11,6	15,0	30,2
- aiuti ad altre famiglie	1,4	2,0	2,0	4,4	6,1	5,9	5,9	8,3	11,7	17,8	34,6
Trasporti	1,9	2,3	4,0	7,8	10,8	12,6	9,1	7,8	8,8	9,3	25,6
Totale produzione familiare	1,4	2,4	4,0	7,4	10,3	10,8	8,9	8,1	9,2	9,2	28,3
2014											
Abitazione	1,3	2,1	3,4	5,2	7,5	9,5	10,2	10,6	8,7	10,3	31,1
Nutrizione	1,3	2,3	3,3	5,6	7,1	9,1	9,6	9,8	8,8	10,3	32,8
Abbigliamento	0,4	1,0	2,0	4,8	6,6	9,9	10,1	12,4	9,9	10,4	32,5
Cura dei bambini e degli adulti	0,8	3,5	6,5	15,7	21,7	20,3	11,0	5,2	3,3	3,6	8,5
Volontariato e aiuti informali	2,1	2,9	3,7	3,7	4,6	6,3	6,5	7,9	11,4	15,0	36,0
- volontariato organizzato	6,2	8,0	5,3	5,3	6,9	6,2	5,8	5,9	9,0	13,2	28,1
- aiuti ad altre famiglie	0,8	1,3	3,2	3,2	3,9	6,3	6,8	8,5	12,2	15,5	38,4
Trasporti	1,2	2,5	3,9	6,5	9,5	12,2	10,9	8,9	7,7	9,9	26,7
Totale produzione familiare	1,2	2,4	3,7	6,5	8,8	10,6	9,9	9,5	8,3	9,8	29,2

Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

Nel 2014 il 26,7 per cento della produzione familiare è generata nel Nord-ovest, il 23,2 per cento nelle regioni del Sud, il 19,4 per cento nel Centro, seguito dal 19 per cento del Nord-est e dal restante 11,7 per cento prodotto nelle Isole (Tavola 1.5).

Tavola 1.5 - Distribuzione percentuale della produzione familiare e delle sue funzioni produttive per ripartizione geografica - Anni 2008-2009 e 2013-2014

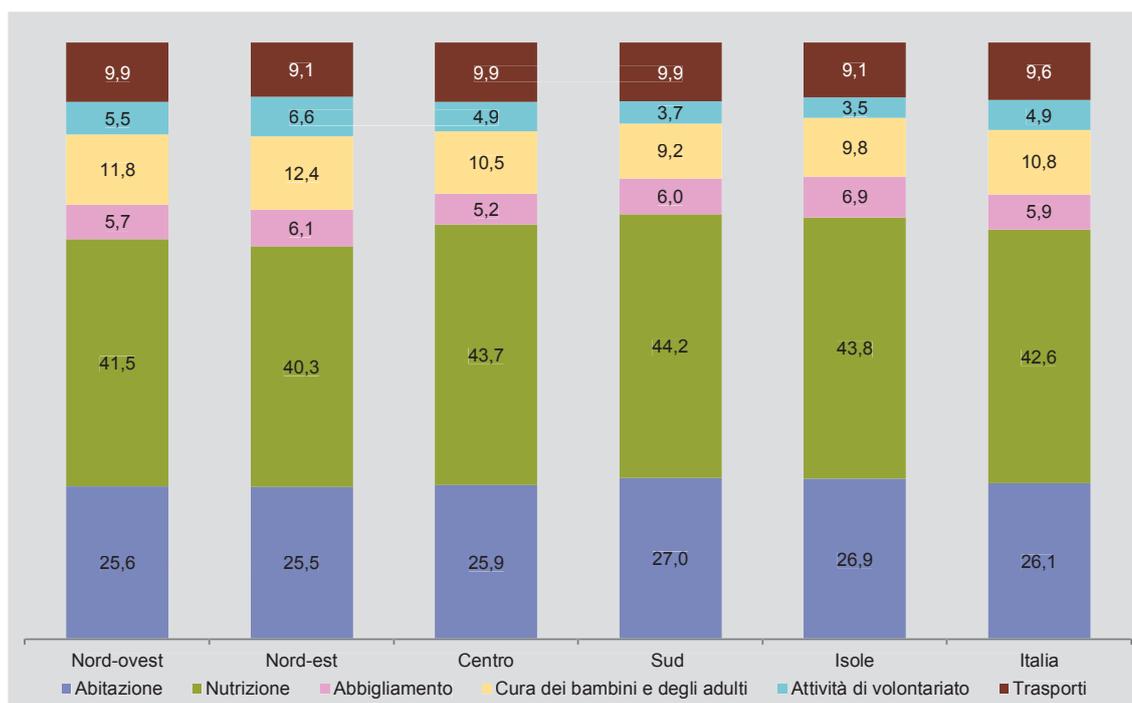
Funzioni produttive	2008					2014				
	Nord-ovest	Nord-est	Centro	Sud	Isole	Nord-ovest	Nord-est	Centro	Sud	Isole
Abitazione	26,8	19,2	18,9	23,8	11,4	26,1	18,6	19,2	24,0	12,1
Nutrizione	26,7	18,3	19,4	23,4	12,1	26,0	18,0	19,9	24,1	12,1
Abbigliamento	28,3	19,9	16,7	22,7	12,3	26,0	19,6	17,0	23,7	13,7
Cura dei bambini e degli adulti	27,5	22,4	19,6	20,0	10,5	29,1	21,8	18,8	19,7	10,6
Volontariato e aiuti informali	31,2	22,9	18,4	18,4	9,1	29,8	25,3	19,2	17,3	8,3
- volontariato organizzato	32,7	26,0	15,0	12,9	13,4	41,5	23,8	18,2	11,5	5,0
- aiuti ad altre famiglie	30,8	22,0	19,4	19,9	7,8	26,1	25,8	19,5	19,1	9,4
Trasporti	27,2	19,3	20,1	21,9	11,5	27,4	17,8	19,9	23,7	11,1
Totale produzione familiare	27,1	19,5	19,2	22,7	11,5	26,7	19,0	19,4	23,2	11,7

Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

Tuttavia tale distribuzione della produzione nel territorio dipende quasi esclusivamente dalla dimensione della popolazione presente, infatti il tempo medio dedicato quotidianamente al complesso del lavoro non retribuito non varia molto: va, infatti, dalle 3h40' del Centro alle 3h58' delle Isole (Indicatore 1 - Tavola A.1).

Questo avviene anche perché le diverse funzioni della produzione familiare hanno andamenti opposti tra il Nord e il Mezzogiorno, di fatto compensandosi. Rispetto alla media nazionale, infatti, nelle ripartizioni del Nord si amplia la quota di produzione familiare generata dalle funzioni rivolte alla cura delle persone o al volontariato, con il Nord-ovest che si attesta al 17,3 per cento e il Nord-est 19,0 per cento contro una media nazionale del 15,7 per cento; d'altro lato nelle regioni del Mezzogiorno aumentano le quote delle funzioni rivolte alla cura dell'abitazione e all'alimentazione, che nel Sud arrivano al 71,2 per cento, nelle Isole al 70,7 per cento contro il 68,7 per cento della media nazionale (Figura 1.8).

Figura 1.8 - Composizione percentuale della produzione familiare per funzione principale e ripartizione geografica - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

1.3.4 Il valore della produzione familiare in rapporto al Pil

Il principale indicatore che si può trarre da questo esercizio sulla valutazione del lavoro non retribuito è il valore della produzione familiare in percentuale del Pil: sulla base delle ipotesi adottate in questo esercizio, basate sulle raccomandazioni della Task Force Unece, nel 2014 in Italia il peso della produzione familiare risulterebbe pari al 34 per cento del Pil prodotto; questo risultato è in linea con quello riportato in Oecd (2011), mentre rispetto al 2008 l'indicatore è cresciuto di quattro punti percentuali (era il 30 per cento).

La stima della produzione familiare non di mercato permette di cogliere indicazioni sui potenziali effetti del passaggio dalla produzione non market alla produzione market (o viceversa)¹⁹ o delle conseguenze che ciò può avere sui consumi delle famiglie (per esempio, l'acquisto da parte delle famiglie di cibi pronti nei supermercati, l'incremento del consumo di beni durevoli, l'uso di servizi per l'infanzia, ecc.).

Tavola 1.6 - Valore annuale della produzione familiare in valore assoluto e in rapporto al Pil (indicatore Unece) - Anni 2008 e 2014 (valori assoluti in milioni di euro correnti)

Funzioni produttive	Valore annuale produzione familiare 2008	Rapporto al Pil 2008	Valore annuale produzione familiare 2014	Rapporto al Pil 2014
Abitazione	133.986	8,2	145.573	9,0
Nutrizione	203.629	12,5	237.351	14,6
Abbigliamento	33.914	2,1	32.897	2,0
Cura dei bambini e degli adulti	48.660	3,0	60.267	3,7
Volontariato e aiuti informali	19.634	1,2	27.545	1,7
- volontariato organizzato	4.371	0,3	6.533	0,4
- aiuti ad altre famiglie	15.262	0,9	21.011	1,3
Trasporti	46.338	2,8	53.716	3,3
Totale produzione familiare	486.161	29,8	557.350	34,4

Fonte: Elaborazione su dati indagine Uso del tempo

Autorevoli analisti hanno argomentato che, pur in assenza di crescita economica, la produzione di mercato cresce a un ritmo maggiore quando le donne aumentano la loro partecipazione sul mercato del lavoro e, nel contempo, la produzione domestica rallenta la sua crescita; dal premio Nobel per l'economia J. Stiglitz leggiamo, infatti, che "l'ingresso delle donne nella forza lavoro a partire dagli anni settanta ha avuto effetti profondi nella performance economica [degli Usa] [...]". L'avvento delle donne nella forza lavoro tra gli anni settanta e ottanta è all'origine di quasi un quinto della crescita del Pil reale" (Stiglitz J. E., 2016). Considerare questi dati significa comprendere come politiche pubbliche di sostegno alle famiglie - ad esempio maggiori servizi pubblici per l'infanzia - possono liberare risorse che queste possono reinvestire sul mercato, soprattutto in termini di aumento della partecipazione femminile al mercato del lavoro.

1.3.5 Prospettive future

Il fatto che la produzione familiare sia fuori dal perimetro delle attività considerate dalle regole internazionali di contabilità nazionale può favorire l'idea che essa non abbia un valore economico oltre che sociale. Poiché, invece, considerarla come parte integrante del sistema economico può contribuire a migliorare la conoscenza dei fenomeni e quindi favorire il disegno delle politiche relative alla famiglia, si può considerare che il primo esercizio di contabilizzazione qui presentato sia solo l'inizio di un percorso di misurazione. Le recenti raccomandazioni definite dalla Task force Unece forniscono una base per la compilazione di un vero e proprio conto satellite sulla produzione familiare la cui fattibilità potrà essere considerata anche in Italia.

¹⁹ Si può considerare che vi siano effetti di sostituzione tra beni e servizi che possono essere prodotti, pur con importanti differenze, dalla famiglia o dal mercato. Ad esempio: i pasti presso locali pubblici rispetto a quelli preparati a casa, la custodia dei bambini presso strutture pubbliche o private contro la cura per i propri figli a casa; il trasporto attraverso mezzi pubblici contro la guida della propria auto, ecc.

Un ulteriore filone di ricerca su cui sarà possibile investire nel prossimo futuro riguarda la possibilità di considerare, oltre alle attività indicate come principali dai rispondenti, anche le attività eventualmente dichiarate come contemporanee; gli studi sull'uso del tempo hanno, infatti, dimostrato che alcune attività di lavoro non retribuito vengono indicate anche come attività secondarie, in particolare quelle legate alla cura dei bambini. Per arrivare ad una stima esaustiva della produzione familiare bisognerebbe, pertanto, tener conto anche di questi tempi. Per questo tra le raccomandazioni della Task Force Unece contenute nelle linee guida per la valutazione dei servizi non retribuiti prestati all'interno della famiglia, è presente un invito ad approfondire questo tema, al fine di garantire un corretto trattamento contabile delle funzioni produttive e perfezionare ulteriormente la metodologia qui applicata.

In ogni caso, la validità del lavoro svolto applicando le raccomandazioni su cui per ora si è trovato un accordo internazionale, è avvalorata dalle prime analisi sui tempi, che mostrano come l'ampiezza del fenomeno sia contenuta – considerando anche le attività contemporanee in media il tempo dedicato al lavoro non retribuito passerebbe da 3h46' a 3h52' al giorno. Ne deriva che gran parte dei risultati qui presentati potranno essere affinati ma non mutati nella sostanza da questo eventuale approfondimento.

QUANTO VALE PRENDERSI CURA DEGLI ALTRI?

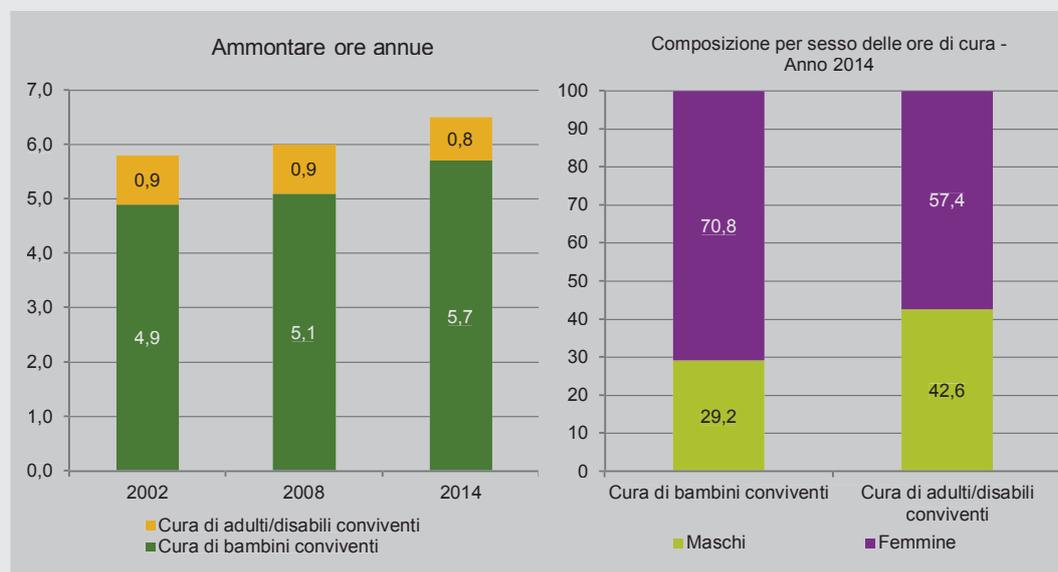
In un Paese come l'Italia, con un sistema di welfare “sub-protettivo” e “familista” in cui la cura dei soggetti più fragili (bambini, anziani, malati ed emarginati) è quasi completamente demandata a famiglie e volontari, vale la pena di approfondire l'entità del lavoro prodotto dal settore famiglie nelle varie attività che rientrano nelle funzioni contabili legate alla cura.

Riguardo alla cura di persone conviventi, si stima che nel corso del 2014 le ore destinate dalle famiglie alla cura di bambini siano state 5,7 miliardi, per un valore di 44,1 miliardi di euro; di queste il 29,2 per cento è stato prodotto dalla popolazione maschile e il 70,8 per cento dalla popolazione femminile. All'assistenza ad adulti e/o disabili conviventi risultano destinate 815 milioni di ore per un valore di 6,4 miliardi di euro. In questa tipologia di attività le differenze di genere risultano meno evidenti, con il 57,4 per cento della produzione a carico delle donne e il restante 42,6 per cento generato dagli uomini (Figura 1)

Rispetto al passato sono costantemente cresciute le ore destinate alla cura dei bambini, passate dai 4,9 miliardi di ore del 2002 ai 5,7 del 2014; mentre sono diminuite le ore destinate alla cura di adulti/disabili conviventi.

Riguardo le attività di volontariato, proseguendo l'esercizio di allineamento tra le definizioni Tus e quelle Ilo proposto nel paragrafo 1.2.3, è possibile stimare l'ammontare di ore erogate dal complesso dei volontari (organizzati e individuali) che nel corso del 2014 sono pari a 1 miliardo e 579 milioni, equivalenti a 12,3 miliardi di euro¹; di queste il 53,0 per cento

Figura 1 - Ammontare di ore annue destinate alla cura di familiari conviventi - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (in miliardi di ore)



Fonte: Indagine Uso del tempo

¹ Numero non lontano da quello stimato per il 2013 attraverso i quesiti del modulo Ilo sul lavoro volontario, pari a 1 miliardo e 474 milioni di ore, che parte da una stima auto dichiarata delle ore fornite nelle 4 settimane antecedenti l'intervista in uno specifico mese di rilevazione. Data la stagionalità delle attività di volontariato e i possibili errori derivanti dall'effetto ricordo sulla stima dei tempi nel modulo inserito nell'indagine Avq, la vicinanza tra le due stime rafforza la scelta di inserire il modulo Ilo nella prossima edizione dell'indagine Tus, riuscendo così a fornire un quadro completo e coerente del fenomeno volontariato sia per quanto riguarda i tassi di partecipazione, stimati attraverso il modulo Ilo, sia per il numero di ore prodotte stimate nei diari di uso del tempo; consentendo, inoltre, un affinamento della valutazione economica qui presentata per il lavoro volontario, grazie alla presenza nel modulo Ilo delle esatte professioni svolte come volontari, cui si potrà applicare il relativo salario medio, non sempre assimilabile a quello di un operaio generico come previsto dalle linee guida sulla valutazione del lavoro familiare.

è prodotto nell'ambito del volontariato organizzato (837 milioni di ore), mentre il restante 47 per cento generato nell'ambito delle reti informali di aiuto che escludono la rete familiare (743 milioni di ore). Completando il quadro con le ore di aiuto informale destinate ai familiari non conviventi (pari a 1 miliardo e 947 milioni di ore), si raggiungono i 3,5 miliardi di ore stimati nelle funzioni della produzione familiare (Figura 2).

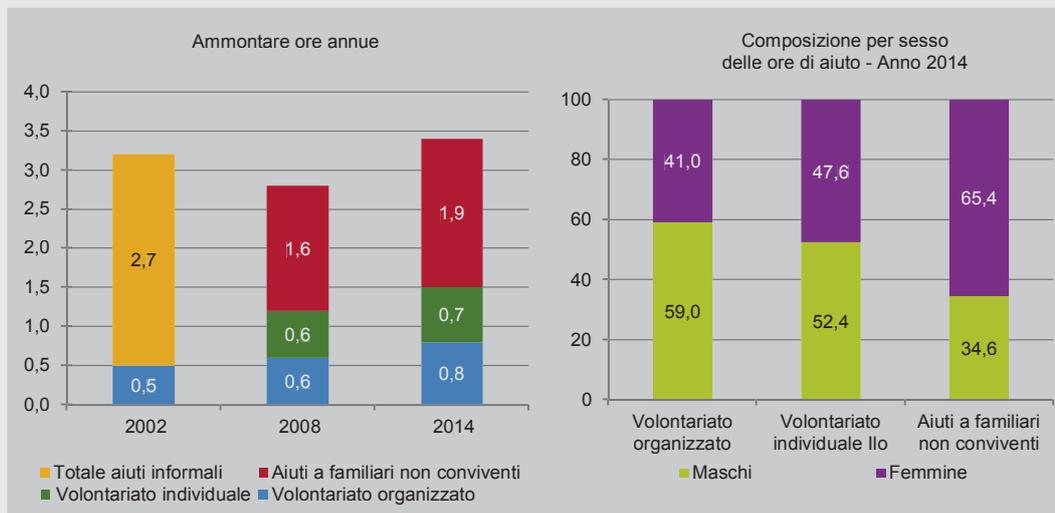
Le ore di aiuto verso persone non conviventi generate dal volontariato organizzato, da quello individuale e dagli aiuti tra familiari non conviventi, considerate nel complesso, sono cresciute rispetto al minimo registrato nel 2008 (2,8 miliardi di ore), superando il dato registrato nel 2002 (3,1 miliardi di ore).

Le ore prestate attraverso il volontariato organizzato sono state la componente trainante di tale crescita: è infatti questa la parte che è cresciuta in modo costante nel tempo, senza subire flessioni nemmeno nel 2008, periodo in cui invece il complesso delle reti di aiuto informali avevano perso circa mezzo miliardo di ore rispetto al quinquennio precedente.

Dall'analisi per genere si conferma la maggiore propensione maschile a svolgere attività di volontariato, quindi aiuti diretti a persone esterne alla famiglia, mentre le donne concentrano la loro attività all'interno della rete familiare.

In sintesi nel corso del 2014 famiglie e volontari hanno generato quasi 10 miliardi di ore destinate alla cura dei soggetti più fragili del nostro paese, di cui ben il 64,4 per cento è stato garantito dalle donne, che continuano a essere un vero e proprio pilastro per il welfare familistico italiano, a discapito di una loro maggiore partecipazione al mercato del lavoro retribuito.

Figura 2 - Ammontare di ore annue di lavoro volontario e aiuti informali - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (in miliardi di ore)



Fonte: Indagine Uso del tempo

2. IL DIFFICILE CAMMINO VERSO LA PARITÀ DI GENERE NEI TEMPI DI LAVORO¹

2.1 L'importanza delle statistiche di genere

La IV Conferenza Mondiale sui diritti delle donne organizzata dall'Onu a Pechino nel 1995 ha dato un forte impulso alle statistiche di genere, cambiando la prospettiva delle politiche per il raggiungimento dell'uguaglianza dei diritti dalla parità di genere al riconoscimento delle differenze tra genere maschile e femminile.

In quella occasione l'intera comunità internazionale individuò i punti fondamentali per un Programma d'Azione che dettasse ai governi i principi da seguire nelle politiche per l'emancipazione delle donne, individuando molteplici aree di interesse su cui ogni governo avrebbe dovuto lavorare per migliorare la condizione femminile, stabilendo altresì la necessità di una verifica quinquennale rispetto all'attuazione del Programma d'Azione su temi come: povertà; istruzione e formazione; salute; violenza di genere; conflitti armati; disparità in economia; disuguaglianza nei processi decisionali; meccanismi istituzionali per favorire il progresso delle donne; diritti fondamentali; donne e media; donne e ambiente e condizione delle bambine. Le statistiche di genere sono, dunque, diventate lo strumento necessario per la valutazione delle politiche di attuazione del Programma di Azione, rendendo di fatto necessario che la statistica ufficiale di ogni paese si dotasse di un sistema di raccolta, analisi e diffusione di tali dati.

In quest'ottica fu immediatamente evidente l'importanza per le politiche dei dati raccolti attraverso le indagini sull'uso del tempo, gli unici in grado di fornire dettagliate evidenze empiriche sulle disparità nella condivisione del lavoro domestico all'interno delle famiglie e sulle possibili barriere alla partecipazione femminile al mercato del lavoro dovute alle responsabilità di cura (Fleming e Spellerberg, 1999; Antonopoulos e Hirway, 2010).

In Italia la prima indagine Istat sull'uso del Tempo risale al 1988-1989 e fin da questa prima esperienza è stata evidente l'attenzione politica verso le informazioni raccolte in ottica di genere, che ha portato a una pubblicazione congiunta con la Commissione nazionale per la parità e le pari opportunità tra uomini e donne, documentando per la prima volta su scala nazionale come in ogni fase del ciclo di vita i tempi fossero estremamente diversi per genere (Sabbadini e Palomba, 1994). Gli anni Novanta vedono l'Istat impegnato nella costruzione del sistema integrato di indagini Multiscopo sulle famiglie, che ha reso possibile un'ampia diffusione di informazioni sulla condizione femminile in Italia, ponendo il nostro paese all'avanguardia nel campo delle statistiche di genere (Sabbadini, 2004; Istat, 2007; Demofonti et al. 2015).

È in questo quadro che si colloca l'inserimento nella legge n.53 sulla maternità - promulgata l'8 marzo 2000 - di una norma che regola lo svolgimento a cadenza quinquennale della rilevazione sull'uso del tempo², sancendo, di fatto, l'importanza strategica dell'indagine per la valutazione delle politiche di genere attraverso lo studio dell'organizzazione dei tempi di vita della popolazione.

¹ Hanno contribuito Tania Cappadozzi (parr. 2.1-2.5) e Eleonora Meli (parr. 2.6-2.8).
² Art.16 - "Statistiche ufficiali sui tempi di vita", Decreto legge n. 53, 2000.

L'indagine mostra da 25 anni la persistente asimmetria di genere nella distribuzione dei carichi di lavoro retribuito e non retribuito, rappresentando una parte essenziale delle analisi di genere. Poiché le donne apportano un contributo fondamentale nel lavoro non retribuito, di fatto garantendo il benessere delle famiglie producendo servizi domestici e di cura con un elevato valore economico, come esaminato nel capitolo 1, analizzare l'intera gamma delle attività lavorative che esse svolgono è un elemento essenziale per comprendere le tendenze che spingono o allontanano dalla parità di genere. Nonostante i grandi cambiamenti avvenuti nel corso di questo quarto di secolo, in cui si è assistito al progressivo aumento della partecipazione femminile al mercato del lavoro, in tutta Europa le donne continuano a concentrarsi maggiormente sul lavoro non retribuito e meno sul lavoro pagato rispetto agli uomini, con intensità diverse a seconda del paese (si veda paragrafo 2.2). Dal canto loro, gli uomini hanno aumentato negli anni il tempo dedicato ai lavori domestici e alla cura dei bambini, ma ovunque con incrementi molto contenuti (Niemi e Pääkkönen, 2002; Ger-shuny, 2000; Ricroch, 2012; Istat, 2016).

La distribuzione dei carichi di lavoro totale all'interno delle famiglie è oggetto di scelte condizionate non solo dalla situazione del mercato del lavoro ma anche dal contesto culturale dei Paesi, in cui i ruoli di genere possono essere ancora molto stereotipati (si veda paragrafo 2.5). I principali modelli familiari di organizzazione del lavoro descritti in letteratura, almeno per quanto riguarda la parte di popolazione che vive in coppia, vanno dal più tradizionale *male breadwinner/female caregiver* in cui i ruoli di genere sono nettamente separati così come i rispettivi carichi di lavoro: l'uomo si occupa del lavoro retribuito e quindi provvede al reddito familiare mentre la donna si occupa del lavoro non retribuito di cura della casa e della famiglia; passano per una forma intermedia definita *male breadwinner/female part time earner* in cui l'uomo è impiegato a tempo pieno e la donna ha un impegno extradomestico ridotto, continuando ad essere la principale responsabile del lavoro familiare non retribuito; per arrivare al modello *dual earner/dual carer* basato su una conciliazione lavoro-famiglia pienamente condivisa, in cui sia le responsabilità legate al reddito sia quelle legate alla cura sono suddivise equamente tra i partner (Crompton, 1999).

Nei paesi europei il progressivo abbandono del modello tradizionale, che vedeva le donne in una posizione non autonoma a causa dell'assenza di un reddito proprio, con l'aumento della partecipazione femminile al mercato del lavoro, ha reso il tema della conciliazione lavoro-famiglia una questione che dovrebbe riguardare non più solo le donne, ma anche gli uomini, sempre più chiamati a partecipare attivamente nelle attività domestiche e di cura, con un vero e proprio processo di contrattazione all'interno delle coppie per la ripartizione dei compiti (si veda paragrafo 2.3.1). Tenendo conto di queste trasformazioni le politiche di conciliazione dovrebbero essere il sostegno per qualsiasi forma di organizzazione familiare, considerando le legittime aspirazioni femminili rispetto alla partecipazione al mercato del lavoro e quelle maschili per una maggiore impegno nelle attività di cura e realizzazione in campo familiare (Gaiaschi, 2014).

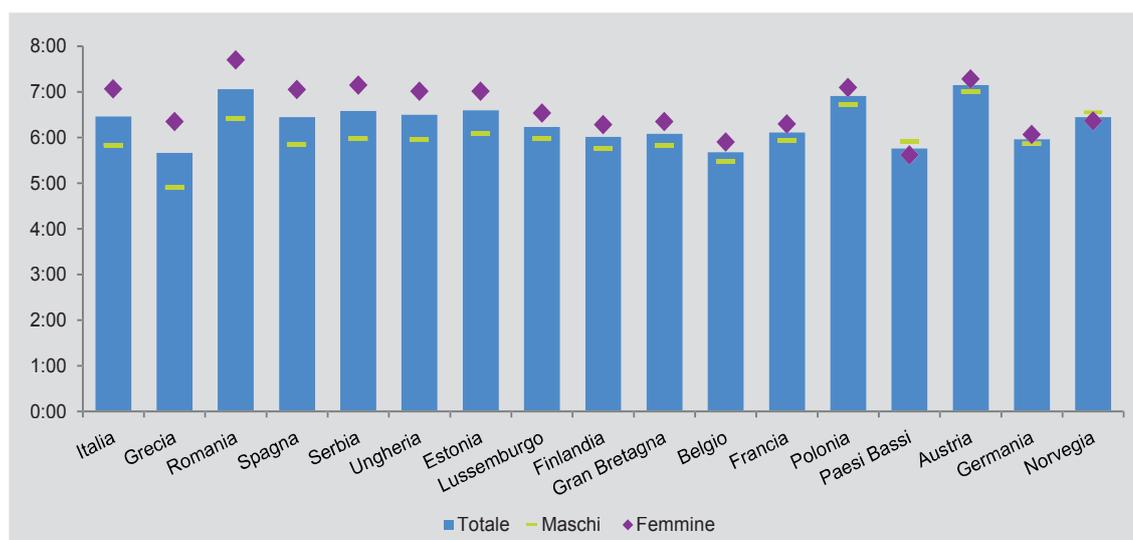
2.2 Tra i peggiori in Europa nel divario di genere sui tempi di lavoro totale

Nel 2014 le donne di 15 anni e più hanno lavorato 1h09' al giorno in più rispetto agli uomini: 6h20' contro 5h11' al giorno dedicate al lavoro retribuito e/o al lavoro non retribuito³

³ In questo capitolo il lavoro non retribuito comprende le attività domestiche, il lavoro di cura, il volontariato organizzato e gli aiuti ad altre famiglie, mentre sono esclusi gli spostamenti finalizzati allo svolgimento delle attività, per omogeneità con gli indicatori sui tempi di lavoro diffusi da Eurostat utilizzati per i confronti internazionali.

(Indicatore 15 - Tavola A.2). La differenza di genere nel lavoro totale è trasversale a tutte le caratteristiche individuali e familiari considerate e queste marcate differenze collocano l'Italia al terzo posto in Europa nella graduatoria dei Paesi per differenza di genere nei tempi di lavoro, dopo la Grecia e la Romania, con valori molti vicini alla Spagna, la Serbia e i paesi dell'Est, ben distante dalla parità raggiunta nei paesi del Nord Europa (Figura 2.1).

Figura 2.1 - Tempo dedicato al lavoro totale (retribuito e non) in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 20-74 anni in alcuni paesi europei per sesso - vari anni (a) (durata media generica in ore e minuti)



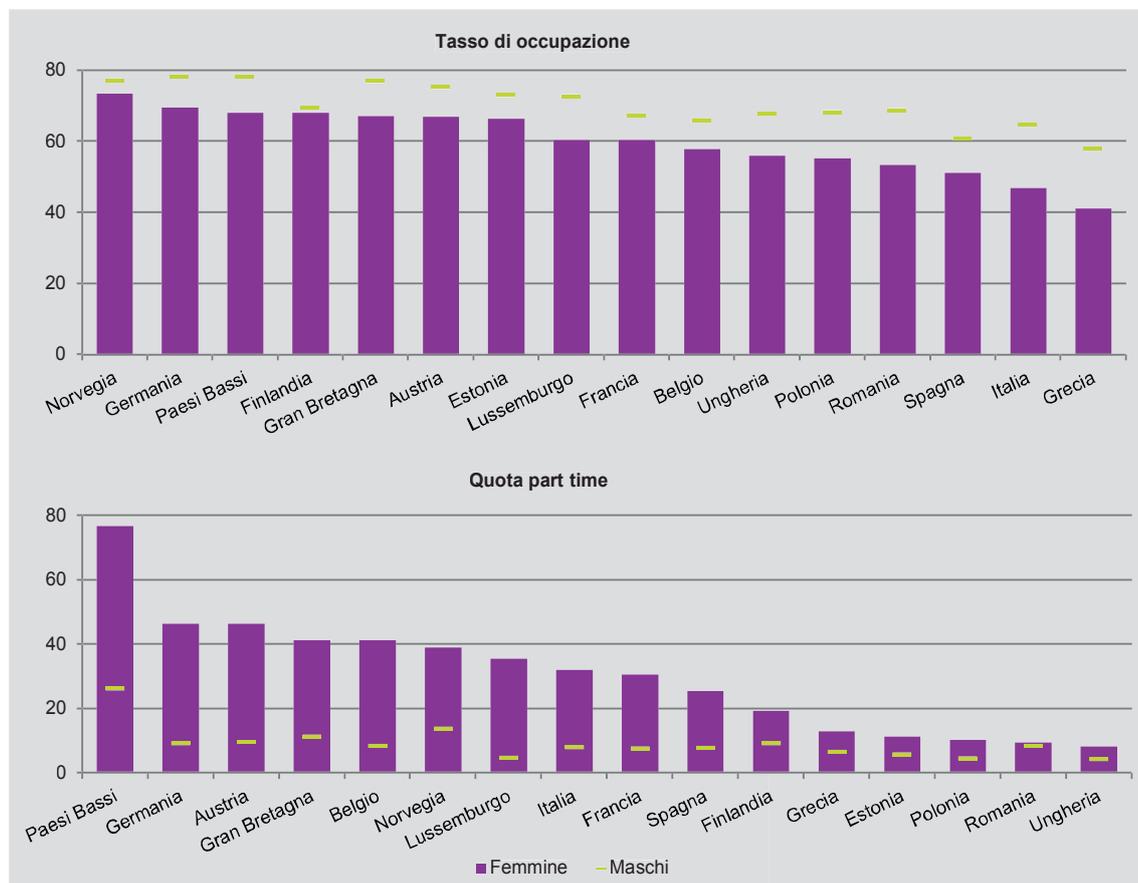
Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romaniaa, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

La Norvegia, che nell'edizione del 2000 delle indagini armonizzate europee aveva raggiunto la parità di genere nei tempi di lavoro totale, vede dopo 10 anni addirittura uno svantaggio per gli uomini, che lavorano 11' in più delle donne, restando in ogni caso il paese europeo più paritario tra quelli che hanno condotto l'indagine. Un divario di genere pressoché analogo, sebbene di segno opposto, si registra in Germania (+12' per le donne); mentre con meno di mezz'ora di differenza tra i tempi di lavoro di donne e uomini troviamo l'Austria (+12'), i Paesi Bassi (-18') la Polonia (+22'), la Francia (+22') e il Belgio (+26'). Gran Bretagna, Finlandia e Lussemburgo seguono con differenze di circa mezz'ora; Estonia, Ungheria salgono a circa un'ora di lavoro totale in più per le donne; infine, a superare 1h10' di maggior carico per le donne restano Serbia (+1h11'), Spagna (+1h12'), Italia (+1h14'), Romaniaa (+1h17') e Grecia (+1h27').

La parità nei tempi di lavoro totale, anche nei paesi che vi si avvicinano (Norvegia, Germania, Austria, Paesi Bassi), non è mai raggiunta attraverso una distribuzione paritaria dei carichi di lavoro retribuito e non retribuito che caratterizzano il modello teorico del *dual earner/dual carer*, quanto piuttosto attraverso l'ottimizzazione della divisione dei ruoli propria del modello *male breadwinner/female part time earner*. In questi paesi infatti i tassi di occupazione femminili sono molto elevati e del tutto in linea con i tassi di occupazione maschili ma sono altrettanto ampie le quote di donne che lavorano part time, conservando quindi il ruolo di principale responsabile del lavoro di cura della casa e della famiglia (Figura 2.2). L'organizzazione del lavoro totale riesce, pertanto, in questi paesi a trovare un sostanziale equilibrio nella conservazione della diversità dei ruoli tra uomini e donne.

Figura 2.2 - Tassi di occupazione e quota di part time della popolazione di 15-64 anni per sesso - Anno 2014 (valori percentuali)

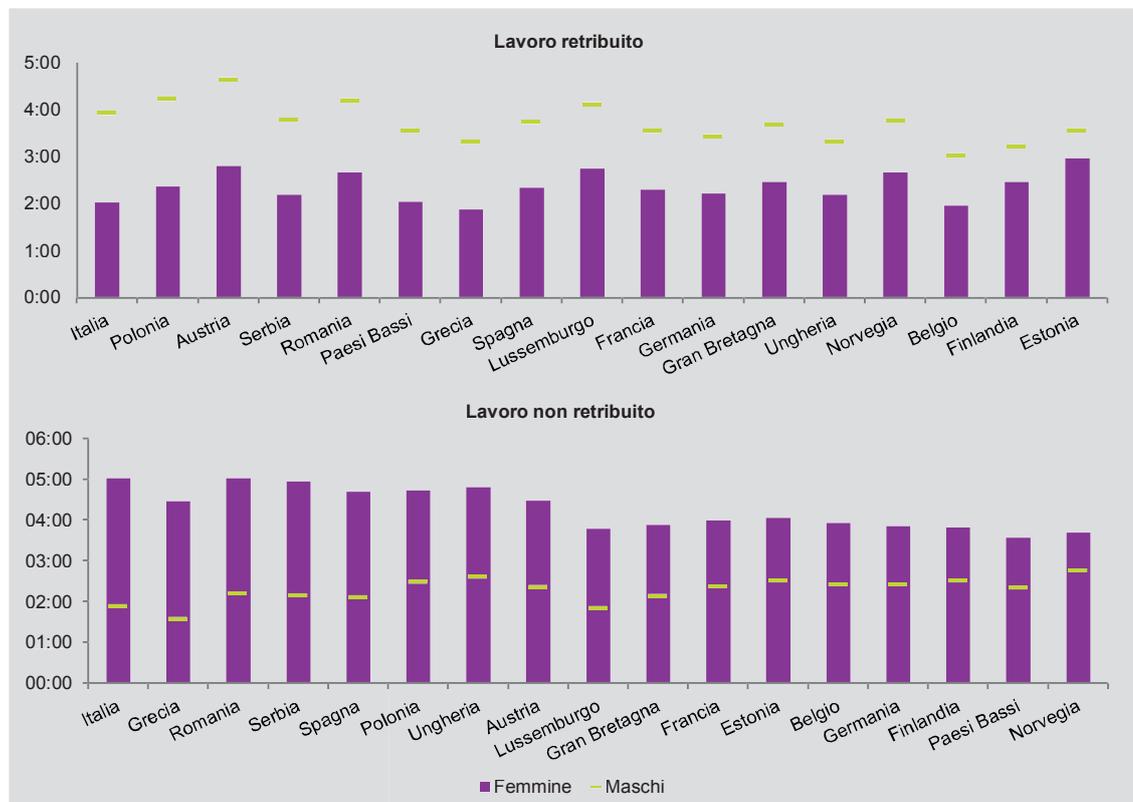


Fonte: Eurostat, European Labour Force Survey

I paesi in cui la parità nei tempi di lavoro totale è più lontana (Grecia, Romania, Italia e Spagna) sono caratterizzati, invece, da tassi di occupazione femminile nettamente inferiori a quelli maschili e da livelli di part time nettamente al di sotto di quelli che si registrano nei paesi del Nord Europa. Nel 2014, considerando la popolazione in età attiva - che ha tra 15 e 64 anni - in Italia ha un'occupazione il 46,8 per cento delle donne contro il 64,7 per cento degli uomini, con una differenza di ben 17,9 punti percentuali, la più elevata tra i paesi considerati. In Grecia, Romania, Italia e Spagna, dunque, alla piccola parte di popolazione che ha raggiunto la condizione di parziale equilibrio tipica del modello *male breadwinner/female part time earner* si aggiunge una larga parte di popolazione che segue ancora il modello del *male breadwinner* puro e una parte altrettanto ampia di popolazione che pur seguendo un modello *dual earner* vede le donne decisamente sovraccaricate di lavoro familiare, vista la scarsa partecipazione maschile al lavoro familiare. Esaminando nel dettaglio i tempi di lavoro totale per le due parti che lo compongono - retribuito e familiare - si conferma, infatti, che in tutti questi paesi le donne dedicano meno tempo degli uomini al lavoro retribuito e più al lavoro non retribuito (Figura 2.3).

La Norvegia e i Paesi Bassi sono gli unici paesi in cui gli uomini superano le donne nel complesso del lavoro totale, poiché le ore di lavoro retribuito che svolgono in più delle donne superano quelle che le loro connazionali dedicano in più al lavoro non retribuito. Le diverse combinazioni dei tempi di lavoro che portano i paesi più o meno distanti da una

Figura 2.3 - Tempo dedicato al lavoro per tipologia di lavoro svolto in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 20-74 anni in alcuni paesi europei per sesso - vari anni (a) (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

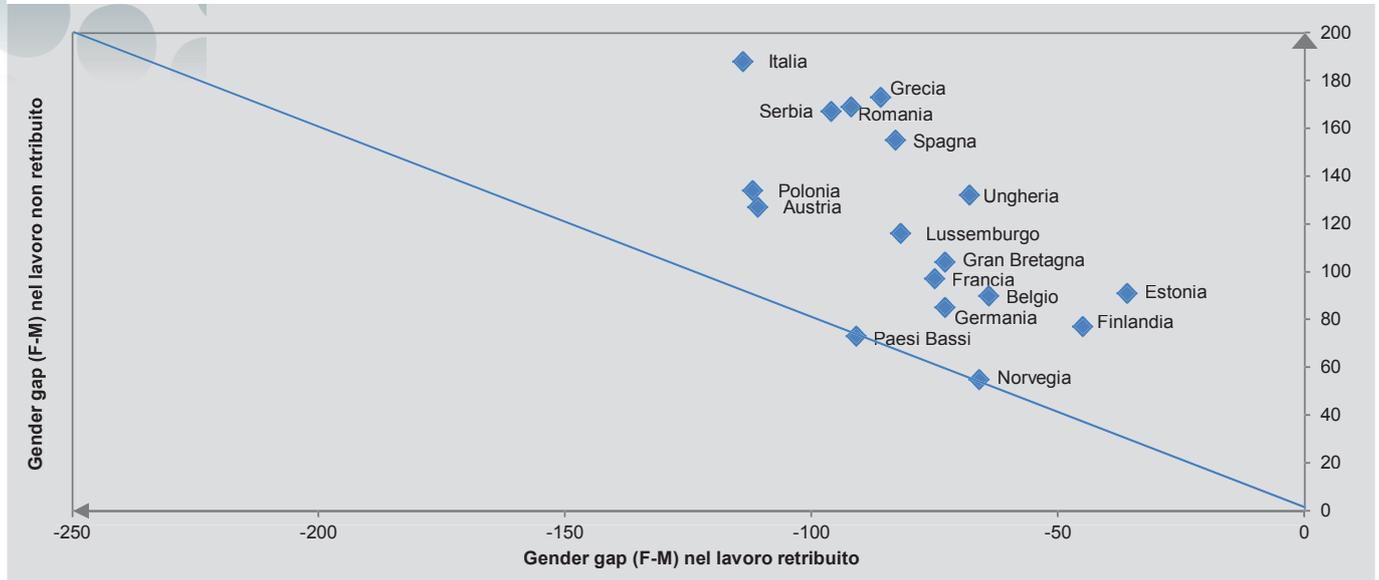
(a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

situazione paritaria nel lavoro totale sono ben visibili esaminando la figura 2.4, che mostra la posizione dei Paesi europei secondo le differenze di genere registrate nei tempi di lavoro retribuito (asse delle ascisse) e non retribuito (asse delle ordinate). Tutti i Paesi sono collocati nel secondo quadrante, confermando che ovunque in Europa le donne fanno meno lavoro retribuito e più lavoro familiare rispetto agli uomini.

Sulla diagonale del quadrante è rappresentata la combinazione di tempi di lavoro che genera la parità nei carichi di lavoro totale e solo la Norvegia e i Paesi Bassi vi si posizionano a ridosso, mentre per tutti gli altri paesi la differenza di genere accumulata dalle donne in maggior lavoro non retribuito non è recuperato dal minor lavoro che svolgono sul mercato del lavoro. L'Italia è il paese in cui il divario di genere è massimo in entrambe le tipologie di lavoro: gli uomini lavorano molto di più delle donne fuori casa, tuttavia le donne fanno assai di più in casa. In particolare le donne lavorano per il mercato 1h54' in meno rispetto agli uomini, mentre li superano di 3h08' per l'impegno nel lavoro non retribuito. Anche la Polonia e l'Austria hanno differenze simili tra i tempi dedicati al lavoro retribuito da uomini e donne (rispettivamente -1h52' e -1h51'), tuttavia le differenze nel lavoro non retribuito sono meno marcate che in Italia (+2h14' e +2h07').

Nel nostro paese le differenze di genere nei tempi di lavoro totale crescono con l'età, passando dai 42' che si registrano tra i 15-24enni fino a 1h52' tra gli ultra sessantatrenni. La differenza di genere nel lavoro totale si attenua tra gli occupati (+52') e si rinforza nel Mezzogiorno del Paese (+1h23' nelle Isole e +1h29' al Sud). In sintesi avere un lavoro

Figura 2.4 - Divario di genere nei tempi di lavoro (F-M) svolti in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 20-74 anni in alcuni paesi europei per tipologia di lavoro - vari anni (a) (differenza in minuti)

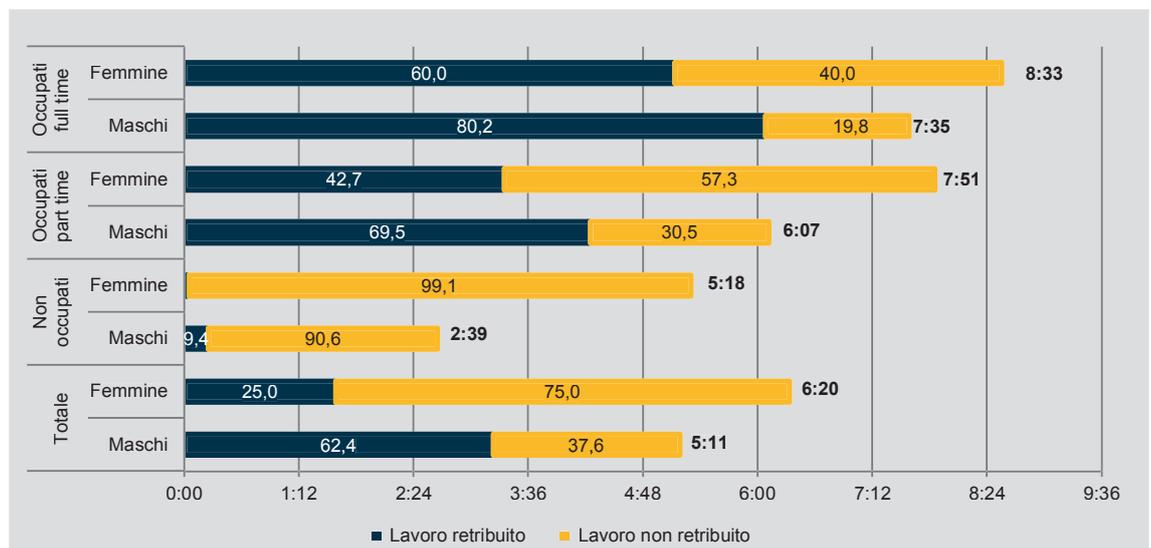


Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018
 (a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

retribuito avvicina leggermente i tempi delle donne a quelli degli uomini, mentre la visione più tradizionale dei ruoli di genere in alcune aree del Paese inibisce la redistribuzione dei carichi di lavoro non retribuito (si veda paragrafo 2.5).

Esaminando come cambia per genere la composizione del tempo di lavoro totale tra lavoro retribuito e lavoro non retribuito, ritroviamo chiaramente come il modello culturale del *male breadwinner-female caregiver* sia ancora ben radicato nella società italiana: mentre per gli uomini il 62,4 per cento del tempo di lavoro totale è assorbito dal lavoro retribuito e il 37,6 per

Figura 2.5 - Ore di lavoro totale e composizione tra tempi di lavoro retribuito e tempi di lavoro non retribuito per genere e condizione - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e composizione percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

cento da quello non retribuito, la situazione è più che capovolta per le donne, che concentrano il 75,0 per cento del loro monte ore di lavoro quotidiano sul lavoro non retribuito (Figura 2.5).

Questo dato è ovviamente condizionato dai bassi tassi di occupazione femminile registrati nel nostro Paese, che fanno sì che in un giorno medio dell'anno risultino effettivamente impegnati in attività lavorative il 41,7 per cento degli uomini contro il 24,0 per cento delle donne. Restringendo l'analisi ai soli occupati e tenendo sotto controllo il regime orario, l'articolazione tra tempi di lavoro retribuito e tempi di lavoro non retribuito mostra come l'Italia sia ancora lontana dal modello di conciliazione condivisa: mentre per un uomo occupato full time l'80,2 per cento del lavoro totale è assorbito dalla parte retribuita, a parità di condizioni per una donna tale quota scende al 60,0 per cento.

Questo fa sì che in Italia oltre la metà delle occupate risulti sovraccarica di lavoro (54,7 per cento), cioè lavori per oltre sessanta ore a settimana tra impegni di lavoro retribuito e non; indicatore che scende al 47,3 per cento tra gli occupati maschi. In altre parole per gli uomini occupati alla settimana lavorativa - stimata in 41h41' - si sommano 10h41' di lavoro non retribuito, raggiungendo una media di 52h21' di lavoro totale a settimana; per le donne occupate alle 32h03' di lavoro retribuito si sommano 26h18' di lavoro non retribuito, raggiungendo una media di 58h21' di lavoro totale a settimana.

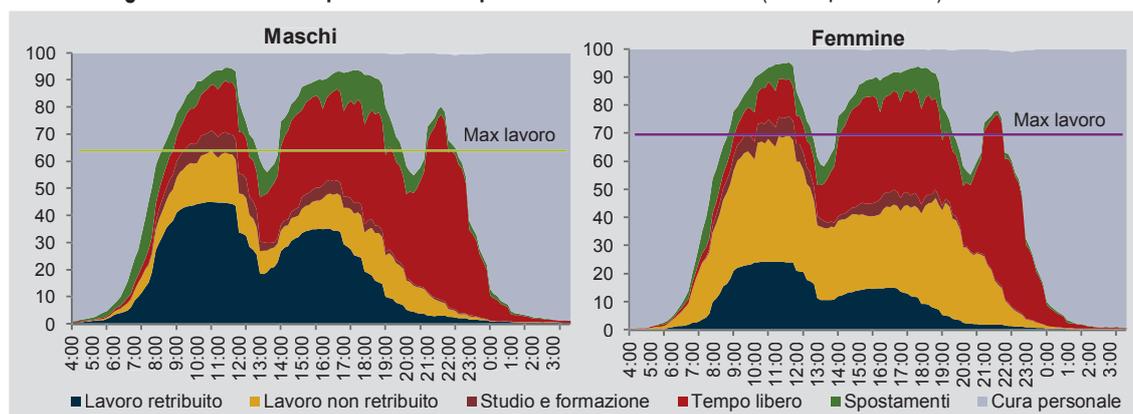
2.2.1 L'articolazione dei tempi di lavoro durante la giornata

La ricchezza informativa dell'indagine Uso del tempo riesce a mostrare come le disparità tra uomini e donne nei carichi di lavoro familiare influenzino non solo i tassi di occupazione e l'orario di lavoro complessivo della settimana, ma anche come la pervasività dell'impegno nel lavoro familiare condizioni la presenza delle donne occupate nei luoghi di lavoro nel corso della giornata lavorativa (Callister, 2004).

Analizzando la quota di popolazione di 15 anni e più impegnata nelle diverse attività quotidiane nel corso di un giorno feriale medio, è evidente come durante le ore mattutine le attività lavorative, siano esse retribuite o meno, siano preponderanti rispetto al resto delle attività (Figura 2.6)

Per gli uomini il picco massimo di popolazione impegnata in attività lavorative si raggiunge alle 10:40, quando il 63,9 per cento degli uomini sta lavorando, per le donne invece la quota massima si raggiunge un'ora più tardi, quando il 69,3 per cento delle donne sta svolgendo un'attività lavorativa. Per buona parte della giornata le donne impegnate in atti-

Figura 2.6 - Frequenza cumulata delle persone di 15 anni e più impegnate nelle diverse attività quotidiane durante un giorno feriale medio per unità di tempo e sesso - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

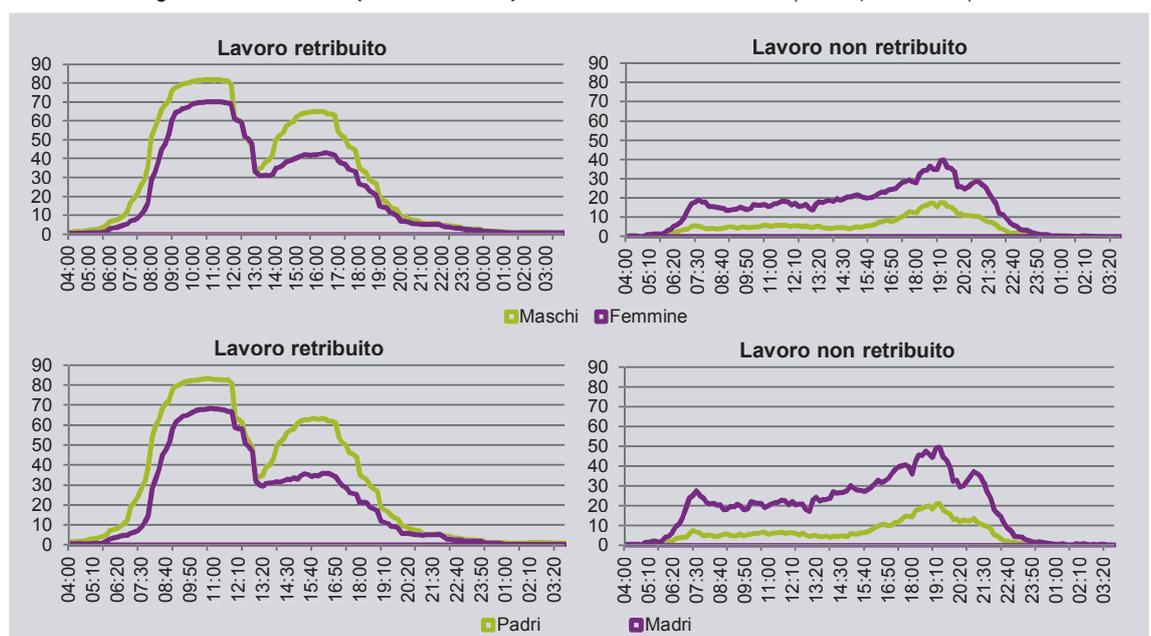
vità lavorative sono più degli uomini: le maggiori differenze (oltre i 10 punti percentuali) si registrano in corrispondenza degli orari dei pasti (dalle 12:00 alle 13:00 e dalle 18:30 alle 21:20), quando molte donne sono impegnate nella loro preparazione, mentre gli uomini sono maggiormente coinvolti in attività di tempo libero, in particolar modo dopo le 19:00. L'unico momento della giornata feriale in cui ci sono più uomini che lavorano e contemporaneamente più donne che svolgono attività di tempo libero è tra le 15:00 e le 17:00.

Distinguendo la tipologia di lavoro svolto si evidenzia la maggiore presenza di uomini impegnati in attività di lavoro retribuito nel corso di tutta la giornata e in particolare nelle ore pomeridiane, quando ai bassi tassi di occupazione femminile si aggiunge l'effetto dei più elevati tassi di part time delle donne; parimenti si nota come le quote di donne impegnate nel lavoro familiare siano costantemente più elevate: alle 21:30 solo il 5,6 per cento degli uomini è impegnato in attività di lavoro non retribuito contro il 15,9 per cento delle donne.

La costante minore presenza sui luoghi di lavoro delle donne, spesso costrette dal loro doppio ruolo a subordinare gli impegni lavorativi a quelli familiari, le rende meno appetibili degli uomini; un impegno maggiormente condiviso nel lavoro familiare vincolerebbe meno i loro tempi di lavoro retribuito, rafforzando la loro posizione. Il rafforzamento delle politiche di sostegno ai genitori occupati con una maggiore offerta di servizi per l'infanzia, come ad esempio l'attivazione di servizi di pre-scuola potrebbero favorire una maggiore parità di genere nella gestione degli orari di lavoro. I diversi carichi di lavoro familiare non rappresentano solo una barriera all'accesso delle donne sul mercato del lavoro, ma le rendono anche più fragili quando lavorano, viste le loro difficoltà di conciliazione.

Un ulteriore elemento approfondito attraverso l'indagine Uso del tempo riguarda, infatti, le differenze di genere nell'accumulazione di capitale umano: quando l'impegno lavorativo di donne e uomini sul mercato del lavoro differisce a seguito della formazione della coppia, l'accumulazione di capitale umano dei partner si differenzia e in caso di rottura della

Figura 2.7 - Frequenza di partecipazione della popolazione di 15 anni e più impegnata in attività lavorative (a) durante un giorno feriale medio per unità di tempo e sesso - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

(a) L'indicatore fa parte di quelli indicati nelle linee guida Unece come determinanti per la descrizione delle differenze di genere nei tempi di lavoro, tuttavia facendo riferimento ai 144 intervalli di tempo del diario non può essere riportato tra quelli presentati nelle tavole conclusive del capitolo ma meglio sintetizzato attraverso la forma grafica qui riportata.

relazione, il risultato è spesso che l'uomo si allontana con un aumento del suo capitale umano mentre quello della donna è diminuito. Per progettare politiche che colmino questi problemi, è necessario analizzare i tempi dedicati dai partner alle due componenti del lavoro (Gershuny 2011; Hirway 2010)

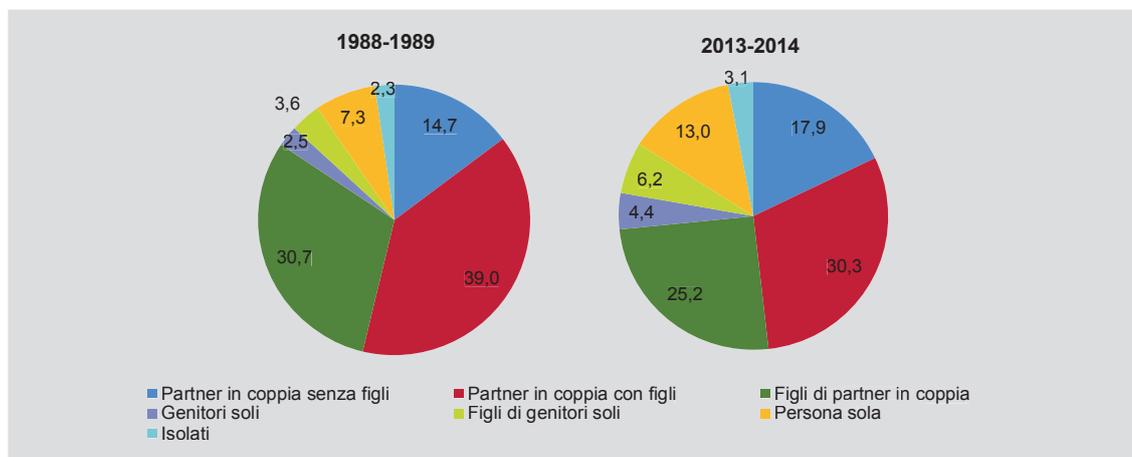
2.3 Il lavoro mal diviso

Proprio come il reddito, il tempo è una risorsa condivisa tra i membri di una famiglia ed è pertanto nel contesto familiare che vengono prese le decisioni su come distribuire i carichi di lavoro. Se finora ai fini della comparazione internazionale sono state analizzate le differenze di genere nei tempi di lavoro a livello individuale, per comprendere i meccanismi che generano nel nostro paese questa distribuzione impari dei carichi di lavoro occorre prendere in analisi la composizione della popolazione per ruolo all'interno della famiglia e analizzare la gestione del tempo in tale contesto.

Dalle stime dell'indagine nel 2014 il 48,2 per cento della popolazione residente in Italia vive in coppia nel ruolo di partner (30,3 per cento in presenza di figli e 17,9 per cento senza figli conviventi), pertanto ha la possibilità di suddividere i propri carichi di lavoro con il partner, mentre al 17,4 per cento della popolazione è preclusa questa possibilità in quanto persona sola (13,0 per cento) o genitore solo (4,4 per cento). I figli che vivono con i genitori sono il 31,4 per cento della popolazione e il loro ruolo nella gestione dei tempi di lavoro della famiglia è piuttosto marginale: sono prevalentemente un carico di lavoro familiare aggiuntivo per le madri, non solo da bambini ma anche in età adulta (si veda paragrafo 2.5; Romano, Spizzichino, Cappadozzi; 2012). Il restante 3,1 per cento della popolazione è costituito da persone che vivono in famiglia con ruoli diversi da quelli presi in esame⁴ (Figura 2.8).

Nel quarto di secolo in cui sono disponibili dati sull'uso del tempo (dal 1988 al 2014) le famiglie residenti in Italia sono cambiate in modo considerevole: la popolazione che vive in coppia è diminuita di 5,5 punti percentuali, con un sensibile calo delle persone in coppia

Figura 2.8 - Distribuzione della popolazione per ruolo in famiglia - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



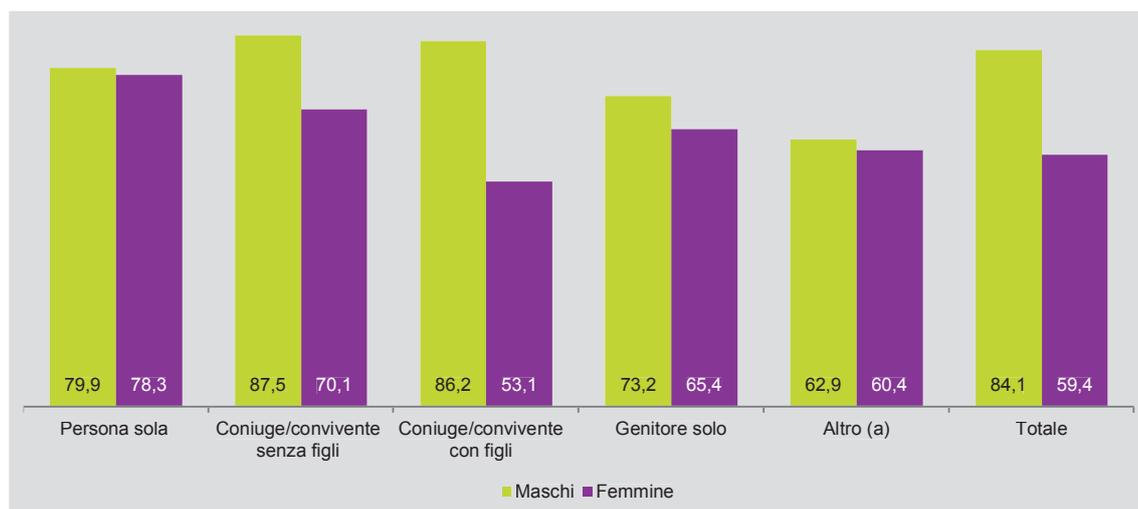
Fonte: Indagine Uso del tempo

⁴ Questa parte di popolazione in questa sede verrà esclusa dall'analisi, vista l'esiguità numerica e la difficoltà di inquadrarne il ruolo nella gestione dei carichi familiari vista la molteplicità di figure che vi ricadono.

con figli (- 8,9 punti percentuali) e un incremento delle coppie senza figli (+3,1 punti percentuali), mentre le persone sole e i genitori soli sono quasi raddoppiati (rispettivamente +5,7 e +1,9 punti percentuali).

Parimenti sono diminuiti i figli (-2,9 punti percentuali), in particolare quelli che vivono con entrambi i genitori (-5,5 punti percentuali), mentre sono aumentati quelli che vivono con un solo genitore (+2,7 punti percentuali). Instabilità delle coppie, bassa fecondità e invecchiamento della popolazione sono i fattori principali che agiscono sulle trasformazioni in atto nella struttura della popolazione, che contribuiscono a spiegare i cambiamenti visibili nei tempi complessivi della popolazione finora esaminati al pari dei mutamenti comportamentali.

Figura 2.9 - Tasso di occupazione della popolazione di 25-44 anni per ruolo in famiglia - Anno 2014 (valori percentuali)



Fonte: Rilevazione Forze di lavoro

(a) Comprende gli altri componenti adulti della famiglia con l'esclusione dei figli celibi o nubili.

In Italia entrare in una relazione di coppia significa ridurre il tasso di occupazione femminile (Bianchi et al., 2014): nella fascia d'età tra 25 e 44 anni l'occupazione femminile massima si registra tra le donne sole (78,3 per cento), con differenze di genere irrisorie (Figura 2.9). Vivere in una coppia senza figli, fa salire il tasso di occupazione maschile di 7,6 punti percentuali, mentre fa scendere di 8,2 punti quello femminile che si attesta al 70,1 per cento, con una differenza di genere di ben 17,5 punti percentuali. Vivere in una coppia con figli non cambia la vita degli uomini occupati mentre per le donne il calo nei tassi di occupazione è drammatico: la differenza di genere sale ulteriormente fino a 33,1 punti percentuali. Il non poter scegliere di abbandonare il ruolo di *breadwinner* a favore del ruolo genitoriale, mantiene invece più elevato il tasso di occupazione delle madri sole che, infatti, si attesta al 65,4 per cento riducendo a 7,8 punti percentuali la differenza con i padri soli. Questi dati mostrano in modo inequivocabile come in Italia il momento della formazione della coppia e ancor più quello della nascita dei figli implichi per le donne una scelta inconciliabile tra lavoro extradomestico e lavoro familiare.

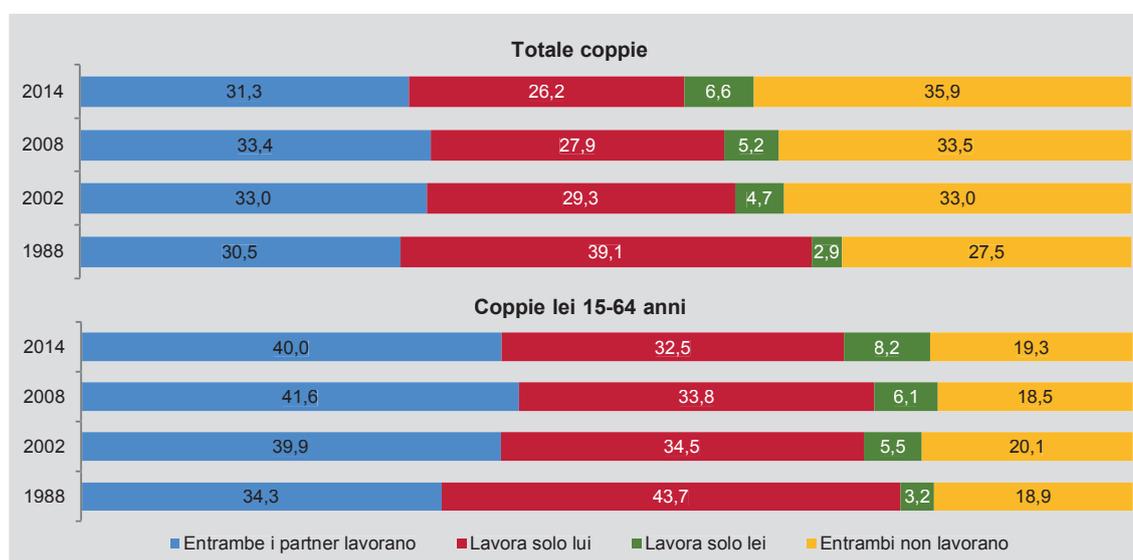
2.3.1 La divisione dei ruoli nelle coppie

Nel 2014 le coppie con entrambi i partner occupati superano di poco quelle in cui è solo l'uomo che lavora (31,3 contro il 26,2 per cento), mentre ben il 35,9 per cento delle coppie

è formata da partner entrambi non occupati, data l'ampia parte di popolazione in età anziana e la crisi occupazionale che fa ancora sentire i suoi effetti (Figura 2.10).

Limitando l'osservazione alla parte di coppie in cui la donna potrebbe potenzialmente far parte delle forze di lavoro (15-64 anni), le coppie a doppio reddito salgono al 40,0 per cento, mentre quelle in cui è solo l'uomo a dedicarsi al lavoro retribuito sono comunque il 32,5 per cento, queste ultime in costante calo dal 1988. Interessante notare la crescita delle coppie in cui è al contrario solo la donna ad avere un lavoro retribuito, passate dal 3,2 per cento del 1988 all'8,2 per cento del 2014, sia per l'allungamento dell'età pensionabile delle donne, sia per la crisi occupazionale che ha colpito in maggior misura l'occupazione maschile.

Figura 2.10 - Composizione delle coppie per condizione dei partner - Anni 1988-1989, 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (valori percentuali)



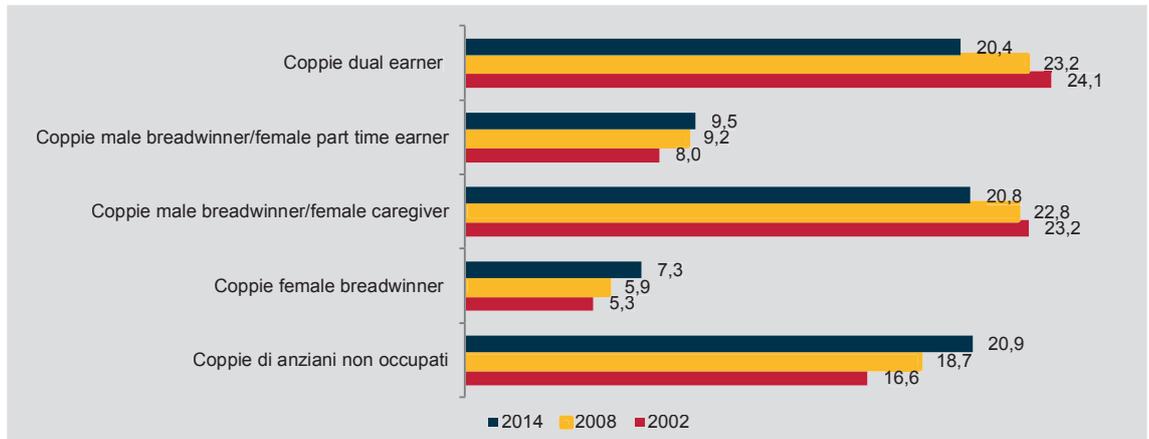
Fonte: Indagine Uso del tempo

Considerando tutte le coppie, nel 2014 quelle a doppio reddito in cui entrambi i partner hanno un lavoro a tempo pieno sono il 20,4 per cento (*dual earner couples*), pari alle coppie che segue il modello tradizionale del *male breadwinner/female caregiver* in cui lui lavora e lei è casalinga (20,8 per cento); una quota minoritaria (9,5 per cento) ma in crescita segue il modello nordico del *male breadwinner/female part time earner*, in cui lui lavora full time e lei part time, infine le coppie *female breadwinner* in cui è solo lei che lavora o che lavora full time mentre lui lavora part time raggiungono appena il 7,3 per cento del totale, anche se questa tipologia mostra un aumento rispetto al passato (Figura 2.11).

Le analisi che seguono si concentrano sulla gestione dei carichi di lavoro in queste particolari tipologie di coppie per cercare di comprendere se ci sono forme di organizzazione in cui si arriva ad una gestione più paritaria dei carichi di lavoro, includendo tra le tipologie anche le coppie di anziani ultra sessantatreenni in cui entrambi i partner sono liberi dal lavoro extradomestico (20,9 per cento) e che rappresentano una parte in crescita della popolazione che vive in coppia.

I dati nazionali finora analizzati sono la sintesi di situazioni molto eterogenee compresenti sul territorio: l'Italia è, infatti, un paese caratterizzato da forti differenze territoriali che producono i loro effetti sui fenomeni sociali e sono particolarmente visibili nella distribuzione dei principali modelli di divisione del lavoro nelle coppie presenti nelle diverse ripar-

Figura 2.11 - Composizione delle coppie per modello di organizzazione del lavoro nella coppia - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (valori percentuali)

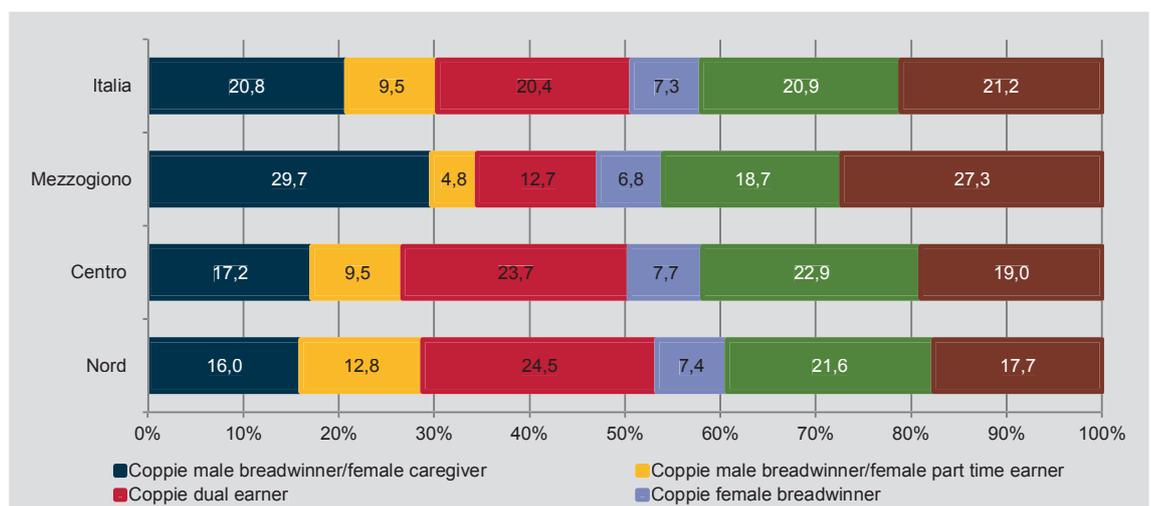


Fonte: Indagine Uso del tempo

tizioni. Considerato che la quota di coppie di anziani non più occupati è molto simile nelle tre ripartizioni (si va dal 18,7 per cento nel Mezzogiorno al 22,9 per cento nel Centro), così come la quota di coppie *female breadwinner* (pari a circa il 7 per cento in tutte le ripartizioni), le differenze maggiori tra i territori si osservano nelle quote di coppie a doppio reddito rispetto a quelle che seguono il modello tradizionale del *male breadwinner*: nel Mezzogiorno, infatti, le coppie che corrispondono a quest'ultimo modello sono ancora la parte maggioritaria (raggiungono il 29,7 per cento contro una media nazionale del 20,8 per cento), con una quota minoritaria di coppie a doppio reddito (complessivamente solo il 17,5 per cento) per la maggior parte costituita da coppie di lavoratori full time (12,7 per cento), mentre la soluzione lui full time/lei part time raggiunge appena il 4,8 per cento (Figura 2.12).

Diametralmente opposta la situazione al Nord, dove le coppie di lavoratori full time rappresentano il 24,5 per cento del totale, cui si aggiunge il 12,8 per cento di coppie in cui lui lavora full time e lei part time, per un totale di coppie a doppio reddito del 37,3 per cento (quasi venti punti percentuali in più rispetto al Mezzogiorno), mentre le coppie in cui

Figura 2.12 - Composizione delle coppie per modello di organizzazione del lavoro nella coppia e ripartizione geografica - Anni 2013-2014 (valori percentuali)

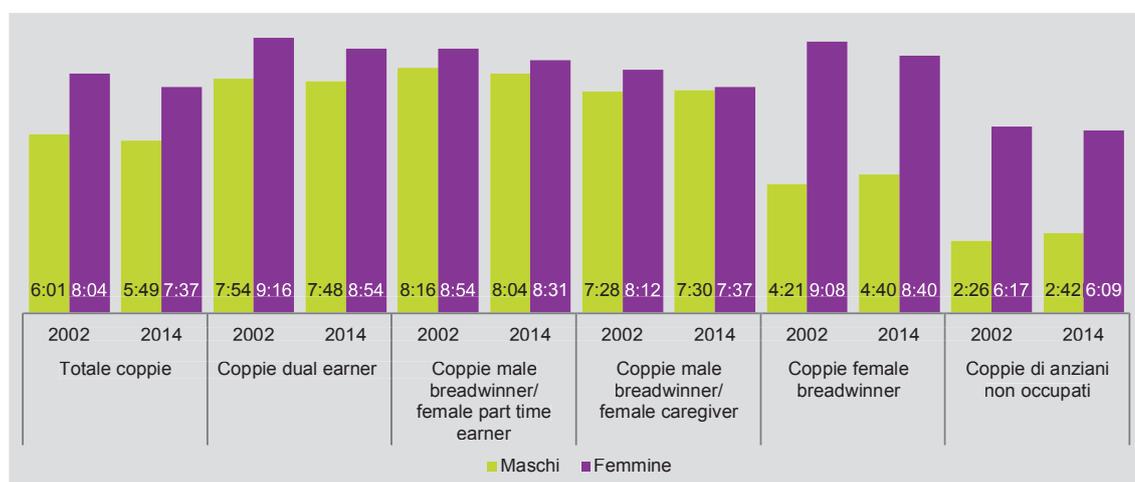


Fonte: Indagine Uso del tempo

solo l'uomo lavora sono solo il 16,0 per cento. Il Centro raggiunge quasi il Nord nella quota di coppie con entrambi i partner lavoratori full time (23,7 per cento), mentre sono meno frequenti le coppie con lui full time e lei lavoratrice part time (9,5 per cento), pertanto complessivamente anche nel Centro il 33,2 per cento delle coppie è a doppio reddito mentre a optare per il modello tradizionale sono solo il 17,2 per cento delle coppie.

Il motivo per cui è così difficile abbandonare il modello tradizionale di divisione dei ruoli appare evidente dall'analisi dei carichi di lavoro totale, infatti allo stato attuale tale modello, che prevede una divisione netta dei ruoli, è l'unico che porti ad una sostanziale parità nei carichi di lavoro totale (solo 7' in più al giorno di carico di lavoro per le donne), mentre quando le donne contribuiscono al reddito familiare si generano squilibri più o meno forti, dovuti in parte alla resistenza degli uomini a condividere pienamente i carichi di lavoro familiare, e in parte alla difficoltà delle donne ad abbandonare il ruolo di principale responsabile in questa parte del lavoro (Figura 2.13). Il massimo del divario in termini assoluti nei carichi di lavoro si registra proprio nelle coppie in cui è la donna ad essere la principale responsabile del reddito familiare (+4h00' per le donne), con una divisione impari del lavoro totale non lontana da quella in cui entrambe i partner sono anziani e non lavorano (+3h27'). Pertanto neanche quando perdono il ruolo di *breadwinner* gli uomini si fanno carico in modo adeguato del lavoro familiare da svolgere, che resta in buona parte in capo alle donne: se infatti in questa tipologia familiare emergente sono le donne a svolgere la maggior parte del lavoro retribuito, devono anche sobbarcarsi di oltre la metà del lavoro familiare.

Figura 2.13 - Il carico di lavoro totale per genere e condizione della coppia - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)

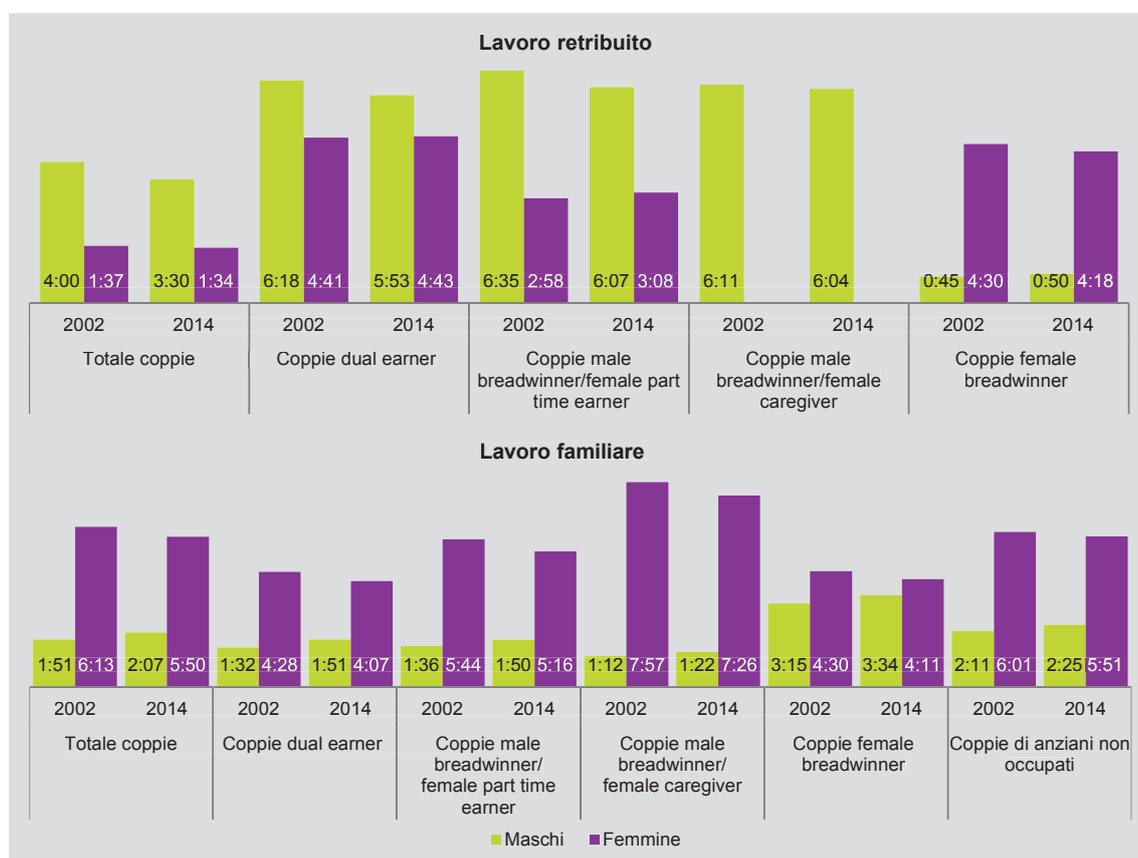


Fonte: Indagine Uso del tempo

Una situazione un po' meno sbilanciata si registra per le donne che vivono in coppie in cui entrambi i partner lavorano full time, con un divario in termini assoluti di 1h06' di maggior carico di lavoro totale al giorno; mentre il modello più vicino alla parità tra quelli alternativi al tradizionale è quello del *male breadwinner/female part time earner* in cui si registrano solo 27' di maggior carico femminile al giorno. Come già visto dai confronti internazionali, quest'ultimo modello sembrerebbe quello che risponde più efficacemente al mantenimento del doppio ruolo delle donne, negli altri casi, al contrario, per evitare il sovraccarico di lavoro quotidiano delle donne servirebbe una crescita sensibile del coinvolgimento maschile nella divisione del lavoro domestico e di cura.

L'incremento del coinvolgimento maschile nel lavoro familiare è un processo in atto da anni, esso comporta una ridefinizione culturale dei ruoli di genere, per questo motivo ha un'evoluzione molto lenta. In media negli ultimi 11 anni gli uomini in coppia hanno aumentato di un minuto e mezzo l'anno il loro impegno nel lavoro familiare mentre le donne lo hanno ridotto di poco più di due minuti, mantenendo questo ritmo per arrivare alla parità di genere nei tempi di lavoro familiare nel complesso delle coppie servirebbero altri 63 anni. Limitandosi a valutare quanto manca alla parità nel lavoro familiare nelle coppie in cui questa ha maggiore motivazione di essere, cioè quelle che seguono il modello *dual earner* in cui entrambi i partner lavorano full time, ai ritmi attuali per diventare realmente *dual earner/dual carer* servirebbero ancora altri 38 anni.

Figura 2.14 - I carichi di lavoro retribuito e familiare per genere e condizione della coppia - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



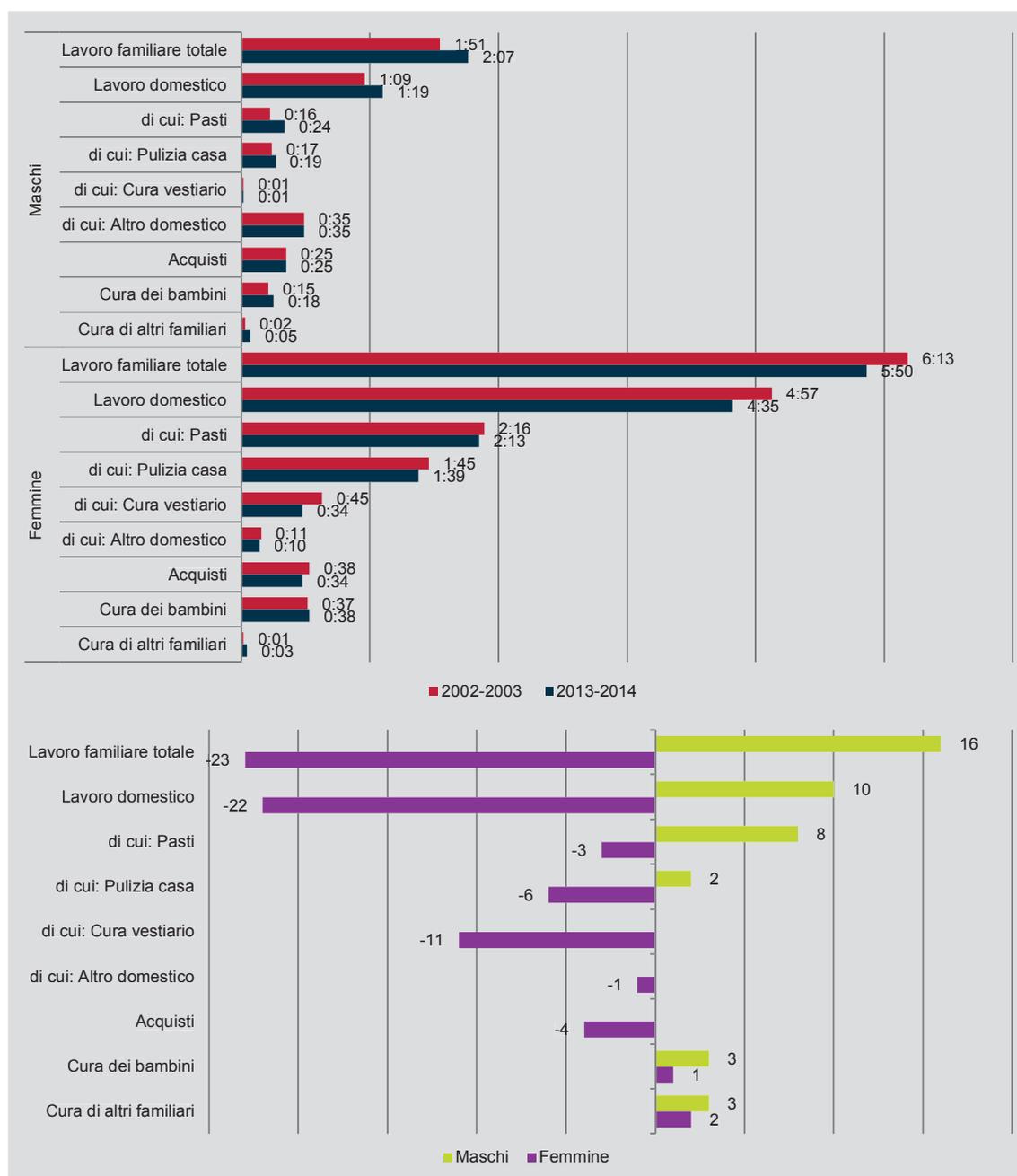
Fonte: Indagine Uso del tempo

Analizzando le serie storiche dei tempi di lavoro sono chiaramente visibili gli effetti della crisi occupazionale che ha comportato una forte riduzione principalmente sui tassi di occupazione maschili passati dal 70,0 per cento del 2002 al 64,7 per cento del 2014. Il tempo dedicato al lavoro retribuito dal complesso degli uomini è passato, infatti, da 4 ore a 3h30'. Focalizzando l'attenzione solo sugli occupati si nota anche il calo delle ore di lavoro intervenute in questi anni: per gli uomini in coppie *dual earner* si tratta di 25' al giorno in meno, equivalenti a quasi 3 ore in meno di lavoro retribuito a settimana. Stesso calo registrato per gli uomini con partner che lavora part time, mentre la riduzione è minima per gli uomini in coppia *male breadwinner* (-7' al giorno per un totale di circa 50' a settimana).

Per le donne i cambiamenti nel lavoro retribuito in questi anni sono stati meno dirompenti: i tassi di occupazione sono rimasti pressoché stabili (dal 45,2 per cento del 2002 si è passati al 46,8 per cento del 2014), così come i tempi di lavoro, che sono diminuiti solo per le donne in coppia *female breadwinner* (da 4h30' a 4h18').

Per gli uomini questi cambiamenti hanno avuto un effetto sui tempi di lavoro familiare: quelli che vivono in coppie *dual earner* hanno reimpiegato in casa 19' dei 25' persi dal lavoro retribuito, così come quelli che hanno una partner che lavora part time (+14' di lavoro familiare a fronte di -28' di lavoro retribuito). Ma in generale per tutte le tipologie si assiste

Figura 2.15 - Variazioni nel tempo dedicato al lavoro familiare dalle persone in coppia per genere e tipologia di attività - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (in minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

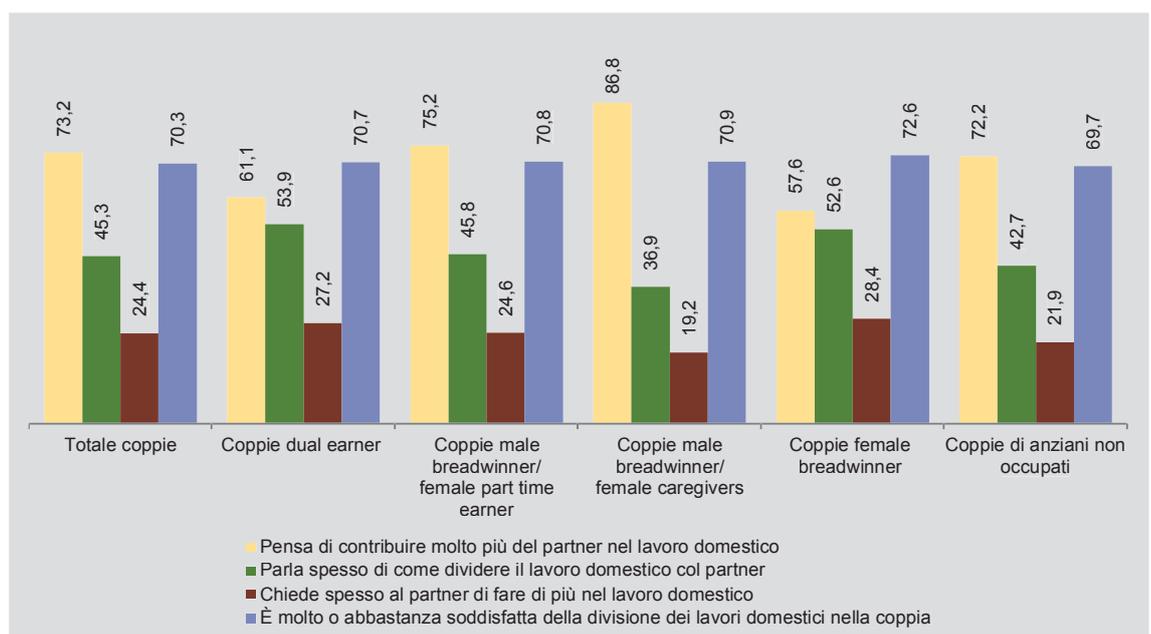
ad un lento ma graduale aumento della partecipazione maschile nelle attività domestiche, così come per le donne si assiste da anni ad un progressivo taglio del tempo da dedicare alle attività domestiche, che negli ultimi 11 anni è stato reinvestito prevalentemente in un aumento del tempo libero (si veda capitolo 4).

Tra il 2002 e il 2014 i maggiori cambiamenti per gli uomini sono intervenuti nei tempi dedicati alla preparazione dei pasti, cresciuti di 8' al giorno, prosegue la crescita del tempo dedicato alla cura, sia di bambini che di adulti della famiglia (+3' al giorno ciascuno) (Figura 2.15). Per le donne il taglio è stato operato in tutte le tipologie di lavoro domestico ma in special modo nelle attività di cura del vestiario (-11' al giorno dedicati a lavare, stirare, rammentare, ecc.) e di pulizia della casa (-6' al giorno), mentre è in leggero aumento il tempo dedicato alle attività di cura (+3' complessivi tra cura di bambini e di adulti).

Tutti cambiamenti, questi, che lentamente tendono a ridurre le forti differenze di genere esistenti nei tempi di vita quotidiani. È pur vero che in tale processo ci possono essere accelerazioni come quella avvenuta negli ultimi cinque anni: tra il 2008 e il 2014, infatti, gli uomini, che hanno subito maggiormente gli effetti negativi della crisi occupazionale sia in termini di flessione del tasso di occupazione sia in termini di riduzione degli orari di lavoro, hanno per la prima volta investito in modo consistente il tempo liberato dal lavoro retribuito in tempo di lavoro familiare, aumentando molto più che in passato il loro impegno: mentre tra il 2002 e il 2008 gli uomini in coppia *dual earner* avevano aumentato di un solo minuto l'anno il loro contributo giornaliero al lavoro familiare, tra il 2008 e il 2014 lo hanno aumentato di oltre due minuti e mezzo all'anno. Nella prossima edizione di indagine si potrà verificare se, in caso di ripresa dei livelli occupazionali maschili, questa accelerazione si consoliderà o meno.

La condizione che maggiormente ostacola il cambiamento in quest'ambito della vita quotidiana è un modello culturale che, in prevalenza, assegna alle persone dei ruoli a seconda del genere e a prescindere dall'organizzazione scelta dalla coppia (si veda paragrafo 2.5).

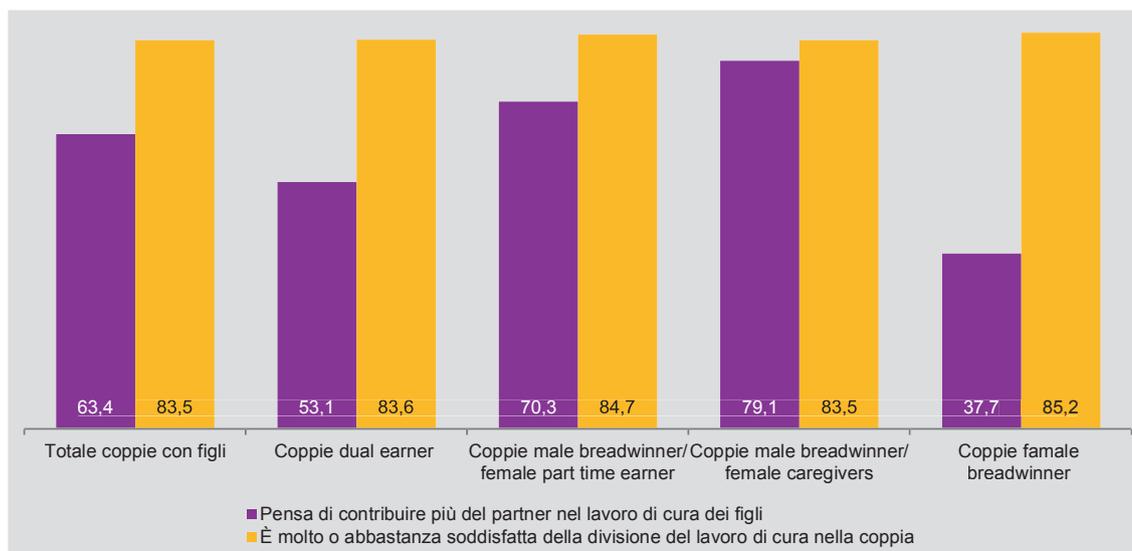
Figura 2.16 - Le opinioni delle donne sulla gestione del lavoro domestico nella coppia - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Quanto tale ruolo sia interiorizzato dalle donne stesse emerge anche dall'analisi delle loro opinioni riguardo la gestione del lavoro domestico nella coppia (Figura 2.16): sebbene il 73,2 per cento delle donne in coppia si renda conto di contribuire molto più del proprio partner in tale tipo di lavoro, solo il 45,3 per cento riporta di parlare spesso col partner su come gestirlo e solo il 24,4 per cento riporta di chiedere spesso un maggiore impegno del partner, tanto che il 70,3 per cento si dichiara molto o abbastanza soddisfatto della divisione del lavoro domestico nella coppia (Carriero e Todesco, 2016). Anche in questo caso analizzando le coppie in cui la donna è occupata a tempo pieno (*dual earner*) o quelle in cui è la principale responsabile del reddito familiare (*female breadwinner*) la quota di quante riportano di contribuire molto più del partner nei lavori domestici scende rispettivamente di 12,1 e 15,6 punti percentuali mentre la loro capacità di contrattazione sale di 8,6 e 7,3 punti percentuali rispetto alla media, così come la richiesta di partecipare maggiormente rivolta ai loro partner (+2,8 e +4 punti percentuali), da sottolineare come le quote di donne sulle quali lo stereotipo di genere non attecchisce siano ancora residuali.

Figura 2.17 - Le opinioni delle madri in coppia sulla gestione del lavoro di cura - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

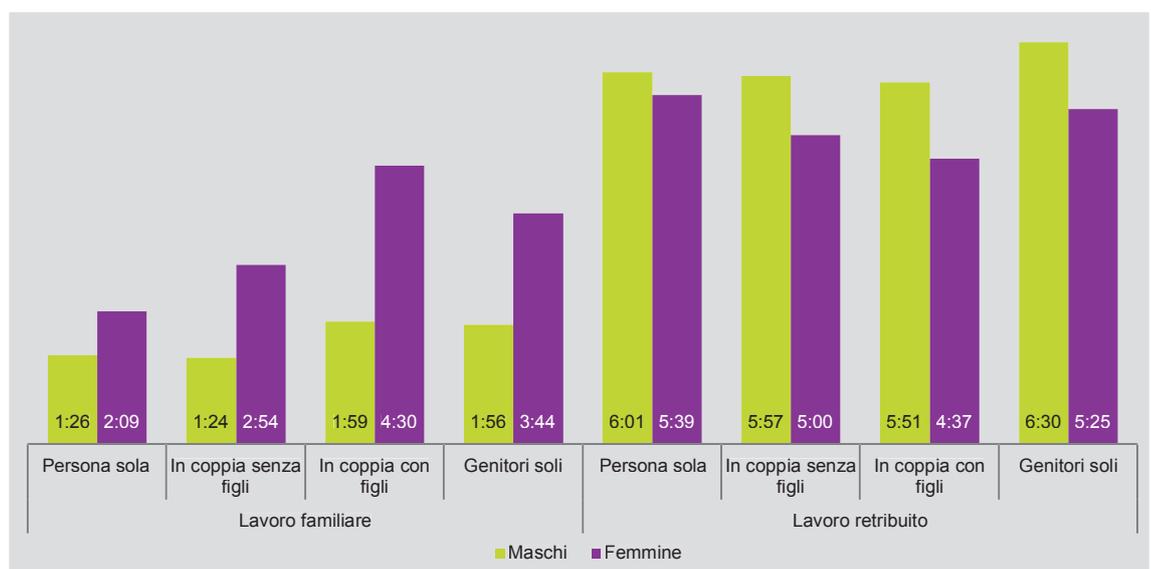
Per quanto riguarda il lavoro di cura dei figli la situazione è leggermente migliore rispetto al lavoro domestico. Se si analizzano, infatti, le opinioni delle madri in coppia, il 63,4 per cento pensa di contribuire in maggior misura rispetto al padre alle esigenze di cura dei propri figli, con un livello di soddisfazione altissimo: l'83,5 per cento è molto o abbastanza soddisfatta (Figura 2.17).

Tra i diversi modelli di organizzazione familiare ci sono differenze sensibili nella percezione dei carichi ma tutte le madri si dichiarano ugualmente soddisfatte. Se i genitori sono entrambi occupati la quota di madri che ritengono di fare di più rispetto ai padri scende al 53,1 per cento, mentre le madri con un'occupazione part time e le casalinghe dichiarano di fare più del partner rispettivamente nel 70,3 per cento e nel 79,1 per cento dei casi, molto al di sotto la quota di madri *female breadwinner* (37,7 per cento), composte però per la maggior parte da madri di figli ormai adulti, che per la maggior parte dichiara di dividere equamente l'attività di cura dei figli (52,2 per cento).

2.4 Differenze di genere ridotte solo tra le persone che vivono da sole e i genitori soli

Finora abbiamo esaminato come viene ripartito il tempo da dedicare al lavoro all'interno delle coppie, ma cosa accade alle differenze di genere quando esaminiamo i tempi di chi non ha nessuno con cui condividere tali carichi? Quanto differiscono i tempi di lavoro di uomini e donne che vivono da soli o quelli dei genitori soli, che si fanno carico della cura dei propri figli senza l'aiuto di un partner convivente?

Figura 2.18 - Tempo dedicato al lavoro retribuito e al lavoro familiare dagli occupati full time per genere e ruolo in famiglia - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

A parità di regime orario i tempi dedicati al lavoro retribuito sono molto simili tra gli occupati e le occupate che vivono da soli (Figura 2.18): nel giorno medio settimanale le donne sole con un lavoro a tempo pieno vi dedicano 5h39' contro le 6h01' degli uomini soli, con una differenza di soli 22' al giorno (equivalenti a 39h33' a settimana contro 42h07'). Se si analizzano gli orari di lavoro degli occupati full time la differenza più bassa per tipologia familiare si riscontra per gli uomini e le donne che vivono da soli, così come già visto per i livelli dei tassi di occupazione (Figura 2.9); in altri termini solo per le persone che vivono sole si prospetta una situazione di parità di genere rispetto alla partecipazione al mercato del lavoro. Tra le persone sole occupate part time la differenza di orario si riduce ulteriormente fino quasi a sparire, con un orario di lavoro medio giornaliero di 3h41' per le donne contro 3h46' per gli uomini equivalenti a circa 26 ore settimanali, anche se in questo caso sono soprattutto le donne ad avere questo tipo di contratto.

Anche per quanto riguarda il lavoro familiare, la differenza di genere che si registra tra le persone sole è la più bassa a parità di condizione e regime orario: circa tre quarti d'ora in più per le donne sole rispetto agli uomini soli, siano essi occupati full time, part time o gli ultra sessantaquattrenni non occupati. Tra quest'ultimi, in particolare, le anziane sole sono le uniche ad andare veramente in pensione, dedicando al lavoro familiare 3h49' contro le 6h09' delle anziane che vivono in coppia e le 4h30' delle madri sole con figli adulti ancora in casa; e se sono ancora in salute, le donne sole over 64enni sono anche quelle che riescono a sfruttare al meglio la ritrovata disponibilità di tempo libero (Istat, 2017).

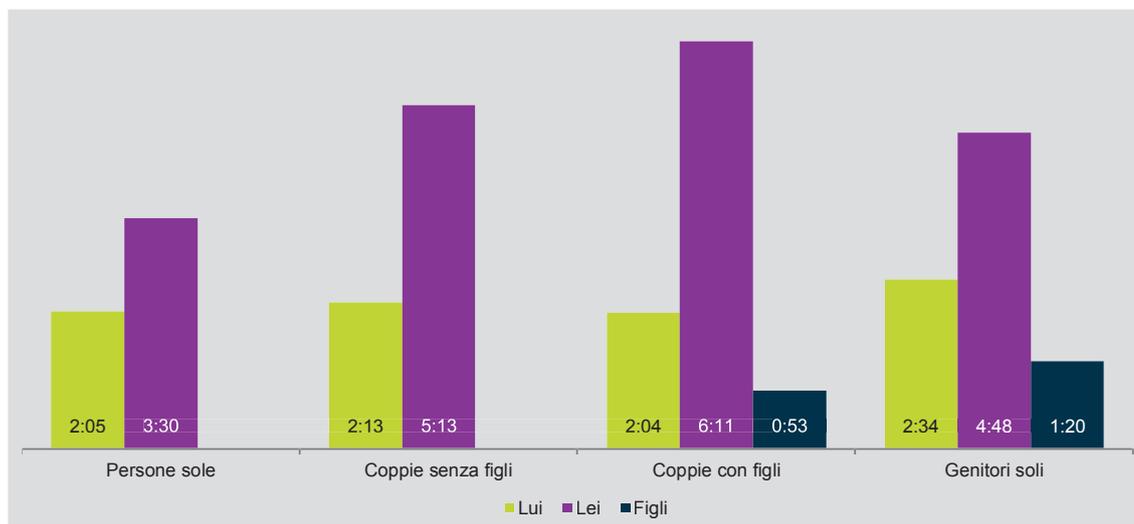
Tornando ad analizzare i tempi degli occupati full time, per gli uomini in assenza di figli il tempo da dedicare al lavoro domestico resta costante siano essi soli (1h26') o in coppia (1h24'); per le donne, invece sperimentare una relazione di coppia fa raddoppiare la differenza di genere con 2h54' dedicate alla cura della casa e della famiglia (+1h30' rispetto agli uomini).

Essere padri significa incrementare l'impegno nel lavoro familiare di circa mezz'ora al giorno (1h59' se in coppia, 1h56' se padri soli), per le madri significa aumentare significativamente la differenza di genere (+2h31'), con 4h30' al giorno spese tra lavoro domestico e di cura da sommare alla giornata lavorativa. La differenza nel lavoro familiare resta elevata anche tra le madri sole occupate rispetto ai padri soli (+1h48'), anche in virtù del fatto che l'età media dei figli affidati alle madri è più bassa rispetto a quella dei figli affidati ai padri (Istat, 2018), che quindi necessitano di maggiori cure. Ma anche quando i figli sono adulti e vivono con un genitore solo anziano, la loro presenza comporta più lavoro familiare per le madri (4h30') che per i padri (3h07').

2.5 La trasmissione dei ruoli di genere dai genitori ai figli

In più occasioni si è accennato alla scarsa partecipazione dei figli alle attività di lavoro familiare, il contributo dei figli, infatti, va da un minimo di 53' per quelli che vivono con entrambi i genitori, a 1h20' per quelli che vivono con un solo genitore (Figura 2.19).

Figura 2.19 - Tempo dedicato al lavoro familiare dalle persone di 15 anni e più per ruolo in famiglia - Anni 2013-2014
(durata media generica in ore e minuti)

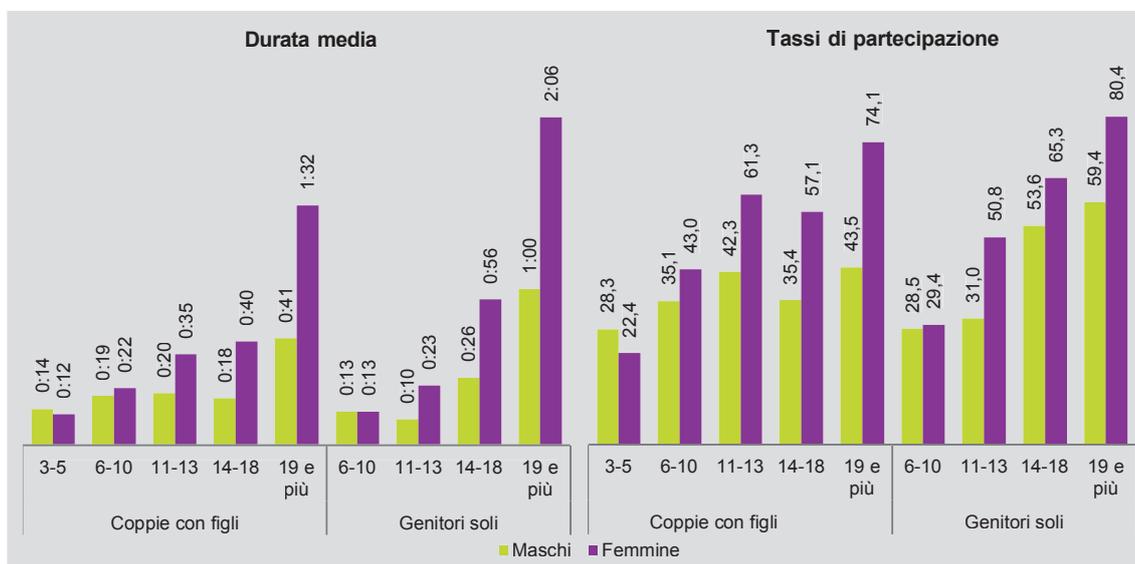


Fonte: Indagine Uso del tempo

La trasmissione intergenerazionale dei ruoli di genere è uno dei fattori più importanti da considerare per delineare le prospettive future di cambiamento. Analizzando sia i tempi che i tassi di partecipazione dei bambini più piccoli emerge come i lavoretti domestici (mettere a posto i propri giochi, apparecchiare o sparecchiare la tavola, ecc.) siano svolti indifferente-mente da bambine e bambini. A partire dagli 11 anni di età, al contrario, i comportamenti dei ragazzi si differenziano nettamente da quelli delle ragazze con circa un quarto d'ora in più al giorno di lavoro domestico per le ragazze e ben 19 punti percentuali di differenza

tra le quote di partecipanti alle attività (Figura 2.20). Far parte di un nucleo con entrambi i genitori rende più partecipi alle attività domestiche i bambini fino a 13 anni, plausibilmente quelli che le svolgono ancora più come gioco che per effettiva necessità, mentre a partire dai 14 anni i figli di genitori soli⁵ si trovano investiti di maggiore responsabilità nello svolgimento di compiti familiari; per questi ragazzi si riduce anche la differenza di genere rispetto ai figli che vivono con entrambi i genitori: tra 14 e 18 anni il 53,6 per cento dei figli maschi di genitori soli svolge una qualche attività di lavoro familiare contro il 35,4 per cento dei coetanei figli di genitori in coppia, inoltre la differenza di genere nei tassi di partecipazione nel primo caso è di 11,7 punti percentuali contro i 21,7 che separano le figlie dai figli di genitori in coppia; tendenze che si confermano anche tra i figli maggiorenni.

Figura 2.20 - Lavoro familiare dei figli per sesso, classe di età e tipo di nucleo di appartenenza - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



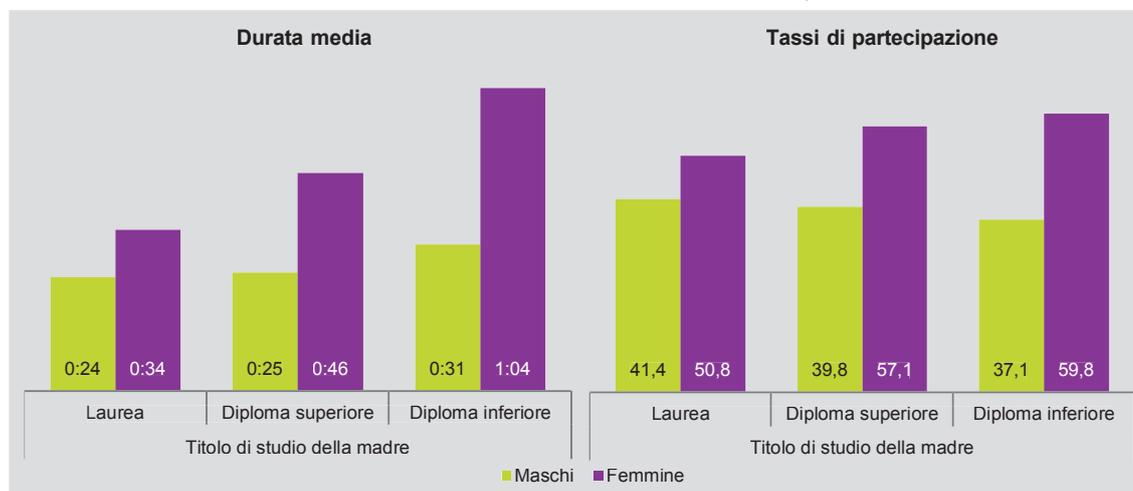
Fonte: Indagine Uso del tempo

Tra le caratteristiche che influiscono maggiormente sui comportamenti dei figli riguardo i lavori domestici, sia per la quantità di tempo che vi dedicano sia per le differenze di genere, troviamo il titolo di studio della madre; all'aumentare del livello di istruzione delle madri diminuiscono i tassi di partecipazione delle ragazze e aumentano quelli dei ragazzi, inoltre si riducono sensibilmente i tempi che vi dedicano le figlie femmine (Figura 2.21). Queste dinamiche testimoniano che nella trasmissione generazionale delle differenze di genere un ruolo importante è svolto dalla dimensione culturale, come si vedrà nel successivo paragrafo.

Ma come avviene la trasmissione dei ruoli di genere nelle diverse tipologie di coppie che abbiamo esaminato nel capitolo? È la stessa cosa crescere in una famiglia in cui la madre lavora rispetto a una in cui la madre si occupa esclusivamente della cura della casa e della famiglia? Sarebbe interessante sapere quanto si chiede di fare ai figli maschi rispetto alle figlie femmine e quanto si riesce a ottenere da ciascuno, quindi distinguere le differenze nelle aspettative dei genitori e differenze nelle risposte dei figli. Purtroppo quello che è possibile analizzare con i dati a disposizione è solo il risultato finale, ovvero che il contributo dei figli non differisce molto

⁵ Per i figli di genitori soli si riportano i dati a partire dai 6 anni, poiché al di sotto di tale età le numerosità campionarie sono troppo esigue per fornire stime attendibili.

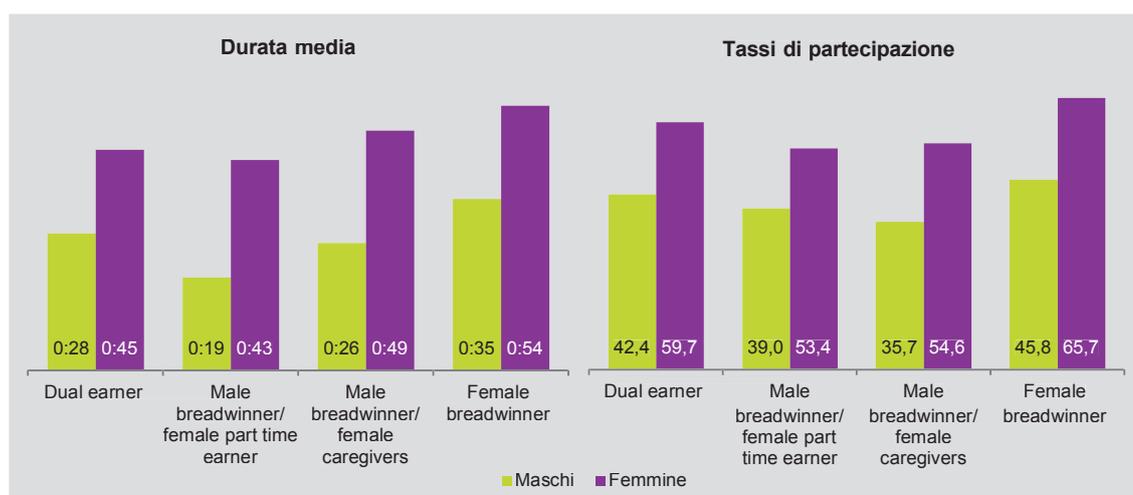
Figura 2.21 - Lavoro familiare dei figli di per sesso, classe di età e tipologia di coppia - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

tra le varie tipologie di coppia esaminate, le quali pertanto risultano essere poco influenti sia sulla quantità di tempo speso dai ragazzi in attività di lavoro domestico sia sull'andamento delle differenze di genere (Figura 2.22). Quel che è visibile soprattutto dai tassi di partecipazione è che più la madre è impegnata nel lavoro retribuito più i figli, sia maschi sia femmine, vengono coinvolti nelle attività di lavoro domestico sia in termini di partecipazione che di tempo che vi dedicano, fanno eccezione le figlie femmine di madri casalinghe, che nonostante abbiano una madre sempre presente in casa dedicano più tempo a tali attività, suggerendo ancora una volta l'importanza dell'aspettativa sociale nella trasmissione dei ruoli di genere.

Figura 2.22 - Lavoro familiare dei figli di per sesso, classe di età e tipologia di coppia - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)

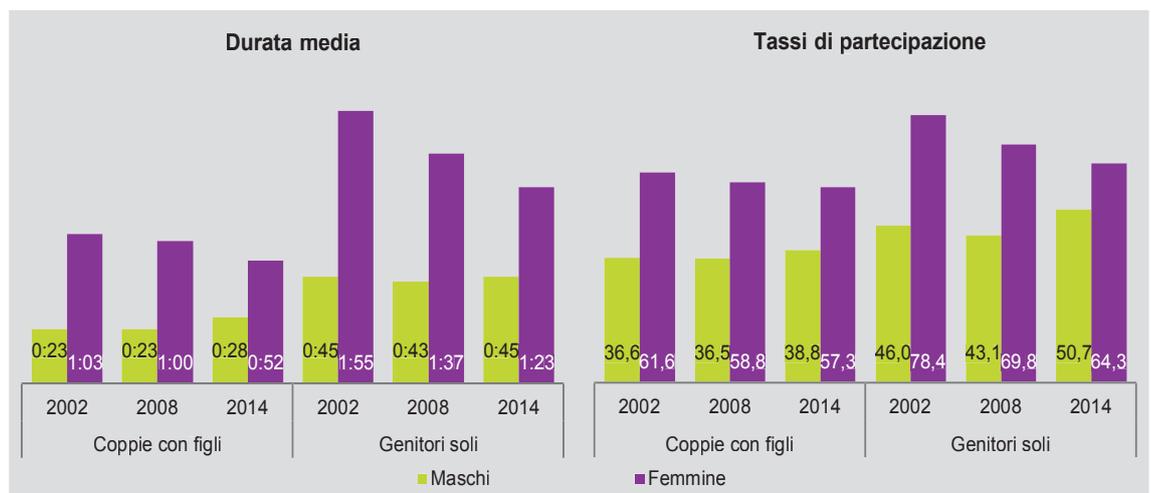


Fonte: Indagine Uso del tempo

L'analisi in serie storica dei dati riguardanti la partecipazione dei figli alle attività domestiche mostra come le differenze di genere in questi ultimi 11 anni si siano ridotte (con un divario di genere passato da 40' a 24' tra i figli di genitori in coppia e da 1h10' a 38' per i figli di genitori soli), ma prevalentemente grazie ad un livellamento verso il basso del con-

tributo dato dalle figlie femmine ai lavori domestici (Figura 2.23). Solo negli ultimi cinque anni, infatti, è visibile un aumento minimo nella partecipazione dei figli maschi: quelli che vivono con entrambi i genitori hanno aumentato di 5' al giorno il tempo che vi dedicano e sono cresciuti poco più di due punti percentuali come tasso di partecipazione, per quelli che vivono con un solo genitore.

Figura 2.23 - Lavoro familiare dei figli di per sesso e tipo di nucleo di appartenenza - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

In sostanza, dunque, la divisione dei ruoli tra i genitori tende a riproporsi quando si considerano i figli e questo non lascia prevedere a breve termine mutamenti di grossa portata. Qualche cenno di cambiamento si intravede con riferimento ai figli nelle coppie in cui la donna lavora, che risiedono nel regioni del Nord, e in quelle in cui i partner hanno un titolo di istruzione elevato. Cioè nelle medesime tipologie di coppia in cui i carichi di lavoro tra i partner sono meglio distribuiti e dunque i genitori propongono modelli di ruoli improntati ad una maggiore condivisione e in cui, come vedremo nel prossimo paragrafo, sono meno forti gli stereotipi sui ruoli di genere.

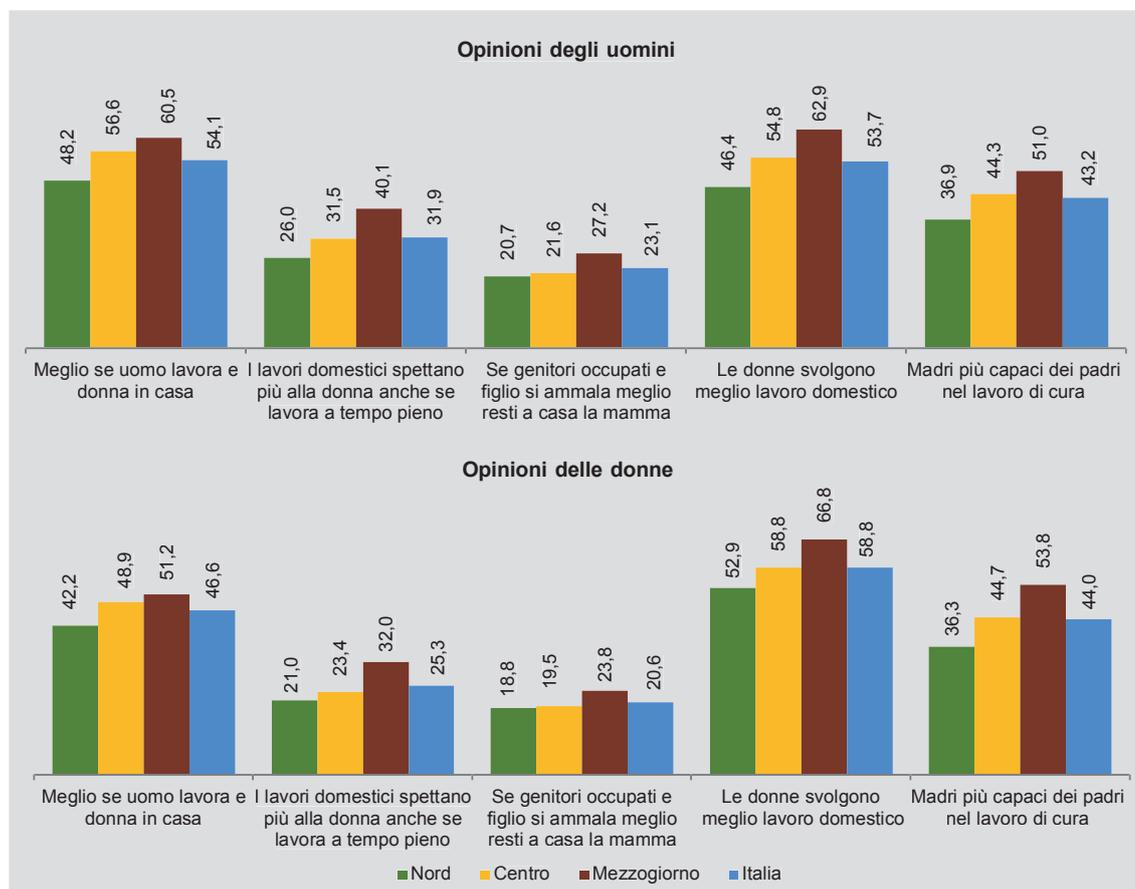
2.6 Gli stereotipi sui ruoli di genere

L'indagine Uso del tempo 2014 consente di tracciare un profilo della popolazione italiana in base alle posizioni espresse dagli intervistati riguardo alcuni stereotipi sui ruoli di genere e il quadro che emerge dall'introduzione di questi nuovi quesiti nell'indagine contribuisce non poco a spiegare le differenze di genere e le scelte di divisione del lavoro all'interno delle coppie discusse nei paragrafi precedenti.

In Italia poco più di un uomo su due (54,1 per cento) si dichiara molto o abbastanza d'accordo con l'affermazione che "per la famiglia è meglio che l'uomo si dedichi prevalentemente alle necessità economiche e la donna alla cura della casa", la stessa quota di uomini pensa di non essere capace di svolgere i lavori domestici bene come le donne (53,7 per cento), circa uno su tre ritiene non sia giusto dividere equamente i lavori domestici tra i partner anche se entrambi lavorano a tempo pieno (31,9 per cento), quasi uno su 4 pensa che se i genitori sono entrambi occupati e il figlio si ammala non sia giusto fare i turni

per assisterlo (23,1 per cento), circa tre su sette (43,2 per cento) pensano che il padre sia meno capace della madre nel prendersi cura dei figli piccoli (dar da mangiare, fare il bagno, cambiare i pannolini, ecc.) (Figura 2.24). La diffusione di tali opinioni sui ruoli di uomini e donne raggiunge livelli solo di poco inferiori tra le donne per tutti gli indicatori, tranne quello relativo alla scarsa fiducia nelle capacità maschili di svolgere attività domestiche su cui le opinioni delle donne sono addirittura peggiori rispetto all'autovalutazione maschile: quasi 6 donne su 10 ritengono gli uomini meno capaci di svolgerle (58,8 per cento), atteggiamento che in qualche modo giustifica un corto circuito fatto solo in parte di mancata presa in carico da parte degli uomini, ma anche di mancata delega che a sua volta non consente l'acquisizione di queste competenze. Per il resto, del tutto in linea con le opinioni maschili, ben il 46,6 per cento delle donne giudica positivamente il modello tradizionale di famiglia in cui l'uomo lavora e la donna si occupa della casa, il 25,3 per cento non crede sia giusto dividere equamente i lavori domestici tra i partner anche se entrambi lavorano a tempo pieno, il 20,6 per cento pensa non sia giusto condividere tra due genitori occupati l'onere di assistere un figlio malato, il 44,0 per cento pensa che il padre sia meno capace della madre nel prendersi cura dei figli piccoli. Questi dati generali confermano quanto sia ancora ampio il consenso verso una visione molto tradizionalista dei ruoli di genere, con ruoli che vengono socializzati di generazione in generazione e che vengono introiettati anche dalle donne (Goffman, 1963).

Figura 2.24 - Persone di 15 anni e più che sono molto o abbastanza d'accordo con alcuni stereotipi sui ruoli di genere per ripartizione geografica - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Territorio di residenza, livello di istruzione e generazione d'appartenenza sono però caratteristiche che possono fare la differenza nell'analisi delle opinioni sui ruoli di genere: la quota di uomini e donne contrari ad una visione tradizionalista e stereotipata dei ruoli in famiglia cresce procedendo verso Nord, dove, il 51,8 per cento degli uomini e il 57,8 per cento delle donne è contrario al modello del *male breadwinner*, il 74,0 per cento degli uomini e il 79,0 per cento delle donne concorda invece con il modello *dual earner/dual carer*, tanto che il 79,3 per cento degli uomini e l'81,2 per cento delle donne trova pienamente condivisibile fare i turni ad assentarsi dal lavoro quando un figlio ha bisogno di assistenza e circa il 63 per cento di uomini e donne ritiene il padre altrettanto capace della madre nelle attività di cura fisica rivolta ai bambini piccoli. Anche al Nord resta ancora alta la quota di donne che ritiene gli uomini meno capaci nelle faccende domestiche (52,9 per cento), ma in ogni caso molto meno del 66,8 per cento che si registra tra le donne del Mezzogiorno.

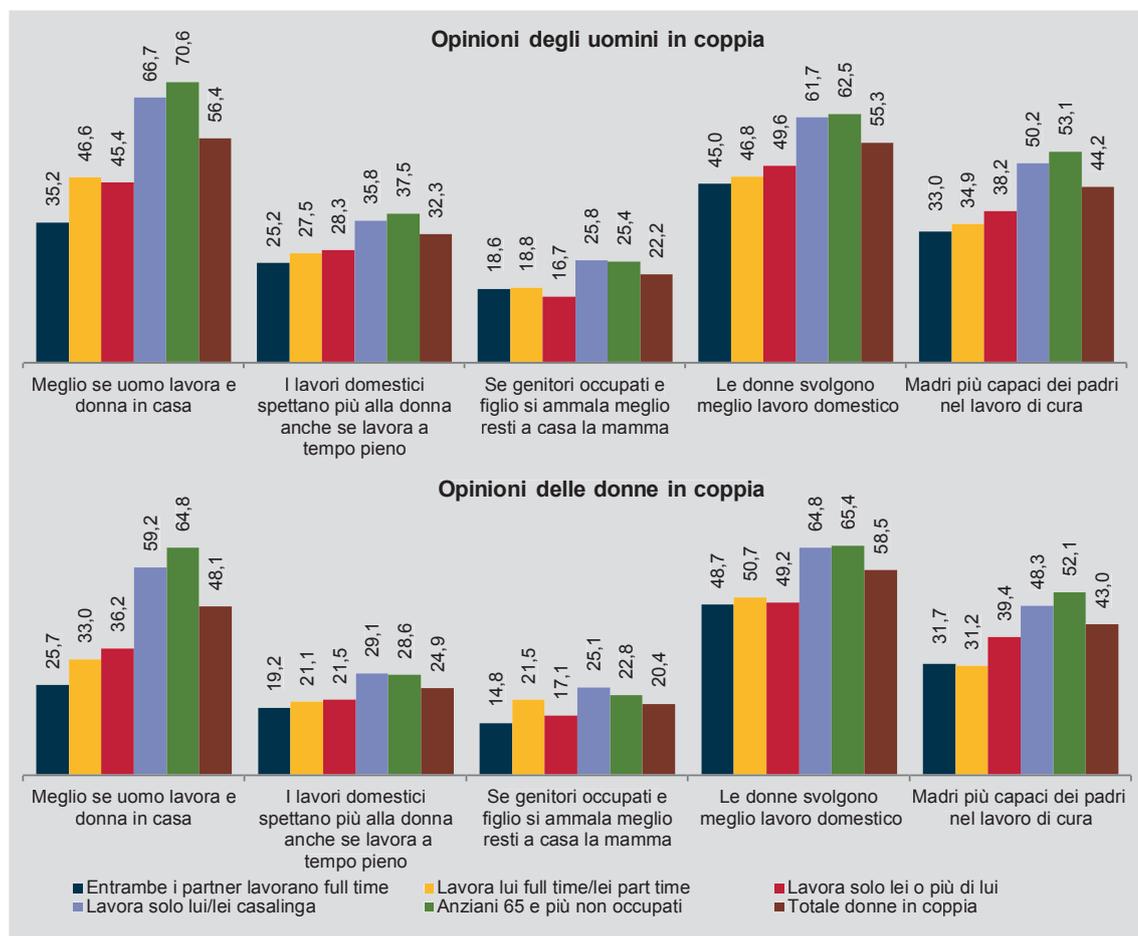
Ancora più evidente l'importanza della dimensione culturale, rispetto al quale si rileva come tutti gli stereotipi vengano letteralmente abbattuti al crescere del livello d'istruzione: i favorevoli al modello tradizionale di famiglia tra i laureati scendono al 38,7 per cento degli uomini e al 25,8 per cento delle donne, parallelamente i favorevoli al modello *dual earner/dual carer* arrivano al 76,4 per cento tra gli uomini e all'82,4 per cento tra le donne, con l'82,8 per cento degli uomini e l'85,6 per cento delle donne concordi nel fare i turni dal lavoro in caso di malattia del figlio e il 64,7 per cento di uomini e il 68,3 per cento delle donne nel ritenere il padre altrettanto capace della madre nelle attività di cura fisica rivolta ai bambini piccoli. Tra le laureate cade anche l'ultimo tabù relativo all'incapacità maschile di fare i lavori domestici bene come le donne: il 52,9 per cento crede che ce la possano fare contro il 35,8 per cento delle donne con al massimo la licenza media inferiore.

Infine, tra le caratteristiche che maggiormente influiscono al progressivo superamento degli stereotipi sul genere c'è la generazione d'appartenenza: tra i più giovani (15-24 anni) la maggioranza si dichiara poco o per niente d'accordo con la suddivisione di ruoli del modello tradizionale (il 52,0 per cento degli uomini e il 65,3 per cento delle donne), mentre tra i 65enni e più coloro che sposano questa opinione raggiungono rispettivamente il 67,7 per cento e il 63,7 per cento, mentre i giovani fino a 24 anni favorevoli al modello *dual earner/dual carer* sono il 68,4 per cento degli uomini e l'82,2 per cento delle donne. A parità di età, il fattore titolo di studio posseduto e ripartizione di residenza gioca lo stesso ruolo che per la popolazione maschile e femminile nel complesso.

È interessante analizzare le opinioni sugli stereotipi di genere espressi dalle persone in coppia, che quotidianamente sperimentano i diversi modelli di divisione del lavoro. I risultati evidenziano come nella maggioranza dei casi le persone che nella vita seguono un determinato modello diano un giudizio coerente (Figura 2.25): il 66,7 per cento degli uomini e il 59,2 per cento delle donne che vive in una coppia tradizionale pensa che quella sia effettivamente l'organizzazione migliore per la famiglia, così come il 74,8 per cento degli uomini e l'80,8 per cento delle donne che chi vivono in coppie *dual earner* si esprime positivamente verso il modello *dual carer*, ciò nonostante le opinioni non cambiano la routine della gestione familiare, viste le distanze oggettive analizzate nei paragrafi precedenti ancora presenti tra i tempi dedicati al lavoro familiare dai partner in questa tipologia di coppia (+1h06' al giorno di lavoro totale per lei con +2h16' di lavoro familiare solo in parte bilanciate da -1h10' di lavoro retribuito).

Esiste, tuttavia, una quota non trascurabile di persone che, pur seguendo un particolare modello, ne dà un giudizio negativo: il 33,3 per cento degli uomini e il 40,8 per cento delle donne che vivono in una coppia tradizionale in cui lui lavora e lei si occupa della casa non

Figura 2.25 - Persone di 15 anni e più che sono molto o abbastanza d'accordo con alcuni stereotipi sui ruoli di genere per tipologia di coppia - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

pensa che questo sia il modello migliore per la famiglia, lasciando ipotizzare che se ce ne fosse l'opportunità passerebbero al modello *dual earner*. D'altro canto quote abbastanza simili riguardano i casi di persone che vivono in coppia a doppio reddito che invece pensano sarebbe meglio che l'uomo si occupasse del reddito e la donna della cura della casa, che quindi adottano questo modello non per convinzione ma per necessità (il 35,2 per cento degli uomini e il 25,7 per cento delle donne in coppia a doppio reddito).

Infine appare evidente nei giudizi dei figli, l'importanza dell'esempio materno: infatti il 60,6 per cento dei figli maschi e il 76,3 per cento delle figlie femmine che vivono con entrambi i genitori occupati disapprovano il modello tradizionale di divisione dei ruoli, mentre al contrario il 56,3 per cento dei figli maschi e il 40,1 per cento delle figlie femmine che vivono in coppie tradizionali pensano che sia quello il modello migliore per la famiglia.

La riproduzione degli stereotipi di genere fa sì, dunque, che ancora oggi sia radicata l'idea che le donne debbano mettere in secondo piano il lavoro retribuito per gestire al meglio la cura della casa e della famiglia, in virtù di una loro presunta maggiore capacità nelle attività domestiche e di cura, capacità che nella realtà dei fatti dipendono principalmente da una socializzazione dei ruoli che avviene fin dall'educazione delle bambine rispetto a quella dei bambini.

In altri termini la promozione della parità di genere passa attraverso la scolarizzazione delle donne e degli uomini e l'adozione di un approccio educativo che contempli la discussione dei diversi aspetti legati alla parità di genere e alle discriminazioni nei confronti delle donne (Carriero e Todesco, 2018).

2.7 Le coppie che nei tempi quotidiani hanno decostruito i ruoli di genere

Le analisi svolte finora evidenziano come nel nostro paese sulla parità di genere nei tempi di vita ci sia ancora da investire, tuttavia ciò non esclude l'esistenza di una minoranza di coppie in cui questo traguardo non solo è stato raggiunto ma oggettivamente superato. Per concludere, quindi, si analizzano gli ultimi tre indicatori proposti dalle linee guida Unece relativi alla quota di coppie con comportamenti non conformi ai ruoli di genere tradizionali - come quelle in cui la donna svolge più ore di lavoro extradomestico rispetto al proprio partner o quelle in cui l'uomo svolge più ore di lavoro familiare - oppure anomale rispetto alla media per il carico di lavoro totale.

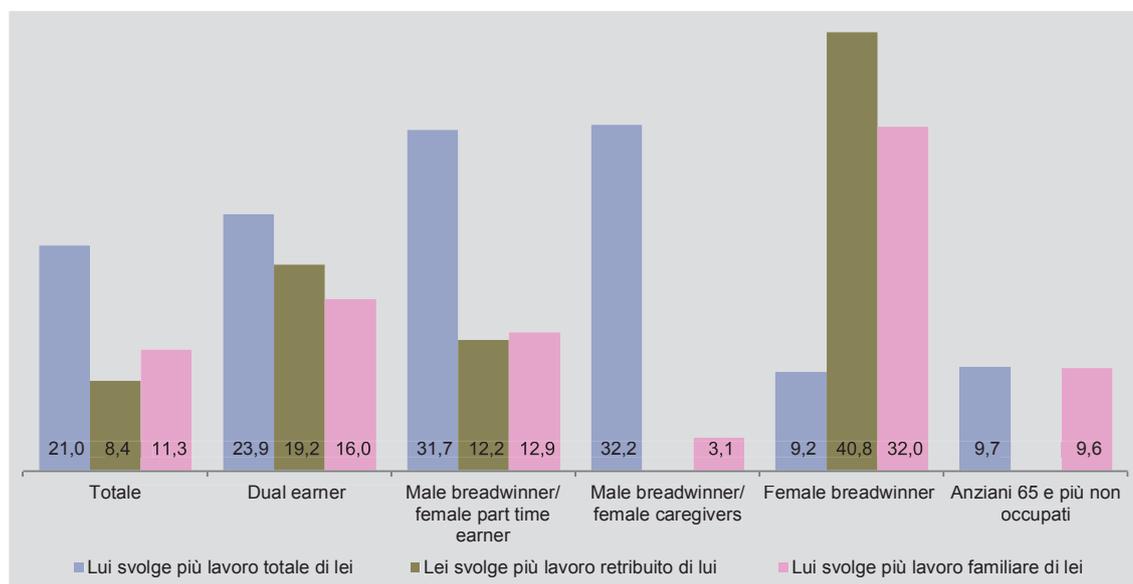
In genere, infatti, le donne in coppia svolgono più lavoro totale rispetto ai loro partner (dalla tavola A.2 l'indicatore 15 sui carichi di lavoro totale mostra una differenza di genere è di +1h48' per le donne), tuttavia nel 21,0 per cento delle coppie la quantità di lavoro totale effettivamente svolto dagli uomini supera quello svolto dalle donne (Indicatore 23 - Tavola A.3): in queste coppie in un giorno medio della settimana gli uomini lavorano in complesso per 9h03' contro le 6h34' delle loro partner. Questa tipologia di coppia è più frequente tra le coppie tradizionali (32,2 per cento), in cui la donna svolge solo lavoro familiare, e nelle coppie in cui la donna lavora part time (31,7 per cento) (Figura 2.26). Sono tutte coppie caratterizzate da un uomo che dedica una media molto elevata di ore al lavoro retribuito, tanto da superare, nel caso delle coppie tradizionali, quanto lei dedica al lavoro familiare (8h29' di lavoro retribuito cui si aggiungono 1h02' di lavoro familiare per un totale di 9h32' di lavoro totale per lui contro le 6h49' di lavoro familiare svolte dalle loro partner casalinghe) o, nel caso delle lavoratrici part time, quanto lei dedica alla somma delle due tipologie di lavoro (8h11' di lavoro retribuito e 1h39' di lavoro familiare per lui, contro 2h54' di lavoro retribuito e 4h52' di lavoro familiare per lei, per un totale di ore di lavoro di 9h50' per lui contro le 7h46' di lei). A parità di condizione dei partner, queste coppie sono più frequenti quando non ci sono figli, quindi manca la parte di lavoro familiare relativa al lavoro di cura, nelle coppie residenti al Centro-nord, quando il partner ha un titolo di studio elevato ed ha tra i 25 e i 44 anni. Questa tipologia di coppie, pur rappresentando un'anomalia rispetto al sovraccarico femminile di lavoro totale, non è caratterizzata dal superamento dei ruoli di genere, rappresentato invece dalle due categorie rimanenti.

Le coppie in cui la donna dedica nel giorno medio settimanale più ore al lavoro retribuito rispetto al suo partner sono 1 milione 218mila, pari a solo l'8,4 per cento del totale (Indicatore 24 - Tavola A.3). In queste coppie, che hanno nei fatti sovvertito i ruoli di genere tradizionali, lei dedica al lavoro retribuito 7h10' contro le 2h57' del suo partner, e ai tempi di lavoro familiare 2h59' contro le 3h08' del partner.

Ovviamente la quota massima di coppie con orari di lavoro retribuito effettivo maggiori per le donne rispetto ai loro partner si registra tra la tipologia delle *female breadwinner*⁶

⁶ Si consideri che mentre la tipologia di coppia è costruita sulla base delle dichiarazioni fatte nel questionario sul lavoro retribuito, le ore effettivamente lavorate nel giorno descritto nel diario di uso del tempo comprendono anche i giorni festivi, i giorni di ferie, malattia, riposo per turni o orario di lavoro ridotto per altre motivazioni.

Figura 2.26 - Coppie con comportamenti quotidiani non conformi ai ruoli di genere tradizionali - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

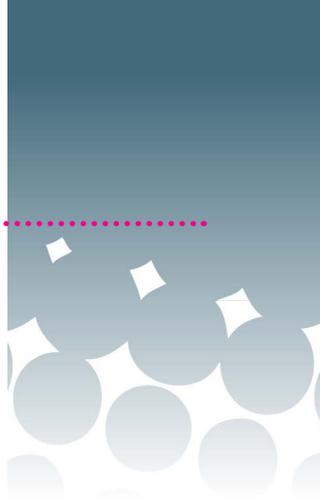
(40,8 per cento), ma raggiunge una quota ragguardevole anche tra le *dual earner* (19,2 per cento). Inoltre se invece di considerare il giorno medio settimanale si restringe l'analisi al giorno feriale si arriva al 71,4 per cento delle coppie *female breadwinner* e al 27,5 per cento delle *dual earner*. In un giorno medio feriale di una coppia *female breadwinner* lei lavora fuori casa per 6h46' contro una media di 31' del suo partner, che dal canto suo contribuisce al lavoro familiare per 4h06' contro le 3h11' di lei. Nemmeno in questi casi, però, il lavoro totale è distribuito equamente nella coppia, anche se, lavorando molto meno o non lavorando affatto, almeno questi uomini contribuiscono in casa più delle proprie partner. Entrando invece nelle case delle coppie *dual earner* in un giorno feriale in cui lei ha lavorato più di lui (8h17' contro e 6h01'), troviamo comunque ancora disparità nel lavoro familiare, che grava sulle donne per 2h28' contro 1h58' dei loro partner. Sebbene tale categoria di coppie sia più frequente nel Centro-nord, analizzando i dati per condizione dei partner emerge che nelle coppie *dual earner* del Sud la quota di coppie in cui lei lavora più di lui è molto elevata.

L'ultima tipologia individuata dalle linee guida Unece è proprio quella in cui nel giorno medio l'uomo fa più della sua partner nel lavoro familiare. Si tratta complessivamente di 1 milione 643mila coppie, pari all'11,3 per cento del totale (Indicatore 25 - Tavola A.3), in cui mediamente gli uomini svolgono 4h46' di lavoro familiare contro le 2h39' svolte dalle donne. Sebbene poco più di un terzo di queste coppie (621mila le coppie) siano le stesse già esaminate nella categoria precedente (vale a dire in cui contemporaneamente lui fa più lavoro familiare di lei e lei fa più lavoro retribuito di lui), tuttavia la maggioranza (circa 1 milione e 21mila coppie) è composta da coppie in cui gli uomini dedicano più tempo al lavoro familiare delle loro partner, senza esservi necessariamente costretti per via del maggiore impegno di lei nel lavoro retribuito. Come per la categoria precedente troviamo che le quote diventano massime tra le coppie *female breadwinner* (32,0 per cento) e tra le *dual earner* (16,0 per cento), inoltre è interessante notare come nelle coppie *female breadwinner* gli uomini siano più impegnati delle donne soprattutto nei giorni feriali (in questo tipo di giorno la quota di coppie sale al 49,8 per cento con lui impegnato per 5h15' contro le

2h41' di lei), mentre nelle coppie *dual earner* il maggiore impegno degli uomini si registra soprattutto di sabato (quota che sale al 18,8 per cento con lui impegnato per 4h57' e lei 2h53'). Infine la domenica emerge anche una piccola quota di coppie di anziani in cui lui fa più lavoro familiare di lei (10,8 per cento di coppie in cui lui lavora per 4h09' contro 1h26' di lei).

2.8 Conclusioni

Il nostro Paese, a distanza di 10 anni dai primi dati diffusi da Eurostat sui confronti internazionali basati sull'indagine armonizzata europea sull'uso del tempo, si conferma uno dei più distanti dall'equilibrio nei tempi di lavoro tra uomini e donne. Le cause sono da ricercare nei bassi tassi di occupazione femminile, nella scarsa condivisione dei carichi di lavoro domestico da parte degli uomini e nelle forti resistenze culturali al superamento dei ruoli di genere, che anzi continuano ancora ad essere trasmessi di generazione in generazione, soprattutto nelle regioni meridionali e negli strati meno istruiti della popolazione. Tuttavia segnali positivi si registrano non solo nella divisione del lavoro di cura, che vede i nuovi padri maggiormente coinvolti rispetto al passato, ma anche in una quota significativa di coppie che hanno superato le differenze di genere nei tempi di lavoro. Affinché si raggiunga un equilibrio basato sull'uguaglianza di genere dentro e fuori le mura domestiche, non è sufficiente una riallocazione dei compiti dentro le coppie ma servono spinte esogene che vadano nella direzione di favorire l'accesso delle donne al mercato del lavoro, aumentando così il loro potere negoziale e riducendo al contempo il tempo che dedicano al lavoro domestico, e dall'altro rendere più accessibili i servizi di assistenza alle famiglie (Esping-Andersen, 2011).



Parte seconda

Le dimensioni del benessere legate ai tempi di vita

3. LA CONCILIAZIONE TRA I TEMPI DI VITA¹

3.1 Misurare il benessere nei tempi di vita

La commissione Stiglitz sulla misurazione della performance economica e del progresso sociale nel suo rapporto finale ha sostenuto con forza la necessità di passare dalla misurazione della produzione economica a quella del benessere delle persone (Stiglitz et al., 2009). La qualità della vita delle persone non è riferibile solo all'aspetto economico, ma copre una sfera più ampia e per coglierne alcuni degli aspetti fondativi è necessario fare riferimento allo stato di salute, all'istruzione, alle attività quotidiane svolte, alla partecipazione alla vita politica, all'ambiente sociale e naturale in cui si vive e ai fattori che hanno un impatto sulla sicurezza personale ed economica. In Italia, a seguito di tali sollecitazioni, già a partire dal 2010 l'Istat, in collaborazione con il Cnel, ha promosso il progetto Bes per misurare il Benessere equo e sostenibile, con l'obiettivo di valutare il progresso della società non soltanto dal punto di vista economico, ma anche sociale e ambientale. A tal fine, i tradizionali indicatori economici, primo fra tutti il Pil, sono stati integrati con misure sulla qualità della vita delle persone e sull'ambiente².

In questo contesto di ricerca, diversi studiosi hanno sottolineato come le indagini sull'uso del tempo siano fondamentali per misurare il livello di benessere della popolazione (Stewart e Stewart, 1999; Stiglitz et al., 2009; Destatis, 2010). La ricchezza informativa in termini di attività rilevate e di riferimento temporale adottato (l'intero arco delle 24 ore in un giorno infrasettimanale, di sabato e di domenica) rendono i diari dell'indagine Uso del tempo strumenti esaustivi con i quali è possibile sia costruire bilanci del tempo (quanto tempo la popolazione dedica a ciascuna tipologia di attività), sia disporre di informazioni relative alla sequenza temporale delle attività svolte (chi fa cosa e quando nel corso di un giorno medio dell'anno) (Gershuny, 2011).

In questa seconda parte del volume verranno trattati alcuni dei molteplici temi di ricerca che legano tempi di vita e benessere: la conciliazione tra tempi di lavoro e tempi di non lavoro, la sovrapposizione temporale di molteplici attività (multitasking) e la percezione dello stress, l'uso del tempo libero, il tempo dedicato alle relazioni con gli altri e all'opposto l'isolamento, il tempo dedicato a comportamenti che hanno un impatto sulla salute (le ore di sonno, l'attività fisica svolta durante il giorno).

In questo capitolo, in particolare, si approfondisce l'impatto del lavoro retribuito sul benessere delle persone, con un approccio che supera la visione del benessere materiale, basata su misure quantificabili come i redditi e i salari, e considera l'equilibrio tra vita professionale e vita privata, considerando questa una condizione imprescindibile per la qualità della vita degli occupati.

¹ Hanno contribuito Manuela Michelini (parr. 3.1 e 3.4), Valentina Joffre (parr. 3.2 e 3.5) e Laura Cialdea (par. 3.3)

² Il Comitato di indirizzo del Bes (Istat, Cnel e società civile) ha definito il contesto di riferimento per la misurazione del benessere in Italia individuando due gruppi di domini: 9 domini che hanno un impatto diretto sul benessere umano ed ambientale (Salute, istruzione e formazione, lavoro e conciliazione dei tempi di vita, benessere economico, relazioni sociali, sicurezza, benessere soggettivo, ambiente e paesaggio, patrimonio culturale) e 3 domini che costituiscono degli elementi funzionali al miglioramento del benessere sociale e dell'ambiente (Politica e istituzioni, ricerca e innovazione, qualità dei servizi).

Le statistiche sulla durata e gli orari di lavoro sono da sempre al centro dell'attenzione di studiosi e decisori politici, soprattutto in virtù della consapevolezza che orari di lavoro troppo prolungati possono avere conseguenze sociali dannose (Lourie, 1996).

Le indagini sociali, come la Rilevazione sulle forze di lavoro, raccolgono informazioni sull'orario di lavoro settimanale abituale; altre, come l'indagine annuale *Aspetti della vita quotidiana*, con l'obiettivo di misurare l'insieme dei vincoli legati al lavoro retribuito, rilevano anche la durata degli spostamenti necessari a raggiungere il luogo di lavoro. A queste informazioni manca l'aspetto della *distribuzione* del tempo di lavoro, in quale momento cioè del giorno e della settimana avviene la prestazione, e non sono quindi sufficienti a comprendere se, ad esempio, l'attività lavorativa viene svolta in orari atipici – ovvero diversi dal tradizionale schema del lavoro diurno, dal lunedì al venerdì per 7-8 ore fisse – o in orari considerati antisociali, cioè quelli che generalmente sono dedicati a se stessi e alla vita sociale e familiare. Analogamente, i dati desumibili da queste fonti non permettono di conoscere la durata di ogni episodio lavorativo e di avere informazioni relative allo stress da lavoro.

Le indagini *Uso del tempo* consentono di studiare la suddivisione delle attività nelle 24 ore mostrando quale sia l'impatto che ha il lavoro sull'intera giornata, se cioè la persona intervistata ha sacrificato sonno, tempo libero, cura di sé o relazioni sociali per fare spazio a impegnativi lavorativi più lunghi (Fisher e Layte, 2004).

Infine, un ulteriore elemento che arricchisce l'informazione sui tempi di lavoro è la rilevazione congiunta dei diari su tutti i componenti familiari, che consente lo studio delle attività concomitanti del partner e/o di altri componenti della famiglia; questo è sicuramente un elemento chiave per comprendere le diverse forme di conciliazione nelle dimensioni che costituiscono la vita quotidiana.

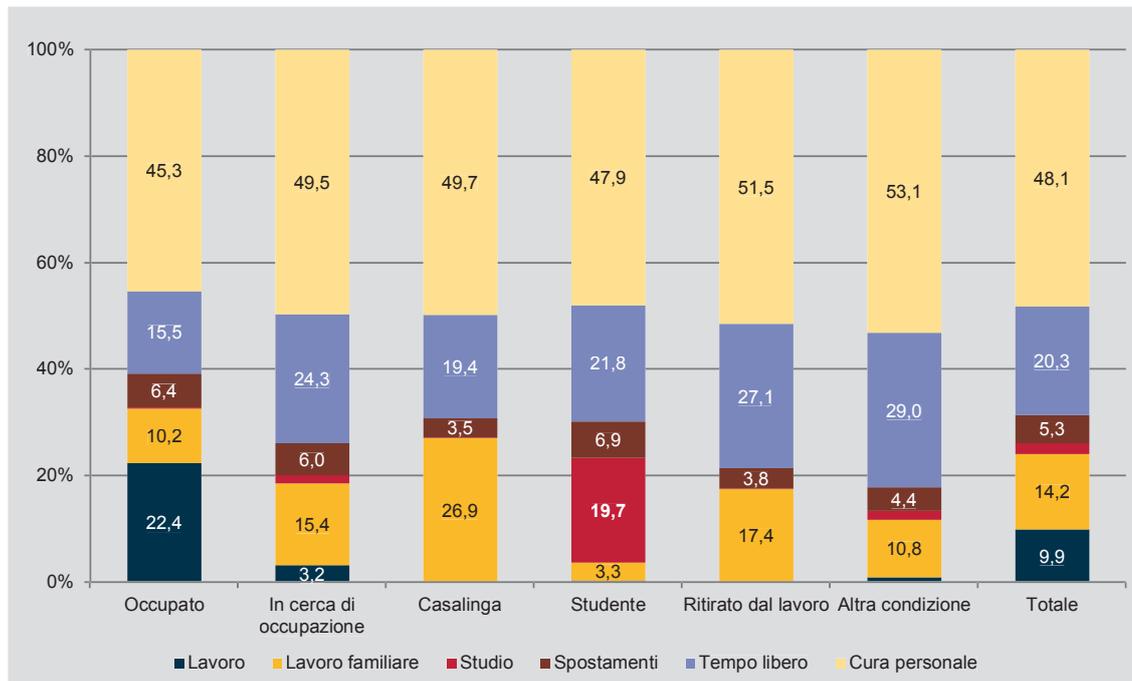
Le indagini sull'uso del tempo, dunque, attraverso le informazioni derivate dai diari giornalieri, forniscono una stima più accurata del numero di ore lavorate rispetto alle indagini sociali che generalmente si servono di un quesito diretto (Robinson e Bostrom, 1994). Tempo di lavoro e tempo passato sul posto di lavoro, inoltre, non sempre coincidono perché le persone possono occuparsi di questioni personali mentre sono a lavoro o, al contrario, lavorare al di fuori del posto di lavoro anche simultaneamente ad altre attività, come la cura dei figli (Callister e Singley, 2004). Uno dei vantaggi delle indagini sull'uso del tempo è proprio poter stabilire dove è svolta l'attività lavorativa, per quanto tempo, a partire da che ora e fino a che ora, oltre alla possibilità che diverse attività vengono svolte contemporaneamente. Ma soprattutto, i diari del tempo, congiuntamente al questionario somministrato agli intervistati, contengono informazioni relative alla struttura familiare, alle caratteristiche individuali e familiari (età, stato civile, titolo di studio, condizione professionale, tipologia familiare, presenza di bambini e/o anziani, ecc.) che danno un quadro delle diverse necessità individuali e familiari e sono quindi uno strumento conoscitivo fondamentale per la progettazione di politiche di conciliazione (Fisher and Layte, 2004).

3.2 I bilanci del tempo e la conciliazione dei tempi di vita degli occupati

La conciliazione dei tempi di vita, l'equilibrio cioè tra lavoro, vita familiare, attività sociali e bisogni personali, agisce direttamente nella determinazione del benessere individuale, inteso come piena realizzazione di sé all'interno della società. Bilanciare questi tempi significa trovare strategie attraverso le quali far coesistere le diverse dimensioni della propria vita, senza rinunce e interferenze tra le diverse sfere e senza produrre troppi stress o svantaggi per se stessi e per la propria famiglia.

I bilanci del tempo, costruiti suddividendo il tempo giornaliero tra le diverse attività sulla base dei dati rilevati nei diari di uso del tempo, permettono di misurare come variano le diverse dimensioni nel tempo, tra Paesi e tra specifici gruppi della popolazione (ad esempio per età, per livelli di istruzione, ecc.).

Figura 3.1 - Attività svolte in un giorno medio settimanale dalle persone di 15 anni e più per condizione professionale - Anni 2013-2014 (composizione percentuale sulle 24 ore)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Avere dei vincoli sulla gestione della propria giornata ne cambia sostanzialmente la composizione: svolgere o meno un lavoro retribuito, avere delle responsabilità familiari, essere inseriti in un percorso formativo determinano obblighi che condizionano l'organizzazione complessiva della giornata.

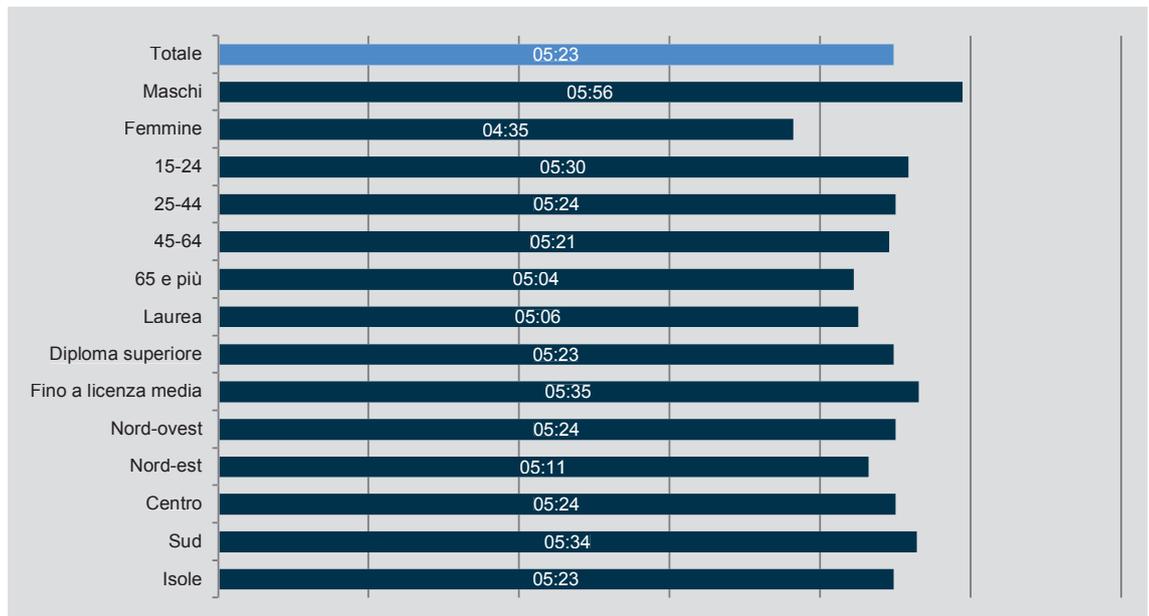
In un giorno medio settimanale si dedicano poco meno di 12 ore alla cura personale ossia dormire mangiare e prendersi cura di sé; il tempo rimanente è speso soprattutto in attività legate alla propria condizione professionale (Figura 3.1).

Il lavoro totale³ (retribuito e non) impegna circa un quarto della giornata di occupati e casalinghe: i primi dedicano in media 5h23' ogni giorno al lavoro retribuito, le seconde 6h27' al lavoro familiare; meno netto è l'impegno degli studenti che, tra frequenza scolastica o universitaria e attività pomeridiana, dedicano allo studio 4h43' al giorno. Già da queste prime analisi emergono maggiori limiti per gli occupati, che tra lavoro retribuito e lavoro familiare, hanno circa un terzo della giornata impegnata (7h50').

Conciliare lavoro e vita quotidiana significa necessariamente comprimere il tempo libero e quello destinato alla cura personale. Gli occupati sono infatti, la categoria che gode di meno tempo libero (3h43', 1h10' in meno rispetto alla media) e dedica meno tempo alla cura personale (10h52, 41' in meno rispetto alla media).

³ Sul concetto di lavoro totale si veda Capitolo 2.

Figura 3.2 - Tempo di lavoro retribuito degli occupati di 15 anni e più per le principali caratteristiche individuali in un giorno medio settimanale - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

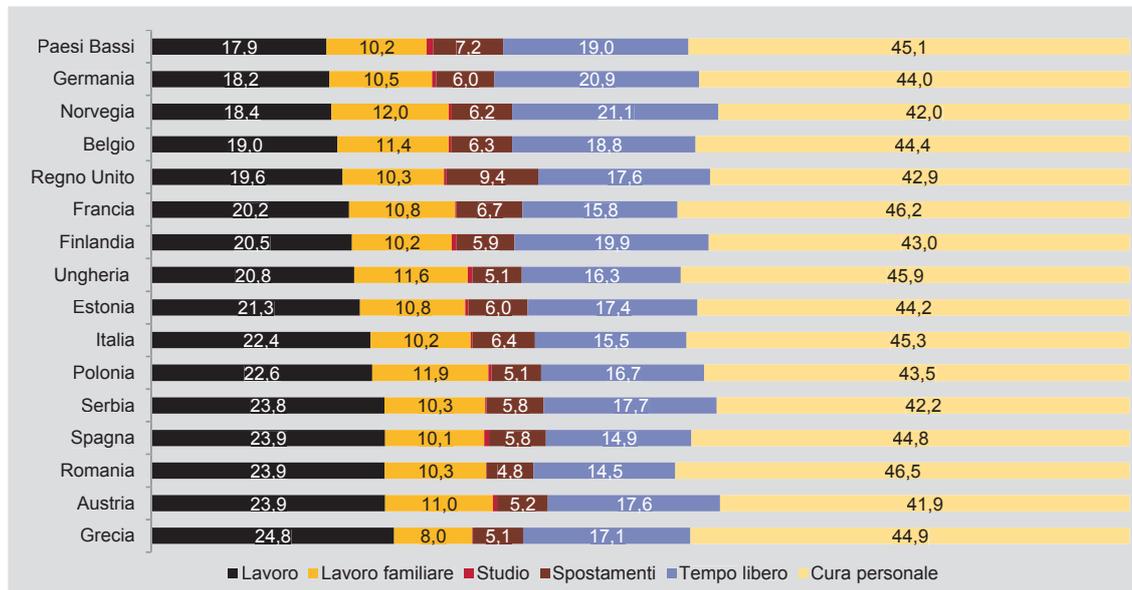
Il tempo dedicato al lavoro retribuito non è lo stesso per tutti (Figura 3.2): gli uomini lavorano quasi 6 ore al giorno (5h56'), circa mezz'ora in più rispetto alla media della popolazione occupata e 1h21' in più rispetto alle occupate; leggermente più lunghe le giornate lavorative dei giovani (+7' fino a 24 anni), delle persone con titoli di studio più bassi (+12' fino a licenza media), dei residenti nelle regioni del Sud (+12'). Per le donne il minore impegno nel lavoro retribuito si accompagna ad un maggiore carico di lavoro tra le mura domestiche (si veda capitolo 2), ciò fa sì che, tra gli occupati, le donne rappresentino la categoria con il minor tempo libero a disposizione.

Il confronto tra paesi europei mostra che il paese con la più alta quota di tempo di lavoro è la Grecia, dove gli occupati vi dedicano circa un quarto della propria giornata, poco meno di 6 ore (Figura 3.3); tempi di lavoro simili si ritrovano in Spagna, Austria e Romania (5h44') e Serbia (5h43'). Tempi di lavoro inferiori alle 5 ore si registrano nei paesi continentali e del Nord Europa, con durate minime nei Paesi Bassi (4h18') e in Germania (4h22'). L'Italia è poco al di sopra della media dei paesi europei considerati per quanto riguarda il tempo dedicato dagli occupati al lavoro retribuito, ma è agli ultimi posti, insieme a Spagna e Grecia, per disponibilità di tempo libero e tempo dedicato alla cura della casa e della famiglia e ai primi per quanto riguarda il tempo per gli spostamenti e le cure di sé.

Le specificità dei mercati del lavoro, del quadro normativo e della disponibilità di servizi alle persone che rendono più o meno facile, ad esempio, trovare un lavoro part time, richiedere un congedo per la cura di un familiare, distribuire tra i partner le responsabilità familiari, determinano modelli differenti di conciliazione tra tempi di lavoro e tempi della vita quotidiana. Nel modello prevalente nel Nord Europa, a tempi di lavoro retribuito più brevi si affiancano tempi di lavoro familiare relativamente contenuti o comunque compatibili con le proprie necessità.

I più bassi carichi di lavoro totale si traducono in una maggiore disponibilità di tempo libero per gli occupati tedeschi (5h01'), finlandesi (4h46') e olandesi (4h33'); la Norvegia rag-

Figura 3.3 - Il bilancio del tempo degli occupati di 20-74 anni per paese - vari anni (a) (composizione percentuale sulle 24 ore)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

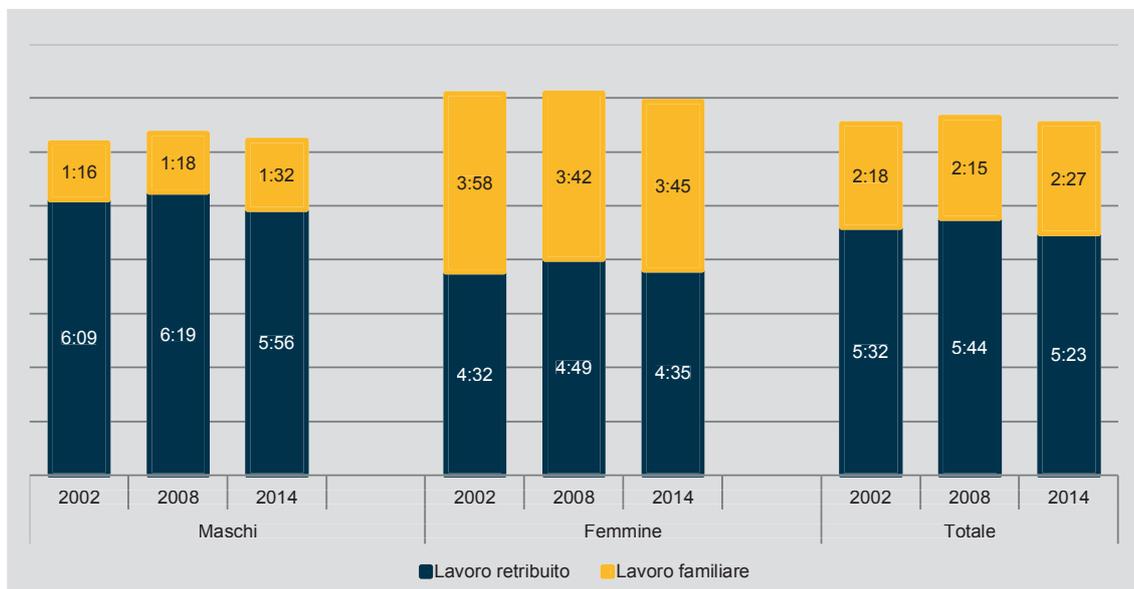
giunge il primato della disponibilità di tempo libero per gli occupati (5h'04) coniugando bassi carichi di lavoro per il mercato, tempi lunghi di lavoro familiare equamente divisi tra uomini e donne (si veda capitolo 2) ed una riduzione dei tempi dedicati al sonno, al mangiare, alla cura di sé in parte connaturata al modello culturale prevalente nel Paese (si veda capitolo 5).

All'opposto, tempi di lavoro più lunghi possono significare sia una minore disponibilità di tempo da dedicare alla cura della casa e dei figli, come nel caso della Grecia, della Spagna e dell'Italia agli ultimi posti per durata di lavoro familiare svolto dagli occupati (rispettivamente, 1h55', 2h26' e 2h27'), sia un carico di lavoro complessivo – retribuito e familiare – che impegna per oltre un terzo la giornata degli occupati (in particolare, 8h23' di lavoro totale in Austria e durate superiori a 8h10' nei paesi dell'Est). In entrambi i casi, ciò si traduce in una carenza di tempo libero che in Romania tocca il valore minimo (3h29') e resta al di sotto delle 4 ore in Spagna (3h34'), Italia (3h43'), Francia (3h48') e Ungheria (3h54').

In Italia fra il 2002 ed il 2014 la quantità del tempo dedicato al lavoro retribuito è diminuita soprattutto per effetto della crisi economica che, oltre alla perdita di 955 mila posti di lavoro negli anni 2008-2014, ha determinato un calo sensibile del numero medio di ore lavorate, in particolare per la componente maschile che ha subito i principali effetti negativi della crisi (Figura 3.4).

Nell'ultimo decennio il tempo dedicato al lavoro retribuito dagli occupati si è ridotto complessivamente di 13', per effetto del drastico calo avvenuto tra il 2008 ed il 2014 (-23'); a questa tendenza è contrapposto un lieve aumento della partecipazione maschile al lavoro familiare (+16' rispetto al 2002) che ha mantenuto stabile il carico di lavoro totale per gli uomini occupati (7h28'). Per le donne occupate il tempo di lavoro complessivo si è ridotto invece di 10' tra il 2002 ed il 2014 per l'effetto congiunto di una crescita più netta negli anni pre-crisi (+17') e una maggiore tenuta negli anni della crisi del tempo di lavoro retribuito e, parallelamente, una riduzione di 13' di lavoro familiare.

Figura 3.4 - Tempi di lavoro degli occupati in un giorno medio settimanale per tipo di lavoro e sesso - Anni 2002-2003, 2008-2009 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

3.2.1 Il ritmo della giornata lavorativa

Il tempo del lavoro retribuito è un tempo obbligato che condiziona la vita delle persone definendo per differenza l'ammontare di tempo di cui si può disporre liberamente per prendersi cura di sé, della propria famiglia e delle relazioni sociali. Ma la possibilità di conciliare il lavoro con le altre dimensioni della propria esistenza non dipende soltanto da quanto lavoriamo, ma anche da quando lavoriamo. Uno stesso numero di ore di lavoro può infatti essere totalizzato con intervalli di lavoro diversamente collocati nell'arco delle 24 ore e, di conseguenza, associarsi a forme di organizzazione dei tempi di vita significativamente differenti. Le statistiche sulle forze lavoro e l'occupazione generalmente non raccolgono informazioni sugli orari in cui effettivamente si svolge la propria prestazione, mentre le indagini sull'uso del tempo, attraverso i dati raccolti con i dati giornalieri, consentono di mettere in luce i momenti della giornata in cui si concentrano le attività di lavoro.

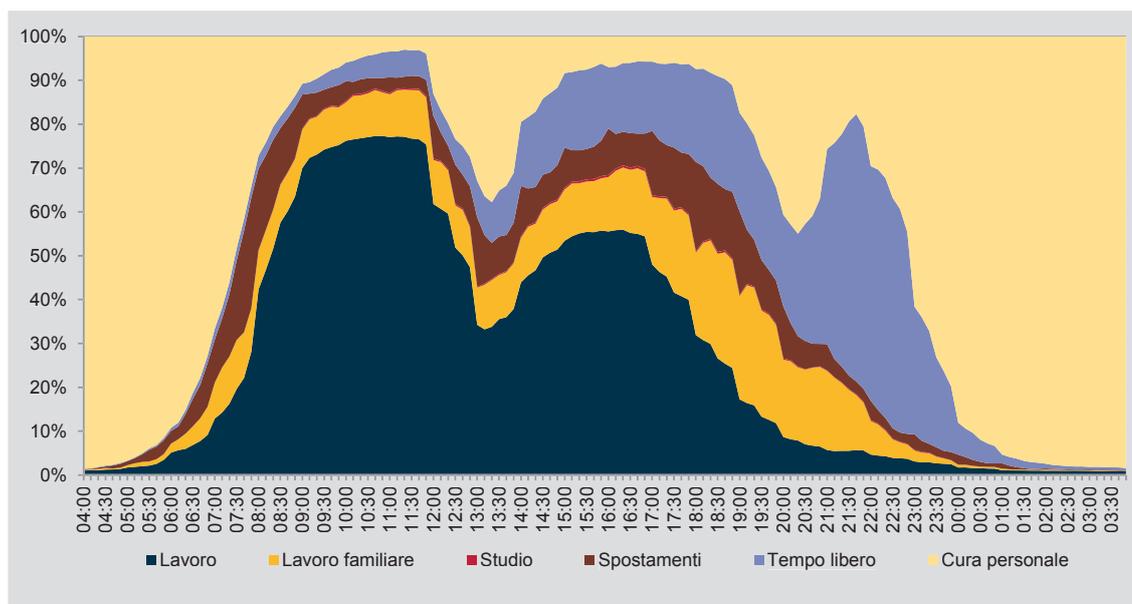
L'analisi del grafico per punti orari mostra che, per la gran parte degli occupati, la giornata lavorativa in un giorno feriale si concentra tra le 8:30 e le 17:00. La fascia oraria con la maggiore concentrazione di persone impegnate in attività lavorative è tra le 9:00 e le 12:00, quando il lavoro impegna 3 occupati su 4; la curva della partecipazione al lavoro cala in concomitanza con la pausa pranzo (tra le 13:00 e le 14:00 lavora il 30 per cento circa degli occupati) per poi tornare a crescere e mantenersi su livelli prossimi al 50 per cento fino alle 17:00. Un occupato su quattro è a lavoro tra le 18:00 e le 19:00 e il 15 per cento circa fino alle 20:00; residuale invece la partecipazione al lavoro in orario serale e notturno (Figura 3.5).

La distribuzione dei tempi di lavoro, retribuito e familiare, nel corso delle 24 ore (indicatore Unece) condiziona quella dei tempi di non lavoro. Gli spostamenti degli occupati si concentrano in tre momenti della giornata: tra le 7:30 e le 8:30, orario in cui si sposta circa un quarto degli occupati; in concomitanza con la pausa pranzo; più scaglionati risultano invece i rientri pomeridiani, distribuiti soprattutto tra le 17:00 e le 20:00.

Più articolata la distribuzione del lavoro familiare che mostra un primo picco nelle prime ore del mattino (tra le 7:00 e le 8:00 oltre il 10 per cento degli occupati sta sbrigando qualche incombenza familiare, questa quota è quasi doppia se consideriamo solo le donne) e una crescita costante a partire dal momento del pranzo. In particolare, per effetto delle occupazioni part time, già nelle prime ore del pomeriggio oltre il 10 per cento degli occupati svolge lavoro familiare, ma è soprattutto tra le 18:00 e le 20:00 che si concentra l'attività di cura per la famiglia e i figli (25 per cento circa di occupati impegnati in questa attività)⁴.

Il tempo libero è relegato al momento della giornata in cui gli obblighi legati al lavoro dentro e fuori casa sono già stati assolti, ovvero dopo aver cenato e prima di dormire. Oltre la metà degli occupati concentra il proprio tempo libero tra le 21:00 e le 23:00, dopodiché la quota cala progressivamente fino al momento in cui, all'incirca all'1:00, la quasi totalità degli occupati è dedita al sonno.

Figura 3.5 - Frequenza cumulata degli occupati impegnati nelle diverse attività quotidiane durante un giorno feriale per unità di tempo (indicatore Uneece) - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



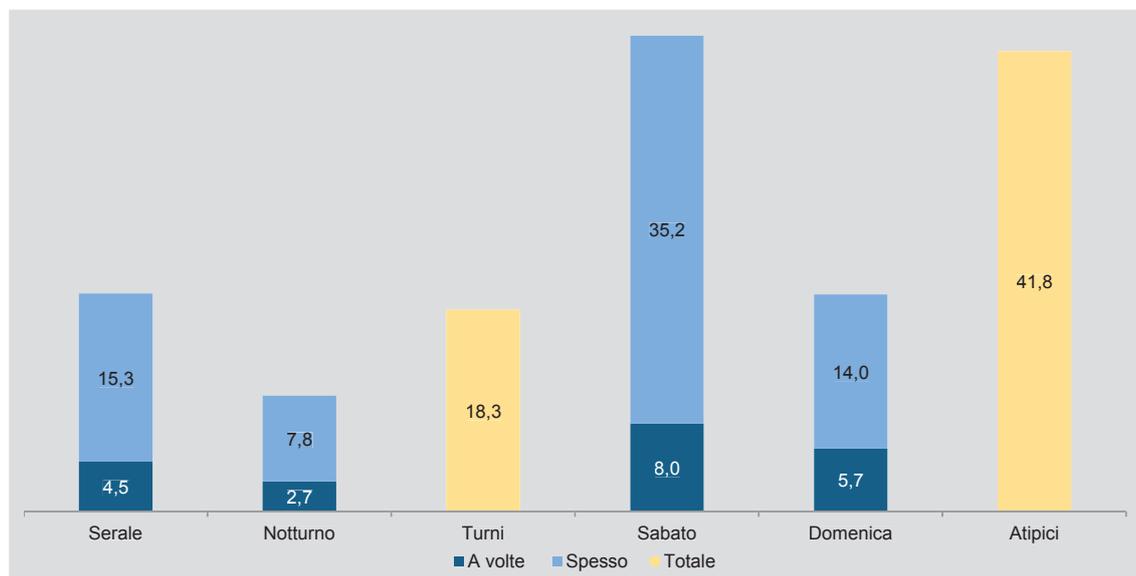
Fonte: Indagine Uso del tempo

3.2.2 Il lavoro non standard

Finora si è descritta la composizione e l'articolazione di un giorno medio settimanale delle persone occupate, di quanti cioè hanno dichiarato di aver svolto almeno un'ora di lavoro nella settimana precedente l'indagine. Tuttavia, soltanto una parte degli occupati svolge il proprio lavoro nella tradizionale architettura della giornata feriale, caratterizzata da una chiara distinzione tra tempi di lavoro e non lavoro e da una articolazione degli orari di inizio e fine della giornata lavorativa piuttosto strutturata. Per una parte consistente di occupati la giornata è molto più variabile sia per quanto riguarda le ore in cui si svolge l'attività sia per il tipo di giorno (feriale, prefestivo o festivo).

⁴ Le differenze di genere nel tempo dedicato al lavoro retribuito e al lavoro familiare sono notevoli. Per una analisi approfondita si veda capitolo 2.

Figura 3.6 - Occupati con orario di lavoro atipico per tipologia di regime orario e giorno lavorativo (indicatori Unece)
- Anno 2014 (valori percentuali)



Fonte: Eurostat, Lfs database

L'Italia, con il 41,8 per cento di occupati che lavorano in orari atipici⁵ nel 2014, è tra i paesi dell'Ue con il più alto tasso di lavoratori che svolgono la propria prestazione con una organizzazione oraria non standard (Figura 3.6).

Nel 2014, secondo le stime provenienti dalla Rilevazione sulle forze di lavoro, nell'arco delle 4 settimane precedenti l'intervista, un occupato su 5 ha lavorato almeno una volta in orario serale (tra le 20 e le 23) ed uno su dieci ha lavorato di notte (dopo le 23). Il lavoro serale e notturno non sono soluzioni occasionali per i lavoratori coinvolti: il 15,3 per cento di chi ha lavorato di sera e il 7,8 per cento di chi ha lavorato di notte lo ha fatto 2 o più volte a settimana (su un totale, rispettivamente, di 19,8 per cento e 10,5 per cento).

Il lavoro è organizzato su turni, che comportano una variabilità degli orari e/o dei giorni, per il 18,3 per cento di occupati; quasi la metà degli occupati (43,2 per cento) ha lavorato di sabato almeno una volta nel corso del mese e il 19,7 per cento di domenica⁶.

Gli uomini sono più esposti al lavoro in orari disagiati, anche in virtù di una normativa che regola e limita il ricorso al lavoro notturno femminile; le differenze sono meno nette per il lavoro nei giorni festivi e prefestivi. La Rilevazione sulle forze di lavoro rileva informazioni relative ad un periodo definito⁷ e a comportamenti abituali dei rispondenti e fornisce una stima dei principali aggregati dell'offerta di lavoro. Con le informazioni derivate dai diari giornalieri è possibile aggiungere a queste informazioni una stima più accurata del

⁵ Vengono definiti orari atipici quelli che prevedono un lavoro serale (dalle 20 alle 23), notturno (dopo le 23), a turni, di sabato o di domenica.

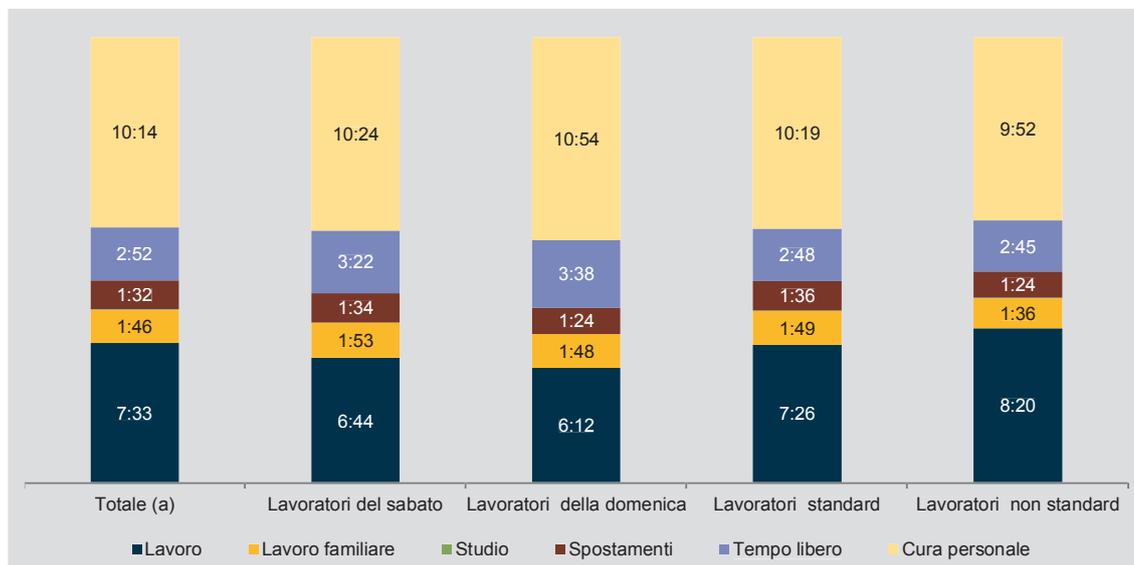
⁶ Lavoro su turni, serale e notturno, nei giorni festivi sono solo alcuni dei regimi orari "non standard" che processi come l'avanzare della società terziaria e la crescente discontinuità dei flussi produttivi hanno contribuito a far crescere. Tra le possibili forme di orario di lavoro non standard rientrano anche le diverse forme di part time, il lavoro straordinario, il monte ore su base annua e non settimanale, le diverse forme di flessibilità oraria connesse alle esigenze organizzative delle aziende. Poco o per nulla standardizzata risulta essere inoltre l'articolazione oraria delle diverse forme di lavoro parasubordinato. In questo capitolo, tuttavia, la definizione di lavoro non standard si limita a quella proposta dalle linee guida Unece e seguita anche da Eurostat con la pubblicazione degli indicatori qui esaminati.

⁷ La settimana precedente all'intervista per quanto riguarda la definizione degli occupati; le 4 settimane precedenti per le persone in cerca di lavoro.

numero di ore lavorate, identificare quanti hanno effettivamente svolto la propria prestazione al di fuori della cornice temporale standard e analizzare la composizione e il ritmo delle loro giornate lavorative.

Restringendo quindi l'analisi ai diari in cui è presente almeno un episodio lavorativo risulta che, in un giorno medio settimanale, la durata effettiva dell'attività lavorativa retribuita è di 7h33' (Figura 3.7). Esistono però delle differenze nei tempi di lavoro a seconda dei diversi regimi orari di lavoro settimanale in cui si è inseriti. La giornata lavorativa di quanti prestano la propria attività in orario standard – definita secondo le indicazioni delle linee guida Unece qui seguite come svolta dal lunedì al venerdì tra le 8:00 e le 18:00 – è più breve rispetto a quella dei lavoratori non standard (7h26' contro 8h20'), che risultano cioè a lavoro tra le 18:00 alle 8:00. Il lavoro in orari disagiati interessa una casistica articolata di lavoratori e ha effetti diversi sulle loro vite: accanto a quanti sono obbligati al lavoro serale o notturno per la natura stessa del settore in cui sono occupati (si pensi agli esercizi commerciali o al settore della ristorazione e dell'intrattenimento che per loro stessa natura prevedono il protrarsi dell'attività oltre le 18:00) ci sono i casi di lavoro straordinario o di sconfinamento del lavoro nella vita privata, di occupati cioè che dichiarano di lavorare al di fuori degli orari e dei luoghi tradizionalmente a ciò deputati (si veda paragrafo 3.3). Hanno invece orari di lavoro mediamente più brevi quanti lavorano nel fine settimana: chi ha lavorato di domenica è stato impegnato per 6h12', di sabato 6h44'.

Figura 3.7 - Composizione della giornata della popolazione di 15 anni e più che ha svolto attività lavorativa per tipologia di regime orario e tipo di giorno lavorativo (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo
(a) Il totale è calcolato nel giorno medio settimanale.

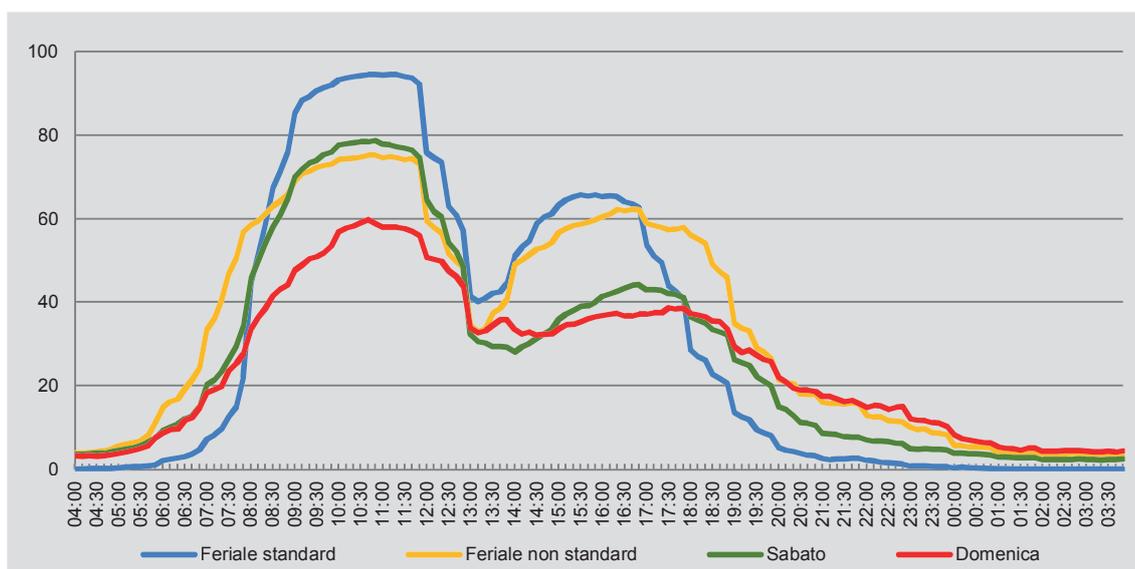
L'analisi dei diari permette inoltre di analizzare come la modulazione dell'orario di lavoro sia diversa in un giorno prefestivo o festivo rispetto a quello feriali (Figura 3.8). La curva della partecipazione alle attività lavorative (la quota cioè di occupati che in quell'intervallo di tempo sta lavorando) per chi ha un lavoro standard ha un andamento con una partecipazione massima nelle ore centrali del mattino che arriva al circa il 95 per cento, un calo nelle ore prossime al pranzo ed una ripresa più contenuta nelle ore pomeridiane. Questo andamento è comune anche ai lavoratori non standard ma la differenza tra quanti lavorano di mattina e

quanti di pomeriggio è più contenuta e il calo della partecipazione in corrispondenza della pausa pranzo è molto meno accentuato.

Nel week end la giornata lavorativa inizia mediamente un po' più tardi e finisce dopo: i livelli di partecipazione all'attività lavorativa di sabato e domenica, che nell'arco della giornata sono sempre più bassi rispetto a quelli dei lavoratori standard, dopo le 18:00 sono più elevati di quelli registrati nei giorni feriali. La domenica in particolare, per effetto dell'incidenza di occupati nei servizi della ristorazione e dell'intrattenimento, oltre il 17 per cento degli occupati lavora anche dopo le 21:00, percentuale che per i lavori standard è pari solo al 2,3 per cento.

Tra i lavoratori non standard feriali rientrano coloro che lavorano nelle ore serali e notturne, infatti il 16,0 per cento degli occupati lavora alle 21:00 e una quota simile alle 6:00 del mattino.

Figura 3.8 - Frequenza degli occupati impegnati in attività lavorative per unità di tempo e tipo di occupazione - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

3.2.3 Il tempo con la famiglia

La durata del lavoro condiziona la gestione dei tempi di vita degli occupati ma anche delle loro famiglie, poiché è nell'ambito familiare che avviene più spesso l'organizzazione e la negoziazione tra il tempo di lavoro e gli altri tempi della vita quotidiana. La possibilità di conciliare queste diverse dimensioni e riuscire ad integrare il tempo per sé e per i propri cari all'interno della giornata lavorativa, dipende certamente dalle strategie individuali e familiari adottate, ma è anche fortemente condizionata dalla persistenza di una disuguaglianza di genere nella divisione del carico di lavoro familiare (si veda il capitolo 2) e dalla sopravvivenza di un modello di organizzazione dei tempi ancora piuttosto tradizionale a fronte della crescente diffusione di nuovi regimi di tempi e orari di lavoro.

La diversificazione degli orari e dei giorni di lavoro non ha un impatto univoco sul mantenimento di un equilibrio tra le diverse dimensioni della vita di un lavoratore. La flessibilità degli orari di lavoro può essere considerata uno strumento di conciliazione tra tempi di vita e tempi di lavoro; nei fatti però la de-strutturazione della giornata lavorativa o la necessità

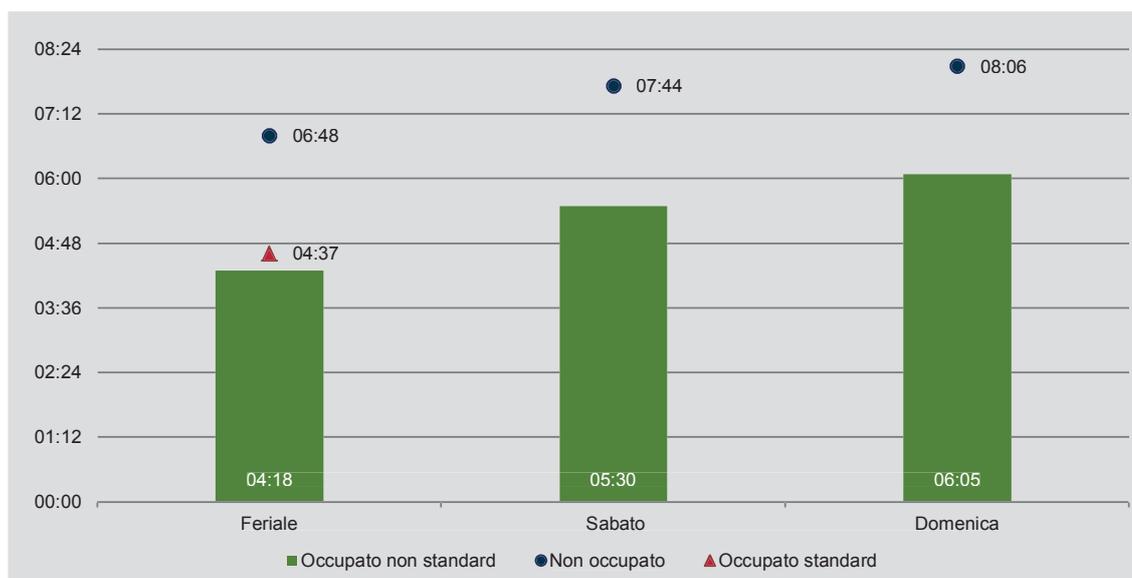
di lavorare in giorni o orari tradizionalmente dedicati al riposo, come la sera o il week end, ha comportato una rimodulazione dei tempi della vita quotidiana che non sempre si concilia con le esigenze e la disponibilità dei propri familiari.

Uno degli effetti più evidenti dell'aver o meno un'occupazione è la quantità di tempo libero che le persone hanno a disposizione. In un giorno medio settimanale le persone trascorrono con la propria famiglia 6h 25', tale tempo per gli occupati⁸ diminuisce di circa due ore e mezza rispetto a chi non ha impegni lavorativi (4h40' contro 7h12' dei non occupati).

Nei giorni feriali gli occupati che lavorano in regime orario standard trascorrono con la famiglia 4h37', il lavoro non standard determina invece una ulteriore riduzione del tempo da condividere con i propri cari (-19') (Figura 3.9).

Durante il fine settimana gli occupati passano più tempo con la propria famiglia, sia per effetto della durata mediamente più breve delle attività lavorative sia per la maggiore disponibilità di tempo da parte di figli e familiari, liberi a loro volta dagli impegni di studio o di lavoro propri dei giorni feriali. I lavoratori della domenica in particolare trascorrono con la famiglia circa 6 ore, di poco più breve il tempo che i lavoratori del sabato passano con la famiglia (5h30').

Figura 3.9 - Tempo trascorso con i propri familiari dalle persone di 15 anni e più che non vivono da sole per condizione e regime orario (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Va comunque sottolineato che il lavoro svolto di sera, di notte o in giorni festivi esercita forti pressioni sulla vita familiare e sociale degli individui coinvolti, che si trovano a lavorare mentre la gran parte della popolazione si dedica ad attività ludiche e ricreative o si dedica ai propri cari. Lavorare nel fine settimana, di sera o di notte costringe il lavoratore a rimodulare il tradizionale modo di passare il tempo libero, da sottolineare come per i genitori lavorare ad orari serali o nel fine settimana porti a rinunciare ad una parte del tempo da passare con i propri figli e rende più complicata la conciliazione, dato che l'assistenza all'infanzia formale e il sistema scolastico non è generalmente disponibile in questi giorni o momenti della giornata.

⁸ Sono stati considerati solo i diari delle persone che non vivono da sole e hanno svolto attività lavorativa.

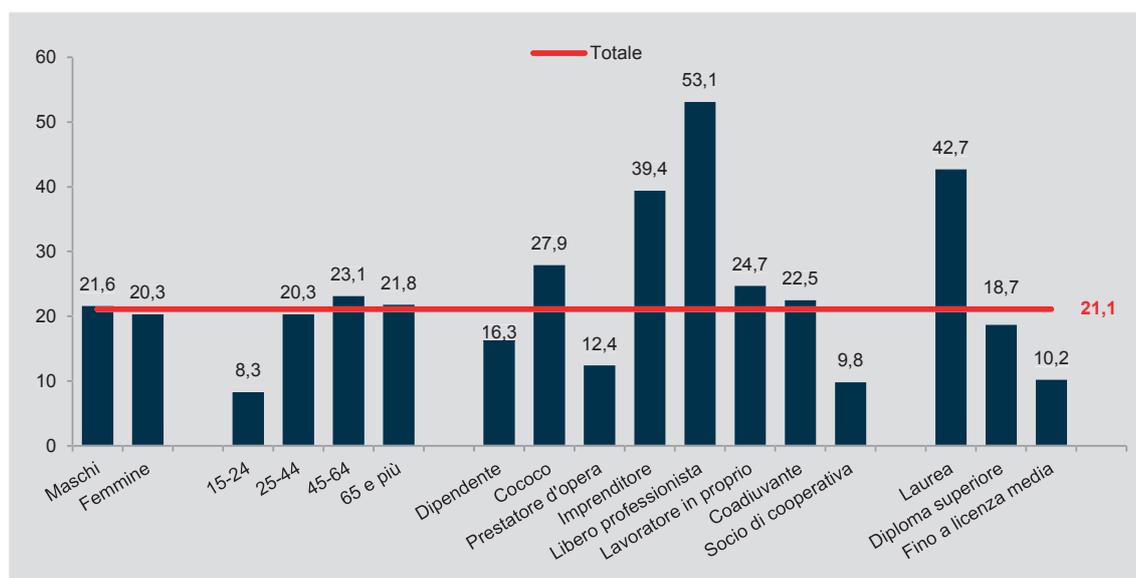
3.3. Confini tra lavoro e vita privata

La linea di confine tra le due dimensioni lavoro/non lavoro nel tempo è andata dissolvendosi sempre di più: non solo per le richieste dei lavoratori di orari più flessibili e conciliabili con gli altri tempi di vita, ma anche per le crescenti richieste di flessibilità provenienti dal mercato del lavoro. L'aumento di luoghi di lavoro e di orari di lavoro flessibili e la tecnologia mobile hanno confuso il confine tra l'inizio e la fine del lavoro.

In questo paragrafo con i dati del diario giornaliero si analizza lo sconfinamento del lavoro retribuito nella vita privata degli occupati: *chi, quando, per quanto tempo e dove* il lavoro "extra" è stato svolto e contemporaneamente a quali altre attività.

Il numero di individui che descrive di aver svolto lavoro "extra" è relativamente ridotto⁹: sono poco più di un quinto gli occupati che dichiarano di lavorare fuori dagli orari/luoghi "tradizionalmente" a ciò deputati (21,1 per cento), vi impegnano in media 1h35' (Indicatore 29 - Tavola A.4), sono soprattutto liberi professionisti e imprenditori, persone con un titolo di studio alto che svolgono attività intellettuali che si possono eseguire facilmente fuori dal proprio ufficio (Figura 3.10).

Figura 3.10 - Occupati che dichiarano di lavorare fuori dall'orario di lavoro per alcune caratteristiche - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

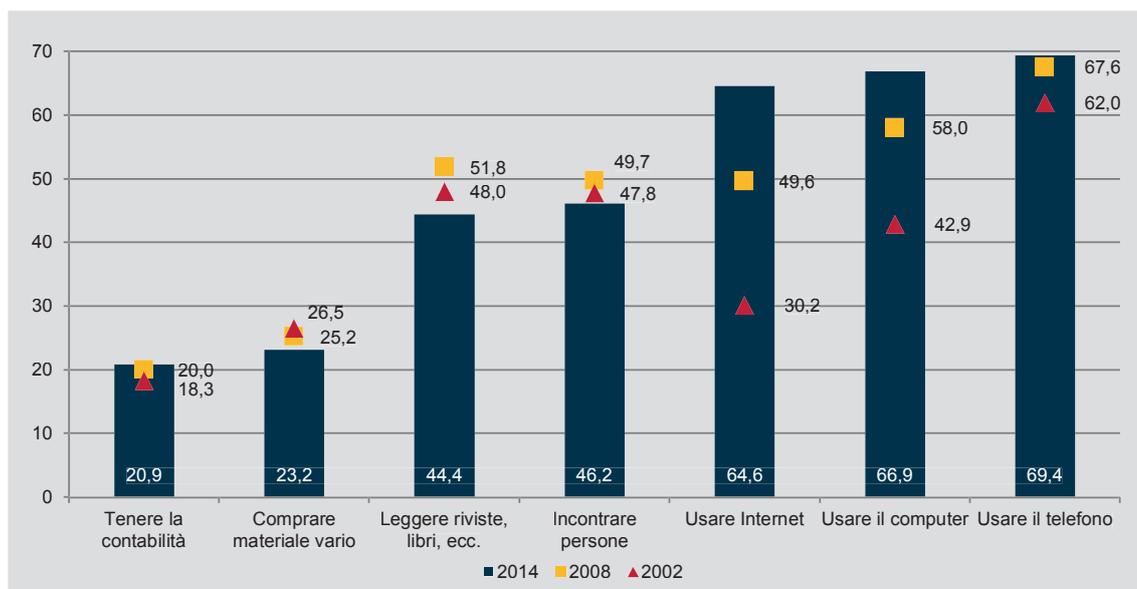
Lavorare oltre una certa soglia di ore, così come vivere uno sconfinamento (che tra l'altro spesso si associa a una maggiore durata del tempo di lavoro) sono fattori che possono associarsi ad un più alto livello di gratificazione, ma anche alla sensazione che il lavoro occupi una parte eccessiva del proprio tempo quotidiano e ad una conseguente insoddisfazione o stress (si veda paragrafo 3.4).

Se si analizzano le specifiche attività svolte per lavoro fuori dall'orario prestabilito, vediamo che al primo posto per frequenza di svolgimento si colloca l'uso del telefono con il 69,4 per cento (62,0 per cento nel 2002), seguito dall'utilizzo del Pc con il 66,9 per cento

⁹ I lavoratori che dedicano all'attività lavorativa momenti della giornata al di fuori dell'orario prestabilito, sono un contingente con caratteristiche specifiche, generalmente appartenenti alle professioni intellettuali che li differenzia dal resto dei lavoratori (Barbieri et al., 2007).

(42,9 per cento nel 2002) e dall'utilizzo di internet, con il 64,6 per cento (30,2 per cento nel 2002); diminuiscono attività come leggere riviste (54,7 per cento), incontrare persone (51,9 per cento) e acquistare materiale vario (31,2 per cento) (Figura 3.11).

Figura 3.11 - Occupati che dichiarano di svolgere attività a fini lavorativi fuori dall'orario di lavoro per tipo di attività - Anni 2002-2003, 2008-2009, 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

L'incremento più forte si registra, ovviamente, sull'uso di internet aumentato in 10 anni di 34 punti percentuali: la costante connettività che internet offre tramite gli smartphone o i tablet permette di trattare e scambiare comunicazioni e informazioni in ogni momento e ovunque ci si trovi, cambiando il modo di gestire anche le attività relazionali e comunicative. Ciò rende le persone raggiungibili in qualsiasi momento, comportando un generale incremento dell'attività lavorativa, non contabilizzata nell'orario di lavoro retribuito.

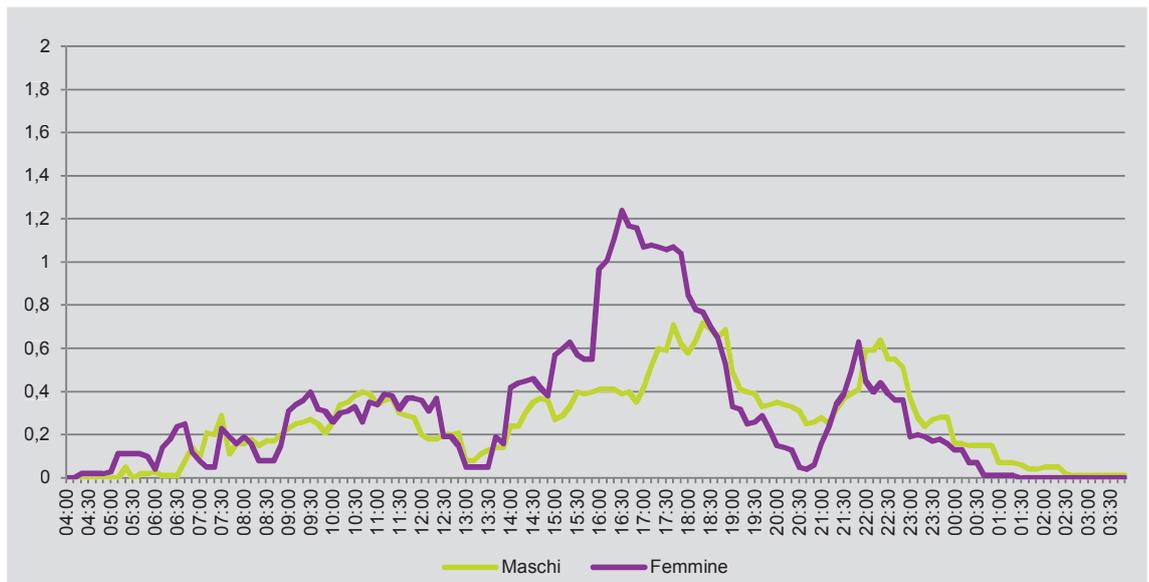
Il contesto di lavoro si smaterializza, si delocalizza, si fa sempre meno analogico e sempre più digitale: la tecnologia o meglio la gestione della tecnologia in ambito lavorativo è ambivalente, consente ai lavoratori una maggiore libertà e flessibilità nell'organizzazione del proprio tempo di lavoro, ma permette anche al lavoro di sconfinare nella vita privata in momenti e luoghi deputati ad altro sottraendo importanti porzioni di tempo alla famiglia e al tempo libero.

Dall'analisi dei punti orari si evince come il lavoro "extra" orario per le donne si concentra nel primo pomeriggio dalle 14:00, con un picco attorno alle 16:00 (Figura 3.12). Sono loro, infatti, le meno presenti al lavoro in questa fascia oraria per via della maggiore incidenza di lavoratrici part time e di insegnanti¹⁰. È in questa parte della giornata che emergono, pertanto, le maggiori differenze di genere: le donne si trovano a sottrarre tempo alla sfera privata per lavorare da casa mentre gli uomini sono ancora in ufficio. Dopo le 16:00 c'è un calo dovuto alla necessità di svolgere attività domestiche e di cura dei figli per poi tornare a dedicarsi al lavoro dopo cena soprattutto attorno alle 22:00. Dopo cena, però, sono anche

¹⁰ L'orario di lavoro, di questa figura professionale, è ridotto rispetto all'orario contrattuale degli altri lavoratori.

gli uomini a dedicarsi al lavoro da casa, e anzi in queste fasce orarie le quote di occupati che vi dedicano tempo superano quelle delle occupate. Entrambi comunque vi si dedicano nelle ore serali, quando già sono state spese molte energie, sottraendo importanti porzioni di tempo alla famiglia e allo svago, riducendo inoltre la quantità e qualità del riposo.

Figura 3.12 - Frequenza degli occupati che svolgono attività a fini lavorativi al di fuori dall'orario per unità di tempo - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Oltre allo sconfinamento del tempo di lavoro nella vita privata lo sviluppo di nuove competenze e abitudini sull'utilizzo dei dispositivi mobili ha portato a sviluppare una nuova tendenza: dal *work-life balance* (l'equilibrio tra vita professionale e personale) si sta passando ad un nuovo concetto, il *work-life blending* (*blending* sta per fusione), cioè la commistione tra vita lavorativa e vita privata. Fusione intesa, però, come costante sovrapposizione sia delle attività lavorative nel tempo libero, sia delle faccende personali durante l'orario lavorativo.

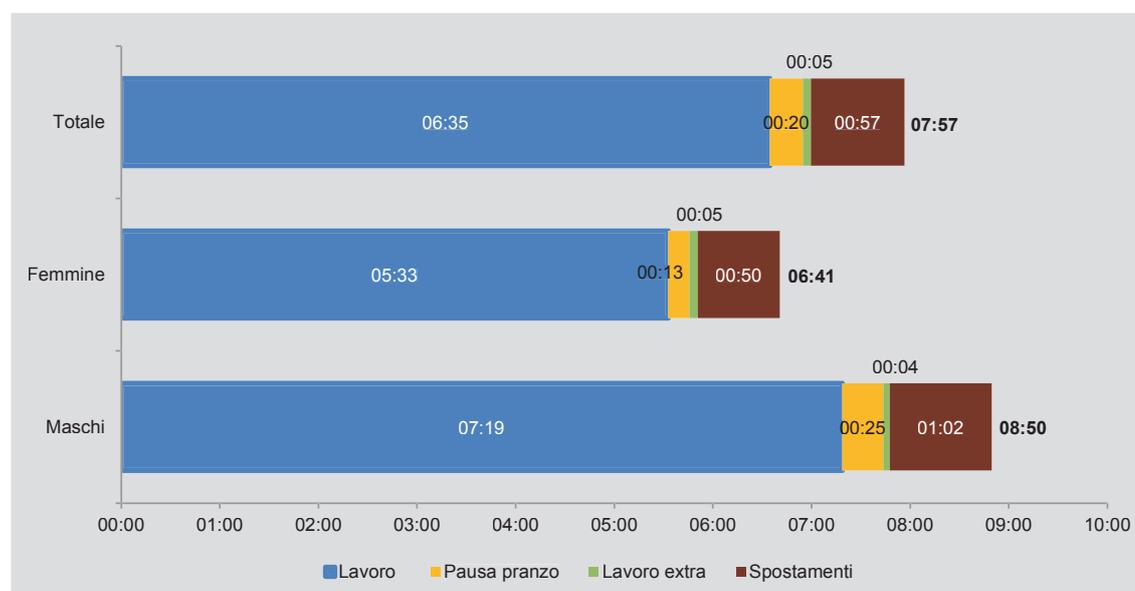
I dati dell'indagine Uso del tempo non offrono il dettaglio sulle singole attività svolte durante le ore di lavoro, consentono tuttavia di analizzare come gli individui sfruttano il momento della pausa pranzo¹¹.

Le persone che fanno la pausa pranzo sono il 26,9 per cento degli occupati, la durata della pausa (per coloro che la fanno) è in media di 58': una sorta di "ora in più" che espande il tempo della giornata durante la quale le persone per l'81,2 per cento del tempo non rinunciano a mangiare, ma per il restante 18,8 per cento decidono di dedicarsi al tempo libero, rilassandosi, passeggiando e socializzando o allo svolgimento di qualche commissione come ad esempio fare la spesa. Rispetto a queste attività svolte durante la pausa pranzo si riscontra una scarsa variabilità tra i sessi.

¹¹ Per cogliere la pausa pranzo nei dati uso del tempo si registra l'interruzione dell'attività lavorativa in corrispondenza dell'ora di pranzo, effettuata in ufficio o nei dintorni dello stesso (ovvero senza un rientro a casa), quindi non sono inclusi gli occupati che lavorano in fasce orarie lontane dall'orario pasti, e tutti coloro che pur non rientrando a casa hanno una durata dell'interruzione molto lunga (ad esempio i commercianti che chiudono l'esercizio dalle 13 alle 16 e che trascorrono il tempo in negozio, comportandosi come se stessero a casa).

L'impatto che il lavoro produce sulla vita quotidiana degli occupati travalica le ore strettamente legate all'orario lavorativo¹², che si espande, oltre che per effetto della pausa pranzo¹³, anche per gli spostamenti casa-lavoro e per il lavoro extra. Considerando il collettivo degli occupati, il tempo dedicato in un giorno feriale a queste attività supplementari ammonta a 1h22' (Figura 3.13).

Figura 3.13 - Tempo dedicato in un giorno feriale alle attività inerenti il lavoro per tipo di attività e sesso - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

3.4 Lo stress, il multitasking e la soddisfazione

3.4.1 Difficoltà di conciliazione e stress

I diversi modi di organizzare la propria giornata riflettono diversi modi di essere, abitudini, stili di vita e hanno un'importante influenza sulla percezione della qualità della vita, ma tale organizzazione è soprattutto legata alla condizione occupazionale poiché il lavoro ha un impatto dirompente sul ritmo della giornata.

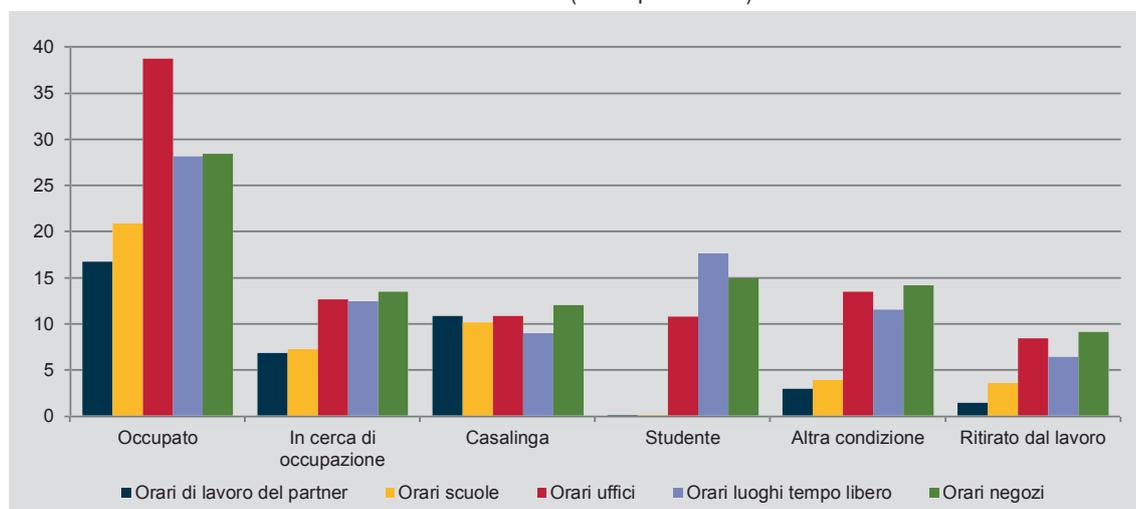
Le persone durante la giornata si trovano ad interagire con il proprio lavoro e/o con quello del partner, con le esigenze dei figli, la pianificazione del proprio tempo libero e con gli orari di uffici e negozi.

¹² Nella definizione Ilo delle ore lavorate non è incluso il tempo necessario ad andare e tornare dal lavoro, tantomeno il tempo dedicato alla pausa pranzo

¹³ Pur non prevedendo alcuna definizione di pausa lavorativa, con l'art. 8 del D.Lgs. n. 66/2003, il legislatore ha disposto una disciplina generale in materia di pausa pranzo "Qualora l'orario di lavoro giornaliero ecceda il limite di sei ore il lavoratore deve beneficiare di un intervallo per pausa, le cui modalità e la cui durata sono stabilite dai contratti collettivi di lavoro, ai fini del recupero delle energie psico-fisiche e della eventuale consumazione del pasto anche al fine di attenuare il lavoro monotono e ripetitivo", lasciando stabilire ai contratti collettivi di lavoro le modalità di fruizione e la durata.

L'analisi per condizione occupazionale delle difficoltà di conciliazione rende chiara l'immagine di come la vita degli occupati sia oggettivamente più complessa di quella del resto della popolazione, in particolare quasi il 40 per cento di essi dichiara di avere abbastanza o molta difficoltà a conciliare gli impegni quotidiani con gli orari degli uffici, non riuscendo pertanto a svolgere partiche amministrative, per il 28,2 per cento è difficile svolgere attività di tempo libero, per il 28,5 per cento è difficile anche fare la spesa, ma tale dato è in calo rispetto al 2002 quando superava il 32,0 per cento, presumibilmente grazie al prolungato orario di apertura dei negozi e alle aperture nel fine settimana (Figura 3.14).

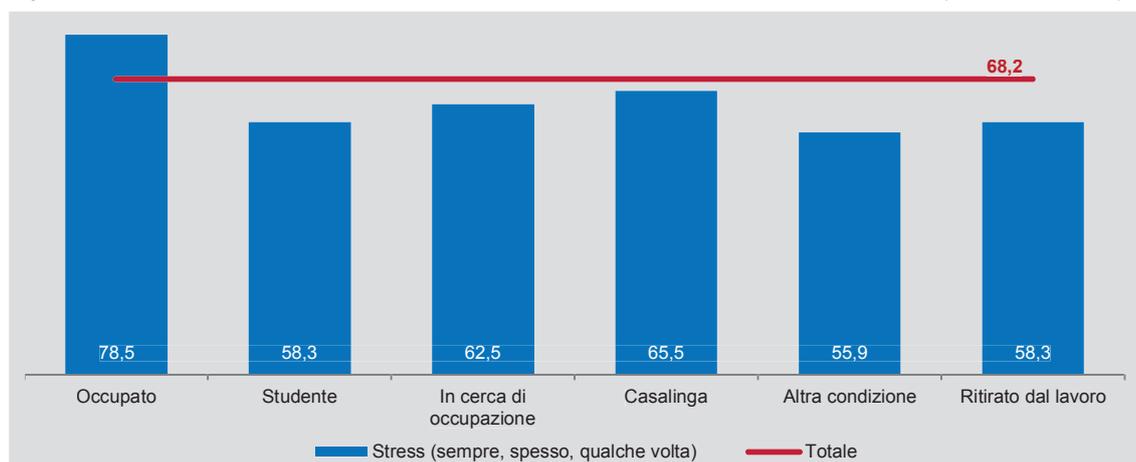
Figura 3.14 - Persone di 15 anni e più che hanno difficoltà a conciliare i propri impegni quotidiani per ambito di conciliazione e condizione - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

La molteplicità di impegni sovraccaricano la vita quotidiana degli occupati (Figura 3.15): il 78,5 per cento di essi dichiara, infatti, di sentirsi stressato almeno qualche volta, ben 20 punti percentuali in più rispetto agli studenti (58,3 per cento) e 13 punti in più rispetto alle casalinghe che pure si dichiarano in buona parte stressate (65,5 per cento). Il lavoro è la principale fonte di stress per il 38,0 per cento, la quota più ampia di occupati sebbene in diminuzione rispetto al passato (49,4 per cento nel 2002).

Figura 3.15 - Persone di 15 anni e più che si sentono stressate per condizione - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

La condizione di occupato rende inevitabilmente più difficile la conciliazione tra i tempi di vita, infatti la gestione della vita quotidiana è la principale fonte di stress per il 16,4 per cento degli occupati che hanno difficoltà nel conciliare il lavoro retribuito con le altre attività quotidiane che si è costretti ad affrontare.

3.4.2 Il Multitasking caratterizza la giornata delle donne occupate

Sono molte le attività quotidiane tra cui le persone devono destreggiarsi ed essendo le ore a disposizione sempre 24 non resta che alternare le attività con una crescente rapidità e/o fare più cose contemporaneamente. La percezione di un ritmo accelerato di vita però è considerato uno dei fattori che incidono negativamente sulla salute degli individui e sulla qualità percepita della vita (Friedman et al., 1996; Gleick, 1999; Roxburgh, 2004).

Sono di nuovo gli occupati la categoria di popolazione più in affanno; per riuscire a conciliare tutte le attività quotidiane hanno la necessità di mettere in campo strategie che riescano ad incastrare nel poco tempo lasciato libero dal lavoro tutte le attività necessarie per il benessere proprio e della propria famiglia, ad esempio sfruttano la pausa pranzo per svolgere piccole incombenze, come fosse una 25esima ora (si veda paragrafo 3.3). Un buon indicatore di affaticamento è il numero di episodi¹⁴ descritti nel diario: quante più attività diverse una persona fa nel corso della giornata tanto più il suo ritmo di vita sarà frenetico.

Per gli occupati il ritmo è di circa 24 diversi episodi, intesi come insiemi di attività/luoghi vissuti nel corso della giornata¹⁵, con una differenza di genere che riflette quanto visto finora sui maggiori impegni delle donne legati al lavoro familiare: la loro giornata ha infatti mediamente 26,4 episodi contro i 22,2 degli occupati maschi.

Oltre al ritmo della giornata, possiamo analizzare anche la sovrapposizione delle attività, utilizzando come indicatore di multitasking il numero medio di episodi giornalieri in cui sono descritte anche attività svolte contemporaneamente alla principale; tale indicatore è una misura di densità del tempo a disposizione e, di conseguenza, una misura dello stress. Circa il 95 per cento della popolazione ha compilato almeno per un episodio la colonna nella quale si chiedeva “Che cos’altro sta facendo? Indichi l’attività contemporanea più importante”¹⁶.

In media gli occupati hanno circa 5 episodi al giorno in cui dichiarano di svolgere più attività contemporaneamente. Come evidenziato in numerosi studi sul multitasking, sono maggiormente le donne a utilizzare tale strategia per fare di più in meno tempo: il 31,8 per cento degli episodi della loro giornata in cui potevano indicare più attività, sono effettivamente impegnate a fare più cose contemporaneamente, contro il 29,8 per cento degli episodi degli uomini (Figura 3.16).

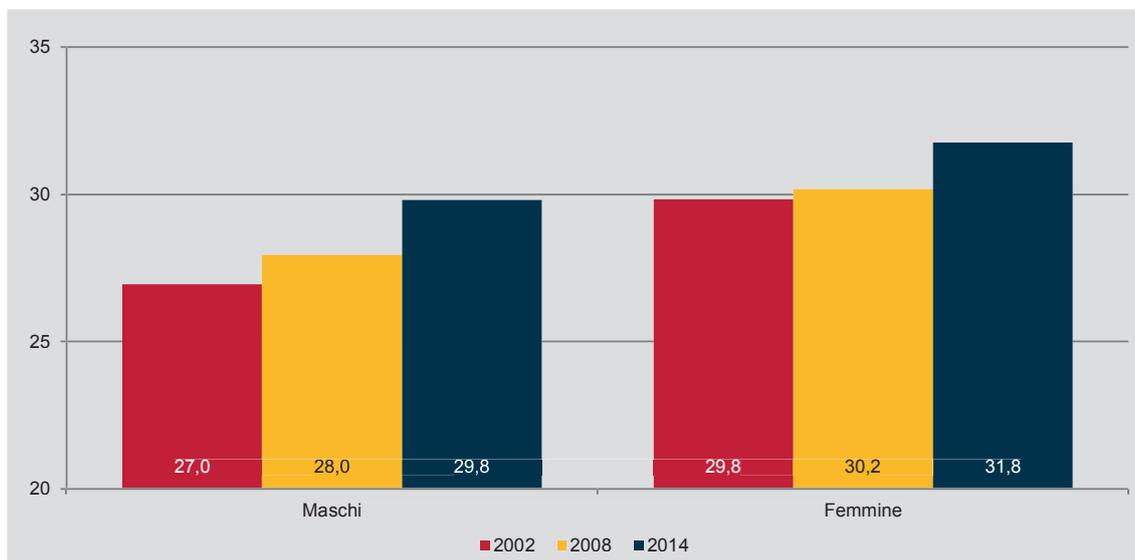
Sia uomini che donne nell’ultimo decennio hanno aumentato la parte della giornata in cui agiscono in modalità multitasking di circa due punti percentuali, evidenziando come sia aumentata la densità delle giornate.

¹⁴ Per episodio si intende l’intervallo di tempo nel corso del quale si protrae un identico uso del tempo in termini di attività svolte (principale e contemporanea) nello stesso luogo. “Time interval where is no change in any of dimensions measured in the diary” (Rydenstam e Wadeskog, 1998).

¹⁵ Occorre considerare che il lavoro è considerato come un unico episodio, interrotto solo dalle eventuali pause, perché nel diario non sono registrate le specifiche attività di lavoro svolte.

¹⁶ Ai rispondenti è stato chiesto di non indicare le attività svolte contemporaneamente al lavoro, allo studio, al dormire o allo stare a letto.

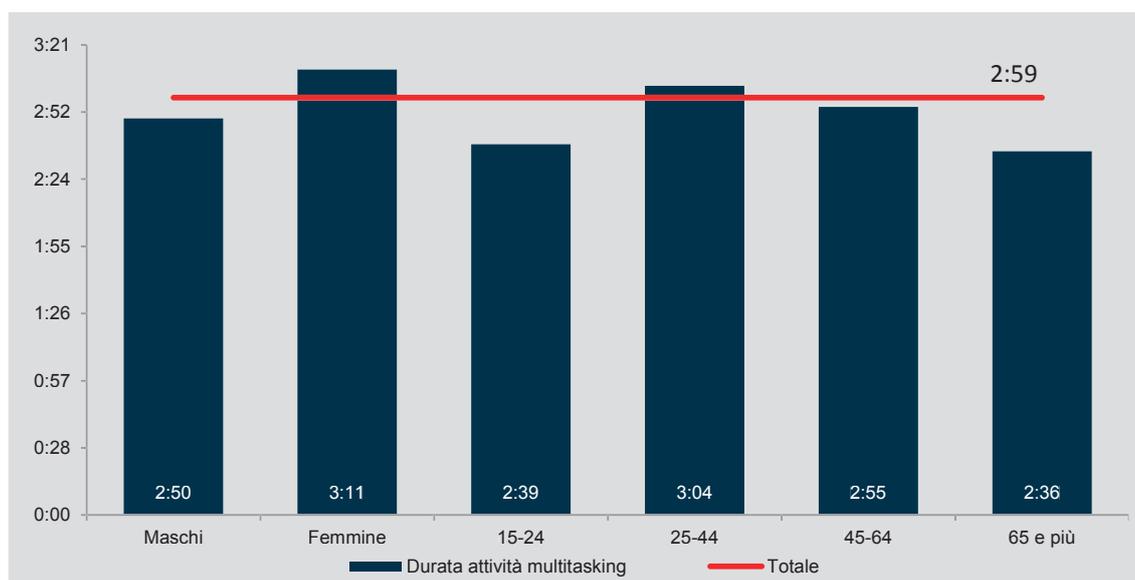
Figura 3.16 - Parte della giornata in cui vengono svolte più attività contemporaneamente dagli occupati per sesso - Anni 2002-2003, 2008-2009, 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Ogni episodio, a seconda dell'attività che si sta svolgendo, può avere una durata diversa, per comprendere bene il problema della densità della giornata occorre valutare anche quanta parte della giornata è sovraccarica, in termini di tempo e non solo di numero di episodi (Figura 3.17). Nel 2014 gli occupati trascorrono circa tre ore al giorno (2h59') svolgendo contemporaneamente più di un'attività, tuttavia tale tempo si è ridotto di 20' rispetto al 2002. La propensione a fare più cose contemporaneamente è collegata non solo alla condizione occupazionale, ma anche a fattori demografici e sociali tra cui l'età, il sesso, il livello di istruzione, la fase del ciclo di vita delle famiglie (Floro e Miles, 2003).

Figura 3.17 - Tempo dedicato a svolgere più attività contemporaneamente dagli occupati per sesso e classe di età - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

A trascorrere più tempo facendo più cose sono gli occupati tra 25-44 anni con 3h04'. A parità di condizione occupazionale permangono le differenze di genere: le donne trascorrono 3h11' in attività contemporanee -32' rispetto al 2002, gli uomini trascorrono 2h50' con una diminuzione di 14'. La giornata delle donne occupate si conferma più intensa ed eterogenea di quella degli uomini, anche se ciò impatta in minore misura in termini di durata rispetto a dieci anni prima.

In conclusione, dall'analisi congiunta di numero e durata degli episodi emerge come il ritmo della giornata sia cambiato dal 2002 al 2014: ora ci sono più episodi svolti in modalità multitasking ma la loro durata è minore.

Chi ha più episodi è anche chi fa più attività parallelamente: sono le stesse persone ad avere un ritmo più veloce e ad avere giornate più dense.

Per quanto riguarda gli effetti di questi comportamenti sulla qualità della vita alcuni studi hanno anche introdotto l'idea di una contaminazione positiva delle attività multiple (Floro e Miles, 2003, Ruuskanene, 2004), poiché spesso nell'attività contemporanea non ci sono solo attività di tempo vincolato come il lavoro domestico o di cura, ma anche attività di tempo libero che possono migliorare la qualità del tempo (si veda capitolo 4).

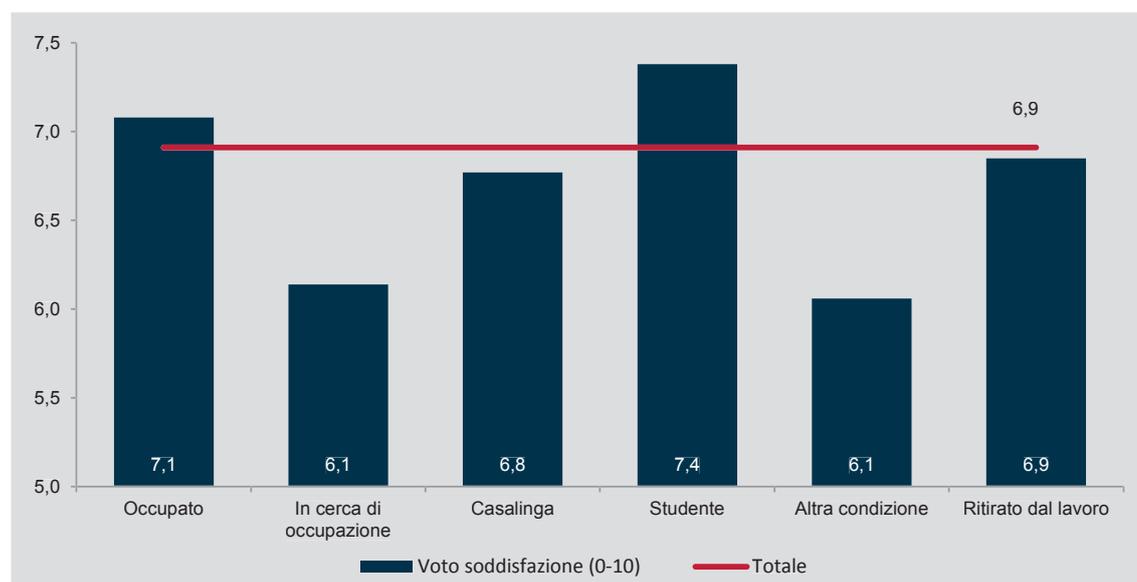
3.4.3 Soddistazione

Se da una parte lo stress incide negativamente sulla qualità della vita e il multitasking può rappresentare un ulteriore fattore di rischio, dall'altra la soddisfazione per le diverse attività svolte può alzare l'asticella del proprio benessere complessivo.

È vero, infatti, che gli occupati pur avendo una vita più stressante e più densa sono anche i più soddisfatti della loro vita in generale (voto medio 7,1 su una scala da 0 a 10), superati solo dai giovani (7,4) che hanno un giudizio molto alto della loro vita (Figura 3.18).

Se si analizza la piacevolezza della giornata espressa all'interno dei diari di uso del tempo, essendo gli occupati coloro che hanno meno tempo libero e meno tempo per sé, sono

Figura 3.18 - Giudizio espresso dalle persone di 15 anni e più sulla soddisfazione per la vita e condizione - Anni 2013-2014 (punteggio medio su una scala da 0 a 10)

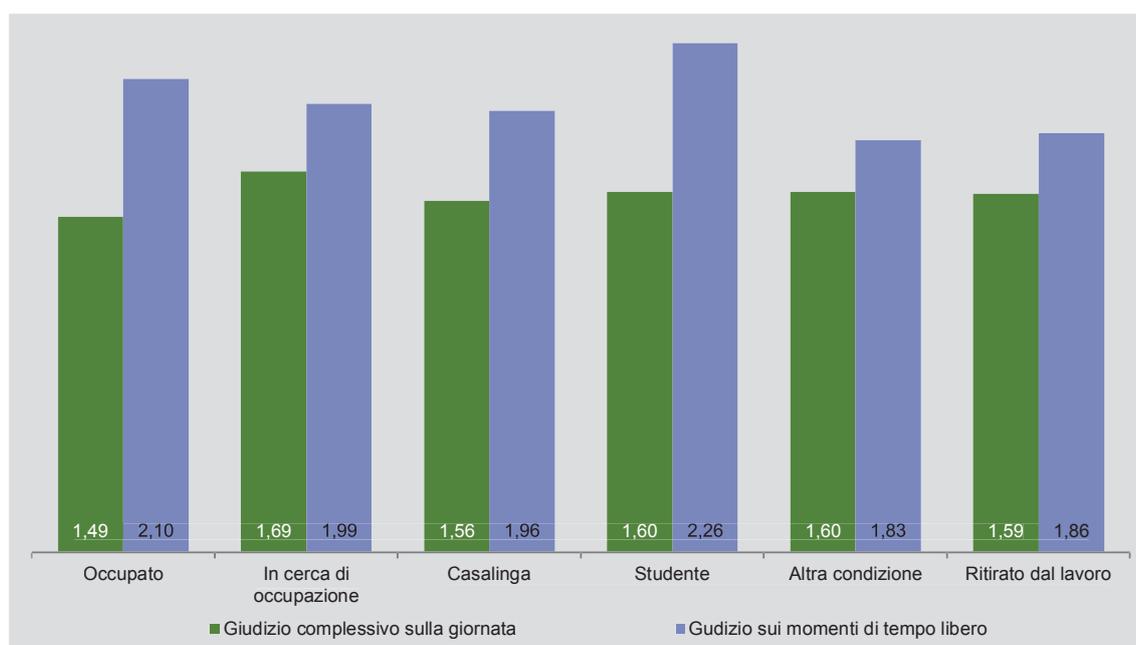


Fonte: Indagine Uso del tempo

coerentemente coloro che danno il punteggio più basso alla propria giornata (in media 1,49 su una scala da -3 a +3), ma se si valuta la piacevolezza del solo tempo libero la situazione si capovolge e sono proprio gli occupati a sperimentare i momenti più gratificanti (2,10) dopo gli studenti (Figura 3.19). Forse proprio l'essere in contrapposizione al tempo vincolato dal lavoro o dallo studio, rende particolarmente preziosi i momenti di svago e induce ad apprezzarli di più rispetto a chi ha più tempo per sé.

Tra gli occupati le donne dichiarano più degli uomini di essere soddisfatte del tempo dedicato al lavoro (62,0 per cento contro 58,7 per cento). Anche la posizione lavorativa incide molto sulla soddisfazione per il tempo trascorso al lavoro: tra i lavoratori precari si dichiara soddisfatto solamente il 52,4 per cento contro il 61,5 per cento dei dipendenti. Infine, tra i lavoratori della domenica solo il 49,0 per cento esprime soddisfazione per i tempi di lavoro, confermando con tale giudizio che lavorare mentre la gran parte della popolazione si dedica ad attività ludiche e ricreative rende meno soddisfatta tale categoria di occupati.

Figura 3.19 - Giudizio espresso dalle persone di 15 anni e più per condizione - Anni 2013-2014 (punteggio medio su una scala da -3 a +3)



Fonte: Indagine Uso del tempo

3.5 Conclusioni

Da diversi anni il tema della conciliazione tra i tempi di vita ha assunto una crescente centralità nell'agenda europea: promuovere un maggiore equilibrio tra vita professionale e vita familiare è considerato, infatti, una condizione necessaria per incrementare la partecipazione delle donne al mercato del lavoro, offrire pari opportunità a uomini e donne, generare crescita economica e apportare benefici alla società nel suo insieme (Parlamento Europeo, 2016). Sono essenzialmente due le direzioni suggerite per sostenere i lavoratori e favorire la conciliazione tra lavoro retribuito e responsabilità familiari: l'erogazione di servizi che sollevano, soprattutto le donne, dal lavoro di cura, e l'adozione di misure – come i con-

gedi o modalità di lavoro flessibili – che liberano tempo dal lavoro retribuito e consentono di dedicarsi alla cura della famiglia.

Il tema della conciliazione in questa accezione, la più diffusa, resta limitato alla possibilità di trovare un equilibrio tra lavoro familiare e lavoro retribuito ed è per questo una necessità riferita il più delle volte soprattutto alle donne. Le analisi condotte nelle precedenti pagine hanno tuttavia mostrato che la possibilità di trovare un equilibrio tra vita professionale e vita familiare è una necessità non dei singoli lavoratori, ma delle famiglie poiché è nell'ambito familiare che avviene l'organizzazione e la negoziazione tra il tempo di lavoro e gli altri tempi della vita quotidiana.

Inoltre, per il benessere psico-fisico e una buona qualità della vita, è necessario che i lavoratori e le lavoratrici possano trovare un equilibrio tra tutte le diverse dimensioni della propria esistenza ed abbiano tempo a sufficienza da dedicare al proprio sviluppo personale e alla realizzazione di sé.

La conciliazione tra lavoro e vita privata è soprattutto una questione di equilibrio di tempi, quello lavorativo e quello extra-lavorativo; non è, dunque, soltanto la durata dell'orario di lavoro che conta, ma anche l'organizzazione e la possibilità di lavorare negli orari più conciliabili con le proprie esigenze personali e familiari.

Il progressivo sopravvento di un'economia sempre più basata sull'immediatezza e sulla flessibilità dei processi produttivi ha progressivamente destrutturando i tempi e gli spazi tradizionalmente dedicati al lavoro; i mutamenti tecnologici hanno d'altro lato favorito la permeabilità tra vita professionale e vita privata. La maggiore flessibilità negli orari di lavoro, è potenzialmente un valido strumento di conciliazione tra tempi di vita e tempi di lavoro, ma non nel caso in cui sia una condizione subita, piuttosto che scelta dal lavoratore.

Il sovraccarico di impegni che caratterizza la vita quotidiana degli occupati, e delle donne in particolare, si traduce in una minore disponibilità di tempo libero e di tempo da dedicare a se stessi e ai propri cari ed espone a condizioni di stress che minano la qualità della vita ed il benessere psico-fisico dei lavoratori.

4. TEMPO LIBERO E RELAZIONI SOCIALI TEMPI ESSENZIALI PER IL BENESSERE SOGGETTIVO¹

4.1 Il tempo libero

Una vita quotidiana soddisfacente è il risultato di un delicato equilibrio, legato non solo alla possibilità di conciliare i cosiddetti tempi obbligati, cioè quelli dedicati alla gestione della casa e della famiglia, al lavoro retribuito o allo studio, di cui si è ampiamente discusso nei capitoli precedenti, ma anche alla possibilità di godere di spazi di discrezionalità e/o di recupero da dedicare a se stessi, una volta espletate le attività di cura personale (dormire, mangiare, ecc.). In questo senso il tempo libero, cioè quella quota di tempo che gli individui possono dedicare ad attività scelte liberamente, non soggette ad altri vincoli imposti dall'esterno (fatta salva la propria capacità di spesa), non finalizzate a lucro e considerate fonte di piacere e/o di riposo, rappresenta una delle dimensioni che più incidono sulla qualità della vita delle persone (Belloni, 1998).

Attraverso i dati dell'indagine *Uso del tempo* è possibile analizzare non solo la quantità di tempo libero a disposizione ma anche la sua composizione, analizzando le diverse scelte operate quotidianamente tra le tante attività che compongono questo ampio contenitore, a seconda delle principali caratteristiche degli individui che le compiono.

La quantità di tempo libero a disposizione della popolazione varia come conseguenza delle variazioni che si registrano negli altri tempi della vita quotidiana, essendo la parte della giornata che resta dopo aver svolto le attività necessarie di cura della propria persona e quelle obbligate relative al lavoro retribuito, allo studio, al lavoro domestico e di cura della famiglia. Diversi studi analizzano gli effetti derivanti dai cambiamenti delle politiche sul funzionamento del mercato del lavoro, ampiamente studiato attraverso i dati delle indagini sulle forze di lavoro ormai condotte per regolamento in tutti i paesi della comunità europea, mentre sono molto meno noti gli effetti di tali cambiamenti sul modo in cui le persone trascorrono il loro tempo non lavorativo. A fronte di una diminuzione dei tassi di occupazione e di una riduzione del tempo dedicato al lavoro retribuito è invece interessante comprendere, attraverso i dati messi a disposizione dalle indagini sull'uso del tempo, in che misura il tempo liberato viene investito in un incremento di lavoro non retribuito piuttosto che di tempo libero (Stewart e Stewart, 1999). A tale aspetto è dedicato il paragrafo 4.2, che analizza in primo luogo il tempo libero a disposizione nei vari paesi europei per poi approfondire il dato nazionale analizzando le principali caratteristiche individuali che hanno impatto su questa importante parte della vita quotidiana. Nell'ultimo decennio la crisi che ha colpito l'economia europea ha visto diminuire la quota del tempo dedicato alle attività lavorative dal complesso della popolazione, tuttavia ciò non sempre si è tradotto in un effettivo allargamento del tempo libero individuale. Ci sono, in effetti, alcuni soggetti in costante "fame di tempo", pressati da un oggettivo sovraccarico di tempi obbligati derivante dalla sovrapposizione di più ruoli (si pensi alle madri occupate sovraccaricate di lavoro

¹ Hanno contribuito Manuela Michelini (parr. 4.1 - 4.3), Laura Cialdea (par. 4.4) e Tania Cappadozzi (parr. 4.5 - 4.7).

totale), per altri (ad esempio anziani o giovani inoccupati) si riscontra invece un'eccedenza di tempo disponibile. Una parte della popolazione sperimenta così una sensazione di disagio per la gestione della propria vita quotidiana definita *scarsità di tempo*, che corrisponde non solo a uno stato di carenza effettiva di tempo libero, ma anche alla sensazione di inadeguatezza rispetto alla pressione temporale (Luhmann, 1971; Pagano, 2011). Mentre un altrettanto ampia fetta di popolazione sperimenta il problema del cosiddetto *tempo vuoto*, ossia un ammontare di tempo che non riesce ad essere percepito come tempo libero e viene speso nell'inattività o nello svolgimento di attività passive e poco soddisfacenti (ad esempio guardare la tv). La lettura del modo in cui prima in Europa e poi nel dettaglio in Italia le diverse tipologie di cittadini compongono il loro puzzle di tempo libero sarà oggetto del paragrafo 4.3 e, congiuntamente con le analisi sulla quantità di tempo libero a disposizione, si cercherà un riscontro empirico di tali due problematiche legate alla percezione del proprio tempo quotidiano.

In quest'ottica le linee guida Unesco propongono di distinguere la parte di giornata destinata esclusivamente allo svolgimento di attività di tempo libero (il cosiddetto *tempo libero puro*), da quella in cui tali attività sono svolte in concomitanza con altri tempi (tempo libero *attivo e passivo*), in modo da avere un quadro complessivo del tempo destinato alle varie attività (si veda paragrafo 4.4). Per stimare il tempo dedicato dalle persone alla socialità o alla fruizione televisiva, non è sufficiente conteggiare esclusivamente il tempo che vi si dedica quanto tali attività solo le principali o le sole svolte, poiché varrebbero evidentemente sottostimate, è altrettanto vero che quando le attività di tempo libero vanno a sovrapporsi ad altre attività non si possono considerare questi tempi come parte integrante del tempo libero, sebbene il loro svolgimento faccia registrare un miglioramento della piacevolezza delle altre attività svolte (si pensi ad un viaggio in autobus accompagnato da una conversazione).

Le relazioni sociali, in particolare quando associate alla fruizione di tempo libero, sono considerate di fondamentale importanza per la qualità della vita delle persone e ad esse è dedicato il paragrafo 4.5; infine nel paragrafo conclusivo verranno esaminati gli indicatori che legano la fruizione del tempo libero e le relazioni con gli altri con la propria percezione di benessere.

4.2 Quanto tempo libero abbiamo a disposizione?

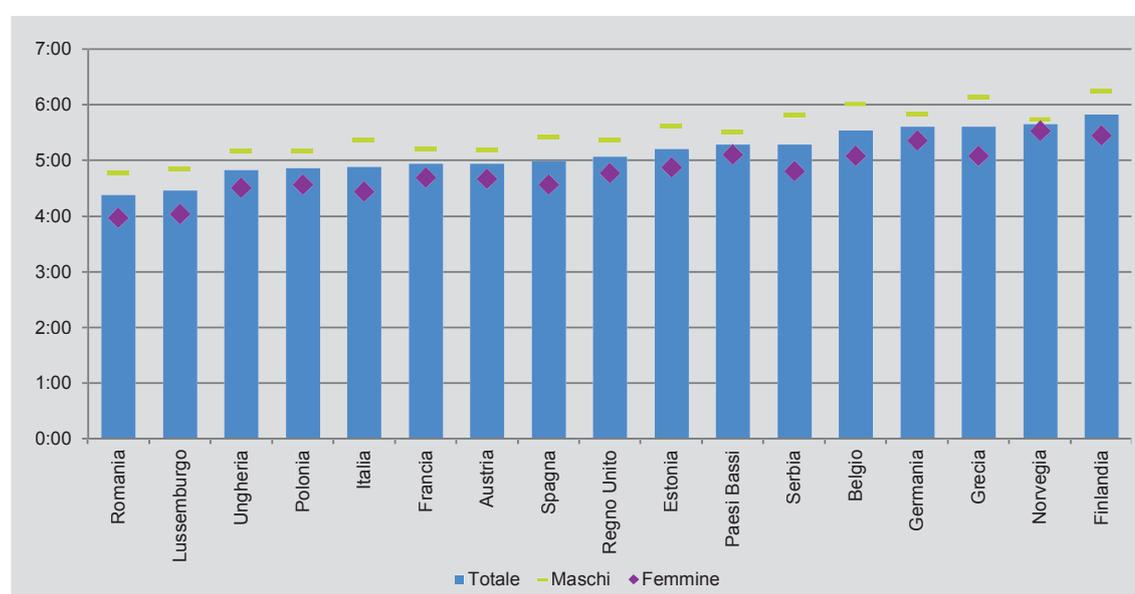
Il paese europeo con più tempo libero² a disposizione in un giorno medio, tra quelli di cui disponiamo dei dati per costruire i bilanci del tempo, è la Finlandia (5h50'), seguita dalla Norvegia (5h40') e, a pari merito, da Grecia e Germania (5h37'); dalla parte opposta della graduatoria si trova la Romania, che con 4h23' è il paese con meno tempo libero tra quelli analizzati, seguita dal Lussemburgo (4h28') e dall'Ungheria (4h50'). L'Italia, con 4h54', si colloca al quint'ultimo posto, tra la Polonia e la Francia, che a sua volta è a pari livello con l'Austria (Figura 4.1).

Le cause delle diverse combinazioni di stili di vita, come la situazione del mercato del lavoro o la condizione femminile nei vari paesi, che si esplicano in queste posizioni relative al tempo libero sono state già in parte analizzate nei capitoli precedenti che hanno trattato i

² Utilizzando il sistema di classificazione europeo delle indagini uso del tempo, nel tempo libero vengono incluse le seguenti attività: partecipazione sociale e religiosa, vita sociale, divertimenti e attività culturali, riposo e tempo vuoto, sport, caccia pesca e altre attività all'aperto, arti e passatempi, informatica e comunicazione, giochi e fruizione di mass media (letture, tv e musica).

temi dei tempi di lavoro e della parità di genere, tuttavia l'analisi dei bilanci del tempo facilita una visione d'insieme sulla situazione dei vari paesi europei analizzati (Figura 4.2). Tra i paesi con meno tempo libero, la popolazione rumena si caratterizza per una maggiore quantità di tempo dedicato sia ad entrambi le componenti del lavoro (retribuito e familiare), sia alle attività di cura personale; al contrario per i lussemburghesi, invece, la carenza di tempo libero è da imputare quasi esclusivamente alle ore di lavoro retribuito che qui raggiungono il massimo tra i paesi europei esaminati (il 15,6 per cento del giorno medio settimanale); Italia e Ungheria hanno profili molto simili, con un surplus di tempo dedicato al lavoro non retribuito e alle attività di cura personale; mentre la popolazione polacca raggiunge la stessa quota di tempo libero esclusivamente per un surplus di ore dedicate al lavoro (retribuito e familiare).

Figura 4.1- Tempo libero in un giorno medio settimanale della popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei (a) per sesso - vari anni (b) (durata media generica in ore e minuti)



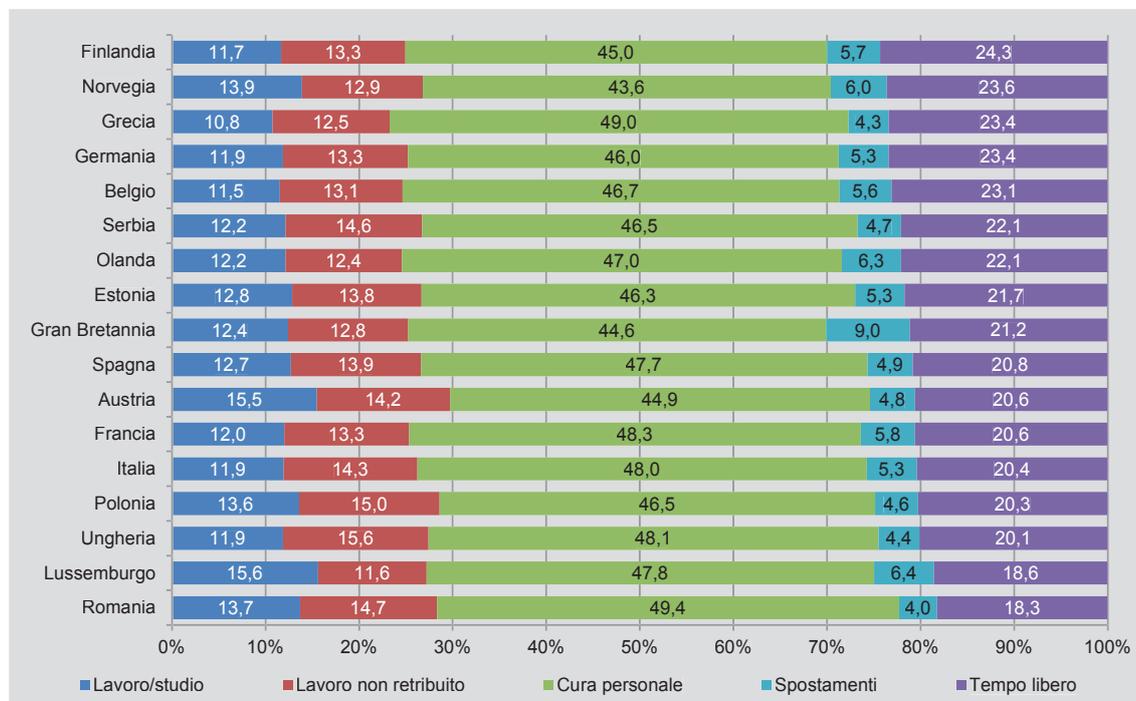
Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) L'indagine Uso del tempo è condotta su base volontaria, è pertanto disponibile soltanto per alcuni paesi della Ue.

(b) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

Tra i paesi con più tempo libero, la Finlandia raggiunge il primato contraendo non solo i tempi di lavoro totale ma anche quelli relativi al tempo cosiddetto necessario, dedicato al sonno, ai pasti e alla cura personale, mentre la Norvegia, raggiunge la seconda posizione attraverso la contrazione del solo tempo necessario, che registra il minimo in questo paese (43,6 per cento). Particolare il pari merito nelle quote di tempo libero tra Grecia e Germania: per la prima è evidente l'effetto della crisi occupazionale, che fa registrare al paese la quota minima di tempi di lavoro retribuito (10,8 per cento), associata a un livello sotto la media anche nei tempi di lavoro non retribuito (12,5 per cento), che la porta ad essere il paese che dedica meno tempo al lavoro totale, mentre la Germania ottiene questo risultato grazie a piccole contrazioni registrate su in tutti gli altri tempi di vita, rispetto alle medie degli altri paesi europei analizzati, mostrando quindi una combinazione di fattori che portano ad stile di vita caratterizzato da un maggiore equilibrio tra i tempi dedicati alle varie attività quotidiane.

Figura 4.2 - Il bilancio del tempo di un giorno medio settimanale per la popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei - vari anni (a) (composizione percentuale sulle 24 ore)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

a) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

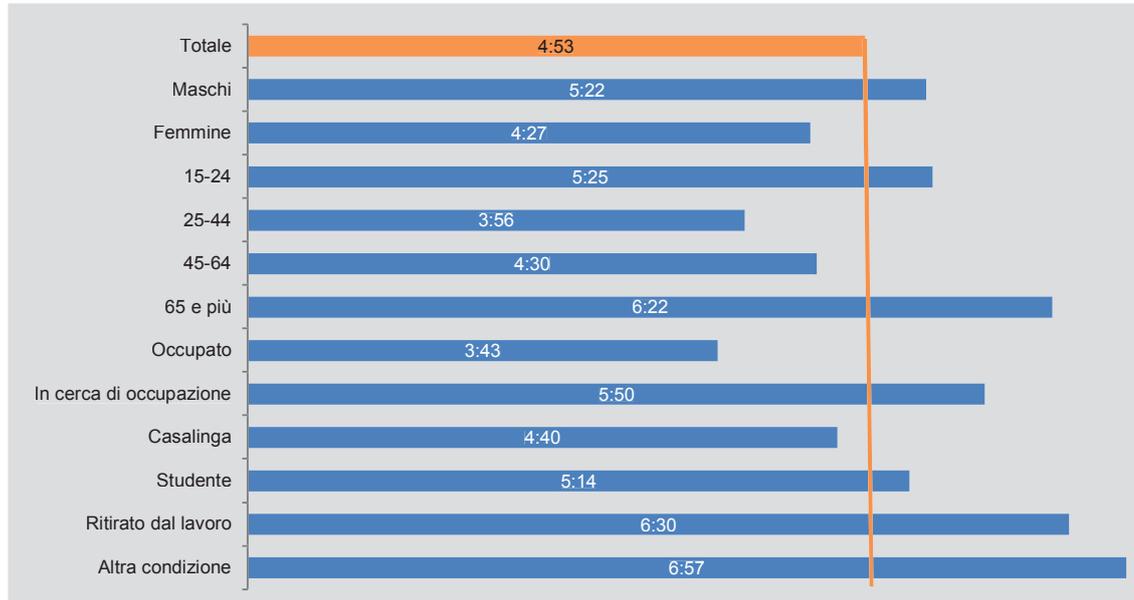
Passando ad esaminare la situazione italiana, nel 2014 il tempo libero³ è in media pari a 4h53' al giorno, ma la sua distribuzione è tutt'altro che omogenea e molte sono le caratteristiche individuali che hanno un impatto sulla quantità di tempo libero a disposizione (Figura 4.3).

Le donne hanno, da sempre, uno svantaggio di tempo libero a disposizione pari a circa un'ora rispetto agli uomini (-55') e anche i recenti miglioramenti registrati nella distribuzione dei carichi di lavoro per genere, non hanno prodotto effetti su tale svantaggio. La quantità di tempo libero a disposizione varia molto anche al variare dell'età, essendo fortemente connessa con le fasi del ciclo di vita e i diversi carichi di lavoro che li caratterizzano: i giovani tra i 15 e i 24 anni dedicano il 22,6 per cento della loro giornata al tempo libero (5h25'), nella fase della vita adulta tra i 25 e i 44 anni, caratterizzata dal sommarsi di una pluralità di ruoli e di impegni sia lavorativi sia familiari dovuti alla presenza di figli piccoli nella maggior parte delle coppie, il tempo libero copre solo il 16,4 per cento, per poi tornare a salire nella fascia tra i 45-64 (18,8 per cento) in cui gli impegni di cura familiare si riducono, per arrivare infine a toccare il massimo nella popolazione di 65 anni e più, che vi dedica ben il 26,5 per cento della giornata, essendo ormai il tempo obbligato limitato al solo lavoro non retribuito (Tavola A.6).

Sono gli occupati i soggetti con meno tempo libero a disposizione: ne hanno solo 3h43' al giorno, contro le 4h40' delle casalinghe, le 5h14' degli studenti e le 6h30' dei ritirati.

³ La piccola differenza rispetto al dato del confronto europeo è dovuta all'assenza nelle stime degli indicatori Unece del tempo dedicato alle attività produttive di caccia, pesca e raccolta di prodotti della natura, che rientrano nelle attività legate alla autoproduzione familiare, mentre per Eurostat sono incluse nel tempo libero.

Figura 4.3 - Tempo libero a disposizione della popolazione di 15 anni e più per alcune caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Ma è quando queste caratteristiche si accavallano che si individuano quelle persone oggettivamente in crisi per scarsità di tempo di cui si è accennato nel paragrafo introduttivo, come le madri di 25-44 anni occupate che hanno solo 2h35' al giorno di tempo libero contro le 3h41' delle coetanee occupate single o in coppia senza figli e le 3h28' a disposizione dei padri di pari età.

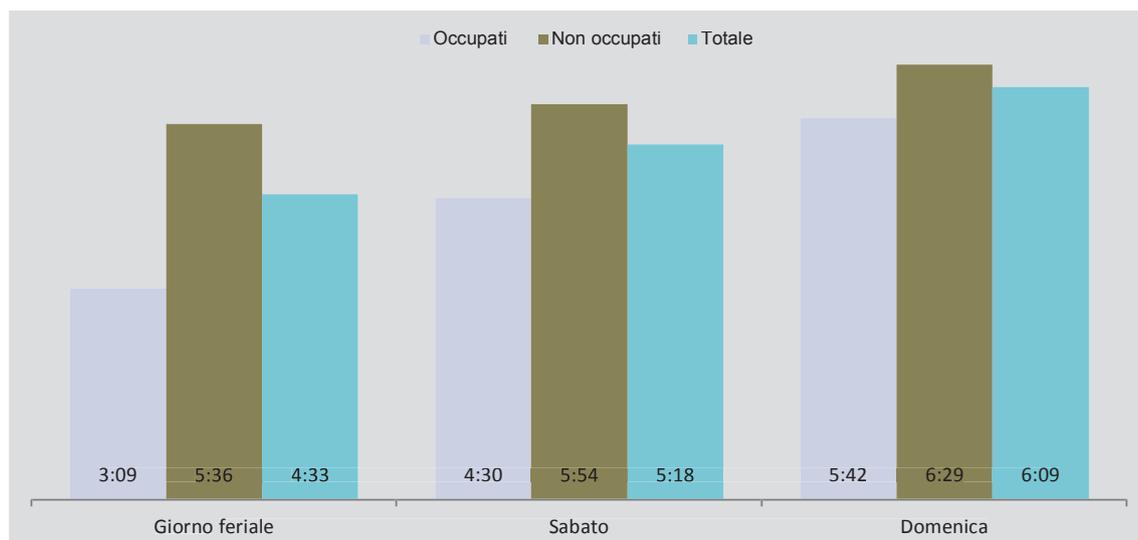
Così come le 5h50' di tempo libero di un disoccupato o le 6h22' di un anziano potrebbero nascondere quote rilevanti di *tempo vuoto*, difficilmente percepito da questi soggetti come vero e proprio tempo libero con quell'accezione di benessere cui è solitamente associato, complice nel primo caso la scarsità di risorse economiche a disposizione e nel secondo caso le limitazioni di salute dovute al progredire dell'età che in entrambi i casi ne condizionano la tipologia di attività fruibili. Questo tema verrà approfondito analizzando nel dettaglio la combinazione di attività svolte da tali soggetti (si veda paragrafo 4.3).

Come noto la quantità di tempo libero a disposizione varia molto a seconda del tipo di giorno della settimana, in particolar modo per gli occupati: in un giorno medio feriale la quantità di tempo libero è di 3h09', passa a 4h30' il sabato per arrivare a 5h42' la domenica (Figura 4.4). Anche per chi non ha un lavoro retribuito la domenica è il giorno in cui si gode di maggior tempo libero (6h29'), mentre rispetto alla gestione dei tempi dei non occupati si nota un maggiore appiattimento tra il tempo libero disponibile durante il giorno feriale e quello del sabato, pari rispettivamente a 5h36' e 5h54'.

Nel corso dell'ultimo decennio il tempo libero a disposizione della popolazione è cresciuto di 15' (14' per gli uomini e 17' per le donne), lasciando pressoché inalterato il divario di genere di circa un'ora a svantaggio delle donne, come già accennato all'inizio del paragrafo (Figura 4.5). Tale andamento è il risultato del fatto che dal 2002 le ore perse dagli uomini nei tempi di lavoro retribuito, pari a circa mezz'ora al giorno, sono state per circa la metà destinate ad incrementare il lavoro familiare (+16') ma per l'altra metà sono state dedicate ad incrementare ulteriormente il loro tempo libero (+14'), mentre le donne, che non hanno subito modifiche sugli orari di lavoro retribuito, hanno sì concentrato sul tempo

libero buona parte delle ore tagliate dal lavoro domestico (pari a -22' al giorno), ma hanno scelto di incrementare anche il tempo destinato alla cura personale (+8'), lasciando appunto quasi inalterato il divario iniziale.

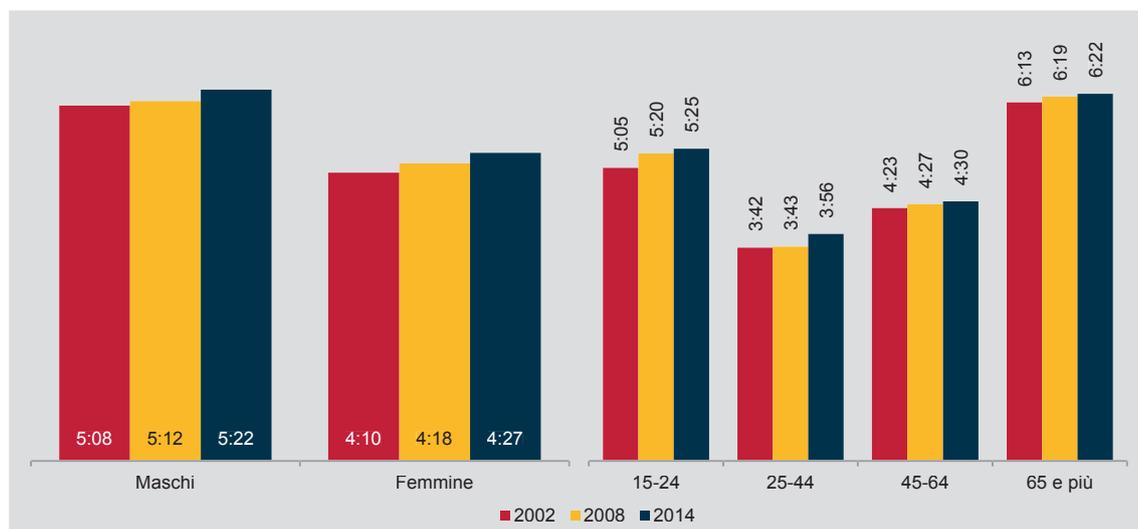
Figura 4.4 - Tempo libero a disposizione della popolazione di 15 anni e più per tipo di giorno e condizione occupazionale - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Le modifiche avvenute nel mercato del lavoro nell'ultimo decennio hanno fatto sì che la parte di popolazione che più ha visto crescere il tempo libero a disposizione è stata quella dei giovani tra 15 e 24 anni, per cui la crisi occupazionale è stata più forte, e che ha visto aumentare di 20' al giorno il tempo libero, contro incrementi inferiori ai 10' per la popolazione dai 45 anni in poi; resta da capire se questo incremento sia associato ad un incremento del benessere percepito dai giovani, visto che è stato associato ad un peggioramento della loro condizione economica (si veda paragrafo 4.6).

Figura 4.5 - Tempo libero a disposizione della popolazione 15 anni e più per sesso e classe di età - Anni 2002, 2008-2009, 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)

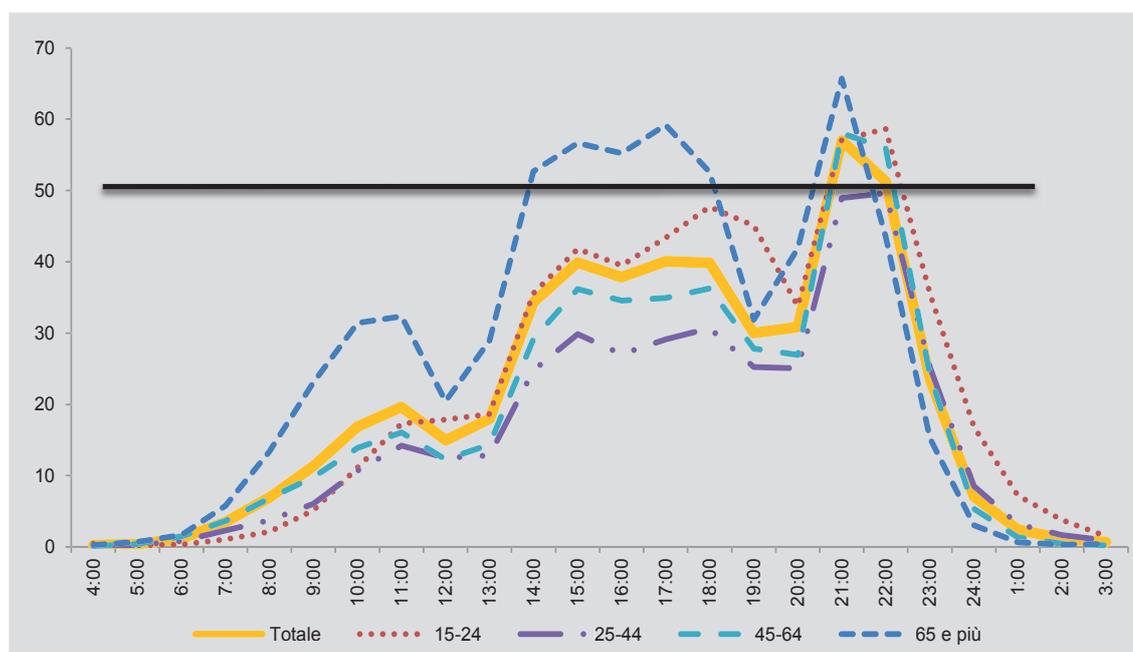


Fonte: Indagine Uso del tempo

4.2.1 I momenti della giornata dedicati al tempo libero

Oltre alla quantità di tempo libero a disposizione l'indagine Uso del tempo permette di studiare i momenti della giornata in cui viene svolto. Per comprendere l'importanza di queste informazioni, si può fare riferimento, ad esempio, agli studi sul *work-life balance* che affermano come avere a disposizione una buona quantità di tempo libero non equivale necessariamente ad avere un buon equilibrio nei propri tempi di vita. In particolare se il tempo libero è disponibile in momenti della giornata in cui non si possono curare le proprie relazioni sociali o non può essere investito in attività che interessano il soggetto, esso diventa un *tempo vuoto* e non se ne trae il beneficio a cui normalmente è associato. Essere in grado di capitalizzare il proprio tempo libero, godendo delle proprie possibilità economiche e/o dedicandolo a curare le proprie relazioni sociali, come già trattato nel capitolo 3, rende la disponibilità e la quantità di tempo libero un beneficio aggiuntivo all'essere svincolati dai tempi obbligati (Fisher e Layte, 2004).

Figura 4.6 - Frequenza delle persone di 15 anni e più che svolgono attività di tempo libero per classe di età e unità di tempo (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

La fascia oraria con il maggior numero di persone che svolgono attività di tempo libero⁴ è tra le 21:00 e le 22:00 (57,0 per cento della popolazione), si mantiene sopra il 50 per cento anche la fascia oraria seguente, mentre, come già visto per i tempi dedicati al lavoro (si veda paragrafo 2.2.1), le ore mattutine sono per tutti maggiormente dedicate alle incombenze quotidiane, sia che si tratti di lavoro retribuito, studio o lavoro familiare (Figura 4.6).

Anche gli orari in cui si può godere di tempo libero sono condizionati dalle fasi del ciclo di vita delle persone: oltre la metà delle persone di 65 anni e più, infatti, tra le 14:00 e le

⁴ Tale indicatore è tra quelli indicati nelle linee guida Unece: orari del giorno con la quota maggiore di popolazione che svolgono attività di tempo libero.

18:00 si dedica a qualche attività di tempo libero, mentre tra le 17:00 e le 19:00 oltre il 40 per cento dei giovani tra 15 e 24 anni riesce a ritagliarsi del tempo libero, con un picco del 47,7 per cento tra le 18:00 e le 19:00; inoltre tra i giovani le quote di quanti protraggono il proprio tempo libero fino a tarda notte sono superiori a quelle registrate in tutte le altre classi di età: a partire dalle 22:00 sono loro il gruppo più attivo (58,7 per cento), superando gli anziani che scendono rapidamente al 43,5 per cento, dopo il picco che si registra per loro tra le 21:00 e 22:00 (65,7 per cento). Tra i giovani il 35 per cento svolge ancora tempo libero tra le 23:00 e le 24:00 e il 16,8 per cento tra le 24:00 e l'1:00, sacrificando ore di sonno estremamente importanti per la salute (si veda capitolo 5).

4.3 La diversa composizione del tempo libero

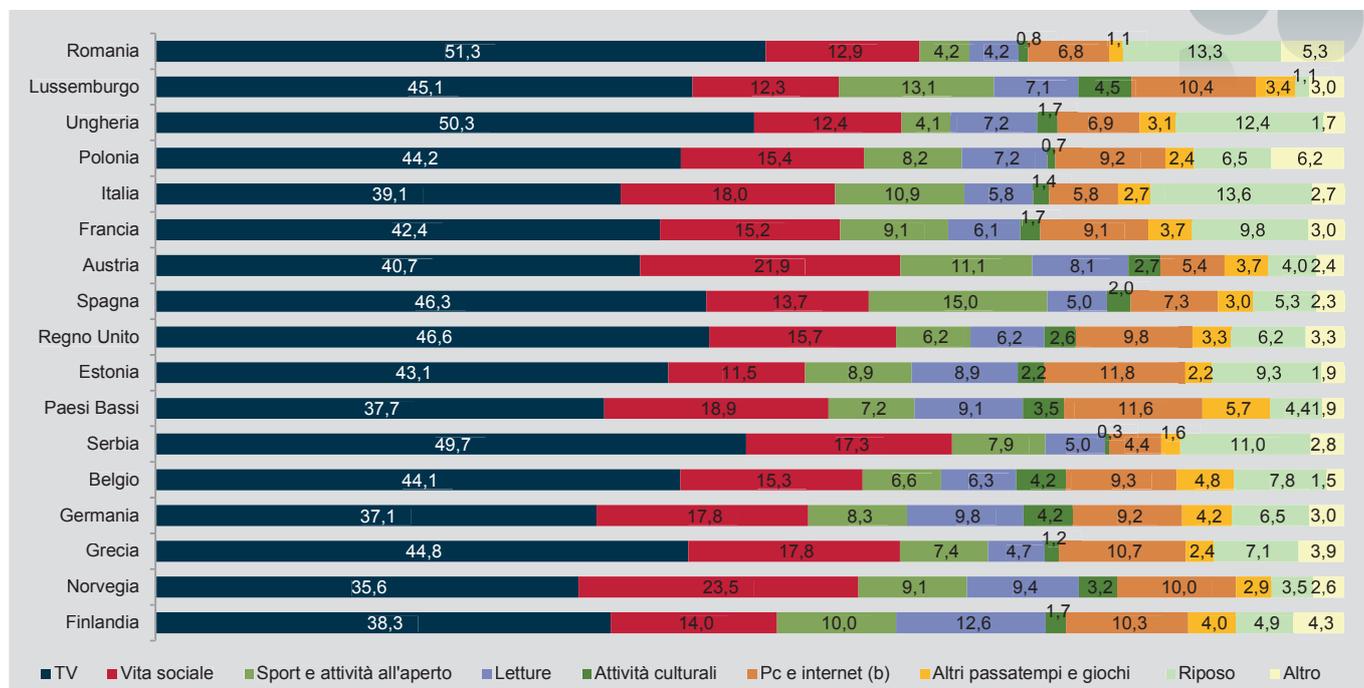
Gli individui scelgono come ripartire il loro tempo libero tra varie attività principalmente sulla base dei propri gusti personali e delle proprie capacità di spesa, tuttavia nel confronto internazionale vi sono anche condizionamenti riconducibili al modello culturale o alle caratteristiche climatiche dei diversi Paesi.

In tutti i paesi esaminati guardare la televisione è la principale attività di tempo libero, con quote sul totale variabili tra il 51,3 per cento della Romania, in cui la popolazione trascorre davanti alla tv 2h15' al giorno e la quota di partecipazione è del 88,4 per cento, e il 35,6 per cento della Norvegia, con 2h01' al giorno e l'82,4 per cento di cittadini spettatori. Un intrattenimento a basso costo, che entra direttamente nelle case e attrae ancora quote consistenti di popolazione, in particolare nei paesi dell'Est Europeo, mentre nei paesi dell'Europa occidentale le quote di tempo libero dedicate a tale mezzo di comunicazione sono decisamente più basse (Figura 4.7).

La vita sociale rappresenta quasi in tutti i paesi la seconda voce per quota di tempo libero che vi si dedica; le uniche eccezioni riguardano l'Estonia che alle relazioni sociali dirette antepone l'uso delle nuove tecnologie (11,8 per cento), la Spagna e il Lussemburgo in cui la popolazione passa una quota maggiore di tempo libero facendo sport o altre attività all'aperto (rispettivamente 15,0 e 13,1 per cento), la Romania, dove prima della socialità si dà spazio al riposo (13,3 per cento), infine l'Ungheria dove assumono la stessa importanza socialità e riposo (12,4 per cento). La Norvegia con il 23,5 per cento, l'Austria con il 21,9 per cento i Paesi Bassi con il 18,9 per cento e l'Italia con il 18,0 per cento sono i paesi in cui i cittadini danno più spazio alla socialità, mentre sono gli estoni, insieme a lussemburghesi e ungheresi, quelli che scelgono di meno questa attività, destinandovi rispettivamente l'11,5, il 12,3 e il 12,4 per cento del loro tempo libero.

A partire dalla terza posizione la situazione inizia ad essere maggiormente diversificata: in Spagna, Romania, Lussemburgo ed Estonia si dà spazio alla socialità, in Austria allo sport e alle attività all'aperto, in Finlandia e Germania alle letture, in Italia, Serbia e Francia al riposo, nel resto dei paesi al terzo posto emerge l'uso delle nuove tecnologie. L'incidenza di queste ultime attività nei bilanci del tempo libero dei paesi dipende ovviamente dalla diffusione di internet, in particolare all'interno di alcuni strati della popolazione; ci sono infatti, soprattutto tra gli anziani dei vari paesi, enormi differenze di utilizzo delle nuove tecnologie (Arosio et al., 2013; Matarazzo e Dolente, 2018). Tra i giovani europei di 15-24 anni l'importanza dell'uso di internet e delle nuove tecnologie cresce ovunque, fino a farla diventare la prima attività di tempo libero in paesi come l'Estonia, la Finlandia e la Grecia, con quote che sfiorano il 30 per cento del tempo libero.

Figura 4.7 - Composizione del tempo libero per tipo di attività svolte dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei - vari anni (a)
(valori percentuali)



Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014

(b) Pc e internet comprende anche i giochi svolti con tali dispositivi, che sono pertanto esclusi dalla categoria Altri passatempi e giochi

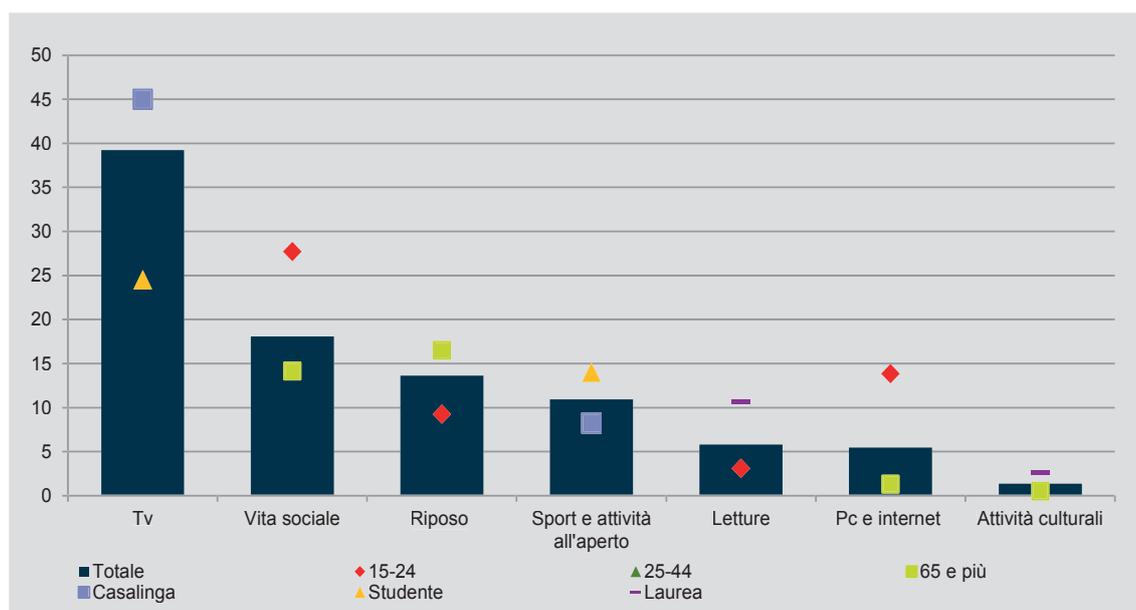
Come visto per i confronti internazionali, in Italia la principale attività del tempo libero nella popolazione di 15 anni e più consiste nel guardare la televisione: in un giorno medio vi si dedicano 1h55' (il 39,2 per cento del tempo libero)⁵ ed è un'attività svolta dal 80,3 per cento della popolazione di 15 anni e più. All'aumentare dell'età la tv occupa una parte crescente del tempo libero: la guarda il 90,4 per cento degli ultra sessantaquattrenni e la quota di tempo libero passata davanti allo schermo in questa classe di età sale fino al 44,2 per cento; i giovani, invece, sono quelli che vi dedicano meno tempo (il 25,2 per cento), con una quota di partecipanti che scende al 71,1 per cento. Oltre l'età anche la condizione occupazionale è una caratteristica discriminante rispetto al tempo dedicato alla tv: sono le casalinghe, infatti, le maggiori fruitrici di programmi televisivi, del loro tempo libero ben il 45,0 per cento è speso davanti ad uno schermo; mentre se alla giovane età si associa la condizione di studente il tempo davanti la tv tocca il minimo (24,5 per cento) (Figura 4.8).

La vita sociale, cui riesce a dedicare del tempo il 56,3 per cento delle persone, è al secondo posto tra le attività di tempo libero e assorbe 53' nel giorno medio (il 18,1 per cento del tempo libero). Sono i giovani tra 15 e 24 anni la categoria di persone che registra la quota massima di tempo dedicato a tali attività (27,7 per cento), con livelli di partecipazione del 70,2 per cento. Mentre all'opposto sono le persone di 65 anni e più quelle che hanno maggiori difficoltà nel mantenere vive le proprie relazioni con gli altri: solo il 14,1 per cento del loro tempo libero è speso socializzando con qualcuno, situazione che spesso sfocia nell'isolamento per larghe quote di anziani che vivono da soli (si veda paragrafo 4.5; Istat, 2018a).

⁵ Le differenze tra i dati italiani e quelli Eurostat sul tempo libero sono dovute all'esclusione delle attività di caccia e pesca dagli indicatori proposti dalle linee guida Unece, che includono tali attività nel lavoro familiare in quanto attività produttive.

Al terzo posto si colloca il riposo, lo stare senza fare nulla (13,7 per cento del tempo libero); inattività che riguarda il 42,9 per cento delle persone per una durata media di 40' al giorno. In questo caso sono le persone di 65 anni e più a far registrare il massimo della quota di tempo libero trascorso senza fare niente (16,5 per cento) contro il 9,2 per cento dei giovani tra i 15 e i 24 anni.

Figura 4.8 - Principali attività di tempo libero svolte dalle persone di 15 anni e più - Anni 2013-2014 (composizione percentuale del tempo libero, valore minimo e massimo per alcune caratteristiche individuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Seguono le attività sportive e le attività all'aperto come le passeggiate (10,9 per cento del tempo libero), che riguardano il 30,0 per cento della popolazione per una durata media di 32' al giorno. Invertendo quanto visto per la tv la categoria che destina la quota maggiore di tempo libero ad attività di movimento sono gli studenti (14,0 per cento), quella che vi destina la parte minore sono le casalinghe (8,2 per cento), sebbene per analizzare correttamente l'intensità dell'attività fisica svolta durante la giornata non basta osservare le attività scelte per il proprio tempo libero ma occorre valutare anche le attività svolte nel proprio tempo obbligato (studio, lavoro retribuito e lavoro familiare), perché anche queste contribuiscono al dispendio energetico giornaliero, come illustrato più avanti nel paragrafo 5.3.

Al quinto posto (con il 5,8 per cento del tempo libero) troviamo le letture, cui gli individui di 15 anni e più dedicano 17' al giorno. A dedicare tempo a leggere qualcosa durante il giorno è circa un italiano su 4, ma la quota sale al 38,8 per cento tra i laureati che vi destinano il 10,7 per cento del loro tempo libero. Sono le giovani generazioni a mostrare scarso interesse per la lettura nel tempo libero, almeno nelle sue forme tradizionali: tra i 15 e i 24 anni solo il 3,1 per cento del tempo libero è destinato a leggere.

L'uso di Pc e internet fa registrare quote molto simili alla lettura nel complesso della popolazione di 15 anni e più (5,5 per cento del tempo libero per una media di 16' al giorno), tuttavia tra i giovani di 15-24 anni si sale al 13,8 per cento del tempo libero con una media di 45' al giorno. In un giorno medio del 2014 il 18,7 per cento della popolazione ha trascorso almeno 10 minuti del proprio tempo libero nell'utilizzo di Pc o internet, quota che sale al 43,6 per cento nel caso dei giovani e scende al 5,6 per cento degli ultra sessantaquattrenni.

È evidente come ci sia per i giovani, rispetto alle persone più anziane, un effetto sostituzione tra l'uso di Pc e internet e altre attività di tempo libero come la tv, il riposo e le letture tradizionali⁶. Analizzando la composizione del tempo libero dei giovani del 2014 rispetto ai pari età nell'edizione 2002, che destinavano a Pc e internet circa il 4,9 per cento del loro tempo libero, con un incremento di circa 9 punti percentuali, si registra principalmente una erosione del tempo dedicato alla tv (-3 punti percentuali), di quello dedicato alla vita sociale (-2,8 punti percentuali) e del tempo dedicato ad altri passatempi e giochi tradizionali (-1,5 punti percentuali), mentre lettura e attività culturali non sembrano essere attività di tempo libero particolarmente colpite da un effetto sostituzione con l'uso di Pc e internet, essendo rimaste pressoché stabili le quote destinate dai giovani a queste attività.

Le ultime attività di tempo libero qui considerate sono le attività culturali, che occupano solo l'1,4 per cento del tempo libero della popolazione di 15 anni e più. In un giorno medio della settimana solo il 3,0 per cento della popolazione decide di andare al cinema, a visitare una mostra, un museo, di andare a un concerto, a vedere uno evento sportivo dal vivo o a fare una gita turistica. La quota di tempo libero dedicata a queste attività sale al 2,7 per cento tra i laureati e scende allo 0,5 per cento tra gli anziani. Sono attività di nicchia che riguardano segmenti limitati di popolazione e che inoltre sono svolte raramente nel corso dell'anno, pertanto non sorprende che le stime derivanti dai diari di uso del tempo, riferite ad un singolo giorno medio forniscano dei dati molto bassi. Se infatti si fa riferimento a periodi più ampi, così come nei quesiti su tali attività contenuti nelle indagini sociali che si occupano specificatamente di tale tematica, vediamo che mediamente la popolazione di 15 anni e più vi dedica circa 2 ore al mese, che diventano circa 3 ore e mezza per i laureati e si riducono ad un'ora per gli ultra sessantatrenni (Istat, 2018b).

Per concludere, le analisi sulla composizione del tempo libero confermano le ipotesi avanzate nel paragrafo 4.2 riguardo l'uso dell'abbondante tempo libero a disposizione degli anziani (6h22'), costituito per oltre il 60 per cento da attività di tempo vuoto o passivo, come riposare o guardare la tv. Tali dati suggeriscono l'esigenza di promuovere, con politiche mirate, un uso più attivo del tempo libero nella popolazione anziana. L'incontro tra la popolazione anziana e il mondo del volontariato, ad esempio, può rappresentare una risorsa preziosa; le attività di volontariato favoriscono, infatti, non solo la coesione sociale del paese ma anche la socialità e il benessere di chi le svolge, rappresentando quindi un'opportunità per restare attivi e con minori problemi di salute psicofisica (Istat, 2018c). Non risulta, invece, verificata l'analoga ipotesi fatta per le persone in cerca di un lavoro, che impiegano le 5h50' di tempo libero in molto molto più dinamico, complice l'età media più giovane dei disoccupati italiani, con poco tempo dedicato a tv e riposo (43,4 per cento) e molto alla vita sociale (24,6 per cento).

4.4 Tempo libero puro, tempo libero attivo e passivo

Finora si è analizzato il tempo libero dichiarato dai rispondenti come attività principale, tuttavia, come suggerito dalle linee guida Unece qui seguite, utilizzando anche le informazioni provenienti dalla rilevazione delle attività dichiarate come contemporanee è possibile

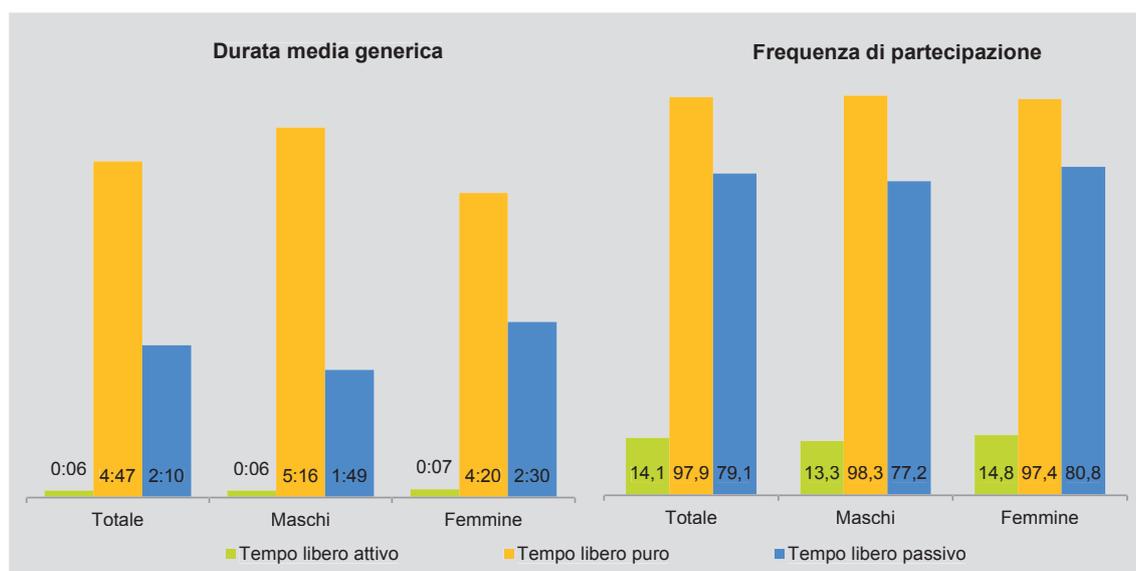
⁶ Nei diari di uso del tempo l'indicazione generica dell'uso di Pc o internet non permette di capire il tipo di attività che viene svolta, è possibile, pertanto, che i giovani utilizzatori di supporti informatici non indichino più di leggere un giornale o un libro ma che possano comunque farlo senza averlo esplicitato durante il tempo in cui hanno dichiarato di star utilizzando PC o internet.

studiare come l'intrusione di altri tempi di vita possa inficiare le attività di tempo libero (si pensi, ad esempio, all'attività di cura dei figli svolta durante una visita di amici) o come queste possano, invece, prolungarsi sovrapponendosi ad altre attività principali (si pensi alla visione della tv mentre si mangia o all'ascolto della radio mentre ci si sposta).

Secondo le definizioni Unece si parla di *tempo libero puro* quando sia l'attività principale sia la contemporanea (qualora presente) sono attività di tempo libero; di *tempo libero attivo* nei casi in cui questo è dichiarato come attività principale ma contemporaneamente si sta svolgendo anche un'attività di lavoro (retribuito o familiare) o legata alla propria cura personale; di *tempo libero passivo* quando l'attività principale è diversa dal tempo libero, mentre ricade in quest'ambito quella svolta come contemporanea (Tavola A.6).

Da questi indicatori si evince come il tempo libero svolto come attività principale (4h53') sia per la quasi totalità *tempo libero puro* (4h47'), mentre il *tempo libero attivo*, cioè quello svolto mentre in contemporanea si sta effettuando una qualche attività di lavoro o di cura, sia limitato a soli 6 minuti al giorno e riguardi una quota molto piccola della popolazione (il 14,1 per cento) (Figura 4.9).

Figura 4.9 - Tempo libero attivo, puro e passivo svolto dalle persone di 15 anni e più per sesso - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Tali dati mostrano come quando si svolge una qualche attività di lavoro (retribuito o non) o di cura personale, questa viene quasi sempre percepita come l'attività principale mentre l'attività di tempo libero viene relegata ad attività secondaria. A fare eccezione, sovrapponendo al tempo libero visto come attività principale anche altre attività, sono un po' più le donne (14,8 per cento), gli adulti tra 25 e 44 anni (17,9 per cento), i laureati (18,9 per cento) e gli occupati (16,5 per cento), cioè le categorie di persone che sperimentano maggiormente una sovrapposizione di ruoli che rende la vita quotidiana più complessa (si veda capitolo 3), mentre meno coinvolti sono i giovani tra i 15 e i 24 anni (10,0 per cento) e gli anziani sopra i 64 anni (10,9 per cento).

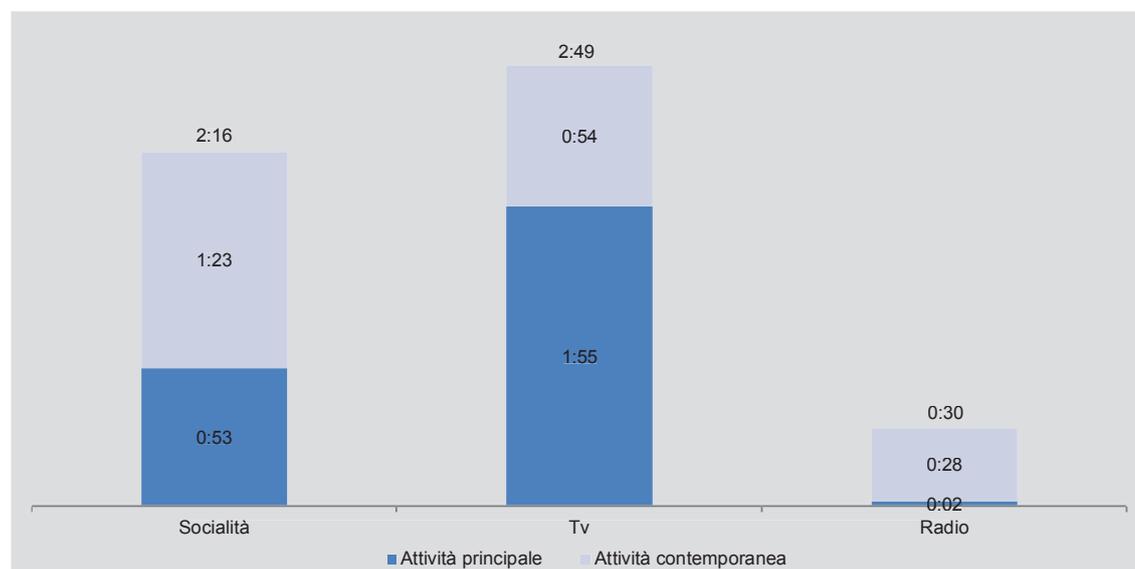
Un discorso a parte riguarda invece il *tempo libero passivo*, completamente assente dalle analisi svolte nei paragrafi precedenti, che hanno preso in considerazione esclusivamente le attività dichiarate come attività principali. In questo caso, infatti, l'attività di

tempo libero affianca come secondaria un'attività principale che rientra in altre categorie. Per stimare il tempo dedicato complessivamente dalle persone alle molteplici attività quotidiane che rientrano nella definizione di tempo libero, come la socialità, la fruizione televisiva o radiofonica, ecc., non sarebbe corretto conteggiare esclusivamente il tempo che vi si dedica quando dichiarate come principali, poiché verrebbero sottostimate, tuttavia quando le attività di tempo libero vanno a sovrapporsi ad altre attività non di tempo libero, non si possono conteggiare questi tempi come parte integrante del tempo libero, sebbene il loro svolgimento faccia registrare un miglioramento della piacevolezza delle altre attività svolte (si pensi ad un viaggio in autobus allietato da una piacevole conversazione). In effetti analizzando il benessere espresso sulla piacevolezza del momento si nota che le attività di *tempo libero passivo* rendono più piacevoli le attività non di tempo libero che si stanno svolgendo come principali: il punteggio medio del mangiare se accompagnato da attività di tempo libero come vedere la tv o socializzare con qualcuno, passa da 1,80 a 2,04, quello degli spostamenti se si ascolta la radio o si parla con qualcuno passa da 1,44 a 1,52, quello del lavoro familiare da 1,25 a 1,34.

Il tempo quotidiano trascorso facendo principalmente altro, ma accompagnato da attività di *tempo libero passivo* ammonta a 2h10' e riguarda ben il 79,1 per cento delle persone. Volendo pertanto stimare il tempo complessivo che la popolazione dedica alle diverse attività di tempo libero è sufficiente sommare tutte le tipologie esaminate, arrivando a 7h04'.

Come già visto per il tempo libero attivo, anche quello passivo caratterizza maggiormente la vita quotidiana delle donne (2h30' contro 1h49'), campionesse del multitasking, che riescono a recuperare tempo per queste attività solo sovrapponendole ad altre. Questo fa sì che il divario di genere nel tempo complessivo dedicato alle attività di tempo libero si riduca sensibilmente, passando dai 55' analizzati nel caso del tempo libero puro e/o attivo a soli 15' (6h57' contro 7h12'); ma certo questo non significa avere lo stesso tempo libero: stare sul divano a guardare la tv non è certo la stessa cosa che gettare un occhio al televisore mentre si prepara la cena, nel primo caso si tratta certamente di tempo libero, nel secondo si tratta di fruizione televisiva ma non proprio di tempo libero.

Figura 4.10 - Durata complessiva di alcune attività di tempo libero delle persone di 15 anni e più per modalità di svolgimento delle attività (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)

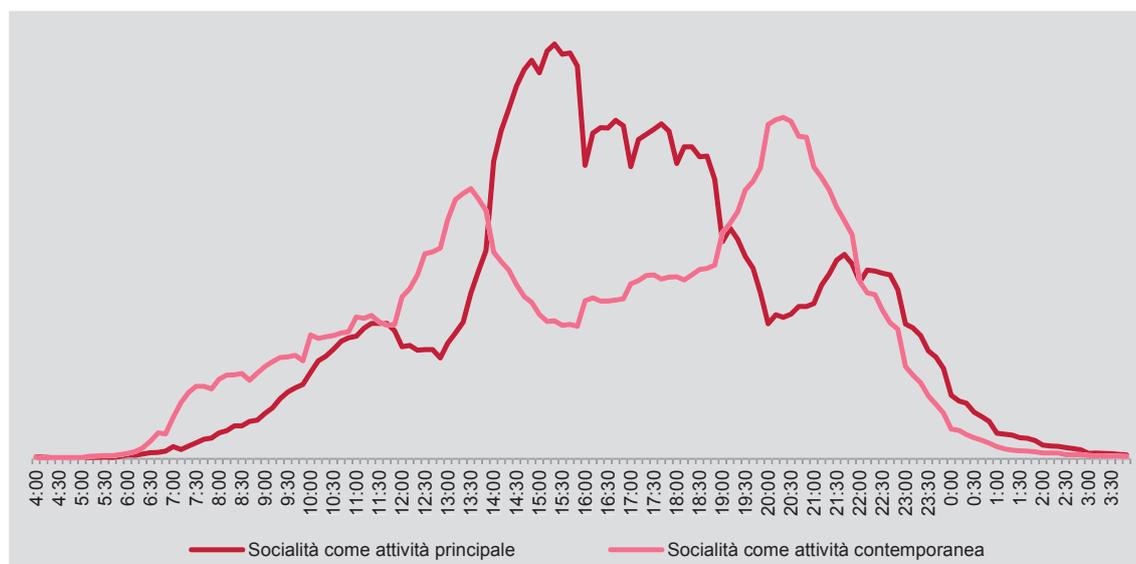


Fonte: Indagine Uso del tempo

Non a caso negli esempi tornano ad essere citate la socialità e la fruizione di tv e radio, sono queste, infatti, le attività di tempo libero che si svolgono maggiormente come attività di “accompagnamento” a qualcos’altro: aggiungendo i tempi dell’attività contemporanea la socialità passa da 53’ a 2h16’ e la radio da soli 2’ a 30’ al giorno, dimostrando come queste attività siano svolte più come contemporanee che come attività principali. Per la tv il discorso è leggermente diverso, sebbene il tempo di fruizione aumenti di circa un’ora se viene considerata anche in contemporanea (2h49’), la sua fruizione viene considerata ancora prevalentemente un’attività principale (1h55’) (Figura 4.10).

Infine, riguardo la socialità, l’importanza di considerare i dati contenuti nelle attività contemporanee è evidente esaminando la figura 4.11: considerare solo l’attività principale esclude, infatti, dall’analisi i momenti di socialità legati ai pasti principali cioè quei momenti che, in paesi come l’Italia, sono ancora caratterizzati, in particolar modo per la cena, dalla compresenza di tutti i familiari e che, quindi, hanno una grande importanza nello studio del benessere legato alle relazioni familiari (Jesper, 2013).

Figura 4.11 - Frequenza delle persone impegnate in attività di socializzazione per modalità di svolgimento delle attività e unità di tempo (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (frequenza di partecipazione in percentuale)



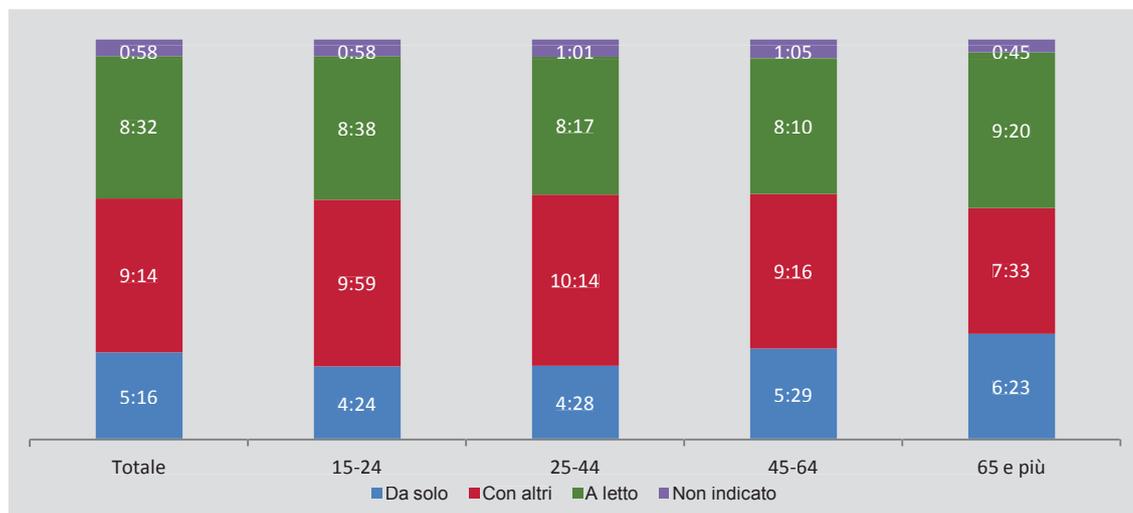
Fonte: Indagine Uso del tempo

4.5 Le relazioni sociali: la presenza degli altri nei tempi quotidiani

Le relazioni sociali caratterizzano i tempi della vita quotidiana: in un giorno medio settimanale la popolazione di 15 anni e più trascorre circa il 60 per cento del tempo di veglia, in media a 9h14', in presenza di qualcuno⁷ (Figura 4.12). Il tempo che si trascorre in presenza di altre persone diminuisce con l'avanzare dell'età: si passa, infatti, dalle 10h14' delle persone tra i 25 e i 44 anni alle 7h33' di chi ha 65 anni e più. Il corrispettivo è il tempo da svegli che si trascorre da soli – mediamente 5h16' al giorno – che cresce con l'età, passando da 4h24' tra i 15 e i 24 anni a 6h23' per chi di anni ne ha 65 anni e più.

⁷ Nei diari giornalieri dell'indagine Uso del tempo è inserito un quesito precodificato che permette di rilevare quanta parte della giornata è trascorsa da soli e quanta in presenza di altre persone che si conoscono, distinguendo tra familiari conviventi e altri non conviventi. Il quesito non permette di distinguere i non conviventi (vicini, amici, parenti, colleghi o semplici conoscenti). Il quesito esclude le parti della giornata che si trascorrono a letto.

Figura 4.12 - Tempo trascorso da soli o con altre persone che si conoscono dalla popolazione di 15 anni e più per classe di età - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)

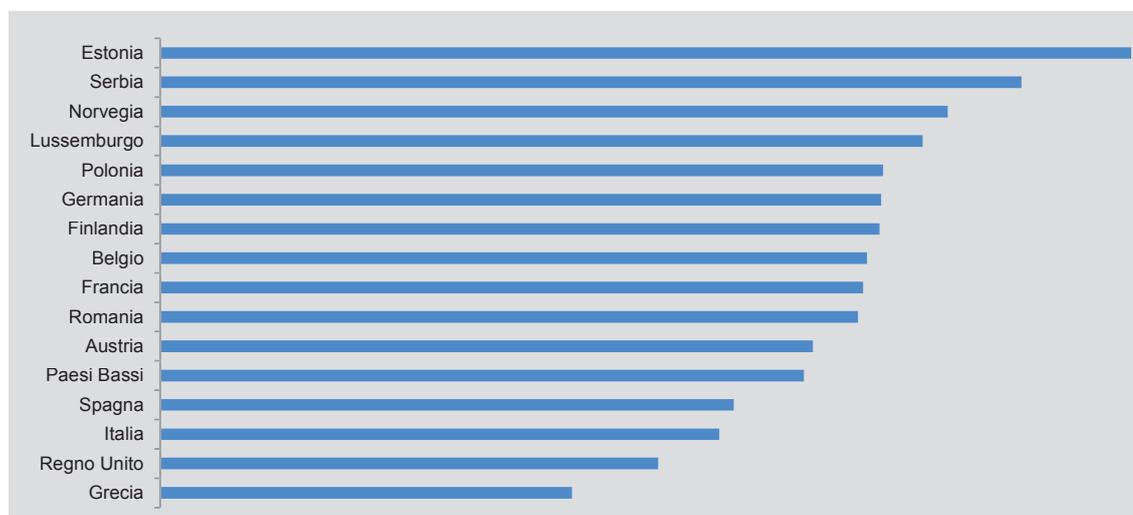


Fonte: Indagine Uso del tempo

4.5.1 Il tempo trascorso da soli

Il tempo passato da soli non ha necessariamente un'accezione negativa: ritagliarsi spazi personali è un bisogno primario che ha l'effetto di aumentare la produttività e favorire relazioni sentimentali più forti (Buchholz, 1997; Marano, 2003). È ben diverso quindi dal concetto di solitudine o di isolamento, che sono legati a uno stato di sofferenza emotiva che può anche essere rischioso per la salute. Anche se non esiste una soglia che indichi la quota fisiologica di tempo da passare soli, è possibile individuare situazioni di eccessiva carenza o esposizione a tale condizione.

Figura 4.13 - Tempo trascorso da soli in un giorno medio settimanale dalla popolazione di 20-74 anni in alcuni paesi europei (a) - vari anni (b) (durata media generica in ore e minuti)



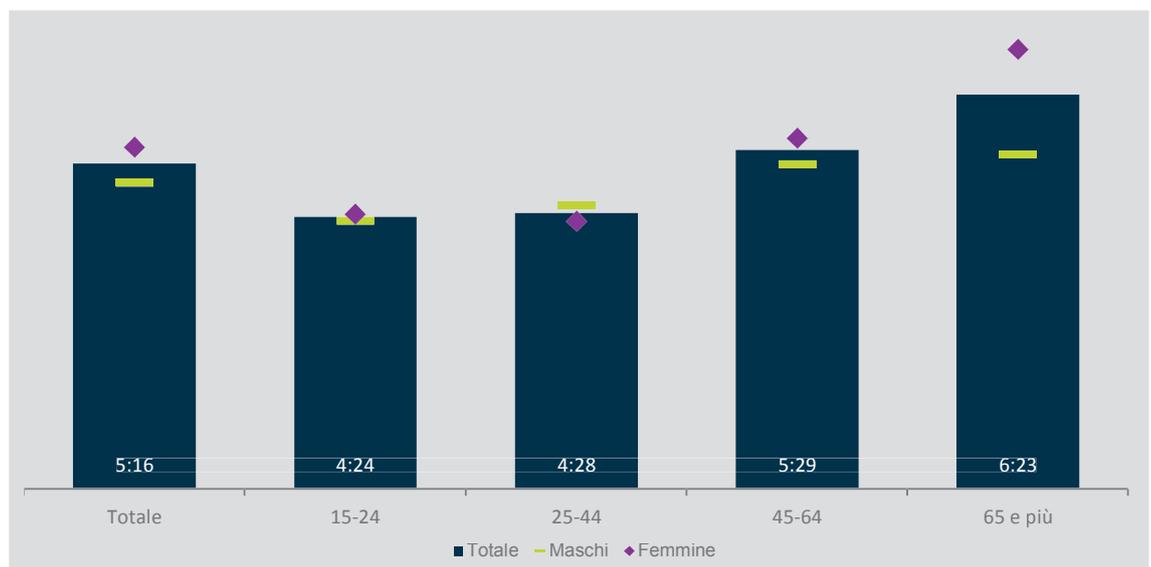
Fonte: Eurostat, Indagine armonizzata europea Uso del tempo - Edizione 2018

(a) Rispetto ai paesi in genere riportati nei confronti nel grafico non è riportato il dato diffuso per l'Ungheria, giudicato non attendibile.
 (b) Austria 2008-2009; Estonia, Spagna, Francia, Finlandia 2009-2010; Romania, Norvegia e Serbia 2010-2011; Paesi Bassi, Grecia 2011-2012; Belgio, Germania, Polonia 2012-2013; Regno Unito, Lussemburgo 2014-2015. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

I dati disponibili per il confronto europeo mostrano che le persone tra 20 e 74 anni che risiedono in Italia sono al terzo posto tra quelle che trascorrono meno tempo da sole (5h11') con valori molto prossimi agli spagnoli (5h19'), dopo i residenti in Grecia e Regno Unito. Sono invece Estonia, Serbia e Norvegia i paesi in cui si passa più tempo in solitudine (Figura 4.13). Il fattore climatico non sembra indifferente: i paesi mediterranei, il cui clima mite favorisce un tempo libero svolto all'aperto dove più facili sono i contatti con gli altri sono infatti tutti nella parte inferiore del grafico, mentre i paesi a clima continentale caratterizzati da lunghi inverni freddi, sono tutti collocati nella parte superiore della scala.

Tornando alla popolazione italiana di 15 anni e più, in media le donne trascorrono più tempo da sole rispetto agli uomini (5h32' contro 4h58'), tuttavia tale differenza si evidenzia soprattutto nelle classi di età più avanzate, mentre le differenze sono minime tra i giovani. Nella classe di età tra i 25 e i 44 anni sono invece le donne che passano meno tempo da sole (4h20'), in particolare quando sono madri (3h31') (Figura 4.14). Come si vedrà in seguito analizzando le attività svolte con altri, per gli uomini lo scarso tempo da soli è dovuto al sommarsi dei rapporti familiari con le loro reti di relazioni esterne legate al lavoro e al tempo libero, per le madri tra i 25 e i 44 anni la carenza di solitudine è legata principalmente all'assidua presenza di figli piccoli nel proprio tempo quotidiano. Nelle fasi successive della vita il tempo trascorso da soli aumenta e con esso anche il divario tra i sessi: + 25' nella fascia di età 45-64 anni (5h41' contro le 5h16'), +1h42' per le donne di 65 anni e più rispetto ai loro coetanei (7h07' contro 5h25').

Figura 4.14 - Tempo trascorso da soli dalla popolazione di 15 anni e più per classe di età e sesso - Anni 2013-2014
(durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

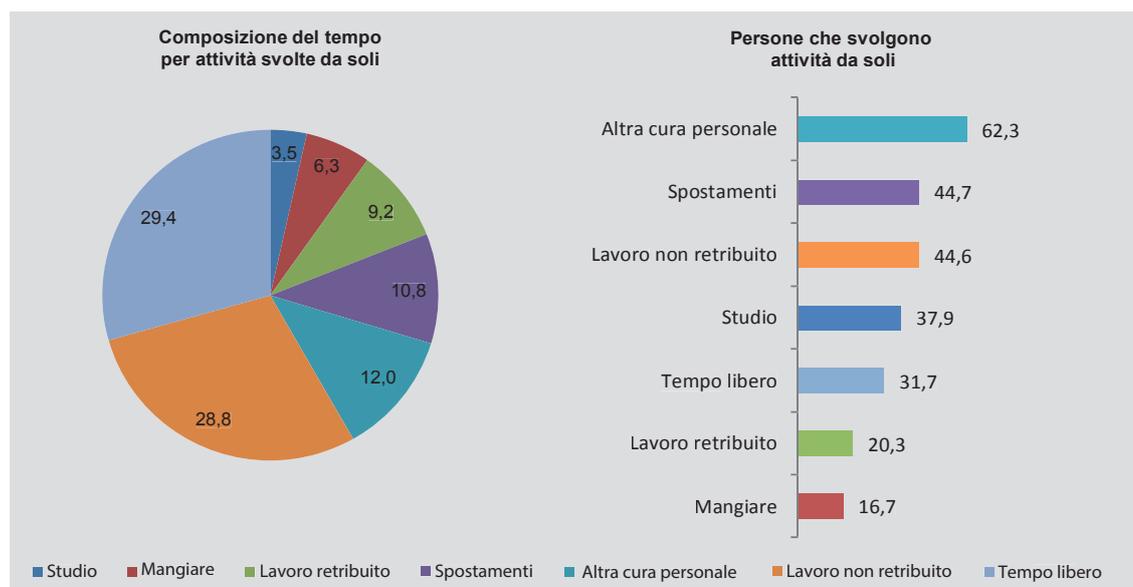
In buona parte, le differenze di genere osservate sono riconducibili alla diversa strutturazione della giornata di uomini e donne già osservata in precedenza: dal momento che le seconde risultano maggiormente impegnate nella gestione dell'abitazione è probabile che abbiano anche meno possibilità di trovarsi in presenza di altre persone durante lo svolgimento di tali attività, mentre un discorso opposto vale per gli uomini, prevalentemente dediti ad attività di lavoro retribuito e ricreative, che li portano più spesso a contatto con colleghi di lavoro e amici. Sono infatti gli occupati, insieme agli studenti, quelli che trascorrono

meno tempo da soli (4h44' contro le 5h32' delle casalinghe). L'approfondirsi del divario di genere nelle classi d'età più elevate deve essere ricondotto, oltre alle differenze dei tempi dedicati al lavoro familiare e al tempo libero, anche alla diversa percentuale di uomini e donne che vivono da soli: a partire dai 65 anni, infatti, il 37,8 per cento delle donne è in tale condizione contro il 16,5 per cento degli uomini. Per le persone in questa fascia d'età che vivono separate dalla propria famiglia la carenza di relazioni con gli altri diventa spesso isolamento, arrivando a restare da sole per ben il 70,0 per cento del tempo di veglia (10h17').

Se si analizza il dettaglio territoriale le persone residenti nel Sud del paese trascorrono mediamente meno tempo da sole (4h56') mentre i più solitari sono i residenti nel Nord-est (5h41'), confermando come anche a livello interno del paese il fattore climatico, congiuntamente a caratteristiche strutturali come tassi di occupazione, età media e ampiezza delle famiglie, sembra influire su tale indicatore (Istat, 2018d). Al di là della compagine familiare, anche la dimensione del comune di residenza può influenzare la possibilità di svolgere attività in presenza di altri: sebbene non si scorgano differenze particolarmente significative tra i comuni di maggiori dimensioni, al contrario nei centri più piccoli le persone mostrano una maggior tendenza a svolgere le attività quotidiane in solitudine (si passa dalle 5h06' dei centri dell'area metropolitana alle 5h49' dei comuni con meno di 2.000 abitanti).

La maggior parte del tempo trascorso da soli dalla popolazione di 15 anni e più viene impiegato nello svolgimento di attività di tempo libero (29,4 per cento) e di lavoro non retribuito (28,8 per cento), seguite dalle attività di cura personale (12,0 per cento); questo indicatore – sebbene risulti tra quelli richiesti dalle linee guida Unece – dipende ovviamente dalla durata complessiva del tempo dedicato alle varie attività dal complesso della popolazione (Figura 4.15).

Figura 4.15 - Tempo trascorso da soli per tipo di attività svolta dalla popolazione di 15 anni e più (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Valutando, invece, la quota di tempo dedicato alle varie attività in cui le persone hanno dichiarato di essere da sole, risulta chiaramente come l'attività maggiormente svolta in solitudine sia, come è logico attendersi, la cura personale (62,3 per cento), seguita dagli

spostamenti e dalle attività di lavoro non retribuito, attività per le quali quasi la metà del tempo che vi si dedica è passato in solitudine. Tra le attività quotidiane più socializzanti troviamo i pasti (solo il 16,7 per cento del tempo che vi si dedica è passato da soli) e il lavoro retribuito (20,3 per cento sul totale delle ore lavorate), seguite da tempo libero e studio. Per il tempo libero è evidente che l'ampia parte occupata da attività scarsamente socializzanti, come guardare la televisione o riposare (si veda paragrafo 4.3), influenzi molto la modalità di fruizione in solitudine, mentre per lo studio a fronte di una frequenza scolastica ovviamente condivisa con i compagni di classe ci sono poi le ore di studio fuori dalla scuola, che per la maggior parte degli studenti sono svolte in solitudine.

Riguardo alla serie storica, il tempo trascorso da soli è aumentato negli ultimi 5 anni di circa mezz'ora al giorno (+26')⁸: sono gli uomini ad averlo incrementato maggiormente (+29' contro +22 delle donne), per lo più a seguito della diminuzione delle ore di lavoro; sono infatti in particolare le persone in età attiva ad aver visto crescere maggiormente il tempo passato in solitudine rispetto all'aumento registrato per gli anziani (+14').

4.5.2 Il tempo trascorso con gli altri

I diari di uso del tempo permettono di studiare i modelli di socialità della popolazione attraverso l'analisi della compresenza con altre persone, conviventi e non, durante lo svolgimento delle attività quotidiane (Voorpostel et al., 2010; Sullivan, 1996). In media delle 9h14' che si trascorrono ogni giorno in presenza di altri, 5h25' sono in compresenza dei propri familiari coabitanti e 4h30' di persone esterne, con 41' in cui sono presenti contemporaneamente almeno una persona coabitante e una non coabitante (Tavola A.7). Sono molte le caratteristiche strutturali che hanno un impatto significativo sul modello di relazioni che le persone riescono a instaurare con gli altri: i giovani tra i 15 e 24 anni, in buona parte figli coabitanti con i propri genitori, sono la parte di popolazione che passa più tempo con persone non coabitanti (6h15'), riservando sia alle persone con cui vivono sia al tempo da soli poco meno di 4 ore e mezza al giorno. Ben diversa la situazione degli adulti nella classe 25-44 anni – fase della vita in cui la maggioranza delle persone esce dalla famiglia di origine e in cui spesso si diventa genitori – che rispetto ai giovani della classe precedente sperimentano una riduzione di circa un'ora nella frequentazione di persone non coabitanti (5h21') a fronte di un aumento di circa un'ora e un quarto di compresenza con persone conviventi (5h39'). Nella fascia d'età successiva, tra i 45 e i 64 anni, continua il declino delle relazioni esterne, che scendono a 4h20' e, a parità di compresenza con i propri familiari conviventi (5h40'), cresce il tempo passato da soli (5h29'). Dai 65 anni in poi le relazioni con l'esterno si riducono a sole 2h50', scende anche la compresenza con i conviventi (5h17'), mentre ad aumentare è esclusivamente il tempo passato in solitudine (6h23').

La scuola e i luoghi di lavoro sono importanti agenzie di socializzazione e non a caso occupati e studenti sono la parte di popolazione che trascorre più tempo relazionandosi con persone non conviventi (rispettivamente 5h59' e 6h17' al giorno), mentre le persone più isolate sono le casalinghe con solo 2h19' al giorno di compresenza con persone che vivono altrove, ancor meno dei ritirati dal lavoro che vi trascorrono 2h53', mentre d'altro lato passano con i propri conviventi circa 7 ore al giorno. In generale le donne, specularmente a

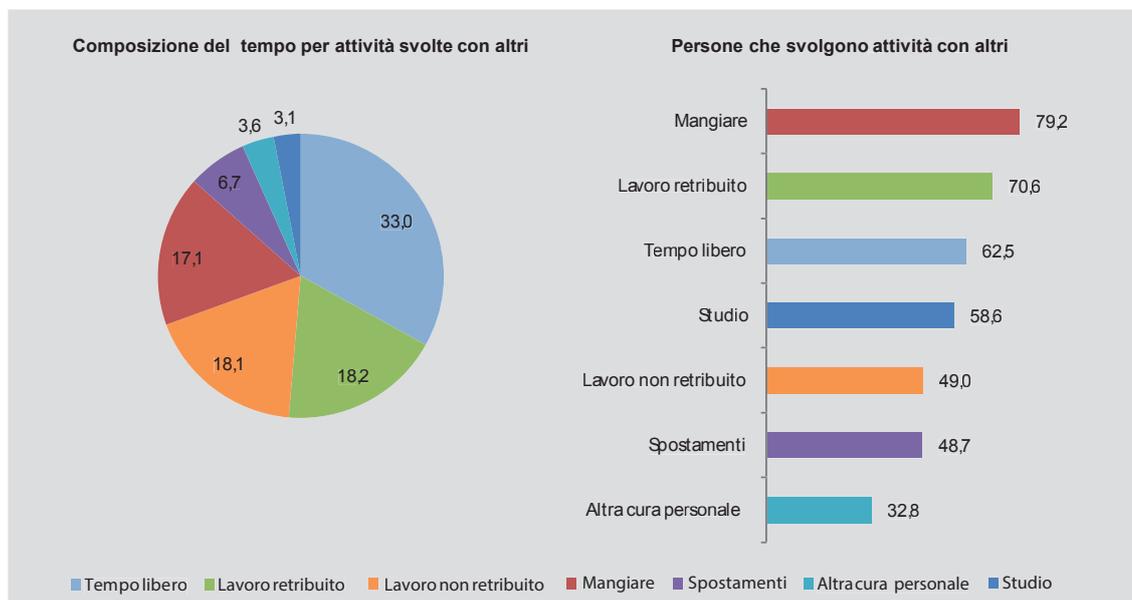
⁸ Il quesito sulle persone presenti è variato più volte nel corso del tempo e non permette confronti con le edizioni precedenti al 2008-2009, quando oltre al tempo trascorso a letto erano escluse dalla rilevazione le parti della giornata dedicato al lavoro e alla scuola.

quanto visto nel paragrafo precedente, passano meno tempo con gli altri rispetto agli uomini (8h54' contro 9h35') e soprattutto cambia sensibilmente la composizione interna: i primi passano circa 5 ore al giorno con i propri familiari coabitanti e altrettante con persone non conviventi, mentre le donne trascorrono 5h44' con i conviventi e solo 3h54' con i non conviventi. Questo diverso modello di relazioni è in parte dovuto ai diversi tassi di occupazione, ma anche guardando ai soli occupati, a parità di tempo passato con gli altri (10h11'), le donne passano un'ora in più degli uomini con le persone conviventi (5h30' contro 4h34') e tre quarti d'ora in meno con persone esterne (5h32' contro 6h18').

Le madri di figli piccoli, in particolare, sono impegnate nelle relazioni con i propri familiari per 9h18', e di converso soffrono di quella carenza nelle ore di solitudine di cui si è già detto in precedenza. Rispetto alle coetanee in coppia senza figli trascorrono da sole 1h45' in meno (da 5h16' a 3h31'), quasi tre ore in più con i propri coabitanti (da 6h21' a 9h18') e circa un'ora in meno con le persone con cui non si hanno legami di parentela (da 4h02' a 3h06') (Istat, 2018a). Ben diversa la situazione dei padri, che con 6h27' di compresenza con i familiari, aumentano di soli 10' il tempo passato con i familiari coabitanti rispetto ai coetanei in coppia senza figli, mentre il tempo passato con la rete di conoscenze esterne cresce invece di circa mezz'ora (da 4h50' a 5h17'), a causa del maggior tempo trascorso con i colleghi di lavoro che aumenta di oltre un'ora (da 2h35' a 3h44'), accentuando quel modello di divisione del lavoro di tipo *male breadwinner* di cui si è ampiamente trattato nella prima parte del volume.

La composizione del tempo passato con gli altri, così come quella del tempo trascorso in solitudine, risente dalla quantità di tempo destinata alle varie attività quotidiane: quando si è in presenza di altri in un caso su 3 si sta svolgendo tempo libero, circa nel 18 per cento dei casi si sta svolgendo un'attività lavorativa (retribuita o non), nel 17,1 per cento dei casi si sta mangiando. Analizzando invece le attività che si svolgono maggiormente in compagnia di altri è proprio quest'ultima attività a posizionarsi al primo posto: quasi l'80 per cento del tempo dedicato ai pasti è tempo condiviso con qualcuno, confermando l'importanza sociale che il momento del pasto riveste nel nostro paese. Riguardo il lavoro,

Figura 4.16 - Tempo trascorso con altri per tipo di attività svolta dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

invece, quello retribuito, quasi sempre svolto fuori casa, è molto più spesso svolto in presenza di altri rispetto a quello non retribuito (70,6 per cento contro il 49,0 per cento), con delle interessanti differenze di genere: sono, infatti, più le donne a lavorare in presenza di altri (per il 74,7 per cento del loro tempo di lavoro contro il 69,1 per cento degli uomini) e più gli uomini a svolgere lavoro familiare in presenza di altri (52,1 per cento contro 48,1 per cento). Al terzo posto, dopo i pasti e il lavoro retribuito, troviamo il tempo libero, che nel 62,5 per cento del tempo è svolto in compagnia di qualcuno, quota che sale al 64,0 per cento per gli uomini e scende al 60,7 per cento per le donne. Anche lo studio è per oltre la metà del tempo svolto insieme ad altri, con i maschi più dediti allo studio con altri di quanto lo siano le donne (62,1 per cento contro 57,1 per cento). In conclusione gli uomini sono in tutte le attività più inclini a condividere il proprio tempo con gli altri, fatta eccezione per il lavoro retribuito e per gli spostamenti, attività che gli uomini fanno con qualcuno per il 44,2 per cento del tempo contro il 52,2 per cento delle donne.

4.6 L'impatto della quotidianità sul benessere soggettivo

Il benessere soggettivo è un concetto composito, che può essere descritto attraverso due componenti distinte ma interrelate, una cognitiva e una affettiva (Diener, 1984; OECD, 2013). La componente cognitiva rappresenta il processo attraverso il quale ciascun individuo valuta in modo retrospettivo la propria vita, vista sia nel suo complesso sia nei diversi aspetti che la caratterizzano. La componente affettiva, composta dall'insieme delle emozioni che gli individui provano, è invece legata alla piacevolezza dei momenti della giornata, monitora cioè l'impatto immediato che le circostanze determinano sul benessere delle persone.

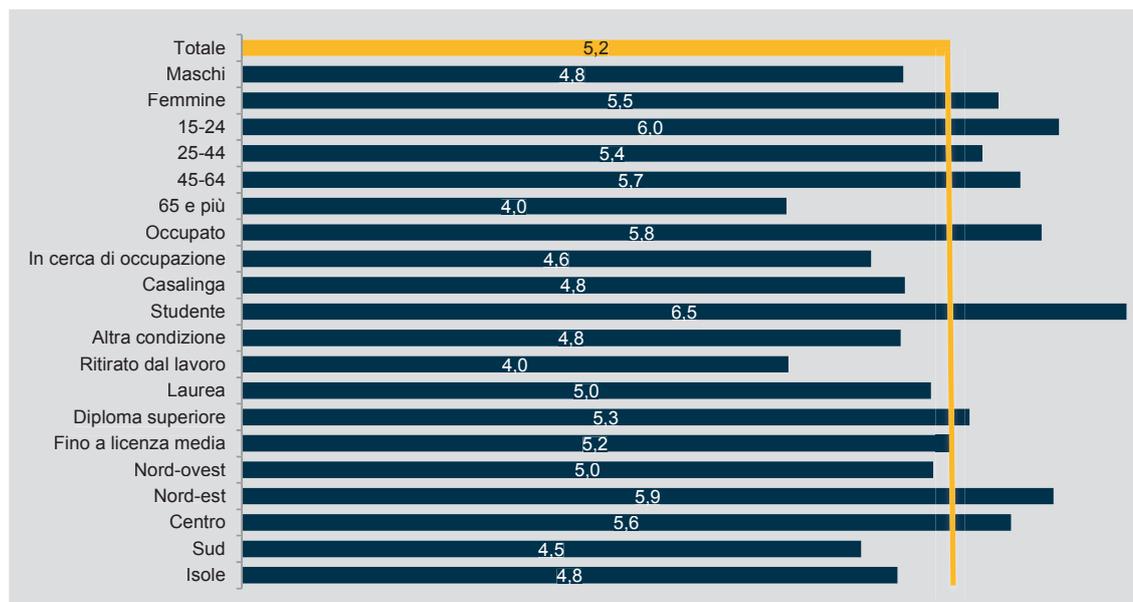
La valutazione cognitiva del benessere individuale, che tipicamente viene fatta esprimendo un livello di soddisfazione per i diversi aspetti della vita quotidiana, incorpora necessariamente anche le aspettative, i desideri, il sistema di valori e le esperienze passate degli individui, mentre la valutazione affettiva del benessere è legata solo alle emozioni che si provano nel corso della giornata, che possono essere positive (*pleasant affect*) o negative (*unpleasant affect*). In definitiva, mentre la componente cognitiva del proprio benessere implica una riflessione a posteriori sulla propria vita fino ad un determinato momento, la componente affettiva è strettamente legata al presente, alla situazione attuale. La rilevazione di quest'ultima componente è particolarmente importante in quanto consente di avere informazioni circa la struttura emotiva attraverso la quale l'individuo affronta la propria vita.

Entrambe le componenti sono rilevate nell'indagine *Uso del tempo*, che per la prima volta nell'edizione 2014 ha affiancato agli usuali quesiti cognitivi presenti nel questionario auto compilato anche un quesito sulla piacevolezza dei momenti della giornata presente nel diario giornaliero⁹, e in questo paragrafo vengono esaminate entrambe le tipologie di indicatori, con particolare riferimento al tempo libero e alle relazioni sociali. L'esistenza di una relazione positiva tra la disponibilità di tempo libero, le relazioni sociali e il benessere individuale è stata, infatti, ampiamente documentata in letteratura e in particolare il tempo passato con la famiglia e gli amici, appare solidamente legato alla soddisfazione generale per la propria vita (Helliwell e Putnam, 2004; Istat, 2018a; Kuykendall et al., 2018).

⁹ Il quesito sulla piacevolezza dei momenti della giornata è rivolto ai rispondenti di 11 anni e più, che devono rispondere valutando non solo le attività svolte nel corso della giornata ma anche elementi di contesto quali le persone presenti e i luoghi frequentati. Il quesito esclude le parti della giornata che si trascorrono a letto e chiede di misurare la piacevolezza su una scala da -3 a +3, dove -3 significa "per niente piacevole" e +3 "molto piacevole".

Nel 2014 il tempo trascorso in modo spiacevole dalla popolazione di 15 anni e più nel corso della giornata – identificato dai punteggi negativi nella scala da -3 a +3 utilizzata per il quesito – è di soli 48', pari al 3,3 per cento delle 24 ore e, considerando che le ore di sonno sono escluse dal quesito, al 5,2 per cento del tempo di veglia (Figura 4.17).

Figura 4.17 - Parte della giornata trascorsa in modo spiacevole (unpleasant state) dalle persone di 15 anni e più per alcune caratteristiche individuali e ripartizione geografica - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

A sperimentare maggiormente momenti poco o per niente piacevoli durante il giorno sono soprattutto le donne, i giovani tra i 15 e i 24 anni e gli adulti tra i 45 e i 64 anni, gli occupati e gli studenti, mentre a livello territoriale sono i residenti nel Nord-est e nel Centro coloro che dichiarano maggiormente di vivere momenti spiacevoli nel corso della giornata. Specularmente sono gli uomini, gli anziani e i residenti nel Mezzogiorno quelli che dichiarano meno di trovare del tutto spiacevoli i momenti della propria giornata (Tabella A.8).

Affiancando a tale indicatore il punteggio medio assegnato alla giornata vissuta emerge una particolarità legata all'età dei rispondenti: i giovani, pur essendo coloro che più di tutti segnalano di vivere momenti piacevoli, sono anche quelli che danno il punteggio medio più elevato alla propria giornata (1,65 contro una media di 1,55 punti, su una scala da -3 a +3), dimostrando quindi di essere più inclini a fornire punteggi alle estremità della scala, dichiarandosi, più degli altri, per niente soddisfatti di alcune parti della loro giornata, ma anche i più soddisfatti dei restanti momenti. Al contrario gli anziani, che risultano coloro che meno di tutti segnalano momenti piacevoli, danno però punteggi piuttosto bassi al resto del tempo, con il risultato di valutare la propria giornata con un punteggio inferiore alla media (1,53) (Figura 4.18).

Gli occupati sono i meno soddisfatti riguardo la piacevolezza della propria giornata (1,49 punti), mentre a livello territoriale sono i residenti nella ripartizione centrale a giudicare nel modo peggiore la propria quotidianità (1,45 punti), seguiti da quelli del Nord-est (1,50). Molto elevati, invece, i punteggi forniti dalle persone in cerca di occupazione e dai residenti nel Mezzogiorno.

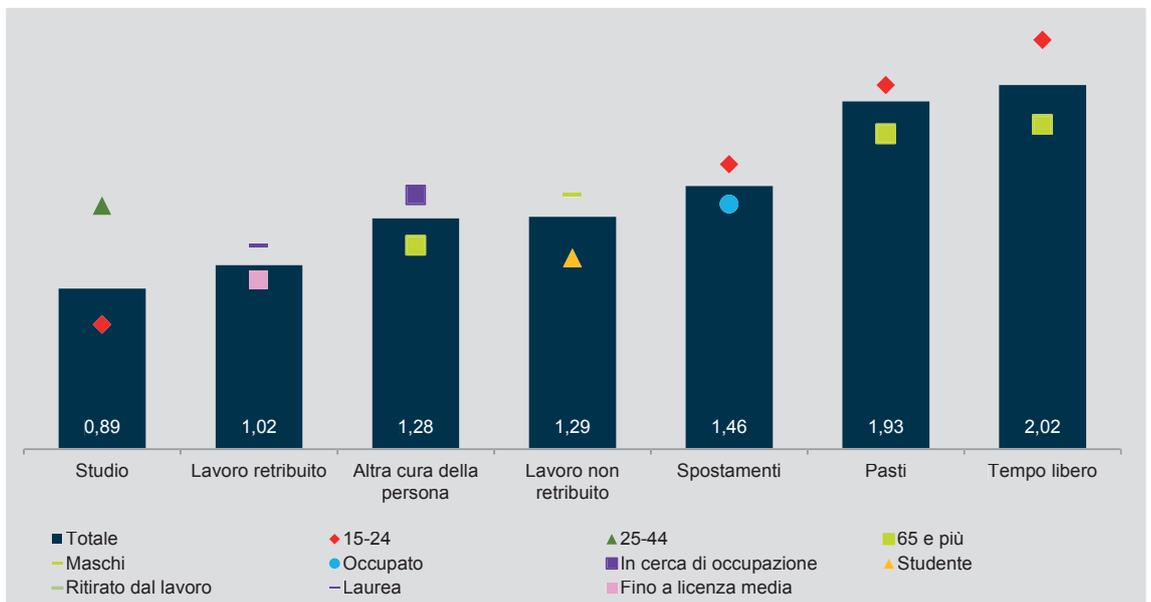
Figura 4.18 - Punteggio medio di piacevolezza assegnato alla propria giornata dalle persone di 15 anni e più per alcune caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (punteggio medio)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Tali andamenti sono, come prevedibile, legati alla diversa piacevolezza delle attività svolte e dallo spazio che attività giudicate più o meno piacevoli hanno nella giornata dei differenti strati della popolazione esaminati. Lo studio e il lavoro – con un punteggio rispettivamente di 0,89 e 1,02 – sono le attività giudicate meno piacevoli da svolgere durante la giornata, soprattutto per i giovani tra i 15 e i 24 anni per quanto riguarda lo studio e per gli occupati con un titolo di studio basso per quanto riguarda il lavoro (Figura 4.19).

Figura 4.19 - Punteggio di piacevolezza assegnato alla propria giornata dalle persone di 15 anni e più per tipo di attività (indicatore Unece)- Anni 2013-2014 (punteggio medio, valore minimo e massimo per alcune caratteristiche individuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Poco più elevato il giudizio sui momenti della giornata in cui ci si prende cura della propria persona (1,28) o della casa e della famiglia (1,29). In particolare queste ultime attività risultano più piacevoli per gli uomini rispetto alle donne (1,41 contro 1,20), anche a causa della diversa composizione interna delle attività svolte e del minor tempo che vi dedicano (si veda paragrafo 1.2). Sono invece gli studenti a dare il giudizio peggiore al lavoro non retribuito (1,06): da tali dati appare evidente come non solo il loro contributo nei lavori domestici è minimo (si veda paragrafo 2.5) ma quel poco che fanno è anche svolto malvolentieri.

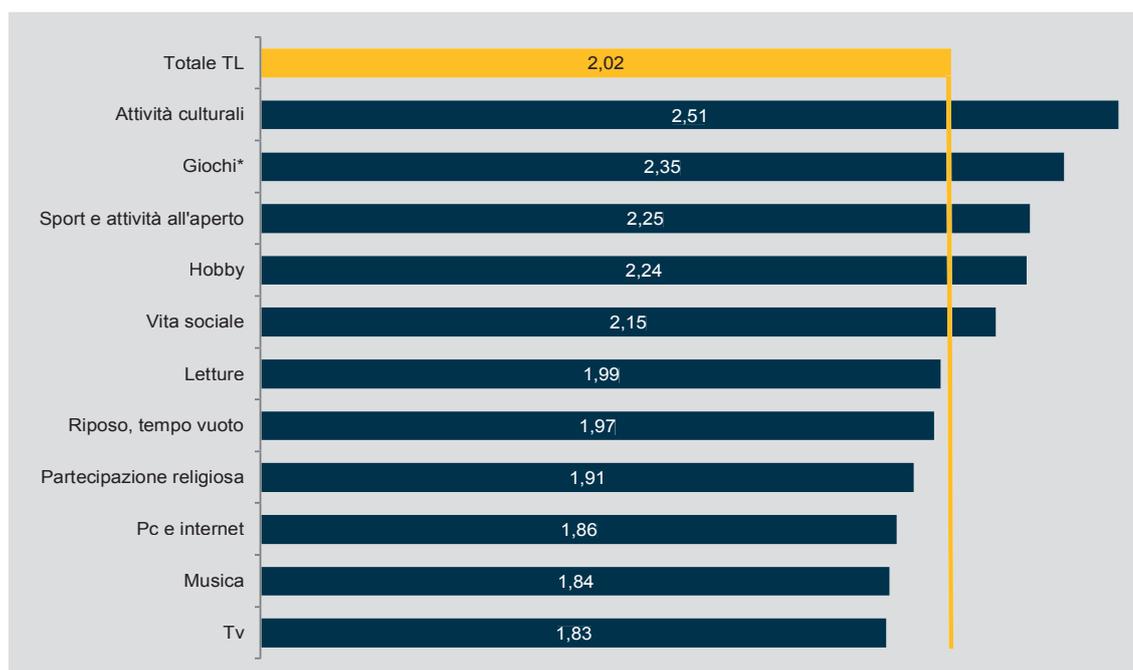
Gli spostamenti raccolgono un giudizio intermedio (1,46), che in effetti varia molto a seconda della finalità degli stessi: non a caso il giudizio peggiore viene fornito dagli occupati (1,36), per i quali in gran parte coincidono con gli spostamenti casa/lavoro, mentre il giudizio migliore riguarda i giovani (1,58), che per la maggior parte del tempo si spostano per attività connesse al tempo libero.

Le attività più piacevoli per tutti sono, invece, i pasti (1,93) e il tempo libero (2,02), anche se per entrambe i giovani ne traggono molto più piacere rispetto a quanto dichiarato dagli anziani (rispettivamente 2,02 contro 1,75 per i pasti e 2,27 contro 1,80 per il tempo libero).

Tempo libero e relazioni sociali sono attività importanti per il benessere soggettivo, tuttavia non tutte le attività e non tutte le relazioni sono ugualmente piacevoli, vale pertanto la pena approfondire l'analisi sulle molteplici attività che ricadono nell'ampio contenitore definito tempo libero e sulle diverse tipologie di relazioni che si possono instaurare con gli altri.

Tutti i momenti in cui vengono svolte attività di tempo libero ottengono un giudizio di piacevolezza superiore alla media assegnata al complesso della giornata (1,55), tuttavia quelli giudicati più piacevoli sono in primo luogo quelli in cui si svolgono attività culturali (2,51): visitare un museo, una mostra, partecipare ad un evento sportivo, ad un concerto o anche semplicemente andare al cinema sono le attività che in assoluto rendono più piacevole la giornata di chi le svolge (Figura 4.20).

Figura 4.20 - Punteggio medio di piacevolezza assegnato dalle persone di 15 anni e più ai momenti in cui svolge tempo libero per tipo di attività (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (punteggio medio)

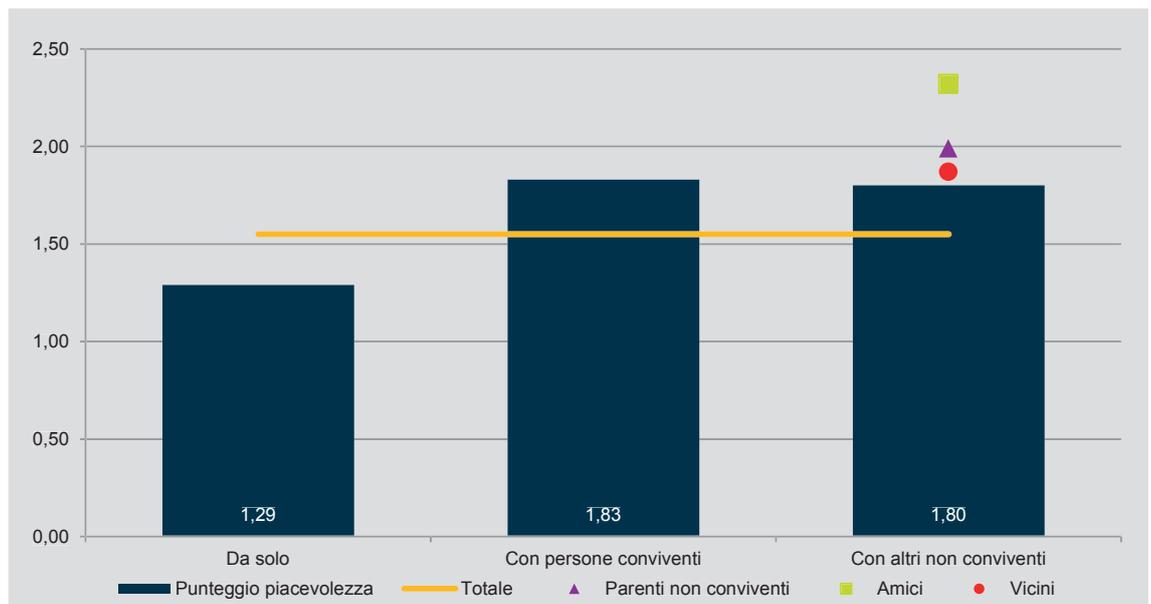


Fonte: Indagine Uso del tempo

Otengono un punteggio superiore alla media delle attività di tempo libero anche i momenti trascorsi giocando¹⁰ (2,35), praticando sport o attività all'aperto (2,25), dedicando tempo ai propri hobby (2,24) e alla vita sociale (2,15). Le letture sono legate ad un giudizio nella media (1,99), con un favore maggiore per le donne rispetto agli uomini (2,09 contro 1,89). Inferiore alla media del tempo libero il giudizio sui momenti dedicati al resto delle attività che lo compongono. In particolare la televisione, che risulta essere l'attività di tempo libero cui si dedica più tempo, ottiene il punteggio di piacevolezza più basso (1,83). Anche ascoltare musica (1,84) e utilizzare Pc o internet (1,86) sono attività che si associano a momenti della giornata giudicati poco piacevoli. Quest'ultima attività è giudicata più piacevole dai giovani tra i 15 e i 24 anni che danno un punteggio di 2,09 contro il minimo assegnato dagli adulti tra 45 e 64 anni (1,69).

La differenza tra il giudizio dato ai momenti di vita sociale offline rispetto a quello dato ai momenti passati online (2,15 contro 1,86) fa comprendere l'importanza che rivestono le relazioni con gli altri per il benessere, anche per i giovani l'attività online è meno piacevole delle relazioni tenute di persona (2,35 contro 2,09).

Figura 4.21 - Punteggio medio di piacevolezza assegnato dalle persone di 15 anni e più ai momenti per persone presenti (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (punteggio medio)



Fonte: Indagine Uso del tempo

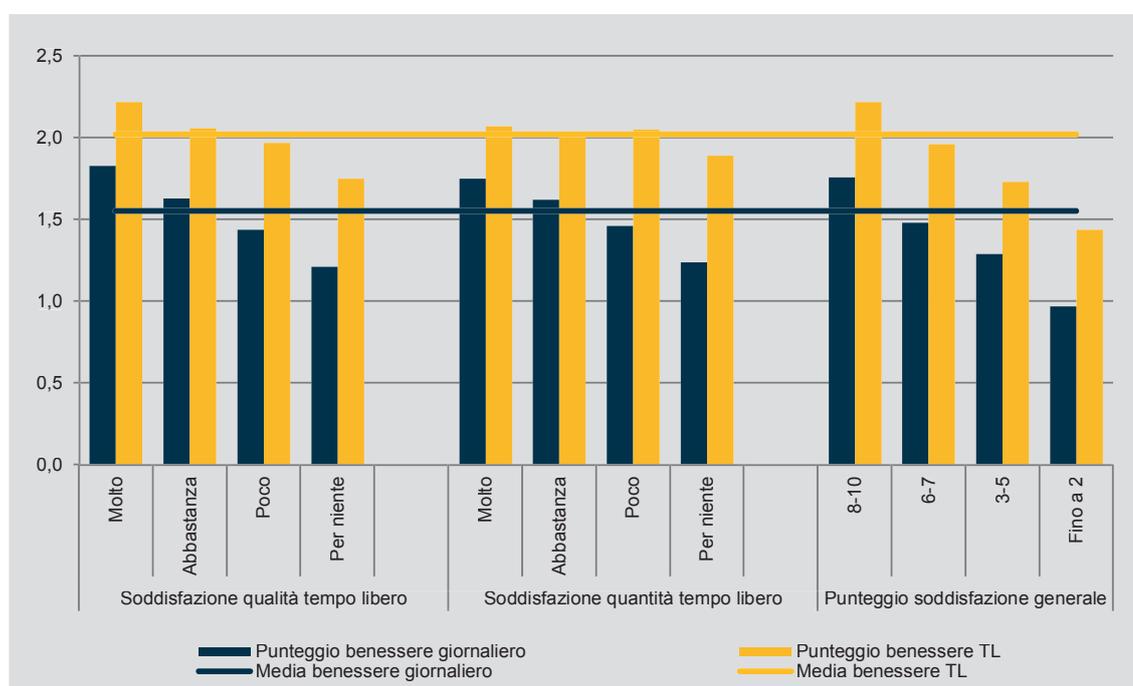
Allo stesso risultato si arriva osservando i punteggi associati alla presenza degli altri durante la giornata (Figura 4.21): i momenti trascorsi da soli sono i meno piacevoli (1,29), mentre quelli passati con i propri familiari conviventi raggiungono il punteggio di 1,83, di poco superiore a quello ottenuto da quelli condivisi con persone non coabitanti (1,80). Il quesito sulle persone presenti non permette di distinguere i non conviventi (vicini, amici, parenti, colleghi o semplici conoscenti); tuttavia se nella descrizione delle attività svolte è riportata la tipologia di persone presenti, l'informazione viene conservata, permettendo di avere qualche informazione anche su tali relazioni. Per tutti il massimo del punteggio sulla piacevolezza del tempo viene raggiunto nei momenti passati con gli amici (in media 2,32

¹⁰ Si fa presente che i giochi elettronici sono compresi nell'uso di Pc e internet.

punti), a conferma che riuscire ad avere contatti diretti con la propria rete elettiva è un indiscusso fattore di benessere.

La soddisfazione espressa sui diversi aspetti della vita quotidiana è meno legata alle circostanze del giudizio affettivo finora analizzato, poiché incorpora aspettative e valutazioni più generali, tuttavia le persone che hanno dato un giudizio migliore alla propria giornata sono anche coloro che hanno dichiarato di essere più soddisfatti per entrambi gli aspetti rilevati legati al tempo libero (qualità e quantità) e, più in generale, per la loro vita (Figura 4.22).

Figura 4.22 - Punteggio di piacevolezza assegnato alla propria giornata e al proprio tempo libero dalle persone di 15 anni e più per alcuni indicatori di soddisfazione cognitiva - Anni 2013-2014 (punteggio medio)

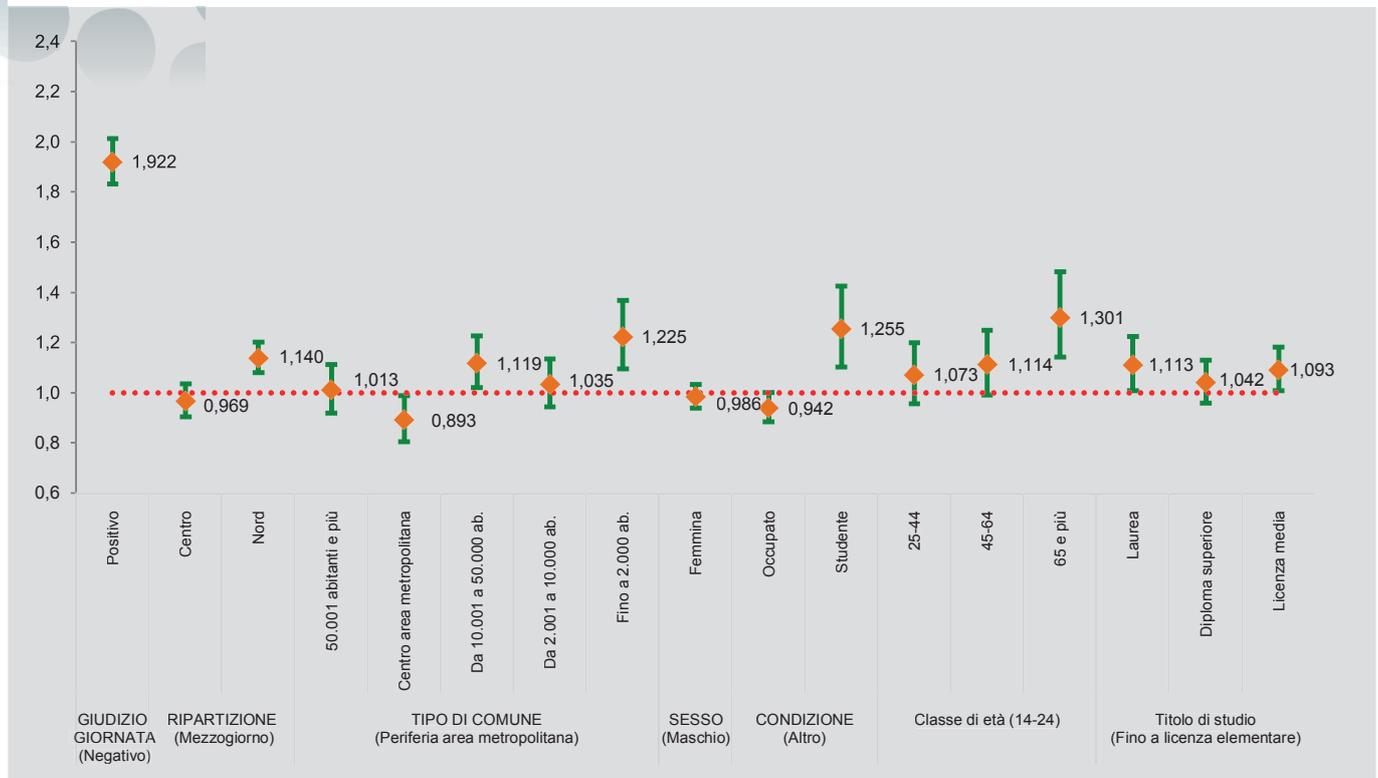


Fonte: Indagine Uso del tempo

Netta anche la relazione positiva tra il punteggio di piacevolezza assegnato ai momenti di tempo libero sperimentati durante la giornata e il giudizio di soddisfazione fornito sulla qualità del proprio tempo libero e sulla propria vita in generale, mentre non sembra esserci relazione con la soddisfazione per la quantità di tempo libero: è piuttosto il giudizio complessivo sulla propria giornata e quindi, ragionevolmente, sulla conciliazione tra i vari tempi di vita a mostrarsi legato con questo specifico aspetto.

La validità della relazione positiva tra la struttura emotiva con cui gli individui affrontano e giudicano la propria giornata e il giudizio cognitivo che forniscono sul proprio benessere generale, risulta confermata anche avvalendosi di un modello logistico che consente di tenere sotto controllo le altre caratteristiche strutturali che concorrono alla formazione di tale giudizio, come le condizioni di salute e quelle economiche, l'età, il livello di istruzione, il territorio di residenza, la condizione professionale (Figura 4.23).

Figura 4.23 - Fattori che incidono sulla soddisfazione per la vita delle persone di 15 anni e più - Anno 2013-2014 (modello di regressione logistica: odds ratio (a) e intervalli di confidenza) (b)



Fonte: Indagine Uso del tempo

- (a) L'odds ratio indica l'associazione tra un punteggio elevato – da 8 a 10 – di soddisfazione per la propria vita (variabile dipendente) e le singole modalità considerate delle variabili indipendenti. Valori maggiori di uno indicano una associazione positiva (rispetto alla modalità di riferimento), valori minori di uno una associazione negativa.
 (b) Il modello è controllato anche per soddisfazione per la propria situazione economica e percezione del proprio stato di salute, fattori che non sono riportati nel grafico perché fuori scala (odds > 2,4).

4.7 Conclusioni

Molto spesso il tempo libero viene analizzato a “scatola chiusa”, considerandolo come un tempo di svago, di benessere, di socialità, avendone aprioristicamente una concezione positiva. Le analisi condotte permettono di aprire tale contenitore, illustrando non solo lo spazio che ha nella vita quotidiana dei diversi soggetti esaminati ma anche addentrandosi nella sua composizione e valutando le ricadute sul benessere soggettivo, mettendone in luce le componenti positive e negative.

In particolare le analisi sul *work-life balance* chiariscono come avere a disposizione una buona quantità di tempo libero non equivalga necessariamente ad avere un buon equilibrio nei propri tempi di vita: ad esempio se il tempo libero è disponibile in momenti della giornata in cui non si possono curare le proprie relazioni sociali o se non si riesce ad investirlo in attività che interessano il soggetto, esso diventa un tempo vuoto e non se ne trae il beneficio a cui normalmente è associato.

La dimensione di genere emerge sia per quanto riguarda il tempo libero a disposizione sia rispetto al modo di fruirne. Le donne hanno, da sempre, uno svantaggio di tempo libero a disposizione, pari a circa un'ora rispetto agli uomini e anche i recenti miglioramenti registrati nella distribuzione dei carichi di lavoro per genere, non hanno prodotto effetti su tale svantaggio. Le analisi mostrano come le donne, campionesse del multitasking, riescano a recuperare

spazio per le attività di tempo libero solo sovrapponendole ad altre (*tempo libero passivo*), mentre il tempo libero puro rappresenta la quasi totalità del tempo libero degli uomini. Questo fa sì che il divario di genere nel tempo complessivo dedicato alle attività di tempo libero si riduca sensibilmente, passando da circa un'ora a soli 15'. Certo il *tempo libero passivo* non può essere considerato vero e proprio tempo libero, tuttavia le analisi dimostrano come svolgere tali attività riesca almeno a migliorare la piacevolezza delle altre attività svolte come principali.

Oltre al genere, la quantità di tempo libero a disposizione e l'uso che se ne fa varia molto anche al variare dell'età: l'abbondante tempo libero a disposizione degli anziani è, ad esempio, costituito per oltre il 60 per cento da attività di tempo vuoto o passivo, come riposare o guardare la tv.

Rispetto alle diverse attività che compongono il tempo libero, il confronto europeo mostra come in tutti i paesi esaminati guardare la televisione sia ancora la principale attività di tempo libero, sia per quote di persone che ne fruiscono sia per quantità di tempo che vi dedicano, seguita quasi ovunque dal tempo dedicato alla vita sociale. A partire dalla terza posizione la situazione inizia ad essere maggiormente diversificata, in Italia al terzo posto si colloca il riposo, poi le attività sportive e le attività all'aperto come le passeggiate. A seguire troviamo le letture, l'uso di Pc e internet e le attività culturali.

Le relazioni sociali danno un'ulteriore chiave di lettura dei tempi della vita quotidiana. Il tempo che si trascorre in presenza di altre persone diminuisce con l'avanzare dell'età. In effetti la scuola e i luoghi di lavoro sono importanti agenzie di socializzazione e non a caso occupati e studenti sono la parte di popolazione che trascorre più tempo relazionandosi con persone non conviventi, mentre le persone più isolate sono le casalinghe, le quali trascorrono meno tempo con persone non conviventi anche più dei ritirati dal lavoro. Anche la dimensione del comune di residenza può influenzare la possibilità di svolgere attività in presenza di altri: sebbene non si scorgano differenze particolarmente significative tra i comuni di maggiori dimensioni, al contrario nei centri più piccoli le persone mostrano una maggior tendenza a svolgere le attività quotidiane in solitudine.

Infine l'analisi dell'impatto della quotidianità sul benessere soggettivo mostra che, sebbene tutti i momenti in cui vengono svolte attività di tempo libero ottengono un giudizio di piacevolezza superiore alla media assegnata al complesso della giornata, quelli giudicati più piacevoli sono in primo luogo quelli in cui si svolgono attività culturali: visitare un museo, una mostra, partecipare ad un evento sportivo, ad un concerto o anche semplicemente andare al cinema. Ottengono un punteggio superiore alla media delle attività di tempo libero anche i momenti trascorsi giocando, praticando sport o attività all'aperto, dedicando tempo ai propri hobby e alla vita sociale, sotto la media, invece, il tempo trascorso utilizzando Pc e internet. Per tutti il massimo del punteggio sulla piacevolezza del tempo viene raggiunto nei momenti passati con gli amici, a conferma che riuscire ad avere contatti diretti con la propria rete elettiva è un indiscusso fattore di benessere.

La soddisfazione espressa sui diversi aspetti della vita quotidiana è meno legata alle circostanze del giudizio dato sui momenti della giornata, poiché incorpora aspettative e valutazioni più generali, tuttavia le persone che hanno dato un giudizio migliore alla propria giornata sono anche coloro che hanno dichiarato di essere più soddisfatti per entrambi gli aspetti rilevati legati al tempo libero (qualità e quantità) e, più in generale, per la loro vita. È forse proprio il sommarsi di singoli momenti di benessere che poi nell'analisi complessiva dei diversi ambiti della propria vita (relazioni sociali, familiari, salute, lavoro, ecc.) induce ad avere un giudizio più benevolo. Ed è, quindi, a questi momenti che andrebbe accordato il giusto peso e lasciato il giusto spazio.

5. VITA QUOTIDIANA E SALUTE: SONNO, SPOSTAMENTI E ATTIVITÀ SEDENTARIE¹

5.1 Abitudini e stili di vita

I dati sull'uso del tempo permettono di studiare abitudini e stili di vita come il sonno, l'esercizio fisico, la sedentarietà e osservare così le relazioni tra uso del tempo, benessere e salute. Queste ultime dimensioni sono elementi chiave nell'analisi dei diritti e nella comprensione delle disuguaglianze sia sociali che di genere. La salute, così come definita nella Costituzione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) è "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società". Già dal 1948 l'Oms dichiarava, infatti, che la salute è qualcosa di più dell'assenza di malattia, è un diritto e in conformità a questo principio l'Oms assegna agli Stati e alle loro istituzioni compiti che vanno ben al di là della semplice gestione di un sistema sanitario (Who, 1948).

La prima parte di questo capitolo si concentra sul tempo dedicato al "sonno": sempre più discipline mediche indagano, infatti, il legame tra la quantità di sonno e la sua relazione con lo stato di salute (patologie fisiche e psichiche). La privazione del sonno, oltre a sentimenti di svogliatezza, può contribuire a l'insorgere di diversi problemi di salute, come l'obesità o la pressione alta. Dormire un numero adeguato di ore permette di essere più attenti e può migliorare la qualità delle proprie attività, sia quelle lavorative o di cura, sia di tempo libero. Esiste, infatti, un'ampia letteratura sulla relazione tra durata del sonno e benessere (qualità della vita): l'energia prodotta da un buon sonno consente ai singoli di gestire lo stress raggiungendo più facilmente uno stato di benessere psicologico (Buxton e Marcelli, 2010; Strine e Chapman, 2005).

Il capitolo prosegue poi con l'analisi dei comportamenti adottati per spostarsi quotidianamente e del loro legame con la salute. L'evidenza scientifica, infatti, parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica o un esercizio fisico appropriato (come portare a passeggio un cane, o andare in bicicletta al lavoro) favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale (Department of Health, 2004). Rimanendo in questo ambito di studi, la terza parte del capitolo si sofferma sui comportamenti sedentari e le conseguenze negative sulla salute e sul benessere. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico).

Recentemente molti studi hanno indagato come un giusto bilanciamento tra sonno, attività sedentarie e attività fisica (leggera, moderata, vigorosa) nella giornata abbia risvolti positivi sullo stato di "salute" delle persone (Pedišić, 2014). Solo i dati provenienti dal diario giornaliero forniscono un'immagine integrata del continuum di queste attività nella

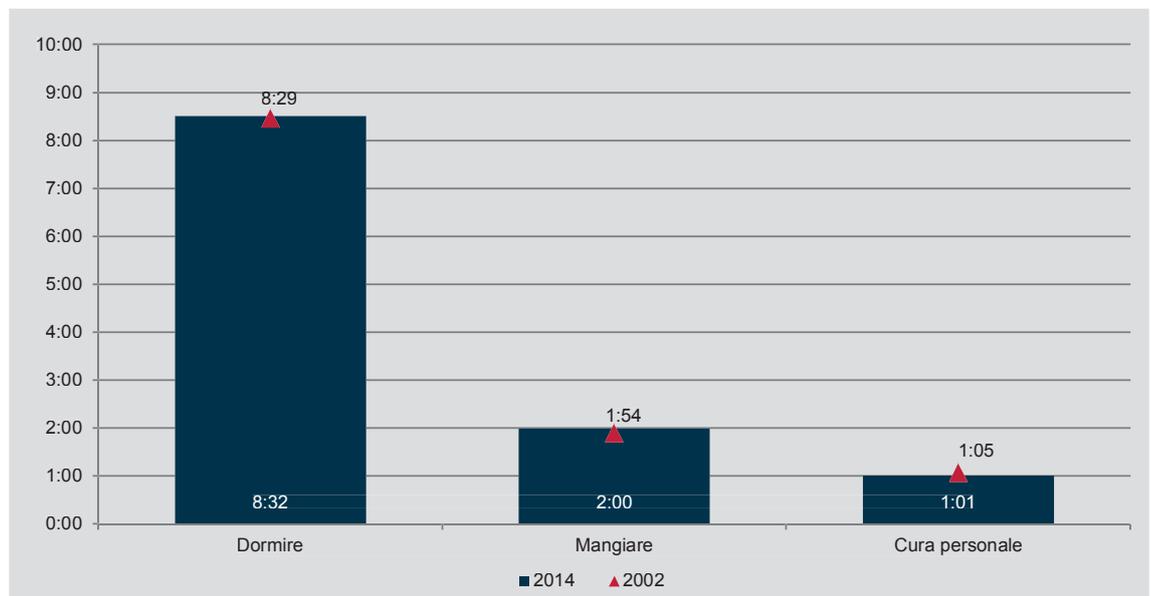
¹ Hanno contribuito Laura Cialdea (parr. 5.2, 5.4.2, 5.4.4) e Manuela Michelini (parr. 5.1, 5.3 e 5.4 ad esclusione dei parr. 5.4.2 e 5.4.4).

vita quotidiana delle persone (Fleming e Spellerberg, 1999) ed è proprio questa esaustività alla base dell'importanza del contributo che gli studi basati sui dati del diario giornaliero apportano alla misurazione del benessere.

5.2 Il tempo per le attività fisiologiche: il sonno

Nel 2014 il tempo per le attività fisiologiche, ovvero il tempo impiegato per dormire, mangiare, vestirsi, lavarsi e per tutte le attività di cura della propria persona, si attesta sulle 11h33' restando sostanzialmente stabile negli ultimi dieci anni (Figura 5.1).

Figura 5.1 - Tempo dedicato alle attività fisiologiche dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

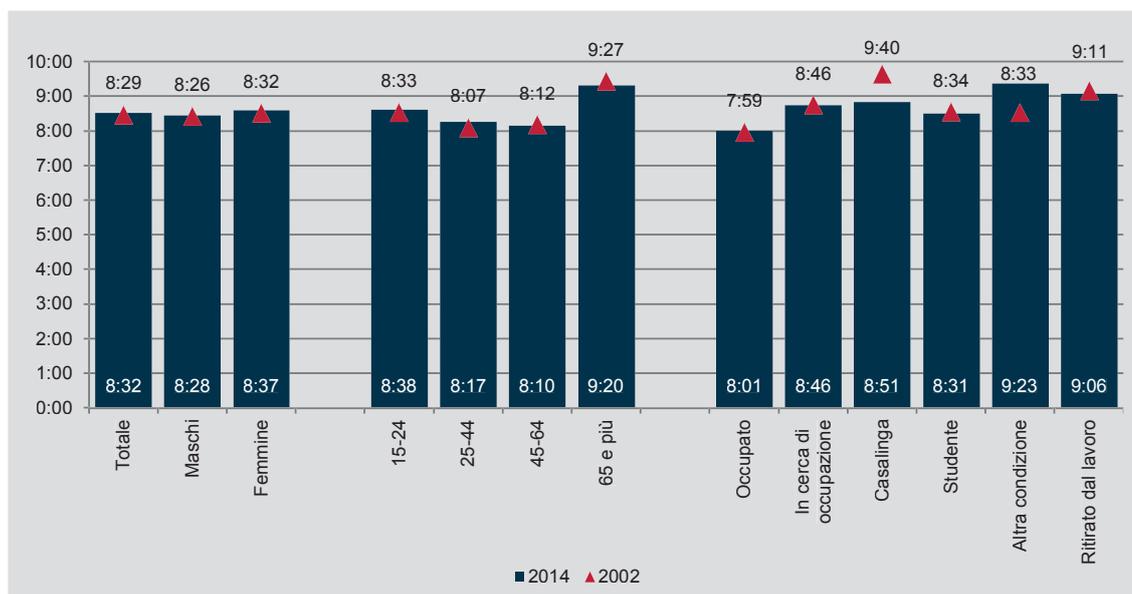
Le donne dedicano alle attività fisiologiche 8' in più degli uomini invertendo la differenza di genere rilevata nel 1988-1989, quando le donne vi dedicavano circa un quarto d'ora in meno (Romano, 2007), incremento dovuto principalmente al maggior tempo dedicato al sonno dalle donne. Nell'ultimo decennio la composizione del "tempo fisiologico" è rimasta piuttosto stabile: in un giorno medio due ore sono dedicate ai pasti (+6' rispetto al 2002), circa un'ora è spesa in igiene personale (-4'), mentre 8h32' è il tempo medio destinato al sonno (+3'), che per la classificazione delle attività di uso del tempo comprende anche il dormire durante il giorno e lo stare a letto senza dormire, se non sono specificate altre attività².

Dormire è fondamentale per la salute: il sonno è una funzione umana necessaria che permette al cervello e al corpo di ricaricarsi; influenza ogni aspetto della propria vita, positivamente se si dorme bene e negativamente se invece si dorme male.

² È importante ricordare che, non riuscendo a distinguere tra sonno effettivo e tempo di veglia, che va da quando si va a letto a quando effettivamente ci si addormenta, il tempo di sonno effettivo è certamente inferiore rispetto a quello stimato attraverso i diari dell'uso del tempo, tuttavia questi riescono a fornire un'indicazione di massima utile per le analisi diacroniche e per i confronti tra sottogruppi di popolazione.

Il sonno e il lavoro sono le attività più lunghe che una persona svolge ogni giorno: i diari dell'uso del tempo consentono di studiare le relazioni tra gli impegni quotidiani e il sonno. Il tempo dedicato al lavoro retribuito e alla famiglia crea sempre più pressione sulla vita quotidiana e le persone si sentono sempre più in carenza di tempo (Robinson e Michelson, 2010). In effetti gli occupati riducono di mezz'ora rispetto alla media il tempo dedicato al sonno (8h01'), arrivando a dormire 1h22' in meno rispetto alle persone in altra condizione (9h23') (Figura 5.2).

Figura 5.2 - Tempo dedicato al sonno dalla popolazione di 15 anni e più per principali caratteristiche individuali - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

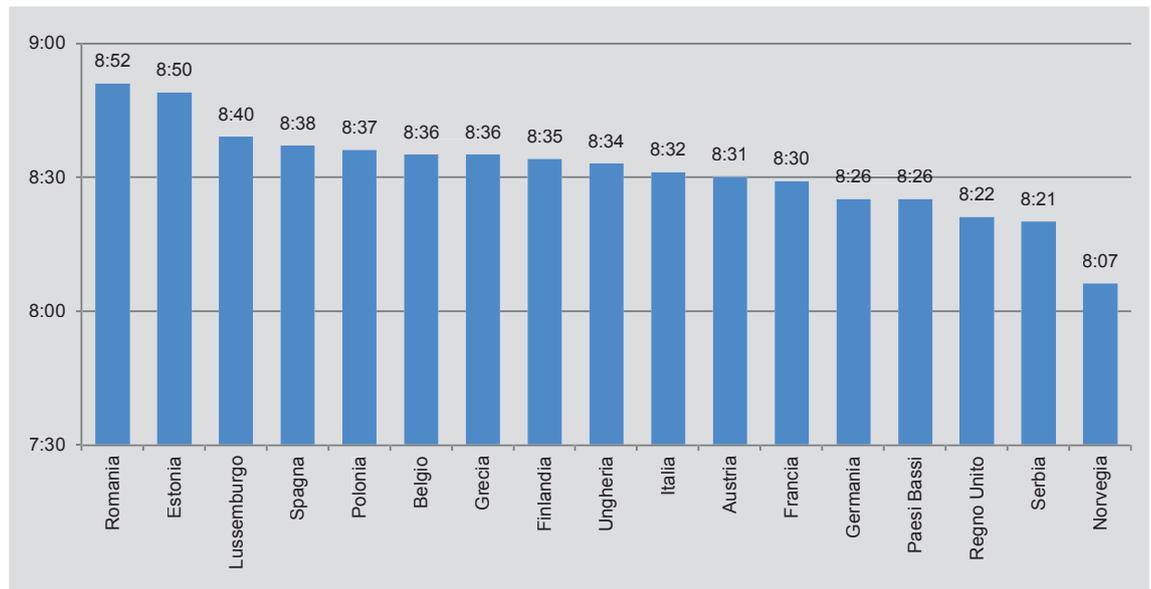
Insieme alla condizione lavorativa, un altro fattore che influenza le ore di sonno è l'età: si dorme meno nelle classi di età centrali (8h17' tra 25 e 44 anni e 8h10' tra 45 e 64 anni), cioè nelle fasi del ciclo di vita in cui è maggiore sia il tempo destinato al lavoro sia quello dedicato alla famiglia. In particolare i genitori dormono 8h12' contro le 8h49' dei single o delle persone in coppia senza figli. Si può quindi affermare che la carenza di tempo si ripercuote anche sul sonno.

5.2.1 Quanto si dorme in Europa?

Dal confronto con gli altri stati europei che hanno condotto l'indagine Uso del tempo durante la seconda edizione delle indagini armonizzate, emerge che in Europa si dorme circa 8h30' (Figura 5.3).

A dormire più di tutti sono i romeni con 8h52', seguiti dagli estoni con 8h50', mentre a dormire di meno sono i norvegesi con solo 8h07', seguiti dai serbi con 8h21' e dagli inglesi con 8h22'. Tra norvegesi e romeni si registra una differenza di circa 45'. Per la maggior parte degli altri paesi le ore di sonno giornaliere sono comprese tra le 8h30' e le 8h40'. Gli italiani con 8h32', si attestano, pertanto, intorno al dato medio.

Figura 5.3 - Tempo dedicato al sonno dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei - vari anni (a) (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Eurostat, database e Istat, Indagine Uso del tempo 2013-2014

(a) L'edizione 2010 delle Indagini armonizzate europee raccoglie dati riferiti ai seguenti anni di riferimento: 2009-2010: Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia; 2010-2011: Romania, Norvegia e Serbia; 2011-2012: Paesi Bassi, Grecia; 2012-2013: Belgio, Germania, Polonia; 2014-2015: Regno Unito, Lussemburgo. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

5.2.2 Il sonno notturno

Se ci si concentra sul sonno notturno, cioè quello compreso nella fascia oraria tra le 22:00 e le 8:00, nel 2014 le persone di 15 anni e più dormono per 7h54'. Non esistendo una definizione giuridica di notte (se non il tempo che va dal tramonto all'alba) si è adottato l'orario preso in riferimento dalla maggior parte dei regolamenti comunali in attuazione del art. 659 del *codice penale: disturbo delle occupazioni o del riposo delle persone*, meglio conosciuto come "*disturbo della quiete pubblica*", che prevede che non vengano svolte attività rumorose dalle 22:00 alle 08:00 (Ricroch, 2012).

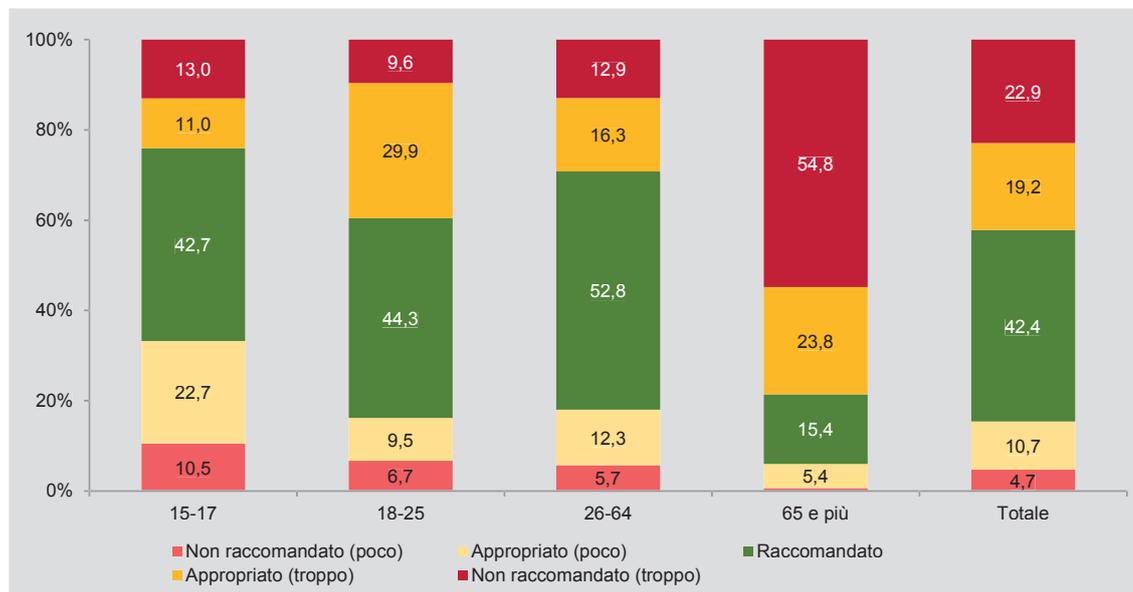
Dormire il giusto numero di ore durante la notte è fondamentale per godere di buona salute. Ma quanto deve durare il sonno notturno esattamente? A definirlo con precisione è una tabella diffusa dalla National *Sleep Foundation*, ente no profit che negli Usa si occupa della promozione del sonno nell'ambito di un corretto stile di vita. La guida per il giusto sonno è stata pubblicata sulla rivista *Sleep Health* e propone la quantità di riposo appropriata per ogni fascia di età (Tavola 5.1).

Tavola 5.1 - Ore di sonno notturno raccomandate

Quantità di sonno	15-17 anni	18-25 anni	26-64 anni	65 anni e più
Non raccomandato POCO	meno di 7	meno di 6	meno di 6	meno di 5
Appropriato POCO	7	6	6	5-6
Raccomandato	8-10	7-9	7-9	7-8
Appropriato TROPPO	11	10-11	10	9
Non raccomandato TROPPO	più di 11	più di 11	più di 10	più di 9

Fonte: National Sleep Foundation (2015)

Figura 5.4 - Popolazione di 15 anni e più per tipologia di sonno notturno (a) e classe di età - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo
(a) Classificato secondo le raccomandazioni della National Sleep Foundation.

In Italia il 10,5 per cento dei giovani di 15-17 anni dorme troppo poco (meno di 7 ore), così come il 6,7 per cento dei 18-25enni (meno di 6 ore). A dormire troppo sono invece il 54,8 per cento delle persone di 65 anni e più (più di 9 ore). Le differenze tra le soglie possono sembrare lievi, ma sono in realtà significative perché ogni mezz'ora di sonno in più ha un impatto sulle funzioni cognitive e sulla salute a lungo termine (Walch et al., 2016). Un individuo che limita intenzionalmente il sonno per un periodo prolungato potrebbe compromettere la sua salute e il suo benessere (Hirshkowitz et al., 2015): in letteratura numerosi studi associano i disturbi del sonno con un aumentato rischio di mortalità o morbilità (Simpson et al., 2009), in particolare un sonno troppo breve è associato ad un indice di massa corporea elevato e in generale a cattive condizioni di salute, infine sia il sonno troppo breve che quello troppo lungo sono associati a ipertensione e diabete.

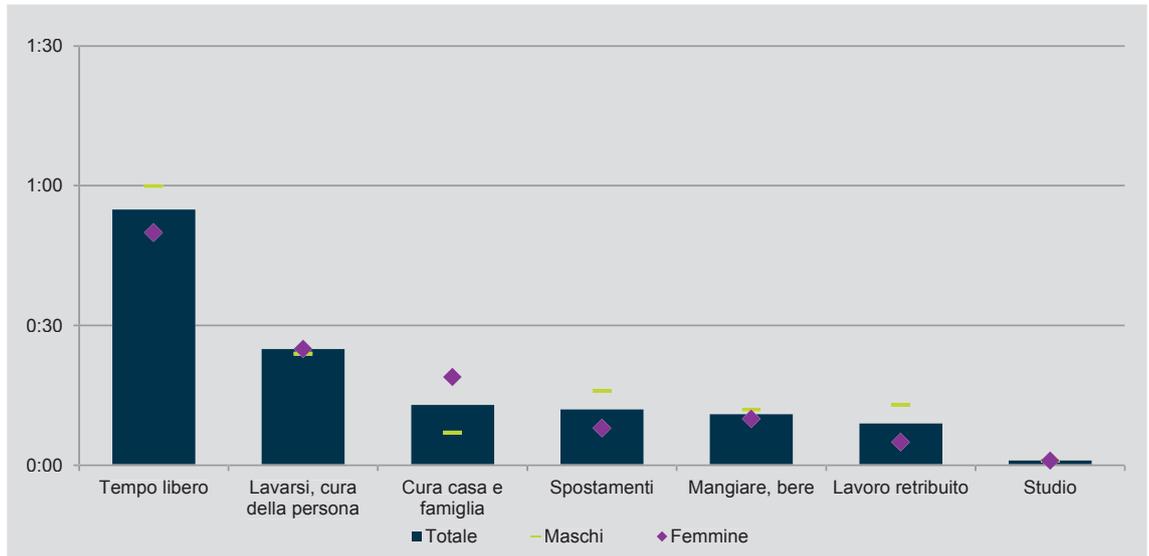
Considerando congiuntamente le classi di sonno non raccomandato (troppo o troppo poco), il 55,4 per cento delle persone di 65 anni e più dorme un numero non adeguato di ore, seguito dal 23,5 per cento dei giovani sotto i 17 anni. La situazione migliora nelle classi di età intermedie, dove il 16,3 per cento dei giovani tra 18 e 25 anni e il 18,6 per cento degli adulti tra 26 e 64 anni dorme in modo non raccomandato. In particolare quest'ultima classe di età vede la quota maggiore di persone che rispetta in pieno le raccomandazioni, dormendo tra le 7 e le 9 ore (52,8 per cento).

5.2.3 Le attività notturne

Naturalmente la maggior parte di queste dieci ore notturne, sono dedicate al dormire, ma cosa fanno le persone nelle rimanenti ore in cui non dormono?

Le persone di 15 anni e più trascorrono in un giorno medio settimanale il 79,0 per cento delle ore notturne dormendo (7h54'), delle circa due ore che rimangono il 9,2 per cento è dedicato al tempo libero (55'), il 6,0 per cento alla cura personale (36') - di cui l'1,8 per cento (11') al mangiare - e il 4,2 per cento all'igiene personale (25').

Figura 5.5 - Tempo dedicato alle attività di veglia durante le ore notturne dalla popolazione di 15 anni e più per sesso - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Il lavoro familiare, il lavoro retribuito e lo studio occupano solo il 3,8 per cento delle ore notturne. Gli uomini rispetto alle donne dedicano il tempo sottratto al sonno maggiormente al tempo libero (1h contro i 50' delle donne) e al lavoro retribuito (13' contro 5'), le donne a loro volta dedicano più tempo al lavoro familiare (19' contro i 7' degli uomini) mantenendo anche nella fascia serale la tradizionale divisioni dei ruoli. Oltre la metà del tempo libero notturno (31') è trascorso davanti alla tv, percentuale che arriva al 69,8 per cento sia per le casalinghe che per le persone di 65 anni e più. La parte del tempo libero rimanente viene dedicato alla socializzazione (18,2 per cento), alla lettura (7,3 per cento) - che arriva al 12,5 per cento solo tra i laureati - e all'uso di Pc/internet (3,6 per cento). Nel caso dei giovani tra i 15 e i 24 anni stare online occupa il 6,7 per cento del tempo libero notturno.

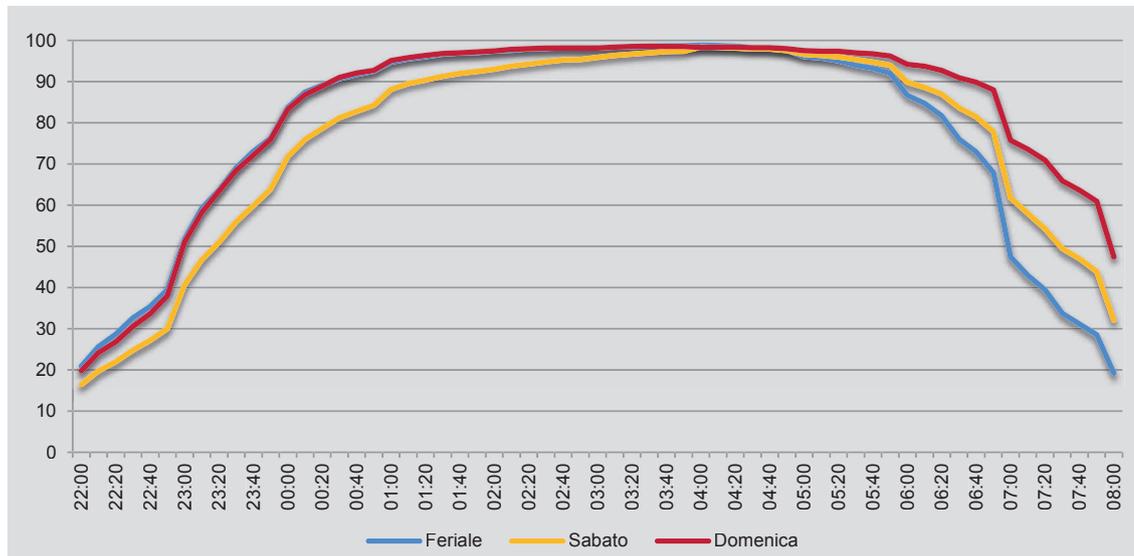
5.2.4 Il ritmo del sonno

Le abitudini sociali prendono il sopravvento su quello che dovrebbe essere il ritmo sonno-veglia: la società spinge ad andare a dormire tardi, mentre l'orologio biologico del corpo vorrebbe ci svegliassimo presto.

L'orario in cui si va a letto nei giorni feriali e di domenica è molto simile visto che in entrambi i casi la mattina seguente è una giornata di impegni quotidiani (lavoro, scuola): alle 22:00 dorme circa il 20 per cento delle persone, la percentuale sale al 50 per cento alle 23:00 per superare il 70 per cento alle 23:40, l'80 per cento è superato appena dopo la mezzanotte. Quindi a mezzanotte 2 italiani su 10 sono ancora svegli, mentre solo 1 su 10 resta sveglio fino alle 1:00.

Di sabato queste quote si raggiungono circa mezz'ora dopo: la percentuale delle persone che dormono è circa il 50 per cento alle 23:30, il 70 per cento alle 00:00 e l'80 per cento alle 00:40. Il sabato a mezzanotte sono ancora svegli 3 italiani su 10, quota che scende a 2 su 10 solo alle 00:40. Il sabato la quota del 90 per cento viene raggiunta intorno all'1:30, confermando la presenza di una quota di nottambuli che in particolare in questo tipo di giorno prolunga le proprie attività nel cuore delle ore notturne.

Figura 5.6 - Frequenza della popolazione di 15 anni e più che dorme durante le ore notturne per unità di tempo e tipo di giorno - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Per quanto riguarda gli orari della sveglia in un giorno feriale un quarto delle persone è già sveglia alle 6:30, quasi la metà (47,5 per cento) alle 7:00 ed i tre quarti alle 8:00 si raggiunge il 90 per cento solo alle 9:00. La domenica l'orario della sveglia è spostato avanti di un'ora visto che per la maggior parte delle persone è una giornata libera da impegni obbligati, infatti, è necessario attendere le 8:00 perché la metà delle persone (47,4 per cento) sia sveglia, le 9:00 per i tre quarti e esattamente le 10:00 perché siano svegli circa il 90 per cento degli italiani.

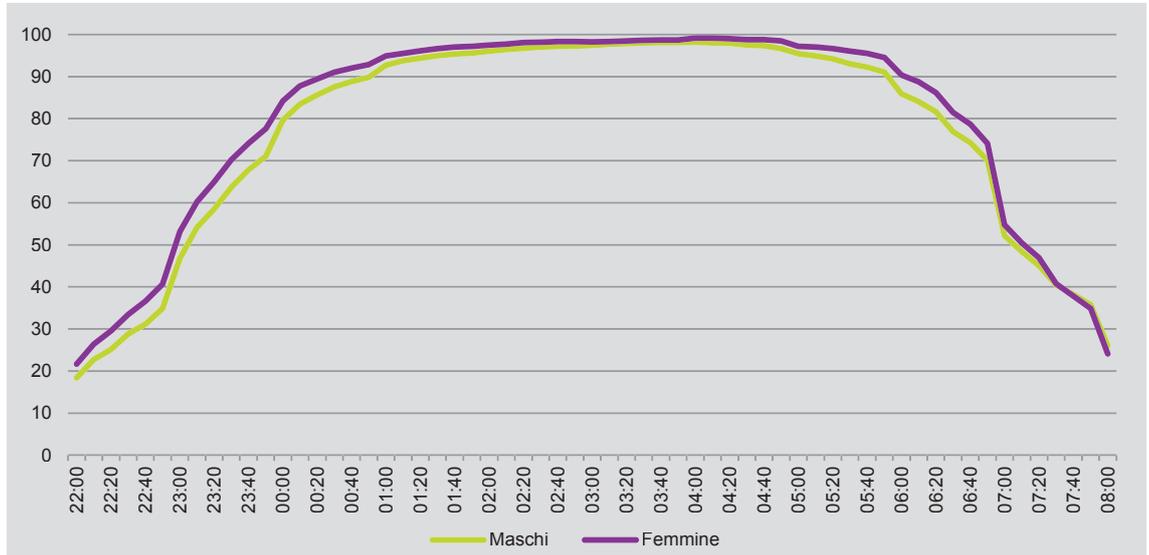
Il sabato si pone esattamente a metà tra il giorno feriale e la domenica, infatti gli orari di sveglia slittano rispetto al giorno feriale di circa mezz'ora (circa il 50 per cento alle 7:30, circa il 75 per cento alle 8:30 ed il 90 per cento verso le 9:30).

Ovviamente, l'età influisce su queste abitudini: il 50 per cento delle persone di 65 anni e più va al letto verso le 22:40, quota che i giovani raggiungono soltanto alle 23:30.

Per quanto riguarda le differenze di genere sono le donne che si svegliano leggermente dopo gli uomini (in un giorno medio settimanale alle 6:00 della mattina dorme l'86,0 per cento degli uomini contro il 90,4 per cento delle donne, la differenza si annulla verso le 7:30); sono sempre le donne ad andare a dormire prima, in un giorno medio settimanale alle 22:00 dorme il 26,3 per cento delle donne contro il 22,7 per cento degli uomini, dalle 23:00 alle 00:00 il vantaggio è sempre delle donne di circa il 6 punti percentuali.

In generale emerge che le donne dormono più degli uomini, concedendosi in media 10 minuti in più a notte: vanno a letto un po' prima e si alzano mediamente più tardi degli uomini, anche a causa dei diversi tassi di occupazione, che condizionano maggiormente gli orari mattutini degli uomini. Tale dato è confermato da uno studio dell'Università del Michigan che, utilizzando un'app, ha tracciato la mappa mondiale del sonno. In merito alla popolazione residente in Italia emerge che "le donne dai 30 ai 60 anni dormono in media più dei coetanei maschi, vanno a letto un po' prima e si svegliano un po' più tardi" (Walch et al., 2016). I ricercatori dell'Università di Loughborough hanno, inoltre, scoperto che fisiologicamente le donne hanno bisogno di dormire almeno venti minuti più degli uomini perché usano in maniera diversa il cervello: la capacità del cervello femminile di essere maggiormente multita-

Figura 5.7 - Frequenza della popolazione di 15 anni e più che dorme durante le ore notturne per unità di tempo e sesso - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

sking, ossia di eseguire diversi compiti nello stesso momento, aumenterebbe, infatti, il loro bisogno di sonno. In conclusione età e sesso influenzano la quantità di sonno e il risveglio delle persone, ma un ruolo chiave sia sulla quantità che sui ritmi del risveglio ce lo hanno le pressioni del ciclo di vita, il lavoro, la presenza di bambini, la scuola, evidenziando la continua prova di forza tra tempo solare e tempo sociale (Horne et al., 2015).

5.2.5 La relazione tra sonno e benessere soggettivo

In Italia il 74,2 per cento di chi dorme troppo si dichiara soddisfatto del tempo dedicato al sonno contro il 47,5 per cento di chi dorme poco. Analizzando la soddisfazione per la vita nel complesso solo il 33,5 per cento di chi dorme troppo è molto soddisfatto della propria vita. La quota maggiore di molto soddisfatti (44,1 per cento) si registra tra chi dorme un'ora in meno del tempo raccomandato (appropriato poco), tra i quali presumibilmente molti tolgono un po' di tempo al sonno per svolgere attività che li rendono più soddisfatti, trovando un equilibrio più soddisfacente tra bisogni fisiologici e tempo libero.

Tavola 5.2 - Tipologia di sonno notturno della popolazione di 15 anni e più per soddisfazione del tempo dedicato al riposo e per la vita in generale - Anni 2013-2014 (media e per 100 persone di 15 anni e più con le stesse caratteristiche)

Tipologia di sonno (a)	Soddisfazione per la vita		Soddisfazione per il tempo dedicato al sonno	
	Media (b)	Voto 8-10	Persone soddisfatte	
Poco	7,06	41,3	47,5	
Appropriato meno	7,09	44,1	53,5	
Raccomandato	7,03	41,0	57,3	
Appropriato più	6,92	39,4	69,2	
Troppo	6,58	33,5	74,2	
Totale	6,91	39,3	62,6	

Fonte: Indagine Uso del tempo

(a) Classificato secondo le raccomandazioni della National Sleep Foundation (Nsf).

(b) Espressa con un punteggio da 0 (per niente soddisfatto) a 10 (molto soddisfatto).

Esaminando il punteggio medio assegnato alle proprie attività quotidiane nei diari per tipologia di sonno notturno emerge che i giovani e gli adulti che secondo le tabelle Nsf dormono troppo giudicano le proprie attività quotidiane più positivamente, mentre per gli anziani accade l'opposto: quelli che dormono un'ora meno del tempo raccomandato sono più contenti di quello che fanno (1,63), mentre dichiarano un punteggio più basso quelli che dormono troppo (1,49).

Tavola 5.3 - Giudizio sulla piacevolezza (a) espresso dalla popolazione di 15 anni e più in un giorno medio settimanale per tipologia di sonno notturno e classe di età - Anni 2013-2014 (punteggio medio)

	Totale	Tipologia di sonno notturno				
		Poco	Appropriato (poco)	Raccomandato	Appropriato (troppo)	Troppo
15-24	1,65	1,64	1,53	1,60	1,72	1,84
25-44	1,58	1,59	1,53	1,51	1,66	1,75
45-64	1,50	1,53	1,50	1,46	1,59	1,60
65 e più	1,53	1,57	1,63	1,57	1,59	1,49
Totale	1,55	1,58	1,53	1,50	1,63	1,57

Fonte: Indagine Uso del tempo
(a) espresso con un punteggio da -3 "per niente piacevole" a +3 "molto piacevole".

In conclusione si può affermare che non sempre i comportamenti più salutari sono quelli che vengono percepiti come maggiormente soddisfacenti, la percezione degli individui è legata ad una molteplicità di fattori e non sempre c'è la consapevolezza delle conseguenze per la propria salute. Come per altri comportamenti a rischio sarebbe opportuno diffondere una corretta informazione sulla quantità di sonno raccomandata, in particolare tra i giovani.

5.3 Il tempo dedicato agli spostamenti

I dati del diario giornaliero ci offrono informazioni dettagliate anche sugli stili e i comportamenti legati alla mobilità: come, quando, perché ci si sposta e quanto sono considerati piacevoli i vari tipi di spostamento.

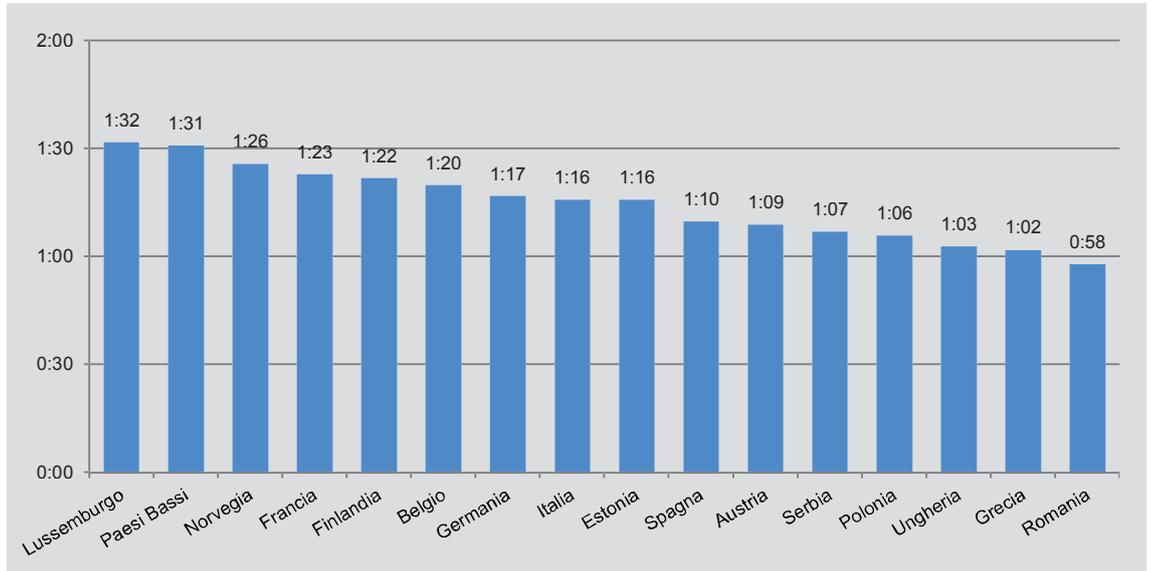
Nel 2014 gli spostamenti³ sul territorio occupano il 5,3 per cento della giornata media (1h16'), quota rimasta sostanzialmente stabile negli anni (erano il 5,6 per cento nel 2002 e il 5,4 per cento nel 2008).

In Europa, dove le indagini nazionali sulla mobilità sono intermittenti e non comparabili, le indagini armonizzate sull'uso del tempo consentono confronti nel tempo e nello spazio (Figura 5.8).

L'Italia si attesta su valori in linea con la media europea, insieme a Estonia e Germania. Il primato europeo di paese in cui si spende meno tempo in spostamenti è della Romania, l'unico ad attestarsi sotto l'ora, seguito da Grecia e Ungheria. Lussemburgo è il paese in cui gli spostamenti quotidiani sono più lunghi (1h32'), seguito da Paesi Bassi e Norvegia.

³ Uno spostamento è un viaggio svolto per raggiungere una destinazione per un determinato fine, le attività di movimento fine a se stesse come fare una passeggiata, una corsa o portare a passeggio il cane non rientrano pertanto nelle attività di spostamento, anche gli spostamenti retribuiti svolti durante il proprio orario di lavoro non sono considerati uno spostamento ma lavoro. Infine nei diari non vengono registrati gli spostamenti di durata inferiore ai 10 minuti.

Figura 5.8 - Tempo dedicato agli spostamenti dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei in un giorno medio settimanale - vari anni (a) (durata media generica in ore e minuti)

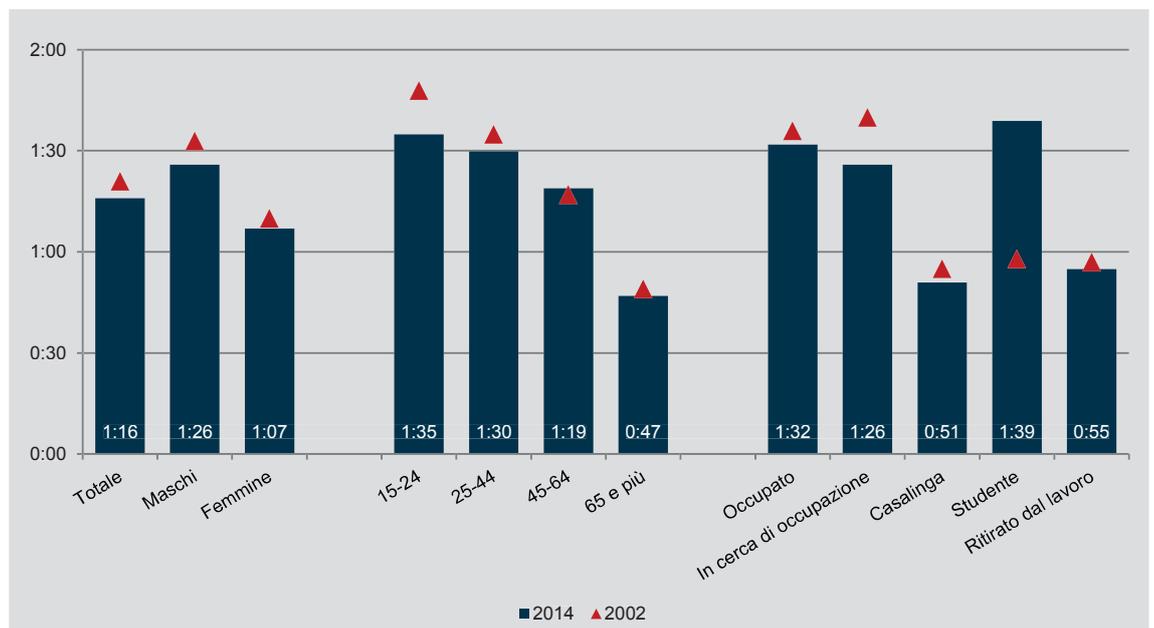


Fonte: Eurostat, database e Istat, Indagine Uso del tempo 2013-2014

(a) L'edizione 2010 delle Indagini armonizzate europee raccoglie dati riferiti ai seguenti anni di riferimento: 2009-2010: Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia; 2010-2011: Romania, Norvegia e Serbia; 2011-2012: Paesi Bassi, Grecia; 2012-2013: Belgio, Germania, Polonia; 2014-2015: Lussemburgo. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

In Italia il tempo trascorso spostandosi è maggiore per gli uomini (1h26'), per gli occupati (1h32'), per gli studenti (1h39') e decresce con l'età, passando da 1h35' per i giovani tra i 15 e i 24 anni ai 47' per le persone di 65 anni e più; tra i valori più bassi emergono i 51' delle casalinghe, infatti sono proprio ultrasessantacinquenni e casalinghe ad avere il più alto tasso di immobilità (Figura 5.9).

Figura 5.9 - Tempo dedicato agli spostamenti dalla popolazione di 15 anni e più per principali caratteristiche individuali - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (media generica in ore e minuti)

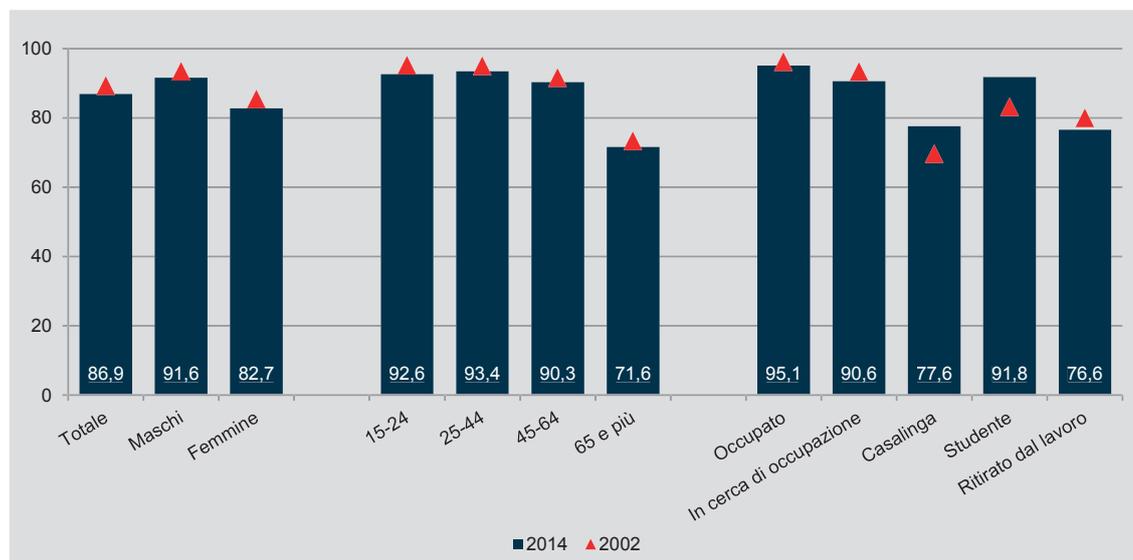


Fonte: Indagine Uso del tempo

Nel corso dell'ultimo decennio il tempo dedicato agli spostamenti è leggermente diminuito (-5' al giorno), in particolare per gli uomini (-7'). Nonostante gli spostamenti continuino ad occupare meno tempo nella giornata delle donne (1h07' contro 1h26' degli uomini), la minore riduzione rilevata per la popolazione femminile ha portato ad una leggera attenuazione delle differenze di genere rispetto a questa specifica dimensione: si è passati dai 23' del 2002 ai 19' del 2014. La diminuzione del tempo utilizzato per spostarsi sul territorio è lieve per gli occupati (-4'), mentre arriva a calare di 13 e 14 minuti rispettivamente per i giovani di 15-24 anni e per le persone in cerca di occupazione.

Le durate degli spostamenti risentono della riduzione della quota di persone che hanno effettuato almeno uno spostamento in un giorno medio settimanale, passata dall' 89,2 per cento del 2002 all'86,9 per cento del 2014 (Figura 5.10). La quota più alta di persone che si spostano si registra tra gli occupati (il 95,1 per cento effettua almeno uno spostamento nell'arco della giornata) e in generale dai 25-44enni, tra i quali il 93,4 per cento si sposta quotidianamente. La parte di popolazione meno mobile è rappresentata dagli ultrasessantacinquenni, tra i quali quasi 3 persone su 10 non si spostano mai nell'arco della giornata. Poco più alte le quote di quanti si spostano tra i ritirati dal lavoro (76,6 per cento) e le casalinghe (77,6 per cento), nonostante queste ultime siano più mobili che in passato (+8 punti percentuali rispetto al 2002). Le quote di uomini che si spostano superano quelle delle donne di ben 9 punti percentuali (91,6 per cento contro 82,7 per cento), principalmente in conseguenza dei diversi tassi di occupazione maschili e femminili e della diversa propensione a spostarsi che si registra a seconda della condizione occupazionale.

Figura 5.10 - Popolazione di 15 anni e più che ha effettuato almeno uno spostamento per principali caratteristiche individuali - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (valori percentuali)



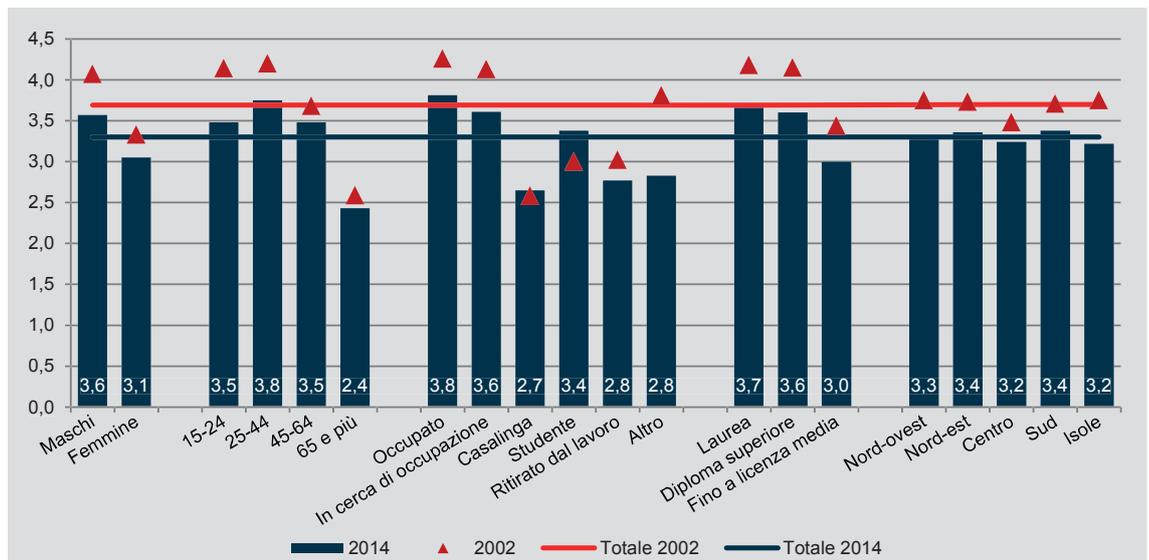
Fonte: Indagine Uso del tempo

5.3.1 Numero medio di spostamenti giornaliero

Nel 2014 la popolazione di 15 anni e più si è spostata per 3,3 volte in un giorno medio, registrando come per gli altri indicatori una leggera flessione rispetto al decennio precedente (Figura 5.11).

Maggiori sono gli impegni quotidiani svolti fuori casa più sono gli spostamenti necessari alle persone per svolgerli: non a caso si spostano di più gli occupati, a prescindere dall'età, e le persone tra i 25 e i 44 anni (3,8 spostamenti al giorno), che come si ripete in altre parti del volume sono quelle che vivono la fase di vita più densa di impegni legati al lavoro, alla gestione familiare, ma anche al tempo libero. In particolare il numero di spostamenti svolti dalle persone in coppia passa da 2,9 a 3,5 con la presenza di figli; questi ultimi, infatti, risultano i soggetti più mobili con 3,6 spostamenti al giorno. Coerentemente con quanto visto per gli altri indicatori gli uomini si muovono più delle donne (3,6 contro 3,1 spostamenti al giorno) e queste differenze si accentuano con l'avanzare dell'età, in particolare tra le persone di 65 anni e più gli uomini continuano a compiere in media 3 spostamenti al giorno contro i 2 delle loro coetanee, sebbene non si tratti più di una differenza riconducibile ai diversi impegni di lavoro extra domestico.

Figura 5.11 - Numero medio di spostamenti effettuati dalla popolazione di 15 anni e più per principali caratteristiche individuali e ripartizione geografica - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (numero medio)



Fonte: Indagine Uso del tempo

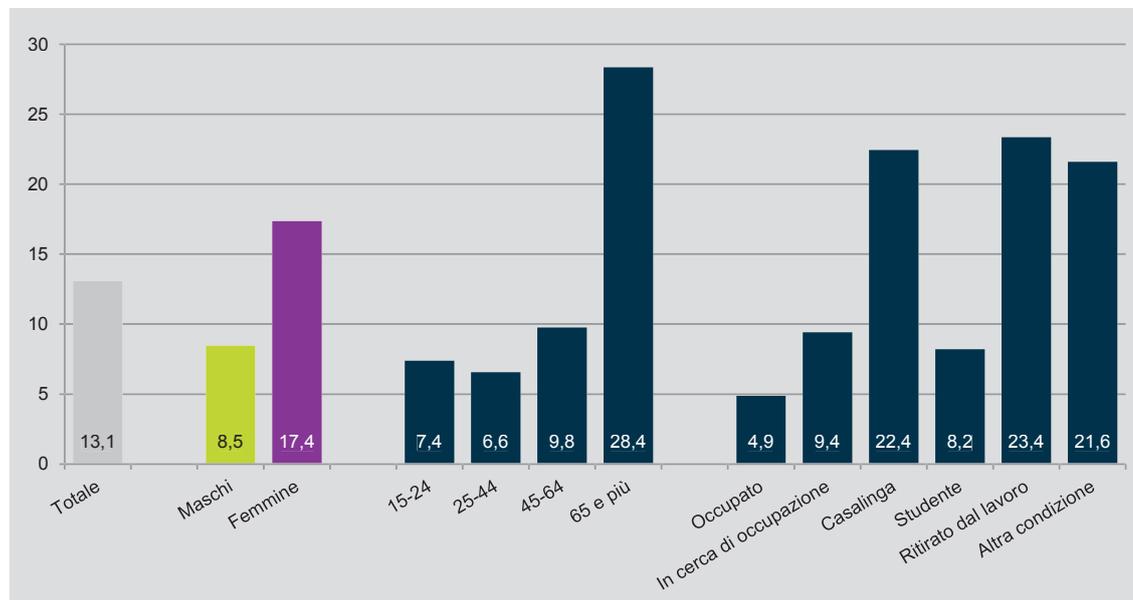
Un interessante indicatore che si ricava dai dati dell'uso del tempo è il tasso di immobilità cioè la percentuale di persone che in un giorno medio non effettua nessuno spostamento di durata superiore ai 10 minuti⁴ (Figura 5.12). Tale tasso per la popolazione anziana è pari al 28,4 per cento con una forte differenza per genere: raggiunge il 35,6 per cento nelle donne anziane contro il 18,8 degli uomini. L'assenza di spostamenti rilevata sulla popolazione anziana può essere in parte messa in relazione alle peggiorate condizioni di salute, tuttavia tra le persone anziane che non effettuano spostamenti di durata superiore ai 10 minuti, ben il 15,9 per cento non ha limitazioni di alcun genere.

L'analisi territoriale di tale indicatore mostra una particolare concentrazione di situazioni di scarsità di spostamenti degli anziani soprattutto nei piccoli centri⁵, caratterizzati da forte invecchiamento, dove la quota di persone che non si spostano arriva al 18,2 per cento contro una media nazionale del 13,1 per cento; soprattutto in queste realtà possono essere frequenti gli spostamenti di breve durata (sotto i 10') non rilevati nei diari.

⁴ Le indagini Tus potrebbero sovrastimare la quota di persone che non si sposta, visto che gli spostamenti molto brevi - al di sotto dei 10' - per definizione non vengono rilevati nei diari.

⁵ Comuni al di sotto dei 2000 abitanti.

Figura 5.12 - Popolazione di 15 anni e più che non effettua neanche uno spostamento in un giorno medio settimanale per principali caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (valori percentuali)

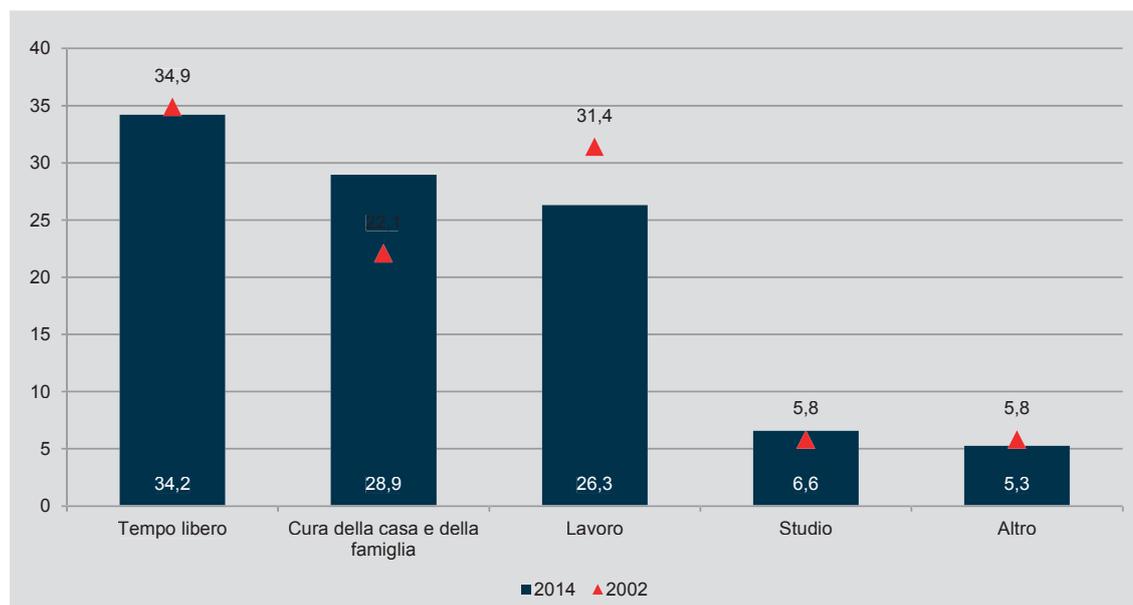


Fonte: Indagine Uso del tempo

5.3.2 I motivi degli spostamenti

Nel 2014 la quota maggiore del tempo dedicato agli spostamenti dal complesso della popolazione ha come finalità lo svolgimento di attività di tempo libero (34,2 per cento), seguita da quella per gli spostamenti legati alla gestione della casa e della famiglia (28,9 per cento) e da quella per i tragitti casa-lavoro (26,3 per cento) (Figura 5.13).

Figura 5.13 - Composizione del tempo dedicato agli spostamenti dalla popolazione di 15 anni e più per motivo dello spostamento (indicatore Unece) - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (valori percentuali)

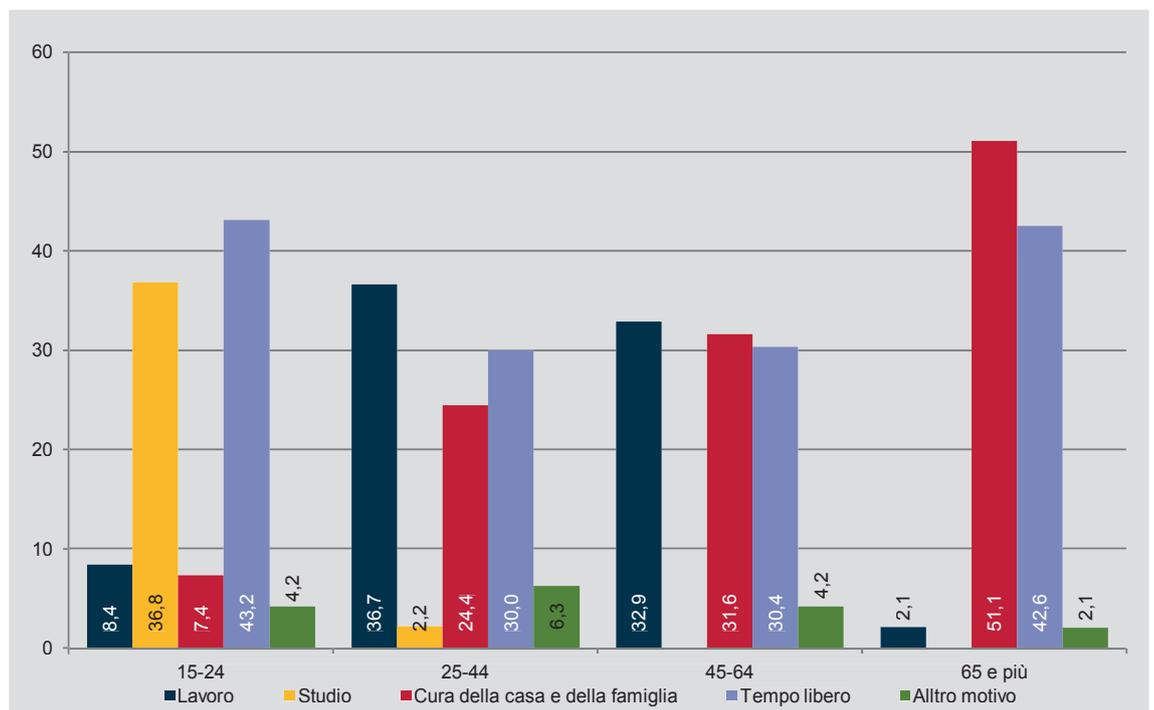


Fonte: Indagine Uso del tempo

Nel 2014 è proprio quest'ultima parte a registrare un forte decremento rispetto al decennio precedente, passata dal 31,4 al 26,3 per cento, mentre è aumentata la quota di tempo dedicata agli spostamenti per la gestione della casa e della famiglia (+6,7 punti percentuali), pressoché stabili le altre quote. All'interno degli spostamenti per la gestione della casa e della famiglia, quelli che assorbono più tempo sono quelli effettuati per andare a fare la spesa e commissioni varie (pari al 63,6 per cento), seguiti da quelli per accompagnare i bambini (18,2 per cento). Per quanto riguarda, invece, gli spostamenti per il tempo libero esattamente la metà di essi sono finalizzati alla socializzazione.

Ovviamente i motivi degli spostamenti variano al variare di diversi fattori, primo tra tutti l'età (Figura 5.14): il tempo dedicato agli spostamenti che hanno come finalità lo svolgimento di attività di tempo libero diminuisce con l'avanzare degli anni passando dai 41' dei giovani di 15-24 anni ai 20' degli ultrasessantacinquenni, mentre gli spostamenti per lavoro si concentrano soprattutto nelle classi di età centrali, occupando circa mezz'ora al giorno, poco al di sotto gli spostamenti per la cura della casa e della famiglia cui si dedicano poco più di 20' al giorno in tutte le fasce d'età (fatta eccezione per i più giovani, che vi dedicano solo 7').

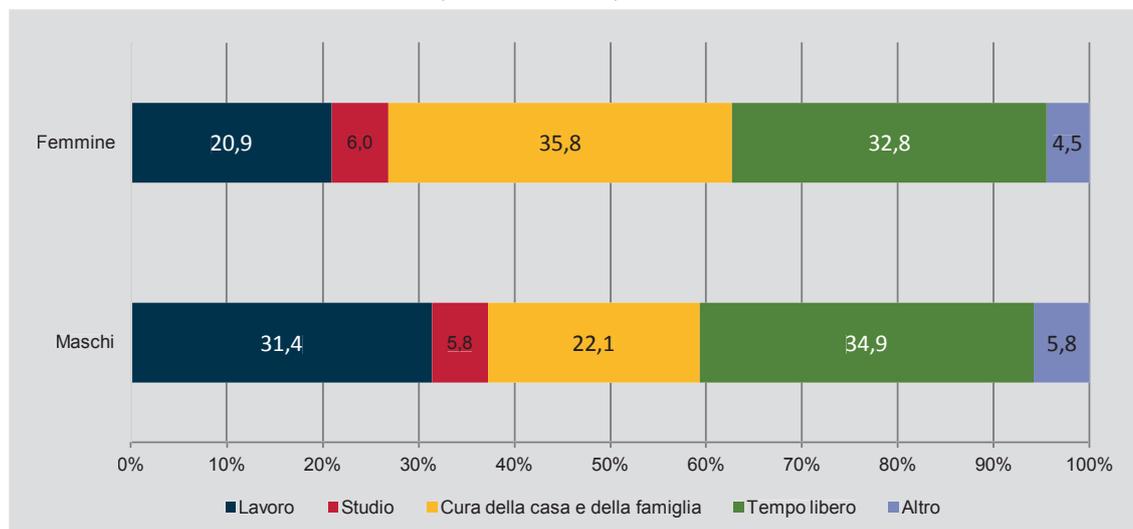
Figura 5.14 - Composizione dell'attività di spostamento della popolazione di 15 anni e più per classe di età e motivo dello spostamento - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Il tempo dedicato alle diverse tipologie di spostamento varia anche in base al genere (Figura 5.15): mentre per gli uomini la quota più ampia ha come finalità lo svolgimento di attività di tempo libero (34,9 per cento), seguita dagli spostamenti per i tragitti casa-lavoro (31,4 per cento) e per le attività di cura della casa e la famiglia (22,1 per cento), per le donne la quota maggiore di tempo di spostamento è legato alle attività di cura della casa e della famiglia (35,8 per cento), poi per tempo libero (32,8 per cento) e in ultimo il lavoro extra domestico (20,9 per cento).

Figura 5.15 - Composizione dell'attività di spostamento della popolazione di 15 anni e più per sesso e motivo dello spostamento - Anni 2013-2014 (valori percentuali)

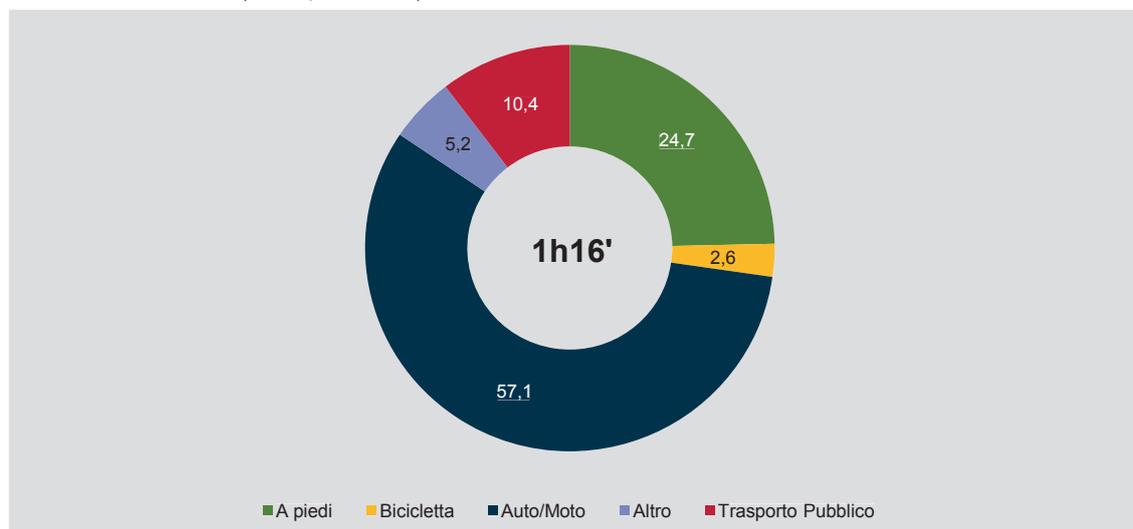


Fonte: Indagine Uso del tempo

5.3.3 I mezzi di spostamento

Un altro dato rilevante riguarda l'incidenza dell'uso dei vari mezzi per spostarsi sul territorio.

Figura 5.16 - Durata dell'attività di spostamento della popolazione di 15 anni e più per mezzo di spostamento - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Il mezzo privato⁶ è il modo più utilizzato per spostarsi: il 57,1 per cento del tempo dedicato agli spostamenti è trascorso su tali mezzi (44') e vi fa ricorso quotidianamente il 57,7 per cento della popolazione (Indicatori 55-56 - Tavola A.9). La domanda di mobilità privata è più consistente tra le persone che vivono nei comuni di medie dimensioni (il 62,0 per

⁶ Lo spostamento in auto o moto considera anche il viaggio effettuato come passeggero.

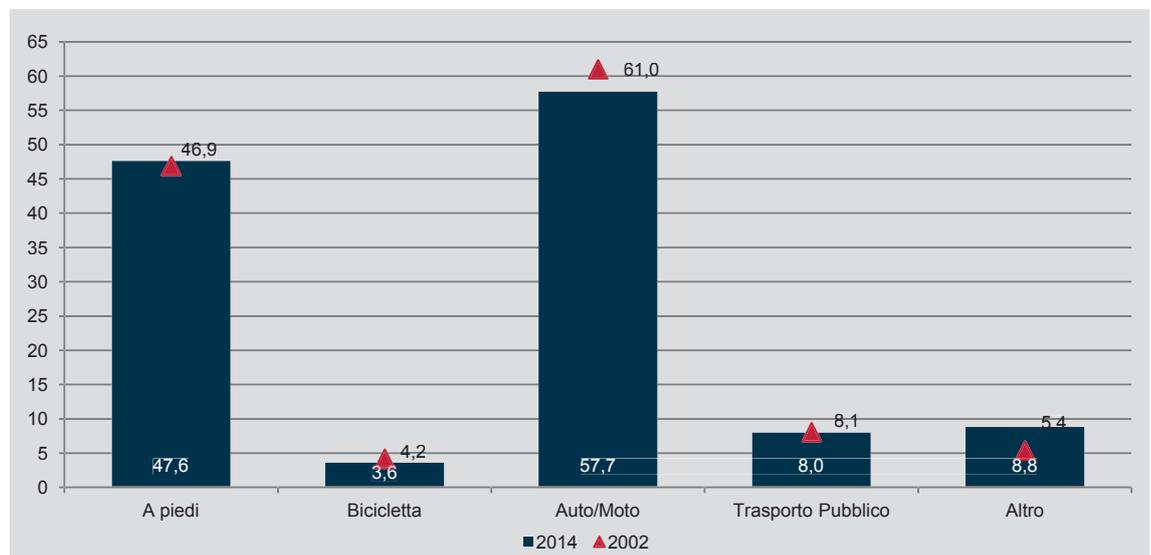
cento in quelli dai 2.001 ai 10 mila abitanti e il 61,2 per cento dai 10.001 ai 50mila abitanti) e nelle periferie delle aree metropolitane (61,6 per cento), mentre si ridimensiona notevolmente tra le persone che vivono nelle grandi città, dove la quota scende al 42,7 per cento.

Anche per tale indicatore si evidenziano differenze di genere: gli uomini trascorrono in auto o moto 53' contro i 35' delle donne. Va considerato che le durate risentono della diversa percentuale di uomini e donne che utilizzano questi mezzi di trasporto: si passa dal 65,4 per cento degli uomini al 50,5 per cento delle donne.

Pur rimanendo protagonista, nell'ultimo decennio il mezzo privato perde punti: il tempo trascorso in tale tipo di spostamenti passa dal 63,0 per cento del 2002 al 57,1 per cento del 2013-2014 (il calo è avvenuto soprattutto dal 2008, quando era il 61,5 per cento, periodo in cui la crisi economica e l'aumento del costo della benzina hanno avuto la loro influenza). Negli anni sono soprattutto gli uomini a diminuire l'uso del mezzo privato passando da 1h04' del 2002 a 53' del 2014.

La classe di età in cui l'uso dell'auto o della moto nel corso della giornata è più diffuso è quella tra i 25 e i 44 anni: il 70,0 per cento delle persone in questa classe si sposta durante il giorno medio utilizzandoli, mentre con il passare degli anni la percentuale di chi si sposta con tali mezzi diminuisce sensibilmente arrivando al 34,0 per cento tra le persone di 65 anni e più.

Figura 5.17 - Popolazione di 15 anni e più per mezzo di spostamento utilizzato in un giorno medio settimanale - Anni 2002-2003 e 2013-2014 (frequenza di partecipazione in percentuale)



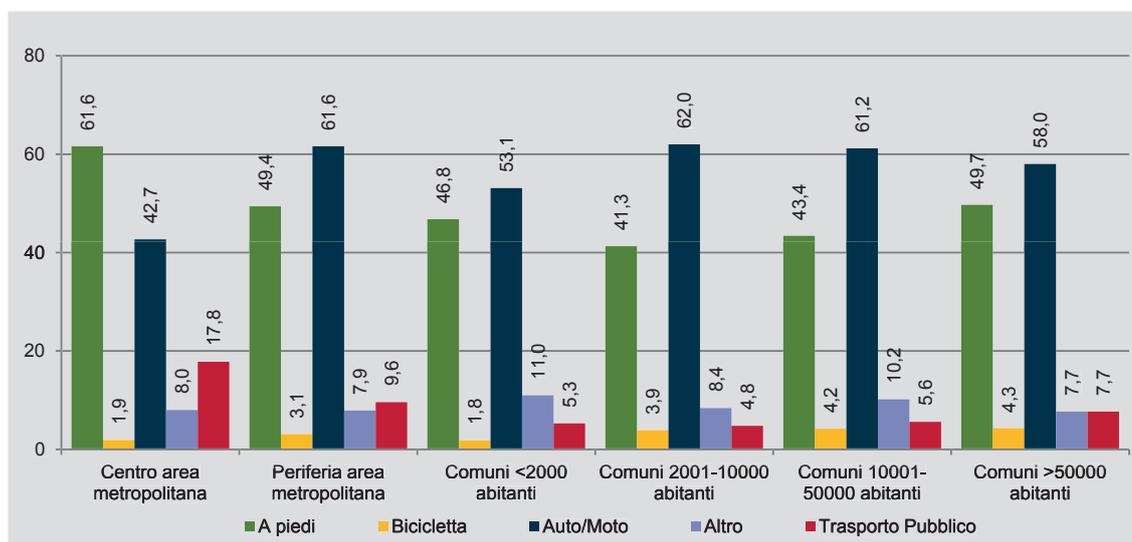
Fonte: Indagine Uso del tempo

Andare a piedi è la seconda modalità di spostamento sia per il tempo che vi si dedica (19' pari al 24,7 per cento del tempo dedicato complessivamente agli spostamenti) sia per le quote di persone che vi si spostano quotidianamente (47,6 per cento), quote rimaste pressoché costanti nel corso dell'ultimo decennio. Al contrario di quanto visto per auto e moto, sono le donne che si spostano di più a piedi (48,1 per cento), tuttavia la differenza di genere si è molto ridotta grazie all'aumento registrato dagli uomini che sono passati dal 44,0 per cento del 2002 al 47,0 per cento del 2014. Gli studenti e i residenti dei centri delle aree metropolitane sono quelli che più di tutti si muovono a piedi: rispettivamente il 58,3 per cento e il 61,6 per cento.

La terza modalità di spostamento sono i mezzi pubblici, che assorbono il 10,4 per cento del complesso del tempo dedicato agli spostamenti, anche se la quota di popolazione che se ne serve quotidianamente è pari solo all'8,0 per cento. Sono le donne ad utilizzare di più i mezzi pubblici: 8,4 per cento contro 7,7 per cento degli uomini; tuttavia i principali utilizzatori sono i giovani dai 15 ai 24 anni tra i quali il 27,9 per cento se ne serve quotidianamente (32,5 per cento se studenti), ovviamente a condizionare la scelta di tale mezzo è che gran parte di questo segmento di popolazione per ragioni anagrafiche non ha la patente.

L'utilizzo del trasporto pubblico cresce al crescere della dimensione del comune (Figura 5.18): nei centri delle aree metropolitane la quota di utilizzatori nel giorno medio si attesta al 17,8 per cento (quasi 10 punti percentuali sopra il dato medio), seguiti da coloro che vivono nella periferia dell'area metropolitana (9,6 per cento).

Figura 5.18 - Popolazione di 15 anni e più per mezzo di spostamento utilizzato e tipo di comune - Anni 2013-2014
(frequenza di partecipazione in percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Una piccola quota della popolazione si sposta utilizzando la bicicletta (3,6 per cento), assorbendo il 2,6 per cento del tempo dedicato agli spostamenti. La quota, già esigua dei "ciclo-mobilisti", ovvero di coloro che hanno descritto sul diario giornaliero di aver utilizzato la bicicletta per effettuare spostamenti finalizzati allo svolgimento di altre attività, si è ulteriormente contratta rispetto al 2002, quando si attestava al 4,2 per cento.

Questo è avvenuto anche nel Nord-est dell'Italia, l'unica zona dove si raggiungeva un valore a due cifre: in questa parte del Paese la quota è scesa dal 10,9 per cento all'8,1 per cento. Ovviamente, pur contraendosi, la quota di "ciclo-mobilisti" del Nord-est si attesta su livelli largamente superiori a quella di tutte le altre ripartizioni del Paese (5,2 per cento del Nord-ovest, 1,8 per cento del Centro, 1,0 per cento del Sud fino ad arrivare al solo 0,4 per cento delle Isole). Sull'utilizzo di tale mezzo si conferma la profonda spaccatura tra le regioni del Nord Italia e quelle del Centro-sud.

Analizzando il profilo delle persone che scelgono la bicicletta, emerge che nel 2014 gli spostamenti con tale mezzo sono stati effettuati più dagli uomini (il 3,8 per cento rispetto al 3,3 per cento delle donne), dalle persone di 15-24 anni (4,2 per cento), dagli studenti (5,3 per cento) e da chi vive nelle città di media-grande dimensione (4,3 per cento nei comuni

con più di 50mila abitanti rispetto a quelle che vivono nei piccoli comuni con meno di 2 mila abitanti e nei centri delle aree metropolitane con rispettivamente 1,8 e 1,9 per cento) e infine, come già detto, nelle regioni del Nord-est.

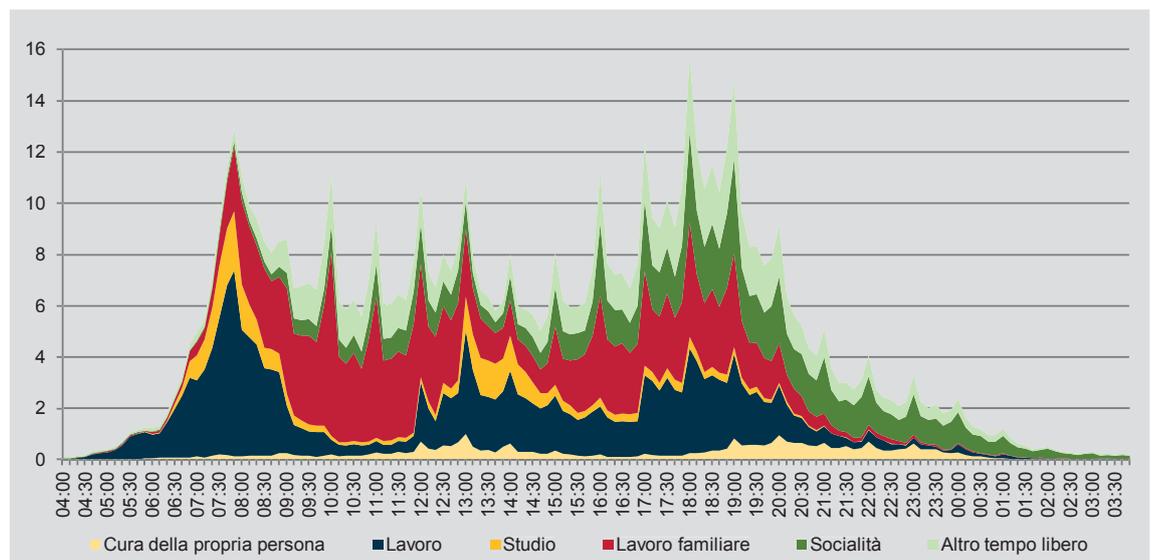
Tuttavia se si considerano le durate effettive, ovvero riferite solo alla parte di popolazione che effettivamente utilizza tale mezzo, gli spostamenti in bicicletta assorbono mediamente 45' esattamente 5' in più rispetto al 2002.

L'uso della bicicletta e dei mezzi pubblici non riesce ad imporsi nelle scelte modali dei cittadini, attestandosi su valori lontanissimi da quelli registrati in alcuni Paesi dell'Europa, in cui sono state impostate politiche ad hoc per decongestionare i centri urbani e disincentivare l'uso dei mezzi privati (Isfort, 2012).

5.3.4 Quando ci si sposta? Il ritmo giornaliero degli spostamenti

Analizzando la figura 5.19 si riesce ad avere un quadro della distribuzione degli spostamenti per varie finalità nel corso della giornata. Essa, infatti, riporta il numero delle persone che si spostano nelle varie ore del giorno, un'informazione essenziale, ad esempio, nell'ottica di una pianificazione efficiente dei servizi.

Figura 5.19 - Frequenza cumulata della popolazione di 15 anni e più che effettua spostamenti per motivo e unità di tempo (indicatore Unece) - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

I momenti della giornata in cui si registrano le quote maggiori di popolazione impegnata in attività di spostamento sono le fasce orarie tra le 7:40 e le 8:00 della mattina e tra le 17:50 e le 19:00 del pomeriggio, momenti in cui oltre il 10 per cento della popolazione si dichiara in movimento. La mattina gli orari rigidi di ingresso a scuola e al lavoro fanno sì che le quote di quanti si spostano salgono rapidamente dal 3,3 per cento delle 6:40 al picco del 12,9 per cento alle 7:50, per poi riabbassarsi e crescere di nuovo dalle 12:30 alle 13:20 con picchi alle 12:00 (10,6 per cento) e alle 13:00 (11,0 per cento). Durante la mattinata, una volta che occupati e studenti sono impegnati nelle rispettive attività, gli spostamenti legati al lavoro familiare tengono alte le quote di quanti si spostano. Gli orari di uscita da scuola e soprattutto dal lavoro sono più variabili dell'ingresso, pertanto si distribuiscono

in un lasso di tempo più ampio, andandosi però a sovrapporre nella seconda parte della giornata, anche agli spostamenti legati al tempo libero, ciò fa sì che a partire dalle 16:00, in cui si registra un picco di persone in movimento (11,3 per cento), fino alle 20:00, il numero di persone che si spostano è sempre molto sostenuto, raggiungendo la quota più alta della giornata alle 18:00 (15,8 per cento) per poi decrescere sostanzialmente dalle 19:00 (14,8 per cento) in poi in modo regolare.

5.3.5 Il trasporto attivo è il modo più piacevole di spostarsi

Per trasporto attivo si intende uno spostamento (a piedi o su ruota) prodotto dalla forza muscolare, basato sull'impiego dell'energia motoria, che non utilizza risorse non rinnovabili, né comporta un incremento delle emissioni inquinanti e di gas serra, limitando di molto il consumo di suolo; allo stesso tempo e nelle giuste condizioni, apporta dei benefici in termini di salute e di coesione sociale. Infatti il trasporto attivo è detto anche mobilità sostenibile, o dolce, lenta, soft: tutte definizioni che si riferiscono in generale alla lentezza del passeggiare, del vivere gli spazi pubblici, enfatizzando le differenze con una mobilità meccanizzata, invasiva e frenetica.

Già nel 1963, Colin Buchanan notava come il semplice atto di andare a piedi gioca un ruolo insostituibile nel sistema dei trasporti di ogni città. Andare a piedi è essenziale per molte altre esigenze di una collettività insediata, come guardare le vetrine dei negozi, osservare un ambiente, parlare con la gente (Buchanan, 1963). La libertà con cui una persona può andare in giro a piedi e guardarsi intorno può essere considerata molto utile alla qualità civile di un'area urbana.

Il trasporto attivo offre numerosi vantaggi a vari livelli: per la salute, dando l'opportunità di essere fisicamente attivi con regolarità; a livello sociale perché aumenta il contatto con le altre persone ed è accessibile a tutti; di traffico riducendo la congestione stradale; per l'ambiente rispettandolo e contribuendo a ridurre le emissioni di gas; ed infine economico, consentendo di risparmiare in carburante e in costo del parcheggio. Di conseguenza molti sono i progetti - anche in Italia - che cercano di promuovere tali modalità di spostamento di cui la città è piattaforma privilegiata⁷, sebbene il nostro paese sia abbastanza indietro con tali politiche di promozione. Come abbiamo visto, infatti, il mezzo privato resta quello a cui fa ricorso la maggioranza della popolazione per i suoi spostamenti (il 57,7 per cento).

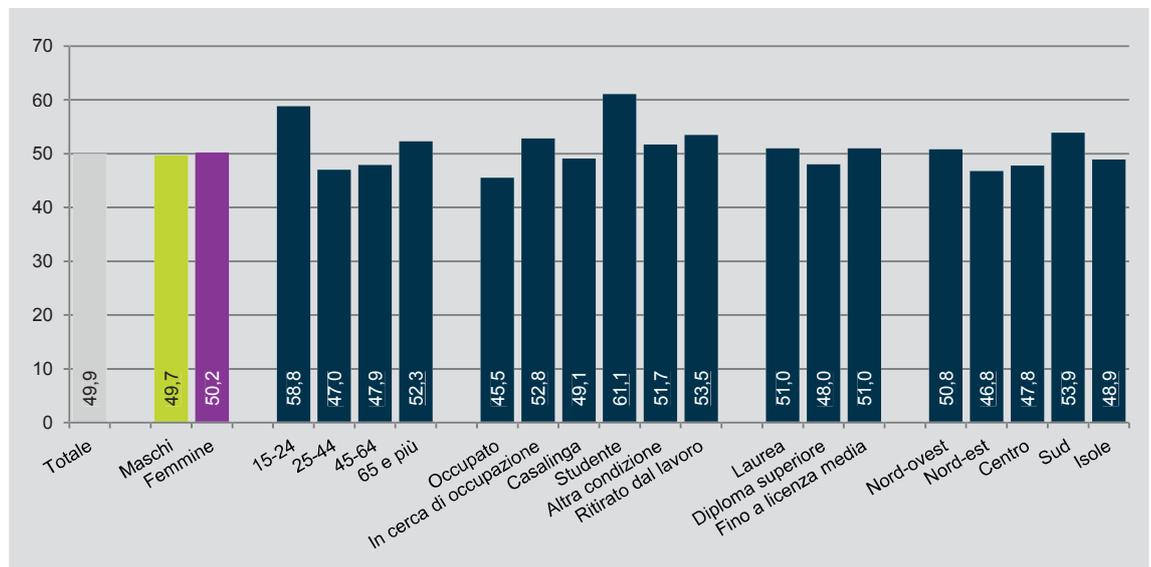
Ad optare per una mobilità attiva per qualche spostamento nel corso della giornata è quasi una persona su due (Figura 5.20). Sono soprattutto i giovani tra i 15 e i 24 anni (58,8 per cento), in particolare gli studenti (61,1 per cento), e gli ultra65enni (52,3 per cento): tra questi ultimi troviamo, infatti, molte persone che non se la sentono più di guidare o di mantenere un'auto che usano pochissimo, tra i primi molti che non hanno ancora la patente né tantomeno un'auto a disposizione. Grazie al trend positivo fatto registrare dagli uomini

⁷ In Umbria un'esperienza positiva è stata il "Beat the Street - Muoviamo Terni" con l'obiettivo di incoraggiare i cittadini a raggiungere a piedi la propria scuola, il lavoro, gli esercizi commerciali piuttosto che utilizzare l'automobile. In molte città italiane è usanza comune l'utilizzo del "Piedibus", nato in Inghilterra come Walking Bus, ovvero una forma di trasporto scolastico per alunni accompagnati a piedi, a scuola, da adulti con le stesse modalità (percorsi, fermate) dello scuolabus. "La città dei bambini" è un progetto internazionale nato nel 1991 a Fano, coordinato e promosso dall'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione (Istc) del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr). Il progetto propone agli amministratori una nuova filosofia di governo delle città assumendo come paradigma della città il bambino invece del maschio adulto lavoratore che è stato negli ultimi decenni il riferimento e il parametro per le politiche. Attualmente fanno parte della rete più di 200 città di Italia, Spagna, Argentina, Uruguay, Colombia, Messico, Perù, Cile e recentemente Libano e Turchia.

negli ultimi anni, che hanno diminuito l'uso del mezzo proprio (-5,6 punti percentuali) incrementando gli spostamenti a piedi (+3 punti percentuali), non si rilevano grandi differenze tra uomini e donne, che anche in passato prediligevano gli spostamenti a piedi rispetto a quelli in auto. Entrando nel dettaglio degli spostamenti attivi, le donne che scelgono di andare a piedi sono il 48,1 contro il 47,0 per cento degli uomini, mentre a scegliere di spostarsi in bicicletta sono più gli uomini (2,3 per cento contro 1,5 per cento).

A livello territoriale si sceglie il trasporto attivo soprattutto al Sud (53,9 per cento), complice sicuramente il clima, la dimensione territoriale e la rete di trasporto pubblico non sempre soddisfacente.

Figura 5.20 - Popolazione di 15 anni e più che effettua spostamenti attivi per principali caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (valori percentuali)



Fonte: Indagine Uso del tempo

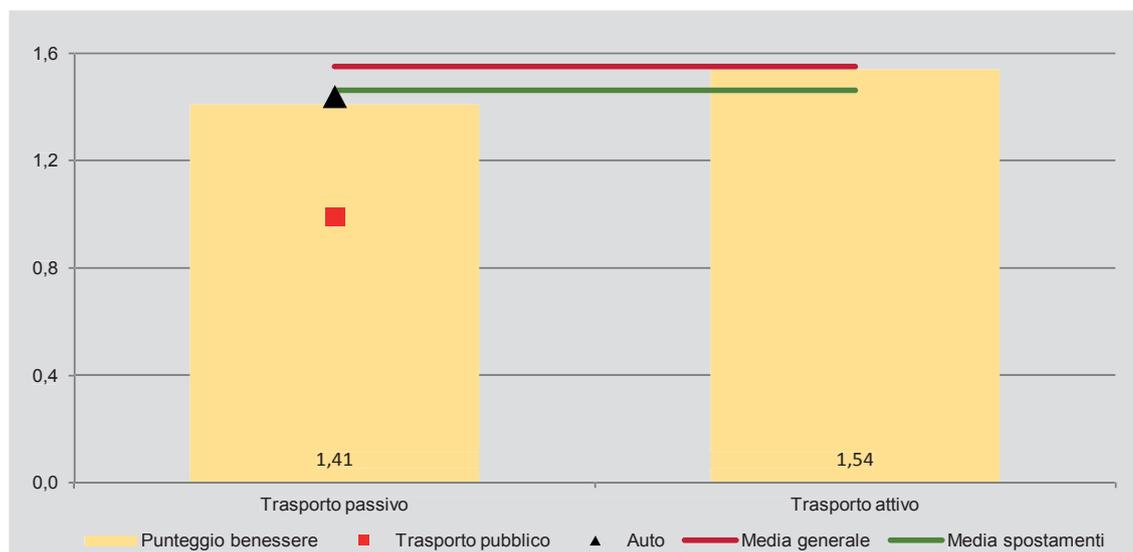
A non svolgere durante la giornata nemmeno uno spostamento a piedi o in bici, sacrificando completamente la scelta di una mobilità sostenibile, sono soprattutto le persone occupate (19,6 per cento) e gli appartenenti alle classi di età centrali (21,1 per cento tra 25-44 anni e 24,1 per cento tra 45-64 anni), cioè persone che si trovano in una fase della vita che come si è detto è "frenetica", in cui pesano molto oltre ai carichi di lavoro retribuito anche quelli di lavoro domestico e familiare; in questa fase la fretta la fa da padrone e si usa l'auto, un po' per comodità, un po' per velocità per poter andare a lavoro, fare la spesa, ma anche per accompagnare i figli a scuola o in altri luoghi.

Eppure nonostante le scelte, gli italiani considerano il trasporto attivo più piacevole rispetto agli altri tipi di spostamento.

Nel 2014 è stato, infatti, misurato per la prima volta il livello di benessere associato ai momenti della giornata e quindi anche agli episodi di spostamento, questi ultimi con un punteggio medio di 1,46 si attestano sotto la media attribuita alle attività quotidiane (1,55).

Nello specifico sono considerati meno piacevoli del tempo libero e delle attività di cura della persona, ma più piacevoli rispetto alle attività di lavoro retribuito, studio e lavoro familiare. A influire molto sul giudizio dato alla piacevolezza degli spostamenti è anche l'essere o meno in compagnia di qualcuno: se ci si sposta con altre persone il punteggio arriva a 1,75, mentre se ci si muove da soli il punteggio scende a 1,21.

Figura 5.21 - Giudizio sulla piacevolezza (a) espresso dalla popolazione di 15 anni e più per tipo di spostamento - Anni 2013-2014 (punteggio medio)



Fonte: Indagine Uso del tempo
(a) espresso con un punteggio da -3 "per niente piacevole" a +3 "molto piacevole".

Interessante notare, inoltre, come le donne siano leggermente più soddisfatte dei momenti trascorsi spostandosi rispetto agli uomini (1,51 contro 1,41) e apprezzino di più gli spostamenti in auto (1,49 contro 1,39).

È proprio la mobilità sostenibile l'unica a superare il punteggio medio assegnato agli spostamenti 1,46, riscuotendo un punteggio di 1,54; di contro gli spostamenti meno piacevoli in assoluto per tutti sono quelli effettuati con i mezzi pubblici (0,99). La comodità dell'auto e la scarsa efficienza dei servizi pubblici di trasporto, che traspare anche da tali giudizi, rendono assai difficile far perdere ai cittadini l'abitudine a servirsene anche per piccoli tragitti che potrebbero essere fatti a piedi, in bici o con un mezzo di trasporto pubblico, con benefici sia individuali che per la società, in assenza di politiche mirate ad incentivarne l'uso favorendo il trasporto attivo, non solo più ecologico ma tra l'altro più piacevole.

5.4 Il tempo per le attività fisiche e i comportamenti sedentari

Attività fisica e sedentarietà sono due concetti opposti, ma strettamente legati alla qualità della vita e al benessere. Gli stili di vita più sani, dove le persone effettuano più attività fisica e meno attività sedentarie, sono associati non solo ai migliori risultati di salute generale, ma anche a livelli più elevati di fiducia in se stessi e di benessere (Van Domelen et al., 2011; Tudor-Locke et al., 2009).

Secondi diversi studi, infatti, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto è associata positivamente sia allo stato di salute sia al grado di soddisfazione degli interessi personali e allo sviluppo delle potenzialità e dei rapporti sociali e aiuta a prevenire e ad alleviare molte patologie croniche (Sallis et al., 1999).

Essendo quindi l'attività fisica un elemento fondamentale per la prevenzione e per la terapia di molte malattie è necessario incentivarla, ed è per questo che l'Oms ha emanato le nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020, promuovendo la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari attraverso l'adozione di stili di vita salutari, definendo i livelli di attività fisica raccomandati per la salute.

Mentre l'attività fisica è già da tempo una priorità di salute pubblica ampiamente osservata negli ultimi decenni, il comportamento sedentario per lungo tempo è stato visto come la mancanza di attività fisica. Solo recenti studi lo hanno considerato un importante fattore di rischio per lo sviluppo di una serie di malattie croniche, indipendentemente dall'attività fisica: la sedentarietà, rappresenta una delle principali cause di malattie molto diffuse come l'obesità, il diabete, le patologie cardiovascolari⁸ e i tumori. In questa parte del capitolo si analizzeranno le attività fisiche e i comportamenti sedentari in un primo momento separatamente, osservando comportamenti specifici quali, da un lato, la pratica sportiva e le passeggiate e dall'altro il tempo sedentario passato davanti ad uno schermo, per poi utilizzare i dati di uso del tempo per stimare l'intensità delle attività fisiche agganciando le attività svolte agli equivalenti metabolici (Met) corrispondenti, catalogati nel Compendio delle attività fisiche (Ainsworth et al., 2000.)

I dati dell'indagine Uso del tempo sono preziosi perché consentono di allargare il campo di osservazione esaminando non solo le pratiche giornaliere legate allo sport e alle passeggiate, rilevate anche in altre indagini, ma anche, ad esempio, agli spostamenti a piedi o in bicicletta, al portare a spasso il cane, alle attività domestiche, che richiedono ugualmente uno sforzo fisico, così come, per quanto riguarda i comportamenti sedentari, consentono di non fermarsi solo ad attività come guardare la tv o navigare in internet, ma anche studiare, ascoltare la radio, spostarsi su di un autobus. Tutto ciò permette di misurare il tempo che ogni giorno gli italiani spendono nelle varie attività graduandone l'intensità dello sforzo fisico.

Per concludere si analizzano i vari tempi prima considerati separatamente (sonno, comportamento sedentario, attività a leggera intensità e attività di moderata-vigorosa intensità) come proporzioni di un tutto, in questo caso delle 24 ore che compongono un giorno medio, sfruttando la natura compositiva dei dati sull'uso del tempo: la quantità di tempo speso in un comportamento è significativa solo alla luce del tempo trascorso negli altri comportamenti e non da sola, seguendo per la prima volta l'emergente filone di ricerca dell'epidemiologia dell'Uso del tempo (Pedišić et al., 2017).

5.4.1 Il tempo per le attività fisiche

L'Oms definisce attività fisica qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico⁹ e ha inoltre pubblicato delle linee guida in cui definisce i livelli di attività fisica raccomandata per la salute per tre classi di età (Tavola 5.4).

Tavola 5.4 - Livelli di attività fisica raccomandata dall'Oms per classe di età (a)

Classe di età	Esercizio fisico raccomandato
5 – 17 anni	Almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa.
18 - 64 anni	Almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa.
65 anni e più	Come la classe 18-64, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio, per prevenire le cadute.

Fonte: Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010

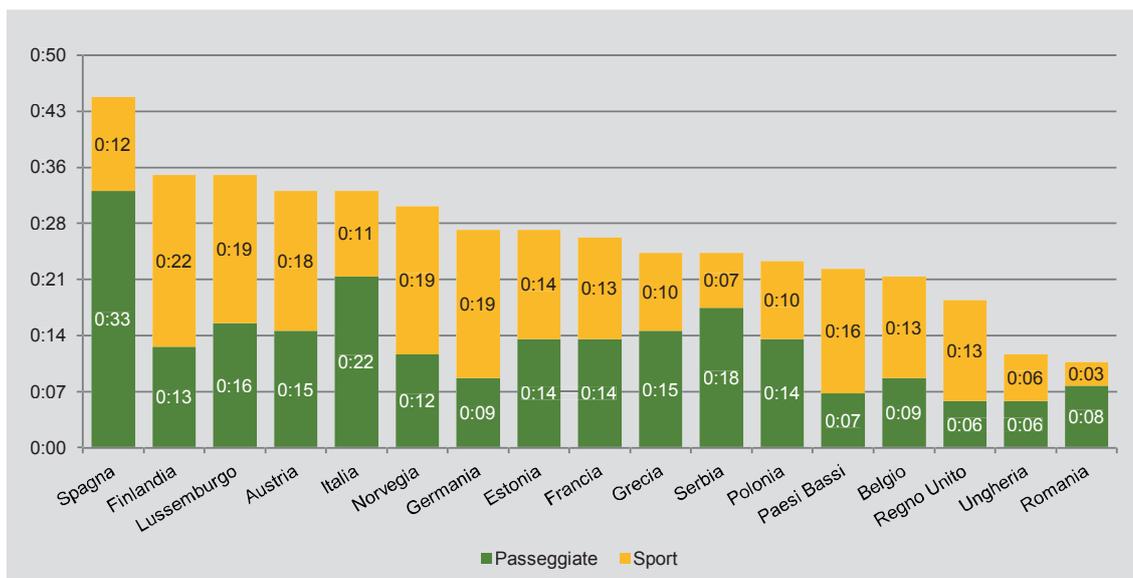
(a) Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni. In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

⁸ Linee guida europee 2016 sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella pratica clinica, dove si afferma che uno stile di vita sedentario rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per malattie cardio vascolari, indipendentemente dal praticare o meno attività fisica.

⁹ Ministero della Salute. Informativa Oms: attività fisica, (Informativa n. 384) 2014.

Analizzando i dati nel contesto europeo in Italia si registra un livello abbastanza alto di attività fisica giornaliera praticata nel tempo libero (Figura 5.22). L'Italia con 33' al giorno dedicati a sport e/o passeggiate è, infatti, al quinto posto della graduatoria, pari merito con l'Austria, dopo Spagna (45'), Finlandia e Lussemburgo (35'). Spagna e Italia sono i paesi europei in cui l'esercizio fisico è svolto maggiormente attraverso la pratica delle passeggiate, quindi a carattere non agonistico e all'aperto. La differenza tra i due paesi mediterranei è dovuta esclusivamente al maggior tempo dedicato a questa attività sul suolo spagnolo (+11' rispetto all'Italia). Limitandosi, invece, ad esaminare il tempo dedicato alla pratica sportiva è la Finlandia il paese con la popolazione più attiva: 22' al giorno equivalgono, infatti, a oltre due ore e mezza a settimana di attività sportiva pro capite per il complesso della popolazione di 15 anni e più, livello che risponde in pieno alle raccomandazioni dell'Oms per il complesso della popolazione adulta. Germania, Lussemburgo e Norvegia seguono con 19', seguite dall'Austria con 18' al giorno dedicati allo sport, collocandoli molto vicini al traguardo finlandese, mentre in Italia la pratica sportiva è meno diffusa soprattutto nella popolazione adulta (Istat, 2017).

Figura 5.22 - Tempo trascorso facendo sport e passeggiate nel tempo libero dalla popolazione di 15 anni e più in alcuni paesi europei - vari anni (a) (media generica in ore e minuti)



Fonte: Eurostat, database e Istat, Indagine Uso del tempo 2013-2014

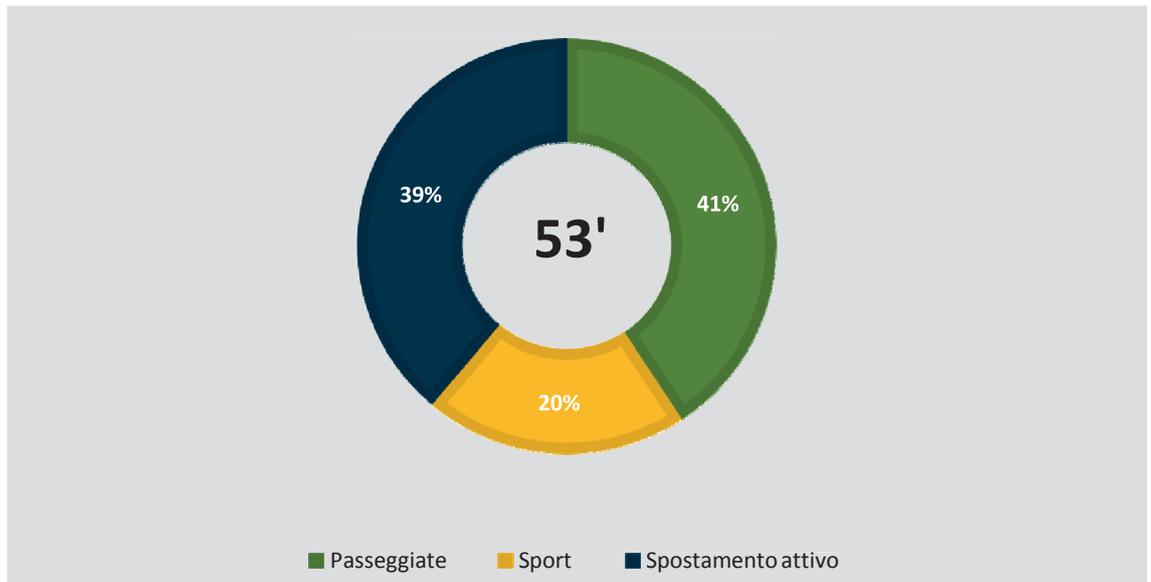
(a) L'edizione 2010 delle Indagini armonizzate europee raccoglie dati riferiti ai seguenti anni di riferimento: 2009-2010: Estonia, Spagna, Francia, Ungheria, Finlandia; 2010-2011: Romaniaa, Norvegia e Serbia; 2011-2012: Paesi Bassi, Grecia; 2012-2013: Belgio, Germania, Polonia; 2014-2015: Regno Unito, Lussemburgo. Per l'Italia nel database Eurostat sono presenti i dati dell'edizione 2008-2009, qui aggiornati con i dati dell'ultima edizione 2013-2014.

Se oltre alle attività sportive e alle passeggiate fatte nel tempo libero si considera anche il trasporto attivo, cioè gli spostamenti effettuati durante la giornata a piedi o in bicicletta, così come raccomandato nelle linee guida Unece seguite nel presente volume, il tempo dedicato all'attività fisica dalla popolazione di 15 anni e più residente in Italia sale fino a 53' e la quota di persone che svolgono attività fisica raddoppia arrivando a 64,1 per cento (Figura 5.23).

Anche seguendo tale definizione più ampia di popolazione attiva, le caratteristiche che hanno un impatto positivo sui tempi dedicati all'esercizio fisico restano le stesse individuate negli studi sulla pratica sportiva: sono più gli uomini a dedicare tempo all'esercizio fisico (58' contro i 47' delle donne) e i giovani tra i 15 e i 24 anni (1h10'), aumentano però

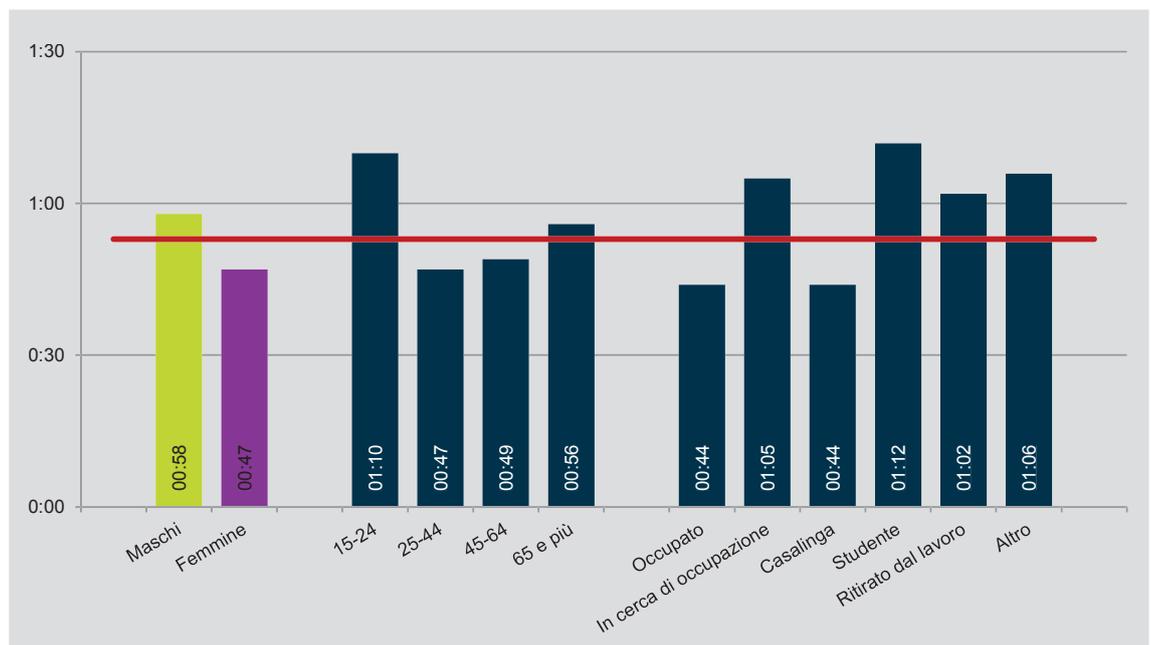
le persone attive al di sopra dei 65 anni, che dedicano più tempo della media alle passeggiate (circa mezz'ora al giorno) e agli spostamenti attivi. Le categorie di persone meno attive sono invece quelle degli occupati e delle casalinghe (44'), tra le quali rispettivamente il 41,3 e il 39,9 per cento durante un giorno medio non svolge nessuna delle attività considerate: non fa sport, non esce per una passeggiata e non compie alcuno spostamento a piedi o in bicicletta.

Figura 5.23 - Tempo trascorso facendo sport, passeggiate e spostamenti attivi dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti, composizione percentuale)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Figura 5.24 - Tempo trascorso facendo sport, passeggiate e spostamenti attivi dalla popolazione di 15 anni e più per principali caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Analizzando l'associazione tra le risposte ai quesiti sulla soddisfazione per la propria vita e sulla percezione di stress e la pratica di una qualche attività fisica si osserva come fare attività influenzi direttamente la soddisfazione personale soprattutto tra gli anziani attivi: le persone di 65 anni e più aumentano di 7 punti percentuali la soddisfazione per la propria esistenza (38,2 per cento) rispetto ai loro coetanei non attivi (31,2 per cento). Essere attivi aiuta anche a sentirsi meno stressati: a sentirsi stressati "sempre" sono il 7,2 degli inattivi contro il 5,0 degli attivi e "spesso" il 18,5 degli inattivi contro il 15,2 per cento degli attivi.

5.4.2 - Il comportamento sedentario: il tempo trascorso davanti a uno schermo

Mentre l'attività fisica è già da tempo ampiamente monitorata anche attraverso i dati di altre specifiche indagini, negli ultimi decenni anche il comportamento sedentario è considerato un importante fattore di rischio per lo sviluppo di una serie di malattie croniche, indipendentemente dall'attività fisica (Cdc, 1993).

Recenti studi hanno segnalato come la maggior parte dei lavori sulla sedentarietà non abbia misurato direttamente né il comportamento sedentario, né la distinzione dall'attività fisica di leggera intensità, ma si siano fermati a considerarla come assenza di attività fisica moderata-vigorosa, mentre sarebbe necessario che le affermazioni sugli effetti di attività sedentarie, attività fisiche leggere e moderate-vigorese sulla salute siano supportate da dati provenienti da studi in cui tutti i livelli di attività fisica siano differenziati in modo chiaro (Pate et al., 2008). Nella maggior parte degli studi viene, infatti, considerato sedentario chi dichiara di non avere svolto attività fisiche ad intensità moderata-vigorosa, senza indagare nello specifico proprio i comportamenti sedentari e le attività fisiche di leggera intensità, mentre è possibile definire in maniera puntuale i livelli di consumo energetico (Met^{10}) che caratterizzano le attività quotidiane della popolazione (Ainsworth et al., 2011). Seguendo il nuovo approccio si definisce comportamento sedentario l'insieme di attività che non aumentano il dispendio energetico al di sopra del livello di riposo come: dormire, sedere, sdraiarsi e guardare la televisione, e altre forme di intrattenimento basato sulla visione di uno schermo.

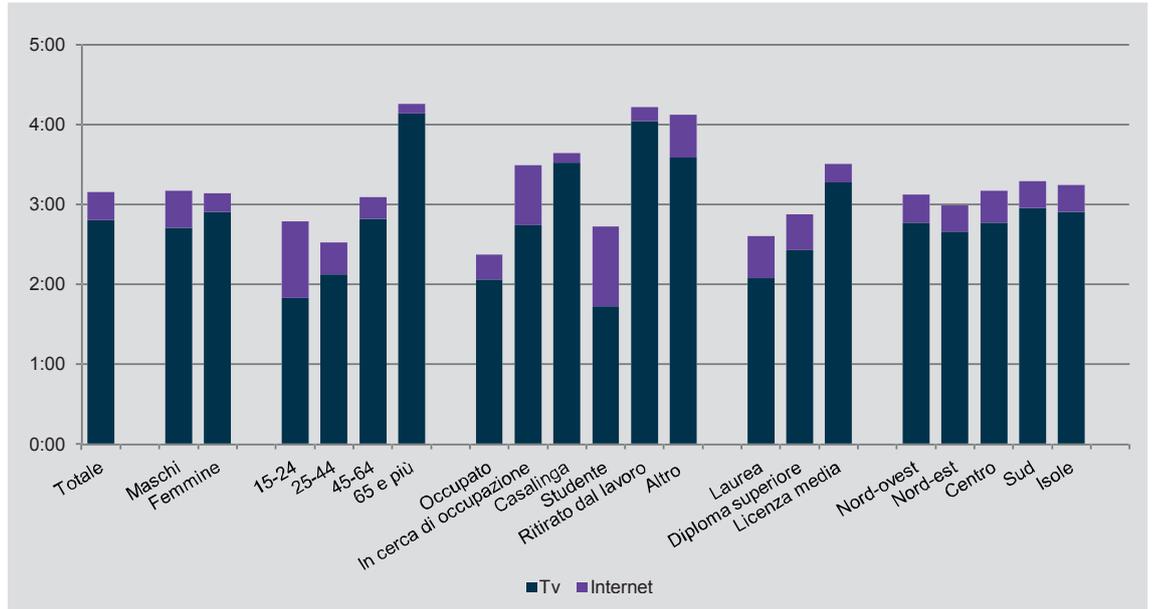
Questa tipologia di comportamento è aumentato nella società moderna quando hanno preso piede nuove abitudini in cui si sta seduti: andare in macchina, lavorare alla scrivania, mangiare seduti a tavola, giocare alla play station, lavorare al computer, guardare la televisione, ecc. Negli ultimi decenni la dotazione tecnologica delle famiglie è cresciuta a tal punto che nel 2014 il telefono cellulare è ormai presente nel 93,6 per cento delle famiglie italiane, l'accesso ad internet da casa nel 64,0 per cento, il personal computer nel 63,2 per cento e una connessione a banda larga nel 62,7 per cento; seguono il telefono cellulare abilitato alla connessione ad internet (54 per cento), il lettore Dvd/Blu Ray (49,5 per cento), e, anche se meno diffusi, l'antenna parabolica (32,2 per cento), il lettore Mp3/Mp4 (27,5 per cento), la console per videogiochi (19,3 per cento) e il lettore di ebook (6,8 per cento), condizionando i comportamenti delle persone in abitudini che riempiono la maggior parte di una giornata rendendola scarsa di movimento fisico (Istat, 2014).

Per indagare questo fenomeno le linee guida Unece raccomandano di esaminare l'indicatore relativo al Tempo trascorso davanti uno schermo¹¹ (Figura 5.25).

¹⁰ Il Met è l'unità di misura del dispendio energetico umano. Rappresenta un equivalente metabolico (unità per esprimere il costo di un esercizio in termini di energia ed ossigeno).

¹¹ Lo studio prende in considerazione tutto il tempo speso davanti ad uno schermo su ogni tipo di supporto tecnologico, dal televisore al pc, dallo smartphone al tablet, siano essi contenuti video in diretta oppure on demand o ancora online, ma anche giochi.

Figura 5.25 - Tempo trascorso davanti a uno schermo dalla popolazione 15 anni e più per principali caratteristiche individuali - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

Guardare la tv, usare il pc e navigare in internet sono tutte attività molto popolari, ma che in genere implicano lo stare seduti o sdraiati per lunghi periodi. Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo allo schermo per i bambini di età maggiore ai due anni di non oltre le due ore quotidiane (American Academy of Pediatrics, 2001).

Nel 2014 ogni italiano di 15 anni e più ha passato in un giorno medio settimanale 3h10' davanti ad uno schermo, considerando solo le attività che ha svolto nel proprio tempo libero, quindi escludendo il tempo trascorso a lavoro o a scuola¹², un dato stabile rispetto al 2002 (3h14').

Tale quota di tempo è fortemente condizionata dall'età: i giovani vi trascorrono 2h48' della loro giornata contro le 4h16' degli anziani, mentre la differenza di genere è lieve (3h12' dei maschi contro 3h09' delle femmine). Ad un più alto titolo di studio corrisponde una quantità di tempo minore davanti allo schermo: i laureati ci stanno circa un'ora in meno rispetto a coloro che hanno al massimo la licenza media. Non si registrano rilevanti differenze territoriali.

Osservando il tipo di schermo utilizzato appare una netta differenziazione generazionale: ai giovani il web e agli anziani la tv. L'età è, infatti, la variabile che più incide sul divario digitale generato anche dalla difficoltà degli anziani di approcciarsi alle nuove tecnologie. Sebbene la televisione resti il mezzo di comunicazione più diffuso con circa 46 milioni di persone che ne fruiscono nel giorno medio (l'83,0 per cento della popolazione), è considerato un mezzo "vecchio", sempre meno considerato dai giovani, che la guardano per 1h50' contro le 4h09' degli anziani (per approfondire si veda paragrafo 4.3).

¹² L'indagine Uso del tempo non chiede ai rispondenti di specificare le attività svolte durante la loro permanenza a scuola e al lavoro.

5.4.3 Stimare il dispendio energetico giornaliero attraverso i dati di Uso del tempo

L'analisi dell'indicatore Unece esaminato nel paragrafo precedente, sebbene sia un primo passo verso il riconoscimento dell'importanza dello studio dei comportamenti sedentari, non esaurisce l'insieme dei comportamenti da tenere sotto osservazione. Il monitoraggio sia dell'attività fisica sia del comportamento sedentario della popolazione è essenziale per la salute pubblica. I sistemi di sorveglianza sono necessari per identificare le esigenze di salute della popolazione e le priorità sulle quali intervenire. Lo sviluppo di sistemi di sorveglianza con rappresentatività nazionale e territoriale è alla base delle politiche nazionali di prevenzione e promozione della salute e di contrasto alle malattie croniche¹³. Secondo la letteratura, quando si misura l'attività fisica occorre tenere conto della sua frequenza, durata e intensità, misurandola attraverso questionari e accelerometri, tuttavia i tradizionali sistemi di sorveglianza dell'attività fisica della popolazione, come le indagini sanitarie nazionali, si basano principalmente su questionari auto-compilati, soggetti a distorsioni nelle risposte legate alla desiderabilità sociale¹⁴, inoltre, i limiti di spazio nelle indagini nazionali sulla salute consentono un livello limitato di dettagli per la valutazione dell'attività fisica e quindi il comportamento sedentario è stato per lo più trascurato.

Vi sono stati esempi di studi effettuati con l'ausilio di accelerometri, tuttavia i costi e la complessità logistica li rendono difficilmente replicabili in un contesto nazionale (Troiano, 2006). Una possibile strada alternativa, esplorata negli ultimi anni considera la possibilità di utilizzare i dati delle indagini sull'uso del tempo per sorvegliare l'attività fisica e il comportamento sedentario della popolazione (Tudor-Locke et al., 2011). Le informazioni che si ricavano da tale indagine sono, infatti, molto dettagliate e danno luogo a meno errori di misurazione rispetto ai più tradizionali questionari di sorveglianza, dal momento che l'intervistato descrive nel diario tutte le attività svolte durante la giornata di riferimento e non deve dare conto solo delle attività fisiche e di comportamenti sedentari nello specifico, incorrendo meno a distorsioni dovute alla desiderabilità sociale delle risposte (Van der Ploeg et al., 2010).

Seguendo tale filone di studi è stato possibile agganciare le attività fisiche quotidiane dichiarate nei diari al loro consumo energetico, analizzando quanto tempo le persone trascorrono nelle varie attività per livello di intensità, secondo il Compendio sulle attività fisiche di Ainsworth.

Un discorso a parte va fatto per l'attività lavorativa, in quanto nelle indagini Uso del tempo non viene chiesto di descrivere nel dettaglio le specifiche attività svolte. Per tale motivo si è fatto ricorso ad una procedura ad hoc per associare le spese metaboliche all'attività professionale dichiarata, basandosi sul sistema di classificazione occupazionale standard Isco08 (Deyaert et al., 2017).

L'aggancio delle attività quotidiane ai valori Met ha permesso di classificarle in quattro categorie basate sulla spesa energetica equivalente al Met:

- sedentarie (*Sb – sedentary behavior*) tutte le attività con un livello di equivalente

¹³ Dal 2004, il Ministero della Salute in collaborazione con le Regioni, sostiene e affida all'Istituto Superiore di Sanità la progettazione, la sperimentazione e l'implementazione di sistemi di sorveglianza di popolazione, per pianificare, monitorare e valutare gli interventi di prevenzione e promozione della salute e i progressi verso gli obiettivi di salute fissati nei Piani sanitari e nei Piani di Prevenzione. Tra le sorveglianze di popolazione attivate in Italia: Okkio alla Salute - Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria; Passi - Progressi delle Aziende sanitarie per la salute in Italia; Passi d'Argento - Salute e qualità della vita nella terza età in Italia; HBSC - Health behaviour in school-aged children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare.

¹⁴ Effetto di disturbo che entra in gioco in una ricerca quando il rispondente ha la possibilità di dare risposte che possono essere considerate socialmente più accettabili.

metabolico inferiore a 1,6¹⁵. Sono comprese attività come guardare la tv, andare in macchina, leggere mangiare, chiacchierare, telefonare, navigare in internet, giocare a carte, ecc.

- di leggera intensità (*Lpa - light physical activity*) in cui l'equivalente metabolico è compreso tra 1,6 e 2,9. Spesso associata in passato al comportamento sedentario è in realtà un'attività distinta: comprende tutte quelle attività come cucinare, sparecchiare e lavare i piatti, stendere i panni, stirare, fare il bucato, la spesa, sorvegliare e accudire i bambini ecc.
- di moderata intensità (*Mpa - moderate physical activity*) in cui l'equivalente metabolico è compreso tra 3 e 6 Met. Comprende tutte quelle attività come lavare i pavimenti, portare a spasso il cane, fare giardinaggio, coltivare l'orto, giocare con i bambini, passeggiare ecc.
- di vigorosa intensità (*Vpa - vigorous physical activity*) con un valore Met superiore a 6. Comprende le attività che aumentano la frequenza respiratoria, per esempio, jogging, correre, pedalare (ciclismo), sciare, pattinare, giocare a calcio ecc.

Ai fini della ricerca, i livelli di attività fisica a intensità moderata e vigorosa spesso sono considerati come una sola categoria: attività di moderata-vigorosa intensità (Mvpa), mentre il sonno (Sle) essendo l'attività all'estremità più bassa dello spettro di intensità (Ainsworth, et al., 2011) con un dispendio energetico relativo di 0,95 Met, è considerato a parte rispetto ai comportamenti sedentari.

Storicamente, i benefici apportati dall'attività fisica moderata-vigorosa (Mvpa) alla salute hanno dominato la ricerca, ma prove emergenti indicano che è necessario un approccio più ampio e più integrato per comprendere meglio e affrontare le attuali crisi di salute pubblica.

Le raccomandazioni globali dell'Oms sull'attività fisica per la salute ci chiariscono che l'attività fisica non va confusa con lo sport. Per attività fisica si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico; questa definizione comprende sì lo sport e l'esercizio fisico (come camminare), ma anche tante altre attività che prevedono semplici movimenti quotidiani effettuati lavorando, giocando, svolgendo lavori domestici, prendendosi cura dei figli, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative.

Attraverso questo studio si riesce, pertanto, ad andare oltre le attività fisiche propriamente dette includendone molte altre che si possono definire attività fisiche non programmate, essendo attività quotidiane normalmente svolte, come quelle di leggera intensità, considerate l'elemento determinante nella variabilità nella spesa energetica totale giornaliera, perché sono in grado di occupare, in media, più di 6 delle 24 ore giornaliere (circa il 25 per cento delle 24h), e quindi di contribuire in modo significativo alla spesa energetica totale giornaliera (Pate et al., 2008). Ignorare queste componenti del continuum del movimento concentrandosi esclusivamente su Mvpa, che rappresentano poco più di 2 ore (circa il 9 per cento delle 24 ore), limita i benefici che la ricerca può apportare allo studio dei comportamenti con un impatto positivo su salute e benessere.

In Italia le persone di 15 e più trascorrono circa il 36 per cento della loro giornata dormendo (Sle), il 29 per cento in comportamenti sedentari (Sb) e il 34 per cento svolgendo attività fisica (Pa). Quest'ultima a sua volta si divide in: 6h07' di attività fisica leggera (Lpa), 2h05' di moderata-vigorosa (Mvpa) che, a sua volta si compone di soli 6' di attività vigorosa (Vpa) a fronte dell'1h59 di attività moderata (Mpa) (Figura 5.26).

¹⁵ Le soglie Met potrebbero non essere appropriate per i bambini: il limite superiore della soglia Met per la sedentarietà nei bambini dovrebbe essere aumentato da 1.5 a 2.0 Met (Saint-Maurice et al., 2015).

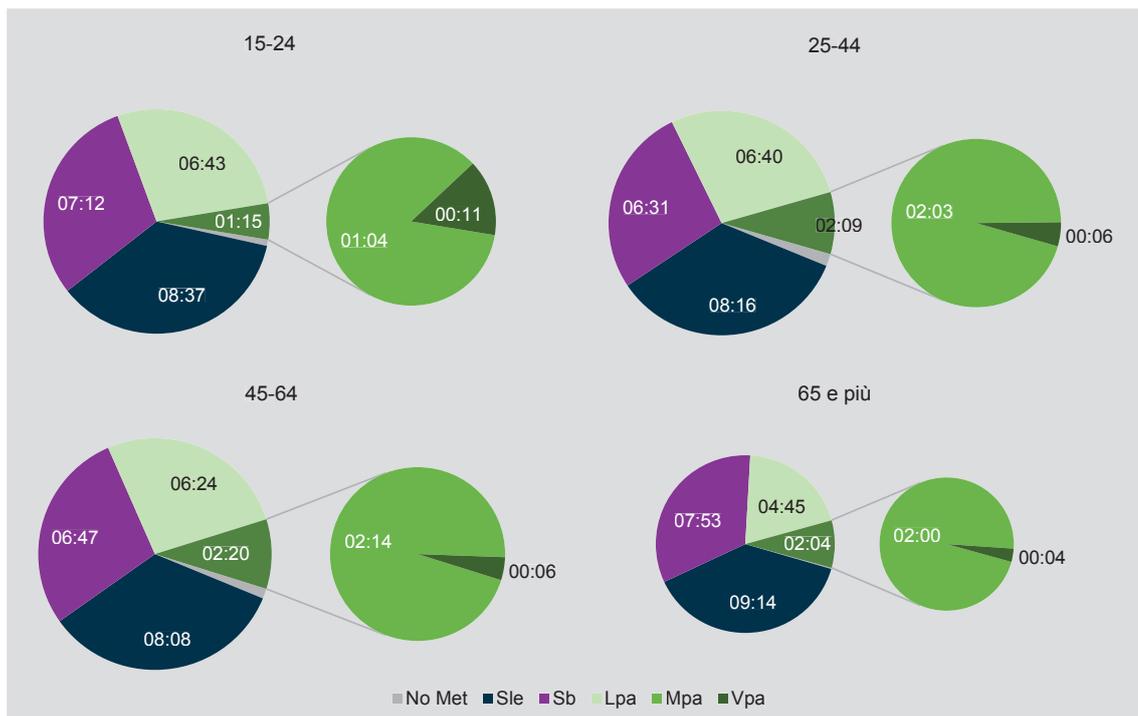
Figura 5.26 - Tempo speso in sonno, comportamento sedentario e attività fisica per tipo di intensità: leggera, moderata e vigorosa - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti e composizione percentuale sulle 24 ore)



Fonte: Indagine Uso del tempo

La caratteristica che più influenza la distribuzione dei tempi delle attività per intensità è l'età, ma non come ci si aspetterebbe: i giovani di 15-24 anni cioè coloro che potrebbero e dovrebbero avere uno stile di vita più attivo presentano invece la situazione peggiore (Figura 5.27). I giovani, infatti, rispetto alle successive due classi di età mostrano una maggiore

Figura 5.27 - Tempo speso dalla popolazione di 15 anni e più in sonno, comportamento sedentario, attività fisica per classe di età - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

quantità di comportamenti sedentari (Sb 7h12'): +41' rispetto ai 25-44enni, +25' rispetto ai 45-64enni. Rispetto a queste classi hanno circa la stessa quantità di attività fisica leggera (Lpa), ma solo la metà di quella moderata-vigorosa Mvpa (1h15 dei 15-24enni contro 2h09 e 2h20' rispettivamente dei 25-44enni e dei 45-64enni).

La situazione dei giovani è ancora più preoccupante se la si confronta a quella degli ultra65enni rispetto ai quali hanno sì meno tempo in Sb (-41') ma presentano circa 2h in più di Lpa (4h45 per i 65 e più) e ben 1h in meno di Mvpa (1h15 contro 2h04').

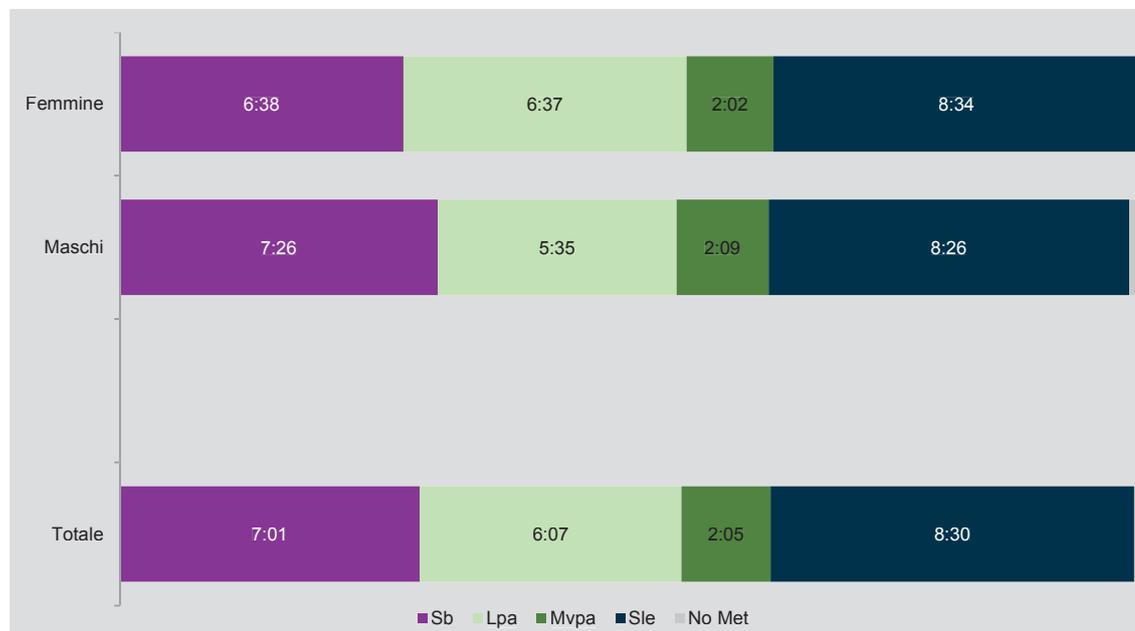
Un numero crescente di studi indica che spendere più ore in attività di leggera intensità rispetto alle attività sedentarie può fornire benefici per la salute (Carson et al., 2013). La riallocazione del tempo da Sb a Lpa è un obiettivo molto più attuabile e raggiungibile per aumentare il movimento rispetto magari ad aumentare l'attività moderata-vigorosa: ad es. per le persone di 15-24 anni invece di stare seduti guardando la tv o navigando in internet come attività principale, basterebbe alzarsi per aiutare a cucinare (attività svolta solo dal 4,8 per cento dei giovani contro il 13,1 per cento, 16,1 per cento e 17,5 per cento rispettivamente dei 25-44, 45-64 e 65 e più), apparecchiare o sparecchiare la tavola (il 4,3 per cento contro il 7,8 per cento, 9,9 per cento e 11,7 per cento delle classi successive) o fare la spesa (solo 2,5 per cento contro 4,4 per cento, 5,7 per cento e 5,5 per cento). In particolare per i giovani di 15-24 anni è scarsa anche la Mpa, infatti, spendono in queste attività circa 1h in meno rispetto alle persone di tutte le altre classi di età: tale differenza è data sempre dallo scarso impegno dei giovani nelle faccende domestiche, che contribuiscono poco nelle pulizie della casa come spazzare, passare l'aspirapolvere (27,2 per cento contro il 42,1 per cento, 47,5 per cento e 45,1 per cento rispettivamente dei 25-44, 45-64 e 65 e più), pochissimo in attività come buttare l'immondizia (0,6 per cento), quasi completamente assenti nel giardinaggio e cura delle piante (1,5 per cento), attività quest'ultima che invece incide positivamente sulla quantità di Mpa degli ultra65enni con il 9,7 per cento; le attività che svolgono sono solo sistemare oggetti, in particolare della loro camera preparare lo zaino e portare a spasso il cane. Si ricorda che attività come stare a scuola, studiare e fare i compiti sono considerate di leggera intensità quindi la considerevole quantità di tempo che i giovani dedicano a queste attività contribuisce a togliere tempo alla Mpa (1h04' per i giovani, circa 50' in meno rispetto alla media) presenti nella maggior parte dei messaggi che promuovono l'attività fisica come ricca di benefici per la salute, in numerosi paesi di tutto il mondo. Indiscussi, infine, sono i benefici per la salute derivanti dallo svolgimento regolare di attività vigorosa, alle quali in un giorno medio le persone in media dedicano appena 6' (0,4 per cento delle 24h), con un massimo di 11' tra i 15-24enni¹⁶ (Troiano et al., 2008; Ainsworth et al., 2000).

Considerando il complesso delle attività quotidiane, le donne spendono molto meno tempo in comportamenti sedentari (-48'), poco meno in quelli moderati o vigorosi (-7') ma molto più in attività di leggera intensità rispetto agli uomini (+1h02'), dedicando un po' più di tempo al giorno anche al sonno (Figura 5.28).

Occupati e casalinghe sono coloro che passano mediamente meno tempo al giorno in attività sedentarie (rispettivamente 6h29' e 6h37'), seguiti dagli studenti (6h58') (Figura 5.29). Sono, invece, gli studenti a svolgere più di tutti attività di leggera intensità (7h21'), in cui ricordiamo è incluso lo studio, seguiti dagli occupati con 6h57', tra i quali la quota di persone impiegate in professioni a scarso dispendio energetico è ormai prevalente. Considerare nel computo del dispendio energetico l'insieme di attività svolte quotidianamente

¹⁶ Rispetto al tempo dedicato allo sport dai giovani di 15-24 anni ci sui si è trattato nel par. 5.4.1, il tempo qui considerato risulta minore perché non tutti gli sport sono classificati come attività di intensità vigorosa.

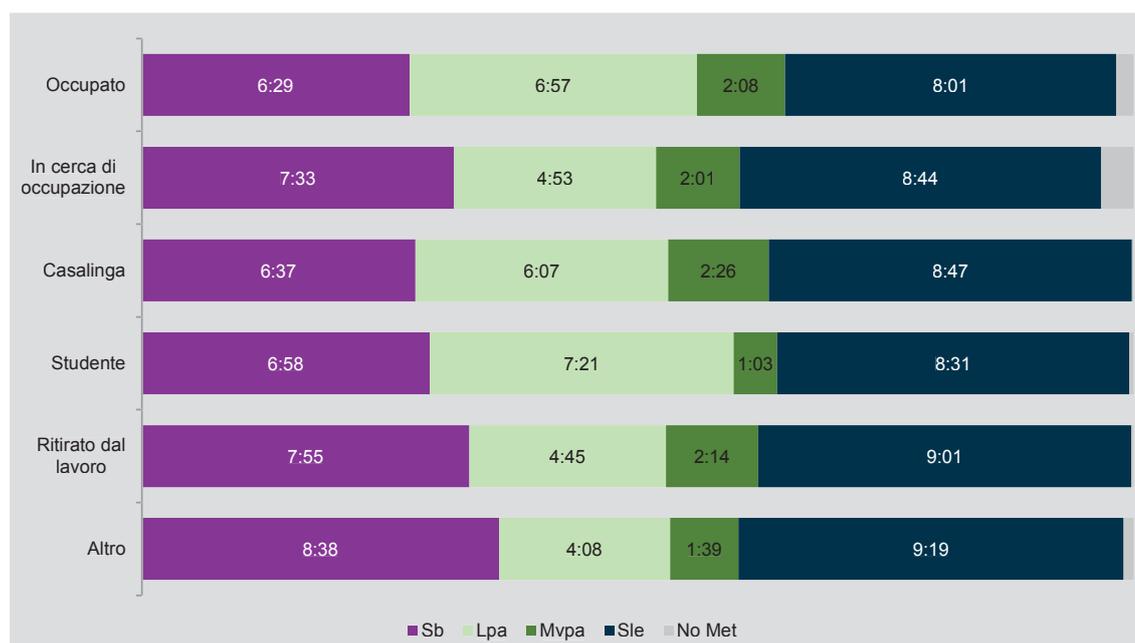
Figura 5.28 - Tempo speso dalla popolazione di 15 anni e più in sonno, comportamento sedentario e attività fisica per sesso - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

e non solo l'attività fisica propriamente detta fa registrare il massimo dell'attività fisica moderata-vigorosa tra le casalinghe (2h26'), che annoverano tra le proprie attività quotidiane numerose attività di lavoro domestico con un dispendio energetico moderato, seguite dai ritirati dal lavoro con 2h14'. Fanalino di coda gli studenti (1h03'), che tolto lo studio e lo sport, scontano, come già analizzato per i giovani, lo scarso impegno nelle attività domestiche.

Figura 5.29 - Tempo speso dalla popolazione di 15 anni e più in sonno, comportamento sedentario e attività fisica per condizione professionale - Anni 2013-2014 (durata media generica in ore e minuti)



Fonte: Indagine Uso del tempo

5.5 Conclusioni

Gli effetti delle abitudini quotidiane (sonno, comportamento sedentario e livello di attività fisica) sulla salute sono stati ampiamente studiati nella maggior parte dei casi separatamente, mentre recentemente gli studi si stanno orientando verso una visione composita, tenendo conto del fatto che il tempo è limitato durante il giorno, quindi il tempo trascorso in ciascuno di questi comportamenti è co-dipendente.

Il tempo trascorso in questi comportamenti può variare significativamente tra gli individui e tra i diversi gruppi di popolazione, ma il vincolo delle 24h comporta che al cambiare di una quantità di tempo trascorso dormendo, in comportamento sedentario, in Lpa, e in Mvpa cambia anche il tempo trascorso in uno o più dei comportamenti rimanenti. Tali dati vincolati, sono identificati nella letteratura statistica come dati composizionali (Aitchison, 1986, Dumuid, 2017).

Gli studi sul tempo trascorso in Sle, in Sb, Lpa e Mvpa sono un pilastro fondamentale dell'epidemiologia dell'uso del tempo¹⁷.

In un recente articolo (Pedišić et al., 2017) l'epidemiologia dell'uso del tempo è definita come lo studio dei determinanti, dell'incidenza, della distribuzione e degli effetti dei modelli di utilizzo del tempo relativi alla salute nelle popolazioni e dei metodi per prevenire schemi di uso non salutari e promuovere per la salute della popolazione una migliore distribuzione del tempo tra i vari comportamenti

Diversi studi collegano, ormai, il comportamento sedentario (Sb) alla salute, indagando in particolare l'equilibrio tra comportamento sedentario (Sb), l'attività fisica (PA) e il sonno e proponendo il modello (Activity Balance -Ab) che si basa sull'equilibrio delle quote di tempo dedicate alle attività indagando le associazioni della quantità di tempo trascorsa tra sonno, comportamento sedentario, attività fisiche leggere, e moderate-vigorese e gli esiti sulla salute, che vanno dal controllo del peso alle malattie cardio vascolari¹⁸, dimostrando che un approccio integrato che incorpora tutti i comportamenti di movimento e non-movimento, ha un impatto maggiore sugli indicatori di salute rispetto a un approccio che si concentra solo sui singoli comportamenti.

Sulla scia di tali studi Canada (2016) e Nuova Zelanda (2017) hanno pubblicato linee guida nazionali per la salute pubblica con raccomandazioni sull'insieme dei comportamenti quotidiani per bambini e adolescenti, e altri paesi, come l'Australia e la Danimarca, stanno valutando la possibilità di emettere linee guida nazionali sull'uso ottimale del tempo (Tremblay et al., 2007; Tremblay, et al., 2016).

Tutto ciò dimostra il sempre maggior interesse a spostare il paradigma tradizionale verso l'approccio compositivo e concettualizzare il nuovo campo di ricerca sulla salute pubblica etichettato come *Time-Use Epidemiology* e l'importanza che la raccolta dei dati sull'uso del tempo riveste anche nel campo della salute pubblica.

¹⁷ Per informazioni più dettagliate su diversi casi di dati composizionali e le loro proprietà matematiche, si veda Barceló-Vidal e Martín-Fernández (2016).

¹⁸ Mekary e colleghi hanno introdotto la procedura di sostituzione isotemporale nel campo dell'attività fisica e del comportamento sedentario, dimostrando come la riallocazione del tempo tra questi due comportamenti sia associata al cambiamento di peso (Mekary, Willett, Hu, e Ding, 2009). La stessa procedura è stata successivamente utilizzata per esaminare le associazioni di riallocazione del tempo tra sonno, comportamento sedentario e attività fisica con comportamento autoregolativo e funzionamento esecutivo (Fanning, et al., 2017), sintomi di stanchezza (Vallance, Buman, Lynch, & Boyle, 2017), qualità della vita (Vallance, et al., 2017), indice di massa corporea (BMI) (Boyle, Vallance, Buman, & Lynch, 2017; Huang, Wong, He, & Salmon, 2016), circonferenza della vita (Boyle, et al., 2017), biomarcatori del rischio di malattie cardiovascolari (Buman, et al., 2014) e rischio di mortalità per tutte le cause (Stamatakis, et al., 2015).

APPENDICE: GLI INDICATORI UNECE

In questo volume l'Istat propone per la prima volta un dettagliato elenco di indicatori utili a illustrare in modo standardizzato e comparabile i numerosi e diversi modi in cui le persone usano il loro tempo, scelti in base alle raccomandazioni contenute nelle linee guida per l'armonizzazione delle indagini Uso del tempo, proposte nel 2013 dalla Commissione economica europea per le Nazioni Unite (Unece, 2013).

Gli indicatori presenti nelle tavole allegate sono numerati in modo progressivo, mantenendo la divisione in base al capitolo del volume in cui sono stati utilizzati. Dove non meglio specificato si riferiscono al giorno medio settimanale e al tempo dedicato dal complesso della popolazione (durata media generica), solo per alcuni indicatori è richiesto il tempo medio che vi ha dedicato la popolazione partecipante (durata media specifica). Di seguito sono poi elencati alcuni indicatori che sono stati proposti solo in forma grafica o tabellare all'interno del volume.

La maggior parte degli indicatori vengono prodotti fedelmente alle raccomandazioni e hanno indicato il raccordo all'indicatore Unece descritto nelle linee guida (par. - n. output raccomandato), in alcuni casi è stato effettuato un adattamento degli indicatori proposti o sono elaborati indicatori complementari, in tali casi non è presente il riferimento diretto all'output Unece.

INDICATORI PRESENTI NEL VOLUME TEMPI DI VITA		Linee guida Unece (par. - n. output)
Capitolo 1		
Tavola A.1 - Indicatori sul lavoro non retribuito svolto come attività principale		
1	Tempo dedicato al lavoro non retribuito (hh:mm)	3.2.2.1 - 1
2	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito (%)	3.2.2.1 - 2
3	Tempo dedicato alla preparazione dei pasti e alla pulizia della casa (hh:mm)	3.2.2.2 - 1
4	Persone che hanno dedicato tempo alla preparazione dei pasti e pulizia casa (%)	3.2.2.2 - 2
5	Tempo dedicato alla cura di bambini conviventi (M.s. - hh:mm)	3.2.3 - 1 3.4.1 - 10
6	Persone che hanno dedicato tempo alla cura di bambini conviventi (%)	-
7	Tempo dedicato a giocare, leggere e parlare con bambini conviventi (M.s. - hh:mm)	3.2.3 - 2
8	Persone che hanno dedicato tempo a giocare, leggere e parlare con bambini conviventi (%)	-
9	Tempo dedicato alla cura di adulti conviventi (M.s. - hh:mm)	3.2.3 - 3
10	Persone che hanno dedicato tempo alla cura di adulti conviventi (%)	-
11	Tempo dedicato al volontariato organizzato (M.s. - hh:mm)	3.2.4 - 1 3.4.1 - 8
12	Persone che hanno dedicato tempo al volontariato organizzato (%)	-
13	Tempo dedicato agli aiuti rivolti ad altre famiglie (M.s. - hh:mm)	3.2.4 - 2 3.4.1 - 9
14	Persone che hanno dedicato tempo agli aiuti rivolti ad altre famiglie (%)	-
Capitolo 2		
Tavola A.2 - Indicatori sulla parità di genere nel lavoro (retribuito e non)		
15	Tempo dedicato al lavoro totale (retribuito e non) - Maschi (hh:mm)	3.4.1 - 2
15	Tempo dedicato al lavoro totale (retribuito e non) - Femmine (hh:mm)	3.4.1 - 2
15	Tempo dedicato al lavoro totale (retribuito e non) - Gap di genere F-M (hh:mm)	3.4.1 - 2
16	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro totale - Maschi (%)	3.4.1 - 4
16	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro totale - Femmine (%)	3.4.1 - 4
16	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro totale - Gap di genere F-M (%)	3.4.1 - 4
17	Tempo dedicato al lavoro retribuito - Maschi (hh:mm)	-
17	Tempo dedicato al lavoro retribuito - Femmine (hh:mm)	-
17	Tempo dedicato al lavoro retribuito - Gap di genere F-M (hh:mm)	-
18	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro retribuito - Maschi (%)	3.4.1 - 3
18	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro retribuito - Femmine (%)	3.4.1 - 3
18	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro retribuito - Gap di genere F-M (%)	3.4.1 - 3
19	Tempo dedicato al lavoro non retribuito - Maschi (hh:mm)	3.4.1 - 1
19	Tempo dedicato al lavoro non retribuito - Femmine (hh:mm)	3.4.1 - 1
19	Tempo dedicato al lavoro non retribuito - Gap di genere F-M (hh:mm)	3.4.1 - 1
20	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito - Maschi (%)	-
20	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito - Femmine (%)	-
20	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito - Gap di genere F-M (%)	-
21	Tempo dedicato al lavoro familiare - Maschi (hh:mm)	3.4.1 - 6
21	Tempo dedicato al lavoro familiare - Femmine (hh:mm)	3.4.1 - 6
21	Tempo dedicato al lavoro familiare - Gap di genere F-M (hh:mm)	3.4.1 - 6
22	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro familiare - Maschi (%)	-
22	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro familiare - Femmine (%)	-
22	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro familiare - Gap di genere F-M (%)	-
Tavola A.3 - Indicatori sulla parità di genere nel lavoro (retribuito e non) svolto nelle coppie		
23	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro totale di lei - Totale (%)	3.4.2 - 3
23	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro totale di lei - Coppia senza figli (%)	3.4.2 - 3
23	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro totale di lei - Coppia con figli (%)	3.4.2 - 3
24	Quota di coppie in cui lei svolge più lavoro retribuito di lui - Totale (%)	3.4.2 - 1
24	Quota di coppie in cui lei svolge più lavoro retribuito di lui - Coppia senza figli (%)	3.4.2 - 1
24	Quota di coppie in cui lei svolge più lavoro retribuito di lui - Coppia con figli (%)	3.4.2 - 1
25	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro familiare di lei - Totale (%)	3.4.2 - 2
25	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro familiare di lei - Coppia senza figli (%)	3.4.2 - 2
25	Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro familiare di lei - Coppia con figli (%)	3.4.2 - 2

INDICATORI PRESENTI NEL VOLUME TEMPI DI VITA		Linee guida Unece (par. - n. output)
Capitolo 3		
Tavola A.4 - Indicatori sulla conciliazione lavoro-famiglia della popolazione occupata		
26	Occupati che lavorano in orario non standard (prima delle 8:00 e dopo le 18:00) (%)	3.3.3.2 - 1
27	Tempo dedicato alla pause durante l'orario di lavoro - Pause brevi (hh:mm)	3.3.3.4 - 1
27	Tempo dedicato alla pause durante l'orario di lavoro - Pausa pranzo (hh:mm)	3.3.3.4 - 1
27	Tempo dedicato alla pause durante l'orario di lavoro - Totale pause (hh:mm)	3.3.3.4 - 1
28	Tempo dedicato alle attività durante la pausa pranzo - Cura della persona (M.s.-hh:mm)	3.3.3.4 - 3
28	Tempo dedicato alle attività durante la pausa pranzo - Lavoro familiare (M.s.-hh:mm)	3.3.3.4 - 3
28	Tempo dedicato alle attività durante la pausa pranzo - Spostamenti (M.s.-hh:mm)	3.3.3.4 - 3
28	Tempo dedicato alle attività durante la pausa pranzo - Tempo libero (M.s.-hh:mm)	3.3.3.4 - 3
29	Tempo speso in attività di lavoro fuori dall'orario di lavoro (M.s.-hh:mm)	3.3.3.5 - 1
30	Tempo dedicato al lavoro nel weekend (hh:mm)	3.3.3.6 - 3
Tavola A.5 - Indicatori sulla conciliazione lavoro-famiglia		
31	Persone che dichiarano di sentirsi stressate (%)	3.3.3.3 - 1
32	Quota di tempo trascorso svolgendo più attività contemporaneamente (%)	3.3.3.3 - 2
33	Rapporto tra tempo di lavoro e tempo libero (%)	3.3.3.3 - 3
34	Tempo speso con la famiglia convivente (hh:mm)	3.3.3.7 - 3
Capitolo 4		
Tavola A.6 - Indicatori su tempo libero		
35	Tempo dedicato al tempo libero (hh:mm)	-
36	Tempo dedicato al tempo libero attivo (hh:mm)	3.3.1.2 - 2
37	Persone che hanno svolto tempo libero attivo (%)	3.3.1.2 - 1
38	Tempo dedicato tempo libero puro (hh:mm)	3.3.1.3 - 2
39	Persone che hanno svolto tempo libero puro (%)	3.3.1.3 - 1
40	Tempo dedicato al tempo libero passivo (hh:mm)	3.3.1.4 - 2
41	Persone che hanno svolto tempo libero passivo (%)	3.3.1.4 - 1
Tavola A.7 - Indicatori su tempo trascorso da soli o con altri		
42	Tempo trascorso da soli (hh:mm)	3.3.1.1 - 1
43	Quota della giornata trascorsa soli (%)	-
44	Tempo trascorso con altri (hh:mm)	3.3.1.1 - 3
45	Quota della giornata trascorsa con altri (%)	-
46	Tempo trascorso con i familiari conviventi (hh:mm)	3.3.1.1 - 3
47	Quota della giornata trascorsa con i familiari conviventi (%)	-
48	Tempo trascorso con altri non conviventi (hh:mm)	3.3.1.1 - 3
49	Quota della giornata trascorsa con altri non conviventi (%)	-
Tavola A.8 - Indicatori sul benessere soggettivo percepito		
50	Tempo trascorso in modo spiacevole (hh:mm)	3.3.5 - 1
51	Quota della giornata trascorsa in modo spiacevole (%)	3.3.5 - 2
52	Punteggio piacevolezza	3.3.5 - 3

INDICATORI PRESENTI NEL VOLUME TEMPI DI VITA		Linee guida Unece (par. - n. output)
Capitolo 5		
Tavola A.9 - Indicatori su sonno e attività di spostamento		
53	Tempo dedicato al sonno (hh:mm)	3.3.2 - 1
54	Tempo dedicato al sonno notturno (hh:mm)	-
55	Tempo dedicato agli spostamenti - Totale (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
55	Tempo dedicato agli spostamenti - A piedi (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
55	Tempo dedicato agli spostamenti - In bicicletta (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
55	Tempo dedicato agli spostamenti - In auto/ moto (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
55	Tempo dedicato agli spostamenti - Con trasporto pubblico (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
55	Tempo dedicato agli spostamenti - Con altri mezzi (hh:mm)	3.3.4.1 - 2
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti (%)	3.3.4.1 - 3
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti - A piedi (%)	3.3.4.1 - 3
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti - In bicicletta (%)	3.3.4.1 - 3
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti - In auto/moto (%)	3.3.4.1 - 3
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti - Con il trasporto pubblico (%)	3.3.4.1 - 3
56	Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti - Con altri mezzi (%)	3.3.4.1 - 3
Tavola A.10 - Indicatori sul tempo dedicato all'attività fisica e alle attività sedentarie		
57	Tempo dedicato allo sport e alle passeggiate (hh:mm)	3.3.6.1 - 1
58	Persone che hanno dedicato tempo allo sport e alle passeggiate (%)	3.3.6.1 - 2
59	Tempo dedicato al trasporto attivo (hh:mm)	3.3.4.2 - 1
60	Persone che hanno dedicato tempo al trasporto attivo (%)	-
61	Tempo trascorso davanti a uno schermo (hh:mm)	3.3.6.2 - 1
62	Persone che hanno trascorso tempo davanti a uno schermo (%)	-

I seguenti indicatori Unece sono stati presentati all'interno del volume esclusivamente in forma grafica o tabellare per via delle caratteristiche dell'indicatore

INDICATORI PRESENTI NEL VOLUME TEMPI DI VITA		Linee guida Unece (par. - n. output)
Tav. 1.1	Indicatori sul lavoro volontario svolto secondo le definizioni Ilo 2013 (volontariato organizzato)	3.2.4 - 3
Tav. 1.1	Indicatori sul lavoro volontario svolto secondo le definizioni Ilo 2013 (volontariato diretto)	3.2.4 - 4
Tav. 1.6	Valore annuale della produzione familiare in valore assoluto e in rapporto al Pil	3.2.1 - 1
Fig. 2.7	Frequenza di partecipazione della popolazione impegnata in attività lavorative durante un giorno feriale medio per unità di tempo e sesso	3.4.1 - 5
Fig. 3.5	Frequenza cumulata degli occupati impegnati nelle diverse attività quotidiane durante un giorno feriale per unità di tempo	3.3.3.1 - 1
Fig. 3.6	Occupati con orario di lavoro atipico per tipologia di regime orario e giorno lavorativo	3.3.3.2 - 2 3.3.3.6 - 1
Fig. 3.7	Composizione della giornata della popolazione che ha svolto attività lavorativa per tipologia di regime orario e tipo di giorno lavorativo	3.3.3.6 - 2
Fig. 3.9	Tempo trascorso con i propri familiari dalle persone che non vivono da sole per condizione e regime orario	3.3.3.7 - 1
Fig. 4.6	Frequenza delle persone che svolgono attività di tempo libero per classe di età e unità di tempo	3.3.1.5 - 1
Fig. 4.10	Durata complessiva di alcune attività di tempo libero per modalità di svolgimento delle attività	3.3.1.4 - 3
Fig. 4.11	Frequenza delle persone impegnate in attività di socializzazione per modalità di svolgimento delle attività e unità di tempo	3.3.1.4 - 3
Fig. 4.15	Tempo trascorso da soli per tipo di attività svolta	3.3.1.1 - 2
Fig. 4.19	Punteggio di piacevolezza assegnato alla propria giornata per tipo di attività	3.3.5 - 3
Fig. 4.20	Punteggio medio di piacevolezza assegnato ai momenti in cui svolge tempo libero per tipo di attività	3.3.5 - 3
Fig. 4.21	Punteggio medio di piacevolezza assegnato ai momenti per persone presenti	3.3.5 - 4
Fig. 5.13	Composizione del tempo dedicato agli spostamenti per motivo dello spostamento	3.3.4.1 - 1
Fig. 5.19	Frequenza cumulata della popolazione che effettua spostamenti per motivo e unità di tempo	3.3.4.1 - 3

Tavola A.1 - Indicatori Unece sul lavoro non retribuito svolto come attività principale nel giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014

	1	2	3	4	5	6
	Tempo dedicato al lavoro non retribuito (a) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito (%)	Tempo dedicato alla preparazione dei pasti e alla pulizia della casa (a) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo alla preparazione dei pasti e alla pulizia della casa (%)	Tempo dedicato alla cura di bambini conviventi (b) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo alla cura di bambini conviventi (%)
Totale	3:46	83,8	1:56	73,0	1:47	16,7
Maschi	2:16	74,6	0:43	54,9	1:24	13,0
Femmine	5:09	92,3	3:03	89,8	2:01	20,2
15-24	1:11	58,6	0:35	49,8	2:17	3,7
25-44	3:35	83,2	1:38	71,5	2:00	38,3
45-64	4:18	88,9	2:16	77,9	1:08	12,6
65 e più	4:28	89,6	2:27	79,1	1:13	0,9
Occupato	2:44	81,6	1:16	68,5	1:36	25,5
In cerca di occupazione	4:10	84,6	1:54	70,1	2:07	23,4
Casalinga	6:58	96,3	4:12	94,9	2:13	24,0
Studente	0:53	55,5	0:28	48,5	2:30	1,7
Ritirato dal lavoro	4:37	91,5	2:18	79,2	1:01	1,4
Altra condizione	2:23	68,8	1:06	57,3	2:07	9,6
Laurea o più	3:22	86,2	1:32	76,7	2:03	24,8
Diploma superiore	3:32	83,9	1:43	73,5	1:47	20,5
Fino a licenza media	4:02	83,1	2:10	71,7	1:38	12,0
Nord-ovest	3:47	86,2	1:54	76,0	1:49	17,5
Nord-est	3:44	87,1	1:48	76,7	1:55	17,7
Centro	3:40	83,3	1:53	73,5	1:46	15,6
Sud	3:46	79,6	2:01	67,6	1:41	16,0
Isole	3:58	82,0	2:06	69,7	1:41	16,5

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

(b) Durata media specifica, calcolata sul totale della popolazione che ha effettivamente svolto l'attività.

7	8	9	10	11	12	13	14
Tempo dedicato a giocare, leggere e parlare con bambini conviventi (b) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo a giocare, leggere e parlare con bambini conviventi (%)	Tempo dedicato alla cura di adulti conviventi (b) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo alla cura di adulti conviventi (%)	Tempo dedicato al volontariato organizzato (b) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo al volontariato organizzato (%)	Tempo dedicato agli aiuti rivolti ad altre famiglie (b) (hh:mm)	Persone che hanno dedicato tempo agli aiuti rivolti ad altre famiglie (%)
1:00	9,5	1:04	4,0	2:53	1,5	1:46	8,0
1:03	8,6	1:21	2,8	2:54	1,9	1:46	6,6
0:58	10,4	0:56	5,1	2:52	1,2	1:47	9,3
1:16	2,0	2:49	1,4	3:50	1,4	0:59	2,6
1:04	22,9	0:47	2,2	2:55	1,2	1:35	4,8
0:45	6,2	0:52	6,1	2:47	1,6	1:51	10,1
1:15	0,5	1:23	4,6	2:40	1,9	1:52	11,8
1:00	15,1	0:38	2,7	2:49	1,0	1:28	4,7
1:09	13,4	1:49	3,3	3:12	2,2	1:39	8,3
0:59	12,0	0:57	8,2	2:26	0,8	1:55	11,0
1:17	0,8	2:20	1,2	4:10	1,3	1:10	1,8
0:51	0,7	1:23	4,8	2:43	2,8	1:51	14,2
1:10	5,6	1:48	2,5	3:33	1,7	1:54	5,3
1:03	15,0	1:09	3,5	2:41	2,1	1:37	6,4
1:02	11,5	0:47	3,7	3:07	1,8	1:39	7,3
0:58	6,7	1:14	4,3	2:45	1,2	1:52	8,9
1:06	10,2	1:08	3,1	2:46	2,5	1:38	8,5
1:03	11,1	0:57	4,0	3:06	1,8	2:00	9,6
1:01	8,9	1:05	4,0	3:05	1,3	1:51	7,5
0:54	8,5	0:54	4,9	2:43	0,8	1:43	6,8
0:51	8,4	1:33	4,4	2:52	0,7	1:36	7,5

Tavola A.2 - Indicatori Unece sulla parità di genere nel lavoro (retribuito e non) svolto dalla popolazione di 15 anni e più nel giorno medio settimanale - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE INDIVIDUALI E FAMILIARI	15			16			17		
	Tempo dedicato al lavoro totale (retribuito e non retribuito) (a) (hh:mm)			Persone che hanno dedicato tempo al lavoro totale (%)			Tempo dedicato al lavoro retribuito (a) (hh:mm)		
	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)
Totale	5:11	6:20	1:09	87,6	93,9	6,3	3:14	1:35	-1:39
Classe di età									
15-24	1:36	2:18	0:42	53,5	74,9	21,4	0:59	0:46	-0:13
25-44	6:42	7:31	0:49	92,6	97,3	4,7	5:06	2:42	-2:24
45-64	6:22	7:38	1:16	95,4	98,9	3,5	4:13	2:05	-2:08
65 e più	3:11	5:03	1:52	87,5	91,7	4,2	0:18	0:03	-0:15
Condizione									
Occupato	7:28	8:20	0:52	96,4	99,1	2,7	5:56	4:35	-1:21
- tempo pieno	7:35	8:33	0:58	96,3	99,0	2,7	6:05	5:08	-0:57
- part time	6:07	7:51	1:44	94,9	99,5	4,6	4:15	3:21	-0:54
In cerca di occupazione	3:29	5:34	2:05	82,9	95,3	12,4	1:12	0:17	-0:55
Casalinga	-	6:29	-	-	96,0	-	-	-	-
Studente	0:34	1:11	0:37	45,2	67,5	22,3	0:05	0:04	-0:01
Ritirato dal lavoro	3:13	5:20	2:07	89,2	93,8	4,6	0:04	0:00	-0:04
Altra condizione	2:26	3:45	1:19	72,8	79,7	6,9	0:14	0:12	-0:02
Titolo di studio									
Laurea	5:58	7:04	1:06	93,0	96,3	3,3	4:06	3:06	-1:00
Diploma superiore	5:49	6:42	0:53	89,5	95,5	6,0	4:00	2:14	-1:46
Fino a licenza media	4:32	5:53	1:21	84,9	92,2	7,3	2:29	0:44	-1:45
Ripartizione geografica									
Nord-ovest	5:35	6:30	0:55	90,7	95,5	4,8	3:29	1:53	-1:36
Nord-est	5:30	6:33	1:03	91,4	94,9	3,5	3:20	2:00	-1:20
Centro	5:19	6:20	1:01	87,6	93,2	5,6	3:23	1:48	-1:35
Sud	4:34	6:03	1:29	82,4	92,4	10,0	2:58	1:00	-1:58
Isole	4:43	6:06	1:23	84,6	92,7	8,1	2:50	0:54	-1:56
Tipologie familiari									
Persone sole	5:49	5:13	-0:36	94,7	92,8	-1,9	3:31	1:25	-2:06
- Occupati full time	7:36	7:54	0:18	96,9	99,1	2,2	6:01	5:39	-0:22
- Occupati part time	6:08	6:47	0:39	98,3	99,0	0,7	3:46	3:41	-0:05
- Anziani 65+ non occupati	3:22	4:06	0:44	91,7	88,9	-2,8	-	-	-
Partner in coppia senza figli	4:12	6:37	2:25	89,7	97,3	7,6	1:41	1:02	-0:39
- Entrambe i partner lavorano full time	7:31	8:01	0:30	96,7	98,5	1,8	5:57	5:00	-0:57
- Lavora lui full time/lei part time	7:51	7:51	0:00	97,1	98,9	1,8	6:08	3:27	-2:41
- Lavora solo lui/lei casalinga	7:12	6:45	-0:27	95,6	99,6	4,0	6:07	0:00	-6:07
- Lavora solo lei o più di lui	4:13	8:18	4:05	94,8	99,4	4,6	..	4:37	-
- Anziani 65+ non occupati	2:36	6:01	3:25	84,3	96,0	11,7	-	-	-
Partner in coppia con figli	6:45	8:11	1:26	95,8	99,4	3,6	4:34	1:52	-2:42
- Entrambe i partner lavorano full time	7:53	9:11	1:18	98,2	99,8	1,6	5:51	4:37	-1:14
- Lavora lui full time/lei part time	8:06	8:37	0:31	98,3	99,9	1,6	6:07	3:05	-3:02
- Lavora solo lui/lei casalinga	7:32	7:45	0:13	97,4	99,1	1,7	6:03	0:00	-6:03
- Lavora solo lei o più di lui	4:51	8:50	3:59	94,8	99,4	4,6	1:00	4:10	3:10
- Anziani 65+ non occupati	3:10	6:43	3:33	87,8	97,9	10,1	-	-	-
Totale partner in coppia	5:49	7:37	1:48	93,6	98,6	5,0	3:30	1:34	-1:56
- Entrambe i partner lavorano full time	7:48	8:54	1:06	97,8	99,5	1,7	5:53	4:43	-1:10
- Lavora lui full time/lei part time	8:04	8:31	0:27	98,2	99,8	1,6	6:07	3:08	-2:59
- Lavora solo lui/lei casalinga	7:30	7:37	0:07	97,2	99,2	2,0	6:04	0:01	-6:03
- Lavora solo lei o più di lui	4:40	8:40	4:00	94,8	99,4	4,6	0:50	4:18	3:28
- Anziani 65+ non occupati	2:42	6:09	3:27	84,9	96,4	11,5	-	-	-
Genitori soli	6:00	7:06	1:06	95,3	96,7	1,4	3:14	2:09	-1:05
- Occupati full time	8:29	9:12	0:43	98,6	98,5	-0,1	6:30	5:25	-1:05
- Occupati part time	..	8:18	-	96,5	99,6	3,1	..	3:25	-
- Anziani 65+ non occupati	3:13	4:39	1:26	91,2	91,2	0,0	-	-	-
Figli	3:11	3:10	-0:01	66,7	79,4	12,7	2:25	1:38	-0:47
- Figli di genitori in coppia	3:01	2:57	-0:04	64,0	78,2	14,2	2:20	1:33	-0:47
- Figli di genitori soli	3:43	3:51	0:08	75,1	83,4	8,3	2:40	1:53	-0:47

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

* Il lavoro non retribuito comprende il lavoro familiare, il lavoro volontario e gli aiuti ad altre famiglie.

18 Persone che hanno dedicato tempo al lavoro retribuito (a) (%)			19 Tempo dedicato al lavoro non retribuito (a) (hh:mm)			20 Persone che hanno dedicato tempo al lavoro non retribuito (%)			21 Tempo dedicato al lavoro familiare (a) (hh:mm)			22 Persone che hanno dedicato tempo al lavoro familiare (%)		
Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)	Maschi	Fem- mine	Gap di genere (F-M)
41,7	24,0	-17,7	1:57	4:45	2:48	73,9	92,1	18,2	1:46	4:33	2:47	72,7	91,8	19,1
14,1	12,8	-1,3	0:37	1:32	0:55	44,7	71,8	27,1	0:31	1:28	0:57	43,3	71,3	28,0
66,3	41,1	-25,2	1:37	4:49	3:12	72,1	93,4	21,3	1:30	4:43	3:13	70,6	93,2	22,6
53,0	31,0	-22,0	2:09	5:33	3:24	78,3	97,9	19,6	1:58	5:16	3:18	77,2	97,6	20,4
4,2	0,9	-3,3	2:52	5:00	2:08	86,2	91,7	5,5	2:35	4:44	2:09	85,2	91,6	6,4
73,9	67,6	-6,3	1:32	3:45	2:13	71,9	94,0	22,1	1:27	3:39	2:12	71,0	93,9	22,9
74,2	69,4	-4,8	1:30	3:25	1:55	70,7	92,9	22,2	1:25	3:19	1:54	70,7	92,9	22,2
70,5	63,5	-7,0	1:52	4:30	2:38	73,3	95,6	22,3	1:46	4:22	2:36	73,4	96,0	22,6
32,9	13,4	-19,5	2:17	5:17	3:00	74,9	94,1	19,2	2:05	5:04	2:59	72,4	93,6	21,2
-	-	-	-	6:27	-	-	96,0	-	-	6:13	-	-	95,9	-
1,4	1,8	0,4	0:29	1:07	0:38	44,1	66,9	22,8	0:23	1:04	0:41	42,9	66,2	23,3
1,1	0,1	-1,0	3:10	5:20	2:10	89,0	93,8	4,8	2:50	4:58	2:08	87,8	93,6	5,8
4,8	4,6	-0,2	2:12	3:33	1:21	71,0	79,7	8,7	1:53	3:21	1:28	67,9	77,8	9,9
53,6	46,3	-7,3	1:52	3:58	2:06	77,8	92,2	14,4	1:42	3:48	2:06	76,2	92,1	15,9
51,9	33,8	-18,1	1:49	4:28	2:39	73,4	93,1	19,7	1:39	4:17	2:38	72,3	92,8	20,5
31,5	11,4	-20,1	2:03	5:09	3:06	73,3	91,4	18,1	1:53	4:56	3:03	72,0	91,1	19,1
43,7	27,9	-15,8	2:07	4:36	2:29	77,3	93,7	16,4	1:54	4:24	2:30	75,4	93,6	18,2
42,7	29,5	-13,2	2:10	4:33	2:23	79,6	92,7	13,1	1:56	4:17	2:21	78,5	92,3	13,8
42,8	27,8	-15,0	1:56	4:32	2:36	74,4	90,9	16,5	1:46	4:21	2:35	73,3	90,6	17,3
39,8	16,0	-23,8	1:36	5:03	3:27	66,5	90,9	24,4	1:29	4:54	3:25	65,5	90,8	25,3
37,8	14,9	-22,9	1:53	5:12	3:19	70,7	91,5	20,8	1:48	5:01	3:13	70,0	91,4	21,4
45,8	20,2	-25,6	2:19	3:47	1:28	86,8	91,4	4,6	2:05	3:30	1:25	86,1	91,3	5,2
74,3	74,1	-0,2	1:34	2:15	0:41	83,9	93,6	9,7	1:26	2:09	0:43	83,0	93,6	10,6
66,2	69,1	2,9	2:22	3:06	0:44	87,4	93,5	6,1	2:13	2:54	0:41	88,3	93,7	5,4
-	-	-	3:20	4:06	0:46	89,0	88,9	-0,1	3:03	3:49	0:46	91,9	88,8	-3,1
21,5	15,0	-6,5	2:31	5:35	3:04	82,1	96,8	14,7	2:13	5:13	3:00	81,4	96,5	15,1
72,2	65,8	-6,4	1:33	3:01	1:28	73,6	95,2	21,6	1:24	2:54	1:30	73,8	95,8	22,0
73,1	62,8	-10,3	1:43	4:24	2:41	69,4	98,0	28,6	1:28	3:58	2:30	70,4	98,2	27,8
75,7	0,0	-75,7	1:05	6:44	5:39	64,5	99,6	35,1	0:59	6:22	5:23	64,7	99,6	34,9
9,6	66,7	57,1	3:46	3:41	-0:05	93,3	98,6	5,3	3:18	3:24	0:06	92,9	98,3	5,4
-	-	-	2:34	6:01	3:27	84,3	96,0	11,7	2:17	5:43	3:26	83,6	96,0	12,4
57,6	29,3	-28,3	2:11	6:20	4:09	78,9	98,9	20,0	2:04	6:11	4:07	79,0	98,8	19,8
72,1	65,1	-7,0	2:02	4:34	2:32	81,2	98,3	17,1	1:59	4:30	2:31	81,7	98,2	16,5
76,3	61,1	-15,2	1:59	5:31	3:32	82,8	99,6	16,8	1:53	5:27	3:34	83,1	99,5	16,4
74,1	0,0	-74,1	1:29	7:43	6:14	67,6	99,1	31,5	1:26	7:35	6:09	67,7	99,0	31,3
20,6	63,2	42,6	3:51	4:40	0:49	91,6	98,5	6,9	3:41	4:31	0:50	91,4	98,5	7,1
-	-	-	3:08	6:43	3:35	87,8	97,9	10,1	3:00	6:29	3:29	87,9	97,9	10,0
44,4	24,1	-20,3	2:18	6:03	3:45	80,1	98,1	18,0	2:07	5:50	3:43	79,9	98,0	18,1
72,1	65,2	-6,9	1:55	4:12	2:17	79,4	97,5	18,1	1:51	4:07	2:16	79,8	97,6	17,8
75,9	61,3	-14,6	1:57	5:23	3:26	81,0	99,4	18,4	1:50	5:16	3:26	81,4	99,4	18,0
74,3	0,6	-73,7	1:26	7:36	6:10	67,2	99,2	32,0	1:22	7:26	6:04	67,3	99,1	31,8
17,3	64,3	47,0	3:49	4:22	0:33	92,1	98,5	6,4	3:34	4:11	0:37	91,8	98,4	6,6
-	-	-	2:40	6:09	3:29	84,9	96,4	11,5	2:25	5:51	3:26	84,4	96,4	12,0
40,1	32,3	-7,8	2:46	4:57	2:11	87,9	95,9	8,0	2:34	4:48	2:14	87,6	95,8	8,2
77,2	73,4	-3,8	1:59	3:47	1:48	82,7	96,4	13,7	1:56	3:44	1:48	84,1	96,4	12,3
..	63,6	-	..	4:52	-	..	98,0	-	..	4:43	-	..	98,0	-
-	-	-	3:13	4:39	1:26	89,2	91,2	2,0	3:07	4:30	1:23	89,2	91,1	1,9
32,9	25,6	-7,3	00:47	01:32	0:45	46,7	71,9	25,2	00:40	01:26	0:46	45,8	72,0	26,2
31,9	24,5	-7,4	00:41	01:23	0:42	42,8	70,1	27,3	00:34	01:18	0:44	41,5	70,1	28,6
35,9	28,7	-7,2	01:02	01:58	0:56	58,5	77,6	19,1	00:56	01:53	0:57	59,0	78,1	19,1

Tavola A.3 - Indicatori Unece sulla parità di genere nel lavoro (retribuito e non) svolto nelle coppie per tipo di giorno della settimana - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE DELLA COPPIA E DEL GIORNO SETTIMANALE	23 Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro totale di lei (%)			24 Quota di coppie in cui lei svolge più lavoro retribuito di lui (%)			25 Quota di coppie in cui lui svolge più lavoro familiare di lei (%)		
	Totale	Coppia senza figli	Coppia con figli	Totale	Coppia senza figli	Coppia con figli	Totale	Coppia senza figli	Coppia con figli
	GIORNO MEDIO SETTIMANALE								
Totale coppie	21,0	17,0	23,4	8,4	6,1	9,7	11,3	12,2	10,7
Condizione dei partner									
Entrambe i partner lavorano full time	23,9	27,9	22,5	19,2	19,4	19,1	16,0	19,1	15,0
Lavora lui full time/lei part time	31,7	36,9	30,8	12,2	12,7	12,2	12,9	14,5	12,6
Lavora solo lui/lei casalinga	32,2	35,7	31,7	-	-	-	3,1	1,7	3,3
Lavora solo lei o più di lui	9,2	12,3	7,8	40,8	44,7	39,1	32,0	32,8	31,7
Anziani 65 e più non occupati	9,7	9,7	9,6	-	-	-	9,6	9,6	9,6
GIORNO FERIALE									
Totale coppie	29,8	20,9	34,8	12,3	10,3	13,4	11,6	13,5	10,6
Condizione dei partner									
Entrambe i partner lavorano full time	31,2	35,3	29,7	27,5	30,8	26,3	15,2	20,1	13,5
Lavora lui full time/lei part time	49,0	61,3	47,0	9,1	9,7	9	6,6	12,5	5,7
Lavora solo lui/lei casalinga	53,7	57,1	53,1	-	-	-	1,5	-	1,7
Lavora solo lei o più di lui	4,5	5,0	4,3	71,4	77,5	68,6	49,8	49,6	49,8
Anziani 65 e più non occupati	9,0	8,6	10,6	-	-	-	8,7	8,3	10,6
SABATO									
Totale coppie	19,0	16,5	20,5	8,6	5,5	10,3	11,7	12,0	11,5
Condizione dei partner									
Entrambe i partner lavorano full time	24,1	33,4	21,3	20,6	19,1	21,0	18,8	24,7	17,1
Lavora lui full time/lei part time	25,1	26,6	24,8	18,4	17,3	18,6	17,4	14,3	18,0
Lavora solo lui/lei casalinga	26,6	27,6	26,5	-	-	-	3,9	2,6	4,1
Lavora solo lei o più di lui	9,4	11,0	8,7	34,2	33,1	34,7	26,2	24,3	27,1
Anziani 65 e più non occupati	9,3	9,9	7,1	-	-	-	9,3	9,9	7,1
DOMENICA									
Totale coppie	13,8	13,7	13,9	4,1	2,6	5,0	10,5	11,2	10,1
Condizione dei partner									
Entrambe i partner lavorano full time	16,5	16,3	16,5	9,6	9,0	9,9	14	13,3	14,3
Lavora lui full time/lei part time	20,5	23,0	20,2	9,5	10,3	9,4	14,9	16,9	14,6
Lavora solo lui/lei casalinga	13,1	18,7	12,2	-	-	-	4,0	2,7	4,2
Lavora solo lei o più di lui	14,3	22,8	11,0	12,4	15,6	11,1	17,4	20,5	16,2
Anziani 65 e più non occupati	10,8	10,7	11,6	-	-	-	10,8	10,6	11,6

Tavola A.4 - Indicatori Unece sulla conciliazione lavoro-famiglia della popolazione occupata di 15 anni e più nel giorno medio settimanale - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE	26	27			28				29	30
	Occupati che lavorano in orario non standard (prima delle 8:00 e dopo le 18:00) (%)	Tempo dedicato alle pause durante l'orario di lavoro (a) (hh:mm)			Tempo dedicato alle varie attività durante la pausa pranzo (b) (hh:mm)				Tempo speso in attività di lavoro fuori dall'orario di lavoro (b) (hh:mm)	Tempo dedicato al lavoro nel weekend (hh:mm)
		Pause brevi	Pausa pranzo	Totale Pause	Cura della persona	Cura della casa e della famiglia	Sposta-menti	Tempo libero		
Totale	6,0	00:03	00:16	00:19	00:49	00:26	00:25	00:36	01:35	02:07
Maschi	6,8	00:03	00:19	00:22	00:50	00:26	00:24	00:37	01:32	02:20
Femmine	4,7	00:02	00:10	00:12	00:45	00:27	00:27	00:36	01:39	01:49
15-24	7,9	00:02	00:15	00:17	00:51	00:26	00:20	00:48	02:11	02:46
25-44	6,0	00:03	00:17	00:20	00:50	00:23	00:24	00:36	01:33	02:07
45-64	5,8	00:03	00:15	00:18	00:47	00:32	00:26	00:35	01:34	02:04
65 e più	6,3	00:02	00:08	00:10	00:47	-	00:22	01:04	01:48	02:19
Laurea o più	4,6	00:02	00:16	00:18	00:46	00:24	00:27	00:30	01:45	01:38
Diploma superiore	5,7	00:03	00:16	00:19	00:49	00:22	00:25	00:39	01:33	02:02
Fino a licenza media	7,3	00:03	00:15	00:18	00:51	00:44	00:23	00:38	01:04	02:35
Nord-ovest	5,6	00:03	00:19	00:22	00:50	00:28	00:27	00:30	01:25	01:57
Nord-est	5,2	00:02	00:14	00:16	00:46	00:25	00:23	00:38	01:38	01:45
Centro	5,7	00:02	00:16	00:18	00:49	00:25	00:27	00:43	01:53	02:05
Sud	7,2	00:03	00:12	00:15	00:50	00:53	00:25	00:41	01:32	02:38
Isole	7,1	00:03	00:10	00:13	00:46	00:22	00:23	00:37	01:17	02:45

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

(b) Durata media specifica, calcolata sul totale della popolazione che ha effettivamente svolto.

Tavola A.5 - Indicatori Unece sulla conciliazione lavoro-famiglia della popolazione occupata di 15 anni e più nel giorno medio settimanale - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE	31 Persone che dichiarano di sentirsi stressate %	32 Quota di tempo trascorso svolgendo più attività contemporaneamente %	33 Rapporto tra tempo di lavoro e tempo libero %	34 Tempo speso con la famiglia convivente (a) (hh:mm)
Totale	68,2	29,7	0,9	05:25
Maschi	65,3	28,5	1,3	05:05
Femmine	70,9	30,7	0,6	05:44
15-24	58,5	30,4	0,2	04:25
25-44	72,8	31,7	1,6	05:39
45-64	75,3	29,4	1,2	05:40
65 e più	57,4	27,1	0,1	05:17
Occupato	78,5	31,1	2,1	04:57
In cerca di occupazione	62,5	29,1	0,2	05:54
Casalinga	65,5	29,9	0,0	07:01
Studente	58,3	30,2	0,0	04:12
Altra condizione	55,9	26,8	0,2	05:27
Ritirato dal lavoro	58,3	27,1	0,0	05:34
Laurea	74,4	30,3	1,3	05:09
Diploma superiore	72,2	30,8	1,2	05:16
Fino a licenza media	63,8	28,7	0,6	05:36
Nord-ovest	70,1	30,5	1,1	05:22
Nord-est	70,7	31,2	1,0	05:16
Centro	69	29,6	1,0	05:04
Sud	64,4	28,3	0,7	05:50
Isole	65,8	28,2	0,8	05:36

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

Tavola A.6 - Indicatori Unece su tempo libero nel giorno medio settimanale per la popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014

	35	36	37	38	39	40	41
	Tempo dedicato al tempo libero (a) (hh:mm)	Tempo dedicato al tempo libero attivo (a) (hh:mm)	Persone che hanno svolto tempo libero attivo (%)	Tempo dedicato al tempo libero puro (a) (hh:mm)	Persone che hanno svolto tempo libero puro (%)	Tempo dedicato al tempo libero passivo (a) (hh:mm)	Persone che hanno svolto tempo libero passivo (%)
Totale	4:53	0:06	14,1	4:47	97,9	2:10	79,1
Maschi	5:22	0:06	13,3	5:16	98,3	1:49	77,2
Femmine	4:27	0:07	14,8	4:20	97,4	2:30	80,8
15-24	5:25	0:04	10,0	5:21	98,4	1:50	78,0
25-44	3:56	0:08	17,9	3:48	96,7	2:08	78,4
45-64	4:30	0:06	14,2	4:24	97,7	2:16	80,2
65 e più	6:22	0:05	10,9	6:17	99,2	2:14	79,1
Occupato	3:43	0:07	16,5	3:36	96,3	1:59	78,5
In cerca di occupazione	5:50	0:08	15,1	5:42	98,7	2:18	78,9
Casalinga	4:40	0:07	14,8	4:33	98,4	2:47	81,2
Studente	5:14	0:03	9,0	5:11	99,2	1:51	78,5
Ritirato dal lavoro	6:30	0:05	11,3	6:25	99,4	1:48	79,5
Altra condizione	6:57	0:05	10,7	6:52	99,2	2:15	76,8
Laurea o più	4:22	0:08	18,9	4:14	97,4	2:14	82,2
Diploma superiore	4:31	0:06	14,6	4:24	97,1	2:12	80,2
Fino a licenza media	5:17	0:06	12,4	5:11	98,5	2:08	77,5
Nord-ovest	4:45	0:07	15,0	4:39	97,8	2:08	76,9
Nord-est	4:48	0:07	16,3	4:41	98,1	2:14	80,8
Centro	4:48	0:06	12,6	4:42	97,6	2:07	78,7
Sud	5:04	0:06	13,2	4:58	98,0	2:09	80,2
Isole	5:10	0:05	12,4	5:05	97,6	2:15	79,4

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

Tavola A.7 - Indicatori Unece su tempo trascorso da soli o con altri nel giorno medio settimanale dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE	42	43	44	45	46	47	48	49
	Tempo trascorso da soli (a) (hh:mm)	Quota della giornata trascorsa soli (%)	Tempo trascorso con altri (a) (hh:mm)	Quota della giornata trascorsa con altri (%)	Tempo trascorso con i familiari conviventi (a) (hh:mm)"	Quota della giornata trascorsa con i familiari conviventi (%)	Tempo trascorso con altri non conviventi (a) (hh:mm)	Quota della giornata trascorsa con altri non conviventi (%)
Totale	5:16	21,9	9:14	38,5	5:25	22,6	4:30	18,8
Maschi	4:58	20,7	9:35	39,9	5:05	21,2	5:10	21,5
Femmine	5:32	23,1	8:54	37,1	5:44	23,9	3:54	16,3
15-24	4:24	18,3	9:59	41,6	4:25	18,4	6:15	26,0
25-44	4:28	18,6	10:14	42,6	5:39	23,5	5:21	22,3
45-64	5:29	22,8	9:16	38,6	5:40	23,6	4:20	18,1
65 e più	6:23	26,6	7:33	31,5	5:17	22,0	2:50	11,8
Occupato	4:44	19,7	10:11	42,4	4:57	20,6	5:59	24,9
In cerca di occupazione	5:11	21,6	8:57	37,3	5:54	24,6	3:45	15,6
Casalanga	5:32	23,1	8:35	35,8	7:01	29,2	2:19	9,7
Studente	4:44	19,7	9:51	41,0	4:12	17,5	6:17	26,2
Ritirato dal lavoro	6:20	26,4	7:49	32,6	5:34	23,2	2:53	12,0
Altra condizione	5:00	20,8	8:37	35,9	5:27	22,7	3:47	15,8
Laurea o più	5:14	21,8	9:55	41,3	5:09	21,5	5:35	23,3
Diploma superiore	5:13	21,7	9:33	39,8	5:16	21,9	4:59	20,8
Fino a licenza media	5:18	22,1	8:49	36,7	5:36	23,3	3:53	16,2
Nord-ovest	5:14	21,8	9:07	38,0	5:22	22,4	4:25	18,4
Nord-est	5:41	23,7	9:15	38,5	5:16	21,9	4:44	19,7
Centro	5:19	22,2	9:18	38,8	5:04	21,1	4:53	20,3
Sud	4:56	20,6	9:29	39,5	5:50	24,3	4:22	18,2
Isole	5:12	21,7	8:49	36,7	5:36	23,3	3:55	16,3
	TIPO DI ATTIVITÀ							
Pasti	0:20	1,4	1:35	6,6	1:16	5,3	0:28	1,9
Altra cura della persona	0:38	2,6	0:20	1,4	0:16	1,1	0:04	0,3
Lavoro retribuito	0:29	2,0	1:41	7,0	0:09	0,6	1:36	6,7
Istruzione, studio	0:11	0,8	0:17	1,2	0:02	0,1	0:15	1,0
Lavoro non retribuito	1:31	6,3	1:40	6,9	1:21	5,6	0:26	1,8
Tempo libero	1:33	6,5	3:03	12,7	1:58	8,2	1:22	5,7
Spostamenti	0:34	2,4	0:37	2,6	0:22	1,5	0:18	1,3

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

Tavola A.8 - Indicatori Unece sul benessere soggettivo percepito nel corso del giorno medio dalla popolazione di 15 anni e più - Anni 2013-2014

CARATTERISTICHE	50 Tempo trascorso in modo spiacevole (a)* (hh:mm)	51 Quota della giornata trascorsa in modo spiacevole (%)	52 Punteggio piacevole**
Totale	0:48	3,3	1,55
Maschi	0:45	3,1	1,65
Femmine	0:51	3,5	1,58
15-24	0:55	3,8	1,50
25-44	0:51	3,5	1,53
45-64	0:54	3,8	1,57
65 e più	0:35	2,4	1,53
Occupato	0:56	3,9	1,49
In cerca di occupazione	0:42	2,9	1,69
Casalinga	0:44	3,1	1,56
Studente	1:00	4,2	1,60
Ritirato dal lavoro	0:35	2,4	1,59
Altra condizione	0:43	3,0	1,60
Laurea o più	0:48	3,3	1,50
Diploma superiore	0:50	3,5	1,57
Fino a licenza media	0:47	3,3	1,55
Nord-ovest	0:47	3,3	1,54
Nord-est	0:55	3,8	1,50
Centro	0:52	3,6	1,45
Sud	0:42	2,9	1,63
Isole	0:44	3,1	1,67

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

* punteggio da -3 a +1

** su una scala da -3 a +3

Tavola A.9 Indicatori Unece sul sonno e le attività di spostamento svolte dalla popolazione di 15 anni e più in un giorno medio settimanale - Anni 2013-2014

	53	54	55					
	Tempo dedicato al sonno (a) hh:mm	Tempo dedicato al sonno notturno (a) hh:mm	Tempo dedicato agli spostamenti (a)					
			Totale (hh:mm)	A piedi (hh:mm)	In bicicletta (hh:mm)	In auto/moto (hh:mm)	Con trasporto pubblico (hh:mm)	Con altri mezzi (hh:mm)
Totale	8:32	7:54	1:16	0:19	0:02	0:44	0:08	0:04
Maschi	8:28	7:45	1:26	0:19	0:02	0:53	0:08	0:04
Femmine	8:37	8:02	1:07	0:20	0:01	0:35	0:07	0:03
15-24	8:38	7:37	1:35	0:24	0:02	0:40	0:24	0:06
25-44	8:17	7:41	1:30	0:18	0:02	0:57	0:08	0:05
45-64	8:10	7:45	1:19	0:18	0:02	0:50	0:06	0:04
65 e più	9:20	8:30	0:47	0:21	0:02	0:21	0:02	0:01
Occupato	8:01	7:32	1:32	0:16	0:02	1:02	0:08	0:04
In cerca di occupazione	8:46	7:53	1:26	0:25	0:01	0:45	0:09	0:07
Casalinga	8:51	8:17	0:51	0:20	0:01	0:25	0:02	0:03
Studente	8:31	7:38	1:39	0:25	0:02	0:37	0:28	0:06
Ritirato dal lavoro	9:06	8:21	0:55	0:21	0:02	0:28	0:03	0:02
Altra condizione	9:23	8:13	1:03	0:23	0:02	0:27	0:07	0:04
Laurea o più	8:06	7:38	1:33	0:20	0:02	0:56	0:10	0:04
Diploma superiore	8:19	7:42	1:28	0:18	0:02	0:55	0:09	0:04
Fino a licenza media	8:49	8:06	1:04	0:20	0:02	0:33	0:06	0:04
Nord-ovest	8:29	7:53	1:20	0:19	0:03	0:43	0:11	0:05
Nord-est	8:32	7:53	1:13	0:16	0:03	0:46	0:06	0:02
Centro	8:34	7:55	1:19	0:18	0:01	0:47	0:09	0:03
Sud	8:31	7:54	1:15	0:24	0:00	0:40	0:06	0:05
Isole	8:41	7:57	1:11	0:19	0:00	0:44	0:04	0:04

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

56

Persone che hanno dedicato tempo agli spostamenti

Totale (%)	A piedi (%)	In bicicletta (%)	In auto/ moto (%)	Con trasporto pubblico (%)	Con altri mezzi (%)
86,9	47,6	3,6	57,7	8,0	8,8
91,6	47,0	3,8	65,4	7,7	9,6
82,7	48,1	3,3	50,5	8,4	8,0
92,6	56,8	4,2	55,3	27,9	13,5
93,4	44,9	3,2	70,0	7,6	10,6
90,3	45,3	3,6	64,6	5,4	9,6
71,6	49,7	3,6	34,0	2,8	3,1
95,1	43,2	3,5	75,7	7,7	9,8
90,6	51,5	1,9	55,3	9,0	14,4
77,6	48,0	2,0	40,1	2,9	8,1
91,8	58,3	5,3	52,3	32,5	13,0
78,4	50,2	4,5	41,8	2,7	4,1
76,6	49,1	3,4	37,9	6,9	9,9
92,7	48,3	3,7	67,9	9,3	8,7
91,5	45,9	3,4	67,5	8,3	9,3
82,3	48,6	3,6	48,3	7,5	8,4
87,7	47,4	5,2	55,6	10,3	9,7
86,3	41,1	8,1	61,1	6,7	5,8
86,1	46,8	1,8	60,5	9,5	8,0
87,9	53,3	1,0	54,2	6,8	11,1
85,5	48,7	0,4	58,9	5,2	8,1

Tavola A.10 - Indicatori Unece sul tempo dedicato all'attività fisica e alle attività sedentarie dalla popolazione di 15 anni e più in un giorno medio settimanale - Anni 2013-2014

	57 Tempo dedica- to allo sport e alle passeg- giate (hh:mm) (a)	58 Persone che hanno dedicato tempo allo sport e alle passeggiate (%)	59 Tempo dedica- to al trasporto attivo (hh:mm) (a)	60 Persone che hanno dedicato tempo al trasporto attivo (%)	61 Tempo trascor- so davanti a uno schermo (hh:mm) (a)	62 Persone che hanno trascorso tempo davanti a uno schermo (%)
Totale	0:32	30,0	0:21	49,9	4:47	97,9
Maschi	0:38	33,3	0:21	49,7	5:16	98,3
Femmine	0:26	26,9	0:21	50,2	4:20	97,4
15-24	0:44	36,3	0:26	58,8	5:21	98,4
25-44	0:28	27,6	0:19	47,0	3:48	96,7
45-64	0:29	27,8	0:19	47,9	4:24	97,7
65 e più	0:34	32,9	0:22	52,3	6:17	99,2
Occupato	0:26	25,6	0:18	45,5	3:36	96,3
In cerca di occupazione	0:39	36,1	0:26	52,8	5:42	98,7
Casalinga	0:23	24,3	0:21	49,1	4:33	98,4
Studente	0:44	36,1	0:28	61,1	5:11	99,2
Ritirato dal lavoro	0:39	36,8	0:25	51,7	6:25	99,4
Altra condizione	0:41	37,0	0:23	53,5	6:52	99,2
Laurea o più	0:33	31,7	0:22	51,0	4:14	97,4
Diploma superiore	0:31	29,8	0:20	48,0	4:24	97,1
Fino a licenza media	0:32	29,6	0:22	51,0	5:11	98,5
Nord-ovest	0:32	30,1	0:22	50,8	4:39	97,8
Nord-est	0:35	32,5	0:19	46,8	4:41	98,1
Centro	0:34	31,9	0:19	47,8	4:42	97,6
Sud	0:29	29,1	0:24	53,9	4:58	98,0
Isole	0:25	23,7	0:19	48,9	5:05	97,6

(a) Durata media generica, calcolata sul totale della popolazione.

GLOSSARIO

Attività di uso del tempo

Le attività svolte dalla popolazione nella vita quotidiana e descritte nei diari giornalieri di uso del tempo vengono catalogate utilizzando il sistema di classificazione adottato nelle linee guida Eurostat, opportunamente riadattato al contesto italiano. Nel presente volume le attività sono state riaggregate in modo tale da consentire confronti anche con lo standard Icatius adottato dall'Onu e seguito dalle linee guida Unece, secondo le seguenti voci:

- Cura personale: dormire, mangiare, bere e altre cure della propria persona (lavarsi, vestirsi, ecc.), compreso l'acquisto di servizi alla persona.
- Studio: frequenza scolastica di ogni ordine e grado, compreso lo studio e i corsi svolti privatamente nel tempo libero.
- Lavoro retribuito: attività lavorativa retribuita, compresa la ricerca di lavoro.
- Lavoro non retribuito: lavoro familiare e lavoro volontario.
- Lavoro familiare:
 - Lavoro domestico: cucinare, lavare e riordinare le stoviglie, pulire e riordinare la casa, lavare, stirare e altra cura dei capi di abbigliamento, giardinaggio e cura degli animali, costruzione e riparazioni, altre attività di gestione della famiglia;
 - Lavoro di cura: cura di bambini e adulti conviventi;
 - Acquisti di beni e servizi, escluso l'acquisto di servizi alla persona;
 - Aiuti gratuiti a familiari non coabitanti.
- Lavoro volontario: Attività gratuite a beneficio di altri svolte sia in modo organizzato sia individualmente.
- Tempo libero:
 - Socialità
 - Divertimenti e attività culturali
 - Riposo, stare senza fare nulla
 - Sport e attività all'aperto
 - Attività ricreative (Attività artistiche e passatempi, Informatica, posta elettronica e chat, Giochi)
 - Fruizione dei mezzi di informazione (Letture, Televisione e video, Musica e radio)
 - Partecipazione sociale e religiosa.
- Spostamenti: Spostamenti finalizzati allo svolgimento delle attività.

Durata media generica

La durata media generica (M.g.) misura il tempo medio impiegato nello svolgere determinate attività dall'insieme della popolazione oggetto di studio, considerando sia le persone che hanno svolto l'attività sia le persone che non l'hanno svolta. La somma delle durate medie generiche relative a tutte le attività svolte nella giornata è pari alle 24 ore. Conseguentemente tale indicatore consente di studiare la percentuale di tempo dedicata alle varie attività nel corso della giornata. Inoltre è raccomandato a livello internazionale per confronti temporali e spaziali.

Durata media specifica

La durata media specifica (M.s.) misura il tempo medio impiegato nello svolgere determinate attività solo dal collettivo che le svolge effettivamente. La lettura di questo indicatore è particolarmente utile per studiare la durata media effettiva di una determinata attività nella popolazione che l'ha svolta. Ovviamente per alcune attività, come quelle fisiologiche, che hanno una frequenza di partecipazione vicina o pari al 100%, perché sono svolte nel corso della giornata da tutti gli intervistati, la durata media generica e la durata media specifica coincidono (o quasi). Con riferimento alle attività che vengono svolte da un esiguo numero di individui del collettivo considerato (frequenza di partecipazione bassa), la durata media generica e specifica possono differire anche di molto. Le durate medie generiche relative alle differenti attività possono essere sommate ottenendo le 24 ore, perché si tratta di medie calcolate sulla stessa popolazione; al contrario le durate medie specifiche relative a diverse attività non possono essere sommate, perché si tratta di medie calcolate su sottoinsiemi differenti del collettivo analizzato.

Frequenza di partecipazione

La frequenza di partecipazione misura la percentuale di popolazione che mediamente, in un determinato tipo di giorno, svolge una certa attività. Tale indicatore è importante, perché consente di verificare il grado di coinvolgimento delle persone nelle singole attività, ad esempio quanti uomini e quante donne in percentuale sul totale hanno svolto attività domestiche nel giorno medio, quanti soggetti si sono spostati sul territorio, ecc. È quindi molto utile per capire l'eventuale crescita o diminuzione del coinvolgimento delle persone nelle varie attività nel tempo.

Giorno medio settimanale

Giorno teorico calcolato su base annua come media dei tipi di giorni feriale (lunedì-venerdì), prefestivo (sabato) e festivo (domenica).

Met (Equivalente metabolico)

Unità di misura utilizzata per stimare il consumo di energia da parte dell'organismo nello svolgimento di attività secondo la seguente relazione: 1 Met esprime il consumo di 3,25 ml di ossigeno per chilogrammo per ora e corrisponde al consumo energetico nella condizione di assoluto riposo.

Punteggio medio di piacevolezza

Nei diari giornalieri di Uso del Tempo 2014 è stato chiesto ai rispondenti di 11 anni e più di esprimere un giudizio sui momenti della giornata che hanno trascorso, attraverso una scala numerica che va da -3 (momento per niente piacevole) a +3 (momento molto piacevole). L'indicatore è calcolato come media dei giudizi espressi per tutti gli intervalli di 10 minuti in cui è suddivisa la giornata, ad esclusione del tempo trascorso a letto per cui i rispondenti non erano tenuti a fornire una risposta.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Aguiar, M. e E. Hurst (2007). "Life-Cycle Prices and Production". *American Economic Review*. Vol. 97, Issue 5: 1533-1559.
- Ainsworth, B.E. et al. (2000) "Compendium of Physical Activities: An update of Activity Codes and Met Intensities". *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32 :S498-S516.
- Ainsworth, B.E. et al. (2011). "Compendium of Physical Activities: a second update of codes and Met values". *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 43(8):1575-1581.
- Aitchison, J. (1986). *The Statistical Analysis of Compositional Data*. New York: Chapman & Hall.
- American Academy of Pediatrics (2001). "Children, Adolescent and Television". *Pediatrics*. 107(2): 423-426.
- Antonopoulos, R. e I. Hirway (2010). *Unpaid Work and the Economy. Gender, Time Use and Poverty in Developing Countries*. London: Palgrave Mcmillan.
- Apps, P. (2002). *Gender, Time Use, and Models of the Household*. Sydney: Faculty of Law, University of Sydney.
- Arosio, F. M. et al. *Internet@Italia 2013. La popolazione italiana e l'uso di Internet*. Roma: Istat-Fondazione Ugo Bordoni.
- Barbieri, P., G. Fullin, E. Reyneri e G. Viviani (2007). "I confini del tempo di lavoro". In M.C. Romano (a cura di). *I tempi della vita quotidiana*. Argomenti 32, Roma: Istat.
- Belloni, M. C. (1998). *Tempo libero*. Enciclopedia delle Scienze Sociali. Treccani.
- Bianchi, S.M., Nazio, T., Lesnard, L. e S. Raley (2014). "Gender and Time Allocation of Cohabiting and Married Women and Men in France, Italy, and the United States". *Demographic Research*, 31(8), 183-216.
- Buchanan, C. (1963). *Traffic in Towns: A Study of the Long Term Problems of Traffic in Urban Areas*. H.M. Stationery Office. London.
- Buxton O.M. e E. Marcelli (2010). "Short and Long Sleep Are Positively Associated with Obesity, Diabetes, Hypertension, and Cardiovascular Disease Among Adults in the United States". *Social Science & Medicine*. 71(5):1027-36.
- Callister, P. (2004). "Time-Use Data and Work-Life Policy Development". *Social Policy Journal of New Zealand*. 22: 108-118.
- Callister, P. e S. Singley (2004). *A Double Burden or the Best of Both Worlds? A Research Note on Simultaneous Paid Work and Childcare in New Zealand*. New Zealand: Callister & Associates.
- Canadian Index of Wellbeing and University of Waterloo (2012). *How are Canadians really doing? The 2012 CIW Report*. Waterloo, Ontario: University of Waterloo.
- Carriero, E. e L. Todesco (2016). *Indaffarate e soddisfatte. Donne, uomini e lavoro familiare in Italia*. Roma: Carocci Editore.
- Carriero, R. e L. Todesco (2018). "Housework division and gender ideology: When do attitudes really matter?". *Demographic Research*. 39, (39): 1039-1064.
- Carson, V. et al. (2013). "Light-intensity Physical Activity and Cardiometabolic Biomarkers in us Adolescents". *PLoS One*. 9, 8(8):e71417.
- Cappadozzi, T., Sabbadini L.L. e D. Spizzichino (2016). I mutamenti nell'asimmetria della divisione dei ruoli nella coppia dalla fine degli anni'80 ad oggi, relazione presentata al convegno "La Società italiana e le grandi crisi economiche 1929-2016", 26 Novembre 2016.
- Cdc - Centers for Disease Control and Prevention (1993). "Prevalence of sedentary lifestyle -Behavioral Risk Factor Surveillance System, United States, 1991". *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 42(29):576-9.

- Chadeau, A. (1985). *Measuring Household Activities: some International Comparisons*, Review of Income and Wealth, 3: 237-253.
- Chadeau, A. e A. Fouquet (1981). *Peut-on mesurer le travail domestique*. in Economie et Statistique n. 136. Paris: Insee.
- Chastin, S.F. et al. (2015). "Combined Effects of Time Spent in Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep on Obesity and Cardio-Metabolic Health Markers: A Novel Compositional Data Analysis Approach". *PLoS One*. 10(10):e0139984
- Chiesi, A.M. (1989). *Sincronismi sociali. L'organizzazione temporale della società come problema sistemico e negoziale*, Bologna: il Mulino.
- Commissione Europea (2009). *Non solo PIL - Misurare il progresso in un mondo in cambiamento*. Comunicazione n. 433 def. del 20/08/2009.
- Crompton, R. (1999). *Restructuring gender relations and employment: the decline of the male breadwinner*. Oxford: Oxford University Press.
- Demofonti, S., R. Fraboni e L.L. Sabbadini (2015). *Come cambia la vita delle donne, 2004-2014*. Roma: Istat.
- Department of Health (2004). *At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical Activity and Its Relationship to Health*. A report from the Chief Medical Officer: London.
- Destatis (2010). *In-depth Review of Time Use Surveys in Different Countries*. Statistical Commission and Economic Commission for Europe. ECE/CES/BUR/2010/NOV/2.
- Deyaert J. et al. (2017). "Attaching Metabolic Expenditures to Standard Occupational Classification Systems: Perspectives from Time-Use Research". *BMC Public Health*. 3, 17(1):620.
- Di Nicola, P., (2013). "Capitale sociale, qualità delle relazioni, qualità della vita: benessere e soddisfazione". *Sociologia Italiana - AIS Journal of Sociology*:29-52.
- Dumuid, D et al. (2017). "Compositional Data Analysis for Physical Activity, Sedentary Time and Sleep Research". *Statistical Methods in Medical Research*. 096228021771083.
- Eklblom-Bak, E., Eklblom, Ö., Bergström, G. e M. Börjesson, (2016). "Isotemporal Substitution of Sedentary Time by Physical Activity of Different Intensities and Bout Lengths, and Its Associations with Metabolic Risk". *European Journal of Preventive Cardiology*. 23(9):967-74.
- Esping-Andersen, G. (2011). *La rivoluzione incompiuta. Donne, famiglie, welfare*. Bologna: il Mulino.
- Eurostat (2013). *European System of Accounts - ESA 2010*. Chapter 22 Satellite accounts. Par. 89 Publications Office of the European Union.
- Eurostat (2015). *Being Young in Europe*. Population and social conditions. Statistical books.
- Fisher, K. e R. Layte (2004). "Measuring Work-life Balance Using Time Diary Data". *Electronic International Journal of Time Use Research* 1 (1): 1-13.
- Fleming, R. e A. Spellerberg (1999). *Using Time Use Data: A history of time use surveys and uses of time use data*. Statistics New Zealand.
- Floro, M. S. e M. Miles (2003). "Time Use, Work and Overlapping Activities: Evidence from Australia". *Cambridge Journal of Economics*. Vol. 27, Issue 6 : 881-904.
- Gershuny, J., (1983). *Social Innovation and the Division of Labour*, New York (tr. it.: *L'innovazione sociale. Tempo, produzione e consumi*, Soveria Mannelli 1993).
- Gershuny, J. (2000). *Changing Times: Work and Leisure in Postindustrial Society*. Oxford: Oxford University Press.
- Gershuny, J. (2011). *Time-Use Surveys and the Measurement of National Well-Being*. Centre for Time-use Research. Department of Sociology, University of Oxford.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on management of spoiled identity*. London: Penguin.
- Goldschmidt-Clermont L. (1982). *Unpaid Work in the Household: A Review of Economic Evaluation Methods*. Geneva: International Labour Office.
- Guidi, R., K. Fonović e T. Cappadozzi (2016). *Volontari e attività volontarie in Italia. Antecedenti, impatti, esplorazioni*. Bologna: il Mulino.

- Helliwell, J. F. e R. D. Putnam (2004). "The Social Context of Well-Being". *Philosophical Transactions*. 359(1449): 1435-1446.
- Hirshkowitz, M. et al. (2015). "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary". *Sleep Health*. 1(1):40-43.
- Hirway, I. (2010). "Understanding Poverty: Insights Emerging from Time Use of the Poor". In Antonopoulos, R. e I. Hirway (eds) (2010). *Unpaid Work and the Economy: Gender, Time Use and Poverty in Developing Countries*. London, UK: Palgrave Macmillan: 22-57.
- Horne, J. et al. (2015). "Women Need More Sleep Than Men". *Mail Online. Health*: (article-4747644).
- Ilo (2011). *Manual on the Measurement of Volunteer Work*, International Labour Organization; trad. it. *Manuale sulla misurazione del lavoro volontario*. Spes. 2012.
- Ilo (2013). *Resolution concerning statistics of work, employment and labour underutilization*. Risoluzione adottata nella 19th International Conference of Labour Statisticians.
- Isfort (2012). *Gli italiani e la bicicletta: dalla "riscoperta" alla crescita mancata*. Roma: Isfort.
- Istat (1993). *L'Uso del tempo in Italia. Indagine Multiscopo sulle famiglie. Anni 1987-91*, vol. 4. Roma: Istat.
- Istat (2007a). *I tempi della vita quotidiana. Un approccio multidisciplinare all'analisi dell'uso del tempo*. Argomenti n. 32. Roma: Istat.
- Istat (2007b). *Statistiche di genere*. Approfondimenti. Roma: Istat.
- Istat (2014a). *Annuario Statistico Italiano 2014*. Cap. 4: 121-122. Roma: Istat.
- Istat (2014b). *Cittadini e nuove tecnologie*, Comunicato stampa. Roma: Istat.
- Istat (2016). *I tempi della vita quotidiana*. Statistica Report. Roma: Istat.
- Istat (2017a). *Il tempo libero nei gruppi sociali* in Rapporto annuale 2017: 113-118. Roma: Istat.
- Istat (2017b). *La pratica sportiva in Italia*, Statistica report. Roma: Istat.
- Istat (2018a). "4. Il valore aggiunto delle reti. Quadro d'insieme" in *Rapporto Annuale 2018*. Roma: Istat.
- Istat (2018b). "La partecipazione culturale degli adulti e l'appartenenza a reti" in *Rapporto Annuale 2018*. Roma: Istat.
- Istat (2018c). "Associazionismo e benessere" in *Rapporto Annuale 2018*. Roma: Istat.
- Istat (2018d). "Le reti di amici: i tempi, i luoghi e le caratteristiche degli incontri" in *Rapporto Annuale 2018*. Roma: Istat.
- Istat (2018e). *Madri sole con figli minori*. Comunicato stampa. Roma: Istat.
- Jesper J., (2013). *Ragazzi, a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*. Feltrinelli.
- Kuykendall, L., Boemerman, L., & Zhu, Z. (2018). "The Importance of Leisure for Subjective Well-Being". In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kuznets, S. (1934). *National Income 1929-1932*. Senate Document No. 124, 73rd Congress, 2nd Session, Washington DC: U.S. Government Printing Office.
- Landefeld, J.S., Fraumeni, B.M. e M.C.Vojtech (2009). *Accounting for Household Production: a Prototipe Satellite Account Using the American Time Use Survey*. Review of Income and Wealth Series, 55, Number 2, June.
- Lourie, J. (1996). *The Working Time Directive*. Research paper 96/10. London, House of Commons Library.
- Luhmann, N. (1971). "Die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten, Opladen" (tr. it. Il disagio del tempo. *La metafora della scarsità di tempo nella vita quotidiana*, a cura di G. Paolucci, Roma 1986).
- Matarazzo, G. e C. Dolente (2018). *Internet@Italia 2018. Domanda e offerta di servizi online e scenari di digitalizzazione*. Istat-Fondazione Ugo Bordoni.

- Merz, J. (2009). *Time Use and Time Budgets-Improvements, Future Challenges and Recommendations*. Discussion Paper No. 4358. Bonn: IZA.
- Montecolle, S., Rinesi, F. e A. Tinto (2012). "Family Structures and Subjective Wellbeing in Italy". Atti della XLVI Riunione Scientifica della SIS. Roma. 20-22 giugno 2012.
- Montella, M. (2012). *La produzione domestica: il valore aggiunto generato dalle famiglie*. Roma: Università La sapienza.
- Niemi, I. e H. Pääkkönen (2002). *Time Use Changes in Finland Through the 1990s*. Helsinki: Statistics Finland.
- Nsf (2015). Teens and Sleep. <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/teens-and-sleep?page=0> per cento2C0.
- Oecd (1995). *Household Production in Oecd Countries. Data Sources and Measurement Methods*. Paris: Oecd.
- Oecd (2011). *Incorporating Estimates of Household Production of Non-market Services into International Comparisons on Material Well-being*. Nadim Ahmad e Seung-Hee Koh, documento presentato al meeting of the committee on statistics 8th session; STD/CSTAT/2011/10, Ginevra.
- Oecd (2013). *Oecd Guidelines on the Measurement of Subjective Well-being*. Oecd Publishing.
- Pagano, U. (2011). *L'uomo senza tempo. Riflessioni Sociologiche sulla temporalità nell'epoca dell'accelerazione*. Milano: Franco Angeli.
- Parlamento Europeo (2016). *Creazione di condizioni del mercato del lavoro favorevoli all'equilibrio tra vita privata e vita professionale*. Risoluzione del Parlamento europeo del 13 settembre 2016, INI.
- Pate, R.R., O'Neill, J.R., & Lobelo, F. (2008). The Evolving Definition of "Sedentary". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173-178.
- Pedišić, Ž. (2014). "Measurement Issues and Poor Adjustments for Physical Activity and Sleep Undermine Sedentary Behaviour Research. The Focus should Shift to the Balance between Sleep, Sedentary Behavior, Standing and Activity". *Kinesiology*. 46(1):135-146.
- Pedišić, Ž., Dumuid D, e S. T. Olds (2017). "Integrating Sleep, Sedentary Behaviour, and Physical Activity Research in the Emerging Field of Time-Use Epidemiology: Definitions, Concepts, Statistical Methods, Theoretical Framework, and Future Directions". *Kinesiology*. 49(2):252-269.
- Raley, B.S., M.S. Bianchi e R. Wang (2012). "When Do Fathers Care? Mothers' Economic Contribution and Fathers' Involvement in Childcare". *American Journal of Sociology*. 117(5): 1422-1459.
- Ricroch, L. (2012). *En 25 ans, moins de tâches domestiques pour les femmes, l'écart de situation avec les hommes se réduit*. Dossier. Paris: Insee.
- Rydenstam, K. e A. Wadeskog (1998). *Evaluation of the European Time Use Pilot Survey*. Statistics Sweden. Eurostat (DOC E2/TUS/5/98).
- Robinson, J.P., A. Bostrom (1994). *The Overestimated Workweek? What Time Diary Measures Suggest*. *Monthly Labor Review* 117: 11-23.
- Robinson, J.P., G. Godbey (1997). *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park. Pennsylvania, Pennsylvania State Press.
- Robinson, J.P. e W. Michelson (2010). "Sleep as a Victim of the Time Crunch – A Multinational Analysis". *Electronic International Journal of Time Use Research*. 7(1): 61-72.
- Romano, M.C. (2007). *I tempi della vita quotidiana*. Istat. Argomenti n. 32. Roma: Istat.
- Romano, M. C., Spizzichino, D. e T. Cappadozzi (2012). "Generazioni a confronto: un approccio triangolare allo studio del lavoro familiare". In *Uso del tempo e ruoli di genere*, Roma: Istat.
- Ruuskanene, O. P. (2004). "More than two Hands: is Multitasking an Answer to Stress?". in Ruuskanene, O. P. *An Econometric Analysis of Time Use in Finnish Households*. Unpublished PhD thesis. Helsinki School of Economics, Acta Universitatis Oeconomicae Helsingiensis: 189-229.
- Sabbadini, L.L. e R. Palomba (1994). *Tempi diversi*. Roma: Istat.

- Sabbadini, L.L. (2004). *Come cambia la vita delle donne*. Roma: Ministero per le Pari Opportunità.
- Saint-Maurice, P. et al. (2015). "Kids Are Not Little Adults: What Met Threshold Captures Sedentary Behavior in Children?". *European journal of applied physiology*. 116(1): 29-38.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., Hill, J. O. e Geraci, J. C. (1999). "Correlates of Physical Activity in a National Sample of Girls and Boys in Grades 4 Through 12". *Health Psychology*. 18(4): 410-415.
- Saraceno, C. (1980). *Il lavoro mal diviso*, Bari: De Donato.
- Stewart, J.M. e J. Stewart (1999). *What Can we Learn from Time-use Data?* Monthly Labor Review vol. 122, No. 8.
- Stiglitz, J., A. Sen e J. Fitoussi (2009). *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*.
- Stiglitz, J. E. (2016). *Le nuove regole dell'economia. Sconfiggere la disuguaglianza per tornare a crescere*, Il Saggiatore, La cultura n. 1024.
- Strine, T.W. e D.P. Chapman (2005). "Associations of Frequent Sleep Insufficiency With Health-Related Quality of Life and Health Behaviors". *Sleep Medicine*. 6(1): 23-27.
- Szalai, A. (ed.) (1972). *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries*. European Coordination Centre. The Hague: Mouton.
- Tremblay, M.S. et al. (2007). "Incidental Movement, Lifestyle-Embedded Activity and Sleep: New Frontiers in Physical Activity Assessment". *Canadian Journal of Public Health*. 32(2e): s208-s217.
- Tremblay, M.S. et al. (2016). "Canadian 24-hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep". *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 41(6): s311-s327.
- Troiano, R.P. (2006). "Translating Accelerometer Counts into Energy Expenditure: Advancing the Quest". *Journal of Applied Physiology*. 100(4):1107-8.
- Troiano, R.P. et al. (2008). "Physical activity in the United States measured by accelerometer". *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 40(1): 181-188.
- Tudor-Locke, C. et al. (2011). "Time Spent in Physical Activity and Sedentary Behaviors on the Working Day: the American time use survey". *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 53(12):1382-1387.
- Tudor-Locke, C., Washington, T.L., Ainsworth, B.E. e R.P. Troiano (2009). "Linking the American Time Use Survey (Atus) and the Compendium of Physical Activities: Methods and Rationale". *Journal of Physical Activity and Health*. 6(3):347-353.
- Unece (2013). *Guidelines for Harmonizing Time-Use Survey*. Geneva: United Nations.
- Unece (2017). *Guide on Valuing Unpaid Household Service Work*.
- Van der Ploeg, H.P. et al. (2010). "Advances in Population Surveillance for Physical Activity and Sedentary Behavior: Reliability and Validity of Time Use Surveys". *American Journal of Epidemiology*. 172(10):1199-206.
- Van Domelen, D.R. et al. (2011) "Employment and Physical Activity in the U.S". *American Journal of Preventive Medicine*. Aug;41(2):136-45.
- Varjonen, J. e K. Aalto (2006). *Household Production and Consumption in Finland - Household Satellite Account*, Statistics Finland and the National Consumer Research Centre.
- Voorpostel, et al. (2010). "Spending Time Together-Changes Over Four Decades in Leisure Time Spent with a Spouse". *Journal of Leisure Research*. 42(2): 243-265.
- Walch, O.J., Cochran, A. e D.B. Forger (2016). "A Global Quantification of Normal Sleep Schedules Using Smartphone Data". *Science Advances*. Vol. 2, no. 5: e1501705-e1501705.
- Who (1948). *Constitution of the World Health Organization*. New York.