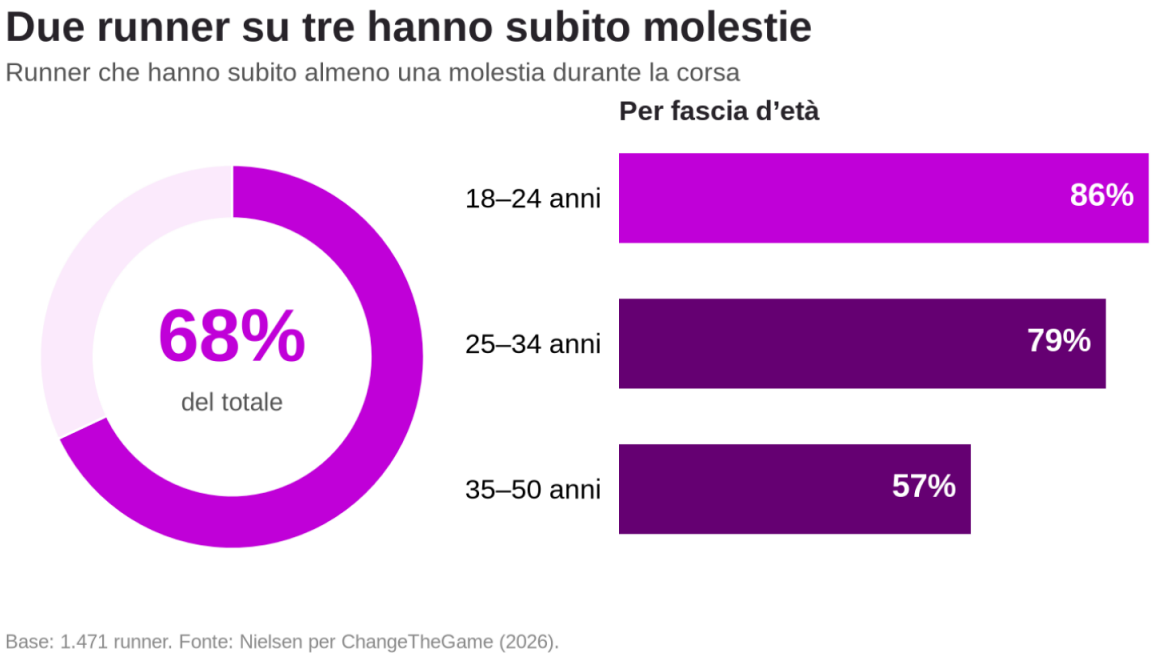
La violenza sulle runner e la «safety tax»

Sintesi del report indipendente di ChangeTheGame

sulla base dell’indagine realizzata da Nielsen

In Italia si stimano circa 3 milioni di donne tra i 18 e i 50 anni che corrono all’aperto almeno una volta al mese. La stima è ricavata dalla fase iniziale dell’indagine Nielsen.

Il 68% delle runner ha subito almeno una molestia durante la corsa e tra le 18–24enni la quota sale all’86%. Per il 16% delle ex runner, insicurezza o molestie sono il motivo principale dell’interruzione della corsa all’aperto.



Base: 1.471 runner. Fonte: Nielsen per ChangeTheGame (2026).

Territorio e città

La quota di runner vittime di molestie è del 73% nel Centro, del 69% nel Nord Est, del 66% nel Nord Ovest e del 65% in Sud e Isole (base: 1.471 runner). Nielsen conferma una differenza del Centro rispetto a Sud e Isole al 95% di confidenza e al Nord Ovest al 90%.

Le urban runner corrono soprattutto in centro, sulle strade urbane o in periferia: sono 290, di cui 197 vittime di molestie. Tra queste, il 22,1% ha ridotto le uscite e il 16% ha spostato la corsa al chiuso, contro il 17% e l’11% del totale delle 1.001 runner vittime di molestie. Il sottogruppo è ridotto: i confronti sono indicativi.

Non solo fischi

Il 65% delle runner ha subito attenzioni indesiderate o molestie verbali, una categoria che comprende anche comportamenti visivi. Il 36% riferisce comportamenti intimidatori o aggressivi e il 21% contatti fisici o molestie dirette.

Il catcalling comprende fischi, urla, versi e commenti non richiesti, ma non esaurisce i comportamenti rilevati, riferiti a estranei. Tra le runner che hanno subito molestie, il 16% è stata inseguita, il 15% avvicinata con proposte a sfondo sessuale e il 13% ha ricevuto minacce o insulti. Il 7% riferisce palpeggiamenti o contatti fisici sgraditi, il 6% di essere stata afferrata o trattenuta e il 5% un'aggressione fisica o un tentativo di aggressione.

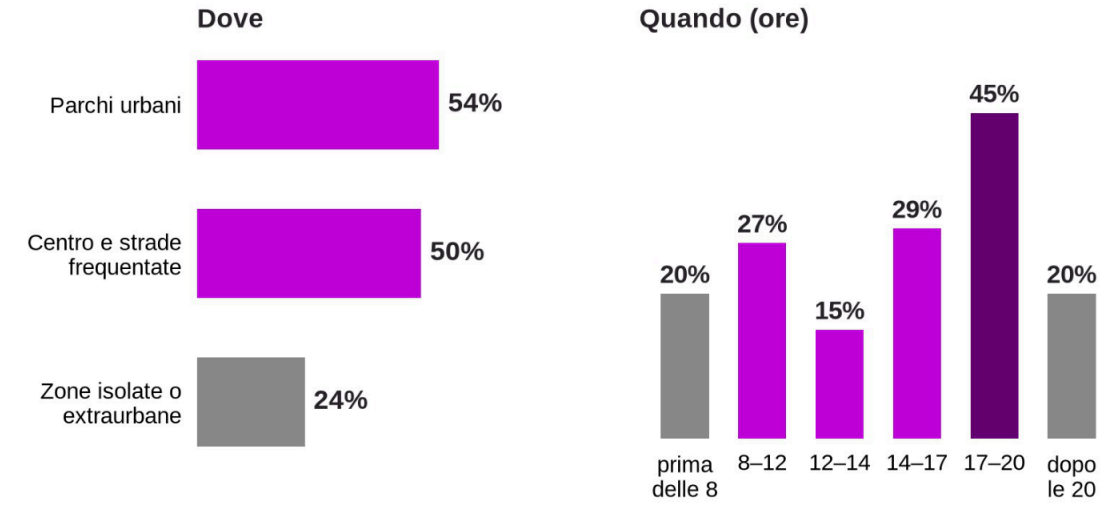
Di giorno e tra la gente

Le molestie non avvengono soltanto al buio o nei luoghi isolati. Tra le runner che le hanno subite, il 54% riferisce episodi nei parchi urbani e il 50% in centro o nelle strade più frequentate, contro il 24% nelle zone isolate o extraurbane.

La fascia oraria più segnalata è quella tra le 17 e le 20 (45%), ma le molestie avvengono anche al mattino, nella pausa pranzo e nel primo pomeriggio. Correre di giorno o tra altre persone non mette, da solo, al riparo dalle molestie.

Dove e quando avvengono le molestie

Luoghi e fasce orarie indicati da chi ha subito molestie (risposte multiple)



Base: 1.001 runner che hanno subito molestie. Fonte: Nielsen per ChangeTheGame (2026).

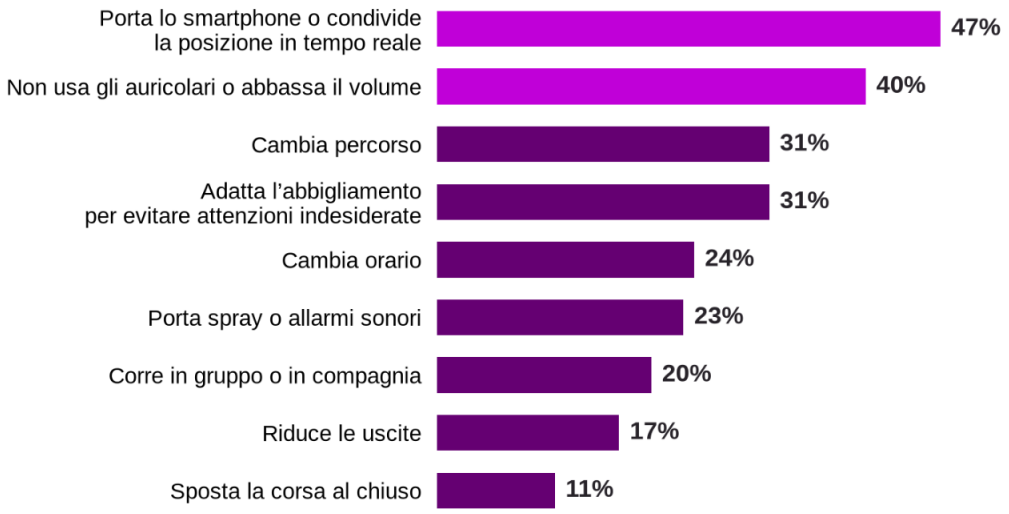
Il prezzo della sicurezza

La «safety tax» è la chiave di lettura proposta dal report: il prezzo delle molestie in libertà, tempo, energie e serenità. Tra le runner che hanno subito molestie, il 96% adotta almeno una cautela: il 47% porta con sé lo smartphone o condivide la posizione in tempo reale con qualcuno, il 40% rinuncia agli auricolari o abbassa il volume, il 31% ha cambiato percorso, il 31% ha adattato l'abbigliamento per evitare attenzioni indesiderate e il 24% ha cambiato orario.

Il 20% corre in compagnia, il 17% ha ridotto le uscite e l'11% ha spostato la corsa al chiuso. Sono cautele che restringono la libertà di scegliere dove, quando e come allenarsi.

La «safety tax»: il 96% adotta almeno una cautela

Misure adottate da chi ha subito molestie (risposte multiple)



Base: 1.001 runner che hanno subito molestie. Fonte: Nielsen per ChangeTheGame (2026).

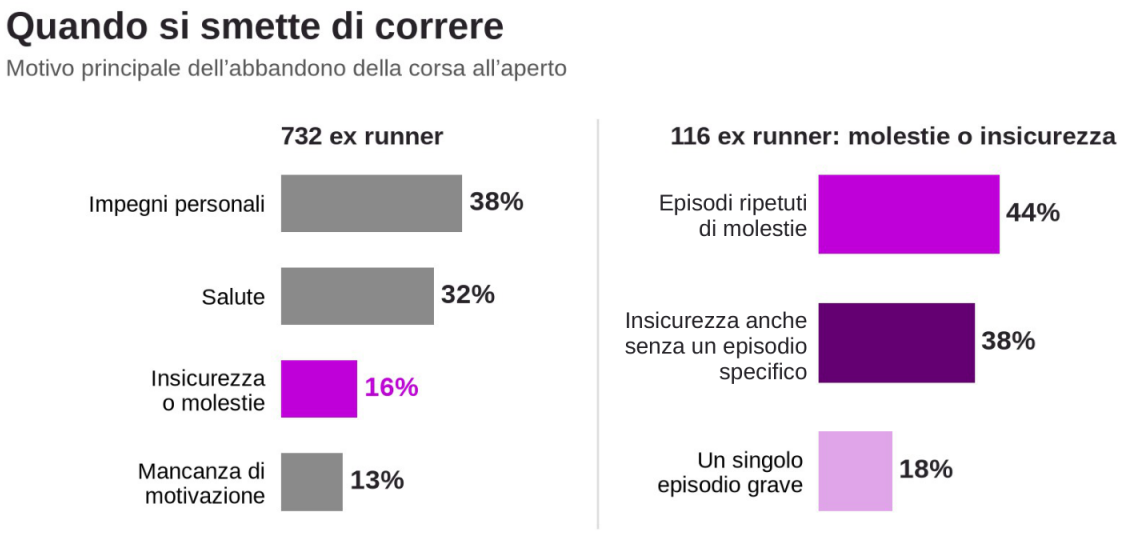
La paura e la rinuncia

Dopo una molestia, la reazione più frequente è paura, ansia o preoccupazione (48%), seguita da fastidio e disagio (35%) e da rabbia e indignazione (30%). Tra le più giovani la paura arriva al 55%.

Tra le 732 ex runner, il 16% indica insicurezza o molestie come motivo principale dell'interruzione della corsa all'aperto, dopo gli impegni personali (38%) e la salute (32%).

Non sempre è un singolo episodio grave a far smettere. Tra le 116 donne che indicano insicurezza o molestie come motivo principale dell'interruzione, il 44% richiama episodi ripetuti di molestie, il 38% un clima di insicurezza anche senza un episodio specifico e il 18% un singolo episodio grave.

Per la maggior parte, la rinuncia riguarda la corsa all'aperto: il 95% di queste donne ha trasferito la corsa al chiuso o ha scelto un altro sport in ambienti protetti. Rinunciare alla corsa all'aperto non significa quindi necessariamente abbandonare l'attività fisica.



Basi: 732 ex runner; 116 indicano insicurezza o molestie come motivo principale.
Fonte: Nielsen per ChangeTheGame (2026).

Uno spazio di libertà

La corsa si adatta ai tempi di chi lavora e di chi ha figli: non richiede impianti sportivi o spostamenti in macchina e permette di ritagliarsi uno spazio per sé.

La ricerca rileva che l'88% delle runner corre prevalentemente o esclusivamente da sola e il 64% al di fuori della fascia 8–17. Tutelare questa possibilità significa difendere la libertà di scegliere, senza imporre alle donne ulteriori vincoli.

Il diritto di correre

La sicurezza non può dipendere soltanto dalle precauzioni delle donne. Il report propone interventi sui luoghi della corsa, educazione al rispetto e al consenso, campagne che rendano esplicite le responsabilità degli autori delle molestie e un ruolo attivo degli uomini nel contrastare complicità e giustificazioni.

Tra le proposte, anche la valutazione di un reato specifico per le molestie negli spazi pubblici e un tavolo istituzionale che coinvolga le survivors nella definizione degli interventi. Correre insieme deve restare una scelta, non un obbligo: la tutela deve permettere alle donne di decidere dove, quando e con chi allenarsi.

Come è stata fatta l'indagine

L'indagine è stata condotta da Nielsen per ChangeTheGame dal 23 settembre al 5 ottobre 2026 mediante un questionario online (CAWI). Su 5.055 donne di 18–50 anni sono state individuate 1.471 runner, che corrono all'aperto almeno una volta al mese, di cui 1.001 vittime di molestie, e 732 ex runner, che hanno smesso negli ultimi uno o due anni o corrono meno di una volta al mese.

Il panel è ad adesione volontaria (opt-in). I contatti sono stati invitati casualmente al suo interno, senza quote rigide d'intervista prefissate. I dati sono stati ponderati a posteriori per fascia d'età, area geografica e dimensione del centro abitato sui parametri ISTAT. Lo screening esclude le donne con meno di 18 o più di 50 anni.

Le percentuali sono ponderate; le numerosità sono conteggi delle rispondenti effettive. Gli arrotondamenti possono far differire i totali da 100. Le categorie non esclusive e le risposte multiple non sono sommabili.

Limiti da tenere presenti

Il campione non è probabilistico: la ponderazione non elimina la possibile autoselezione. Le risposte dipendono dal ricordo e dalla percezione individuale; la domanda sulla preoccupazione precede quella sulle esperienze. Le donne che hanno smesso di correre da più di due anni non sono rappresentate. Salvo i confronti geografici confermati da Nielsen, le differenze riportate sono descrittive. I risultati riguardano donne di 18–50 anni residenti in Italia.

Report completo e materiali: https://changetorun-nielsen.pplx.app