



*ATTIVITA SPORTIVA ED INCLUSIONE SOCIALE DI  
SOGGETTI DIVERSAMENTE ABILI :*  
**PROGETTO PER LA FRUIZIONE DEL TEMPO  
LIBERO E DELLO SPORT**



*Il presidente della cooperativa Maurizio Cassinadri testa un monosci*

# 1. INTRODUZIONE GENERALE: L' ATTIVITA' SPORTIVA E L'INCLUSIONE SOCIALE

## L'attività fisica

Nei Paesi sviluppati l'inattività uccide quasi quanto il fumo: la sedentarietà è, infatti, il secondo fattore di rischio per la salute dopo il tabacco; al contrario, una modica attività fisica produce un benessere sia fisico che mentale, riducendo di circa il 50% i rischi di patologie legati all'inattività (malattie cardiovascolari, diabete negli adulti, obesità) e determinando un calo sostanziale del rischio di ipertensione, osteoporosi e delle conseguenze psicologiche della vita sedentaria (stress, ansietà, depressione e senso di solitudine).<sup>1</sup>

Lo sviluppo di strategie che portino a un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica che può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico. La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali.

Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti, infatti, il programma Healthy People 2010 individua l'attività fisica come uno degli obiettivi di salute principali per il Paese. L'Unione europea nel Public Health Programme (2003-2008) propone progetti che supportano e promuovono l'attività fisica. In Italia, prima il Piano sanitario nazionale 2003-2005, che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute, poi anche il più recente Piano sanitario nazionale 2006-2008 affronta il tema della sedentarietà, in particolare dal punto di vista delle cause del diabete mellito.

In quest'ottica sono allora importanti tutte quelle iniziative volte da un lato a studiare e monitorare la situazione nazionale (come lo studio Passi), dall'altro a promuovere sul territorio attività di prevenzione e promozione dell'attività fisica.<sup>2</sup>

## L' aspetto sinergico dell'inclusione sociale

E' dato per scontato nelle società del terzo millennio l'importante valore della partecipazione dell'individuo nella vita sociale della comunità cui appartiene. Questo valore è considerato un substrato necessario per la ricerca individuale della felicità, o in termini più ampi, della propria autorealizzazione.

Citiamo per brevità solo uno dei capisaldi della sociologia del ventesimo secolo, lo psicologo statunitense Abraham Maslow e la sua teorizzazione della piramide dei bisogni

---

<sup>1</sup> Redazione [ministerosalute.it](http://ministerosalute.it) - aprile 2002  
( SITO MINISTERO DELLA SALUTE)

<sup>2</sup> Da Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (*Cnesps*) dell'Istituto superiore di sanità ( sito *Epicentro* )



## 2. CONTESTUALIZZAZIONE AL PROBLEMA DELLA DISABILITA'

### Attività fisica

Indipendentemente dalla loro natura i vari tipi di disabilità limitano l'autonomia di movimento della persona determinando una condizione di sedentarietà che finisce poi per ripercuotersi negativamente sullo stato di salute sovrapponendo poi alla patologia di base le complicanze proprie della "malattia ipocinetica" quali obesità, diabete, dislipidemia, osteoporosi, ipertensione, precoce aterosclerosi. In quest'ottica l'attività sportiva in alcuni casi anche agonistica viene ad avere favorevoli effetti sia sul piano organico che su quello psicologico permettendo un reale recupero di impegno, fiducia, progetti ed entusiasmi.

(...)

Per quanto riguarda la valutazione funzionale l'attività sportiva ha dimostrato di migliorare significativamente le capacità dell'apparato cardiovascolare. Questo viene realizzato attraverso l'aumento della massa miocardica funzionante precedentemente compromessa da una forzata inattività (atrofia cardiaca); un aumento del calibro dei vasi sanguigni nei muscoli impegnati nell'attività sportiva; una diminuzione delle resistenze al passaggio del sangue nei distretti non impegnati nell'esercizio e quindi un miglioramento della capacità lavorativa.

Significativi miglioramenti si sono osservati a seconda del tipo di sport anche sulla funzione respiratoria. Occorre ricordare che un numero consistente di disabili fisici presenta alterazioni scheletriche della gabbia toracica e/o lesioni dei muscoli che compromettono la normale ventilazione polmonare. Studi di fisiologia dello sport applicata al disabile hanno poi messo in luce un miglioramento ed un potenziamento di altre funzioni come la coordinazione motoria, la motilità articolare e la forza muscolare necessariamente compromesse in questo tipo di pazienti.

Determinanti ancora di più forse sono i benefici psicologici e sociali dell'attività sportiva nei disabili.

(...)

Grande importanza rivestono gli allenatori ai quali è affidato il compito di saper valutare il grado di competitività degli aspiranti atleti.

(...)

I diversamente abili, come del resto i normodotati, possono nello sport e nella competitività, vivere una dimensione più vera ed umana dove il confronto, in primis, deve avvenire con sé stessi e con una realtà che a dispetto delle condizioni fisiche precarie può e deve essere sempre un punto di partenza e non di arrivo, evitando che lo sport, come la vita, intesi come agonismo a tutti i costi non si trasformino in "agonia".<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Da : " Posso fare tutto , anche questo " , Centro di documentazione e informazione sportiva . Provincia di Reggio Emilia -Comune di Reggio Emilia -C.O.N.I-C.S.I-U.I.S.P ( pag 90 , 91 )

# Inclusione sociale

Oltre agli aspetti relativi al collocamento mirato e all'inserimento (o reinserimento) lavorativo, che è sempre stato uno dei principali obiettivi nell'equiparazione dei diritti del soggetto disabile quindi concernente la sfera della vita professionale, vogliamo concentrare la nostra attenzione ai vantaggi dell'inclusione sociale del soggetto in senso lato, intesi come pari opportunità del soggetto a svolgere attività nella sfera del tempo libero. Questo è uno degli scopi della nostra cooperativa sociale, che da anni cerca di promuovere il miglioramento della mobilità e della qualità della vita di persone svantaggiate. È importante ribadire che in relazione a questi principi di inclusione sociale, il soggetto disabile è spesso un soggetto "debole" e che facilmente può incorrere in situazioni di esclusione. Infatti, basta considerare quanto riportato nella Risoluzione del Consiglio dell'Unione Europea del 15 luglio 2003 relativa alla promozione dell'occupazione e dell'integrazione sociale delle persone con disabilità:

Il Consiglio dell'Unione Europea,

*(1) sottolineando che nell'Unione europea un considerevole numero di persone con disabilità deve affrontare difficoltà di vario tipo nella vita di tutti i giorni e non può sempre esercitare i propri diritti;*

.....

*(8) ricordando la dichiarazione politica dei ministri responsabili delle politiche di integrazione per persone con disabilità (Malaga, 8 maggio 2003) in cui si afferma che uno dei principali obiettivi del prossimo decennio è il miglioramento della qualità della vita delle persone con disabilità e delle loro famiglie;*

.....

*(10) tenendo conto del fatto che le persone con disabilità incontrano ancora una serie di ostacoli per partecipare pienamente alla vita sociale e che questo spesso comporta l'esclusione sociale e la povertà;*

invita gli Stati membri e la Commissione, nell'ambito delle loro rispettive competenze, a:

*i) promuovere il rafforzamento della collaborazione con tutti gli organismi che si occupano di persone con disabilità a livello europeo e nazionale, compresa la società civile;*

*ii) promuovere ulteriormente la piena integrazione e partecipazione a tutti gli aspetti della società delle persone con disabilità riconoscendo che essi hanno gli stessi diritti degli altri cittadini;*

*v) rimuovere gli ostacoli che impediscono la partecipazione delle persone con disabilità alla vita sociale e, in particolare, alla vita lavorativa, e impedire la creazione di nuovi ostacoli attraverso la promozione di adeguata progettazione per tutti;*

*vii) riflettere sulla necessità di ulteriori misure per promuovere l'occupazione e l'integrazione sociale delle persone con disabilità nella società;*

*ix) sostenere le questioni concernenti le persone con disabilità nell'elaborazione dei futuri piani d'azione nazionali concernenti l'esclusione sociale e la povertà;*

**INCORAGGIA LE PARTI SOCIALI:**

*xv) nello spirito della dichiarazione del 20 gennaio 2003 sulla promozione di pari opportunità e accesso all'occupazione per le persone con disabilità, a promuovere l'integrazione delle persone con disabilità...*

### 3. PRINCIPALI PROBLEMATICHE NELLA FRUIZIONE DEL TEMPO LIBERO : ATTIVITA' SPORTIVA E MOBILITA' ALL'ARIA APERTA

Riportiamo alcuni dati tratti da "Sport e disabili . Posso fare tutto , anche questo " , Centro di documentazione e informazione sportiva . Provincia di Reggio Emilia -Comune di Reggio Emilia, pag. 30

#### DIFFICOLTA' NELLA PRATICA DELLO SPORT

PROBLEMI RISCONTRATI	
Mancanza di tecnici specializzati	31,71%
Problemi economici	29,26%
Problemi di trasporto	14,63%
Mancanza di strutture adeguate	9,76%
Parere contrario della famiglia	4,88%
Altro	9,76%
Totale	100%

Le barriere all'ingresso per la pratica di attività sportive o di maggior fruizione del tempo libero sono dunque costituite da tre ordini di problemi

#### **Costi iniziali elevati**

Gli strumenti per la pratica delle discipline sportive possono avere un costo piuttosto rilevante , soprattutto perché come in tutti gli sport praticati con attrezzi ( o contestualizzando alla nostra area di interesse , ausili ) , la scelta verso quello " definitivo " e ritenuto più performante o idoneo avviene per step progressivi , dal più multifunzionale , fino ad arrivare a quello più personale per ogni soggetto . La difficoltà nel avere questo tipo di ausili in prova e la ancora scarsa diffusione sul mercato , fa sì che vi siano ovvie difficoltà nel reperire informazioni adeguate alla scelta, nel visionarli e nel provarli in contesto idoneo . Per avere una stima indicativa, ipotizziamo il costo di 2300 euro per una carrozzina da basket o tennis , ai 2400 per una carrozzina da mare di buona fattura , ai 1000 per un ausilio per passeggio su terreni sconnessi . E' intuitivo che prima di affrontare una spesa obbiettivamente ingente una fase valutativa dell'ausilio in funzione dell'attività che ci si accinge ad affrontare sia assai importante.

#### **Consulenza e figure professionali competenti**

Personale docente idoneo per gli aspetti motori e tecnici Anche l'aspetto di affiancamento di un insegnante esperto e formato in relazione all'attività sportiva da praticare ha un peso rilevante se si pensa che la giusta esecuzione dei movimenti ha una valenza ancora maggiore in caso di utenti che con movimenti degli arti ( o di un arto ) si trovano a dover eseguire gesti atletici o percorrere distanze considerevoli . E ` parte integrante di questo progetto l'insegnante ISEF , con specializzazioni nell'insegnamento della pratica di basket e tennis in carrozzina Fabio Pigmai ( curriculum allegato )

Scelta di un ausilio per il tempo libero :Anche il personale di aziende ortopediche non presenta oggettivamente le competenze per suggerimenti sulle attività sportive " fattibili " e sui giusti ausili per realizzarle . Spesso le aziende ortopediche non annoverano al proprio interno personale adeguatamente formato e competente nell'ambito degli ausili tradizionali . A maggior ragione ciò vale per quanto riguarda ausili di ancora scarsa diffusione , come si accennava in precedenza .

## **Adeguato supporto per assistenza informativa e tecnico meccanica**

Un altro punto che pensiamo possa essere organico nello sviluppo di questo progetto è il poter "rigenerare e rimessare" gli ausili utilizzati, in particolare quelli forniti a noleggio. L'officina per le riparazioni e il personale meccanico specializzato in questo campo ci consente di gestire questi aspetti. Vogliamo evitare l'invalsa abitudine che spesso vede un ausilio avuto in dotazione abbandonato presso una scuola piuttosto che un'associazione per malfunzionamento o usura. Oppure che l'utente stesso si trovi ad avere un ausilio non più funzionale e non sappia a chi rivolgersi per le dovute manutenzioni.

Mettiamo inoltre a disposizione servizi gratuiti quali l'assistenza informativa in merito ai luoghi di turismo accessibile, alle iniziative di associazioni del settore di squadre sportive operanti nel territorio regionale.

## **4.IL PROGETTO : RENDERE FRUIBILE IL TEMPO LIBERO E LO SPORT**

Il nostro progetto consiste nell'aver una dotazione di ausili che ricoprano la maggior parte delle necessità degli utenti disabili nella fruizione del tempo libero e dello sport.

In particolare per il tempo libero (passeggiata con la famiglia o amici, oppure visita ad un centro cittadino ecc) pare evidente che siano spesso necessari ausili che permettano di superare alcune piccole barriere come pavé, piccoli gradini, o terreni sconnessi e accidentati.

Sempre per il tempo libero, una sedia da mare maneggevole, facilmente trasportabile, con possibilità di regolazioni per il tronco, permette di godere degli evidenti effetti benefici sul corpo dell'immersione in mare o piscina.

Tra le attività sportive, una delle più praticate è il basket che vanta campionati e compagini con un buon radicamento territoriale. In espansione è il tennis, ancora di difficile praticabilità per via della carenza di ausili idonei e di realtà associative di riferimento.

L'atletica, con diverse discipline, si presta ad essere interpretata anche da soggetti con particolari casi di disabilità. Teniamo in considerazione il fatto che il fondo, percorso con bici speciali, permette un buon grado di soddisfazione per l'utente, anche per via della facilità del gesto atletico.

E' dunque nostra intenzione in questi anni cercare il più possibile di creare un'Ausilioteca di questa tipologia di strumenti, che si vadano ad affiancare a quelli "tradizionali" per la mobilità, la postura e la vita quotidiana.

La via poi del noleggio anche a privati e del "conto visione" per associazioni sportive ci paiono poi soluzioni da cercare di percorrere, per tutta la serie di considerazioni sopra effettuate.



**all MOBILITY** a.r.l.  
società cooperativa sociale