

SPORT E BENESSERE PER TUTTI

a cura di
GIANNI TACCETTI (*)

Lo "Sport per Tutti" è un modo di dire entrato a far parte della nostra società all'inizio degli anni '90, un concetto che però spesso viene semplicemente identificato, sminuendolo e fraintendendo ciò che c'è stato dietro, come la mera possibilità di fare qualsiasi attività fisica e sportiva per chiunque. Ma "sport per tutti" non è (solo) questo, è qualcosa di molto più potente e dirompente, che è stato capace di incidere positivamente sull'intera collettività nella sfera del benessere personale.

Una riflessione sul concetto di "sport per tutti" è necessaria anche pensando alle motivazioni che inducono gli italiani, rispetto agli europei, a dedicare più tempo alla pratica sportiva. Dalle statistiche, forse le uniche che vedono gli italiani stare sopra la media europea, emerge che si fa sport per relax (46%), per migliorare l'aspetto fisico (30%) o per contrastare gli effetti dell'età (19%).

Le motivazioni legate alla pratica sportiva in quanto fattore di benessere individuale non sono da sottovalutare e dunque la scelta a suo tempo fatta di inserire lo sport nelle politiche sanitarie e sociali trova nei dati citati la sua piena giustificazione.

Lo sport per tutti è "l'attività di movimento" che può essere praticata da ognuno in base al proprio livello di capacità e di disponibilità di tempo con lo scopo di migliorare il proprio benessere fisico, psicologico e sociale. In quest'ottica la persona, intesa

SPORT AND WELL-BEING FOR ALL

Sport for all isn't only about giving the opportunity to practise sport but potentially is something more powerful, able to positively influence the whole community.

What are the reasons why Italian do sports? To relax (46%), to get in a better shape (30%), to prevent ageing of the body (19%).

Sport is a dynamic activity which can be practised by all, according to the level of ability and time in order to improve the physical, psychological and social well-being.

The person is therefore seen as an individual who is at the same time part of a community: the passage from the popularization to the personalisation of sport was a groundbreaking one. In the "European Sport for all Charter", sport is defined as "any physical activity which, through an organised or

non organised participation, aims to express and improve the physical and psychological condition, the development of social relationships or the achievement of results in competitions’.

The same Toronto Charter in 2010 stresses the importance of sport because “it promotes wellness, physical and mental health, prevents diseases, improves social skills and life quality, produces economic profits and contributes to environmental sustainability”: in this context our Region fully promoted and encouraged welfare policies. Numerous projects have been started and one in particular is very interesting: “Ragazzinsieme”, supported by the UISP Toscana and with the involvement of Natural Parks and Regional protected areas. The project consists of educational camps for children and teenagers aimed to promote healthy lifestyles through sport and a correct diet.

Each of these experiences are the occasion for the development of social life, for the experience of new emotions in touch with nature and with your own body: all of these are key elements when facing a problem such as childhood obesity. In Tuscany 19.6% of children are overweight, the 6% is obese and the 0.9% is severely obese: fortunately these data are decreasing consistently over the years.

It can be said that a part of this success is due to the joint actions of Regional government, schools, families and social contexts able to influence habits and lifestyles of the children. In conclusion, Tuscany is a place where sport is really for all and this is mirrored in the policies for the citizenship, for healthcare, for social care and for the environment: in a word, everywhere the well-being of the person is involved. Indeed Tuscan people firmly believe in the vital pair sport+welfare.

sia come singolo che come parte della collettività, diviene il fulcro del mondo sportivo riservando al risultato della prestazione sportiva un ruolo del tutto residuale. Questa interpretazione di sport per tutti viene per la prima volta delineata da Gianmario Missaglia, storico Presidente Nazionale UISP (Unione Italiana Sport per tutti), che guidò l’associazione verso il passaggio dallo “sport popolare” allo “Sport per Tutti”. Tale passaggio è dirimente in quanto si passa da una ‘popolarizzazione’ dello sport ad una ‘personalizzazione’ divenendo a misura del singolo, lo stesso Missaglia affermava che “lo sport per tutti è l’esatto contrario dello sport uguale per tutti”. È una diversa visione del diritto allo sport che diventa possibile e accessibile secondo le motivazioni di ciascuno. Così, nel 1992, all’interno della “Carta Europea dello sport”, viene definito lo sport come “qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”.

Inizia così a farsi strada l’idea che questa concezione dello sport sia da qualificarsi come vero e proprio diritto di cittadinanza. La stessa “Carta di Toronto” del 2010, la quale si rivolge direttamente ai decisori ed agli operatori impegnati nella promozione dell’attività fisica che operano nei diversi settori della società, ne evidenzia l’importanza poiché “promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale”, e quindi “invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l’importanza dell’attività fisica e migliorare la salute di tutti”. In tale contesto la nostra Regione ha fatto proprio il concetto di sport per tutti quale strumento di crescita individuale e collettiva dell’intera cittadinanza, facendolo rientrare a pieno titolo tra le politiche di promozione e del welfare. Nel Piano regionale dello Sport (2012-2015) approvato dalla Regione Toscana, ad esempio, è evidente la volontà di ampliare questo concetto identificando in esso un diritto di cittadinanza e, come tale, un diritto inalienabile di ognuno. Al fine di dare un segno tangibile su come la Regione Toscana concepisce lo sport, nel 2011 viene approvata la “Carta etica dello sport”, all’interno della quale viene formalmente riconosciuto il diritto a fare sport in maniera adeguata alla personalità di ciascuno ritenendolo “fonte di felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri, contribuendo, pertanto, alla conservazione e al miglioramento della salute e favorendo la socializzazione e coesione sociale”, principi sanciti dalla Carta stessa. In questo contesto risulta interessante ricordare il progetto regionale “Ragazzinsieme” inserito all’interno del programma “Guadagnare Salute”, at-

tuato in collaborazione con UISP Toscana, e che vede anche il coinvolgimento dei Parchi e delle Aree protette regionali. Il Progetto si concretizza nella realizzazione di soggiorni didattico-educativi per ragazzi e adolescenti volti a promuovere stili di vita salutari tramite la promozione dell'attività fisica e della corretta alimentazione. Tutte queste esperienze, come è ovvio, sono occasione per lo sviluppo della socialità, di sperimentazione di nuove emozioni a contatto della natura e con il proprio corpo; fattori fondamentali che ritroviamo la realtà dei dati, come quelli forniti da "OKkio alla salute 2012" e riguardanti i bambini della nostra regione, da cui possiamo constatare che il 19,6% di loro è in sovrappeso, il 6% è obeso e lo 0,9% è severamente obeso: sono percentuali in diminuzione rispetto agli anni precedenti e positivi cambiamenti si riscontrano anche nella diminuzione significativa di bambini definiti "fisicamente non attivi", che passano dal 21,9% del 2008 al 12,0% del 2012. Questi e altri dati sui bambini toscani che evidenziano i primi incoraggianti cambiamenti fanno ipotizzare che questa positiva inversione di tendenza sia attribuibile, almeno in parte, alle azioni integrate e continuative messe in atto in Toscana nell'ultimo decennio con la collaborazione attiva della scuola, delle famiglie e di altri contesti sociali che hanno un ascendente sui comportamenti e sugli stili di vita dei ragazzi. Primo fra tutti quello sportivo. In Toscana dunque, lo sport per tutti è diventata una realtà che si ritrova nell'attuazione di tutte le politiche rivolte alla cittadinanza, da quelle per la tutela della salute, al sociale, a quelle ambientali, e in ogni settore che abbia a cuore il benessere della persona. Sempre di più, insomma, fare sport e stare bene diventano un binomio imprescindibile.

(*) Dirigente UISP Firenze

