

## Non solo cammino o bicicletta L'importanza del gioco di movimento

Cinzia Maggi, Susanna Morgante , Diego Soave, Carlotta Chiari, Silvia Mantovani

*"Vuoi fare un gioco  
gioia ti porto  
vieni con me "*

canzone di **Sarah Brightman**

### INTRODUZIONE: PROMUOVERE IL MOVIMENTO E IL GIOCO NELLA VITA QUOTIDIANA

Uno dei grandi problemi di salute pubblica è rappresentato oggi dalla sedentarietà: ci muoviamo (quasi) tutti troppo poco. Nel bambino in particolare il movimento è importantissimo per la crescita e per la salute presente e futura. Un bambino attivo sarà quasi sicuramente un adulto attivo e sano mentre chi è sedentario e/o in sovrappeso è a rischio, crescendo, di sviluppare diabete, tumori e molte altre malattie croniche. Uno stile di vita sedentario comporta inoltre implicazioni negative sullo sviluppo cognitivo e psicosociale mentre il gioco di movimento è molto importante per lo sviluppo. I bambini che non sono capaci di esplorare lo spazio attraverso il corpo potrebbero in seguito trovare delle difficoltà nell'affrontare situazioni che richiedono capacità cognitive, esplorative e di scelta.

Il problema sedentarietà non può essere risolto semplicemente con lo sport ma riguarda fondamentalmente, nei ragazzi come negli adulti, la relazione tra le persone e il loro ambiente. Non si tratta solo di fare sport in palestra ascoltando l'iPod, ma di utilizzare il nostro corpo nella vita quotidiana per le funzioni per cui è fatto: camminare e muoversi in modo da esercitarlo regolarmente a scuola, a casa, al lavoro, nei trasporti e nel tempo libero.

Per quanto riguarda l'infanzia l'obiettivo diventa quindi fornire ai ragazzi soprattutto occasioni di movimento nella vita quotidiana, incoraggiandoli a giocare all'aperto, andare a scuola a piedi, usare la bicicletta. Iniziare troppo precocemente un'attività sportiva eccessivamente strutturata e competitiva risulta invece, negli anni dell'adolescenza, uno dei fattori connessi con l'abbandono dello stile di vita attivo. Inserire il movimento nelle abitudini di tutti i giorni dà inoltre la possibilità di praticarlo regolarmente anziché occasionalmente; non costa nulla o quasi nulla, quindi è uno strumento di promozione della salute a disposizione anche dei meno abbienti; poi consente ulteriori vantaggi in termini di riappropriazione degli spazi urbani e di rete sociale, cui accenneremo brevemente nei prossimi paragrafi. Nei bambini, ciò significa sostanzialmente favorire la mobilità attiva, per esempio sul percorso casa-scuola, ma anche lavorare per restituire loro quello che è stato patrimonio di tutte le generazioni passate (e che ormai si è perso o si sta perdendo): la possibilità di muoversi semplicemente giocando.

Ecco perché in un manuale sul Pedibus non potevano mancare alcune considerazioni sull'importanza dei giochi di movimento. E' un tema a cui MuoverSi, il programma regionale veneto di promozione dell'attività motoria, lavora da molto tempo, per cui nel presente capitolo, oltre ad alcune considerazioni teoriche, verranno riportate alcune esperienze che riteniamo possano essere considerate significative e utili da conoscere per chi ha un ruolo pedagogico, per motivi familiari o lavorativi.

### L'IMPORTANZA PEDAGOGICA DEL GIOCO

Da sempre nel nostro immaginario la parola "gioco" porta con sé sensazioni di gioia, di spensieratezza, di piacere, di relazioni positive. Tutti abbiamo amato giocare e ritagliarci dei tempi per poterlo fare: se ci pensiamo, la crescita di ciascuno è legata alla pratica del gioco. Infatti giocare è il modo di vivere del bambino, è un modo di svilupparsi che porta a crescere.

Il gioco è per sua natura formativo: attraverso di esso il bambino impara a conoscere il mondo, a speri-

mentare il valore delle regole, a stare con gli altri, a gestire le proprie emozioni, a scoprire nuovi percorsi di autonomia. Il bambino, attraverso il gioco, “entra nel mondo” che lo circonda, toccando, muovendo, prendendo, manipolando oggetti, giocattoli e tutto quanto gli sta attorno. Attraverso l’adattamento alle caratteristiche dell’ambiente e attraverso il movimento del proprio corpo nello spazio e nel tempo, il bambino acquisisce esperienze sociali e concrete che determinano progressivamente enormi progressi nel suo sviluppo.

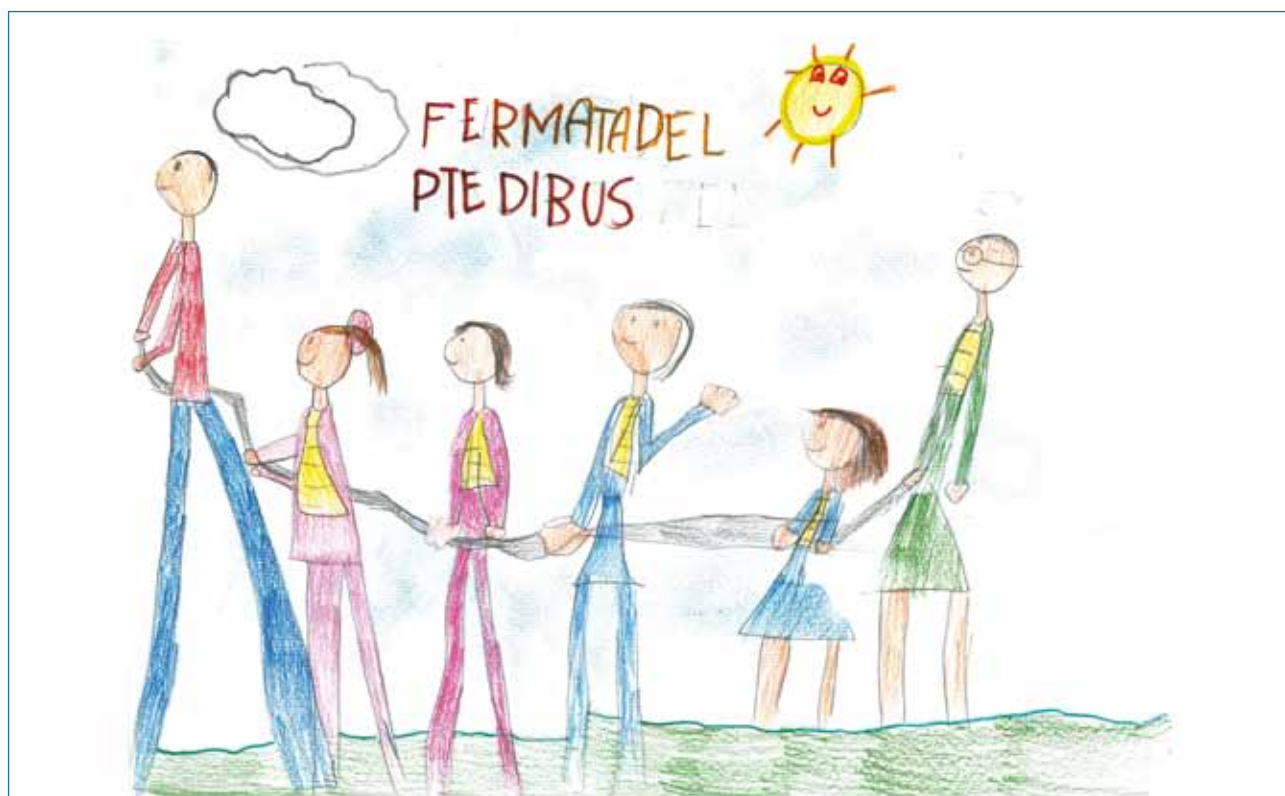
Ma il gioco per il bambino è innanzitutto movimento; si basa in maniera decisiva sugli schemi motori appresi, partendo da abilità motorie semplici quali gattonare, rotolare, camminare, per arrivare a quelle più complesse come correre, lanciare, ricevere, afferrare, saltare, arrampicarsi, strisciare.

Il gioco ricerca e definisce uno spazio intermedio, un “luogo dove tutto può accadere”, dove si confrontano lingue e linguaggi, si rappresentano viaggi e storie, si scambiano ruoli, si raccontano esperienze e diversi punti di vista; “fare finta” permette di provare, di fare esperienze nuove, vicine e lontane dalla realtà, sperimentare aspetti positivi, criticità, gioie, fallimenti, alleanze, amicizie.

Il gioco è per sua natura educativo, è *un canale che permette di mettersi in contatto con il mondo e riconoscerlo, di stare con gli altri, di gestire le proprie emozioni, di scoprire regole*. Con il gioco il bambino sperimenta nuovi percorsi di indipendenza, apprende per “prove ed errori”, modifica le proprie opinioni sulle cose e sugli altri, aumentando le proprie competenze in campo affettivo, cognitivo e sociale e consolidando così la propria identità.

L’attività ludica è sicuramente la manifestazione privilegiata dal bambino, il mezzo con il quale si rapporta a se stesso, scopre e percorre il mondo circostante, coglie ed elabora le informazioni provenienti dai diversi ambienti, colorandole con la propria fantasia e creatività. Nel gioco infatti si permette a tutti i bambini di essere creativi, di avere delle idee, di sperimentarsi senza paura e di capire ciò che stanno facendo. Il gioco ha la peculiarità centrale di sollecitare la creatività, dunque di promuovere il cambiamento, di favorire diverse possibilità.

E’ nel giocare che il bambino sperimenta con successo l’opportunità di relazionarsi ed intervenire attivamente sugli elementi della realtà. Questo processo diventa per il bambino un’attività appagante perchè tende a dare piacere e permette di sviluppare la conoscenza e la conferma del proprio «io». Il gioco aiuta ad acquisire consapevolezza di sé, a elaborare insomma un’identità sociale e personale.



Il bambino giocando (a casa, nelle strade, in piazza, nel parco, a scuola, in palestra, da solo o in compagnia, con attrezzature e giochi, con diversi oggetti costruiti) si dota di una formazione cognitiva, intellettuale, motoria ed emotiva; con le competenze acquisite potrà costruire e rinforzare le abilità motorie più complesse quali il gioco di squadra e lo sport. Il poeta tedesco Schiller spiegava il compito vitale del gioco, non solo per i bambini, ma anche per gli adulti: «L'uomo gioca solo quando è uomo nel significato più pieno del termine ed egli è interamente uomo solo quando gioca».

È fondamentale che insegnanti, allenatori ed istruttori siano in grado di rendere il gioco centrale nei percorsi formativi dei bambini e dei ragazzi in modo da garantire un'infanzia ricca di sogni, di idee, di progetti, di rappresentazioni. Non dovremmo dimenticare che un bambino, per diventare sano e forte e soprattutto felice deve giocare, muoversi, correre, sperimentare, sporcarsi, in una parola «vivere». Nella Convenzione Internazionale sui Diritti dell'infanzia (art. 31), approvata dall'Assemblea delle Nazioni Unite il 20 novembre 1989, si riconosce ai bambini «il diritto al riposo e allo svago, a dedicarsi al gioco e alle attività ricreative proprie della loro età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica».

Le agenzie educative (famiglia, scuola, società sportive) hanno quindi il compito di avvicinare nel modo migliore e il più accattivante possibile i bambini, i ragazzi e gli adolescenti al movimento, al gioco, al gioco-sport. E progressivamente, se lo desiderano, allo sport competitivo/agonistico. Ma per garantire interesse e piacere verso il movimento e lo sport è però necessario che vi si avvicinino con i tempi e i modi propri della loro età.

A nostro parere, inizialmente i bambini dovrebbero essere coinvolti soprattutto dai genitori, con proposte di gioco che li incentivino a conoscere e conoscersi; successivamente si sperimenteranno a scuola giocando, muovendosi liberamente e in allegria e poi, gradualmente, si avvieranno alle regole, all'impegno fisico e psicologico che può comportare uno sport.

## IL GIOCO LIBERO E GLI SPAZI URBANI

La scelta di stili di vita sani non dev'essere intesa come una responsabilità esclusivamente individuale, ma deve vedere coinvolta l'intera collettività; inoltre solo una adeguata strutturazione del territorio e del tessuto sociale consente di aumentare efficacemente i livelli di attività fisica. Le condizioni ambientali dovrebbero quindi essere modificate in modo tale da facilitare l'integrazione del movimento nella vita di tutti i giorni, anche nel contesto urbanistico. Una delle cause principali della sedentarietà è infatti la ridotta possibilità di muoversi in modo sicuro e indipendente nel proprio ambiente di vita.

Nelle città la gestione e l'organizzazione degli spazi rendono sempre più difficile praticare anche attività semplici e non strutturate: giocare liberamente, correre, camminare. Perché i bambini, così come tutti gli altri, abbiano questa opportunità, è necessario ovviamente che vi sia una comunità attiva che supporta e promuove il movimento. E viceversa, più le strade si riempiono di bambini che giocano o che corrono, di gente che cammina o va in bicicletta, più lo spazio viene sottratto alle auto e aumenta la loro vivibilità. In questo senso, promuovere il gioco in strada comporta conseguenze sul tessuto urbano molto simili a quelle ottenute favorendo la mobilità sostenibile.

Queste considerazioni non valgono solo per i grandi agglomerati. Il territorio veneto è caratterizzato urbanisticamente dalla struttura di una "città diffusa": la crescente urbanizzazione e l'espansione delle aree costruite ha fatto perdere progressivamente la distinzione netta che un tempo caratterizzava la città in contrapposizione alle aree rurali. Oggi l'edificato, le strade e le auto si insinuano dappertutto e per i bambini che giocano c'è sempre meno spazio. Diventa quindi sempre più urgente fare almeno in parte "marcia indietro", con un preciso e sistematico progetto urbanistico: aumentare le zone pedonali, estendere quelle a velocità limitata, potenziare il verde...

Il verde urbano, in particolare, è molto importante per la salute: mitiga l'inquinamento, fornisce spazi adeguati al movimento, è un punto di incontro tra le persone. Quando piccoli appezzamenti vengono adibiti ad orti individuali o collettivi, questo facilita anche l'aggregazione e il consumo di frutta e verdura a basso costo. Inoltre va sottolineata la valenza pedagogica che ha per il bambino, specie se piccolo, poter entrare in contatto con la terra, "sporcarsi", manipolare, ma anche riconoscere la ciclicità dei cicli stagionali e assaporare precocemente le gioie del contatto con la natura, recuperando un rapporto primigenio che spesso si perde vivendo in città.

Si tratta insomma di restituire spazi, anche di gioco, ai bambini e a tutti gli altri cittadini di ogni età. Questo consentirebbe tra l'altro di migliorare la qualità dell'aria e ancor più di ricostruire una rete sociale che si va sfaldando sempre più. Non a caso le agenzie di medicina preventiva riconoscono come particolarmente efficaci, per ridurre i livelli di sedentarietà della popolazione, proprio gli interventi che mirano ad incrementare la rete e il capitale sociale e quelli basati sulla pianificazione degli spazi urbani e sulla riduzione delle barriere all'accesso ai luoghi dove è possibile praticare l'attività fisica - centri sportivi ma anche e soprattutto vie, piazze e aree verdi, che per definizione ai cittadini non costano nulla.

Questo tipo di interventi rispondono anche alle caratteristiche che l'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come fondamentali nelle iniziative volte a ridurre la sedentarietà: agire a livello di popolazione, intendere il termine "attività fisica" in senso ampio, coinvolgere altri settori oltre a quello sanitario, migliorare e attrezzare il territorio, intervenire contemporaneamente sui diversi aspetti del problema, realizzare iniziative che rispondano alle reali esigenze dei cittadini, ridurre le disuguaglianze, essere sostenibili e intersettoriali.

Infine, un discorso a parte merita l'importanza del gioco in ambiente urbano anche per gli adolescenti. Essi sono forse, fra tutti, quelli che più hanno bisogno di riappropriarsi delle strade cittadine. Strade quindi come luogo di incontro tra pari, come territorio di conquista, come spazio per sperimentarsi in autonomia, come luogo dove praticare in gruppo attività di movimento che consentano una sorta di "ribellione controllata" ma a basso rischio. Pensiamo in particolare ad attività da loro percepite come sufficientemente "trasgressive", pur in assenza di rischi concreti significativi, come lo skateboard, il parkour, la breakdance: tre esempi di tipiche attività urbane per adolescenti che possono conciliare la voglia di ribellione con le necessità (magari inconsapevoli) di salute.

## **QUALCHE CENNO SUL GIOCO IN CONTESTI STRUTTURATI: A SCUOLA, NEGLI SPAZI URBANI ATTREZZATI**

Nella scuola primaria, a differenza di quanto accade in altri paesi Europei, l'educazione al movimento impegna un numero limitato di ore ed è gestita generalmente da insegnanti privi di qualifiche specifiche, anche se progetti specifici come "Piusport@scuola" ed anche recenti proposte di legge hanno cercato di introdurre nel contesto scolastico, in modo sistematico e anche nella scuola primaria, la figura del laureato in scienze motorie. Erano state fissate delle soglie minime per il carico orario che prevedevano, per l'educazione motoria, 2 ore alla settimana di attività fisica curricolare; attualmente, con l'autonomia della scuola, talvolta questa disciplina viene sacrificata scendendo a 1 ora o meno e in alcuni casi si utilizza addirittura come punizione la sostituzione dell'ora di ginnastica con materie teoriche.

Nella scuola secondaria vengono invece destinate all'educazione fisica 2 ore alla settimana, ma parte di esse sono utilizzate per la formazione teorica. Sempre troppo poco, considerando anche che le linee guida internazionali consigliano almeno un'ora di movimento al giorno per tutti i bambini e i ragazzi e che le scuole spesso presentano carenze strutturali (talvolta manca la palestra o gli spazi esterni vengono trasformati in parcheggi).

Nel contesto scolastico il gioco libero in orario extra curricolare, nella ricreazione e/o nelle ore pomeridiane, potrebbe in parte supplire a questa carenza di ore dedicate all'educazione fisica - preferibilmente, quando le condizioni metereologiche lo consentono (cioè quasi sempre, anche per i più piccoli, diversamente da quanto i genitori più apprensivi a volte ritengono), all'aperto. Cosa però non sempre praticabile, poiché non tutte le scuole dispongono di aree verdi e sempre più spesso gli spazi esterni esistenti vengono adibiti a parcheggi.

Anche gli spazi interni della scuola, comunque, consentono ai bambini di giocare. Pensiamo al gioco libero ma anche ad esperienze pionieristiche come quelle del progetto "Moving School", che si è sviluppato tra Treviso e Berlino con iniziative di movimento molto innovative, in orario curricolare e non, ad es. l'installazione nelle aree comuni della scuola di piccoli spazi per arrampicata (dimensionati in modo da essere alla portata anche dei bambini delle primarie), di veri e propri mini-cantieri progettati per sviluppare le competenze motorie e la creatività dei bambini e molto altro.

Nelle città molto spesso i bambini, non potendo giocare liberamente nelle strade e nelle piazze, sono accompagnati dai genitori nei cosiddetti "campi gioco", spazi attrezzati che consentono di evitare le compli-

cazioni e i costi delle iscrizioni alle società sportive. Alle volte bastano una o più piastre polivalenti (una rete, qualche canestro) ben armonizzate nell'ambiente per sviluppare un gioco organizzato ma spontaneo ed autogestito da ragazzi ed adolescenti.

Anche in questo ambito non mancano le criticità. Spesso nelle nostre realtà gli spazi attrezzati sono confinati in aree troppo urbanizzate e sono gestiti solo da società sportive che non ne agevolano l'utilizzo spontaneo. Viceversa la gestione degli spazi verdi da parte di gruppi o associazioni offre molte possibilità di aumentare il capitale sociale di una comunità: alcuni esempi sono gli orti urbani, le adozioni da parte della comunità locale di parti di parchi o giardini, i regolamenti aperti e flessibili, il coinvolgimento delle scuole, ecc. Oltre alla gestione attiva di un'area parco è importante anche un maggior coinvolgimento della popolazione sia nella progettazione che nella fondamentale e costante opera di manutenzione (che non sempre l'istituzione pubblica riesce a sostenere), coinvolgendo gruppi di interesse come comitati o associazioni locali.

### L'esperienza di MuoverSì

Sul tema del rapporto tra urbanistica e salute il Veneto ha rivolto con il programma MuoverSì (che fa capo al Settore Promozione e Sviluppo Igiene e Sanità Pubblica della Regione - capofila del progetto l'ULSS 20, Servizio Progetti e Promozione Salute) una particolare attenzione ai determinanti ambientali (urbanistici e sociali) della sedentarietà, producendo:

- una ricerca, *"Spazi per camminare. Camminare fa bene alla salute"*, sulle buone pratiche urbanistiche che favoriscono la mobilità attiva; lo studio analizza anche la struttura urbanistica della "città diffusa" veneta;
- una seconda ricerca, *"Spazi verdi da vivere. Una risorsa per la salute urbana"*, in cui vengono fornite ai tecnici indicazioni dettagliate su come progettare il verde e si illustrano le evidenze scientifiche sulla relazione tra aree verdi urbane e salute, la normativa sul verde e i nuovi atteggiamenti attualmente emergenti: il verde come rete, l'utilizzo degli spazi urbani abbandonati, la progettazione dal basso;
- *Muovimondo*, un manuale per la didattica interculturale degli stili di vita sani nelle scuole, realizzato dagli insegnanti in collaborazione con lo staff del Programma MuoverSì e rivolto agli insegnanti delle scuole primarie e secondarie di primo grado. Numerose attività didattiche riguardano il gioco e in appendice sono riportati la raccolta «Giochi dal mondo» (24 giochi tradizionali di altre culture) e 12 giochi didattici di movimento per l'apprendimento della lingua italiana da parte di alunni non italofo- ni;
- *Patapunfete*, una raccolta di giochi italiani tradizionali;
- *Movimentiamoci*, un blog sui giochi di strada e gli sport per adolescenti, come skate, parkour, breakdance.

Tutti i materiali sono scaricabili dal sito [www.muoversidipiu.it](http://www.muoversidipiu.it)

#### **MuoverSì' sta inoltre collaborando sul tema del gioco con stakeholder quali:**

- Rete Tante Tinte dell'Ufficio Scolastico Territoriale di Verona, che si occupa di inclusione a scuola
- Terre dei popoli, Associazione Mediatori e Mediatri Culturali, con cui è in atto un confronto su gioco e abitudine al movimento nelle diverse culture (v. anche nel presente volume il capitolo *Famiglie straniere, culture e generazioni in movimento: quali messaggi per le famiglie straniere per promuovere il "Vado a scuola da solo"?*)
- Tocatì, Festival internazionale dei giochi in strada, e Associazione Giochi Antichi, che promuovono la valorizzazione e la salvaguardia delle comunità di gioco tradizionale

## CONCLUSIONI

Digitando la parola “gioco” su un motore di ricerca come Google pochissime delle immagini che compaiono ritraggono bambini in una strada o una piazza cittadine. Quelle poche sono generalmente in bianco e nero e si riferiscono ad epoche passate, oppure sono visibilmente ambientate in altri contesti meno industrializzati dove il gioco in strada è ancora un’abitudine quotidiana.

I nostri bambini invece non scendono più nelle piazze a giocare ed aumenta il tempo dedicato ad abitudini sedentarie. Il sistema di sorveglianza “Okkio alla Salute”, che fotografa le abitudini dei bambini delle primarie, ha evidenziato che nel 2014, il giorno precedente all’indagine il 25% aveva passato 3-4 ore davanti alla TV o ai videogiochi e il 4% addirittura 5 ore o più – mentre il limite raccomandato è di non superare le 2 ore al giorno. Questi dati sono addirittura sottostimati data la discontinua presenza dei genitori.

E’ assolutamente necessaria un’inversione di rotta, per tutti i vari motivi connessi con la salute fisica cui abbiamo accennato all’inizio del presente articolo. Il movimento favorisce l’agilità e la coordinazione ed aumenta il controllo emotivo, le capacità di socializzazione e l’autonomia, mentre molti ragazzi con problemi di sovrappeso e obesità risultano afflitti da scarsa autostima, talvolta addirittura scadente qualità di vita: è stato segnalato che tale disagio può addirittura facilitare l’uso di sostanze o la comparsa di episodi di bullismo. Il movimento regolare concede invece innumerevoli benefici al corpo e alla mente dei più piccoli: irrobustisce il fisico, previene le malattie, aiuta a controllare il peso, prepara i bambini all’apprendimento, migliora il rendimento scolastico. Inoltre educa ai più importanti valori della vita quali amicizia, solidarietà, lealtà, capacità di affrontare le difficoltà. Il movimento con il gioco è insomma un potente strumento di crescita individuale e collettiva.

Dalla conferenza di Ottawa in poi sappiamo che promuovere la salute significa attivare un processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria vita e di migliorarla. Perché ciò avvenga, è indispensabile creare ambienti di vita che favoriscano la salute e rafforzare l’azione delle comunità. Questo riguarda in primo luogo la scuola ma anche (e spesso ce lo dimentichiamo) l’assetto urbanistico dei luoghi in cui viviamo. Una città con più bambini che giocano in strada e meno auto è più vivibile per tutti.

### Alcuni spunti bibliografici

AAVV. “Spazi per camminare. Camminare fa bene alla salute”. Marsilio 2010

AAVV. Spazi verdi da vivere. Una risorsa per la salute urbana. Regione Veneto, 2015

Assemblea delle Nazioni Unite . Convenzione Internazionale sui Diritti dell’infanzia. 1989

Das P. et al. Rethinking our approach to physical activity. Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 189 - 190, 21 July 2012

Betheleim B., Gioco e educazione, in A Bondioli, Il buffone e il re, Scandicci, La Nuova Italia, 1989

Bateson G., “Una teoria del gioco e della fantasia”, in “Verso un’ecologia della mente” , Adelphi, 1986

Mulato R. e Riegger S., “Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l’apprendimento dei bambini”, La Meridiana 2014

Mulato R. e Riegger S., “ Scarpe blu. Come educare i bambini a muoversi in città in sicurezza e autonomia”, La Meridiana 2013

Task Force on Community Preventive Services. Recommendations to increase physical activity in communities. Am J Prev Med 2002;22(4S)

WHO Europe. Vienna declaration on nutrition and noncommunicable diseases in the context of Health 2020”, 2013

WHO Europe, “Physical Activity and Health in Europe”, 2006

### Link utili:

<http://www.euro.who.int>

[www.retetantetinte.it](http://www.retetantetinte.it)

<http://www.associazionegiochiantichi.it/>

<http://www.tocati.it/>

<http://www.movingschool21.it/>

<http://movimentiamoci.blog.kataweb.it/>

Laboratorio 0246: <http://www.0246.it/>