



# Report transnazionale

## Risultato 2

**Project Number: 2022-1-RO01-KA220-ADU000086744**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Luglio 2023

## Sommario

Introduzione	4
I. Buone pratiche	5
Italia	5
Sportiva...Mente (2009-2011)	5
All Inclusive Sport (2016)	6
Romania	8
Special Olympics Romania (dal 2003)	8
GOAL (Uscire e vivere) 2018-20	8
Portogallo	9
MOVE IT (2022)	9
REMEXE (2016)	9
Irlanda	10
Special Olympics Irlanda	10
Federazione nazionale degli organismi di volontariato	10
Francia	11
Tous en Scène (2023)	11
Olimpiadi di Afeji (dal 2022)	12
II. Politiche nazionali	13
Quadro giuridico e storico	13
Principali politiche attuali: contenuto, implicazioni pratiche e limiti	14
Italia	15
Romania	15
Portogallo	16
Irlanda	17
Francia	17
Politiche future	19
Italia	19
Romania	19
Portogallo	20
Irlanda	20
Francia	20
III. Risultati delle interviste	21
Risultati delle interviste con persone con disabilità intellettiva	21

Descrizione delle attività	21
Difficoltà incontrate	22
Fattori di successo e benefici	23
Risultati delle interviste con i professionisti del settore sociale	23
Descrizione delle attività	23
Difficoltà incontrate	24
Fattori di successo	25
Benefici	26
Esigenze	26
Attività fisiche più praticate e più vantaggiose per persone con disabilità intellettiva	27
Risultati delle interviste con i professionisti del settore sportivo	27
Descrizione delle attività	27
Difficoltà incontrate	28
Fattori di successo	29
Benefici	30
Esigenze	31
IV. Conclusioni e raccomandazioni	32
Raccomandazioni politiche	33
Raccomandazioni per i prossimi passi del progetto ActivAbility	35
Bibliografia	37

## Introduzione

L'adozione della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea sottolinea con chiarezza e determinazione l'incessante impegno di questa Istituzione verso la promozione e la tutela dei diritti delle persone con disabilità. La Carta costituisce un documento cruciale che riflette i valori e i principi fondamentali su cui si fonda l'Unione Europea, manifestando in maniera inequivocabile il riconoscimento della dignità e dei diritti delle persone con disabilità come pilastri essenziali di una società inclusiva e rispettosa delle diversità, come si evince dalla seguente citazione:

"L'UE riconosce e rispetta il diritto delle persone con disabilità di beneficiare di misure volte a garantirne l'autonomia, l'integrazione sociale e lavorativa e la partecipazione alla vita della comunità"<sup>1</sup>.

Un ulteriore ambito in cui far valere questi diritti è lo sport. Mediante l'iniziativa dei progetti Erasmus+, l'Unione Europea si dedica con impegno all'eliminazione delle barriere che ostacolano l'accesso alle opportunità sportive per le persone con disabilità.

Un progetto di rilievo in questa direzione è ActivAbility, il quale si propone come scopo primario la promozione dell'invecchiamento attivo tra individui con disabilità intellettiva (PwID) mediante l'attività fisica.

Il presente documento è un report transnazionale che analizza il rapporto tra attività fisica e persone con disabilità intellettiva nei Paesi delle organizzazioni partner del progetto ActivAbility: Romania, Italia, Portogallo, Irlanda e Francia.

Questo documento è frutto di un'analisi condotta su due distinti approcci di ricerca preliminare, al fine di fornire una comprensiva, sebbene parziale dato il ristretto campione, visione della situazione nazionale in ciascun paese oggetto di studio.

La prima sezione di questo report si fonda su un'indagine bibliografica mirata alle migliori pratiche, legislazioni vigenti e politiche adottate all'interno dei paesi del partenariato. La sezione successiva di questo documento, invece, attinge da un'indagine sul campo, la quale è stata condotta attraverso 90 interviste semi-dirette effettuate con individui con disabilità intellettiva, nonché con professionisti operanti nel settore sociale e sportivo, i quali si dedicano all'assistenza e all'inclusione di tale popolazione.

L'indagine ha coinvolto un campione di 33 persone con disabilità intellettiva, 32 professionisti operanti nel campo socio-sanitario e 25 esperti specializzati nell'organizzazione e supervisione di attività sportive. Le interviste sono state progettate con l'obiettivo di acquisire informazioni riguardanti le esigenze, le sfide e le raccomandazioni provenienti da entrambe le categorie di intervistati, al fine di sviluppare materiale formativo altamente idoneo per le fasi successive del progetto.

---

<sup>1</sup> Articolo 26 della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea

## I. Buone pratiche

In questa sezione è possibile trovare una raccolta di buone pratiche che favoriscono e migliorano l'offerta di attività sportiva per persone con disabilità intellettiva. Sono state raccolte due buone pratiche per Paese. Una buona pratica, in questo contesto, non si limita a essere solamente una pratica ben sviluppata, ma rappresenta un modello raccomandato in quanto dimostra di funzionare efficacemente, producendo risultati positivi. Si tratta di un'esperienza di successo che è stata accuratamente testata e convalidata, replicata con successo, e merita pertanto di essere condivisa affinché un numero sempre maggiore di individui possa trarne vantaggio.

### Italia

#### Sportiva...Mente (2009-2011)

Sportiva...Mente è un progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e organizzato da Uisp (Unione Sport per Tutti) volto a prevenire i fattori di rischio per la salute mentale e fisica delle persone con disabilità intellettiva. Il progetto ha inoltre cercato di promuovere la salute mentale aumentando il sostegno sociale e contrastando i pregiudizi. Più concretamente, il progetto si è occupato di sviluppare un programma riabilitativo personalizzato e condiviso basato sulla pratica sportiva in aggiunta alle attività terapeutiche e riabilitative abitualmente utilizzate.

Sportiva...Mente è un progetto innovativo, che agisce a livello di sistema perché risponde a un'esigenza di miglioramento della struttura organizzativa e offre metodologie e strumenti per aumentare l'impatto sui beneficiari delle iniziative. È un progetto promettente perché ha una struttura solida ed è stato testato in diversi contesti con un campione ampio.

La pratica è iniziata nel 2009 con la validazione delle esperienze di quattro città target: Torino, Modena, Roma e Sassari. Il progetto è stato poi esteso ad altre 10 città. Le attività sportive proposte sono state realizzate grazie alla collaborazione con i centri specializzati che avevano in carico i pazienti e con i professionisti dello sport dei Comitati territoriali Uisp delle città coinvolte. Le attività sportive offerte sono state le seguenti: il calcio è stato scelto dal 44,1% dei partecipanti, il nuoto dal 24,5%, la pallavolo dal 2,9%, la ginnastica dal 7,7% e discipline multiple dal 21%. In termini di frequenza, il 55,9% ha partecipato a queste attività una volta alla settimana, il 36,4% due volte alla settimana, mentre il 7,8% ha preso parte a tali attività tre o più volte settimanalmente.

L'ultimo atto di "Sportiva...Mente" si è svolto il 16 settembre 2011 a Montalto di Castro, in occasione della manifestazione nazionale "Matti per il calcio". I protagonisti delle fasi di validazione e sperimentazione si sono incontrati per raccontare la loro esperienza e ascoltare quella degli altri, mettendo in relazione le esperienze di pazienti, psichiatri, operatori e dirigenti Uisp.

Le attività sportive e terapeutiche sono state accompagnate da un monitoraggio per stabilire l'impatto delle buone pratiche sviluppate dal progetto sui livelli di riabilitazione e autonomia dei partecipanti. I dati raccolti dal monitoraggio sono stati confrontati con un gruppo di controllo che ha preso parte alle attività di riabilitazione ma non alle attività sportive.

La ricerca ha dimostrato un miglioramento significativo nei pazienti che hanno partecipato attivamente a sessioni di attività sportiva, in aggiunta alle terapie farmacologiche o psicologiche in corso. Questo miglioramento è stato rilevato all'interno di un contesto in cui sono stati monitorati vari aspetti dell'attività sportiva stessa. Non solo sono stati valutati gli aspetti legati al gioco in sé, ma anche l'autonomia, l'attenzione alla cura personale, l'affidabilità e la concretezza delle azioni svolte in campo, ossia quegli indicatori che ci fanno capire che il paziente in qualche modo migliora nella sfera dell'autonomia sociale.

Questa ricerca ha portato diversi risultati interessanti, analizzati statisticamente e risultati significativi ( $p < 0,001$ ). In particolare, si è osservato un notevole miglioramento della salute fisica nel gruppo sperimentale, con una percentuale del 42,9%, in contrasto con il 16,0% riscontrato nel gruppo di controllo. Invece, il gruppo di controllo ha manifestato un peggioramento della salute fisica del 52,0%, mentre nel gruppo sperimentale il peggioramento è stato solo dell'11,0%.

Particolarmente significativi sono stati i progressi rilevati nell'aspetto relativo a "problemi e/o difficoltà nelle relazioni familiari", con un miglioramento del 54,5% nel gruppo sperimentale, rispetto al 28,0% nel gruppo di controllo.

In sintesi, l'attività fisica inclusa nel contesto di questo progetto ha dimostrato un notevole impatto positivo sia in termini di salute fisica, sia in termini di benessere psicosociale. Essa ha contribuito all'aumento dell'autoefficacia e allo sviluppo delle competenze socio-relazionali.

#### All Inclusive Sport (2016)

In corso dal 2016, finanziato da donazioni pubbliche e private, All Inclusive Sport è un progetto volto a promuovere l'inclusione di bambini e ragazzi con disabilità nelle associazioni sportive tradizionali del loro territorio, con due obiettivi:

- Creare opportunità sportive inclusive per il tempo libero
- Promuovere una cultura dell'inclusione tra i compagni di squadra, le famiglie e il mondo dello sport in generale

Il progetto è nato nel Centro Servizi per il Volontariato CSB Emilia ed è ora in corso in una serie di istituzioni pubbliche e private. All Inclusive Sport ha consolidato un format che permette ai bambini con disabilità di praticare la disciplina scelta nel pomeriggio insieme ai

loro coetanei, senza distinzioni legate alla (dis)abilità, con il supporto di personale dedicato e senza costi aggiuntivi per le famiglie.

All Inclusive Sport ha definito un programma per l'inclusione sportiva di giovani atleti con disabilità che privilegia la qualità rispetto alla quantità, poiché prevede l'assistenza di ciascun bambino/giovane durante l'intera durata della sua carriera sportiva e il monitoraggio periodico di tutti i giocatori sul campo: l'atleta e la sua famiglia, i compagni di squadra, l'allenatore e il club sportivo.

Questo processo è agevolato attraverso la collaborazione di due figure chiave che coordinano e gestiscono varie fasi del progetto a diversi livelli. La prima figura centrale in questo contesto è il "supertutor," che funge da punto di riferimento per ciascuna inclusione sportiva. Il supertutor è una figura esperta che possiede competenze sia nel campo dello sport che nella comprensione delle esigenze delle persone con disabilità. Inoltre, ha una conoscenza approfondita delle realtà sportive inclusive nella sua area geografica.

La seconda figura di fondamentale importanza all'interno del progetto è il tutor. Il tutor supporta l'inclusione di atleti con disabilità nel loro gruppo sportivo ed agevola l'integrazione durante gli allenamenti. L'importanza del tutor varia in base al tipo di disabilità e all'organizzazione sportiva. Il tutor può essere un professionista o un volontario, senza una soluzione standard, poiché ogni atleta e ogni relazione sono unici.

Il processo previsto dal progetto All Inclusive coinvolge i seguenti passaggi:

1. Primo contatto: il giovane con disabilità o la sua famiglia si mette in contatto con All Inclusive Sport tramite l'ufficio del volontariato o il servizio di Medicina dello Sport pubblico.
2. Orientamento: il supertutor guida la famiglia e il giovane verso il club sportivo inclusivo più adatto
3. Club sportivo: il supertutor stipula accordi diretti con l'associazione o il club sportivo per l'inclusione del bambino.
4. Tutor: se necessario, viene scelto e iscritto un tutor per sostenere il giovane con disabilità nella sua inclusione.
5. Allenamento: il giovane con disabilità inizia il suo allenamento presso il club sportivo.
6. Monitoraggio: il supertutor monitora l'efficacia dell'inclusione per tutti: giovani, squadra, allenatore, club sportivo.
7. Formazione: ogni anno, All Inclusive Sport organizza un corso di formazione per i tutor.
8. Comunicazione: All Inclusive comunica le opportunità offerte dal progetto alle famiglie, alle scuole e ai club sportivi.



Attraverso il processo descritto sopra, i giovani vengono presentati a diversi club sportivi, selezionati durante la consulenza iniziale tra il Supertutor e la famiglia, in base alle caratteristiche e ai desideri dei giovani, al fine di seguire la loro motivazione. Successivamente, a ciascun giovane viene assegnato un tutor che, a seconda delle caratteristiche individuali e delle capacità del giovane, potrebbe accompagnare parzialmente o sostenere il giovane in un rapporto 1:1 durante le attività sportive.

## Romania

### Special Olympics Romania (dal 2003)

Nel 1968, le Special Olympics sono state introdotte per la prima volta negli Stati Uniti, e dal 2003 hanno trovato una versione rumena. L'organizzazione Special Olympics Romania si impegna nell'ideazione di programmi sportivi e atletici dedicati alle persone con disabilità, oltre a promuovere vari progetti specifici. Tra questi vi sono iniziative come lo sviluppo delle capacità motorie nelle persone con sindrome di Down, che rappresenta un passo cruciale verso l'indipendenza, il programma Giovani atleti, il Campionato di fitness e sorrisi, nonché Leader attraverso lo sport, un programma di advocacy per le persone con disabilità intellettiva, e altri ancora.

In stretta collaborazione con le autorità locali, volontari e partner, questi progetti si pongono l'obiettivo di potenziare l'offerta di attività, allenamenti e competizioni sportive destinate alle persone con disabilità intellettiva, garantendo un'offerta sportiva durante tutto l'anno. L'iniziativa abbraccia una vasta gamma di discipline, quali atletica, nuoto, pallacanestro e calcio, adattate per rispondere alle esigenze e agli interessi specifici dei giovani con disabilità intellettiva. Questa iniziativa promuove l'inclusione sociale attraverso un approccio che offre nuove opportunità per l'attività fisica, generando così un miglioramento della salute e un rafforzamento dell'autostima tra i partecipanti.

Special Olympics Romania ha diversi finanziatori, tra cui sponsorizzazioni aziendali, eventi di raccolta fondi, donazioni da parte di privati e sovvenzioni.

### GOAL (Uscire e vivere) 2018-20

GOAL è un progetto che si propone di creare condizioni favorevoli al mantenimento della migliore qualità di vita degli anziani. Persegue questo obiettivo promuovendo stili di vita attivi e sani. Il progetto prevede l'educazione e la formazione di professionisti che lavorano con gli anziani, con l'obiettivo di arricchire gli standard dei servizi di assistenza attraverso lo sviluppo di strategie efficaci per motivare gli anziani a condurre uno stile di vita più attivo e sano. Il progetto ha fornito ai professionisti metodi e strumenti di lavoro e ha offerto l'opportunità di condividere conoscenze ed esperienze nella messa in atto di strategie a favore della salute tra gli adulti di età superiore ai 60 anni. I risultati possono essere utilizzati per fornire ai professionisti migliori capacità di comunicazione e conoscenze per realizzare l'attività fisica per gli anziani.

## Portogallo

### MOVE IT (2022)

*MOVE IT* è un'iniziativa realizzata non solo in Portogallo, ma anche in Spagna, Norvegia e Italia. Il Cerci Oeiras, con sede a Oeiras, Lisbona, è l'ente responsabile che porta avanti questa iniziativa per lo stato portoghese. Questa pratica consiste nello sviluppo di un programma di formazione per migliorare l'esercizio fisico delle persone con disabilità intellettiva attraverso gli exergames<sup>2</sup> e la tecnologia.

Questa iniziativa ha preso il via nell'aprile 2020, cofinanziata dall'Unione Europea, e il suo obiettivo è introdurre le persone con disabilità intellettiva all'uso delle tecnologie sotto forma di exergames, con esempi pratici e link alle soluzioni disponibili per migliorare la routine di attività fisica supportata dalle TIC.

Il progetto arriverà a coinvolgere oltre 100 utenti (persone con disabilità intellettiva, professionisti e familiari) in diverse fasi del progetto per co-costruire, sviluppare e validare un piano formativo innovativo per promuovere le loro abilità e competenze per realizzare e sostenere programmi di attività fisica. *MOVE IT* mira, inoltre, a sensibilizzare le persone con disabilità intellettiva sull'importanza del mantenimento di uno stile di vita attivo attraverso lo sviluppo di una routine di attività fisica, con esempi pratici e programmi per svolgere attività sportive adattate.

Oltre allo sviluppo di competenze per le persone con disabilità intellettiva, *MOVE IT* si propone anche di sostenere i professionisti e i familiari attraverso materiali formativi sullo sport e nuove tecnologie. Allo stesso tempo, promuove l'uso di applicazioni per migliorare le competenze di professionisti e familiari nella realizzazione di programmi di attività fisica, compresa l'esplorazione guidata di questi materiali formativi in ambienti reali.

### REMEXE (2016)

REMEXE è un'iniziativa sviluppata in Portogallo, ad Alcobaça, Leiria. L'iniziativa è stata realizzata dal 2016 dalla Santa Casa da Misericórdia di Alcobaça. REMEXE si propone di migliorare l'invecchiamento attivo e sano degli anziani e delle persone con disabilità intellettiva, attraverso la realizzazione di attività di psicomotricità, terapia occupazionale e animazione nella comunità in cui queste persone vivono.

Tali attività vengono svolte nelle parrocchie di Évora e Alcobaça per i senior e per le persone con disabilità intellettiva, promuovendo l'invecchiamento attivo e in buona salute, la coesione della comunità, l'inclusione e l'acquisizione/mantenimento delle abilità fisiche, cognitive, relazionali e sociali dei partecipanti. Inoltre favorisce il mantenimento e lo sviluppo delle abilità psicomotorie, facendo fruttare le risorse della comunità per migliorare la qualità della

---

<sup>2</sup> Gli exergames sono videogiochi che richiedono anche il movimento del corpo o un vero e proprio esercizio fisico.

vita, potenziando le competenze e le abilità che favoriscono un aumento dell'autostima e della fiducia in sé stessi.

Attività di psicomotricità, terapia occupazionale e animazione vengono organizzate due volte al mese nelle parrocchie. L'iniziativa REMEXE è finanziata dai comuni.

## Irlanda

### Special Olympics Irlanda

Special Olympics Ireland è un'organizzazione di notevole prestigio nella Repubblica d'Irlanda, con una chiara missione di fornire opportunità sportive e attività fisiche per le persone con disabilità intellettiva. La sua dedizione all'inclusione attiva si manifesta attraverso una vasta gamma di programmi sportivi e fitness appositamente adattati alle esigenze e alle capacità specifiche delle persone anziane con disabilità intellettiva.

Un elemento distintivo di Special Olympics Irlanda è l'accento posto sull'inclusione. L'obiettivo inequivocabile è garantire che le persone con disabilità intellettiva abbiano accesso libero a una vasta gamma di discipline sportive e attività fisiche, senza alcuna restrizione legata all'età o al livello di abilità. Questo approccio inclusivo promuove attivamente l'invecchiamento attivo, incoraggiando le persone a mantenere una vita fisicamente attiva, a preservare i loro legami sociali e a continuare a partecipare alle attività che procurano loro gioia e soddisfazione.

Special Olympics Ireland collabora attivamente con allenatori, formatori e volontari, fornendo loro formazione e supporto mirati per l'adattamento delle discipline sportive e delle attività motorie destinate alle persone anziane con disabilità intellettiva. Si sottolinea l'importanza di una preparazione specializzata e di adattamenti adeguati a rispondere in modo efficace alle necessità e alle capacità uniche delle persone con disabilità intellettiva. Questo approccio favorisce l'instaurazione di un coinvolgimento duraturo delle persone anziane con disabilità intellettiva nello sport, contribuendo al loro benessere generale e sostenendo un invecchiamento attivo.

### Federazione nazionale degli organismi di volontariato

La Federazione Nazionale degli Organismi di Volontariato rappresenta i volontari impegnati nei servizi a favore delle persone con disabilità intellettiva in Irlanda e s'impegna attivamente nella promozione dei diritti e dell'inclusione di questa categoria. Un elemento distintivo è la loro organizzazione di attività sportive volte a favorire l'invecchiamento attivo.

Un punto di forza rilevante è la loro attenzione all'approccio collaborativo nell'elaborazione e nella realizzazione di programmi di attività fisica per le persone anziane con disabilità intellettiva. La Federazione lavora in sinergia con diversi stakeholder, tra cui fornitori di servizi, professionisti e le stesse persone con disabilità intellettiva, allo scopo di concepire e mettere in atto programmi che rispondano alle specifiche esigenze e preferenze anche delle persone anziane.

Grazie a questa metodologia collaborativa, i programmi di attività fisica sono attentamente orientati verso l'individuo, considerando attentamente le sue abilità, interessi e mete. Coinvolgendo attivamente le persone con disabilità intellettiva nella fase di pianificazione e nel processo decisionale, si promuove una personalizzazione dei programmi, garantendo un invecchiamento attivo che rispecchi le loro aspirazioni e desideri individuali.

## Francia

### Tous en Scène (2023)

I residenti di tre strutture gestite da AFEJI, ovvero Résidence Rembrandt, Résidence Les Bazennes e Résidence Fairise, hanno partecipato a programmi di danza adattata per persone con disabilità intellettiva, promossi da un'associazione locale. Nel 2022, a causa della chiusura di tale associazione e della carenza di professionisti disponibili nella regione di Dunkerque, questa opportunità non è stata più offerta.

Il progetto "Tous en scène" ("Tutti in scena") è stato lanciato con l'obiettivo di colmare questa lacuna, mediante la creazione di una compagnia di danza adattata. Questo gruppo, composto da 10 membri, di cui 3 professionisti e 7 residenti con disabilità intellettiva, sarà responsabile dell'organizzazione e della supervisione di laboratori di danza presso altre strutture AFEJI, una volta completato il loro addestramento.

La formazione della compagnia di danza si basa sul metodo AVIO ed è sotto la supervisione di un formatore affiliato alla Federazione Francese di Danza Adattata. La danza connota positivamente il benessere fisico, mentale e sociale delle persone con disabilità intellettiva. Da un punto di vista fisico, essa contribuisce a migliorare l'equilibrio, la forza e la coordinazione muscolare. Inoltre, la danza offre un canale espressivo per le emozioni, consentendo alle persone con disabilità intellettiva di comunicare sentimenti che potrebbero essere difficili da esprimere verbalmente.

La danza si dimostra altresì un efficace mezzo per la gestione dell'ansia, poiché stimola la concentrazione durante la pratica e favorisce il rilassamento successivo. Il progetto "Tous En Scène" promuove l'attività di ballo in un contesto di gruppo, il quale può agevolare l'instaurarsi di legami sociali e l'accrescimento delle competenze sociali. Ciò è particolarmente rilevante, poiché la danza supera i confini della comunicazione verbale, consentendo un'interazione più ricca e agevolata, un aspetto che può contribuire a migliorare le capacità sociali delle persone con disabilità intellettiva in situazioni dove la comunicazione verbale può risultare limitante.

### Olimpiadi di Afeji (dal 2022)

Le Olimpiadi di Afeji rappresentano un evento sportivo che riunisce varie categorie di individui vulnerabili, tra cui le persone con disabilità intellettiva, ospitate all'interno delle

strutture gestite dall'organizzazione AFEJI. Questo evento, caratterizzato da un ambiente inclusivo e ispirato al tema olimpico, offre l'opportunità di partecipare a diverse attività fisiche.

Le Olimpiadi costituiscono un esemplare modello di iniziativa finalizzata a promuovere



l'attività fisica tra le persone con disabilità intellettiva e altri gruppi vulnerabili, quali individui con disabilità fisiche, bambini che risiedono in case-famiglia, giovani migranti e simili.

Nel 2022, le Olimpiadi hanno coinvolto 100 partecipanti e 53 educatori/accompagnatori. L'evento è durato 3 giorni, ricchi

di diversi tipi di sport e laboratori.

Per le prime Olimpiadi, diversi partner sono stati mobilitati per fornire strutture, attrezzature e personale. Ad esempio, la città di Gravelines, nell'ambito del programma "Terre de Jeux" (Terra dei Giochi), ha fornito le strutture in cui si è svolto l'evento. Erano presenti anche diversi centri sportivi per fornire attività come l'atletica e il tiro con l'arco. All'evento ha partecipato anche personale specializzato, come educatori specializzati negli sport adattati e fisioterapisti.

Questo evento offre alle persone con disabilità intellettiva l'opportunità di esplorare e partecipare a diverse discipline sportive adattate, apportando numerosi benefici per il loro benessere fisico e psicologico. Inoltre, l'evento può servire da motivazione per alcuni di loro, incoraggiandoli a intraprendere o riprendere un'attività fisica regolare.

Non da ultimo, l'occasione rappresenta un'ottima possibilità per le persone con disabilità intellettiva di superare i limiti della loro zona di comfort sociale e di interagire con individui provenienti da contesti al di fuori delle strutture che le ospitano.



## II. Politiche nazionali

Questa sezione del report ha l'obiettivo di offrire una panoramica dei quadri giuridici nazionali vigenti nei Paesi partner, nonché delle politiche correnti e future che si ispirano a tali contesti legali. Inizieremo fornendo un quadro generale delle normative in vigore, seguito dalla presentazione e discussione delle politiche attualmente in atto e previste per ciascuno dei Paesi coinvolti.

### Quadro giuridico e storico

In tutti i Paesi inclusi nel partenariato di ActivAbility, esistono leggi che mirano a garantire i diritti delle persone con disabilità. Inizialmente, la legislazione ha posto un maggiore accento sulle persone con disabilità fisiche. Ad esempio, in Francia, le prime leggi in materia di diritti delle persone con disabilità sono state promulgate dopo la Prima guerra mondiale, con l'obiettivo di favorire l'integrazione professionale delle persone con disabilità fisiche. In Italia, negli anni '70, sono state approvate le prime leggi volte a garantire l'accesso al mondo del lavoro e dell'istruzione alle persone con disabilità. Un processo analogo si è verificato in Francia nello stesso periodo. Tuttavia, va notato che, fino a quel momento, tali leggi non affrontavano in modo specifico la questione dell'accesso e dei diritti relativi all'attività fisica per le persone con disabilità, sia fisica che intellettuale.

In generale, la normativa che assicura il diritto delle persone con disabilità a praticare attività fisica ha iniziato a manifestarsi negli anni '90 e nei primi anni 2000 in tutti i Paesi inclusi nel partenariato.

In Italia, un primo passo significativo verso il riconoscimento di questi diritti è stato compiuto nel 1992 con l'emanazione della Legge 104/92, comunemente conosciuta come "Legge-quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone con disabilità". Questa legge rappresenta un importante punto di riferimento, in quanto introduce per la prima volta in Italia il concetto di accessibilità alle strutture e alle attività sportive per le persone con disabilità. È stata, altresì, il primo passo legislativo di rilievo nel considerare i diritti delle persone con disabilità non solo in relazione all'accesso al mondo del lavoro, ma in un contesto più ampio, promuovendo il loro benessere generale.

In Romania, il primo passo legislativo in questa direzione è la Legge 448/2006 e i suoi successivi emendamenti. La legge ha introdotto novità in tema di protezione e promozione dei diritti delle persone con disabilità, stabilendo anche l'obbligo per la Pubblica Amministrazione di facilitare l'accesso delle persone con disabilità alle attività culturali, al turismo, alle attività sportive e al tempo libero.

In Portogallo, le prime leggi in tema di disabilità sono state promulgate dal 2004, a partire dalla "Base generale del regime giuridico per la prevenzione, la facilitazione, la riabilitazione

e la partecipazione delle persone con disabilità n° 38/2004”, che stabilisce che lo stato debba mettere in campo misure specifiche, necessarie a rendere il tempo libero e le attività ricreative accessibili alle persone con disabilità, compreso l'accesso agli sport agonistici (articolo 39). L'articolo 31 (Diritto alla salute) prevede misure specifiche volte a garantire la promozione della salute, gli esami e le diagnosi preventive, l'inizio precoce del trattamento e il ripristino dei diritti e dei diritti sanitari per le persone con disabilità (FPPD, 2016).

In Irlanda, un significativo passo avanti verso l'incremento dell'accesso allo sport per le persone con disabilità è stato compiuto nel 2005 con l'emanazione del Disability Act. Tale atto legislativo introduce la possibilità di presentare reclami in caso di mancata erogazione dei servizi e promuove una maggiore accessibilità agli edifici e ai servizi pubblici per le persone con disabilità. Inoltre, essa impone al governo l'obbligo di promuovere l'uguaglianza e l'inclusione sociale.

In Francia, nel 2005, è stata promulgata una legge con l'obiettivo di garantire parità di diritti e opportunità per tutte le persone con disabilità, comprese quelle con disabilità intellettiva. Questa legislazione è stata ulteriormente rafforzata da una nuova legge del 2022 che si concentra sulla promozione dello sport e incorpora specifiche disposizioni a beneficio delle persone con disabilità. Ad esempio, tra le nuove misure, le strutture che ospitano persone con disabilità sono ora tenute a designare un referente sportivo.

Infine, tutti i Paesi del partenariato hanno ratificato la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità delle Nazioni Unite del 2006, che all'articolo 30 afferma che:

*"Gli Stati riconoscono il diritto delle persone con disabilità (...) ad avere l'opportunità di organizzare, sviluppare e partecipare ad attività sportive e ricreative specifiche per le persone con disabilità e, a tal fine, incoraggiano la messa a disposizione, su base di uguaglianza con gli altri, di mezzi adeguati di istruzione e formazione e di risorse"*

### Principali politiche attuali: contenuto, implicazioni pratiche e limiti

Dopo aver adottato legislazioni che assicurano l'accesso allo sport per tutte le persone, comprese quelle con disabilità intellettiva, i Paesi partner hanno successivamente implementato politiche volte a realizzare gli obiettivi di tali leggi e a promuovere nuovi strumenti e sviluppi futuri. È importante sottolineare che queste politiche possono variare significativamente da un Paese all'altro.

## Italia

Negli ultimi anni ci sono stati grandi cambiamenti per quanto riguarda la legislazione sportiva, in particolare con la grande riforma dello sport che ha avuto inizio con la legge 86 dell'8 agosto 2019 e che tocca anche il tema dello sport e la disabilità.

La legge, che è entrata in vigore il 1° luglio 2023, oltre a dare dignità ai lavoratori del settore che ancora non sono tutelati, protegge le persone con disabilità e apre al riconoscimento degli atleti con disabilità come lavoratori dello sport, sia nel settore amatoriale che in quello professionistico.

Un altro passo importante, che sta cambiando la configurazione dello sport a livello legislativo, è la modifica dell'articolo 33 della Costituzione con l'aggiunta, alla fine del testo attualmente in vigore, della frase: "La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme". Queste importanti modifiche legislative mostrano l'attenzione che attualmente viene data allo sport, e all'attività fisica in generale, come importante fonte di benessere per tutti, comprese le persone con disabilità e gli anziani.

Anche il Comitato Italiano Paraolimpico (CIP) sta lavorando per migliorare le condizioni e l'accessibilità dello sport per le persone con disabilità, e proprio nel marzo 2023 si è tenuto un incontro tra il CIP e gli enti di promozione sportiva, in cui si è discusso delle strategie messe in atto per ampliare l'offerta di sport per persone con disabilità nei territori. Si spera di vedere presto i risultati di questa fase ricca di nuovo interesse verso questo tema.

## Romania

La Strategia Nazionale per i Diritti delle Persone con Disabilità 2021-2027 è il principale documento ufficiale che regola la pratica dell'attività fisica per persone con disabilità. Seguendo le linee d'azione stabilite dalla Legge 448/2006, anche la promozione e la tutela dell'attività fisica per le persone con deficit intellettivo è un obiettivo della Strategia nazionale. Più nel dettaglio, mira ad aumentare l'accesso delle persone con disabilità allo sport. Infatti, come riconosciuto nella Strategia Nazionale, il diritto delle persone con disabilità a fare movimento ha molteplici benefici in tre aree distinte: aumenta le possibilità di una vita sana dal punto di vista fisico e mentale; aiuta lo sviluppo personale, con benefici cognitivi come l'aumento dell'autostima; favorisce la socialità e l'integrazione nella società. Per queste ragioni è importante che le persone con disabilità possano praticare sport (adatti al loro tipo di disabilità) per migliorare la loro salute in generale, fino a farlo diventare parte del loro stile di vita. Infine, la Strategia nazionale ha riconosciuto che le attività sportive hanno anche una dimensione riabilitativa per alcune disabilità. Nonostante tutte queste evidenze, le persone con disabilità partecipano allo sport in misura molto minore rispetto a quelle senza disabilità.

Si possono riconoscere diverse ragioni alla base del limitato accesso delle persone con disabilità allo sport. In primo luogo, la pianificazione politica nel campo dello sport non tiene



conto delle esigenze delle persone con disabilità. Inoltre, la legislazione sportiva e i regolamenti organizzativi delle federazioni sportive non creano un ambiente adeguato a garantire la partecipazione delle persone con disabilità alle attività sportive tradizionali nel sistema scolastico o nei centri sportivi amatoriali. I costi di partecipazione alle attività sportive sono spesso proibitivi, in quanto comportano spese di trasporto oltre a quelle per le attrezzature, e non esistono meccanismi di finanziamento pubblico di queste attività. Nei centri sportivi quasi sempre manca personale specializzato per lavorare con le persone con disabilità tra istruttori, allenatori o personale di supporto.

## Portogallo

In Portogallo a gestire e coordinare lo sport per persone con disabilità non c'è solo lo Stato con le leggi promulgate, ma anche diverse organizzazioni che si occupano di questo tema. Lo sport adattato è diventato un tema di interesse nazionale, ci sono ora organizzazioni sportive per persone con disabilità che promuovono l'attività sportiva adattata, nelle varie modalità esistenti, secondo le esigenze delle persone con disabilità, permettendo una maggiore inclusione e partecipazione sociale.

La Federazione portoghese dello sport per persone con disabilità (FPDD) è un'organizzazione ombrello che riunisce altre organizzazioni sportive che lavorano con diversi tipi di disabilità:

- Associazione sportiva nazionale per non vedenti (ANDDVIS)
- Associazione nazionale sportiva per lo sviluppo intellettuale (ANDDI)
- Sport Lega portoghese per sordi (LPDS)
- Associazione Nazionale Paralisi Cerebrale - Sport (PC- AND) e Associazione Atleti con disabilità (AAPD)

Queste associazioni sono responsabili della promozione dell'attività sportiva nel campo della disabilità, anche coinvolgendo persone con disabilità in polisportive e squadre tradizionali, soprattutto nelle città più piccole, offrendo loro adeguato supporto e assistenza. Anche le organizzazioni pubbliche si occupano di eventi, sensibilizzazione e iniziative per promuovere lo sport per le persone con disabilità.

In termini di politiche nazionali, il governo portoghese ha elaborato un Piano d'azione nazionale per l'attività fisica<sup>3</sup> che considera le persone con disabilità come gruppi particolari, e porta avanti i seguenti obiettivi: aumentare la pratica dell'attività fisica da parte delle persone con disabilità, con particolare attenzione ai bambini e ai giovani; promuovere l'inclusione delle persone con disabilità nella società attraverso la pratica dell'attività fisica e dello sport; aumentare la formazione e le competenze dei professionisti che lavorano con le persone con disabilità, e con i bambini e i giovani con bisogni educativi speciali. Questo piano di lavoro è stato sviluppato con il supporto della Federazione degli sport per persone con disabilità e ha promosso diverse discipline sportive.

---

<sup>3</sup> Sito web: <http://www.panaf.gov.pt>

Ogni anno, Special Olympics lavora con centinaia di migliaia di volontari e allenatori provenienti da tutto il mondo per supportare atleti con disabilità intellettiva. C'è stato un numero crescente di persone con e senza disabilità intellettive che hanno partecipato a Special Olympics da quando è stata fondata nel 1968. Lo scopo di Special Olympics è quello di fornire tutto l'anno l'istruzione sportiva e la competizione atletica in una serie di sport in stile olimpico per bambini e adulti con disabilità intellettive. Questo dà loro l'opportunità continua di migliorare la loro forma fisica, mostrare coraggio, provare gioia, e condividere i loro talenti e amicizie con le loro famiglie, altri atleti Special Olympics, e la comunità.

## Irlanda

L'Irlanda ha sviluppato un piano nazionale per lo sport che ha come obiettivo quello di favorire la diffusione dello sport per tutta la popolazione, comprese le persone con disabilità intellettiva. Il piano riconosce l'importanza di arricchire le opportunità di attività fisica inclusiva e incoraggia la partecipazione delle persone con disabilità ai programmi sportivi e di svago della comunità.

Disability Sport Ireland è l'organo di governo nazionale per lo sviluppo e la promozione dello sport e dell'attività fisica per le persone con disabilità, comprese le persone con disabilità intellettiva. È un organo che lavora per garantire alle persone con disabilità intellettiva parità di accesso e opportunità di partecipazione a una serie di attività sportive. I loro programmi e le loro iniziative si propongono di migliorare la salute fisica, il benessere e l'inclusione sociale delle persone anziane con disabilità intellettiva.

Sport Ireland, creata nel 2015, è una rete nazionale di Sports Inclusion Disability Officers (SIDOs) che hanno sede in tutto il Paese presso i centri sportivi locali. I SIDO lavorano per sostenere le persone con disabilità e le comunità locali nel diventare più inclusive e partecipare nello sport. Sport Ireland ha anche messo in atto una politica per contribuire ad aumentare la percentuale di popolazione che si impegna in un'attività fisica regolare, a beneficio dei singoli individui, della comunità e della società in generale.

Infine, a livello locale, diverse organizzazioni, centri sportivi e centri ricreativi in Irlanda hanno realizzato programmi di attività fisica inclusiva per persone con disabilità intellettiva. Questi programmi sono progettati per fornire opportunità di interazione sociale, sviluppo di abilità e miglioramento della forma fisica. Spesso includono sport adattati, corsi di fitness di gruppo e attività ricreative che rispondono alle esigenze e alle capacità degli adulti anziani con disabilità intellettiva.

## Francia

A livello nazionale, il Ministero dello Sport è responsabile della partecipazione e l'accesso all'attività sportiva per le persone con disabilità intellettiva. Nel complesso, il Ministero fornisce informazioni, raccoglie e diffonde conoscenze, oltre a sostenere e

indirizzare il lavoro svolto sul campo dalle varie organizzazioni (pubbliche, strutture a livello locale o associazioni e strutture private).

Il Ministero offre anche un sostegno finanziario ai giovani (dai 6 ai 30 anni) con disabilità che desiderano praticare attività fisica: con il programma Pass'Sport, i giovani con disabilità possono ricevere fino a 50 euro per coprire le spese di iscrizione ai centri sportivi. Il Ministero ha anche creato un elenco online di centri e associazioni sportive adatte alle persone con disabilità.

Oltre alle iniziative del Ministero dello Sport, a livello nazionale, la Federazione Attività Sportive Adattate lavora per offrire un migliore accesso alle attività motorie per le persone con disabilità intellettiva che stanno invecchiando. Questa Federazione raggruppa diverse associazioni sportive interamente o parzialmente dedicati alla pratica di attività fisica adattata. La federazione organizza gare di sport adattati e eventi di sensibilizzazione e programmi di sport adattati nelle strutture mediche e sociali che ospitano persone con disabilità intellettiva.

A livello locale, gli sforzi dello Stato francese per promuovere le attività fisica tra le persone con disabilità intellettiva sono rappresentati principalmente dai Centri Dipartimentali per Disabili (DDPC). I DDPC sostengono le persone con disabilità (fisica e/o mentale) aiutandole, ad esempio, a trovare uno sport adatto alle loro preferenze e capacità. Tuttavia, il supporto offerto dai DDPC può variare da un dipartimento all'altro. Alcuni DDPC hanno redatto un elenco di strutture che consentono alle persone con disabilità intellettiva di partecipare alle proposte di attività fisica. Altri DDPC, invece, fanno poca menzione della possibilità di fare attività fisica sui loro siti web. Il DDPC rimane una struttura in cui l'attività sportiva è solo una delle tante tematiche di cui ci si occupa (gestione delle richieste e dei pagamenti dei vari benefici legati alla disabilità, sostegno ai percorsi scolastici e professionali, ecc).

Oltre al DDPC, ci sono altri due attori nel panorama francese che svolgono un ruolo importante nella pratica dell'attività sportiva. In primo luogo le associazioni sportive stesse. Esistono infatti strutture sportive che accolgono persone con disabilità. La tipologia di queste strutture varia a seconda della disabilità, del gruppo di età a cui si rivolge e della disciplina sportiva. Alcune accettano le persone con disabilità intellettiva, altre no. Alcune sono affiliate a una federazione, mentre altre sono indipendenti.

Il secondo tipo di attori sono le strutture mediche e sociali che ospitano le persone con disabilità intellettiva. Queste strutture variano a seconda dell'età e del livello di autonomia delle persone ospitate. Un rapporto del 2013 della regione Aquitania può darci una panoramica (anche se datata e limitata a una regione della Francia) della pratica delle attività fisica in queste strutture.

- La maggior parte (70%) delle strutture intervistate organizza attività sportive per le persone ospitate.

- Queste strutture organizzano attività di movimento in due diversi modi: internamente ed esternamente (generalmente in collaborazione con polisportive locali).
- La competizione e l'attenzione alla prestazione tecnica sono in secondo piano rispetto alla socializzazione.
- L'attività fisica è più comune tra i bambini che tra gli adulti.
- La maggior parte del personale coinvolto in attività fisica è costituita da educatori medico-sociali degli istituti. Gli istruttori sportivi sono ancora una minoranza.

## Politiche future

La maggior parte dei Paesi del partenariato ha in programma nuovi sviluppi per quel che riguarda l'accesso all'attività sportiva per le persone con disabilità.

### Italia

Tra le politiche future, possiamo individuare quella che sarà l'attuazione del piano nazionale di ripresa e resilienza, che interesserà anche l'area "Sport e inclusione sociale", per la quale sono previsti notevoli investimenti.

L'obiettivo è quello di incoraggiare la rigenerazione delle aree urbane puntando sugli impianti sportivi per promuovere l'inclusione e l'integrazione sociale, soprattutto nelle aree più svantaggiate. I progetti finanziati devono sostenere:

- La costruzione e la rigenerazione di impianti sportivi situati in aree svantaggiate, comprese le periferie metropolitane;
- La distribuzione degli impianti sportivi nelle aree svantaggiate;
- Il completamento e la riqualificazione degli impianti sportivi esistenti (ad esempio, riabilitazione funzionale, ristrutturazione, manutenzione straordinaria, eliminazione delle barriere architettoniche, efficienza energetica).
- Inoltre, a gennaio 2023 è stato approvato il disegno di legge "Deleghe al Governo in materia di politiche a favore degli anziani", che impegna il Governo ad adottare entro il 31 gennaio 2024 uno o più decreti legislativi per la definizione di misure volte a promuovere l'invecchiamento attivo e la dignità, l'autonomia e l'inclusione sociale delle persone anziane e la prevenzione della fragilità.

### Romania

Per quanto riguarda le politiche future, si prevede che il Ministero della Gioventù e dello Sport ricopre un ruolo importante e attivo nel fornire supporto agli atleti con disabilità e nell'incoraggiare la loro partecipazione anche a livello agonistico.

Infatti, secondo un comunicato stampa del Ministro della Gioventù e dello Sport, il Ministero proporrà un piano di misure da attuare in collaborazione con tutte le parti interessate e coinvolte nelle attività e nella preparazione paralimpica, con l'obiettivo di collocare la Romania tra i primi dieci Paesi entro il 2032 in termini di numero di medaglie vinte ai Giochi paralimpici. Ciò prevede la creazione di infrastrutture sportive accessibili, istituendo sezioni dedicate alle persone con disabilità nei centri sportivi, con l'obiettivo di raggiungere una percentuale di almeno il 20% di atleti paralimpici iscritti.

Il piano di misure prevede di incoraggiare e stimolare le federazioni sportive a prendersi realmente cura degli atleti paralimpici, stanziando risorse finanziarie apposite, creando un programma dedicato alle persone con disabilità che scelgono di iscriversi e praticare uno sport, stabilendo protocolli di collaborazione con l'Autorità nazionale per le persone con disabilità per beneficiare di un sostegno a livello di contea, nonché una collaborazione più efficace con il Comitato nazionale paralimpico, il cui ruolo diventerà sempre più importante.

### Portogallo

Sebbene in Portogallo esistano diverse associazioni sportive responsabili dell'accesso e dell'inclusione delle persone con disabilità intellettiva nel mondo dello sport, è importante identificare tre barriere: i) la maggior parte delle persone con disabilità è ancora esclusa dalla pratica sportiva (distanza geografica); ii) il basso numero di praticanti sportivi con disabilità rispetto alla loro percentuale di popolazione in Portogallo; iii) la scarsità di fondi, è necessario creare una politica pubblica per lo sviluppo dell'attività sportiva che finanzi azioni di divulgazione, attrazione e formazione di tutti gli attori coinvolti nell'inclusione sportiva.

### Irlanda

Sono in atto piani per migliorare l'accesso all'istruzione superiore degli studenti con disabilità intellettiva attraverso un fondo di 9 milioni di euro. Tuttavia, l'attività fisica non è menzionata in questo fondo (Piano d'azione per la disabilità 2022). Inoltre, il Piano d'Azione per la Disabilità 2022 - 2025 non riporta che l'attività fisica sia un'alta priorità nel Paese.

### Francia

La strategia nazionale 2020-2024 "Sport e disabilità" prevede l'attuazione di diverse disposizioni per rendere l'attività fisica più accessibile alle persone con disabilità intellettiva. Queste disposizioni vanno dalla maggiore diffusione degli sport adattati allo sviluppo di strumenti per comprendere meglio e personalizzare l'esperienza sportiva delle persone con disabilità intellettiva.

Tuttavia, c'è un elemento che manca nelle politiche attuali o future in Francia: la questione dell'invecchiamento delle persone con disabilità in generale, e delle persone con disabilità intellettiva in particolare. Sebbene alcune delle misure previste dal Ministero (in particolare l'individualizzazione delle risposte in base alle esigenze specifiche delle persone) possano indirettamente contribuire a sostenere l'invecchiamento delle persone con disabilità, l'invecchiamento non è parte integrante dell'attuale strategia del Ministero.

In generale, i concetti di invecchiamento, attività fisica e disabilità sono raramente combinati insieme. Secondo diversi ricercatori, in Francia si tende a sviluppare "politiche categoriali", creando una barriera artificiale e amministrativa tra le politiche sulla disabilità e quelle sull'invecchiamento.

*"Più in generale, questa divisione rafforza la difficoltà di concepire l'invecchiamento delle persone con disabilità, un fenomeno ancora recente e di cui faticiamo a identificare l'evoluzione. Contribuisce a mantenere la vecchiaia delle persone con disabilità in una forma di non-pensiero".*

Questa osservazione sembra essere vera anche in tutti gli altri Paesi del partenariato, dove non esistono politiche direttamente rivolte alle persone con disabilità intellettiva anziane.

### III. Risultati delle interviste

La presente sezione del documento riassume i risultati delle interviste con le persone con disabilità intellettiva e con gli operatori del settore. In totale sono state intervistate 90 persone: 33 persone con disabilità intellettiva, 32 operatori sociali e medici e 25 professionisti specializzati nell'organizzazione e nella supervisione di attività sportive. Le domande variavano in relazione all'intervistato (persone con disabilità intellettiva o professionista), ma in entrambi i casi si sono concentrate principalmente sui benefici dell'attività fisica, sulle tipologie di attività fisica praticate dalle persone con disabilità intellettiva, sulle difficoltà incontrate e sulle esigenze delle persone con disabilità intellettiva e dei professionisti.

#### Risultati delle interviste con persone con disabilità intellettiva

In totale sono state condotte interviste a 33 persone con disabilità intellettiva, di età compresa tra 22 e 65 anni. Di questi, 31 su 33 intervistati hanno dichiarato di praticare attività fisica. Tra i due intervistati che non praticavano attività fisica, uno ha dichiarato che ciò era dovuto a una disabilità fisica, mentre il secondo ha riferito di non amare l'attività fisica.

##### Descrizione delle attività

I tipi di attività sportive riportati dagli intervistati variano da un Paese all'altro e da una struttura all'altra.

Nel complesso, i risultati delle interviste hanno rivelato un'ampia gamma di sport di squadra e individuali, competitivi e non competitivi, praticati dalle persone con disabilità intellettiva intervistate.

Gli sport di squadra sono quelli più praticati, passando da calcio, rugby e basket ad attività meno competitive come i balli di gruppo. Gli intervistati fanno anche attività sportive più individuali come la ginnastica riabilitativa, il sollevamento pesi, la corsa, il nuoto, la

camminata e lo yoga. In alcune strutture, le persone con disabilità intellettiva praticano anche sport adattati come le bocce.

Anche la frequenza delle sessioni di attività fisica varia. La pratica di questi sport, infatti, varia da 1 volta a settimana a 5 volte a settimana, con una media di 2 o 3 volte a settimana. La frequenza può diminuire a seconda di fattori esterni, come ad esempio appuntamenti medici. D'altra parte, un forte sostegno familiare può portare le persone con disabilità intellettiva a praticare attività sportive aggiuntive rispetto a quelle praticate nelle strutture specializzate.



#### Difficoltà incontrate

In termini di sentimenti e pensieri sull'invecchiamento, a primo acchito la maggior parte degli intervistati ha dichiarato di non pensare spesso al futuro e alla vecchiaia. Tuttavia, approfondendo la riflessione è emerso che in alcuni casi l'isolamento sociale e il declino delle capacità fisiche sono fonte di preoccupazione. In questi casi, l'attività fisica è stata spesso vista dagli intervistati come un modo per limitare gli effetti negativi dell'invecchiamento.

In tutti i Paesi del partenariato, una delle difficoltà più ricorrenti incontrate dalle persone con disabilità intellettiva riguarda la comprensione delle regole di alcune attività sportive. Gli intervistati hanno anche riferito di avere difficoltà a rimanere concentrati e impegnati in un'attività quando questa dura troppo a lungo. Alcuni hanno riferito che gli ambienti di gruppo sono talvolta stressanti per loro e che preferiscono fare esercizio da soli.

Anche l'aspetto competitivo di alcune attività può rappresentare un problema: alcuni intervistati hanno riportato che, quando perdono o quando non ottengono risultati all'altezza delle loro aspettative, possono sentirsi arrabbiati e aggressivi.

Un'altra difficoltà è rappresentata dal fatto che per praticare attività fisica è necessario un equipaggiamento specifico, che di solito è costoso. Questo crea una barriera economica tra le persone con disabilità intellettiva che vogliono praticare sport e lo sport stesso. Tuttavia, gli intervistati hanno riferito che è possibile praticare alcuni sport, almeno all'inizio, con attrezzature più economiche e non professionali.

Sono state segnalate anche difficoltà motorie che ostacolano alcuni movimenti. Tuttavia, queste difficoltà sono dovute a una disabilità fisica piuttosto che a una disabilità intellettiva.

Infine, un altro punto è stato identificato da alcuni intervistati come ostacolo alla pratica delle attività sportive: il giudizio percepito da parte di persone esterne. In particolare, un intervistato rumeno ha dichiarato di essersi sentito giudicato, preso in giro e criticato quando praticava sport di fronte ad altre persone sconosciute; questo è chiaramente un episodio di discriminazione che lo ha scoraggiato.

#### Fattori di successo e benefici

La stragrande maggioranza (30 su 33) degli intervistati ha sentimenti molto positivi nei confronti dell'attività fisica. Hanno riferito di sentirsi meglio, più calmi e più felici dopo aver praticato un'attività sportiva.

Alcuni di loro hanno anche espresso la consapevolezza dell'impatto positivo dell'attività fisica sul loro benessere e del fatto che devono praticare sport e altre attività per essere in salute. Gli intervistati hanno anche evidenziato la dimensione sociale dell'attività fisica, in quanto le squadre spesso diventano gruppi di amici, permettendo loro di fare sport senza vergognarsi o temere di essere giudicati, e fornendo un'importante opportunità di interazione con le persone. I restanti tre intervistati hanno riferito di non amare l'attività fisica, poiché due la trovano noiosa e l'ultimo ha paura di farsi male e di non "svolgerla bene". Nel complesso, tuttavia, le persone con disabilità intellettiva hanno riportato benefici per la salute sia fisica che mentale derivanti dal praticare attività fisica.

#### Risultati delle interviste con i professionisti del settore sociale

In questa sezione sono esposti i risultati delle interviste condotte con 32 professionisti del settore sociale e socio-sanitario: educatori, assistenti sociali, psicomotricisti, tecnici della riabilitazione e psicologi. Quasi tutti i professionisti intervistati, tranne tre, hanno esperienza nell'organizzazione di attività sportive per persone con disabilità intellettiva, se non di supervisione diretta di tali attività.

#### Descrizione delle attività

Le attività sportive sono spesso organizzate con cadenza settimanale, anche se la frequenza può variare per l'influenza di diversi fattori: il periodo dell'anno, la disponibilità dei professionisti e la struttura in cui i professionisti lavorano. Ad esempio, la mancanza di tempo e le altre responsabilità dei professionisti possono accorciare le sessioni o portare alla cancellazione di alcune di esse. Inoltre, la mancanza di formazione in attività sportive adattate dei professionisti intervistati limita le attività che si sentono sicuri di supervisionare.

Le attività sono varie: yoga, lotta, danza, calcio, passeggiate, basket, tiro con l'arco... I professionisti sembrano preferire le attività di gruppo per aiutare le persone con disabilità intellettiva a socializzare.

Tutti i professionisti intervistati sono interessati a ricevere formazione e ad accedere a materiali e risorse formative aggiuntive per migliorare la loro pratica, in particolare in relazione all'invecchiamento attivo, che ritengono (almeno per quanto emerso nel report



irlandese) sia un tema trascurato dalla maggior parte degli interventi e programmazioni. Ad esempio, alcuni ritengono che tutt'ora siano presenti troppi pregiudizi sul fatto che le persone disabili, soprattutto quelle anziane, possano praticare attività fisica.

#### Difficoltà incontrate

Per quanto riguarda le difficoltà incontrate nella realizzazione di attività fisica con le persone con disabilità intellettiva, i professionisti riferiscono tre principali aree di difficoltà: difficoltà organizzative e logistiche, difficoltà di coinvolgimento durante l'attività fisica ed episodi di discriminazione nei confronti di persone con disabilità intellettiva.

In termini di difficoltà organizzative e logistiche, è stato riferito che il tempo necessario per pianificare e supervisionare le attività, insieme al costo delle attrezzature sportive, possono talvolta costituire fattori limitanti.

Durante l'attività fisica si possono riscontrare invece difficoltà di coinvolgimento dovute a diversi fattori come una scarsa capacità di attenzione e la tendenza ad annoiarsi rapidamente delle persone con disabilità intellettiva oppure la difficoltà a comprendere le regole dell'attività in questione, fattore a volte difficile da valutare in fase di pianificazione. Inoltre, le persone con disabilità intellettiva potrebbero apparire poco motivate, ma in realtà essere riluttanti a partecipare ad attività sportive perché hanno paura di farsi male. Preoccupazione che viene espressa anche dalle famiglie, le quali potrebbero considerare le attività sportive proposte non sicure per i loro cari. Potrebbe anche accadere che le famiglie delle persone con disabilità intellettiva si influenzino negativamente a vicenda, convincendo così tutte le altre famiglie a non partecipare all'attività proposta. In ultimo, viene citata una ulteriore difficoltà legata alla regolazione delle emozioni da parte delle persone con disabilità intellettiva, il che può portare a un aumento della frustrazione e persino della rabbia in caso di sconfitta in uno sport agonistico o di prestazioni non all'altezza delle aspettative.

L'ultima area di difficoltà riportata dai professionisti riguarda la discriminazione. Soprattutto all'esterno delle strutture, ad esempio quando si pratica in un centro sportivo, le persone con disabilità intellettiva possono subire discriminazioni. Una psicologa francese ha riferito ad esempio che il personale della struttura in cui lavora ha difficoltà a trovare centri sportivi disposti ad accogliere le persone con disabilità intellettiva. Quando le società sportive accettano di accoglierli, non necessariamente dispongono di personale formato per supervisionare con successo l'attività fisica. Di conseguenza, aumentano i timori e le preoccupazioni delle persone con disabilità intellettiva.

Più in generale, è stato anche evidenziato come la mancanza di cultura sportiva nel corso della vita renda difficile per questi gruppi impegnarsi nell'attività fisica quotidiana.

In termini di difficoltà specificamente legate all'invecchiamento, sono stati individuati altri fattori che possono creare delle barriere alla pratica di attività fisica in persone con disabilità intellettiva. I fattori delineati dai professionisti del settore sociale sono principalmente i seguenti:

- Una minore motivazione rispetto alle persone con disabilità intellettiva più giovani, dovuta a una maggiore paura di farsi male, ma anche un disinteresse per le attività fisica.
- Mancanza di fiducia, le persone con disabilità intellettiva più anziane tendono a credere di non essere in grado di avere successo quando si esercitano. Hanno anche paura di non essere accettati nei contesti di gruppo.
- Problemi di immagine corporea, che possono portare a una riluttanza a praticare attività fisica in un contesto di gruppo.
- Limitazioni fisiche dovute all'invecchiamento e a uno stile di vita sedentario, comorbidità e medicalizzazione eccessiva. È necessario trovare strutture e spazi accessibili, che non presentino barriere architettoniche, se ci sono anche difficoltà motorie e fisiche, queste strutture e strumenti portano a costi aggiuntivi.
- Il "perché": le persone con disabilità intellettiva anziane potrebbero non essere consapevoli dell'impatto positivo delle attività fisica, o potrebbero pensare che le loro difficoltà precedentemente menzionate superino i benefici.

#### Fattori di successo

Allo scopo di fronteggiare le difficoltà emerse, i professionisti del settore sociale hanno segnalato comportamenti e strategie utili che possono identificarsi come fattori di successo.

Per non sovraccaricare le persone con disabilità intellettiva in termini di attenzione e regole di gioco, una formulazione semplice delle istruzioni può aiutare a risolvere i problemi di comprensione.

Allo scopo invece di favorire il coinvolgimento e la partecipazione attiva il suggerimento è creare un ambiente accogliente sia dal punto di vista fisico che relazionale. Attrezzature colorate, stanze ordinate dove si svolge l'attività possono creare un ambiente più coinvolgente, rendendo l'attività fisica più interessante. Anche la musica può essere utilizzata per motivare le persone con disabilità intellettiva e facilitare il loro impegno. Inoltre, la persona che supervisiona la sessione dovrebbe essere sorridente e dinamica per coinvolgere i partecipanti, l'atteggiamento del supervisore è fondamentale per il successo della sessione. Quando un partecipante è frustrato, è meglio trovare un momento per parlare con lui faccia a faccia per capire cosa è successo, in modo da non ripetere la situazione che ha portato ad una sensazione di frustrazione. In generale, favorire la relazione con le persone con disabilità intellettiva è l'elemento chiave del successo delle attività, rendendo più facile la loro comprensione e il lavoro dei professionisti durante le attività.

Inoltre, per favorire il coinvolgimento, l'attività fisica dovrebbe essere organizzata come un gioco, non solo come sport per il gusto di fare sport. Per esempio, un modo per migliorare l'approccio potrebbe essere quello di dare uno scopo alle attività al di là del fitness come camminare per andare a fare la spesa, invece di camminare solo per il gusto di farlo.

Può essere utile introdurre delle strategie per attenuare l'aspetto competitivo: infatti, se la competizione può essere una motivazione per alcuni, può anche portare a frustrazioni, rabbia e tensioni in gruppo. La partecipazione delle persone con disabilità intellettiva alle attività sportive deve essere celebrata come un successo in sé.

Infine, viene suggerite di ricorrere alla creatività per far fronte alla difficoltà economiche. Quando le attrezzature necessarie sono troppo costose, è necessario che chi sviluppa attività fisica sia più creativo e innovativo. A volte, cioè, non è necessario acquistare materiali, ma adattare le risorse disponibili.

### Benefici

Dalle interviste con i professionisti del settore sociale sono stati segnalati benefici sia in termini di salute mentale che in termini di salute fisica conseguenti alla pratica di attività fisica da parte di persone con disabilità intellettiva.

Per quanto riguarda la salute mentale, attraverso attività fisiche di gruppo, le persone con disabilità intellettiva possono incontrare nuove persone, creare legami e imparare qualcosa di nuovo sullo stare con gli altri. In generale, le attività sportive possono essere un modo per le persone con disabilità intellettiva per superare l'isolamento e la solitudine che spesso sono presenti e favorire quindi la socializzazione. Inoltre, le persone con disabilità intellettiva hanno anche riferito di essere più calme e serene dopo le sedute di attività fisica.

Anche la salute fisica beneficia dell'attività fisica in quanto viene riportato un generale miglioramento delle condizioni fisiche e dell'autonomia, un importante ruolo dell'attività fisica nel prevenire o ritardare molti dei problemi di salute che solitamente arrivano con l'avanzare dell'età e nel recupero più rapido dalle malattie.

### Esigenze

In termini di esigenze ed in base alla loro esperienza lavorativa, professionisti del settore hanno evidenziato alcuni strumenti che potrebbero essere utili nella realizzazione di interventi basati sull'attività fisica.

Da una parte una risorsa fondamentale di questi progetti è la formazione del personale coinvolto: strategie, suggerimenti e consigli per coinvolgere in modo più preciso i gruppi target. Una formazione completa in tal senso dovrebbe comprendere come comunicare con le persone con disabilità intellettiva, come motivare questo gruppo di persone, come migliorare la relazione interpersonale con loro e come lavorare sullo sviluppo di competenze personali: gestione della frustrazione, aspettative professionali, intelligenza emotiva, barriere alla comunicazione, come superare le difficoltà, lavoro di squadra ecc. In questa direzione una sorta di curriculum di attività sportive che elenchi e descriva anche in modo pratico le attività sportive adattate alle persone con disabilità intellettiva sarebbe fondamentale.

D'altra parte è necessario anche un supporto per quanto riguarda risorse, attrezzature e strutture stesse. Sono indispensabili strutture pubbliche accessibili per le persone con disabilità e attrezzate per permettere lo svolgimento di sport adattati.

Attività fisiche più praticate e più vantaggiose per persone con disabilità intellettiva

Infine, i professionisti hanno riferito che, per la loro esperienza, ci sono attività che portano a maggiori benefici per le persone con disabilità intellettiva e hanno riportato alcuni esempi. Camminare è una delle attività più citate, è semplice, può essere fatta con un numero qualsiasi di persone, non richiede attrezzature e il suo ritmo può essere facilmente adattato alle capacità fisiche dei partecipanti.

Sono stati forniti esempi di altre attività:

- Ginnastica
- Acqua gym
- Giochi ludici
- Equitazione
- Pilates

Indipendentemente dalle attività indicate dai professionisti, le attività di maggior successo e beneficio per questo gruppo sono quelle che le persone con disabilità intellettiva apprezzano maggiormente e che si sentono motivate a svolgere. Ogni attività proposta dovrebbe essere conforme alle loro preferenze e ai loro gusti, oltre che alle loro esigenze e capacità.

### Risultati delle interviste con i professionisti del settore sportivo

Sono stati intervistati 25 professionisti del settore sportivo, i quali hanno composto un gruppo particolarmente eterogeneo: insegnanti di educazione fisica, insegnanti specializzati in sport adattati, atleti, allenatori ed educatori con un background sportivo.

#### Descrizione delle attività

Gli intervistati sono coinvolti in una serie di attività fisica come:

- Nuoto
- Attività motoria
- Nordic walking
- Ginnastica posturale
- Tennis
- Rugby
- Calcio
- Ciclismo
- Vela
- Judo
- Danza

- Equitazione

Come per i due gruppi di intervistati precedenti, possiamo osservare un'ampia gamma di attività sportive, da quelle collettive a quelle individuali e da quelle agonistiche a quelle ricreative.

#### Difficoltà incontrate

I professionisti che si dedicano all'inclusione di persone con disabilità intellettiva in attività sportive affrontano diverse sfide significative. Una di queste sfide riguarda l'aspetto competitivo intrinseco allo sport, che può portare a situazioni di vittoria e sconfitta. Questa dimensione competitiva può diventare un ostacolo tanto fisicamente quanto emotivamente, specialmente quando si lavora con individui con disabilità intellettiva. È fondamentale comunicare loro che l'attività fisica non deve necessariamente essere orientata alla competizione, ma può essere abbracciata come parte integrante di uno stile di vita sano, indipendentemente dai risultati ottenuti.

Un'altra sfida significativa è rappresentata dalla difficoltà a mantenere alta la motivazione e l'attenzione delle persone con disabilità intellettiva nel lungo termine. La loro capacità di concentrazione limitata può rendere complicato impegnarli in attività sportive per un periodo prolungato, e spesso possono mostrare resistenza a partecipare a pratiche che non rispecchino i loro interessi personali.

La carenza di risorse e di attrezzature sportive rappresenta un ulteriore ostacolo che i professionisti devono superare. La mancanza di accesso a strumenti adeguati può limitare in modo significativo le opportunità per le persone con disabilità intellettiva di partecipare attivamente alle attività sportive.

Infine, il lavoro con persone con disabilità intellettiva può avere un impatto emotivo sui professionisti coinvolti. Le sfide legate all'incertezza dei risultati e alla necessità di sviluppare piani di formazione personalizzati possono generare tensioni emotive. In questa situazione, è fondamentale che i professionisti affrontino queste sfide con un atteggiamento positivo e offrano un sostegno costante alle persone con disabilità intellettiva che cercano di partecipare alle attività sportive.

Parlando dell'invecchiamento delle persone con disabilità intellettiva, emergono sfide specifiche che vanno prese in considerazione. Innanzitutto, le limitazioni fisiche legate all'età e/o all'uso di farmaci rappresentano una questione rilevante. Le persone con disabilità intellettiva più giovani spesso hanno la libertà di scegliere gli sport che amano praticare, ma con l'avanzare dell'età, possono incontrare ostacoli legati all'invecchiamento, all'uso di farmaci o ad altre eventuali condizioni di salute concomitanti.

Un altro aspetto da considerare è la disponibilità di sostegno familiare e sociale. È stato notato che molte persone con disabilità intellettiva più giovani possono godere di una rete di supporto familiare ben strutturata, mentre, con il passare degli anni, questa rete potrebbe non essere altrettanto presente o efficace.

Inoltre, è importante sottolineare che la mancanza di motivazione tende ad essere più pronunciata tra le persone con disabilità intellettiva più anziane. Questo può rappresentare una sfida aggiuntiva quando si cerca di coinvolgerle in attività sportive.

#### Fattori di successo

Quando si tratta dei fattori determinanti per il successo delle attività sportive per le persone con disabilità intellettiva, emergono elementi chiave che giocano un ruolo fondamentale. Prima di tutto, la formazione e la pianificazione in fase preliminare si rivelano di estrema importanza per garantire che l'attività stessa sia un successo. I professionisti devono dedicare tempo ed energie a informare non solo le persone con disabilità intellettiva, ma anche le loro famiglie, spiegando loro i benefici dell'attività fisica e rassicurandoli riguardo alla sicurezza dell'attività proposta. Questi scambi informativi contribuiscono anche a una migliore comprensione delle diverse esigenze e desideri delle persone con disabilità intellettiva, al fine di creare programmi sportivi personalizzati su misura per ciascun individuo. In generale, una relazione interpersonale solida e empatica tra il professionista e la persona con disabilità intellettiva costituisce un elemento essenziale per il successo delle attività sportive.

Inoltre, un'altra chiave del successo consiste in una stretta collaborazione con i professionisti della salute, come medici, educatori, terapisti e nutrizionisti. Un approccio multidisciplinare si rivela essenziale per garantire che vengano prese in considerazione tutti gli aspetti del benessere delle persone con disabilità intellettiva. Questa sinergia tra diverse figure professionali assicura che vengano sviluppati piani di fitness più efficaci e completi, contribuendo così al successo delle attività sportive.

Oltre agli elementi precedentemente discussi, esistono ulteriori fattori di notevole importanza che richiedono particolare attenzione. Prima di tutto, va sottolineato quanto sia cruciale l'aspetto della pazienza e della chiarezza nelle istruzioni fornite. I professionisti devono dimostrare una considerevole dose di pazienza e mostrarsi disponibili a ripetere e semplificare le istruzioni, adeguandosi al ritmo di apprendimento delle persone con disabilità intellettiva più anziane. La fornitura di istruzioni in un ambiente tranquillo e sotto la costante supervisione contribuisce in modo significativo a migliorare la comprensione e l'esecuzione degli esercizi. La pazienza e l'empatia rappresentano qualità fondamentali, poiché contribuiscono a creare un contesto positivo e di supporto per i partecipanti.

Inoltre, un altro aspetto di rilievo riguarda l'inclusione di elementi personalmente significativi nelle attività. Ad esempio, l'uso di oggetti o elementi emotivamente rilevanti per i partecipanti può costituire un incentivo importante, incoraggiando un maggiore coinvolgimento durante le attività.

Altrettanto essenziale è considerare il grado di familiarità delle persone più anziane con l'ambiente e la routine proposti. Consentire loro di partecipare attivamente alle decisioni relative alle attività e integrare aspetti sociali nell'ambiente può contribuire in modo significativo al loro benessere complessivo. Inoltre, le attività che mettono alla prova la

memoria, l'equilibrio e la coordinazione si rivelano particolarmente benefiche in questo contesto.

### Benefici

Secondo quanto riportato dagli intervistati, l'attività fisica si dimostra estremamente benefica per le persone con disabilità intellettiva su molteplici fronti.

Innanzitutto, l'impegno nell'attività fisica produce miglioramenti significativi in vari parametri fisici. Questi miglioramenti fisici hanno un impatto positivo sul benessere psicologico delle persone con disabilità intellettiva, contribuendo all'aumento della concentrazione, della coordinazione e alla chiarezza mentale generale. Ad esempio, l'allenamento con i pesi risulta particolarmente vantaggioso per le persone più anziane, poiché aiuta a incrementare la forza fisica e il benessere generale.

Oltre a ciò, l'attività fisica può comportare ulteriori benefici, come il miglioramento dell'appetito e un aumento della capacità di concentrazione.

Un'altra importante constatazione è che l'attività fisica può notevolmente migliorare la capacità di movimento delle persone con disabilità intellettiva, specialmente per coloro predisposti a specifici tipi di movimenti. Questo contribuisce in modo significativo a potenziare la funzionalità fisica complessiva e, di conseguenza, il benessere generale. Coinvolgersi in attività sportive va al di là dei movimenti di routine svolti a casa, che tendono a coinvolgere solo determinati gruppi muscolari.

Oltre agli aspetti già discussi, ci sono ulteriori aspetti di notevole importanza da considerare. Un ulteriore fattore è rappresentato dal fatto che l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nel promuovere la mobilità e la coordinazione delle persone con disabilità. Contribuisce al mantenimento e al miglioramento di queste abilità chiave e funge anche da misura preventiva contro le cadute potenzialmente pericolose. Questo aspetto è particolarmente significativo per le persone anziane, in quanto aiuta a preservare la loro sicurezza e la loro autonomia.

Inoltre, l'attività fisica può avere un impatto notevole sulla riduzione del dolore e sul sollievo dai disagi fisici sperimentati dalle persone con disabilità intellettiva. Programmi di fitness personalizzati possono essere appositamente progettati per concentrarsi sulle aree di disagio, portando a un miglioramento evidente nella gestione del dolore e nel comfort generale.

Infine, l'attività fisica offre alle persone con disabilità intellettiva un'opportunità preziosa per prendersi cura di sé stesse e per rilassarsi. Questo rappresenta un momento di benessere personale e di distensione, contribuendo in modo tangibile a migliorare la qualità della vita complessiva.

Possiamo individuare vantaggi significativi anche quando esaminiamo l'aspetto sociale delle attività fisiche. Le pratiche sportive possono essere viste come una sorta di linguaggio universale che facilita l'interazione sociale senza essere ostacolate dalle barriere di comprensione che spesso le disabilità intellettive possono creare. In altre parole, partecipare

a queste attività permette alle persone di connettersi con gli altri in un ambiente inclusivo, contribuendo a superare le sfide comunicative che possono sorgere.

### Esigenze

Infine, è importante notare che i professionisti del settore sportivo hanno individuato alcune esigenze cruciali che potrebbero contribuire in modo significativo al miglioramento della qualità delle loro pratiche.

Prima di tutto, è fondamentale garantire l'accesso a risorse a disposizione dei professionisti dello sport per consentire loro di condurre attività più adeguate alle esigenze delle persone anziane e di coloro con disabilità intellettiva. Queste risorse possono comprendere attrezzature specializzate, materiale didattico specifico e linee guida adattate alle necessità particolari dei loro clienti.

Inoltre, la formazione continua rappresenta un elemento imprescindibile. I professionisti del settore sportivo devono avere accesso a programmi di formazione in evoluzione e a opportunità di apprendimento costante. Questa formazione dovrebbe coprire vari aspetti, come la conoscenza delle necessità nutrizionali, la comprensione delle esigenze specifiche delle persone con disabilità e l'acquisizione di strumenti che consentano ai professionisti di adattare in modo più efficace le attività alle capacità dei loro clienti. Questo approccio alla formazione continua aiuta a mantenere alta la qualità degli interventi offerti da questi professionisti, garantendo che siano al passo con le esigenze mutevoli dei loro clienti.

Oltre alle considerazioni finora esposte, è cruciale mettere in luce l'importanza di vari altri elementi. Un aspetto di centrale rilevanza è la formazione specifica dal punto di vista emotivo. I professionisti del settore sportivo devono essere adeguatamente formati anche dal punto di vista emotivo per far fronte alle sfide che possono sorgere nel corso del loro lavoro con persone anziane e con disabilità intellettiva. La gestione di situazioni complesse richiede una preparazione emotiva, nonché la capacità di coltivare l'empatia. Questo aspetto è di vitale importanza per garantire che i professionisti siano in grado di affrontare queste sfide in maniera efficace, senza sentirsi sopraffatti.

Inoltre, è essenziale che i professionisti abbiano l'opportunità di condividere esperienze e risorse con i loro colleghi o con altri professionisti che lavorano con persone anziane o con disabilità intellettiva. Questa rete di supporto professionale rappresenta un prezioso spazio in cui poter scambiare consigli, risorse e conoscenze, contribuendo così al miglioramento complessivo della qualità dell'assistenza fornita.

La comprensione delle disabilità intellettive costituisce un altro elemento di fondamentale importanza. I professionisti del settore sportivo devono sviluppare una solida conoscenza e una migliore comprensione delle disabilità intellettive e dei sintomi correlati. Questa conoscenza è essenziale per promuovere un'effettiva inclusività, combattere gli stereotipi e favorire un'adeguata integrazione delle persone con disabilità intellettiva all'interno delle attività sportive.

Infine, non bisogna sottovalutare l'importanza delle competenze pedagogiche. Queste competenze consentono ai professionisti di comunicare in maniera efficace, di adattare le attività alle esigenze dei partecipanti e di creare un ambiente favorevole e inclusivo, promuovendo così un'esperienza positiva e gratificante.



## IV. Conclusioni e raccomandazioni

La presente ricerca ha condotto un'attenta analisi dello stato attuale della partecipazione delle persone con disabilità intellettiva all'attività fisica, sia in generale che nelle fasi di avvicinamento alla terza età.

Il risultato preponderante di tale studio rivela una crescente consapevolezza all'interno dei Paesi del partenariato (Italia, Romania, Portogallo, Francia ed Irlanda) circa l'importanza delle attività fisiche per le persone con disabilità. In effetti, tutti i Paesi del partenariato hanno promulgato leggi finalizzate a garantire l'accesso alle opportunità sportive per individui con disabilità, oltre ad aver implementato politiche atte a promuovere l'adesione di tali persone alle attività fisiche. È rilevante notare che, ad eccezione dell'Irlanda, tutti i Paesi del partenariato pianificano ulteriori sviluppi in queste politiche nell'arco del prossimo decennio.

Questo impegno rispecchia una consapevolezza diffusa, sia tra i professionisti del settore che tra le persone con disabilità intellettiva stesse, in merito al valore intrinseco delle attività sportive. Esse non solo vengono percepite come un mezzo per migliorare la salute fisica e mentale, ma giocano anche un ruolo di rilievo nell'ambito dell'inclusione sociale per le persone con disabilità intellettiva, agevolando la formazione di legami amicali e comunitari significativi.

Le organizzazioni a livello nazionale e locale, tra cui federazioni, associazioni e autorità pubbliche, hanno implementato varie iniziative volte a promuovere la partecipazione alle attività fisiche. Queste iniziative si manifestano sotto forma di eventi sportivi, come le Olimpiadi di Afeji in Francia, o programmi sportivi a lungo termine, quali Special Olympics in Irlanda e Romania, o il programma Sportiva...Mente in Italia.

Tuttavia, va rilevato che questa ricerca ha sottolineato una lacuna significativa, ovvero l'assenza di politiche o buone prassi mirate specificamente all'attivo invecchiamento delle persone con disabilità intellettiva. La relazione tra invecchiamento, disabilità intellettiva e il ruolo dell'attività fisica nell'invecchiamento attivo di tali individui rimane, in un certo senso, trascurata, rappresentando una sorta di "non considerazione".

Per quanto riguarda i risultati emersi dalle interviste condotte, è possibile delineare alcune conclusioni di rilievo. Innanzitutto, la stragrande maggioranza dei partecipanti alle interviste, sia tra le persone con disabilità intellettiva sia tra i professionisti, dimostra una piena consapevolezza dei considerevoli benefici per la salute, sia mentale che fisica, derivanti dalla partecipazione alle attività fisiche.

Un altro aspetto degno di nota è la diversificazione delle opportunità disponibili per le persone con disabilità intellettiva in termini di attività fisica. Queste variano dalla partecipazione a iniziative collettive a quella di iniziative individuali, coprendo una vasta gamma di possibilità, dall'ambito degli sport competitivi a quello delle attività di fitness o di svago. Tuttavia, è importante sottolineare che alcune di queste attività devono essere adattate per rispondere alle specifiche esigenze delle persone con disabilità intellettiva.

Ulteriore dato di notevole interesse emerso dalle interviste è che la stragrande maggioranza delle persone con disabilità intellettiva intervistate dichiara di impegnarsi in attività fisiche su base settimanale. Questo sottolinea l'entusiasmo e l'impegno di questa popolazione nei confronti della partecipazione a queste attività, evidenziando il loro riconoscimento dei benefici che ne derivano.

Tuttavia, la partecipazione delle persone con disabilità intellettiva alle attività fisiche può essere accompagnata da una serie di sfide e difficoltà.

Primo, si osservano difficoltà a mantenersi costantemente coinvolti nelle attività. Queste difficoltà comprendono la mancanza di motivazione, di fiducia, di interesse e una limitata capacità di concentrazione. Inoltre, possono sorgere problemi legati alla comprensione delle istruzioni fornite durante le attività, rendendo necessaria un'adeguata comunicazione e un supporto mirato.

Le persone con disabilità intellettiva possono anche sperimentare forme di discriminazione quando si impegnano in attività fisiche al di fuori delle strutture dedicate o in contesti che coinvolgono individui senza disabilità intellettiva. Questo genere di discriminazione può costituire un ostacolo alla loro partecipazione e alla piena integrazione sociale.

Inoltre, le persone con disabilità intellettiva più anziane possono affrontare ulteriori sfide, come una tendenza a manifestare una motivazione e un impegno ancora più difficili rispetto ai loro coetanei. Le limitazioni fisiche derivanti dall'invecchiamento e dall'assunzione di farmaci rappresentano una complicazione aggiuntiva per la loro partecipazione alle attività fisiche.

Da un punto di vista più generale, i professionisti che lavorano con persone con disabilità intellettiva hanno sottolineato la carenza di attrezzature e di risorse finanziarie. In particolare, alcuni professionisti, soprattutto quelli che non hanno una formazione specifica nel settore sportivo, hanno lamentato una mancanza di preparazione riguardo all'organizzazione di attività sportive adattate alle esigenze di questa popolazione.

Tuttavia, è importante notare che tutti i professionisti sono disposti a ricevere ulteriore formazione e a ottenere materiale didattico che possa contribuire a personalizzare al meglio le attività sportive per le persone con disabilità intellettiva, affrontando in modo più efficace le sfide sopracitate.

A partire da tali conclusioni, il consorzio di ActivAbility ha elaborato una serie di suggerimenti e proposte. Queste raccomandazioni si suddividono in due categorie principali: raccomandazioni a carattere politico da indirizzare alle istituzioni e indicazioni per le prossime fasi del progetto ActivAbility.

### Raccomandazioni politiche

L'invecchiamento attivo è un obiettivo fondamentale per garantire una migliore qualità di vita alle persone con disabilità intellettiva anziane. L'attività fisica riveste un ruolo cruciale in

questo contesto, contribuendo al benessere fisico e mentale di questa popolazione. Le raccomandazioni politiche qui presentate mirano a promuovere politiche e iniziative che favoriscano l'inclusione sociale e l'accesso equo a programmi sportivi e attività fisiche per le persone con disabilità intellettiva anziane. Queste raccomandazioni mirano a creare un ambiente che renda possibile un invecchiamento attivo, sano e personalizzato, garantendo che nessuno venga escluso a causa della propria condizione.

Le principali raccomandazioni, frutto della ricerca di ActivAbility, sono le seguenti:

- Promuovere la partecipazione inclusiva: Sostenere e incentivare organizzazioni e programmi comunitari nell'adozione di un approccio inclusivo che garantisca alle persone con disabilità intellettiva l'opportunità di partecipare a una vasta gamma di attività sportive e fisiche, indipendentemente dall'età o dal livello di abilità. Ciò può essere ottenuto attraverso l'offerta di attrezzature appositamente adattate, l'adattamento delle regole e la creazione di ambienti inclusivi che tengano conto delle diverse esigenze e capacità delle persone anziane con disabilità intellettiva.
- Favorire la collaborazione: Incoraggiare la collaborazione tra organizzazioni, fornitori di servizi, professionisti e individui con disabilità intellettiva allo scopo di sviluppare e implementare programmi di attività fisica per le persone anziane. Questo approccio collaborativo garantisce sinergie che contribuiscono alla risoluzione dei problemi, all'apprendimento condiviso e alla promozione di rapporti di collaborazione, di programmi incentrati sulla persona, che tengono conto delle preferenze, delle capacità e degli obiettivi individuali, promuovendo così l'invecchiamento attivo in modo significativo e personalizzato.
- Investire nella formazione e nel sostegno: Rivolgere risorse verso programmi di formazione destinati a allenatori, istruttori e volontari che lavorano con persone anziane con disabilità intellettiva, al fine di potenziare le loro competenze e conoscenze nell'adattamento di sport e attività motorie. Questo sostegno consentirà loro di creare esperienze coinvolgenti e inclusive, in grado di rispondere alle esigenze e alle capacità uniche di ciascun individuo.
- Monitorare e migliorare costantemente i programmi: Rilevare i dati demografici relativi all'ambito sportivo, concentrandosi in particolare sulle persone con disabilità intellettiva che partecipano ad attività sportive formali e informali. Evidenziare l'importanza della valutazione continua e del perfezionamento dei programmi di attività fisica rivolti alle persone anziane con disabilità intellettiva. Raccogliere pareri e feedback da parte dei partecipanti e delle parti interessate al fine di valutare l'efficacia e l'impatto dei programmi, identificare le aree che richiedono miglioramenti e apportare le modifiche necessarie per ottimizzare l'esperienza complessiva e i risultati dell'invecchiamento attivo.
- Sensibilizzazione: Promuovere campagne di sensibilizzazione volte a educare il pubblico, i professionisti e i caregiver sull'importanza dell'attività fisica per favorire un

invecchiamento attivo tra le persone con disabilità intellettiva. Mettere in evidenza i benefici positivi delle attività sportive sulla salute, sul benessere mentale, sull'inclusione sociale e sulla qualità complessiva della vita.

- **Coordinare politiche e pratiche:** Garantire l'allineamento delle politiche nazionali, come il Piano Nazionale per l'Attività Fisica e le Linee Guida Nazionali per l'Attività Fisica, con i principi di inclusione e di invecchiamento attivo per le persone con disabilità intellettiva. Mantenere un costante processo di revisione e aggiornamento di tali politiche per incorporare le migliori pratiche attuali e gli approcci convalidati dalla comunità scientifica.
- **Sostenere i programmi comunitari:** Affiancare le organizzazioni, i centri sportivi e i centri ricreativi fornendo risorse, finanziamenti e linee guida per lo sviluppo e l'attuazione di programmi di attività fisica inclusiva destinati alle persone anziane con disabilità intellettiva. Questo tipo di sostegno potenzierà la loro capacità di offrire una vasta gamma di opportunità accessibili e coinvolgenti per favorire un invecchiamento attivo.
- **Condurre ricerche:** Investire in studi di ricerca e in iniziative di valutazione concentrate sui benefici dell'attività fisica nell'ambito dell'invecchiamento attivo per le persone con disabilità intellettiva. Questi studi possono offrire preziose informazioni sull'efficacia di diverse misure, identificare le sfide e i fattori che agevolano la partecipazione e guidare lo sviluppo di pratiche e politiche basate su evidenze scientifiche.

### Raccomandazioni per i prossimi passi del progetto ActivAbility

Le interviste condotte tra professionisti del settore sociale e del settore sportivo, insieme alle preziose testimonianze delle persone con disabilità intellettiva, hanno gettato luce sui punti di forza e sulle sfide connesse all'attività fisica per questa popolazione. Questi risultati sono fondamentali per orientare i prossimi passi del progetto ActivAbility. Attraverso questa ricerca, sono emersi strumenti e strategie pratiche che costituiranno la base per lo sviluppo di programmi e interventi mirati, che favoriranno l'invecchiamento attivo e l'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva. Nelle seguenti raccomandazioni, vi è la proposta per come tradurre questi risultati in azioni concrete e orientate al cambiamento positivo.

- **Variazione delle attività proposte:** È fondamentale diversificare le attività offerte, in modo da evitare l'insorgere di noia tra i partecipanti. Tuttavia, è altrettanto importante mantenere una certa continuità nelle attività proposte, evitando di introdurre elementi completamente sconosciuti. Tale continuità è cruciale sia per le persone con disabilità intellettiva, che possono sentirsi spaesate in caso di improvvisi cambiamenti, sia per le loro famiglie, che potrebbero essere scoraggiate a partecipare se le attività non sono familiari.

- **Comunicazione efficace:** La comunicazione, soprattutto prima di ogni incontro sportivo, riveste un ruolo di grande importanza. Essa è necessaria per assicurare le persone con disabilità intellettiva e le loro famiglie, incoraggiandole a partecipare attivamente alle attività sportive. Un'ulteriore misura per promuovere la partecipazione delle persone con disabilità intellettiva potrebbe essere quella di coinvolgerle in competizioni sportive, sia a livello amatoriale che agonistico. Questo approccio stimolerebbe il loro coinvolgimento e la loro partecipazione, contribuendo a consolidare un legame più forte con le attività sportive.
- Un'altra raccomandazione di rilievo consiste nell'adattare le attività proposte alle abilità e agli interessi dei partecipanti e semplificare al massimo le regole del gioco, affinché siano facilmente comprensibili per tutti e non costituiscano una fonte di frustrazione per le persone con disabilità intellettiva. Al fine di superare le difficoltà di comprensione, potrebbe dimostrarsi utile la creazione di una breve guida che illustri i concetti e le terminologie che potrebbero risultare ostici per le persone con disabilità intellettiva. Questo strumento fornirebbe preziose linee guida ai professionisti nel corso della pianificazione delle attività.
- Un aspetto importante da considerare è che non tutti i professionisti e le strutture dispongono di attrezzature adatte all'attività sportiva. Inoltre, alcune strutture potrebbero avere spazi limitati per organizzare attività sportive. Pertanto, ActivAbility dovrebbe tener conto di tali vincoli e offrire attività che richiedano un minimo o addirittura nessun equipaggiamento speciale e che possano essere svolte in spazi relativamente ridotti.
- Un ulteriore fattore critico è rappresentato dalla possibile discriminazione che può emergere in ambienti al di fuori delle strutture sportive. Benché i centri sportivi costituiscano luoghi in cui le persone con disabilità intellettiva possono socializzare e partecipare ad attività sportive che altrimenti non avrebbero l'opportunità di praticare, il rischio di discriminazione rimane latente. ActivAbility potrebbe essere proattivo nello sviluppare strumenti e strategie atte a mitigare tale rischio e promuovere l'inclusione effettiva di tutti i partecipanti.

In conclusione, le raccomandazioni delineate rappresentano una guida essenziale per lo sviluppo e l'implementazione di programmi mirati all'attività fisica per le persone con disabilità intellettiva, in particolare durante la terza età. Le indicazioni fornite abbracciano un ampio spettro di aspetti, dalla creazione di ambienti inclusivi e comprensibili alla promozione di sinergie tra organizzazioni, professionisti e persone con disabilità intellettiva.

L'obiettivo principale di queste raccomandazioni è promuovere un invecchiamento attivo che tenga conto delle esigenze individuali e delle abilità uniche di ciascun partecipante. La sensibilizzazione, l'accessibilità alle risorse, la collaborazione e la continua valutazione sono pilastri chiave per il successo di qualsiasi programma finalizzato a migliorare la salute fisica e mentale delle persone con disabilità intellettiva durante la terza età.

Si auspica che queste raccomandazioni possano contribuire a creare opportunità significative e a migliorare la qualità della vita di questo gruppo di persone, consentendo loro di godere appieno dei benefici dell'attività fisica.

## Bibliografia

### Leggi

#### Leggi internazionali

UN (2006) Convention on the Rights of Persons with Disabilities

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

European Union's Charter of Fundamental Rights

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:12012P/TXT>

#### Italia

- LAW n. 104 of 5 February 1992
- LAW no. 328 of 8 November 2000
- LAW No 18 of 3 March 2009
- LAW No 86 of 8 August 2019
- LAW no. 33 of 23 March 2023

#### Romania

- National law 448/2006 and later amendments

#### Portogallo

- General Basis of the Legal Regime for the Prevention, Facilitation, Rehabilitation and Participation of People with Disabilities nº 38/2004, of 18 August

#### Irlanda

- Disability Act 2005

#### Francia

- LAW no. 75-534 of the 30th of June 1975 in favour of people with disabilities.
- LAW no. 2005-102 of 11 February 2005 for equal rights and opportunities, participation and citizenship for people with disabilities.
- LAW no. 2022-296 of the 2nd of March 2022 aimed at democratising sports in France.

## Documenti ufficiali e siti web da istituzioni nazionali

#### Italia

- Ministry of Health. (2021). Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove

raccomandazioni per specifiche patologie.

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_5693\\_1\\_file.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf)

- [www.sport.governo.it](http://www.sport.governo.it)
- [www.openpnrr.it](http://www.openpnrr.it)

#### **Romania**

- Press release of the Ministry of Youth and Sport, 20.05.2021:  
<https://sport.gov.ro/noutati/comunicat-de-pres-a-9/>

#### **Portogallo**

- ENIPD. (2021.). Estrat3gia Nacional para a Inclus3o das Pessoas com Defici4ncia 2021-2025.

#### **Francia**

- Pratiques sportives dans les structures m3dico-sociales accueillant des personnes en situation de handicap Enqu4te ARS/DRJSCS 2013 dans le cadre de la plateforme « Sport et handicap pour une pratique partag3e », ARS Aquitaine.
- Strat3gie nationale : Sport et Handicaps 2020-2024, 2020, Sports Ministry.
- Public Service Website: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N332?lang=en>

## **Documenti e siti ufficiali di associazioni e istituzioni sportive**

#### **Portogallo**

- Association of Athletes with disabilities (AAPD)- History, sports and activities available in <https://www.aapd.org>
- Cerebral Palsy – Sport National Association (PCAND)- History, sports and activities available in <https://pcand.pt>
- Movement Special Olympics - History, sports and activities available in <https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/portugal>
- National Rehabilitation Institute (INR) available in <https://www.inr.pt/inicio>
- National Sport association for blind people (ANDDVIS) – History, sports and activities available in <http://anddvis.pt/>
- National Sport Association for intellectual development (ANDDI) - History, sports and activities available in <https://www.anddi.pt/>

## **Letteratura accademica**

#### **Portogallo**

- Ana Marques. (2013). [des]envelhecer com qualidade.

- Monteiro, J. (2012.). O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora

### Francia

- COMPTE Roy, 1993, « Niveaux de communication en sports collectifs chez le déficient intellectuel », dans Bui-Xuân Gilles, *Enseigner l'éducation physique et sportive*, Editions AFRAPS
- DEJEAN Alain, 2003, « Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap », *Empan*, Vol. 3, N°51
- DELPORTE Muriel, CHAMAHIAN Alice, 2019, « Le vieillissement des personnes en situation de handicap. Expériences inédites et plurielles. » *Gérontologie et Société*, Vol. 41, n°159, pp 9-20.
- LEROUGE Loïc, 2012, « De l'égalité d'accès des handicapés mentaux aux pratiques sportives », dans COMPTE Roy (sous la direction de), *Sport adapté, handicap et santé*, Editions AFRAPS, Hors Collection ; pp 105-110.
- RIVIERE Daniel, HORNUS-DRAGNE Dominique, 2010, « Sport et handicap mental », *Revue Empan*, Vol 3, n°79, pp 22-27.