

SIDE EVENTS EUROPE

SPORT E DISABILITÀ: LIMITI E PROPOSITI PER IL FUTURO

26 Ottobre 2022

Il giorno 26 ottobre 2022 si è tenuto il **quarto e ultimo webinar** in occasione del mese Nazionale della Spina Bifida e Idrocefalo sulla tematica dello sport, moderato da Roberto Bof, da quarant'anni giornalista sportivo del mondo paralimpico.

Il programma prevedeva interventi da parte di professionisti sanitari, tra i relatori è intervenuta la dott.ssa Maria Taverna dirigente medico presso il Centro Spina Bifida dell'Ospedale Meyer in Firenze, e di rappresentanti delle Associazioni, di giovani atleti con Spina Bifida e di genitori. Ha aperto i lavori il Presidente del Comitato Italiano Paralimpico Luca Pancalli, poi sono intervenuti Federico Mancarella, bronzo nel KL2 200 alle ultime paralimpiadi di Tokyo, Sofia Brunati, stella nascente della scherma paralimpica e Cillian Dunne atleta irlandese. Hanno poi espresso il loro punto di vista Nicola Busata maestro di sci con specializzazione nell'insegnamento alle persone con disabilità e direttore tecnico di Freerider Sport Events ed Emanuele Castorino e Roberto Gerevini genitori di ragazzi con Spina Bifida, che hanno poi aperto la discussione tra i partecipanti.

Si è discusso di come, **tramite lo sport, la percezione della disabilità da parte della società civile sia cambiata nel tempo proprio grazie ad un'immagine sportiva dirompente che è passata e passa anche attraverso i mezzi di comunicazione.** Su questa immagine è **necessario costruire un percorso per il riconoscimento dei diritti delle persone con disabilità e mettere al centro lo sport per tutte le tipologie di disabilità.** Lo sport è un diritto delle persone con disabilità ed è infatti menzionato all'art. 30 della Convenzione ONU per i Diritti delle persone con disabilità. **Lo sport è considerato un agente e un riabilitatore sociale,** poiché si offre alla persona con disabilità l'opportunità di guardare al proprio potenziale e di lavorarci per darne valore. Il Comitato Italiano Paralimpico è diventato un ente pubblico ufficialmente riconosciuto dallo stato che lavora in sinergia con le Unità Spinali, con il MIUR, e con le Università. La vera conquista avverrà nel momento in cui nascerà un unico Comitato Italiano Olimpico e Paralimpico senza le divisioni che esistono oggi, perché quello sarà il momento in cui si davvero verrà compreso che non esistono sport per normodotati e sport per disabili, ma che lo sport è solo uno dei mezzi che unisce le persone che hanno la stessa passione.

Dal punto di vista medico, è stato evidenziato come **lo sport sia una delle migliori medicine affiancate alle cure tradizionali.** L'OMS nel 2020 ha aggiornato le linee guida dell'attività fisica per bambini e adolescenti dai 5 ai 17 anni, insistendo che l'attività sportiva dovrebbe iniziare da bambini o comunque il prima possibile. Molti studi hanno dimostrato l'aumento nell'aspettativa di vita delle persone con Spina Bifida e i **benefici dello sport per il corpo.** Per una persona con disabilità il metabolismo può essere più rallentato, esiste un elevato rischio di obesità e di problemi cardiovascolari; pertanto, **l'attività sportiva supporta lo sviluppo della resistenza, di un migliore equilibrio e tono muscolare, migliora anche il ritmo respiratorio ed aiuta a muoversi correttamente nello spazio con conseguente raggiungimento di un buon livello di autonomia motoria.** Lo sport ha **benefici anche per la salute mentale,** perché grazie alla produzione di endorfine sono dimostrati effetti positivi nell'umore, nel sonno, nella diminuzione dello stress e ansia e nel

miglioramento dell'autostima. Il benessere dell'attività sportiva è quindi complessivo poiché favorisce l'inclusione sociale e benefici socio-relazionali.

Si sono poi condivise **diverse testimonianze di giovani atleti che svolgono attività sportive agonistiche** tra le più disparate, come canoa, scherma, ciclismo e ognuno ha evidenziato i benefici dello sport sulla propria salute fisica e mentale, ma anche il percorso di vita che li ha portati a livelli agonistici. Inoltre, si è condivisa l'importanza del supporto della famiglia nelle scelte di vita e sportive e il fatto che durante lo sport non esiste disabilità ma ciò che unisce è unicamente la passione.

Si è poi dato voce ai **professionisti che hanno lavorato a stretto contatto con ASBI per insegnare attività sportive alle persone con disabilità**, giovani e adulti, in particolare lo sci. Lo scopo è stato proprio quello di **utilizzare lo sport come mezzo per generare l'autonomia delle persone con disabilità**. Infatti, ciò che si apprende tramite lo sport può essere utilizzato e può aiutare nelle sfide quotidiane. L'autonomia nello sport è fondamentale perché l'attività sportiva richiede preparazione, spostamenti in caso di competizioni locali, nazionali o internazionali e capacità di organizzarsi di fronte agli ostacoli. Pertanto, **lo sport è una scuola di vita per le persone con disabilità e una terapia, tanto che potrebbe essere inserito a tutti gli effetti in un piano riabilitativo**. A tal proposito, si sono accennate le esperienze dell'Adventure Camp ASBI 2022 che alla sua prima edizione ha riscontrato un enorme successo proprio grazie all'opportunità data ai ragazzi con disabilità e normodotati di vivere insieme esperienze sportive e non e dello Snow Camp ASBI, evento del circuito Ski Tour organizzato da Freerider Sport Events durante i mesi invernali.

Sono state poi condivise testimonianze da parte dei genitori di ragazzi con Spina Bifida che praticano attività sportive e si è messo in luce come **lo sport aiuta ad affrontare l'insicurezza e a sviluppare la capacità di fronteggiare gli ostacoli e di come l'attività sportiva regali benefici non solo ai figli ma anche agli stessi genitori**. Si sono sottolineate le difficoltà che alcune famiglie possono incontrare per quanto riguarda la gestione dei costi delle attività sportive e sulle possibilità che ASBI offre a riguardo per gli associati, come ad esempio la possibilità di richiedere in comodato d'uso attrezzature sportive adattate e scontistiche particolari.

In conclusione, si è evidenziato come lo sport sia importante per la salute sia fisica sia mentale delle persone con disabilità, come sia un **momento ricreativo ed educativo e come faccia sentire parte di un gruppo favorendo in questo modo l'inclusione sociale**. È fondamentale anche per lo sviluppo della propria autostima e autonomia e **permette di lavorare sulle potenzialità e non sui limiti** perché aiuta a vedere il proprio corpo sotto un'altra prospettiva, quella attiva. **ASBI** si impegna infatti, da anni, in questa direzione e **promuove lo sport come strumento di formazione, educazione ed inclusione sociale, in modo che i diritti inalienabili della persona, quali la dignità, equità, rispetto ed uguaglianza vengano sempre garantiti**.

SIDE EVENTS EUROPE

DISABILITY AND SPORT: LIMITS AND INTENTIONS FOR THE FUTURE

26 October 2022

On October 26, the **fourth and last webinar** was held on the occasion of the National Month of Spina Bifida and Hydrocephalus on the topic of sport, moderated by Roberto Bof, who for 40 years has been a sport journalist of the Paralympic world.

The program included sessions both by health professionals, among the speakers there were Dr. Maria Taverna, medical director at the Spina Bifida Center of the Meyer Hospital in Florence, and representatives of the Associations, young athletes with Spina Bifida and parents. The President of the Italian Paralympic Committee Luca Pancalli opened the meeting, then Federico Mancarella, bronze in KL2 200 at the last Paralympics in Tokyo, Sofia Brunati, rising star of Paralympic fencing and Cillian Dunne, Irish wheelchair racing athlete, intervened. Points of view were also shared by Nicola Busata ski instructor with specialization in teaching to people with disabilities and technical director of Freerider Sport Events as well as from Emanuele Castorino and Roberto Gerevini parents of young people with Spina Bifida.

It was discussed how, **through sport, the perception of disability by civil society has changed over time thanks to a disruptive sporting image that has also passed and still passes through the media.** On this image **it is necessary to build a path for the recognition of the rights of people with disabilities and value sport for all types of disabilities.** Sport is a right of people with disability and is in fact mentioned in art. 30 of the UN Convention for the Rights of Persons with Disabilities. **Sport is considered an agent and a social rehabilitator**, since it offers people with disabilities the opportunity to look at their potential and work on it to value it. The Italian Paralympic Committee has become a public body officially recognized by the State that works in synergy with the Spinal Units, with the Ministry of Education and with the Universities. The real inclusion will take place when a unique Italian Olympic and Paralympic Committee will be born without the divisions that exist today, because that will be the moment when it will really be understood that there are no sports for able-bodied and sports for people with disability, but that sport is just one of the means that unites people who have the same passion.

From a medical point of view, it has been highlighted that **sport is one of the best medicines alongside traditional treatments.** The WHO in 2020 updated the physical activity guidelines for children and adolescents aged 5 to 17, insisting that sports should start as children or in any case as soon as possible. Many studies have shown the increase of life expectancy of people with Spina Bifida and the **benefits of sport for the body.** For a person with disability, metabolism can be slowed down, there could be a higher risk of obesity and cardiovascular problems; therefore, **sport activity supports the development of endurance, better balance and muscle tone, also improves the respiratory rate and helps to move correctly in space with the consequent achievement of a good level of motor autonomy. Sport also has benefits for mental health**, because thanks to the production of endorphins, positive effects have been shown in mood, sleep, in the reduction of stress and anxiety and improvement of self-esteem. The well-being of sporting activity is therefore complete since it promotes social inclusion and socio-relational benefits.



Several testimonies of young athletes who carry out competitive sports activities have been shared such as canoeing, fencing, racing and each of them highlighted the benefits of sport on their physical and mental health, but also the path of life that led them at professional levels. In addition, the importance of family support in life and sports choices was shared as well as that during sport there is no disability or differences but what unites is only passion.

A voice was then given to **professionals who has always worked closely with ASBI to teach and introduce sports activities to people with disabilities**, young people and adults, in particular skiing. The aim was precisely to **use sport as a means to generate the autonomy of people with disabilities**. In fact, what is learned through sport can be used and can help with daily challenges. Autonomy in sport is essential because sport activity requires preparation, travel in case of local, national or international competitions and the ability to organize oneself in case of obstacles. Therefore, **sport is a school of life for people with disabilities and a therapy, so that it could be really included in a rehabilitation plan**. In this regard, the experiences of this year ASBI Adventure Camp were mentioned, which at its first edition was successful thanks to the opportunity given to children with disabilities and able-bodied to live together sports and non-sports experiences. Also ASBI Snow Camp and Ski Tour event organized by Freerider Sport Events were mentioned as part of positive activities in developing autonomy.

Testimonies were then shared by some parents of children with Spina Bifida who practice sports and it was highlighted how **sport helps to face insecurity and to develop the ability to cope with obstacles** and how sport gives benefits not only to the children but also to the parents themselves. The difficulties that some families may encounter with regard to the management of the costs of sports activities for their children were underlined too as well as the possibility that ASBI offers for members to ask for adapted sports equipment on loan for their use and special discounts.

In conclusion, it was highlighted that sport is important for both the physical and mental health of people with disabilities, as it can be considered as a **recreational and educational moment that makes the person feel part of a group, thus promoting social inclusion**. It is also essential for the development of one's self-esteem and autonomy and **allows to work on potentials and not on limits** because it helps to see the one's body from another perspective, the active one. In fact, **ASBI** has been committed for years in this direction and **promotes sport as a tool for training, education and social inclusion, so that the fundamental rights of the person, such as dignity, equity, respect and equality are finally guaranteed**.

