



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

UN PARCO PER LA VITA:

PROGETTO PER UNA VERA INCLUSIONE

Relatore: Dott.ssa. Tatiana Moro

Laureando: Silvia Margherita Sorgon

N° di matricola: 1200689

Anno Accademico 2021/2022

Indice

1	<i>Cos'è un parco vita.....</i>	4
1.1	Brevi accenni storici.....	5
1.2	Cosa comporta la costruzione di un parco vita: costi, effetti sulle persone e sull'ambiente	7
2	<i>Una visione più completa e reale dell'utente del parco vita: più attenzione alle persone con disabilità e alle persone anziane.....</i>	12
3	<i>Parco vita: considerazioni sulla salute</i>	17
3.1	I vantaggi di un'attività motoria all'aria aperta e le raccomandazioni per una giusta "dose" di green exercise	17
3.2	L'accessibilità alla natura	25
4	<i>Progetto di un parco vita: il parco vita all'Arcella (Padova).....</i>	30
4.1	Com'è nato il progetto: collaborazione tra architetti, ingegneri, psicologi e scienze motorie	30
4.2	Aspetti edilizi: spazi, materiali e considerazioni sulla sicurezza	34
4.3	Cinque stazioni multifunzionali e adatte a tutti.....	40
4.3.1	La Gincana	41
4.3.2	Il Tunnel delle Rose	43
4.3.3	Il Manubrio	45
4.3.4	I Sensori	47
4.3.5	Lo Stagno delle Ninfee	49
5	<i>Conclusioni.....</i>	51
	<i>Bibliografia:.....</i>	54

Cos'è un parco vita

Un parco vita, o percorso vita, è un circuito di allenamento, di natura ludico-motoria, che viene svolto all'aria aperta a corpo libero o mediante l'uso di attrezzi. Si tratta di un percorso composto da un numero variabile di stazioni, solitamente quindici, dislocate in grandi spazi verdi e distanziate tra di loro da poche centinaia di metri, in cui è possibile praticare esercizi per allenare le capacità motorie principali, come forza, resistenza e velocità ma anche equilibrio, reattività e mobilità. Ogni stazione è peculiare e si differenzia dalle altre per la capacità specifica da allenare e per la modalità con cui si esegue l'esercizio.

Per quanto riguarda la struttura delle singole stazioni, queste sono realizzate prevalentemente in legno, in modo tale da armonizzarsi con l'ambiente circostante e ogni stazione è munita di un cartello informativo in cui vengono descritte la modalità di esecuzione di ciascun esercizio, le ripetizioni, la durata e il grado di adattamento a seconda dell'età e del livello fisico del soggetto. L'ordine da seguire per il completamento del percorso vita è relativamente libero, a seconda del livello dell'utente e dell'obiettivo che egli si prefigge, da una parte perché è possibile praticare esercizi differenti nella medesima stazione, ad esempio su una barra per trazioni è possibile eseguire esercizi di allungamento, dall'altra per mantenere l'aspetto ludico-motorio che caratterizza questa tipologia di allenamento.

Altra peculiarità dei percorsi vita è che sono accessibili alla stragrande maggioranza delle persone, dal momento che sono gratuiti e sono abbastanza diffusi anche nei contesti urbani. Inoltre, proprio perché sono pensati per essere fruibili da persone di tutte le età e di tutti i livelli, diventano anche luogo di incontro e socialità, oltre che un'occasione per praticare attività motoria.

1.1 Brevi accenni storici

La creazione del primo percorso vita risale al 1968 in Svizzera, quando un gruppo sportivo di Zurigo contattò la società assicurativa Vita (che ha dato il nome all'innovativa tipologia di parco) per ottenere uno sponsor che sostenesse un circuito di stazioni permanenti in cui fare esercizi, ottenute da tronchi d'albero e rami, dislocate in una foresta (The New York Times, 2020). Successivamente, la Zurich Compagnia di Assicurazioni SA, a cui la Vita era affiliata, si prese l'incarico di seguire e curare la realizzazione del parco vita e, ancora oggi, porta avanti il progetto, offrendo sussidio alle organizzazioni locali interessate alla costruzione di percorsi vita (zurichvitaparcours.ch). Ben presto, le strutture dei parchi vita furono riadattate, in modo tale da poter essere utilizzabili non solo da persone particolarmente allenate, ma anche da persone decondizionate, in modo libero e svincolato dall'aspetto metodologico e programmato, tipico delle principali attività motorie. In poco tempo, il *parcours*, come venne inizialmente definito, ottenne ampio successo, tanto che, nel giro di pochi anni, si diffuse in tutta la Svizzera, dando modo a gran parte della popolazione di fare attività fisica all'aria aperta, gratuitamente e senza il presupposto di avere particolari capacità fisiche, determinando, anche, un luogo di socializzazione. Martin Lengwiler, professore di storia presso l'Università di Basilea, afferma che ci sono due ragioni fondamentali del perché le persone abbiano preferito ripiegare sul parco vita piuttosto che in altri sport. La prima è che, dopo la Seconda Guerra Mondiale, in Svizzera e in altri Paesi Europei, ci fu un progressivo passaggio dal lavoro manuale a uno più sedentario. Questo e la successiva abolizione della settimana lavorativa fissata in sei giorni, permise alle persone di avere più tempo libero da spendere liberamente, anche in attività sportiva all'aria aperta. La seconda ragione è che, tra gli anni Sessanta e gli anni Settanta, ci fu una maggior consapevolezza sugli effetti nocivi di cattive abitudini di vita, come un'alimentazione ricca in grassi, il consumo eccessivo di alcol e il fumo di sigaretta e si preferì, quindi, adottare uno stile di vita più sano, ad esempio seguendo un'alimentazione salutare e dedicandosi alla pratica di esercizio fisico costante. Questa nuova tipologia di parco approdò anche nella Germania Ovest, prendendo il nome di "Trimm-dich-

Pfade”, propriamente “sentieri per mettersi in forma”. I percorsi vita furono inclusi nella più grande idea di movimento della Federazione Tedesca degli Sport Olimpici. Il portavoce della Federazione, Michael Schirp, spiegò, infatti, che i percorsi vita erano uno strumento per far muovere molte più persone, perché, come egli stesso ammise, prima della costruzione dei parchi vita, chi non faceva parte di qualche società sportiva, non praticava sport. Inoltre, solo gli atleti andavano a correre, perché il fenomeno del jogging era ancora poco comune. Schirp stimò che tra gli anni Settanta e gli anni Ottanta, i parchi vita nella Germania Ovest fossero tra cinquemila e diecimila. Nello stesso periodo, il fenomeno si diffuse in tutta Europa e oltreoceano tanto che, secondo il President’s Council on Physical Fitness, nel 1977, quando questo fenomeno svizzero prese piede anche negli Stati Uniti, all’incirca 450mila persone hanno preso parte ai percorsi vita in più di 300 comunità americane. Visto il successo del parco vita, nel 1993 venne istituita la “Fondazione Percorso Vita”, con il compito della gestione strategica e dello sviluppo dei *parcours*. Tuttavia, i parchi vita persero progressivamente notorietà per l’affermarsi del jogging e del fitness e in Germania caddero talmente tanto in disuso che attualmente ne esistono solo alcune parti. Tuttavia, la Svizzera, culla del parco vita, nonostante il decremento complessivo degli afflussi ai *parcours*, ha portato avanti il progetto e, dal 2008, i parchi vita portano il nome dello sponsor “Zurich percorsovita”. Durante la pandemia da Covid-19, in cui le palestre e le società sportive sono state costrette a chiudere, si è registrato un notevole incremento nelle presenze all’interno dei parchi vita. Barbara Baumann, che sta a capo di Zurich percorsovita, ha ammesso di aver ricevuto non poche lamentele da parte di persone che hanno dovuto aspettare il loro turno per usufruire delle stazioni e, soprattutto, numerose richieste per la realizzazione di nuovi percorsi vita. Al giorno d’oggi, i percorsi vita vengono realizzati conformandosi ai principi più recenti delle scienze dello sport.

1.2 Cosa comporta la costruzione di un parco vita: costi, effetti sulle persone e sull'ambiente

La costruzione di un parco vita comporta effetti non solo a livello ambientale e urbanistico nel contesto in cui è inserito, ma anche a livello psico-fisico delle persone che ne usufruiscono. Per quanto riguarda il primo aspetto, bisogna prima considerare qual è la collocazione più indicata per costruire un parco vita. Intorno agli anni Settanta, infatti, i primi percorsi vita erano collocati in zone boschive e poco urbanizzate, perché costruiti principalmente per scopi turistici ed escursionistici, ma il loro repentino successo ha fatto in modo che venissero costruiti in zone più vicine ai centri urbani e che fossero più accessibili alla popolazione. Secondo le linee guida per realizzare un percorso fitness, stilate dal Ministero per le politiche sociali dell'Assia, un percorso vita non dovrebbe essere troppo distante dal nucleo urbano e dovrebbe essere facilmente accessibile. Per garantire il successo di un parco vita, oltre alla scelta di una posizione strategica in cui edificarlo, vicina ai trasporti pubblici e dotata di servizi igienici, bisogna considerare anche il numero di abitanti nella zona e le loro caratteristiche. Inoltre, un parco vita dovrebbe essere collocato in una zona con un basso indice di inquinamento e possibilmente isolata dai rumori della città, per favorire un maggior contatto con la natura e una maggior riservatezza durante l'esecuzione degli esercizi. Le stazioni, accompagnate da un apposito cartello informativo, dovrebbero essere presenti in numero non inferiore a cinque, specifiche per una determinata capacità motoria da allenare, di facile utilizzo e comprensione sia per le persone particolarmente allenate che per quelle decondizionate. Devono, inoltre, essere sicure e non devono provocare danni se realizzate nella maniera scorretta. Per quanto riguarda i materiali con cui vengono realizzate le strutture, bisogna fare in modo che queste si armonizzino con il contesto in cui sono inserite. Come precedentemente citato, i primi percorsi vita erano costituiti da strutture realizzate prevalentemente in legno, ma le moderne stazioni sono costruite anche con metallo e sostanze sintetiche. Le strutture devono essere realizzate in modo che siano resistenti alle intemperie e tenere conto dell'eventuale tossicità del materiale e del suo smaltimento. Il costo per la realizzazione di un parco vita

cambia a seconda che siano gli enti locali a farsi carico delle spese di costruzione o che questi affidino il compito a uno studio esterno. Ai costi per la progettazione delle strutture, bisogna aggiungere i costi del loro montaggio, della loro ispezione e manutenzione. La soluzione più auspicabile è quella di intraprendere collaborazioni tra enti pubblici ed enti locali. Bisogna, però, sottolineare che, per l'aspetto preventivo che ricoprono i parchi vita, la compagnia assicurativa Zurich sostiene gli enti locali nella loro realizzazione. Per quanto riguarda la salvaguardia dell'ambiente, si sta cercando di impattare il meno possibile durante la costruzione dei parchi vita, adottando soluzioni ecologiche o utilizzando materiali di recupero, ad esempio nelle pavimentazioni di sicurezza. L'unico consumo rilevante può verificarsi solo in fase di costruzione a seguito delle emissioni di inquinanti conseguenti alla modifica dell'ambiente, alla produzione delle strutture e all'attività dei veicoli da lavoro (Manry, 2011). Il fatto che le strutture sono per lo più manuali, corrisponde a un consumo pari a zero. Inoltre, l'installazione non dovrebbe sconvolgere la conformazione ambientale della zona naturale, ma bisogna fare in modo che essa venga preservata. Proprio dallo studio del contesto, viene individuata la strategia più pertinente per costruire il parco vita, tenendo conto anche dell' "ambiente umano", che non deve essere impattato negativamente dalla sua costruzione. Per quanto riguarda, invece, gli effetti della costruzione di un parco vita sulle persone, non è raro che i percorsi vita siano parte di strumenti promossi da governi per promuovere il benessere psico-fisico della popolazione, come il caso della Federazione Tedesca degli Sport Olimpici o quello facente parte del progetto promosso dall'Università della California per migliorare le condizioni di salute dei lavoratori e per ridurre i costi delle spese mediche. A tal proposito, è ormai accertato che le malattie attualmente più diffuse siano quelle che colpiscono il sistema cardio-vascolare, specialmente nella popolazione anziana. Questo incide pesantemente sui costi della sanità pubblica. Dal momento che un'opera di prevenzione costerebbe molto meno, in termini di risorse economiche e umane, è fondamentale avvicinare le persone alla pratica dell'attività sportiva e far conoscere i vantaggi di uno stile di vita sano, anche attraverso la pratica di esercizio fisico in ambienti naturali e, quindi, all'interno di un percorso vita (Pelletier, 1989). Da uno studio dell'Università dell'Annamalai,

su trenta studenti maschi non allenati, tra i 18 e i 22 anni di età, è emerso che otto settimane di allenamento su un percorso vita hanno migliorato del 13,91% la forza muscolare, del 25,57% la potenza esplosiva e del 18,23% la resistenza aerobica. I soggetti sono stati sottoposti ad un allenamento della durata di otto settimane per tre giorni a settimana. Il percorso sul quale i soggetti si allenavano misurava 400m ed era composto da otto stazioni, che i partecipanti raggiungevano facendo jogging. Il numero di ripetizioni di ciascun esercizio aumentava progressivamente da dieci a sedici e il numero di circuiti variava da due a tre, intervallati da cinque minuti di recupero. Dalla letteratura scientifica, emerge che una quantità maggiore di allenamento in un parco vita, migliora le capacità motorie. Infatti, il programma di allenamento con i pesi a circuito era più specifico per aumentare la forza, migliorare la capacità aerobica e modificare la composizione aerobica. In un altro studio dell'università dell'Arizona, è stato condotto un esperimento per calcolare il costo energetico in giovani uomini in età universitaria in un percorso vita lungo 1,9 miglia, costituito da diciotto stazioni. La sequenza delle stazioni prevedeva riscaldamento, stretching, potenziamento muscolare, resistenza aerobica e defaticamento. La simulazione del percorso vita è stata realizzata con un tapis roulant per la corsa e con attrezzi che richiamavano quelli specifici presenti nel percorso vita. I soggetti hanno prima effettuato un test su treadmill graduato per l'affaticamento volontario. Sono stati determinati i valori di VO_2 max e della FC max. Ai fini dell'esperimento, è stata valutata anche la composizione corporea attraverso pesatura idrostatica. L'esperimento si è svolto in due simulazioni differenti, eseguite a giorni alternati, a un'intensità che stava tra il 75% e l'80% della frequenza cardiaca massima specifica di ciascun soggetto. Il dispendio energetico totale è stato di 394,9 kcal per la simulazione I e 382,1 kcal per la simulazione II. È quindi emerso che un allenamento realizzato su un percorso vita è consigliato in programmi per il controllo del peso e per il miglioramento della resistenza aerobica. Altro elemento da considerare per quanto riguarda gli effetti della costruzione di un parco vita è la valenza sociale che essa può costituire. Emerge, quindi, il concetto di "coesione sociale", quale attributo sociale che indica un senso di comunità, responsabilità comune e interazione sociale all'interno di aree geografiche limitate (Manry, 2011). Quindi, in fase di

progettazione, è fondamentale che la costruzione di un parco vita non determini l'isolamento di quartieri o comunità o che causi un aumento del traffico cittadino, ma che sia strumento di aggregazione e inclusione.



Figura 1. Esempio di un primo parco vita in Svizzera



Figura 2. Esempio di parco vita inserito in un dato contesto ambientale in Arabba, in Veneto



Figure 3 e 4. Un moderno parco vita dedicato alle persone anziane a Barbarano Vicentino, in Veneto

Una visione più completa e reale dell'utente del parco vita: più attenzione alle persone con disabilità e alle persone anziane

Quando si parla di disabilità bisogna necessariamente tenere in considerazione che essa fa riferimento a svariate tipologie di limitazioni, differenti tra loro, che limitano la capacità di una persona a svolgere alcuni compiti e a partecipare a determinate attività. La disabilità può fare riferimento a una menomazione fisica, ma anche a un'alterazione dei sensi, come l'udito o la vista o a una limitazione nella propria mobilità. La disabilità non fa riferimento solo alla sfera fisica, ma può coinvolgere anche alterazioni di tipo cognitivo. Di conseguenza, un parco vita di successo deve considerare ogni categoria di utente, dalle persone abili alle persone disabili. Spesso, infatti, le persone con disabilità e le persone anziane, considerate anch'esse disabili sotto certi aspetti a causa delle loro condizioni fisiche debilitanti dovute all'invecchiamento, vengono discriminate dalla maggior parte delle attività sociali. Proprio per le condizioni fisiche e mentali svantaggiose, molte persone, purtroppo, concentrano la gran parte delle loro attività nei centri assistenziali di cui fanno parte o nelle proprie abitazioni, dove possono relazionarsi con persone che condividono lo stesso disagio fisico e sociale, perché non trovano nella comunità i mezzi che permetta loro di sentirsi parte di essa. Queste persone non si sentono parte di una comunità, ma si sentono diversi e giudicati e questo limita grandemente la loro vita. La Strategia Europea sulla Disabilità 2010-2020 ha cercato di adottare svariate soluzioni per costruire un'Europa senza barriere, migliorando le condizioni di vita di circa 87 milioni di persone con disabilità. Ma ciò che finora è stato fatto per favorire tali individui non è sufficiente. Molti continuano a riscontrare difficoltà nell'accesso all'assistenza sanitaria, all'istruzione, al mondo del lavoro e anche, appunto, alle attività ricreative. Si tratta non solo di barriere fisiche, rappresentate da gradini, marciapiedi o dall'ubicazione di alcuni edifici, ma anche da barriere sociali, rappresentate da comportamenti della comunità che tendono a escludere le persone più fragili. Ad esempio, nei parchi pubblici non è raro imbattersi in strutture dedicate alle persone disabili isolate rispetto al contesto sociale. Questo

incrementa ancora di più l'esclusione sociale, perché le persone abili non sono spinte a rapportarsi con le persone disabili e a coinvolgerle nella comunità. Molte persone con disabilità raccontano di essersi confrontate con luoghi pubblici inospitali o addirittura ostili nei loro confronti, portandole a evitare gli stessi luoghi e a isolarsi nei loro "porti sicuri". Questo perché, secondo il professor Adriano Zamperini, direttore del master in "Dirigente della sicurezza urbana e contrasto alla violenza" all'Università di Padova, il meccanismo di esclusione sociale scaturisce dalla presenza dello "Stigma Sociale", attraverso cui viene identificata una categoria di persone da tenere a distanza. Da qui emerge il concetto di "povertà urbana", da cui deriva poi il "disagio urbano", termine che non fa riferimento solo all'aspetto economico, ma che descrive anche la situazione in cui la comunità mette in atto delle dinamiche sociali tali da produrre povertà, che a sua volta causa il logoramento delle interazioni sociali (Il Bo Live, 2021). Le persone anziane, a causa dell'evolversi repentino dei centri urbani, delle dinamiche sociali e della tecnologia, che per loro risulta ancora di difficile utilizzo, sono soggette a forme molto gravi di isolamento. Inoltre, molti anziani scelgono volontariamente di isolarsi a causa delle condizioni fisiche debilitanti conseguenti all'invecchiamento come, ad esempio, la difficoltà a deambulare senza ausili o l'incontinenza. Anche una rampa di scale, per una persona anziana come per una persona disabile, può rappresentare un grande ostacolo, che va a minare il bisogno e il diritto di sentirsi parte di una comunità. Negli ultimi tempi, la pandemia da Covid-19 ha aggravato in modo esponenziale la condizione di isolamento delle persone anziane e delle persone con disabilità, costringendole a segregarsi nelle proprie abitazioni, rinunciando anche alle poche occasioni di socialità e appartenenza rappresentate dai centri assistenziali. Al giorno d'oggi, queste persone ricevono, quindi, servizi alla persona ancora più limitati. Proprio per questo motivo, l'UE ha scelto di dare priorità al problema della discriminazione delle persone con disabilità, per contrastare la grave crisi sociale scoppiata con la pandemia, attraverso il bilancio dell'UE come motore del piano per la ripresa europea. Inoltre, l'OMS definisce l'"Equità Sanitaria" come "l'assenza di differenze ingiuste, evitabili o rimediabili tra gruppi di persone, indipendentemente dal fatto che tali gruppi siano definiti socialmente,

economicamente, demograficamente o geograficamente o da altre dimensioni della disuguaglianza (ad esempio sesso, genere, etnia, disabilità o orientamento sessuale). La salute è un diritto umano fondamentale. L'equità sanitaria si ottiene quando tutti possono raggiungere il loro pieno potenziale di salute e benessere. La salute e l'equità sanitaria sono determinate dalle condizioni in cui le persone nascono, crescono, vivono, lavorano, giocano e invecchiano, nonché dai determinanti biologici. Determinanti strutturali (politici, legali ed economici), con norme sociali e processi istituzionali, modellano la distribuzione del potere e delle risorse, la quale è determinata dalle condizioni culturali e sociali delle persone. Le condizioni di vita delle persone sono spesso peggiorate da discriminazioni, stereotipi e pregiudizi basati su sesso, genere, età, razza, etnia o disabilità. Le pratiche discriminatorie sono spesso incorporate nei processi istituzionali e di sistema, portando i gruppi a essere sottorappresentati nel processo decisionale a tutti i livelli o costretti ad avere servizi limitati. Realizzare progressivamente il diritto alla salute significa individuare ed eliminare sistematicamente le disuguaglianze derivanti dalle differenze di salute e dalle condizioni di vita complessive". Compito fondamentale delle istituzioni è, quindi, quello di puntare a un'inclusione realistica, in tutti gli ambiti della vita, delle persone più discriminate. Non basta, ad esempio, costruire parco giochi con strutture dedicate alle persone disabili. È necessaria una grande opera di abbattimento dei pregiudizi sociali nei confronti di queste persone, aumentando le occasioni di incontro tra persone abili e persone disabili. Nell'esperimento sociale realizzato dai ricercatori P. Milner e M. Kelly con gli ospiti di un centro assistenziale della Nuova Zelanda (2009), sono stati individuati cinque punti cardine che determinano il sentirsi parte di una comunità: l'auto-determinazione (*self determination*), cioè il poter avere il controllo sulle proprie attività, senza dover affidarsi passivamente alle decisioni dei *caregivers*; l'identità sociale (*social identity*), cioè l'essere riconosciuti all'interno di una comunità e fare parte della sua storia; la reciprocità e il contributo sociale (*reciprocity and valued contribution*), cioè dare il proprio contributo alla comunità ed essere, a propria volta, ricambiati; le aspettative di partecipazione (*participatory expectations*), cioè avere le stesse opportunità di partecipare alla vita della comunità delle persone normo dotate. Questo

rappresenta il punto cruciale su cui concentrarsi, perché fa riferimento all'accessibilità ai luoghi pubblici, da cui le persone con disabilità si sentono emarginate; la sicurezza psicologica (*psychological safety*), che deriva dal sentirsi apprezzati e accettati dagli altri membri della comunità per il proprio contributo e condividere con essi gli stessi spazi. L'accessibilità agli ambienti fisici e virtuali della comunità, ai trasporti, ai servizi, alle infrastrutture è fondamentale per assicurare alle persone con disabilità la piena partecipazione alla vita di comunità e metterle su un piano di parità con gli altri. In particolare, l'accessibilità e l'inclusività dell'arte e della cultura, dello sport, del tempo libero, delle attività ricreative e del turismo sono essenziali non solo per la partecipazione alla vita di comunità e al suo conseguente senso di appartenenza, ma anche per dar modo di esprimere a ciascuna persona il proprio potenziale. Tuttavia, ci sono ancora troppe poche opportunità sportive disponibili per le persone con disabilità e bisognerebbe, quindi, concentrarsi sulla realizzazione di altre opportunità, che mettano in risalto la capacità sportiva dei partecipanti piuttosto che la loro disabilità (Howard, 2007). In primo luogo, bisognerebbe adottare un approccio differente nel proporre nuove soluzioni, tenendo in considerazione parametri come la "struttura", la "scelta" e l'"equità" delle opportunità sportive. In secondo luogo, sulla base delle precedenti osservazioni, bisognerebbe fornire opportunità sportive che siano adeguate ai diversi tipi di persone, alle diverse tipologie di disabilità e al contesto sociale. Questo richiede la comprensione tra le varie differenze di disabilità e come queste possano essere adattate nella pratica sportiva. È necessario sottolineare, però, che la pratica sportiva svolta unitamente da persone disabili e da persone abili non ha avuto grande successo e, proprio per questo motivo, le persone disabili hanno preferito praticare sport esclusivamente tra di loro perché riscontravano maggiori condizioni di parità. Ma è fondamentale tenere in considerazione che avere una disabilità non è e non deve essere un presupposto per segregare una persona in uno sport per disabili, proprio perché la disabilità racchiude in sé moltissime sfaccettature. Le persone con disabilità possono e devono essere incluse in sport con caratteristiche strutturali che siano corrispondenti al loro livello di abilità atletiche. Uno sport, per essere inclusivo, deve necessariamente essere rispondente agli interessi e alle passioni dei

partecipanti e deve permettere alle persone con disabilità di competere sfruttando le loro capacità, evitando che i loro deficit influiscano negativamente sulla performance e soprattutto evitando che queste persone siano soggette allo stigma sociale. È importante, però, sottolineare che adattamenti della disabilità che non sono propriamente corrispondenti alle caratteristiche e agli interessi di una persona, non sono adeguati e possono aumentare l'esclusione. Questo significa che, con adattamenti consoni, persone abili e persone disabili possono competere nella stessa disciplina sportiva, rendendo addirittura irrilevante la presenza della disabilità. Tuttavia, la gran parte degli organizzatori sportivi non sono disposti a mettere in atto tali adattamenti e le persone non sono disposte ad accettarli. Questo, purtroppo, impedisce alle persone con disabilità di far valere il proprio potenziale e di abbattere gli stereotipi negativi che gravitano su di loro. Proprio per questo motivo, è necessario che le istituzioni adottino comportamenti e strategie inclusive. Citando le parole di Ursula von der Leyen, presidente della Commissione Europea, in occasione della Giornata europea delle persone con disabilità 2020, disse: "Tutti hanno diritto a una vita senza barriere. Ed è nostro dovere, in quanto comunità, garantire la loro piena partecipazione alla società, su un piano di parità con gli altri".

Parco vita: considerazioni sulla salute

3.1 I vantaggi di un'attività motoria all'aria aperta e le raccomandazioni per una giusta “dose” di Green Exercise

È ormai affermato che l'attività fisica costante fornisce benefici per la salute, in particolare nel trattamento di alcune tra le malattie più importanti che affliggono l'umanità, come malattie cardiovascolari, diabete di tipo II e alcuni tipi di cancro. Inoltre, l'attività fisica migliora la salute muscolo-scheletrica e ha un ruolo importante nella gestione del peso, nello sviluppo delle capacità motorie e nel trattamento di problemi di tipo mentale. Tuttavia, le stime globali mostrano che all'incirca un quarto degli adulti di età pari o superiore a 18 anni non sono sufficientemente attivi. La sedentarietà è tra i principali fattori di rischio per la mortalità precoce in tutto il mondo e sembra essere responsabile di almeno il 9% dei decessi prematuri. Le raccomandazioni della OMS, l'Organizzazione Mondiale per la Sanità, si basano su quattro fattori fondamentali che rendono un esercizio fisico efficace, ovvero “durata”, “modalità”, “intensità” e “frequenza”, ma pare che, negli ultimi anni, il luogo in cui viene svolta l'attività fisica abbia acquisito sempre più importanza, configurandosi come elemento aggiuntivo alla resa efficace di un esercizio fisico, contribuendo, addirittura, ad aumentare l'aderenza all'esercizio stesso. In particolare, è emerso che praticare attività fisica in ambienti naturali apporta benefici aggiuntivi rispetto allo stesso esercizio svolto in ambienti alternativi (Lahart et al., 2019). Proprio per questo motivo, negli ultimi anni l'interesse per gli ambienti naturali è cresciuto notevolmente, perché rappresenta uno strumento importante per promuovere la salute e il benessere. Ciò significa che la pratica di attività motoria in ambienti naturali è determinante per ridurre il costo delle spese sanitarie, che grava sui paesi di tutto il Mondo. Il parco vita è, ancora oggi, un'attività motoria relativamente poco conosciuta e studiata ma, per le sue caratteristiche, viene considerata come un'attività da svolgersi all'aria aperta e rientra nella più grande categoria di “Green Exercise”, termine coniato da Pretty et al. nel 2003, che fa riferimento a tutte

quelle attività motorie che vengono svolte in ambienti naturali. Ciò che caratterizza il Green Exercise da altre forme di attività fisica è l'effetto sinergico che deriva dai benefici dell'esercizio e dall'esposizione dell'individuo alla natura. È ormai assodato che l'esposizione alla natura apporta benefici sullo stato mentale ed emotivo dell'uomo e, proprio per questo motivo, sembra avere un ruolo "immunizzante" nel contrastare lo stress e gli stati emotivi negativi ad esso connessi. Inoltre, stare a contatto con la natura aumenta la concentrazione e sembra migliorare l'umore. Ma la pratica in ambienti naturali ha effetti benefici anche sulla pressione sanguigna e, di conseguenza, sulla componente cardiovascolare. Quindi, una popolazione più in forma ed emotivamente soddisfatta ridurrebbe di molto i costi in termini di sanità pubblica e sofferenza umana e la pratica di attività "verdi" produrrebbe anche un atteggiamento più rispettoso e consapevole dell'ambiente, anche nel lungo termine (Pretty et al., 2005).

Tra le teorie proposte per spiegare gli effetti diretti dell'esposizione alla natura sul benessere umano, le principali sono la Teoria del Recupero dello Stress di Ulrich (1983) e la Teoria del Ripristino dell'Attenzione di Kaplan (1995). La prima teoria, di tipo "psico-evolutiva", associa lo stress a sentimenti negativi. Lo stress viene identificato come quel processo attraverso cui una persona mette in atto risposte psicologiche, fisiologiche e comportamentali a una situazione che viene interpretata come minacciosa. Tra queste risposte, emergono l'aumento di stati d'animo negativi, come ansia, tristezza e rabbia, l'aumento dell'attivazione nervosa e cardiovascolare e infine un calo dell'attenzione e, in generale, delle prestazioni cognitive. Una volta cessato lo stimolo stressorio, si assiste a un aumento del senso della fatica, mentre permangono le emozioni negative. Ulrich dimostrò che l'esposizione ad ambienti naturali promuove un maggiore "recupero dallo stress" rispetto a contatti con ambienti tipicamente urbani. Tale recupero si concretizza nel miglioramento degli indicatori psicologici e fisiologici di un individuo. Vengono considerati tali gli ambienti naturali in cui c'è netta prevalenza di vegetazione, in cui è possibile individuare disegni geometrici e schematizzati o in cui sono presenti elementi acquatici. Negli ambienti naturali devono

essere assenti quasi del tutto elementi artificiali, come edifici e automobili. Per spiegare la sua tesi, Ulrich fece riferimento anche alle teorie evolutive, che sostengono che, dal momento che gli esseri umani si sono evoluti in ambienti naturali, essi sono fisiologicamente e psicologicamente adatti al contatto con la natura. In sostanza, le risposte allo stress in contesti naturali sono innate. Inoltre, sembra che gli esseri umani abbiano una predisposizione non consapevole a rispondere in modo positivo alla natura.

La Teoria del Ripristino dell'Attenzione, invece, fa riferimento a come la nostra attenzione diretta è in gran parte sotto il controllo volontario e quindi si affatica se mantenuta per lungo tempo. Kaplan afferma che le persone rispondono al fascino della natura con attenzione involontaria e che questo meccanismo sta alla base del ripristino della cosiddetta "stanchezza mentale", spesso accompagnata da sentimenti negativi, calo delle prestazioni cognitive e risposte fisiologiche non desiderate, come l'attivazione del sistema nervoso simpatico. Gli ambienti naturali sono preposti a tale recupero, perché in essi sono presenti degli elementi, come la vegetazione, che affasciano la nostra attenzione e ci trasmettono la sensazione di "essere altrove". Sembra, inoltre, che la presenza di elementi acquatici sia particolarmente associata a stati d'animo positivi. Il ripristino si verifica quando si è sottoposti a visioni che suscitano calma e piacevolezza e, di conseguenza, i sentimenti positivi vanno a sostituire quelli negativi. Ma, per fare in modo che questo si verifichi, gli ambienti naturali devono essere "accattivanti" per l'attenzione degli individui, senza che tali elementi richiedano uno sforzo diretto per essere apprezzati. Altro aspetto determinante per il recupero dell'attenzione è che le persone devono percepire il luogo in cui si trovano come "sicuro" e lontano da minacce. Entrambe le teorie, quindi, affermano che gli ambienti naturali facilitano il recupero e il ristoro rispetto ad ambienti più urbanizzati e che le sensazioni piacevoli derivanti dall'esposizione alla natura sono frutto di processi biologici e psicologici, i quali sono direttamente correlati al contesto e allo stato emotivo dell'individuo. Il recupero inefficace dello stress può andare a inficiare sulla salute fisica e psicologica, da un lato attraverso l'eccitazione cronica, la soppressione immunitaria e altri aspetti riguardanti

l'alterazione dell'omeostasi dell'organismo, dall'altro attraverso un calo delle prestazioni cognitive e un danneggiamento delle relazioni interpersonali (Hartig et al., 2003).

La letteratura scientifica afferma che l'esposizione alla natura, a prescindere o meno dalla pratica sportiva, ha effetti positivi sulla salute mentale e sul benessere. Nello studio di Bowler et al. (2010) sono stati indagati gli effetti della semplice esposizione ad ambienti naturali ai fini del miglioramento della salute pubblica. È emerso che, dopo essere stati a contatto con un ambiente naturale, aumentano sensazioni positive auto-riferite e diminuiscono le sensazioni negative, come rabbia e tristezza. Non sono, però, state rilevate differenze per quanto riguarda i parametri fisiologici, come pressione sanguigna e concentrazioni di cortisolo, a seguito dell'esposizione a un ambiente naturale. Gli autori, inoltre, spiegano come gli ambienti naturali siano tra loro diversi. Un ambiente costruito all'aperto e un ambiente naturale sono tra loro differenti, come differente è il coinvolgimento da parte dell'individuo con l'ambiente stesso. La qualità dell'ambiente e la biodiversità in esso presente provocano sensazioni positive più o meno amplificate. Questo aspetto è fondamentale per individuare quali sono i fattori importanti che devono essere presenti all'interno di un ambiente per essere ritenuto piacevole. È, però, importante sottolineare che la risposta dell'individuo all'esposizione ad ambienti naturali, in termini di sensazioni auto-riferite, dipende dall'atteggiamento che l'individuo stesso ha nei confronti della natura, dalle sue esperienze passate, dalla sua condizione psicologica ed emotiva al momento del contatto con la natura. Sembra, infatti, che gli effetti positivi dell'esposizione alla natura siano potenziati quando l'individuo è in una condizione di affaticamento mentale. Infine, l'esposizione alla natura sembra promuovere comportamenti che migliorano la salute, attraverso la scelta di dedicarsi a determinate attività, piuttosto che avere miglioramenti diretti su di essa.

Altri studi indagano sugli effetti derivanti dalla pratica sportiva in ambienti verdi sull'ansia e sullo stress. Infatti, è stato rilevato che il Green Exercise è correlato a miglioramenti significativi dell'autostima e una diminuzione dei

disturbi dell'umore (Pretty, 2007). Inoltre, pare che gli effetti del Green Exercise siano amplificati nelle persone affette da disturbi mentali (Barton e Pretty, 2010). Lo studio di Mackay et. al del 2010, ha mostrato che l'esercizio in ambienti verdi riduce i livelli di ansia pre e post esercizio. Ma su questi risultati potrebbero influire fattori come la socialità, la percezione personale degli ambienti naturali e il fattore della distrazione dalle preoccupazioni. Dal momento che, negli ultimi anni, sta crescendo anche il numero di persone affette da malattie psicologiche legate allo stile di vita, il Green Exercise si sta affermando sempre di più nel trattamento di queste problematiche. In questo studio, si è voluto anche valutare quanto l'intensità, la durata e la tipologia di Green Exercise influissero sui livelli di ansia. È stato rilevato che la durata e l'intensità dell'esercizio non erano linearmente correlate ai cambiamenti negli stati d'ansia, ma sembra che il tipo di esercizio e la percezione dell'ambiente fossero connessi a questo cambiamento. L'intensità media riportata nel presente studio era medio-alta secondo la scala di Borg e la durata si aggirava intorno ai 90 minuti. Negli anziani sembra che un'intensità moderata produca maggiori benefici psico-fisici e, in generale, sembra che l'allenamento aerobico acuto e cronico diminuisca i livelli di ansia. Per quanto riguarda la durata e l'intensità dell'esercizio, è ancora difficile quantificare questi aspetti per trarre i maggiori vantaggi dal Green Exercise. Sembra che anche solo 10 minuti di esercizio fisico apportino benefici fisici e psicologici, ma per ottenere effetti maggiorati è consigliabile andare oltre 20 minuti di attività. Non sembra esserci un'intensità più indicata per trarre maggiori benefici fisici e, inoltre, alcuni studi dimostrano che l'intensità non è un fattore determinante per trarre vantaggi psico-fisici. Tuttavia, sembra che un'intensità medio-alta sia quella più efficace.

La letteratura scientifica, successivamente, si è posta come obiettivo indagare i vantaggi che derivano dall'attività fisica all'aperto e se questa è più efficace dello stesso esercizio svolto indoor. È assodato che le persone che fanno attività fisica all'aperto sono più motivate e percepiscono meno il senso dello sforzo e ciò permette di prolungare la sessione di allenamento. Questo avviene per il fatto che le persone vengono distratte dagli elementi naturali e, di

conseguenza, possono esercitare a intensità più elevate e trarre maggiori vantaggi per la salute, perché sono più attive di quanto lo sarebbero in altri contesti. Tale meccanismo psico-fisiologico non è ancora chiaro, ma si pensa sia dovuto alla visione degli elementi geometrici presenti in essa e alle sensazioni positive riconducibili al colore verde. Un altro aspetto da tenere in considerazione è il maggior godimento e soddisfazione provati a seguito dell'attività fisica svolta all'aperto rispetto ad attività indoor e maggiore intenzionalità nel ripetere l'esercizio. Questo può influire notevolmente sull'aderenza all'attività fisica (Lahart et al. 2019).

Lo studio di Thompson Coon et. al (2011) aveva come obiettivo confrontare gli effetti sul benessere psicofisico, sulla qualità della vita correlata alla salute e l'aderenza a lungo termine all'attività fisica a seguito dell'attività motoria in ambienti naturali rispetto ad attività svolte indoor. L'esperimento si basava sul confronto del benessere mentale auto-riferito dopo una camminata svolta all'aperto e gli effetti dello stesso esercizio svolto al chiuso. Lo stesso studio valutava anche la motivazione all'esercizio a seguito di un'attività all'aria aperta rispetto a una indoor. Rispetto all'esercizio al chiuso, l'esercizio in ambienti naturali era maggiormente correlato a sentimenti positivi di ristoro e maggior impegno, ma anche a un aumento dell'autostima e dell'energia e a una diminuzione dei sentimenti negativi, come depressione, ansia, stress e rabbia. I partecipanti hanno dichiarato di aver provato maggiore divertimento durante l'attività sportiva all'aperto e di essere propensi a ripetere l'attività in un secondo momento. È, però, da sottolineare che gli effetti riscontrati fanno riferimento all'immediata cessazione di un singolo episodio di esercizio. Bisogna, inoltre, considerare che, a differenza dell'attività svolta all'aperto, l'aderenza all'esercizio di un'attività indoor è bassa. Infatti, tra il 40-50% delle persone che si iscrivono in palestra termina l'iscrizione entro un anno.

La letteratura mostra come i tassi di mortalità per malattie cardiovascolari e respiratorie sono diminuiti con l'aumento dell'accesso allo spazio verde negli individui di sesso maschile, ma non sono state trovate associazioni significative nelle donne. È possibile, tuttavia, individuare particolari benefici

in gruppi di popolazioni particolari, come le persone affette da sindromi depressive lievi e persone in sovrappeso o obese

Tuttavia, tralasciando i benefici di natura psicologica che derivano dal green exercise, non ci sono prove che sostengono che l'esercizio all'aria aperta è più efficace rispetto a un'attività indoor (Lahart et al, 2019). Rimane, però, da chiarire qual è la dose di Green Exercise raccomandata per trarre maggiori vantaggi psico-fisici. Burton e Pretty nel 2010, hanno affermato che i maggiori benefici per l'umore e l'autostima si verificano entro i primi 5 minuti dall'inizio dell'attività sportiva, ma questo risultato è direttamente connesso alla tipologia dell'esercizio, includendo in esso attività che vanno dal ciclismo, alle passeggiate e al giardinaggio. Per quanto riguarda l'aspetto dell'umore, sembra che un'intensità medio-bassa sia più indicata per ottenere vantaggi consistenti e questo permette di poter meglio coinvolgere nella pratica sportiva le persone maggiormente sedentarie e poco allenate. È da ribadire che il grado di partecipazione al Green Exercise dipende da variabili ambientali, dall'esercizio e da variabili persona-specifiche. Proprio per questo motivo, affidarsi alle raccomandazioni per la salute stilate dalla OMS e ai benefici derivanti dalla semplice esposizione alla natura, è il modo corretto per delineare delle linee guida per identificare le dosi ottimali per tutti di Green Exercise. Pretty et al. nel 2016 identificano tre componenti dose-risposta legate alla natura e all'esercizio. La prima fa riferimento all' "intensità dell'esposizione", che è correlata alla qualità dell'ambiente, ovvero la sua biodiversità, il suo habitat e la sua conformazione e alla quantità, cioè l'estensione e la tipologia della vegetazione. Questi fattori sono associati a una maggior longevità e a un ridotto rischio di malattie mentali. Ma bisogna tenere in considerazione che anche le preferenze e le percezioni individuali possono influenzare la risposta alla dose e che tutto ciò potrebbe dipendere anche dall'intensità dell'esercizio. La seconda fa riferimento alla "frequenza di esposizione" negli spazi aperti, che sia essa costante, intermittente o periodica e dipende dalle variabili che si vogliono considerare, ad esempio salute fisiologica o psicologica. Chiaramente, una frequenza più duratura nel tempo apporta maggiori benefici fisiologici. La terza componente dose-risposta fa

riferimento alla “durata dell’esposizione”, in particolare alla durata dell’esercizio. Sono state analizzate anche le relazioni dose-risposta per l’esercizio. Sembra, infatti, che gli intervistati percepiscano maggior soddisfazione quando l’intensità dell’esercizio è inferiore alla soglia del lattato mentre, se si oltrepassa questa soglia, si percepiscono effetti negativi. Inoltre, sembra che l’esercizio venga percepito come maggiormente piacevole quando l’intensità dell’esercizio viene selezionata dagli intervistati rispetto a quando questa viene imposta (Ekkekakis et al., 2011). Gioca, infine, un ruolo importante il fattore età, dal momento che i miglioramenti dell’autostima diminuiscono con il progredire degli anni mentre, per quanto riguarda i miglioramenti dell’umore, è stato riscontrato che le persone di mezza età percepiscono il maggior grado di soddisfazione dall’esposizione alla natura rispetto ad altre fasce d’età. Bisogna, però, sottolineare che questi aspetti non si riscontrano nei bambini. Questo significa che l’età è un fattore determinante nella scelta della giusta tipologia di Green Exercise. È comunque importante considerare sempre le preferenze e le caratteristiche individuali, in quanto influenzano la scelta del tipo di Green Exercise. Tuttavia, tutti gli studi scientifici qui presi in analisi ribadiscono l’importanza di ulteriori ricerche per avere stime più puntuali e affidabili, anche nell’ottica della promozione del Green Exercise come strumento per il miglioramento della salute pubblica.

3.2 L'accessibilità alla natura

È, quindi, ben chiaro come il Green Exercise apporti maggiori benefici alla salute. Avere l'opportunità di accedere, nelle proprie vicinanze, a luoghi come parchi, campi da gioco o boschi è determinante per svolgere questo tipo di attività e per favorire uno stile di vita più sano, anche per chi ha un budget limitato perché, la maggior parte delle volte, non sono previsti costi di partecipazione o ingresso a queste aree. Diversi sottogruppi della popolazione possono rispondere in modo diverso alla qualità e alla quantità di spazio verde disponibile. Un aspetto su cui bisogna, però, concentrarsi è il grado di accessibilità ai luoghi ricreativi in cui è possibile esperire il fenomeno del Ripristino dell'Attenzione. L'accesso ad ambienti naturali è associato a benefici aggiuntivi per la salute a prescindere dallo stato socioeconomico, ma non tutti hanno la possibilità di avere nel proprio nucleo urbano sufficienti ambienti ristorativi. Gli ambienti naturali vengono spesso interpretati come luoghi idilliaci in cui rifugiarsi dalla vita frenetica di tutti i giorni, come il mare, le montagne, laghi o boschi. Con l'aumento dell'urbanizzazione, sempre più persone sono concentrate in quartieri caratterizzati da una biodiversità impoverita e questo impedisce di godere e beneficiare dell'ambiente naturale. È, quindi, fondamentale ricreare, in contesti urbani, luoghi in cui si possa fare esperienza della sensazione di "essere altrove", quasi a ricreare una realtà diversa all'interno del contesto urbanizzato (Kaplan et. al, 1995).

A tal proposito, lo studio di Hartig et al. (2003) fa un confronto tra gli effetti psicofisiologici dell'ambiente in un contesto naturale e in un contesto urbano. È emerso che l'ambiente naturale ha favorito un abbassamento della pressione sanguigna, mentre succede l'esatto opposto nell'ambiente urbanizzato. Inoltre, sono stati riscontrati effetti opposti sulle emozioni degli intervistati. Nell'ambiente naturale, infatti, è stato rilevato un aumento delle sensazioni positive e un calo della rabbia e della tristezza, mentre l'esatto opposto è avvenuto nell'ambiente urbano. Come per un ciclo del sonno regolare, l'accesso reiterato ad ambienti riparativi può andare a contrastare gli aspetti negativi derivanti dallo stress, in particolare per coloro che vivono in ambienti

fortemente urbanizzati. In aggiunta, fattori socioculturali possono influenzare le opportunità di accedere ad ambienti naturali e, di conseguenza, compromettere il livello di coinvolgimento con la natura. Le disuguaglianze socioeconomiche nella salute sono meno marcate nelle persone che hanno a loro disposizione ambienti naturali in numero maggiore e più attraenti, dal momento che questi luoghi offrono maggiori opportunità per praticare attività motoria per gruppi di persone svantaggiate. Questo dimostra come il Green Exercise può promuovere una maggior equità nella prospettiva dell'attività fisica. Nonostante esistano differenze sociali, culturali ed economiche, è affermato che i benefici psicologici derivanti dal Green Exercise sono indipendenti da queste differenze e che, quindi, tutti possono trarne i relativi vantaggi.

La presenza di vegetazione in ambienti naturali viene associata a momenti ricreativi, alla coesione sociale e all'interazione con i propri compaesani. Il contatto sociale positivo migliora, quindi, la salute e il benessere generale. Un aspetto da considerare è come i fattori sociali possono, però, influenzare il processo del restauro che tipicamente si assiste in ambienti verdi. Le persone sono esseri sociali e, di conseguenza, sono sensibili all'ambiente sociale. In sostanza, il contesto sociale influenza le preferenze ambientali. Infatti, tali aspetti possono influire sul grado di completamento di questo processo, perché sembra che possano aiutare il ripristino psicologico. Ad esempio, avere una persona che faccia compagnia durante una passeggiata all'aperto aumenta il senso di sicurezza e rafforza il recupero psicologico. Molte persone sembrano preferire aree naturali poco affollate, ma raramente preferiscono andarci da sole. Godere della compagnia dei propri amici o dei propri familiari è determinante per l'accesso ad aree ricreative, aspetto correlato anche all'apprezzamento dell'ambiente ristorativo in cui ci si trova e dei servizi che esso offre. Tuttavia, la presenza di compagnia potrebbe inficiare il processo di recupero in ambienti naturali e questo sembra essere correlato alla percezione di sicurezza già insita nel luogo: se una persona si sentisse già sicura all'interno di un determinato ambiente, il processo di ripristino dell'attenzione potrebbe essere alterato. Inoltre, sembra che la presenza di compagnia sia

maggiormente apprezzata in contesti urbani, probabilmente a causa dell'attenzione diretta che automaticamente si innesca in luoghi di questo tipo. Si è ipotizzato, infatti, che, essendo l'ambiente urbanizzato socializzante, trovarsi in un contesto del genere evochi il desiderio e il bisogno di condividere questa esperienza con altre persone, specie cari amici o familiari. È quindi fondamentale che le autorità mettano in atto strategie corrette per garantire un'esperienza soddisfacente e sicura per coloro che preferiscono vivere l'esperienza dell'ambiente naturale in solitaria. Inoltre, sembra che comportamenti diversi vengano adottati in contesti ambientali differenti e, di conseguenza, si utilizza un'attenzione più o meno diretta (Staats et al., 2004). Ma quanto il Green Exercise è una forma comune di attività fisica nella popolazione e quanto essa è facilmente accessibile? Lo studio di Calogiuri et al. del 2016, esamina quanto sia determinante in un gruppo di adulti norvegesi la pratica di attività motoria in ambienti naturali, specialmente per persone anziane e con reddito basso. Questo studio sottolinea l'importanza del Green Exercise quale tipologia di attività fisica per promuovere l'Equità Sanitaria. Lo studio è stato eseguito su un campione di popolazione relativamente ampio e sono stati confrontati i livelli settimanali consueti di attività motoria. Il fatto che siano state considerate diverse forme di attività fisica ha contribuito a fornire un quadro più completo per quanto riguarda il fenomeno del Green Exercise in Norvegia. È emerso che i livelli di attività fisica aumentano all'aumentare del livello di istruzione e meno in relazione al reddito familiare. Infatti, persone con reddito basso potrebbero riscontrare ostacoli nell'accesso a determinate esperienze motorie che richiedono, ad esempio, una tassa di iscrizione. Inoltre, bisogna tenere conto che queste persone spesso vivono in contesti urbani disagiati, in cui ci sono poche proposte sportive e che il livello di attività fisica nelle persone anziane è particolarmente ridotto rispetto alle altre categorie. Per fare in modo che le persone siano aderenti all'attività di Green Exercise bisogna fare in modo che percepiscano di avere accesso ad ambienti naturali sicuri e che essi risultino per loro attraenti. Inoltre, influiscono fattori come sesso, età, etnia, condizioni fisiche e sociali. Infatti, donne e anziani potrebbero essere meno inclini a cimentarsi in esperienze

sportive in ambienti naturali, per una scarsa percezione della sicurezza. È importante sottolineare che, rispetto all'esercizio in palestra, l'attività di Green Exercise è meno soggetta alle disuguaglianze rispetto all'esercizio organizzato in palestra, dal momento che, secondo questo studio, chi frequenta le palestre ha uno status socioeconomico più alto rispetto a chi si dedica ad attività in ambienti naturali. Sembra che anche la collocazione geografica influisca sulla costanza con cui ci si cimenta in attività motorie. In Norvegia e in altri paesi scandinavi, molte persone vivono in prossimità di ambienti naturali e questo potrebbe favorire la partecipazione ad attività motorie all'aria aperta. In questo studio è stata rilevata, inoltre, una relazione tra "età", "accessibilità alla natura", "sostegno sociale" e "sostegno istituzionale" per quanto riguarda l'aderenza all'attività fisica. Infatti, è emerso che il "sostegno sociale" diminuisce con l'avanzare dell'età, mentre l'"accessibilità alla natura" e il "sostegno istituzionale" seguivano l'andamento opposto. Per le persone anziane, l'"accessibilità alla natura" e il "sostegno istituzionale" hanno un peso maggiore rispetto al "sostegno istituzionale" mentre, per persone giovani, il "supporto sociale" riveste un ruolo più importante rispetto agli altri due fattori. È, inoltre, stato rilevato che l'istruzione e il reddito familiare erano significativamente associati all' "accessibilità alla natura". Infatti, chi presentava tali fattori inferiori alla media, attribuiva all'"accessibilità alla natura" più importanza rispetto a chi aveva reddito e istruzione migliori. Quindi, l'"accessibilità alla natura" non è percepita ugualmente da tutti, ma è soggetta a un gradiente sociale. Le persone con istruzione inferiore hanno attribuito particolare importanza anche al "sostegno istituzionale", ritenuto più importante del "sostegno sociale". Nel presente studio, è stato rilevato che tra gli adulti norvegesi, il Green Exercise è la forma di attività fisica più utilizzata e supera le restanti forme di attività fisica anche in termini di quota settimanale, rappresentando, quindi, un grande beneficio per la salute. È interessante notare come il Green Exercise sia popolare non solo tra coloro che hanno alti livelli di attività fisica, ma anche tra coloro che sono prevalentemente sedentari, dimostrandosi, quindi, come una proposta particolarmente attraente per coloro che hanno scarsi livelli di attività fisica,

tanto che le stesse persone si mostrano propense a impegnarsi di più nella pratica di attività in ambienti naturali. Lo studio di Calogiuri et al. afferma che la pratica sportiva diminuisce con l'avanzare dell'età, specie l'attività fisica in palestra e quella organizzata, ma anche quella conseguente al trasporto attivo, definendolo come lo spostarsi autonomamente a piedi o in bicicletta. Il fatto che la pratica di Green Exercise sia particolarmente popolare tra le persone anziane fa in modo che esso costituisca una forma molto importante di attività fisica ed è stato rilevato che esso è maggiore nelle persone che vivono con il proprio partner, aspetto che richiama il fattore sociale riscontrato nello studio di Staats et al. del 2004. Nonostante il campione in oggetto fosse adeguatamente bilanciato per sesso, età e distribuzione geografica, lo stato socioeconomico degli intervistati era leggermente superiore rispetto ai dati nazionali, rischiando, così, di rendere erronea la relazione tra Green Exercise e reddito familiare. Inoltre, non sono stati forniti dati inerenti all'immigrazione, che avrebbe potuto aggiungere informazioni riguardanti le disuguaglianze nella partecipazione della pratica sportiva all'aria aperta. Per concludere, il Green Exercise è una forma molto popolare di attività fisica tra gli adulti norvegesi, ma anche per gruppi svantaggiati, come persone con bassi livelli di attività fisica, persone anziane e persone con uno status socioeconomico inferiore, che possono pesare sulla salute pubblica. La promozione di Green Exercise può costituire, quindi, un importante strumento per migliorare i livelli di attività fisica nella popolazione, specie in quelli particolarmente sedentari e per promuovere una maggiore equità nella partecipazione all'attività fisica. Proprio per questo motivo è importante che le autorità garantiscano la giusta accessibilità ai luoghi che promuovono l'attività motoria all'aria aperta, specie per le persone maggiormente svantaggiate, come gli anziani. Nonostante questi risultati siano specifici per la Norvegia, possono essere applicati anche ad altri paesi, in cui ci siano abbastanza luoghi che favoriscono l'accesso alla natura, considerando questo aspetto come estremamente rilevante dal punto di vista pedagogico e culturale.

Progetto di un parco vita: il parco vita all’Arcella (Padova)

4.1 Com’è nato il progetto: collaborazione tra architetti, ingegneri, psicologi e scienze motorie

Il progetto SHIP, acronimo di Sustainable, Healthy and Inclusive furniture and games for Parks, fa parte del Programma Operativo Regionale (POR FESR 2014-2020), attraverso cui la Regione Veneto, grazie ai fondi stanziati dall’Unione Europea, dallo Stato e dalla Regione stessa, negli anni compresi tra il 2014 e il 2020, si impegna nella crescita sociale ed economica attraverso la promozione e la realizzazione di progetti in ambito industriale, digitale, dell’ambiente e nel settore dell’innovazione. Il progetto è nato grazie alla collaborazione tra la “Coop Services”, un ente accreditato dalla Regione Veneto, specializzato nello sviluppo di progetti nell’ambito dell’innovazione e del sociale, la società “Mywood srl”, che si occupa della parte tecnico-scientifica attraverso il proprio centro di progettazione e dei reparti produttivi all’avanguardia di falegnameria, verniciatura e carpenteria leggera, l’azienda “Euro Veneta srl”, specializzata nel recupero dei rifiuti, il “Gruppo l’Incontro Società Cooperativa Sociale Consortile” e “HIT”, il Centro di Ricerca Interdipartimentale Human Inspired Technology dell’Università di Padova e la “Fondazione Fenice”, centro di ricerca del Consorzio Zona Industriale di Padova. L’obiettivo del progetto è sviluppare attrezzature e tecnologie per i parchi urbani per favorire l’utilizzo di azioni di sostenibilità ambientale, sociale e culturale. Infatti, il parco non viene considerato come una mera attrattiva, la cui esperienza avviene in modo passivo, ma come uno spazio in cui si possa costruire attivamente una socialità più inclusiva, in cui tutti possano provare un senso di appartenenza. Proprio perché la stragrande maggioranza dei parchi pubblici sono stati costruiti senza considerare approfonditamente le reali esigenze di tutti gli utenti, il progetto SHIP punta a creare un parco inserito in un contesto urbano, che sia accessibile a tutti, anche a coloro affetti da disabilità motorie o cognitive, incluse le persone anziane, ma che sia fruibile contemporaneamente anche dai caregivers e da

persone abili, per promuovere un'inclusione concreta e attiva. Determinante, ai fini della realizzazione del progetto, è l'approccio del design partecipativo promosso da SHIP, basato sul coinvolgimento attivo di utenti finali e delle parti interessate attraverso sessioni di focus group, Webinar e la valutazione diretta dei prototipi delle strutture, con l'obiettivo di individuare le reali esigenze di ciascun partecipante e di soddisfarne le aspettative. In questo modo, gli utenti finali possono esprimere le loro considerazioni e fare le proprie osservazioni a riguardo, valutando l'accessibilità, l'usabilità e l'utilità percepita, la piacevolezza estetica, la capacità di intrattenimento.

Per la realizzazione del progetto, hanno contribuito il professor Luciano Gamberini dell'Università di Padova in qualità di coordinatore e rappresentante della parte psicologica, il professor Edoardo Narne dell'Università di Padova come responsabile dell'aspetto architettonico e il professor Antonio Paoli dell'Università di Padova come responsabile per l'aspetto medico-sportivo. La data di inizio progetto risale al 3 agosto 2019, con una durata complessiva di 18 mesi. Il contributo concesso è pari a €227.413,85, con una spesa ammissibile di €454.827,7. Il progetto SHIP si basa sulla realizzazione di un percorso sperimentale inserito in un parco urbano e della messa in posa delle opere implementate nel progetto. Una delle questioni principali che hanno riguardato il progetto è stata la scelta del luogo su cui erigere il parco vita. Sono stati presi in considerazione tre parchi urbani della città di Padova, il "Parco Fornace Morandi", i "Giardini all'Arena" e il "Parco Treves de' Bonfili". Per ciascun parco sono stati eseguiti dei sopralluoghi e sono state prese in considerazione le caratteristiche morfologiche, l'accessibilità ad eventuali arredi urbani e strutture dedicate all'area gioco e al "Well being". Dopo un'attenta analisi, è stato scelto il "Parco Fornace Morandi", un parco con una superficie di circa 49mila mq, localizzato nell'area nord del quartiere Arcella. Il parco è raggiungibile sia con i mezzi pubblici che con quelli privati, dal momento che è presente un parcheggio non a pagamento e delle rastrelliere su cui è possibile alloggiare le biciclette, a differenza dei Giardini dell'Arena e del Parco Treves de' Bonfili, che sono ben raggiungibili con mezzi pubblici ma scarsamente con mezzi

privati. Altro aspetto che ha indirizzato la scelta verso il Parco Morandi è che questo, a differenza degli altri parchi è privo di pendii e gradini, che costituiscono un ostacolo per le persone in carrozzina, per coloro che hanno ridotta mobilità o per chi è ipovedente. Il Parco Morandi, inoltre, ospita al suo interno aree gioco per i bambini, campi sportivi, orti sociali e un'area cani. I percorsi pedonali risultano abbastanza accessibili, nonostante la scarsa manutenzione. Sono presenti zone ombrose in prossimità del parco vita già esistente e il percorso pedonale. Lungo il percorso vita sono collocate delle sedute e tavolini mobili, di pertinenza dell'area ristoro, in cui sono presenti dei servizi igienici. Lungo il percorso pedonale sono dislocati dei cestini e all'ingresso sono disposti quelli specifici per la raccolta indifferenziata, ma mancano sufficienti punti per il rifornimento d'acqua, perché gli unici presenti sono in presenza dell'area cani e del parco giochi. Per quanto riguarda le strutture già esistenti, il parco giochi presenta all'incirca dieci strutture non inclusive e l'area fitness conta cinque strutture, ognuna delle quali accompagnata da un'infografica che illustra l'esercizio specifico da svolgere. L'accesso al parco rispetta determinati orari ed è sorvegliato da custodi che si occupano anche della sua manutenzione.



Figura 5. Parco Morandi, Padova



Figura 6. Giardini dell'Arena, Padova



Figura 7. Parco Treves de' Bonfili, Padova

4.2 Aspetti edilizi: spazi, materiali e considerazioni sulla sicurezza

Nell'ambito del progetto SHIP sono state identificate tre aree di sviluppo: "Furniture", cioè l'arredo urbano, "Playground", il parco giochi e "Sport & Wellbeing", l'area dedicata al benessere e quindi il parco vita in questione. Attraverso le sessioni di focus sono state estratte delle linee guida che indicano quali dovrebbero essere le caratteristiche di un parco per trarne la migliore esperienza possibile. Innanzi tutto, un parco vita dovrebbe collocarsi in un parco immerso in un contesto urbano, che sia vicino alle strutture sociali e che sia facilmente raggiungibile (Ministero per le Politiche Sociali dell'Assia: linee guida per la costruzione di un percorso fitness). Importante è anche la facilità di accesso al parco, che dovrebbe presentare un buon percorso pedonale, sicuro e privo di ostacoli. Inoltre, è fondamentale che il parco sia raggiungibile sia con mezzi propri, come l'automobile o la bicicletta che con trasporti pubblici. Non di meno, un parco vita di successo dovrebbe essere esposto il meno possibile a rumori fastidiosi e a inquinamento. Altra cosa da tenere in considerazione, è che il parco vita non dovrebbe essere troppo in mostra, ma localizzato in una zona ben ombreggiata, che sia a portata di mano e che possa trasmettere senso di sicurezza e di riparo. È quindi da evitare di collocare il percorso vita in prossimità degli accessi. Importante è che il parco abbia abbastanza affluenze, ma che non sia troppo affollato e che siano presenti servizi di ristorazione e, non per ultimi, servizi igienici appropriati. Anche una buona illuminazione può contribuire a vivere al meglio l'esperienza di un percorso vita. Secondo le linee guida precedentemente citate, estratte dal Centro di Ricerca HIT dell'Università di Padova, per garantire una fruibilità più efficace, la struttura del parco deve essere facilmente intuibile all'ingresso. L'eventuale segnaletica deve essere chiara e ben leggibile e deve presentare iscrizioni in Braille per consentire la lettura anche alle persone ipovedenti. Per creare un parco vita di successo, non bisogna trascurare la componente dell'arredo urbano, in modo tale da rendere piacevole l'esperienza anche per i caregivers. SHIP non ha tralasciato alcun dettaglio e ha pensato a un arredo urbano inclusivo, che possa favorire la

socializzazione e che possa rispondere alle esigenze di tutti. Ad esempio i tavoli devono avere un'altezza adeguata o comunque regolabile, in modo tale che possano essere adatti anche alle persone in carrozzina e che panchine e sedute occupino uno spazio tale da non ostacolare le sedie a rotelle. Inoltre, le aree dotate di tavoli e sedute devono essere poste in prossimità di uno spazio ombreggiato e in modo tale da poter osservare la zona circostante. La panchina è uno degli arredi urbani principali presenti in un parco. Secondo le linee guida, le sedute devono essere presenti in quantità sufficiente per soddisfare tutti e collocate a non più di 200m l'una dall'altra e, oltre ad offrire garanzia di sicurezza e qualità, devono essere confortevoli ed esteticamente piacevoli. La progettazione di una panchina e di tutti i suoi componenti deve essere pensata con l'obiettivo ridurre al minimo i rischi per l'utente. Infatti, devono essere progettate in modo tale da non incorrere nel rischio di intrappolamento di dita, testa, collo e piedi e tutti i bordi e gli spigoli devono essere arrotondati. Inoltre, non è da trascurare l'importanza dei braccioli e l'inclinazione del piano delle sedute, che devono agevolare gli utenti a sedersi e a rimettersi in posizione eretta. Per questioni di sicurezza, ogni seduta deve avere lo schienale. È sconsigliabile inserire il poggiatesta sulle panchine, in quanto può rappresentare un fattore di rischio. Le sedute devono essere costruite in modo tale da permettere agevolmente il lavaggio e la pulizia e di resistere all'usura e alle intemperie. I materiali pensati per la costruzione delle sedute devono essere di origine naturale e resistenti anche alle alte temperature e, in generale, nella realizzazione dell'arredo urbano si devono evitare materiali che producono abbagliamento. Da tenere in considerazione anche la pavimentazione, che deve permettere di raggiungere senza ostacoli le varie aree del parco. La pavimentazione del percorso pedonale deve essere antiscivolo e il più possibile pianeggiante, affinché il transito delle carrozzine sia facilitato. Eventuali pavimentazioni grigliate usate nei percorsi pedonali non devono costituire un pericolo per chi utilizza sostegni di deambulazione come girelli o bastoni. Per gli ipovedenti bisognerebbe utilizzare la pavimentazione tattile, per agevolare il loro passaggio e utilizzare colori contrastanti per pavimentazione e sedute. Inoltre, nella progettazione

delle pavimentazioni devono essere tenute in considerazione le condizioni normali del luogo ed esse devono essere adatte a sopportare i sovraccarichi previsti, oltre che resistere nel tempo. In generale, tutte le aree del parco devono essere collegate e tra loro raggiungibili in modo comodo.

Per quanto riguarda l'area di "Playground", nel progetto rientrano strutture ludiche altamente inclusive, che devono ospitare anche utenti in sedia a rotelle. Devono essere incluse delle attrezzature ludiche non sopraelevate e rampe di accesso alle pedane rialzate. Ogni stazione ludica deve essere adeguatamente sfidante e coinvolgente per i bambini con diversi livelli di abilità e di età. Inoltre, le dimensioni e gli spazi degli attrezzi di gioco devono consentire ai bambini di utilizzarli indipendentemente dalla loro altezza, postura e abilità motorie. Le strutture devono consentire all'utente che necessita di ausili per la deambulazione, o al suo caregiver, di posizionarsi in modo consono e autonomo con il minimo sforzo. Inoltre, tali strutture devono prevedere adeguate misure di sicurezza, come cinture, in modo che l'utente sia adeguatamente assicurato. Per quanto concerne la sicurezza, il design e lo sviluppo di attrezzature dedicate al parco giochi, devono essere osservate due importanti norme UNI EN. Non rispettarle impedisce il collaudo delle attrezzature. Queste norme prevedono che le strutture siano accessibili anche agli adulti nel caso debbano prestare assistenza ai bambini che le usano e che non ci sia il rischio di intrappolamento delle varie parti del corpo. Importante è anche la costante verifica della resistenza delle strutture alle sollecitazioni dovute all'uso e all'ambiente e la valutazione delle superfici "d'impatto" per prevenire infortuni gravi dovuti alle cadute. Infine, ogni attrezzatura deve riportare l'indicazione dell'età minima che deve avere il bambino per poter giocare in sicurezza. Inoltre, la pavimentazione deve favorire la manovra delle carrozzine. L'area di "Playground" deve risultare accessibile per tutti e quindi priva di barriere architettoniche, in modo tale che essa possa essere raggiunta anche da eventuali mezzi di soccorso. Oltre alle attrezzature ludiche di repertorio, i bambini dovrebbero aver modo di disporre di materiali naturali diversi tra loro, come sabbia, acqua, ghiaia, legno ed elementi liberi per il gioco immaginativo, per sviluppare i sensi, la fantasia e la motricità. Questo

necessita, di conseguenza, di eventuali forme di custodia per impedire che il materiale venga imbrattato da deiezioni animali e atti vandalici. I materiali devono essere da una parte di origine naturale, dall'altra devono garantire estrema robustezza, tipica di materiali come acciaio e legno. È altamente consigliabile che, in prossimità dell'area del parco giochi, sia presente un'area con tavoli e panchine in cui ci si possa riposare. È, infine, fondamentale che l'area di "Playground" sia studiata per favorire l'inclusione e, quindi, che possa essere utilizzata contemporaneamente da bambini abili e disabili.

Per quanto riguarda, invece, il settore "Sport & Wellbeing", sono stati pensati attrezzi per allenare specifiche capacità motorie, adeguate a persone normodotate, persone anziane, persone con disabilità e bambini. Le attrezzature devono poter essere utilizzate senza la supervisione di un professionista. Devono, inoltre, prevedere manubri e impugnature regolabili per adattarsi alla conformazione e alle misure dei diversi utenti e si devono preferire meccanismi costruttivi che non temono l'usura e che richiedono una manutenzione minima, come ad esempio binari piuttosto che ingranaggi. È di fondamentale importanza che le attrezzature per il fitness siano accompagnate da un cartello informativo che contenga le istruzioni per l'esercizio, in cui siano presenti immagini ben chiare, che spieghi le funzioni principali dell'attrezzatura e quindi quali capacità motorie allena e le informazioni sulla sicurezza e il peso utente massimo consentito. Gli attrezzi devono consentire di allenare l'equilibrio, la forza, la reattività e la coordinazione in modo organico e devono essere regolati in modo tale da non costituire eccessiva resistenza, in particolare per persone anziane e persone particolarmente decondizionate. Devono, inoltre, dare possibilità di fare ginnastica dolce e, soprattutto, dovrebbero richiamare i movimenti tipici della quotidianità per essere maggiormente funzionali. Le attrezzature devono essere collocate su una pavimentazione morbida e devono essere presenti panchine nelle immediate vicinanze per consentire il riposo. Inoltre, è importante che l'area fitness sia protetta dai raggi solari. Le attrezzature per il fitness non dovrebbero essere collocate nelle immediate vicinanze dell'area gioco, ma dovrebbero essere separate da essa da una distanza adeguata o da recinzioni.

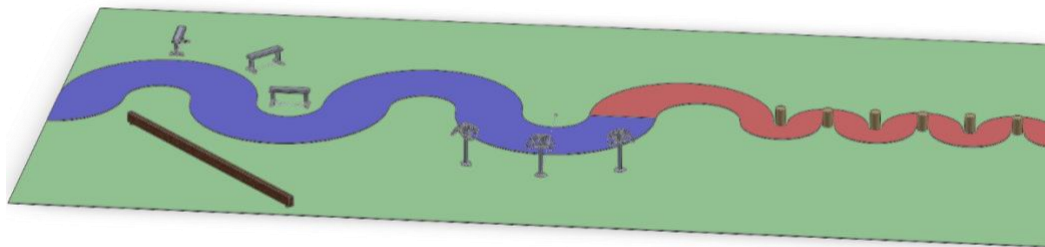
Per quanto riguarda i materiali, la cui selezione e il cui utilizzo devono essere conformi a specifiche norme europee, essi devono garantire la piena stabilità prima della successiva manutenzione. È sconsigliato l'utilizzo di materiali che producono bagliori superficiali per evitare il rischio di infiammabilità. Materiali come legno e metalli devono essere progettati in modo tale che non siano compromessi dalle condizioni atmosferiche. Per quanto riguarda, invece, i materiali sintetici e le gomme, questi devono essere protetti in modo appropriato per evitare che l'esposizione ai raggi ultravioletti e all'ossigeno li deteriorino. Da non trascurare da una parte l'importanza delle superfici di rivestimento, che non devono essere rischiose in termini di tossicità e dall'altra lo smaltimento del materiale, che deve sempre essere eseguito nel rispetto dell'ambiente. L'attrezzatura per il fitness deve essere progettata e assemblata in modo tale che il suo utilizzo sia facilmente intuibile da parte dell'utente. In particolare, le strutture devono essere pensate per essere facilmente accessibili e usufruibili anche per persone con limitate capacità fisiche. Altro aspetto importante è che le attrezzature non provochino danni all'utente se usate nella maniera scorretta. Per garantire un utilizzo sicuro delle attrezzature, è necessario adottare importanti accortezze, come ad esempio evitare materiali che possono scheggiarsi facilmente o mascherare le filettature dei bulloni o ancora evitare elementi appuntiti. È importante, inoltre, che le parti mobili non presentino punti di schiacciamento o taglio per l'utente. Per quanto riguarda l'intrappolamento, è necessario che le attrezzature e le pavimentazioni non presentino punti in cui possano incastrarsi le dita e i piedi. Per quanto riguarda il sovraccarico presente in alcune attrezzature, è fondamentale che sia facilmente regolabile o che sia regolato in modo automatico per l'utilizzo successivo. I pesi, inoltre, non devono muoversi durante l'utilizzo dell'attrezzatura e devono essere previsti solamente per esercizi multiarticolari, ovvero quella tipologia di esercizi che coinvolgono più articolazioni, a ridotto impegno metabolico e che seguono una traiettoria riconducibile a un arco di circonferenza. I meccanismi di regolazione e bloccaggio devono essere sicuri e devono essere ben visibili e comprensibili per l'utente. Inoltre, l'accesso e l'uscita dalla struttura devono essere effettuati

da una posizione sicura. Per quanto riguarda gli spazi, ogni attrezzo prevede uno spazio occupato dall'attrezzatura, uno spazio di formazione e uno spazio di movimento. Lo spazio di *training* deve essere adeguato a consentire all'utente l'utilizzo della struttura senza pericolo. Questo spazio è costituito da una serie di spazi cilindrici che tengono in considerazione la dimensione media dell'utente e il tipo di movimento. Ogni spazio cilindrico inizia dal supporto del corpo e si estende verticalmente verso l'alto, lungo la direzione di movimento. Quindi, nel determinare lo spazio di training, bisogna tener conto dei movimenti sia dell'attrezzatura, ma anche dell'utente. Anche in questo caso, lo sviluppo dei prototipi si è basato sull'utilizzo di materiali di recupero, per un impatto minimo sull'ambiente e il design del percorso e delle attrezzature rispetta grandemente le caratteristiche del territorio. L'area per il "Wellbeing", come quella di "Playground", deve favorire l'incontro sociale e l'inclusione.

4.3 Cinque stazioni multifunzionali e adatte a tutti

Nella seguente trattazione verranno descritte le stazioni del parco vita che sono state progettate in collaborazione con l'Università di Padova. Il percorso è stato strutturato prendendo spunto dal concetto dell'*ikebana*, l'antica arte giapponese della disposizione dei fiori recisi. Si è deciso, infatti, di riprendere un tema di tipo naturale nell'atto della progettazione del parco e, di conseguenza, i materiali che si è scelto di impiegare sono di origine naturale e di recupero. Nella progettazione delle seguenti stazioni, sono state prese in considerazione importanti variabili come l'età, la condizione fisica e il grado di disabilità. Si è puntato a realizzare strutture che potessero essere usufruite da persone di tutte le età, mentre, per quanto riguarda la tipologia di disabilità, si è scelto di progettare strutture usufruibili da persone in carrozzina. Il principio che ha guidato la progettazione delle strutture è che ognuna di esse può essere usata allo stesso modo da tutti, sempre nei limiti imposti dalla sicurezza, per favorire un'inclusione reale. Ogni struttura è accompagnata da un cartello informativo in cui sono descritte informazioni importanti sulla modalità di utilizzo, sulle capacità da allenare e su eventuali accorgimenti da adottare. Inoltre, nei cartelli sono riportate anche delle immagini esplicative, affinché le stazioni possano essere utilizzate senza la supervisione di un esperto. Le strutture per lo "Sport e il Benessere" sono state pensate con l'obiettivo di allenare l'equilibrio, la mobilità, la forza di arti superiori e inferiori e la tonificazione del core. È interessante notare che ogni stazione può creare delle piccole e sane competizioni tra tutti, quindi anche tra persone abili e persone disabili, costituendo un importante fattore di inclusione.

4.3.1 La Gincana



*Figura 8. Prototipo della stazione "Gincana",
Francesco Bettella*

La struttura della "Gincana" è costituita da un percorso a serpentina per persone in carrozzina, caratterizzato da superfici di percorrenza diverse (ad esempio terreno a gibbi, gommato o in legno) e curve con differenti angolature. Lo scopo è quello di giocare sulla variazione dell'attrito della carrozzina a seconda delle superfici del terreno, che obbliga l'utente a usare maggiormente il core per mantenere la stabilità e, di conseguenza, è richiesto uno sforzo diverso da parte degli arti superiori per condurre la carrozzina. Il percorso è affiancato da stazioni per persone normodotate, in cui sono eseguibili esercizi su squat box ed esercizi per l'equilibrio o la rapidità sulle travi, che riprendono le strutture classiche presenti in origine nei parchi vita, ma anche strutture più moderne, come le bike orizzontali e strutture per il core. Questa scelta è stata dettata dall'impegno e dalla volontà per favorire l'inclusione, in modo tale che non ci fossero stazioni dedicate a persone disabili e altre stazioni dedicate a persone abili, ma che ci fosse un luogo di incontro, in cui poter condividere le medesime strutture. La gincana termina con un percorso sempre più stretto, alla cui fine sono collocati dei tronchi per l'equilibrio. L'intento di questo tipo di stazione è quello di riutilizzare attrezzi classici, che furono pensati per un solo utilizzo, in un nuovo assetto polifunzionale che possa, quindi, offrire diverse tipologie di esercizio e che possa soddisfare diverse esigenze motorie, per persone giovani e per persone anziane, per persone abili e per persone disabili. Un esempio sono, appunto, i tronchi posti alla fine del percorso, che possono essere utilizzati per il mantenimento dell'equilibrio, ma anche per la destrezza

attraverso lo slalom con le carrozzine o per la forza esplosiva degli arti inferiori saltando da una parte all'altra.

4.3.2 Il Tunnel delle Rose

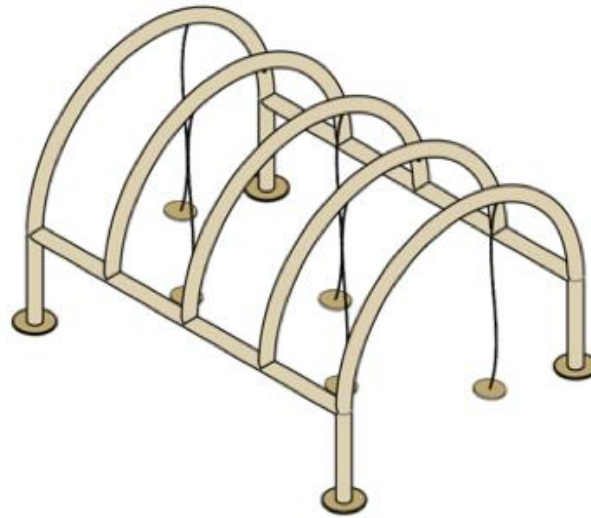


Figura 9. Prototipo della stazione “Tunnel delle Rose”, Francesco Bettella

Il “Tunnel delle Rose” consiste in una struttura in cui sono agganciate delle corde in successione e presenta una variante per persone abili e una per persone disabili. Le due varianti differiscono tra loro per il fatto che la prima ha corde vincolate solo in cima mentre, nella seconda, le corde sono vincolate anche a terra. La variante per persone abili presenta corde provviste di poggiapiedi rialzati da terra di 10cm, per garantire la sicurezza dell’utente. Lo scopo di entrambe le stazioni è raggiungere la corda successiva dandosi una spinta con gli arti inferiori nel caso di persone abili e con la tirata degli arti superiori nel caso di persone disabili. È possibile percorrere la stazione anche a ritroso. Le capacità principali che si punta ad allenare in questa stazione sono la forza e la destrezza. Inizialmente, la struttura doveva presentare una sola variante, con corde fissate solamente alla sommità, per evitare di cadere in discriminazioni e per promuovere l’inclusione, ma è stato constatato che questa tipologia di struttura rischiava di essere disagiata per le persone con disabilità e, proprio per questo motivo, è stato necessario riconsiderare il progetto. Si è scelto, quindi, di creare due stazioni sorelle, che fossero sicure e performanti per tutti. Ma ciò potrebbe anche costituire un vantaggio, dal momento che la presenza di due stazioni potrebbe automaticamente creare

delle sane competizioni tra persone abili e persone disabili e questo costituirebbe un fattore di fondamentale importanza per l'inclusione.

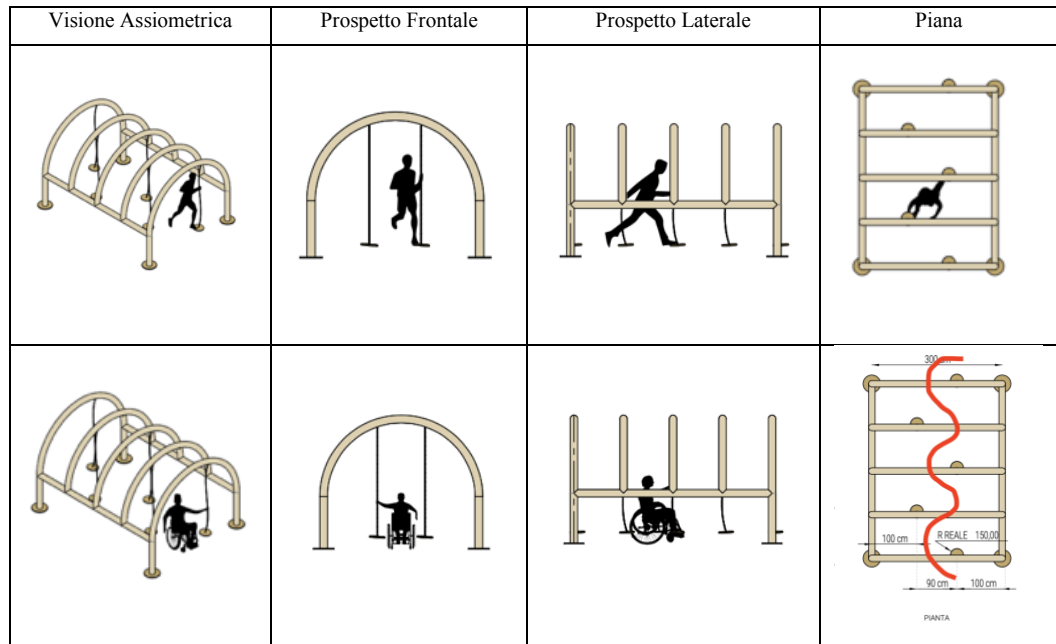


Figura 10. Differenti prospetti della stazione "Tunnel delle Rose" per persone abili e per persone disabili, Francesco Betella

4.3.3 Il Manubrio

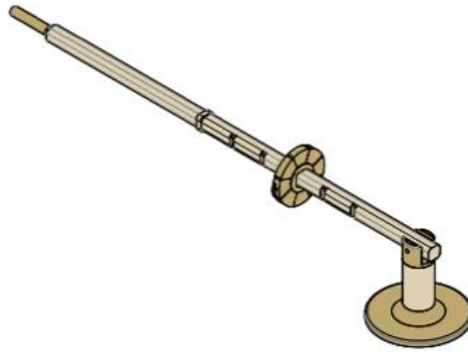
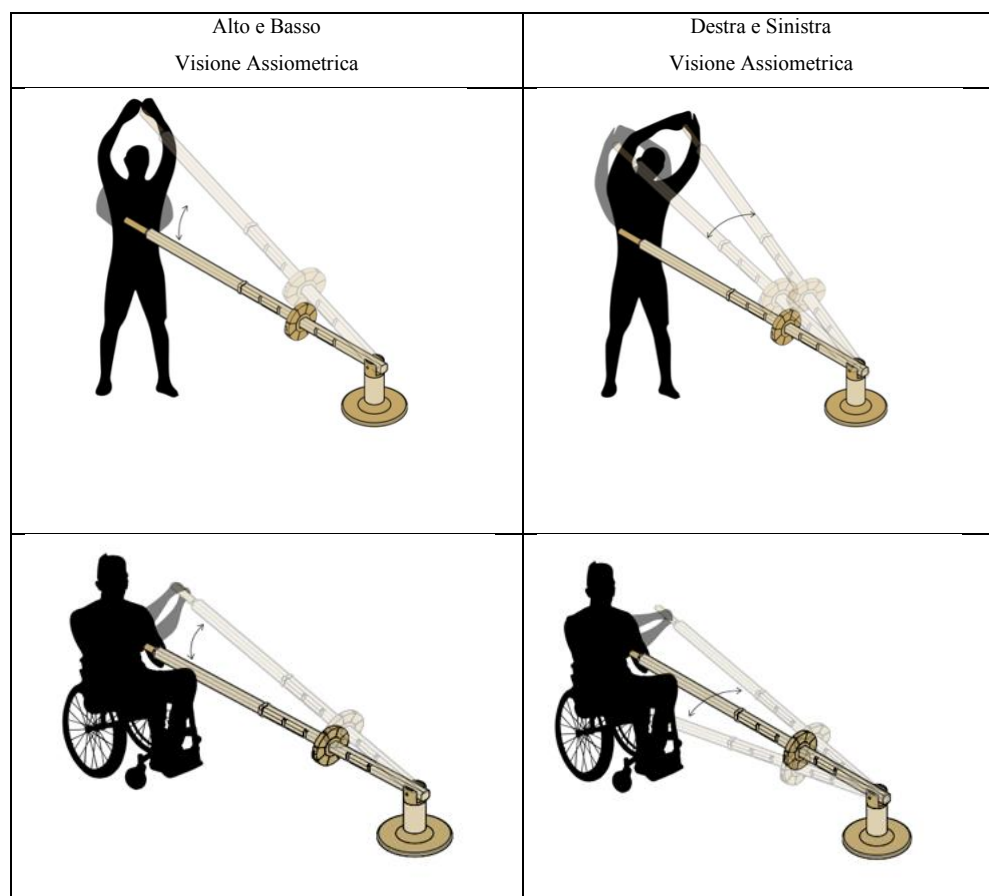


Figura 11. Prototipo della stazione “Manubrio”, Francesco Bettella

Il “Manubrio” è una struttura composta da una sbarra vincolata solo in un estremo, sulla quale è possibile regolare la difficoltà spostando il contrappeso sui vari livelli disponibili. Lo scopo è quello di tracciare varie traiettorie sollevando l’attrezzo dalle relative impugnature. La capacità da allenare in questa struttura è principalmente la forza degli arti superiori. Questa struttura si caratterizza anche per il fatto che permette agli utenti di usare la propria immaginazione per disegnare svariate traiettorie, che coinvolgano gruppi muscolari diversi. Nella progettazione di questa stazione, l’obiettivo era quello di creare un attrezzo per gli arti superiori che non richiedesse troppe accortezze per essere utilizzato. Si era dapprima pensato di realizzare un attrezzo che richiamasse il macchinario della “lat machine”, tanto utilizzata in palestra, che potesse essere utilizzato anche contemporaneamente proprio per favorire un rapporto di collaborazione e, quindi, di inclusione, in un alternarsi di gesti di spinta e tirata. Tuttavia, si sono riscontrate troppe problematiche a livello costruttivo, perché la struttura avrebbe occupato troppo spazio. Questa idea è stata, quindi, sostituita da quella del Manubrio, soluzione decisamente più contenuta, che si presta molto bene ad essere utilizzata da parte di tutti, anche se il suo utilizzo è esclusivamente individuale.



*Figura 12. Differenti prospettive della stazione "Manubrio" per persone abili e per persone disabili,
Francesco Bettella*

4.3.4 I Sensori

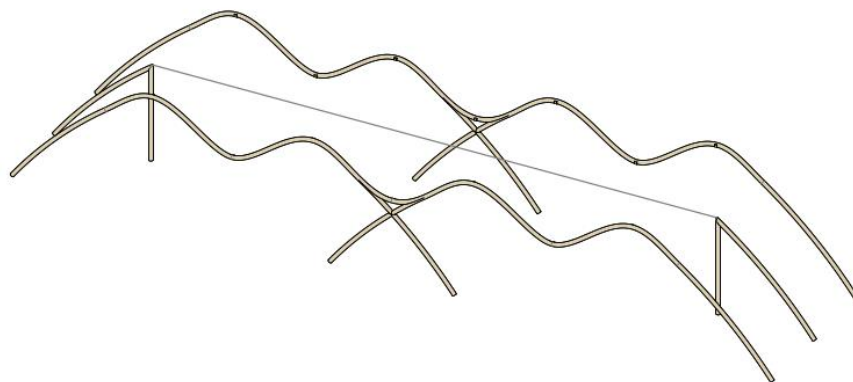
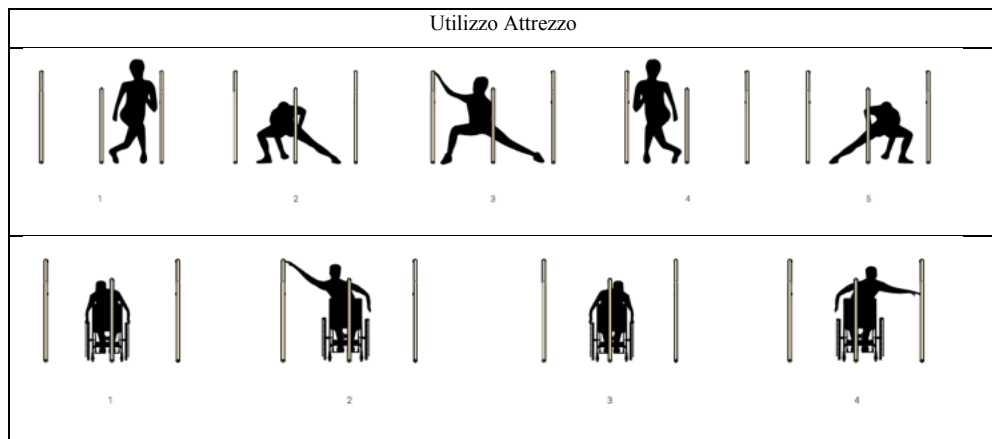


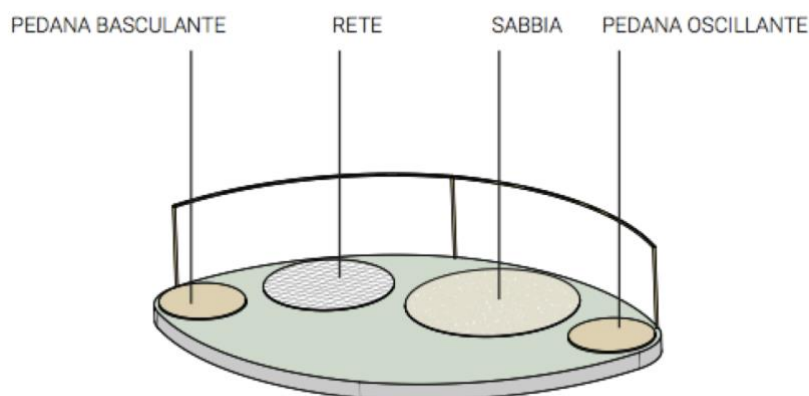
Figura 13. Prototipo della stazione "Sensori", Francesco Bettella

La struttura dei "Sensori" è composta da un percorso in cui sono posti dei bersagli da toccare. Il percorso, attraversato da una corda, posta ad altezza volto delle persone in carrozzina, deve essere sufficientemente largo da permettere a queste ultime di avanzare e curvare liberamente. Lo scopo della stazione è toccare i sensori il più velocemente possibile, per le persone abili passando sotto la corda e per le persone disabili semplicemente evitandola. Per rendere la stazione più coinvolgente e accattivante, si è pensato di realizzare un sistema a punti e di usare come sensori dei gruppi di led con diverse combinazioni di colori. Le capacità da allenare in questa stazione sono principalmente reazione, destrezza e coordinazione. Anche in questa stazione, la filosofia che ha guidato la sua realizzazione è stata l'inclusione. Infatti, lo scopo di questo attrezzo è quello di un utilizzo da parte di tutti con differenti modalità, ma tutte rivolte al raggiungimento dello stesso obiettivo. Ne è risultata una stazione adatta a tutti e ciò che ne emerge è che nessuno risente di adattamenti strutturali poco funzionali in termini di capacità motorie. In sostanza, questo dimostra che è possibile attuare cambiamenti in positivo per aumentare l'aggregazione sociale senza avere grosse ripercussioni e, inoltre, dimostra quanto questi cambiamenti possono, in realtà, arricchire le esperienze di ognuno.



*Figura 14. Dinamica di movimento della stazione "Sensori" per persone abili e per persone disabili,
Francesco Bettella*

4.3.5 Lo Stagno delle Ninfee



*Figura 15. Prototipo della stazione "Stagno delle Ninfee",
Francesco Bettella*

La struttura dello "Stagno delle Ninfee" è composta da pedane infossate basculanti che richiamano, per l'appunto, uno stagno di ninfee. Alcune di queste pedane presentano movimenti di lateralità, particolarmente indicate per persone in carrozzina. Le altre pedane, invece, che seguono movimenti antero-posteriori, non sono sicure per persone disabili. Ogni pedana è costituita da un materiale diverso come sabbia, sassi (sconsigliati per persone in carrozzina per i disagi di maneggevolezza), gomma e legno. La stazione è fornita di un corrimano per garantire un ulteriore elemento di sicurezza. Lo scopo della stazione è mantenere l'equilibrio sulle pedane, cercando di percepire la differenza di materiale e di passare da una pedana all'altra con facilità. Le capacità principali da allenare in questa stazione sono equilibrio e propriocezione. Anche in questo caso, l'intento di questa struttura è stato quello di far percepire la variazione di attrito delle carrozzine, sfruttando quindi la forza del core e la forza degli arti superiori e di far percepire alle persone normodotate le differenze di appoggio a seconda del materiale. È possibile, in questo caso, variare anche la modalità di appoggio, ad esempio provando a rimanere in equilibrio in appoggio monopodalico. Un'altra variante possibile, che è però indicata per persone più condizionate, è togliere il riferimento visivo chiudendo gli occhi. Anche questa stazione è stata pensata per promuovere l'inclusione, quindi sono state adottate delle soluzioni per fare in modo che ogni persona potesse usufruire della struttura come, ad esempio,

riferimenti per le carrozzine, in modo da poter salire e scendere in totale sicurezza o il corrimano per persone anziane, che hanno un senso dell'equilibrio sensibilmente ridotto.

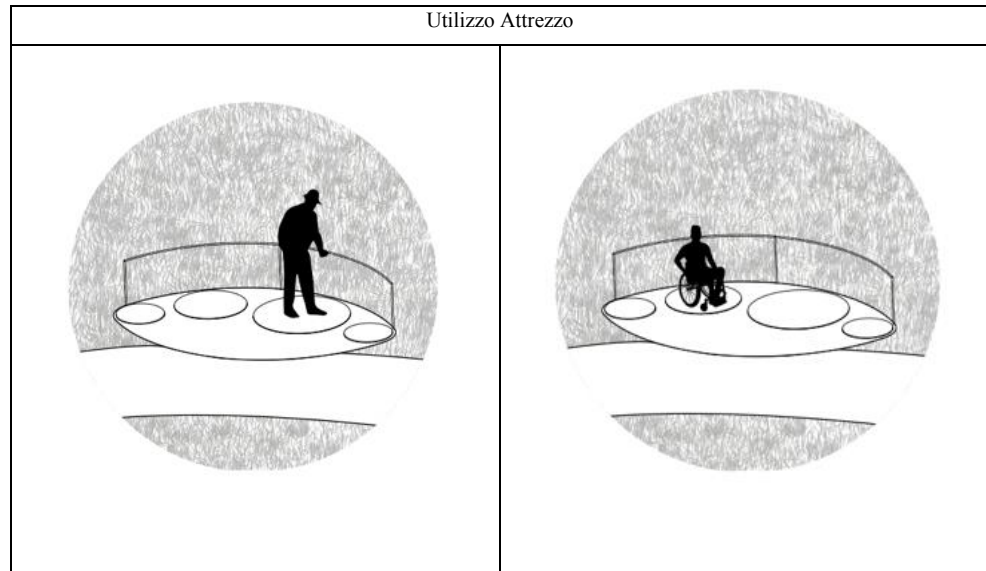


Figura 16. Utilizzo della stazione "Stagno delle Ninfee" per persone abili e per persone disabili, Francesco Bettella

Ciò che emerge, quindi, dall'analisi di queste stazioni è che ognuna è fruibile da tutti indistintamente, dal momento che sono prive di barriere architettoniche e che non sono richiesti gesti motori eccessivamente complicati. Ogni struttura, inoltre, si presta molto bene ad essere usata da tutti secondo diverse varianti, determinando, quindi, la spiccata versatilità e inclusività di questo progetto. Proprio per questi motivi, il parco vita è costituito da stazioni ampiamente inclusive e questo costituisce un punto di partenza per la promozione di un modello non solo motorio, ma anche educativo, nell'ottica dell'abbattimento delle barriere sociali, specie perché questi attrezzi favoriscono l'incontro e il confronto sociale.

Conclusioni

Un parco vita costruito in un contesto urbano apporta numerosi benefici da un punto di vista della salute pubblica, ambientale, urbanistico e socio-culturale. Per quanto riguarda l'aspetto salutistico, è importante tenere presente che il fenomeno della sedentarietà e delle patologie ad essa conseguenti sono in costante aumento. La spesa sanitaria per curare le principali malattie che affliggono l'Occidente, come malattie cardiovascolari, diabete di tipo II e alcune tipologie di cancro, è consistente e una soluzione per ridurre sensibilmente i costi è proprio quello di adottare uno stile di vita sano e praticare una costante attività fisica. Proprio per questo motivo, tra le molte attività motorie, quella di "Green Exercise" e, di conseguenza, quella associabile alla frequentazione di un parco vita, si dimostra essere uno strumento estremamente valido per contrastare le malattie precedentemente citate e per promuovere sane abitudini per tutti, dal momento che non è richiesto un determinato livello di attività fisica o un particolare status socio-economico. È importante sottolineare che praticare attività fisica in ambienti naturali non offre solamente vantaggi a livello fisico, svolgendo un ruolo nella prevenzione e nel controllo del peso, ma apporta anche numerosi benefici di tipo psicologico, configurandosi, così, come uno strumento polivalente per la salute e il benessere della popolazione. Inoltre, le strategie di salute pubblica che rivolgono la propria attenzione all'ambiente possono essere grandemente efficaci non solo dal punto di vista di una riduzione dei costi sanitari, ma anche nel contrastare la crescente urbanizzazione e, di conseguenza, il deterioramento ambientale. Infatti, è importante sottolineare che i costi per la realizzazione di un parco vita sono relativamente contenuti, dal momento che comprenderebbero principalmente quelli di costruzione delle stazioni e di eventuali elementi di arredo urbano, della loro manutenzione e del loro smaltimento. Questo è estremamente importante in termini ecologici, non solo perché l'inquinamento sarebbe significativamente basso durante la costruzione e durante la fruizione di un parco vita, ma perché il contatto con aree verdi svilupperebbe una maggiore consapevolezza della natura e, di conseguenza, innescherebbe comportamenti rispettosi dell'ambiente. Inoltre,

non si può non tenere in considerazione che la realizzazione di un parco vita, specie in un contesto urbano, rappresenta un importante elemento di riqualificazione urbana, costituendo un bene importante per la comunità, che andrebbe, altresì, ad implementare il “verde urbano”, cioè quelle aree verdi, come parchi e giardini che apportano numerosi vantaggi non solo all’ambiente, perché svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare il fenomeno dell’inquinamento e del deterioramento naturale, ma anche ai cittadini, dal momento che costituiscono da una parte luoghi di incontro sociale, dall’altra perché offrono un’opportunità di recupero dalla frenesia e dallo stress tipico dei contesti fortemente urbani, abitudini che tutti dovremmo adottare per la riduzione di sentimenti negativi e per l’accrescimento di quelli positivi. Per quanto riguarda, infine, la dimensione socio-culturale, la pratica di attività sportiva in ambienti naturali, inseriti in contesti cittadini e, quindi, riconosciuti come centro di conglomerato sociale, favorisce la socialità e l’incontro e, non per ultimo, contribuisce a far percepire agli individui il sentimento di sentirsi parte di una comunità, fattore molto importante per coloro che vengono emarginati e sono soggetti al cosiddetto “stigma sociale”. In particolare, il progetto SHIP, oltre al suo spiccato interesse per il rispetto ambientale, si fa promotore di un importante fattore che sta prendendo sempre più importanza nel nostro tempo, l’inclusione. SHIP è nato con l’intento di coinvolgere quante più persone in una sana pratica sportiva, specie le persone considerate fragili, come persone anziane e persone con disabilità, che vengono, purtroppo, continuamente sottoposte a ingiusti pregiudizi, estromesse dalla dimensione della comunità e dimenticate. SHIP, seguendo i principi promossi dalla OMS e dall’UE, attraverso la “Strategia per i diritti delle persone con disabilità 2021-2030”, si configura come un progetto all’avanguardia che, attraverso il diretto coinvolgimento degli utenti finali del parco (il cosiddetto “design partecipativo”), cerca di soddisfare le esigenze di ognuno, dalle persone anziane alle persone con differenti tipologie di disabilità. In particolare, questo progetto promuove una reale inclusione tra le persone, attraverso una delle più forti pratiche di coesione sociale, lo sport. La particolarità di SHIP è proprio l’incontro e il confronto sociale attraverso la

fruizione di strutture di “Furniture”, “Playground” e “Wellbeing” che sono adatte a persone abili e persone disabili di tutte le età. Questo costituisce un importante punto di svolta nella promozione di una reale inclusione nelle comunità e si auspica che possa costituire un modello progettuale e comportamentale per interventi futuri.

Bibliografia:

- “A Swiss Fitness Movement from the 1970s comes back into vogue”, The New York Times, 2020.
- BARTON, Jo; PRETTY, Jules. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 2010, 44.10: 3947-3955.
- BOWLER, Diana E., et al. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC public health*, 2010, 10.1: 1-10.
- CALOGIURI, Giovanna; PATIL, Grete G.; AAMODT, Geir. Is green exercise for all? A descriptive study of green exercise habits and promoting factors in adult Norwegians. *International journal of environmental research and public health*, 2016, 13.11: 1165.
- EKKEKAKIS, Panteleimon; PARFITT, Gaynor; PETRUZZELLO, Steven J. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities. *Sports medicine*, 2011, 41.8: 641-671.
- Federica D’Auria, “La povertà non è una sola. Esclusione sociale e isolamento acuiscono la sofferenza urbana”, Il Bo Live, 5 maggio 2021.
- fondazionefenice.it.
- HARTIG, Terry, et al. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 2003, 23.2: 109-123.
- KAPLAN, Stephen. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 1995, 15.3: 169-182.
- “La storia dei “percorsi vita” nei parchi”, Il Post, 2020.
- LAHART, Ian, et al. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 2019, 16.8: 1352.
- Mabel Bocchi, “Benessere all’aria aperta: le 15 tappe del percorso vita”, La Gazzetta dello sport, 2013.
- MACKAY, Graham J.; NEILL, James T. The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of sport and exercise*, 2010, 11.3: 238-245.
- Manikandan, S. "EFFECT OF PARCOURSE TRAINING ON SELECTED STRENGTH AND POWER PARAMETERS." *Asia Pacific Journal of Research Vol: I Issue XVIII* (2014).
- Manry, Stephanie. *Final Environmental Assessment to Construct a One-quarter Mile Track with Stretching Pads and PAR Course Sheppard Air Force Base, Texas*. CIVIL ENGINEER SQUADRON (82ND) SHEPPARD AFB TX, 2011.
- Milner, Paul, and Berni Kelly. "Community participation and inclusion: People with disabilities defining their place." *Disability & Society* 24.1 (2009): 47-62.
- mywood.it/porfesr.
- Nixon, Howard L. "Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities." *Journal of Sport and Social Issues* 31.4 (2007): 417-433.
- Pelletier, K. R. "A parcourse for health promotion programs in the workplace." *Health Promotion in the Working World* (1989): 143-166.
- Playfit.eu.
- regione.veneto.it/web/programmi-comunitari/fesr-2014-2020.
- SHIP- Sustainable, Healthy and Inclusive furniture and games for Parks – D1.2 Raccolta requisiti utente e linee guida per il design dell’arredo urbano e giochi.
- STAATS, Henk; HARTIG, Terry. Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 2004, 24.2: 199-211.

- Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021-2030. Publications Office of the European Union, 2021.
- THOMPSON COON, Jo, et al. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 2011, 45.5: 1761-1772.
- ULRICH, Roger S., et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 1991, 11.3: 201-230.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
- [Who.int/health-topics/health-equity](https://www.who.int/health-topics/health-equity).