

il **m**edico **p**ediatra

Periodico della Federazione Italiana Medici Pediatri

numero **QUATTRO**
DUEMILADIECI

**INFEZIONI RESPIRATORIE
RICORRENTI**

GENETICA DELLA SORDITÀ

GINNASTICA E SPORT

ATTUALITÀ E CULTURA

**UN GIORNO...
A SIVIGLIA**

racconto
UNA STORACCIA TENERA

VIVI L'ABRUZZO
il Gransasso d'Italia

numero **QUATTRO** duemiladieci

DIRETTORE ESECUTIVO

Giuseppe Mele

DIRETTORE RESPONSABILE

Valdo Flori

COMITATO DIRETTIVO

Giuseppe Mele

Roberto Sassi

Claudio Colistra

Andrea Valpreda

Antonio Gurnari

Adolfo Porto

Piero Di Saverio

Paolo Biasci

Alessandro Ballestrazzi

COMITATO DI REDAZIONE

Alessandro Ballestrazzi

Raffaele Di Lorenzo

Michele Fiore

Valdo Flori

Mario Marranzini

COMITATO DEI GARANTI

Giuseppe Mele

Roberto Sassi

Piero Di Saverio

CONTATTI

ilmedicopediatra@fimp.org

www.fimp.org

© COPYRIGHT BY

Federazione Italiana
Medici Pediatr
Via Carlo Bartolomeo Piazza, 30
00161 Roma

EDIZIONE

Pacini Editore SpA
Via Gherardesca, 1 - 56121 Pisa
www.pacinimedica.it

A.N.E.S.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA



**PACINI
EDITORE
MEDICINA**

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, segreteria@aidro.org, <http://www.aidro.org>.

I dati relativi agli abbonati sono trattati nel rispetto delle disposizioni contenute nel D.Lgs. del 30 giugno 2003 n. 196 a mezzo di elaboratori elettronici ad opera di soggetti appositamente incaricati. I dati sono utilizzati dall'editore per la spedizione della presente pubblicazione. Ai sensi dell'articolo 7 del D.Lgs. 196/2003, in qualsiasi momento è possibile consultare, modificare o cancellare i dati o opporsi al loro utilizzo scrivendo al Titolare del Trattamento: Pacini Editore S.p.A. - Via A. Gherardesca 1 - 56121 Ospedaletto (Pisa)



LA GINNASTICA E LO "SPORT"

Cristina Baroni

Presidente SIEF - Società Italiana di Educazione Fisica

Nel linguaggio comune la parola *sport* sta ad indicare qualunque forma di attività fisica (chi passeggia, chi fa un giro in bicicletta, chi fa qualche vasca in piscina si dice che "fa sport"), ma non solo: il termine indica anche qualunque forma di competizione, come il gioco del bridge o quello degli scacchi, che visibilmente non implica un'attività fisica importante.

Esso dunque finisce per indicare qualcosa di molto vago che a volte prevede il movimento (in qualunque sua forma) ed a volte no.

Ciò già di per sé testimonia la poca attenzione che viene posta nel definire e precisare ciò che intendiamo proporre ed avvalorare nell'ambito dell'attività fisica¹.

Infatti "fare sport" significa oggi semplicemente "muoversi", e il problema della sedentarietà che preoccupa in particolare il mondo medico porta ad "accettare per buono" ogni tipo di attività "purché sia", e con ciò si accetta che vengano proposte ai bambini, o agli adulti, o agli anziani, forme generiche di "movimento", in cui l'aspetto al quale viene data

più importanza e valore è quello relativo al "divertimento", o tuttalpiù quello relativo alla salute dell'apparato cardiovascolare, senza curarsi però delle ripercussioni che queste attività hanno sull'apparato locomotore delle persone, e senza tanto meno chiedersi se, in considerazione dei danni che queste attività comportano soprattutto in relazione alla scarsa preparazione fisica di base della popolazione in generale, non esista nel settore qualcosa di diverso.

LA "BUONA SALUTE"

Non sempre infatti, quando si parla di "movimento", la "buona salute" è l'aspetto che viene messo in primo piano: infatti le difficoltà createsi negli ultimi decenni legate al cosiddetto "progresso" hanno fatto sì che all'attività fisica vengano attribuiti tutti i compiti che altrimenti la nostra società non riesce ad assolvere, come per esempio la possibilità anche solamente di camminare e correre, quello di socializzare, quello di confrontarsi e via dicendo.

L'importanza indubbia di questi aspetti ha portato all'af-

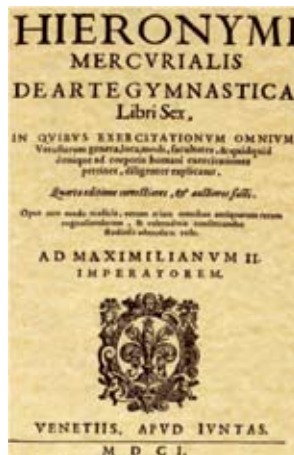
¹ M. Pecchioli - C. Baroni, *La situazione attuale della ginnastica. Che ne è dei grandi insegnamenti dell'educazione fisica?*, Atti del XI Congresso Nazionale SIEF "Ginnastica e Ginnastica Medica oggi. Riflessioni sul *De Arte Gymnastica* di Girolamo Mercuriale, I.D. Educazione Fisica (2007), Numero speciale: 49-54.

fermazione incondizionata delle attività sportive anche in ambito scolastico, relegando quasi in secondo piano le necessità legate alla **salute strettamente fisica** dei bambini: pensiamo per esempio alla mancanza di un'educazione **alla corretta postura**, così importante per prevenire i danni ed i dolori dell'età adulta ed anziana, alla scomparsa di movimenti naturali quali la **sospensione** (così benefica per la salute della colonna vertebrale) o tutte le forme di **arrampicata**, che rafforzano in modo equilibrato le braccia e tutti i muscoli del tronco, o ancora, alla carenza di una **"strategia globale"** nell'educazione fisica dei bambini, per cui, svolgendo essi solamente "attività sportive", vengono ad esempio continuamente ed esclusivamente sollecitati alcuni gruppi muscolari (e certe articolazioni!), senza mai provvedere ad adeguati esercizi di stiramento muscolo-tendineo.

LA GINNASTICA COME "SCIENZA DELL'ESERCIZIO FISICO": IL "DE ARTE GYMNASICA" DI GEROLAMO MERCURIALE

La ginnastica è stata definita in epoca moderna dal medico forlivese Girolamo Mercuriale nella sua importante e poderosa opera *De Arte Gymnastica*, scritta (la prima edizione) nel 1569. Sulla scorta dei più importanti trattati antichi sull'argomento, di cui già allora lamentava grandi perdite, egli vede nella ginnastica uno strumento igienico-preventivo insostituibile: perlomeno in quella che egli definì come "gymnastica medica", ritenendo essa sola la "vera gymnastica", ("gymnastica nostra"), distinguendola in modo netto da quella "militare" e soprattutto da quella "atletica" (da *athlos*, premio), fonte di mille danni e di abbruttimento morale.

Al di là della necessaria contestualizzazione del testo, ciò che va evidenziato è che con esso Mercuriale attua la fondazione (o ri-fondazione) della *ars gymnastica* come disciplina autonoma, con le sue definizioni, le sue regole ed i suoi principi, e che si caratterizza per avere, a differenza delle altre ginnastiche (quella militare e quella "atletica"), la buona salute come fine.



Un altro aspetto notevole di quest'opera è la chiarezza con la quale, pur nella contingente esigenza dell'uso dell'esercizio fisico anche nella cura delle malattie (ma questa seconda parte dell'opera diventa nel corso delle varie edizioni sempre più piccola in rapporto alla prima, dove invece si descrivono in tutti i particolari i singoli esercizi), pur con questa esigenza dicevo, viene nettamente stabilita la **distinzione tra medicina e ginnastica**, ambedue volte alla salute ma, come dice Mercuriale stesso, "da un punto di vista diverso"².

La ginnastica dunque, riscrivendo con parole moderne la definizione di Mercuriale, può essere definita (ed è la definizione che la Società Italiana di Educazione Fisica (SIEF), società scientifica della materia, ha accettato nel suo Statuto), come

la scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che per fine il raggiungimento ed il mantenimento della buona salute.

Questa definizione indica in primo luogo che esiste una "scienza dell'esercizio fisico mirato alla buona salute", e che questa scienza si chiama **ginnastica**.

Essa ha lo scopo di studiare l'esercizio fisico ("atto motorio voluto e precisato") e di valutare, in base a vari parametri (tra cui, ad esempio, importantissimo quella della *quantità*), *in che misura, per chi e perché* essi possono essere utili per quella persona, di quell'età, in quel momento etc.

Questa scienza prende in considerazione tutti i tipi di esercizio, senza esclusioni (Mercuriale incluse anche il pianto ed il riso, o anche il semplice stare in piedi!): in essa

² G. Mercuriale, *De Arte Gymnastica*, I,4. L'opera è ora consultabile nella pregiata edizione critica, con traduzione inglese, edita da Leo S. Olschky in occasione delle Olimpiadi di Pechino 2008, con ampia bibliografia. Su questa interpretazione del significato di quest'opera del Mercuriale v. C. Baroni - M. Pecchioli, *La figura e l'opera di G. Mercuriale in relazione alla situazione attuale dell'educazione fisica*, a cura dell'Istituto Duchenne, Firenze 1997.

rientra anche il gioco (inteso sia come metodologia didattica che come giochi di gruppo), la ginnastica respiratoria, gli esercizi di allungamento... tutto ciò insomma che può essere **utile ed importante per la salute**.

Così considerata, la ginnastica appare allora, al di fuori di ogni contesto d'agonismo più o meno velato, di ogni logica di moda, di commercio o di puerile "divertimento", una **necessità igienica**, nel senso che di essa non se ne può fare a meno, pena il deterioramento ed il decadimento del nostro apparato locomotore.

LA GINNASTICA E I MOVIMENTI NATURALI

Non è sempre stato così: la ginnastica nel corso della sua storia ha spesso ricercato finalità militari e in connessione a questo ha anche assunto, in tempi non molto lontani, compiti di "educazione di massa", la cui discutibilità ha fatto allontanare la ginnastica dalla coscienza collettiva e dalla consapevolezza politica odierna.

D'altronde, anche i grandi "ginnasiarchi" italiani come Emilio Baumann, fautore con altri dell'introduzione della ginnastica nelle scuole di ogni ordine e grado del neo-nato regno d'Italia, non erano scevri da affermazioni oggi non più sostenibili sulla necessità della affermazione della "razza italica", dalla ricerca di inutili coreografie e dalla esasperata ricerca di una "disciplina" derivante spesso da un numero ora impensabile di alunni per classe (Baumann parla di classi con 50 alunni!). Anche gli attrezzi, grandi e piccoli, sono stati studiati e creati a volte più per stupire e creare magnifiche esibizioni che in base ad un loro beneficio specifico per la "buona salute" delle persone.

Tutto ciò appartiene alla storia della ginnastica.

Come ogni altra disciplina, essa si sviluppa e si evolve nel tempo, configurandosi sempre secondo le esigenze e le aspettative proprie di ogni epoca e di ogni cultura.

Oggi ciò che è possibile ed occorre (e diremmo urgente) valorizzare, in relazione alle specifiche condizioni nelle quali tutti ci troviamo a vivere, è proprio il messaggio di Mercuriale.

Infatti la mancanza di "movimento", la sparizione di un ambiente naturale nel quale i bambini possano conoscere e sperimentare tutte le possibilità che il nostro corpo offre e per le quali si è formato nella corso della sua storia evolutiva, pongono infatti un serio problema a politici, architetti, urbanisti, sociologi, medici ed educatori. Da un punto di vista "organico", tutto ciò si traduce in un **decadimento progressivo del nostro organismo**, non più e non mai stimolato a fare quelle cose così importanti per il suo mantenimento.

Ecco allora il **grande attuale ruolo degli attrezzi della ginnastica**: sostituire, in modo artificioso è vero, ma anche protetto e sicuro, quell'ambiente naturale che oggi non c'è più.

Gli attrezzi, attraverso le arrampicate, le sospensioni, le posizioni inconsuete (stare a testa in giù, ad esempio), i salti, il superamento di difficoltà sempre crescenti e tanto altro, consentono di ricreare quelle condizioni "naturali", nelle quali l'organismo umano cresce e si sviluppa in modo armonico, graduale, secondo le necessità della vita e quindi anche in modo personale, ciascuno secondo le proprie capacità, secondo i propri ritmi, le proprie esigenze ed i propri limiti.

Non esiste ansia da prestazione, non c'è il concetto di "sbaglio", esiste solo il proprio sforzo nel fare sempre meglio, la propria forza di volontà, la felicità nel vedere superate, anche se solo di un pochino, le proprie paure.

"Come l'uccello vola, come il cavallo ed il cane corrono, saltano e nuotano, l'uomo cammina, corre, salta, si arrampica, nuota; è fatto per questo; sono gli esercizi della sua specie, quelli che mantengono in lui la forza e la salute.

Le occupazioni creategli dalla civiltà lo distolgono da questi movimenti; ma, quanto più egli se ne allontana, tanto più la vita artificiale fa sentire il suo peso su di lui e tanto più le influenze nefaste gravano numerose sulla sua salute; le esigenze profonde della sua NATURA reclamano il ritorno alle attività essenziali della sua specie"³

³ A. Lenzi, Georges Hébert. *Il Metodo Naturale*. Bologna: Società Editrice Esculapio 1990, p. 56.



LA GINNASTICA COME FONDAMENTALE STRUMENTO DI CRESCITA

La ginnastica appare oggi dunque come uno strumento fondamentale di crescita.

Aiutare i bambini a crescere ed i ragazzi a “diventare grandi” è il compito più grande (da qui il ruolo centrale dell’istruzione, della scuola e degli educatori in generale) che una società deve assumersi.

E la crescita nella ginnastica non si misura in termini di aumento della circonferenza del quadricipite, né in base al numero di “performances” riuscite... ma in termini di miglioramento delle proprie capacità (“**oggi sono riuscito a...**”), di acquisizione di nuove abilità (“**oggi ho imparato a...**”), di superamento delle proprie paure, dell’interiorizzazione delle regole che anche in palestra stanno alla

base della convivenza civile, come la lealtà, la solidarietà, il rispetto per i propri compagni, per il maestro e per sé stessi (nei confronti dell’alimentazione, del fumo, dei tatuaggi, delle droghe...)

La ginnastica insegna ciò che è importante imparare.

E dopo che lo ha insegnato, offre attraverso il suo ambiente attrezzato (palestra) la possibilità di fare e rifare sempre queste cose, perché per il nostro fisico sono importanti: mantengono sciolte le spalle, fanno bene alla colonna vertebrale, rafforzano tutta la muscolatura, tengono sufficientemente “lunghe” le strutture muscolo-tendinee, sviluppano le coordinazioni e l’equilibrio, e via dicendo.

Tutto questo è vera prevenzione.

Prevenzione dei danni da trauma, prevenzione dell' *invalidità costante ed ingravescente dell'anziano*⁴, di tanti "mal di schiena"...

Dare a tutti la possibilità di "fare ginnastica" sarebbe una rivoluzione igienica e culturale di una portata enorme.

Equivale al poter dare a tutto il mondo il "pane quotidiano", evitando che alcuni (quelli dotati) abbiano le "torte" ed altri nulla, equivale a poter dare a tutti, senza differenza di cultura, religione o "dote naturale", l'abc del proprio corpo, per imparare a muoversi, per non farsi male, per migliorare o mantenere la propria efficienza fisica, per godere di quella libertà che deriva dalla consapevolezza delle proprie capacità, dal superamento dei propri limiti e delle proprie paure, per arrivare ad essere, anche nella vita, persone forti, sicure di sé, coraggiose e leali.

Quanto detto però purtroppo si scontra con la realtà delle nostre palestre: non ci sono gli attrezzi, a volte ci sono ma restano inutilizzati... nelle scuole (per parlare solo di queste...) si preferisce far passare l'ora di educazione fisica a giocare a questa o quella attività sportiva... e non ci si rende conto che si sta perdendo tempo prezioso, in quella "età d'oro dell'apprendimento" che è l'età evolutiva.

D'altronde, la confusione terminologica evidenziata all'ini-

zio di questo scritto ed evidente nelle più disparate diciture presenti purtroppo anche in ambito legislativo ed universitario, non aiuta certo a fare chiarezza, necessaria prima di tutto tra gli "addetti ai lavori".

Questa chiarezza era presente già nello scritto di Mercuriale, che non aveva ancora sentito parlare né di sport, né di *fitness*, né di *wellness* e che non aveva bisogno di "metodi" dai nomi altisonanti, ma che aveva posto seriamente le basi per una disciplina autonoma, professionalmente ben distinta sia dal mondo dello sport che da quello della medicina, con la quale aveva in comune (e Mercuriale, come d'altronde altri grandi "maestri di ginnastica" del passato, era un medico) la ricerca del vero benessere della gente.

La "scienza dell'esercizio fisico", applicata anche agli attrezzi grandi e piccoli che sono stati studiati ed elaborati nel corso della sua storia, si rivolge infatti a tutti, per ognuno è possibile trovare un esercizio importante per la sua salute, che si tratti di un atleta, di un adulto, di un anziano, di un bambino, di un ragazzo con un cattivo portamento (**Ginnastica Correttiva**) o di chi soffre di qualche deformità, od abbia qualche problema all'apparato locomotore (**Ginnastica Medica**).

Ma su questo torneremo, speriamo, in un prossimo articolo. ■

BIBLIOGRAFIA

Amoros F, *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale*. Paris: Roret 1830, 2 voll.

Baroni C, Pecchioli M, *La figura e l'opera di Girolamo Mercuriale in relazione alla situazione attuale dell'educazione fisica*, a cura dell'Istituto Duchenne. Firenze 1997.

Baumann E, *Ginnastica e scienza*. Roma 1910.

Baumann E, *La Educazione Fisica nelle scuole specialmente elementari*. Genova 1873.

Baumann E, *Ginnastica Teorica*. Bologna 1882.

Bosi G, Pecchioli M, *In memoria di Mario Gallo*,

a cura dell'Istituto Duchenne. Firenze 1992. Hébert G, *Education physique, virile et morale par la méthode naturelle*. Paris: Vuibert 1936.

Mercuriale G, *De Arte Gymnastica, Libri sex*, Venezia 1601⁴ (trad.it. Rinaldi G., *Dell'arte ginnastica*, Faenza 1856; Bianchini A., *Il trattato dell'Arte Ginnastica di G. Mercuriale ristretto e volgarizzato*, Imola 1884; Galanti I., *Arte Ginnastica*, a cura del Banco di S. Spirito, Roma 1960; *De Arte Gymnastica*, Luoghi scelti, tradotti ed annotati da M. Napolitano, Ed. dell'Elefante 1996; *L'Arte Ginnastica. Libri sei*, tradotti nel 1856

da Giovanni Rinaldi da Forlì. Edizione commentata e rivista da Renata Freccero, Edizioni Minerva Medica, Torino 2000). Edizione critica con traduzione inglese a fronte. Firenze: Leo S. Olschki 2008.

Pecchioli M, *Elementi di Ginnastica Correttiva*. Bologna 1992.

Pecchioli M, *Teoria dell'esercizio fisico*. Firenze 2005.

Pecchioli M, *Il ruolo aggiunto dell'ortopedia oggi ed il suo connubio con l'educazione fisica classica*. La Ginnastica Medica 2005; LIII,6:9-12.

⁴ "L'Educazione Fisica e la prevenzione dell'invalidità costante ed ingravescente dell'anziano", è il tema del II Congresso Nazionale SIEF (Firenze, 4-5 ottobre 1997) ed è uno dei concetti base dell'insegnamento del Dott. Marco Pecchioli, Direttore dell'Istituto Duchenne, Scuola Nazionale di Educazione Fisica. Vedi anche M. Pecchioli, *Il ruolo aggiunto dell'ortopedia oggi ed il suo connubio con l'educazione fisica classica*. La Ginnastica Medica 2005; LIII,6:9-12.