

# L'educazione al portamento nella scuola: un aiuto fondamentale dall'educazione fisica

di Ivo Robbiani\* e Jean-Pierre Mini\*\*

È nel settembre del 2007 che il Servizio della ginnastica correttiva è stato definitivamente soppresso. Con il presente articolo ci proponiamo di illustrare gli sviluppi di quarant'anni di attività legata all'educazione al portamento.

## Introduzione

Oggi giorno le cattive abitudini posturali sono molto diffuse, per due motivi principali:

- 1) la civiltà moderna ci obbliga a vivere in un ambiente che è radicalmente diverso da quello per il quale si è sviluppato il nostro corpo nel corso degli ultimi cinque milioni di anni. Il nostro apparato locomotore non è adatto a una vita sedentaria, come quella che conduce ora la maggior parte di noi;
- 2) i nostri "istinti", ossia i comportamenti iscritti nel nostro DNA, sono coadiuvati da modelli comportamentali che influenzano il nostro apprendimento; ma impariamo bene solo se il nostro corpo riceve degli "input corretti", mentre troppo spesso i nostri meccanismi sensori vengono attutiti dalle nostre abitudini.

L'educazione fisica scolastica (EF) può contribuire in modo importante a modulare questi "input corretti", da applicare poi regolarmente nella vita di tutti i giorni, per un sano equilibrio e quindi il benessere sia dell'apparato locomotore costituito da muscoli e ossa sia e soprattutto della sfera psico-emotiva del nostro corpo. È riconosciuto che la crescita dell'autostima e dell'autofiducia è determinata dal rapporto con il proprio corpo. Il portamento e l'aspetto esteriore riflettono quello interiore.

Le lezioni di EF sono un terreno privilegiato per esercitare "a piccole dosi" tematiche di educazione al portamento. Le lezioni devono richiamare con regolarità azioni motorie finalizzate alla trasmissione di conoscenze e allo sviluppo di competenze anche nell'ambito del portamento. I sistemi biologici ma anche psicologici che entrano in gioco nelle posture e durante i movimenti sono complessi: si tratta quindi di avere regolarmente un occhio di riguardo sull'apparato locomotore nella fase di crescita!

L'educazione fisica dimostra una volta ancora di avere un immenso e prezioso potenziale rappresentato dalla vasta ricchezza di situazioni motorie attraverso le quali, mediante l'accorta mediazione pedagogica del docente di EF, può contribuire a trasmettere ai nostri giovani le competenze anche nella sfera del portamento attivando le varie dimensioni (affettiva-relazionale-espressiva-cognitiva-biologica) riconosciute nella concezione della motricità condivisa a livello cantonale.

## La storia

La tematica dell'educazione al portamento e della prevenzione delle affezioni all'apparato locomotore nelle scuole dell'obbligo del Cantone Ticino non è una novità.

Già nel 1956 si cercò di introdurre un servizio cantonale che si occupasse di queste problematiche. Fu tuttavia nel 1970 che l'ordine dei medici del Cantone, preoccupato per l'aumento delle malattie dell'apparato locomotore, per il tramite di un portavoce in Gran Consiglio, invitò il Consiglio di Stato ad adottare provvedimenti atti ad ovviare al peggioramento della situazione.

Questo portò nel 1971 alla nascita del "servizio cantonale della ginnastica correttiva", che fino al 2007, attraverso l'attività di docenti con una formazione specifica in ambito fisioterapico, si occupava del regolare controllo annuale del portamento di tutti gli allievi della scuola dell'obbligo e delle lezioni di ginnastica terapeutica per i ragazzi con problemi di postura. Inoltre i docenti di ginnastica correttiva impartivano lezioni di educazione al portamento in tutte le classi di scuola elementare e scuola media.

Il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport all'inizio degli anni 2000 è purtroppo stato confrontato con la necessità di operare dei risparmi a causa della precaria situazione economica del Cantone. Ciò ha portato alla soppressione del Servizio della ginnastica correttiva. I responsabili del Dipartimento, sensibili alla necessità di assicurare la salute dell'apparato locomotore dei ragazzi della scuola dell'obbligo, hanno tuttavia deciso di mantenere le attività di prevenzione demandando il compito di promuovere l'educazione al portamento in particolare al settore dell'educazione fisica scolastica.

Un gruppo di lavoro nel 2007 ha elaborato il piano quadro generale per individuare lo scenario operativo da considerare nel passaggio dalle attività praticate dal Servizio della ginnastica correttiva a quelle fattibili nel contesto dell'EF, specificando i compiti assumibili da parte degli operatori scolastici già esistenti nelle istituzioni scolastiche.

Alla luce di questo rapporto nel 2008 sono stati stilati gli "indirizzi" condivisi anche dal medico cantonale, allo scopo di formulare una guida principalmente di carattere didattico sugli orientamenti tecnici essenziali da integrare. È stato estrapolato quanto ritenuto essenziale di tutto ciò che precedentemente era dispensato dalla ginnastica correttiva, focalizzando i contenuti che l'EF può garantire nel contesto della sua ordinaria attività, che già abbracciava alcuni elementi sul portamento.

Da notare che si attinge da una ricchissima documentazione didattica-tecnica grazie alla più che trentennale esperienza maturata dal Servizio a partire dal 1972. Si ricorda inoltre che nel non lontano 2003-2004 vennero già allestiti e implementati i nuovi programmi profilati unicamente verso la prevenzione primaria (educazione al portamento per tutti gli allievi), omettendo quella secondaria rappresentata da screening-depistaggio e dalla ginnastica di stampo terapeutico fatta a gruppetti.

Un successivo speciale gruppo di lavoro formato nel 2008 e costituito dall'ex responsabile del servizio della ginnastica correttiva, da un fisioterapista e da alcuni docenti di EF di scuola elementare e di scuola media, durante più di due anni ha così lavorato all'elaborazione di un Manuale di educazione al portamento concepito quale strumento didattico da integrare nei programmi di educazione fisica. Manuale in cui i docenti di educazione fisica possono trovare un ampio ventaglio di proposte atte ad affrontare la tematica del portamento, con schede didattiche da utilizzare in funzione delle intenzioni pedagogiche contemplate dal piano formativo e dalla rispettiva programmazione. Si tratta infine di un applicativo pedagogico che accompagna tutti i docenti di EF delle SE, delle SM e delle scuole speciali in forma teorica e pratica in un percorso didattico per una trattazione rinnovata sulla postura.



## Scopi e obiettivi

L'educazione al portamento non mira a prestazioni fisiche eccezionali, ma vuole aiutare il giovane nella ricerca di un'armonia e di un equilibrio del portamento cercando di abituare l'essere "psico-fisico" alla coscienza di sé, al rispetto consapevole della propria integrità e al conseguente adattamento alle varie situazioni della vita quotidiana per le quali il corpo è chiamato a dare delle risposte nella dimensione posturale. Si cerca di rendere gli allievi responsabili verso il proprio corpo facendo nascere e consolidare in loro una "coscienza corporea" che li protegga dai danni all'apparato locomotore.

Alla luce degli indirizzi prima citati non nascondiamo di avere delle ambiziose ma autentiche aspettative. Pertanto l'integrazione dell'educazione al portamento nell'EF persegue principalmente i seguenti obiettivi:

- contribuire a una migliore autocoscienza corporea dell'allievo sulla sua postura;
- assicurare regolare consulenza di natura didattico-technica rivolta al docente di EF per un'adeguata educazione al portamento;
- fornire strumenti didattici complementari ai docenti di EF come spunti atti a incidere regolarmente nell'ambito dell'educazione al portamento a scuola.

## L'educazione al portamento nella società di oggi

Il contrasto fra le esigenze di dinamismo del nostro corpo e le costrizioni cui ci sottopone la vita di tutti i giorni ha ormai raggiunto livelli preoccupanti.

Salvo poche e fortunate eccezioni, quasi tutte le professioni del giorno d'oggi sono caratterizzate dalla ripetitività dei gesti e dalla staticità delle posizioni di lavoro. Gli individui in età scolastica non si sottraggono a questa condizione, infatti la scuola richiede di mantenere la posizione seduta in un'età caratterizzata dalla crescita ossea e nella quale gli allievi sono portati per loro natura al movimento. Ricerche di rigore scientifico dimostrano che già nei primi anni di scuola numerosi bambini presentano debolezze dovute a disequilibri posturali o sintomi di patologie posturali.

Va sottolineato che l'età giovanile in generale, e quella delle scuole dell'obbligo in particolare, è l'età sulla quale più facilmente e con miglior risultato è possibile intervenire con una prevenzione che nel tempo possa rivelarsi altamente efficace. È quindi importantissimo sfruttare la prerogativa di vivere esperienze motorie che completano l'attitudine e la competenza rivolte alla postura nel contesto sia espressivo sia morfologico del corpo.

È innegabile che alla scuola non si possono addossare tutti i "malanni" della società, ma visto che il comportamento psicomotorio dell'adulto, una volta acquisito, è difficilmente "deprogrammabile", alla scuola spetta il compito di contribuire il più presto possibile all'apprendimento qualitativo della postura.

## Il portamento: una questione di coscienza

Quando passiamo davanti a una vetrina che riflette la nostra immagine, appena ci osserviamo, istintivamente "ci tiriamo su", ricercando un portamento migliore.

Anche quando veniamo richiamati da qualcuno ci correggiamo per un breve momento ma poi presto riprendiamo l'atteggiamento usuale.

E questo perché le abitudini di portamento si sono insediate gradualmente, senza che ce ne rendessimo conto, e la nostra percezione vi si è adeguata facendoci apparire come corrette. La posizione scorretta o il gesto goffo non sono più avvertiti come tali, ma come la posizione naturale che volevamo assumere o come il gesto aggraziato che volevamo compiere.

Intervenire per la correzione del portamento mediante il richiamo verbale o l'occasionale osservazione della propria immagine in uno specchio rappresenta un metodo votato al fallimento perché, non appena lo stimolo viene a mancare, inconsapevolmente l'individuo si riadagia nella propria consuetudine che egli non riconosce come scorretta.

Da qui la necessità di trovare un'altra strada, un metodo che non dipenda più da fattori esterni come il richiamo o lo specchio, ma che prenda origine e riferimento nell'individuo stesso, nella sua identità corporea, procurando nel contempo anche una sensazione di piacevole benessere.

## L'educazione fisica oggi e il programma di educazione al portamento

Negli ultimi anni i contenuti dell'educazione fisica sono stati ampliati comprendendo differenti campi di osservazione e applicazione. L'intenzione che ha sostenuto questo cambiamento è quella di portare nella scuola competenze che vadano nella direzione di una crescita sana e consapevole dell'individuo.

L'educazione al portamento è inserita in una importante area tematica già evocata nei programmi di SE e nei piani formativi della SM ma che ora, in questo nuovo "laboratorio sulla postura", fornisce in modo pratico-riflessivo al docente di EF "strumenti" atti a suggerire la situazione motoria che regoli quella specifica azione finalizzata all'accomodamento di competenze sulla postura del proprio corpo.

Vogliamo che avvenga un rafforzamento di tutto quanto concerne l'argomento "postura" e con il materiale prodotto dallo specifico gruppo di lavoro ci siamo parallelamente procurati gli ingredienti principali da adottare nella fase di implementazione teorica e pratica. Attenzione rivolta allo schema corporeo quale risorsa centrale per sentire come il corpo si comporta sia nel movimento sia in posizione stati-

## L'educazione al portamento nella scuola: un aiuto fondamentale dall'educazione fisica

ca, per percepirlo nelle sue dimensioni sensitive e sensoriali. Tutte esperienze motorie finalizzate a “proteggere” istintivamente il proprio apparato locomotore, a comunicare con esso e attraverso di esso, al fine di tutelarlo nel suo equilibrio. Pertanto l'applicativo didattico creato dal gruppo entra proprio nella logica di fornire strumenti sia tecnici sia di metodo in relazione non solo alla dimensione biologica-fisiologica ma passando anche da quella emotiva-espressiva e relazionale. Con il compendio si intende proporre situazioni tramite le esperienze sperimentate e testimoniate da docenti di EF.

La professionalità che contraddistingue l'operato dei docenti di educazione fisica e la loro apertura verso nuove proposte votate alla salute dei giovani a loro affidati sono la migliore assicurazione per quanto riguarda l'assunzione di competenze atte a prevenire le patologie all'apparato locomotore agli allievi.

Saranno necessari regolari aggiornamenti provenienti dai docenti stessi di EF: auspichiamo infatti che attraverso le loro esperienze l'area dell'educazione al portamento riceva di anno in anno nuovi impulsi che, sulla base della condivisione fra colleghi, potranno garantire una crescita costante dell'offerta, con soluzioni atte ad affrontare l'argomento in modo sempre più accattivante e stimolante per gli alunni.

### L'implementazione dei programmi di educazione al portamento

Ogni azione motoria è portatrice di significato per l'attivazione della complessità delle dimensioni biologiche-psicologiche-sociali. L'educazione fisica per mezzo di appropriate situazioni motorie può contribuire in modo importante a regolare il vissuto di ogni allievo, vissuto che si riflette sulla sua persona anche nell'espressione della sua postura.

Pertanto nel Manuale non si sono volutamente inserite delle ricette che indicano quando, cosa e come presentare agli allievi queste proposte. Oltre a tutta una serie di schede didattiche il Manuale è completato con un CD-ROM che riassume il suo contenuto e una “raccolta video” che mostra buona parte delle situazioni motorie sperimentate da bambini in palestra. Ogni docente potrà scegliere delle attività tra i vari suggerimenti che meglio si addicono al suo programma.

Non si tratta assolutamente di impartire lezioni specifiche in cui il docente di EF sviluppi unicamente un tema legato al portamento, ma di integrare momenti nelle regolari attività di EF nei quali proporre “a piccole dosi” le tematiche di educazione al portamento.

Per far familiarizzare i docenti di educazione fisica con il nuovo strumento didattico sono stati organizzati dei corsi di aggiornamento obbligatori (l'anno scorso per docenti di EF operanti nelle SE e nelle scuole speciali, quest'anno per quelli attivi nelle SM); dei corsi specifici di approfondimento sul tema sono previsti anche in seguito nell'ambito della “formazione continua”.

Per il futuro si prospetta di:

- svolgere un regolare aggiornamento attraverso corsi e rinnovati documenti (UEFS, in collaborazione con STDEF – DFA/SUPSI, ecc.);



- sostenere iniziative sulla promozione al movimento a scuola;
- incentivare la collaborazione con il DFA/SUPSI per la formazione e l'aggiornamento dei docenti di EF nell'ambito dell'educazione al portamento.

### Considerazioni conclusive

Preoccupanti dati statistici enunciano che almeno il 26% di bambini sono in sovrappeso (di cui il 10% addirittura obeso) e ciò spesso causa l'insorgere di squilibri posturali manifesti (mal di schiena, indebolimento della struttura muscolare-ossea) e di malattie metaboliche (diabete); diminuiscono costantemente le capacità coordinative e condizionali (equilibrio, forza, mobilità, ecc.); sono frequenti gli squilibri emozionali-espressivi (iperattività, stati di ansia, ecc.). Di fronte a questa situazione l'azione propedeutica dell'EF deve essere sfruttata al meglio nei momenti di formazione motoria a scuola. Cattive abitudini posturali nella vita quotidiana, dannose quando il corpo è costretto ad una parziale immobilità, conducono all'ipotrofia muscolare e alla distrofia dei tessuti, che possono tradursi in problemi seri e cronici al sistema articolare e muscolare.

L'educazione al portamento è un'area della globale formazione motoria scolastica dalla quale non si può prescindere.

Uno dei messaggi chiave contenuti nel Manuale è quello di rendere gli allievi consapevoli dell'aiuto che un'avvincente educazione al portamento può fornire nel gestire il proprio corpo “percepando e riconoscendo” la relazione con esso.

Quando una schiena si curva a livello dorsale non si tratta solo di una questione fisica bensì di una risposta sistemica. Tutte le strutture del corpo rispondono ad un bisogno di protezione, di difesa, quindi è tutto il sistema persona da attivare per un influsso positivo sulla corporeità.

Per la salvaguardia della salute dell'apparato locomotore, nell'agire quotidiano dobbiamo avere “coscienza” della postura in considerazione dei fattori condizionali-coordinativi e psico-emotivi.

L'operazione messa in atto per l'implementazione dell'educazione al portamento permette di completare e aggiornare il programma di educazione fisica.

Tutta l'educazione fisica scolastica va già da tempo nella direzione secondo cui non c'è separazione tra corpo e mente. Un'educazione al portamento impartita bene può solo contribuire alla loro reciproca interazione per la crescita e lo sviluppo armonioso del giovane.

\* Direttore dell'Ufficio dell'educazione fisica scolastica  
\*\* Collaboratore presso l'Ufficio dell'educazione fisica scolastica