

Il benessere psico-fisico delle persone con disabilità: il ruolo delle associazioni sportive paralimpiche

The psycho-physical well-being of people with disabilities: the role of paralympic sports associations

Vittoria Carnevale Pellino

*Ricercatore Tenure-Track presso Dipartimento di Educazione e Sport, Università Telematica Pegaso, Napoli, Italia.
vittoria.carnevalepellino@unipegaso.it*

Paolo Bonaldo

*Ricercatore TenDocente di Scienze Umane (A018), Istituto Magistrale Statale "Uccellis", Udine, Italia.
paolo.bonaldo@educandatuouccellis.edu.it*

Abstract

Paralympic sports associations play a fundamental role in the psycho-physical well-being promotion of people with disabilities. Through sports participation, they support the improvement of functional abilities while also the development of self-esteem, self-efficacy and social relationships is fostered. These environments also help to counteract stigma and discrimination by the encouragement of an inclusive culture that values individual skills and talents. Therefore, sport becomes an educational tool that supports social participation, reduces isolation and improves the overall quality of life.

Keywords: Paralympic sports associations, well-being, self-esteem, quality of life

Le associazioni sportive paralimpiche svolgono un ruolo fondamentale nella promozione del benessere psico-fisico delle persone con disabilità. Attraverso la pratica sportiva favoriscono il miglioramento delle capacità funzionali, ma anche lo sviluppo dell'autostima, dell'autoefficacia e delle relazioni sociali. Questi contesti contribuiscono inoltre a contrastare stigma e discriminazioni, promuovendo una cultura inclusiva che valorizza competenze e talenti individuali. Lo sport diventa così uno strumento educativo che sostiene la partecipazione sociale, riducendo l'isolamento e migliorando la qualità della vita.

Parole chiave: associazioni sportive paralimpiche, benessere, autostima e qualità della vita

Citation: Carnevale Pellino V., Bonaldo P. (2026). Il benessere psico-fisico delle persone con disabilità: il ruolo delle associazioni sportive paralimpiche. *Pampaedia, Bollettino As.Pe.I.*, 200(1), 29-41.

Copyright: © 2026 Author(s). | **License:** Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Conflicts of interest: The Author(s) declare(s) no conflicts of interest.

DOI: <https://doi.org/10.7346/aspei-012026-03>



Introduzione

È ampiamente riconosciuto che la pratica regolare di attività fisica e sportiva rappresenta un'efficace strategia di promozione e prevenzione della salute psicofisica. Fin dall'età evolutiva, essa favorisce l'adozione di stili di vita attivi e salutari. La letteratura evidenzia come tali comportamenti siano associati a benefici che si estendono oltre la sfera fisica, contribuendo positivamente all'apprendimento scolastico, allo sviluppo dell'autonomia e al consolidamento delle competenze socio-relazionali.

Numerosi studi dimostrano come l'attività fisica e sportiva abbia un ruolo fondamentale nel mantenimento e nel miglioramento del benessere fisico e della salute mentale (Bouchard et al., 2012). Inoltre, essa contribuisce allo sviluppo delle capacità cognitive e sostiene la formazione del carattere e della personalità (Rhodes & Wilson, 2020).

Anche nelle persone con disabilità, la pratica sportiva assume un valore particolarmente significativo. Stimolando il senso di efficacia personale e la percezione di successo, essa favorisce lo sviluppo dell'autostima e della consapevolezza delle proprie capacità (Piredda, 2015). Allo stesso tempo, offre opportunità di confronto con gli altri e di partecipazione alla vita di gruppo.

A livello fisico, l'attività sportiva contribuisce al miglioramento delle capacità funzionali residue, della forza muscolare, della coordinazione e della capacità cardiorespiratoria. In aggiunta, la pratica regolare di attività fisica rappresenta un importante strumento di prevenzione secondaria rispetto a numerose condizioni associate alla sedentarietà. Tra queste rientrano l'obesità, le patologie cardiovascolari, il declino della capacità funzionale e le limitazioni della mobilità articolare. Tali benefici risultano particolarmente rilevanti per le persone con disabilità, che presentano livelli di inattività fisica mediamente più elevati rispetto alla popolazione generale (Martin Ginis et al., 2021). Dal punto di vista psicologico, la pratica sportiva favorisce lo sviluppo dell'autostima, del senso di autoefficacia e dell'autonomia personale (Hollis et al., 2020). La possibilità di confrontarsi con obiettivi progressivi e di sperimentare il successo in contesti strutturati esercita un'influenza positiva sul benessere emotivo. Tali esperienze contribuiscono inoltre alla riduzione dei livelli di ansia e dei sintomi depressivi (World Health Organization, 2020).

Per un bambino o un giovane con disabilità, l'appartenenza a un gruppo o a una squadra sportiva rappresenta un'esperienza particolarmente significativa. La partecipazione ad attività condivise favorisce infatti l'instaurarsi di relazioni positive con compagni e allenatori, accomunati dal perseguimento di obiettivi comuni. Ciò consente alla persona di sentirsi accettato e pienamente inserito in una realtà sociale di riferimento (Castelli, 2008).

Il senso di appartenenza che deriva da tali esperienze è strettamente connesso al diritto fondamentale all'inclusione. Quest'ultima si fonda sulla valorizzazione



delle differenze e sull'eliminazione delle barriere fisiche, sensoriali e culturali che possono limitare la piena partecipazione alla vita comunitaria. L'inclusione garantisce inoltre pari opportunità nei contesti sociali, scolastici e lavorativi, indipendentemente dalle caratteristiche fisiche o psicologiche della persona (Molisso & Tafuri, 2020).

In questa prospettiva, il concetto di inclusione pone al centro la persona con tutte le sue potenzialità invece che la disabilità. Nello specifico, questo non presuppone l'adattamento dell'individuo a modelli predefiniti. Al contrario, richiede che siano i contesti sociali a modificarsi continuamente per accogliere e valorizzare la diversità attraverso un modello orientato alla partecipazione (UNESCO, 2005).

In particolare, Kelly et al. (2024) evidenziano come le associazioni sportive costituiscano contesti privilegiati per promuovere l'inclusione sociale, la partecipazione alla vita comunitaria e il senso di appartenenza delle persone con disabilità. Il valore di tali organizzazioni, infatti, non si limita all'offerta di opportunità di pratica motoria, ma si estende alla capacità di sviluppare reti relazionali significative e di sostenere processi di integrazione sociale e partecipazione attiva (Pirredda, 2015).

Pertanto, il valore formativo dell'attività fisica, insieme al diritto di accesso, partecipazione e uguaglianza nella pratica sportiva, è stato riconosciuto nella Carta Internazionale per l'Educazione Fisica, l'Attività Fisica e lo Sport, adottata dall'UNESCO nel 1978 e successivamente aggiornata nel 2015 (UNESCO, 2015). Il documento, richiamando i principi della Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo e della Carta delle Nazioni Unite, sancisce all'articolo 1 il diritto fondamentale di ogni individuo all'educazione fisica e sportiva. Tale diritto deve essere garantito senza discriminazioni fondate su razza, genere, religione o condizioni fisiche e cognitive.

Il presente contributo si configura come una review narrativa finalizzata ad analizzare il ruolo delle associazioni sportive paralimpiche nella promozione del benessere psicofisico delle persone con disabilità. L'analisi è stata sviluppata attraverso l'esame della letteratura scientifica nazionale e internazionale pubblicata prevalentemente negli ultimi quindici anni, integrata dalla consultazione dei principali documenti normativi e istituzionali relativi alla disabilità, all'inclusione e allo sport paralimpico. La selezione delle fonti ha privilegiato contributi scientifici peer-reviewed, documenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), dell'UNESCO e del Comitato Italiano Paralimpico (CIP), in aggiunta alla più recente letteratura di settore.

Il presente lavoro si distingue per l'analisi integrata delle funzioni educative, sociali e culturali svolte dalle associazioni sportive paralimpiche. Nello specifico, questo contributo approfondisce il ruolo delle organizzazioni sportive come contesti privilegiati per la promozione del benessere psicofisico, dell'inclusione sociale e della partecipazione attiva alla vita comunitaria.



1. Disabilità e sport: un binomio vincente

La crescente attenzione ai diritti umani e all'inclusione ha contribuito, negli ultimi decenni, a una profonda trasformazione del concetto di benessere psicofisico applicato alla disabilità. Tale trasformazione ha favorito il superamento della tradizionale visione medico-assistenziale, orientando la riflessione verso un approccio bio-psico-sociale.

Questo modello, illustrato da Engel in un celebre articolo pubblicato su *Science* (1977), concepisce la malattia non esclusivamente come un fenomeno biologico, bensì come il risultato dell'interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali. Questa visione teorica è stata successivamente recepita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF) (World Health Organization, 2001).

Nell'approccio bio-psico-sociale, la condizione di salute non coincide con la semplice assenza di malattia, ma dipende dal livello di funzionamento della persona all'interno del proprio contesto di vita. La disabilità viene pertanto interpretata come il risultato dell'interazione tra caratteristiche individuali e fattori ambientali, sociali e culturali (Molisso & Tafuri, 2020).

Inoltre il riconoscimento del diritto allo sport per tutti, indipendentemente dalle capacità individuali, costituisce uno dei principi fondamentali della prospettiva inclusiva contemporanea. Per molte persone con disabilità, la pratica sportiva non rappresenta soltanto un'attività ricreativa o riabilitativa, ma anche un'importante opportunità di autodeterminazione, partecipazione e sviluppo personale.

Infatti, l'attività fisica favorisce il miglioramento delle capacità funzionali, della consapevolezza corporea e del senso di autoefficacia. In più, essa contribuisce alla costruzione di un'immagine di sé più positiva e alla progressiva acquisizione di autonomia.

Analogamente, Martin Ginis et al. (2021) sottolineano come l'attività fisica rappresenti uno degli strumenti più efficaci per promuovere la salute, l'inclusione sociale e la partecipazione attiva delle persone con disabilità a livello globale.

Il riconoscimento di tali benefici ha progressivamente consolidato il diritto allo sport quale diritto umano fondamentale e fattore di inclusione sociale. In Italia, tale principio è stato recentemente rafforzato dall'introduzione del comma 7 dell'articolo 33 della Costituzione, che riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme.

Nel contesto italiano, lo sviluppo dello sport per le persone con disabilità viene generalmente ricondotto all'opera del Prof. Antonio Maglio, direttore del Centro Paraplegici di Ostia. Nel secondo dopoguerra, egli promosse l'utilizzo dello sport come strumento riabilitativo e di recupero funzionale per i pazienti mielolesi, ispirandosi alle esperienze sviluppate da Ludwig Guttmann nel Regno Unito. Maglio è inoltre ricordato come uno dei principali promotori dei primi Giochi Paralimpici estivi, organizzati a Roma nel 1960.



Nel corso degli anni, le attività sportive rivolte alle persone con disabilità si sono progressivamente strutturate attraverso federazioni e organismi dedicati. Tale processo ha portato, nel 2005, alla costituzione del Comitato Italiano Paralimpico (CIP), successivamente trasformato nel 2017 in ente autonomo di diritto pubblico. Oggi il CIP svolge un ruolo centrale nella promozione e nel coordinamento del movimento paralimpico nazionale, attraverso le federazioni sportive paralimpiche, le discipline sportive associate e le associazioni operanti sul territorio (Gianfaldoni & Toscano, 2025).

Secondo il Rapporto Sport 2023 dell'Istituto per il Credito Sportivo e di Sport e Salute S.p.A., il sistema dell'associazionismo sportivo e del Terzo Settore rappresenta uno dei principali strumenti di inclusione e partecipazione delle persone con disabilità. Tali organizzazioni contribuiscono in modo significativo alla diffusione della pratica sportiva e alla valorizzazione delle diversità all'interno delle comunità locali (ICS, 2023).

Nel loro insieme, queste evidenze confermano che lo sport paralimpico non rappresenta soltanto un'opportunità di miglioramento individuale, ma anche un importante fattore di crescita sociale e culturale, capace di promuovere inclusione, partecipazione e coesione all'interno della collettività.

2. Il ruolo delle associazioni sportive paralimpiche

Nell'attuale contesto storico e culturale, caratterizzato da una crescente sensibilità verso i temi dell'inclusione e dei diritti delle persone con disabilità, lo sport paralimpico rappresenta una realtà di particolare rilevanza. Esso costituisce non solo un mezzo per promuovere salute e benessere psicofisico, ma anche uno strumento privilegiato di partecipazione e integrazione sociale.

Pertanto, le associazioni sportive paralimpiche rappresentano il principale presidio organizzativo attraverso cui le persone con disabilità possono accedere all'attività sportiva. Oltre a gestire attività agonistiche e ricreative, esse svolgono un ruolo rilevante sul piano educativo, sociale e culturale, promuovendo percorsi di inclusione e sviluppo personale.

Un primo ambito di intervento riguarda la garanzia dell'accesso allo sport. Le associazioni mettono a disposizione strutture, attrezzature, tecnologie assistive e competenze specialistiche indispensabili per consentire una pratica sicura ed efficace a persone di ogni età e con differenti tipologie di disabilità. La presenza di tecnici e operatori qualificati contribuisce inoltre alla creazione di ambienti inclusivi e accessibili, nei quali gli atleti possono sviluppare competenze motorie, relazionali e personali.

L'azione delle associazioni sportive paralimpiche si sviluppa principalmente su tre livelli: individuale, relazionale e socio-culturale.

A livello individuale, esse promuovono l'autonomia della persona con disabilità



e ne favoriscono il coinvolgimento attivo nei processi di cura e gestione di sé. Contribuiscono inoltre allo sviluppo delle abilità motorie, rafforzando il senso di autoefficacia percepita (Bandura, 1997) e l'integrazione tra dimensione corporea e processi cognitivi, in linea con la prospettiva dell'Embodied Cognition (Shapiro, 2019). La pratica sportiva sostiene altresì i processi di costruzione dell'identità e di rielaborazione positiva della propria condizione, contribuendo a una maggiore autonomia personale e a una più ampia partecipazione alla vita sociale.

L'esercizio fisico regolare produce benefici rilevanti anche sul piano della salute mentale, favorendo la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione del tono dell'umore. Inoltre, può contribuire al miglioramento delle funzioni esecutive, della coordinazione motoria e della capacità di regolazione emotiva nelle persone con disabilità cognitive o con disturbi dello spettro autistico (Ranieri et al., 2023).

Se sul piano individuale la pratica sportiva favorisce lo sviluppo dell'autonomia e del benessere psicofisico, sul piano relazionale le associazioni sportive paralimpiche operano come agenzie educative e luoghi di aggregazione sociale. Attraverso le attività proposte, esse contribuiscono a contrastare l'isolamento che spesso interessa le persone con disabilità. Il confronto con i pari e la condivisione di esperienze sportive favoriscono lo sviluppo del senso di appartenenza, della fiducia nelle proprie capacità e della partecipazione alla vita della comunità.

A livello socio-culturale, le associazioni sportive paralimpiche svolgono un'importante funzione di advocacy e sensibilizzazione. Attraverso le proprie attività, contribuiscono a contrastare non soltanto le barriere architettoniche, ma anche quelle culturali e relazionali che limitano la piena inclusione delle persone con disabilità (Schianchi, 2012).

Dunque, la crescente visibilità del movimento paralimpico rappresenta un fattore di particolare rilevanza. Essa favorisce la diffusione di una rappresentazione della disabilità più aderente alla realtà e orientata alla valorizzazione delle capacità della persona, contribuendo al progressivo superamento di stereotipi e pregiudizi ancora diffusi nella società.

2.1 Evidenze empiriche sull'impatto delle associazioni sportive paralimpiche

La pratica sportiva svolta all'interno di contesti associativi strutturati è associata a miglioramenti significativi della qualità della vita, del benessere psicologico e della partecipazione sociale. Una revisione internazionale delle evidenze condotta da Martin Ginis et al. (2021) ha evidenziato come l'attività fisica produca benefici consistenti sulla salute fisica e mentale delle persone con disabilità, favorendo al contempo la partecipazione sociale e l'inclusione.

Risultati analoghi emergono dalla revisione critica della letteratura realizzata da Puce et al. (2023), che ha rilevato una correlazione positiva tra partecipazione



sportiva, qualità della vita, benessere soggettivo e inclusione sociale. Gli autori sottolineano come lo sport favorisca non soltanto il miglioramento delle capacità fisiche, ma anche lo sviluppo dell'autonomia personale, dell'autostima e delle relazioni sociali.

Ulteriori conferme provengono dal rapporto *Social Value of Disabled People's Physical Activity* pubblicato da Activity Alliance (2024). Lo studio evidenzia come la partecipazione regolare ad attività fisiche e sportive generi benefici particolarmente rilevanti per le persone con disabilità, soprattutto in relazione al benessere psicologico, alla partecipazione sociale e alla qualità della vita percepita.

Particolare interesse rivestono anche gli studi condotti sulle persone con disturbo dello spettro autistico. Ranieri et al. (2023) hanno evidenziato come la partecipazione ad attività fisiche strutturate sia associata a miglioramenti delle competenze comportamentali e relazionali, nonché della capacità di regolazione emotiva. Tali risultati confermano il potenziale dello sport non solo come strumento di promozione della salute, ma anche come contesto educativo in grado di favorire lo sviluppo personale e l'inclusione sociale.

Similmente lo studio di Kelly et al. (2024) ha dimostrato come associazioni e organizzazioni sportive costituiscano contesti privilegiati per promuovere inclusione, partecipazione comunitaria e coesione sociale. Attraverso la creazione di reti relazionali significative e di opportunità di coinvolgimento attivo, tali organizzazioni contribuiscono a contrastare l'isolamento sociale e a favorire una maggiore partecipazione alla vita della comunità.

Anche i dati nazionali confermano tali evidenze. Secondo il Rapporto Sport 2023 dell'Istituto per il Credito Sportivo e di Sport e Salute S.p.A., il sistema dell'associazionismo sportivo e del Terzo Settore rappresenta uno dei principali strumenti di inclusione e partecipazione delle persone con disabilità. Le organizzazioni sportive svolgono infatti un ruolo centrale nella diffusione della pratica sportiva e nella promozione dell'inclusione all'interno delle comunità locali (ICS, 2023).

Nel loro insieme, questi risultati confermano che le associazioni sportive paralimpiche non svolgono esclusivamente una funzione tecnico-sportiva. Esse rappresentano veri e propri contesti di promozione del benessere psicofisico, dell'inclusione sociale e della partecipazione attiva delle persone con disabilità.



Studio	Campione/Ambito di indagine	Principali risultati
Martin Ginis et al. (2021)	Revisione internazionale delle evidenze sull'attività fisica nelle persone con disabilità	Benefici consistenti dell'attività fisica sulla salute fisica, sulla salute mentale e sulla partecipazione sociale
Puce et al. (2023)	Revisione della letteratura su persone con disabilità, atleti con disabilità e para-atleti	Associazione positiva tra partecipazione sportiva, qualità della vita, benessere soggettivo e inclusione sociale
Ranieri et al. (2023)	Persone con disturbo dello spettro autistico	Miglioramento delle competenze comportamentali e relazionali, nonché della capacità di regolazione emotiva attraverso l'attività fisica
Activity Alliance (2024)	Persone con disabilità nel Regno Unito	Benefici sul benessere psicologico e sociale significativamente superiori rispetto a quelli osservati nella popolazione generale
Kelly et al. (2024)	Organizzazioni sportive inclusive, atleti, famiglie e stakeholder	Incremento del senso di appartenenza, della partecipazione comunitaria e dell'inclusione sociale

Tabella 1. Principali evidenze empiriche sul ruolo dello sport e delle organizzazioni sportive nella promozione del benessere delle persone con disabilità

Sebbene gran parte della letteratura disponibile si concentri prevalentemente sugli effetti della pratica sportiva piuttosto che sul ruolo delle associazioni sportive in quanto tali, i risultati evidenziano l'importanza dei contesti organizzativi nei quali essa si svolge. La presenza di ambienti accessibili, inclusivi e professionalmente qualificati rappresenta infatti una condizione essenziale affinché i benefici associati all'attività sportiva possano essere pienamente realizzati.

Per questi motivi, le associazioni sportive paralimpiche rivestono una funzione strategica nel favorire il benessere psicofisico delle persone con disabilità. Esse promuovono l'inclusione sociale, sostengono la partecipazione attiva alla vita della comunità e contribuiscono alla costruzione di percorsi di crescita personale, autonomia e cittadinanza inclusiva.

3. Criticità e prospettive di sviluppo del sistema sportivo paralimpico

Nonostante i significativi progressi compiuti negli ultimi decenni sul piano normativo, culturale e organizzativo, il sistema sportivo paralimpico continua a confrontarsi con diverse sfide che limitano la piena partecipazione delle persone con disabilità alla pratica sportiva. Queste problematiche non riguardano esclusivamente aspetti strutturali e organizzativi, ma coinvolgono anche dimensioni eco-



nomiche, formative e culturali che richiedono interventi coordinati da parte delle istituzioni pubbliche, del movimento sportivo e della società (World Health Organization, 2022).

Una delle principali criticità riguarda la persistente disomogeneità territoriale nell'offerta di opportunità sportive accessibili. Sebbene il movimento paralimpico abbia registrato una crescita significativa su tutto il territorio nazionale, permangono rilevanti differenze tra le diverse aree geografiche del Paese, con concentrazione di strutture e società sportive paralimpiche nelle regioni del Nord, mentre nel Centro-Sud e nelle zone periferiche o nei piccoli centri urbani risulta più difficile accedere a impianti adeguatamente attrezzati per atleti con disabilità. Secondo il Rapporto Osservatorio Valore Sport 2025, realizzato da The European House Ambrosetti in collaborazione con CONI, CIP, ICSC e Sport e Salute, oltre il 20% dei 77.000 impianti sportivi italiani non è accessibile alle persone con disabilità, con una percentuale che tocca picchi del 27,5% nel Mezzogiorno (escludendo le Isole, che si attestano al 15,4%). Il motivo è dovuto all'arretratezza delle strutture, che per il 44% risale agli anni Settanta e Ottanta, spesso inadeguate rispetto alle normative sull'abbattimento delle barriere architettoniche o inagibili per mancanza di rampe o ascensori a norma. Si tratta di carenze strutturali significative che purtroppo limitano la partecipazione e la crescente richiesta di inclusione. Sono da evidenziare, inoltre, anche le problematiche legate alla logistica e alla carenza di trasporti adeguati. Le associazioni ed i centri sportivi specializzati sono, nella maggior parte dei casi, concentrati nei grandi centri urbani, ma la mancanza di trasporti pubblici locali attrezzati obbliga gli atleti con disabilità a dipendere totalmente dalle famiglie per ogni spostamento, con aumento di costi sociali ed economici. Questa situazione rischia di generare disuguaglianze nelle possibilità di accesso allo sport, limitando l'effettiva attuazione del principio di pari opportunità sancito dalle normative nazionali e internazionali (European Commission, 2022).

Un secondo elemento di criticità concerne la sostenibilità economica delle associazioni sportive paralimpiche. Molte organizzazioni operano grazie all'impegno di volontari, al sostegno delle famiglie e a finanziamenti pubblici o privati spesso limitati e non sempre continuativi. La gestione delle attività rivolte alle persone con disabilità comporta peraltro costi superiori rispetto a quelli dello sport tradizionale, a causa della necessità di disporre di attrezzature specifiche, impianti accessibili e personale qualificato. Gli ausili tecnologici, le protesi su misura, le carrozzine da gara in materiali leggeri, le attrezzature sportive omologate hanno costi molto elevati, richiedono continua manutenzione e spesso non sono coperti dal Servizio Sanitario Nazionale. Le spese gravano interamente sugli atleti e sulle famiglie, oppure sulle associazioni che spesso si accollano debiti ingenti, in quanto le sovvenzioni pubbliche e i contributi del CIP non sono sempre sufficienti a coprire l'intero fabbisogno. Anche gli spostamenti per le gare richiedono mezzi at-



trezzati, accompagnatori e personale specializzato, accesso a strutture ricettive accessibili, comportando costi logistici elevati.

Le criticità economiche che le associazioni sportive paralimpiche si trovano ad affrontare trovano origine anche nella minore visibilità mediatica rispetto allo sport olimpico, per cui diviene difficile attrarre sponsorizzazioni private continuative. Le società sono costrette, pertanto, a dipendere da fondi statali e istituzionali tramite contributi a fondo perduto e bandi attuati in collaborazione con il CIP, l'INAIL e Sport e Salute ed integrati da contributi regionali dedicati. Per la realizzazione o l'adeguamento di strutture inclusive, invece, le società vengono supportate dall'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale, ente di riferimento per i finanziamenti a tasso agevolato nell'impiantistica sportiva.

In assenza di adeguate risorse economiche, le associazioni possono incontrare difficoltà nella programmazione a lungo termine delle attività e nell'ampliamento dei servizi offerti (ICS, 2023; Comitato Italiano Paralimpico, 2024).

Particolare attenzione merita inoltre il tema della formazione degli operatori sportivi. L'inclusione delle persone con disabilità richiede infatti competenze che vanno oltre la preparazione tecnico-sportiva, coinvolgendo aspetti educativi, relazionali, psicologici e organizzativi. Allenatori, istruttori, dirigenti e volontari devono essere adeguatamente formati per comprendere le specificità delle diverse condizioni di disabilità e promuovere ambienti realmente inclusivi, sicuri e motivanti. Investire nella formazione continua rappresenta pertanto una condizione essenziale per garantire la qualità degli interventi e favorire il pieno sviluppo delle potenzialità degli atleti (Martin Ginis *et al.*, 2021).

Un ulteriore aspetto riguarda la permanenza di barriere culturali e stereotipi che continuano a influenzare la percezione sociale della disabilità. Sebbene la crescente visibilità dello sport paralimpico abbia contribuito a modificare l'immagine delle persone con disabilità, persistono ancora atteggiamenti assistenzialistici e rappresentazioni sociali che tendono a enfatizzare il limite piuttosto che le capacità individuali (Schianchi, 2012). In questo contesto, le associazioni sportive paralimpiche svolgono una funzione strategica non soltanto nella promozione dell'attività sportiva, ma anche nella diffusione di una cultura dell'inclusione fondata sul riconoscimento delle competenze, dell'autonomia e della partecipazione attiva.

Alla luce di tali considerazioni, appare necessario promuovere politiche integrate capaci di rafforzare la collaborazione tra sistema sportivo, istituzioni scolastiche, servizi sanitari, enti locali e organizzazioni del Terzo Settore. La costruzione di reti territoriali stabili può favorire l'individuazione precoce dei bisogni, l'orientamento delle persone con disabilità verso la pratica sportiva e la realizzazione di percorsi continuativi di partecipazione. Parallelamente, risulta fondamentale incrementare gli investimenti destinati all'accessibilità degli impianti, al sostegno delle associazioni sportive e alla formazione specialistica degli operatori.

In prospettiva, il consolidamento del sistema sportivo paralimpico richiederà un approccio sempre più orientato alla promozione dei diritti, della partecipazione



e della qualità della vita. Pertanto lo sport non rappresenta soltanto uno strumento di miglioramento delle condizioni fisiche e psicologiche, ma costituisce anche un'importante opportunità di cittadinanza attiva e inclusione sociale. In questo ambiente, le associazioni sportive paralimpiche continueranno a svolgere un ruolo centrale nel favorire l'accesso allo sport, nel contrastare le disuguaglianze e nel promuovere una società più equa e inclusiva.

4. Conclusioni

L'analisi sviluppata evidenzia come le associazioni sportive paralimpiche rappresentino oggi uno dei principali attori nella promozione del benessere psicofisico e dell'inclusione delle persone con disabilità. Attraverso l'organizzazione di attività sportive strutturate e la creazione di contesti relazionali inclusivi, tali organizzazioni favoriscono la partecipazione alla vita della comunità e contribuiscono concretamente all'attuazione del diritto allo sport.

Le evidenze teoriche ed empiriche esaminate confermano che i benefici associati alla pratica sportiva si estendono ben oltre la dimensione fisica. Essi coinvolgono infatti aspetti psicologici, relazionali, educativi e sociali, contribuendo al miglioramento della qualità della vita e al rafforzamento dei processi di inclusione. In questa prospettiva, le associazioni sportive paralimpiche non svolgono esclusivamente una funzione organizzativa, ma assumono un ruolo strategico nella promozione dei diritti, dell'autonomia e della partecipazione sociale.

Persorgono tuttavta alcune criticità che richiedono attenzione sul piano delle politiche pubbliche e della programmazione sportiva. Le disuguaglianze territoriali nell'accesso ai servizi, la sostenibilità economica delle organizzazioni, la necessità di investire nella formazione degli operatori e il persistere di barriere culturali rappresentano sfide ancora aperte per il sistema sportivo paralimpico.

Di conseguenza, appare necessario rafforzare ulteriormente la collaborazione tra istituzioni, sistema sportivo, servizi educativi, servizi sanitari e Terzo Settore, al fine di costruire percorsi sempre più accessibili e inclusivi. Parallelamente, ulteriori studi empirici e longitudinali potranno contribuire a comprendere con maggiore precisione l'impatto delle associazioni sportive paralimpiche sul benessere individuale, sulla partecipazione sociale e sulla qualità della vita delle persone con disabilità.

Promuovere una pratica sportiva realmente accessibile e inclusiva significa, infine, favorire la costruzione di una società più equa, partecipativa e consapevole, nella quale la diversità sia riconosciuta come valore e risorsa per l'intera collettività.



Riferimenti bibliografici

- Activity Alliance. (2024). *Social value of disabled people's physical activity*. In <https://www.activityalliance.org.uk/how-we-help/research/9534-social-value-of-disabled-peoples-physical-activity-dec-2024>
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: W.H. Freeman & Co.
- Bouchard C., Blair S.N., Haskell W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Castelli G. (2008). L'handicap con lo sport: un'azione educativa per crescere. In G. Castelli (ed.), *Handicap e sport. L'impegno del centro socio-riabilitativo nelle attività motorie riabilitative* (pp. 79-92). Milano: Unicopli.
- Comitato Italiano Paralimpico. (2024). *Relazione annuale CIP 2024*. Comitato Italiano Paralimpico.
- Engel G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- European Commission. (2022). *Study on sport and disability in the European Union*. European Commission.
- Gianfaldoni S., Toscano G. (2025). *Profili giuridici dello sport paralimpico. Contributo allo studio dei diritti degli sportivi con disabilità*. Milano: Giuffrè.
- Hollis N.D. et alii (2020). Physical activity types among US adults with mobility disability, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2017. *Disability and Health Journal*, 13(3), 100888. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100888> (ultima consultazione: 15/04/2026).
- Istituto per il Credito Sportivo & Sport e Salute S.p.A. (2023). *Rapporto Sport 2023*. In <https://www.sportesalute.eu> (ultima consultazione: 15/04/2026).
- Kelly P. et alii (2024). Listening to stakeholders' voices on funding social inclusion in sport for people with disabilities. *Sports*, 12(6), 147. <https://doi.org/10.3390/sports12060147> (ultima consultazione: 11/06/2026).
- Martin Ginis K.A. et alii (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: A global perspective. *The Lancet*, 398(10298), pp. 443–455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8) (ultima consultazione: 10/6/2026).
- Molisso V., Tafuri D. (2020). *Disturbi specifici dell'apprendimento e sport: Modelli e strumenti educativi*. Napoli: Idelson-Gnocchi.
- Piredda P. (2015). *L'attività motorio-sportiva come opportunità formativa privilegiata nel percorso di sviluppo degli alunni disabili*. In <http://www.rassegnaistruzione.it> (ultima consultazione: 15/4/2026).
- Puce L. et alii (2023). Well-being and quality of life in people with disabilities practicing sports, athletes with disabilities, and para-athletes: Insights from a critical review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 14, 1071656. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071656> (ultima consultazione: 11/06/2026).
- Ranieri A. et alii (2023). Positive effects of physical activity in autism spectrum disorder: How influences behavior, metabolic disorder and gut microbiota. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1238797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238797> (ultima consultazione: 11/06/2026).
- Rhodes R.E., Wilson, K.E. (2020). Personality and physical activity. In *The Routledge*



- International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, 413-425. London: Routledge.
- Schianchi M. (2012). *La terza nazione del mondo. I disabili tra pregiudizio e realtà*. Milano: Feltrinelli.
- Shapiro L. (2019). *Embodied cognition* (2nd ed.). London: Routledge.
- The European House Ambrosetti (2025). Rapporto Osservatorio Valore Sport 2025. In <https://www.ambrosetti.eu/think-tank-ambrosetti/osservatorio-valore-sport-2025/> (ultima consultazione: 12/06/2026).
- UNESCO. (2005). *Guidelines for inclusion: Ensuring access to education for all*. UNESCO.
- UNESCO. (2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. UNESCO.
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health (ICF)*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. World Health Organization.

