



La condivisione in ambito educativo di valori pedagogici ed ecologici mediati dagli animali nelle attività motorie e sportive\*  
Educational sharing of pedagogical and ecological values mediated by animals in physical and sports activities

---

Teresa Iona

Università della Magna Graecia, Catanzaro – iona@unicz.it

Daniele Coco

Università degli Studi Roma Tre – daniele.coco@uniroma3.it

Daniele Masala

Università della Magna Graecia, Catanzaro – masala@unicz.it

---

#### ABSTRACT

Human-animal interaction and its benefits have been a topic of interest in recent decades, but how this interaction can benefit both species remains unclear. In the case of companion animals, the focus of many studies is on human-dog interaction. When they live together, humans and dogs share activities, and when they share an enjoyment of daily activities such as walking and interacting with others, they are considered compatible in their activity preferences. Individuals who are more compatible with their dogs also report having a better relationship with them, which could explain some of the benefits of human-dog interaction. Recreational or functional walks with dogs represent authentic lifesavers, both in physical and cognitive health aspect, these promote impact programs of well-being and public health. There is a great ecological and pedagogical potential mediated by dogs in sharing physical activity, going out educational strategies are envisaged. Alongside individual factors, socio-ecological models underline the fundamental role of social and urban planning factors in supporting physical activity, in this perspective dog walking can represent the advance in nature. The emotional involvement in human dog interaction spontaneously leads to respect for natural environments and the adoption of conscious and correct behaviors towards nature.

Nel recente decennio, l'interazione uomo-animale, nello specifico uomo-cane, e i suoi benefici sono stati focus di molti studi scientifici, ma come questa interazione possa beneficiare i valori ecologici e pedagogici, per entrambe le specie, rimane poco chiaro. Quando vivono insieme, esseri umani e cani condividendo attività quotidiane, come camminare e interagire con gli altri,

\* Tutti gli autori hanno curato, in egual misura, l'ideazione, lo sviluppo, la stesura e la revisione dell'articolo. In particolare, essi hanno contribuito alla stesura dei seguenti paragrafi: **Iona T.**: Introduzione; n. 6. Dalla condivisione motoria ai valori ecologici e pedagogici; Conclusione. **Coco D.**: n. 1. Camminare nel tempo libero: spazio e tempo di benessere da valorizzare; n. 2. Le qualità risorgive delle relazioni con gli animali nelle attività ludico-motorie n. 5. La performance motoria del dog walker; **Masala D.**: n. 3. Dog walking: un cammino condiviso; n. 4. La performance motoria del cane.

sono considerati compatibili nella scelta delle attività preferite. Individui che sono più compatibili con i loro cani riferiscono di avere un rapporto migliore con loro e questo potrebbe spiegare alcuni dei benefici dettati dall'interazione uomo-cane. Le passeggiate ricreative o funzionali con e per i propri animali domestici si sono dimostrate autentiche pratiche salvavita, sia per l'aspetto prettamente fisico salutistico che per quello cognitivo mentale, tanto da contribuire alla promozione di programmi con impatto sui livelli di benessere e salute pubblica. Esiste un grande potenziale ecologico e pedagogico mediato dai cani nella condivisione dell'attività fisica, motoria e sportiva, per cui si prospettano efficaci strategie educative. Accanto ai fattori individuali, i modelli socio-ecologici sottolineano il ruolo fondamentale dei fattori di progettazione sociale e urbana a supporto dell'attività fisica, in quest'ottica il dog walking può rappresentare una frontiera di compatibilità con la natura. La condivisione in ambito educativo di valori ecologici e pedagogici passa da modelli educativi incentrati sulla conoscenza della natura attraverso un processo di apprendimento attivo e continuo durante il quale la persona costruisce autonomamente il proprio sapere. Il coinvolgimento emotivo che si crea in seguito a un rapporto esperienziale con il cane porta spontaneamente al rispetto degli ambienti naturali e all'adozione di comportamenti consapevoli e corretti nei confronti della natura.

#### **KEYWORDS**

Human-Animal Interaction, Dog Walking, Well-Being, Environmental Education, Physical and Sports Education.

Interazione Uomo-Animale, Dog Walking, Benessere, Educazione Ambientale, Educazione Motoria e Sportiva.

## **Introduzione**

Dalla stretta interazione tra cavaliere e cavallo che affronta un percorso di salto ostacoli, dalla gioia e giocosità di un bambino che lancia una palla al suo cane, al tranquillo conforto di un essere umano e di un gatto che si rilassano insieme sul divano, il tempo libero spesso coinvolge più esseri, a volte agiscono insieme, a volte separatamente e talvolta in opposizione. Il tempo libero è una pratica "multi-specie", una collaborazione tra esseri viventi (Damnby, 2019). Questi intrecci condivisi e spesso disordinati tra gli animali umani e non umani sono parte integrante delle esperienze, delle pratiche e dei significati del tempo libero. Dashper (2018) sostiene che le nostre vite nel tempo libero sono spesso più ricche a causa dell'animale non umano, che gioca, si rilassa, gareggia e lavora con e per noi, e che gli studi sul tema del tempo libero hanno bisogno di riconoscere questi incontri per poter meglio capire alcune sfumature del "mondo delle diverse entità". Tali studi sono stati lenti nell'abbracciare la «svolta animale» come apportatrice di contributi alle più ampie scienze sociali e umanistiche e considerare questi incontri condivisi non come semplici azioni di svago ma vere esperienze attraverso cui i paesaggi vibranti e talvolta caotici prendono forma. Gli animali, presenza analogica in un mondo dettato dal 'metaverso', sono posizionati all'interno di condivisi ecologici, sociali, spazi culturali e politici. Dibattiti sociali legati all'etica e al benessere, preoccupazioni per l'ambiente e il cambiamento climatico, diritti umani

e responsabilità verso il resto del mondo, non sono distaccate dal campo degli studi sul tempo libero sul più ampio campo degli studi uomo-animale.

Nel tempo molti studi si sono concentrati su argomenti come la cura, il benessere e il lavoro, o specifici incontri uomo-animale, come quelli tra persone e animali da compagnia o animali domestici (Charles, 2014; Clarke & Knights, 2008; Coulter, 2016). Oggi la necessità è quella di pensare al di là delle nostre strutture umanistiche fortemente antropocentriche, che posizionano gli esseri umani come unico centro legittimo di studio e la concentrazione sulle priorità umane, le esperienze e pratiche date per scontate e a considerare esplicitamente i modi in cui gli spazi e le pratiche del tempo libero sono coprodotti, modellati e vissuti da “non umani” e ciò che quegli incontri tra diverse entità aggiungono alla comprensione del tempo libero come parte integrante del nostro benessere e della nostra felicità nelle società contemporanee.

Il lavoro seminale di Donna Haraway (2003) ha fortemente influenzato lo sviluppo teorico in questo campo riconoscendo l’inseparabilità di umano e non umano in quello che è innegabilmente un mondo condiviso. Gli ultimi approcci scientifici rendono esplicito questo rapporto e mirano a esplorare le «zone di contatto” in cui si sono spezzate le linee che separano la natura dalla cultura, dove gli incontri tra Homo sapiens e altri esseri generano ecologie reciproche e nicchie co-prodotte” (Kirksey & Helmreich, 2010, p. 546).

## **1. Camminare nel tempo libero: spazio e tempo di benessere da valorizzare**

Il tempo libero è definito come “attività non forzata, voluta, soddisfacente e appagante svolta durante il tempo non dedicato alle attività lavorative, che le persone decidono di fare usando le proprie capacità e risorse per riuscire in questo” (Stebbins, 2007, p. 4). Motivazione intrinseca, libertà di scelta e godimento della propria esperienza sono fondamentali per definire il tempo libero. Ma il tempo libero è anche “serious”: il perseguimento sistematico di un’attività principale amatoriale, hobbistica o di volontariato che le persone considerano sostanziale, interessante e appagante incentrate sull’acquisizione e l’espressione di una combinazione delle proprie abilità speciali, delle conoscenze e dell’esperienza.

Desiderio di una maggiore socialità (Glover, Shinew e Parry, 2005), interesse iniziale per un’attività (Kyle & Chick, 2004) ma anche social network e mondi virtuali veicolano interessi esistenti culturali e sociali più ampi, collettivi, che abbracciano diverse identità (Hunt, 2008). Secondo Stebbins (2002) ci sono sei qualità che distinguono il tempo libero serio dal tempo libero più casual: la perseveranza nonostante difficoltà occasionali; la progressione e il miglioramento dei propri progressi; la formazione e l’acquisizione di abilità specifiche; l’autorealizzazione e l’autoarricchimento della propria immagine di sé; l’associazione delle azioni a credenze, norme, eventi, valori e tradizioni; l’identificazione nelle attività svolte. La longevità nelle attività scelte e le ricompense delle amicizie che si sono formate nel mondo del tempo libero serio sono considerati fattori motivanti per mantenere una partecipazione seria e a lungo termine, ecco perché molto spesso le attività di tempo libero corrispondono alla scelta di attività di movimento meglio espresse in coppia o in compagnia. È il caso delle camminate con i propri amici cani, oggi meglio definito come Dog walking.

Camminare è un’arte, è salute, è benessere fisico e psichico, è ritrovare sé stessi (Giacchè, Benelli, 2020). Corretta postura, ritmicità muscolare, atti respiratori, battito cardiaco vengono mixati come musica per il nostro corpo nella pratica

della camminata, se possibile, a diretto contatto con la natura. Camminare migliora, dunque, la salute psico-fisica. La camminata è classificata la forma più comune e popolare di attività fisica, soprattutto tra gli adulti dai 20 anni in su. Camminare da soli, in paesaggi naturali avvolti dalle meraviglie bucoliche o dalle bellezze architettoniche, camminare in compagnia e scegliere per amico di viaggio qualcuno che soddisfa la propria voglia di immersione nell'esperienza motoria. La comunicazione con specie diverse dalla propria ha storicamente accompagnato la volontà dell'uomo di confrontarsi e di accompagnarsi nelle sue varie attività di vita quotidiana, ma anche nei vari momenti ludici e soprattutto nella gestione del tempo libero. Il rapporto affettivo e amicale che più si è mantenuto nel tempo è quello tra cane e padrone.

Oggi trascorrere il nostro tempo e condividere i nostri spazi con gli amici a quattro zampe è diventato non solo una tendenza fashion ma anche una necessità. Vivere con un animale domestico vuol dire imparare a vivere un rapporto empatico e di grande affetto, che ha davvero dell'inspiegabile.

Un legame speciale, basato sulla fiducia che cresce e si alimenta giorno dopo giorno e che dura tutta la vita e anche oltre (Ballarini, 2000). Il vincolo affettuoso che si crea tra cane ed essere umano è di tipo fisico ed emotivo. Dal punto di vista fisico, il legame è quello che si insatura quando ci si occupa in modo pratico del proprio animale domestico, nutrendolo, pulendolo, portandolo a spasso e proteggendolo dagli agenti atmosferici. Un legame, quello tra cane e padrone che è favorito anche dalla presenza di un particolare ormone che si chiama ossitocina, come è stato recentemente scoperto da numerosi studi scientifici. L'ossitocina viene prodotta nel corpo umano in seguito alla relazione profonda tra i due soggetti e si rafforza attraverso lo sguardo intenso. Il sentimento di appartenenza diventa indissolubile, come quello che lega i legami più forti.

## **2. Le qualità risorgive delle relazioni con gli animali nelle attività ludico-motorie**

Sarà importante sottolineare sin da subito che durante il tempo trascorso con un animale, sia esso di compagnia, per sedute terapeutiche per bambini che presentavano difficoltà di apprendimento e di comunicazione (Montagner, 2001), che per attività ludico-motorie o sportive è sempre messo in evidenza il benessere della persona o del bambino, poiché ogni animale ha i suoi punti di forza ma anche le sue criticità e debolezze, pertanto bisognerà conoscerle e rispettarle.

“Il fatto che l'uomo e l'animale possano instaurare un rapporto di comunicazione e prossimità è dato dalla constatazione che alla base di tale relazione vi è il meccanismo innato dell'attaccamento: il bisogno di contatto, la spontaneità, il calore, la morbidezza, il bisogno di protezione presenti nell'animale conducono il fruitore allo stadio evolutivo originario in cui l'oggetto di affezione primario era ancora indifferenziato. [...] Spesso seguono il loro padrone ovunque: mangiano con lui, dormono accanto a lui, fanno capire di essere offesi se vengono lasciati soli per troppo tempo. L'uomo crea con loro una relazione di attaccamento fatta di tante abitudini, che lo gratificano anche se a volte non favoriscono il benessere degli animali che assorbono i motivi patologici umani divenendo a loro volta 'strani'. L'animale entra a tutti gli effetti ad essere membro di una famiglia, attiva legami di fiducia e relazioni empatiche, meccanismi di proiezione ed identificazione (Cairo, 2013, p. 15)”

Dunque, anche la scelta dell'animale adatto per quella determinata persona è una valutazione che non dev'essere sottovalutata, sarà importante informarsi e

conoscere le peculiarità etologiche di ogni specie e le caratteristiche psicologiche di ogni animale in modo da non creare disagio né all'animale né al bambino. Attraverso la relazione con un animale, ad esempio, un bambino potrà scoprire parti di sé e parti dell'animale e solo così si attiverà l'attaccamento, questo transfert, questa relazione viene definita altamente significativa: il transfert è una sorta di flusso emozionale ed affettivo che si mette in azione sia tra le persone che tra persone ed altri esseri viventi.

“Per esempio, il coniglio è una preda, è timido, è bravissimo nelle modalità di fuga, è fragile; l'asino è stato riscoperto in questi ultimi anni per la sua mitezza, perché si lega molto alle persone, perché comporta meno rischi; il gatto è un felino, è intelligente, è un animale territoriale; il cane ha un buon livello intellettuale, è legato alla famiglia; il cavallo è grande e bello, è un erbivoro ed è una preda, attiva archetipi e fantasie... Ogni singolo animale ha inoltre una sua indole (un suo carattere). Solo valutando tutti questi aspetti si può arrivare a scegliere un animale che rappresenti un elemento di specularità significativa per un certo utente. Il tema dell'educazione e della figura professionale dell'educatore sono importanti e con loro la funzione degli animali” (Cavedon, 2016, p. 121). Una testimonianza concreta è stata da noi sperimentata in particolare durante il periodo Pandemico appena trascorso, che tristemente ha messo in evidenza tutte le nostre fragilità educative, relazionali e sociali.

In molte situazioni la compagnia di un animale domestico ha aiutato a restare in compagnia sia a chi era ammalato, o chi doveva superare un lutto.

“La cura e l'allevamento degli animali può aiutare, per esempio, ad acquisire life skills, poiché gli animali motivano all'apprendimento ed alla comunicazione. Eventi che succedono in natura possono rappresentare l'occasione per imparare a stare con gli altri, ad essere dei buoni cittadini, a relazionarsi in maniera competente. Prendersi cura degli animali aiuta a prendersi cura di sé stessi, ad apprendere il linguaggio del corpo e le conseguenze di comportamenti errati, ad imparare l'autocontrollo e l'autoconsapevolezza” (Cavedon, 2016, p. 122).

Il corpo è custode della memoria di eventi positivi ma anche traumatici ed in particolar modo le esperienze traumatiche rimangono tenute in forma somato-sensoriale, il corpo dunque è custode delle esperienze significative della nostra vita. A tal proposito si tratteranno alcuni autori che hanno affrontato questo tema in modo specifico.

Lowen (1986, 1994), ci parla del linguaggio del corpo, della bioenergetica e della possibilità di racchiudere tutto ciò che viene tenuto nel corpo sia in termini di crescita e di sviluppo sia in termini di blocchi evolutivi anche in età evolutiva.

Bowlby (1972-1983, 1998) è conosciuto per la teoria dell'attaccamento e dei traumi dell'attaccamento che producono patologia e sofferenza e come è possibile poterli riconoscere.

Tale teoria dell'attaccamento formulata da Bowlby ha origine dagli studi etologici guidati da Lorenz (1973), sull'imprinting, fenomeno molto conosciuto anche ai giorni nostri, osservando i piccoli di anatrocchio che, privati della madre, furono costretti a seguire chi avevano di fronte, in questo caso un essere umano con il quale avevano maturato un legame sin dai primi istanti di vita fuori dal guscio: “si considera [...] il comportamento di attaccamento come ciò che accade quando vengono attivati determinati sistemi comportamentali. Si ritiene che i sistemi comportamentali si sviluppino nel bambino come risultato dell'interazione con il suo ambiente di adattamento evolutivo e specialmente nell'interazione con la figura principale di tale ambiente, cioè la madre. Si ritiene che il cibo e l'alimentazione svolgano una parte soltanto secondaria nel loro sviluppo” (Bowlby, 1999, p. 181).

Un altro studioso molto rinomato è Winnicott (1974, 1988), che ha affrontato l'importanza dell'oggetto transazionale per il bambino.

In queste circostanze l'animale rappresenta l'oggetto transazionale che riaccompagna il bambino alla condizione di combinazione e relazione con la realtà esterna e di connessione alle cure materne, suscitando gradualità, dolcezza, pazienza, tranquillità, fermezza ed attenzione. Nella crescita del bambino l'oggetto transazionale si colloca come mediatore tra se e gli altri, fra mondo interno e mondo esterno, per dargli la possibilità di essere autonomo ed indipendente con lo sviluppo motorio e del linguaggio: "nel caso più semplice, il bambino 'normale' adotta un pezzetto di stoffa o un fazzoletto e ci si affeziona, cosa che succede fra i sei mesi e l'anno di età, o anche dopo. L'esame di questo fenomeno nel lavoro analitico ci dà la possibilità di riferirci alla capacità di formare simboli in relazione all'uso di un oggetto transazionale" (Winnicott, 1970, p.139).

Questi autori ci consentono di riconoscere i principali elementi scientifici per cui la relazione con l'animale può favorire in maniera efficace l'elaborazione dei vissuti del corpo.

"Il contatto sensoriale riattiva il mondo interno. Purtroppo, spesso, il nostro corpo ha delle saggezze su cui noi andiamo ad interferire facendo danni. Lavorando con gli animali abbiamo un'ampia possibilità di liberare i saperi del corpo: la respirazione diaframmatica è, per esempio, uno dei principali fattori di regolazione generale dell'organismo, produce ossigeno, è fondamentale per l'energia, agisce sull'attenzione e sugli altri processi cognitivi e sugli aspetti emozionali; l'omeostasi fisiopsicologica, in cui il corpo è capace di riprodurre equilibrio attraverso un sistema auto correttivo importante, un network, una rete integrata di stimoli; l'identità, per cui il coinvolgimento psico-corporeo nel lavoro con gli animali aiuta a scoprire il mondo interno ed esterno in modo nuovo (ripercorrendo le modalità di conoscenza senso-motoria delle prime fasi della vita); la resilienza, che non è una dote innata, ma che si costruisce attraverso esperienze che permettono sguardi sulla globalità, che aiutano a liberare energie e volontà (Cavedon, 2016, p. 122).

Il tempo e lo spazio mettono in evidenza la relazione sensoriale ed emozionale con l'animale che spesso libera i saperi del corpo, scoprendo il non verbale, il simbolico, l'inconscio e la dimensione di cura. Queste nuove dimensioni diventano contenuti di pensiero prima e di buone pratiche poi che conducono ad una nuova consapevolezza e che instillano un approccio rinnovato nei confronti della vita, della natura e di tutti gli esseri viventi.

"Dai progetti di ricerca nazionali considerati mi sento di dire che gli Interventi assistiti con gli animali sono particolarmente efficaci con le persone autistiche, con le persone con disabilità neuromotorie, con bambini ospedalizzati, con persone con disturbi psichiatrici (disturbi del comportamento alimentare, maltrattamenti e abusi, disturbi post traumatici da stress), con gli anziani (depressione), con pazienti in stato di minima coscienza, con persone che hanno comportamenti di dipendenza patologica (alcoolismo). Sono tutti progetti che hanno dei contenuti, ma hanno anche un impatto serio di valutazione" (Cavedon, 2016, p. 123). Potremo dunque affermare che ad esempio un cane, un gatto, un cavallo, trasmette messaggi concreti come: segnali di agitazione o di calma, di stress o di felicità, di difesa o di paura, di rabbia o di preoccupazione, tristezza o euforia, di affetto e coccole e di condivisione del tempo. Ma sicuramente un importante elemento soprattutto per i bambini è la possibilità di giocare con essi e di far stare bene anche gli adulti. Merita una particolare riflessione anche quello che sta succedendo in alcune parti del mondo dove migliaia di persone, donne e bambini scappano dalla guerra, portandosi con sé gli affetti più cari, compresi i propri animali.

Chilometri e chilometri in cammino verso una frontiera sicura, con pochi oggetti ma al seguito cani, gatti, uccellini, conigli. Le storie e le immagini si intrecciano e ci testimoniano quanto stiamo affermando, nei bunker bui ed attrezzati alla buona sembrano essere quasi l'unico svago, soprattutto per i più piccoli. Di notte e di giorno, i bambini stringono tra le loro braccia i loro amici animali, durante il rumore delle sirene e dei bombardamenti, sembrano alleviare il dolore, la tristezza, il pensiero dei rifugiati, nella speranza di non essere tra quelle abitazioni colpite e distrutte, attendendo il momento opportuno per lasciare tutto, forse solo temporaneamente la propria casa, salutando il proprio Papà alle stazioni in lacrime, nella speranza di riabbracciarlo. Ci domanderemo un giorno: perché? Si poteva evitare? I bambini avranno tante domande a cui dover rispondere e tanti incubi e ferite da superare e rimarginare. Forse gli animali potranno aiutare questi bambini a superare anche questo trauma, ce lo auguriamo tutti come ricercatori, formatori, educatori, genitori, figli, persone di speranza e di fede.

“Il trauma e la sofferenza liberate e finalmente percepite hanno bisogno di diventare contenuti di pensiero e consapevolezza che producano un nuovo approccio nei confronti della vita. Le aree di intervento sono ampie: affettivo-relazionale, cognitiva, senso-motoria, comunicazione non verbale, autonomia e senso di responsabilità” (Cavedon, 2016, p. 123).

Il movimento, il gioco motorio e sportivo, infatti, sono uno strumento che notoriamente promuove il benessere psico-fisico degli individui.

“L'aspetto ludico ricreativo soprattutto in età evolutiva, inoltre, è fonte di gratificazione e di motivazione alla pratica stessa. Per tale ragione rappresenta uno strumento efficace per potere ripristinare l'equilibrio venuto meno in seguito ad un evento traumatico. In poche parole, le attività motorie e sportive possono rappresentare lo strumento che fa emergere delle potenzialità latenti in quanto contribuiscono a promuovere alcuni aspetti fondamentali della resilienza” (Coco, Tortella, Casolo, 2020, p. 56). Pertanto, per i bambini sarà necessario trovare degli strumenti idonei all'età, come il gioco motorio e sportivo, per rielaborare quanto accaduto; infatti, questi sono un momento di evasione e libertà, di distensione e di rilassamento, con regole interne chiare e condivise. “Attraverso il gioco un bambino esplora, controlla, conosce il mondo, impara a costruirsi una immagine di sé, si confronta con le regole. In particolare, sono due gli effetti fondamentali che il gioco con un animale ha sullo sviluppo del bambino: la scoperta e il controllo del proprio corpo e l'esplorazione progressiva del mondo circostante. Questi aspetti diventano maggiormente rilevanti quando si tratta di bambini disabili, che spesso sono poco motivati e bloccati nell'iniziativa e nella curiosità a causa di deficit motori, fisici, intellettivi e sensoriali. Si assiste spesso da parte di questi bambini ad una rinuncia. La monotonia degli esercizi riabilitativi e didattici può essere interrotta se si utilizzano modalità ludico – ricreative, che stimolano la fantasia e sbloccano le rigidità: un animale può aiutare molto (Cairo, 2013, p.20)”. Adesso si entrerà nel dettaglio di alcune attività specifiche che hanno come focus gli animali, in particolar modo il dog walking, attività che nell'ultimo periodo sta riscuotendo molto successo nella popolazione di tutto il mondo.

### 3. Dog walking: un cammino condiviso

Tra i tantissimi benefici che derivano dalla convivenza tra uomo e cane, sicuramente vale la pena distinguerne alcune, in particolare: la sensibilità di questi animali nei confronti delle persone. Sono molti gli studi che hanno dimostrato che il

cane è in grado di riconoscere gli stati d'animo umani e il suo comportamento si adatta ad essi, dimostrando comprensione e appoggio; è dimostrato che, per il fatto di dover occuparsi della nutrizione del proprio amico a quattro zampe, i padroni tendono a migliorare le proprie abitudini alimentari oltre che motorie. In parole povere, il fatto di dover allevare bene il vostro cane, porta l'uomo a mangiare meglio; da annoverare anche i benefici sul piano emotivo, psicologico e sociale. Chi possiede un cane è più felice, impara a relazionarsi più spesso con gli altri ed il mondo esterno (Johnson, Beck, McCune, 2011). Aumentano i contatti con le persone, la facilità nell'instaurare contatti fisici e visivi. Dunque, sono due i tipi di vincoli che possono instaurarsi tra cane e padrone: vincolo fisico e quello emotivo.

Nel primo caso, parliamo di una relazione basata sulle necessità basiche dell'animale. Il cane vede il proprio padrone come colui che può sopperire alle sue esigenze più elementari. Soprattutto il cibo, bere, sentirsi comodo o venire protetto dal freddo. Il vincolo emotivo è assai più complicato da costruire. Ma si può costruire attraverso il gioco. Dedicare tempo e attenzione al proprio cane significa non solo giocare in modo superficiale e fine a sé stesso, ma anche sfruttare il gioco come strumento di insegnamento (Ballarini, 2000). Fare lunghe passeggiate diventa il modo di trascorrere tempo prezioso insieme migliorando il rapporto tra persona e animale. La fiducia e il rispetto si consolidano. Fondamentale è scoprire insieme posti nuovi, assecondare la voglia del cane di esplorare. Passeggiare non soltanto durante il week end ma anche quando si hanno dei momenti liberi, durante la settimana, magari anche con amici che posseggano dei cani a loro volta (Ballarini, 1995).

Le richieste legate alla propria relazione, un serio coinvolgimento nel tempo libero e la compagnia canina richiedono alle persone di «camminare tra [diversi] mondi socialmente costruiti. . . che a volte sono in conflitto» (Gillespie et al., 2002, p. 300). I partecipanti sono spesso lasciati a negoziare tra le proprie identità sociali, individuali e priorità comuni, decisioni finanziarie, impegni familiari, formazione, concorrenza, e orari di lavoro. I cani (animali domestici) hanno un modo unico di influenzare la vita, sia in modo positivo che negativo.

Il Dog Walking è apparso nel 19° secolo in Australia e negli Stati Uniti, come un modo per consentire al cane da compagnia di entrare negli spazi pubblici in modo più controllato e supervisionato. I cani sembrano fornire un veicolo unico per incoraggiare i proprietari a intraprendere attività fisica regolare e sostenuta. Portare a spasso un cane potrebbe aiutare gran parte della popolazione ad aumentare la propria attività fisica. Il dog walking è un'attività quotidiana popolare nota per contribuire notevolmente alla salute umana motivando un'attività fisica aggiuntiva sostanziale. Camminare con un cane è diverso dal camminare senza cane, i proprietari dei cani camminano di più rispetto alle persone senza cane (Degeling, 2012); tuttavia, molti proprietari non camminano regolarmente con il proprio cane. Sono attualmente in corso ricerche per capire come promuovere il dog walking come mezzo per migliorare il benessere umano e animale, come attività quotidiana. Da ultime ricerche scientifiche il dog walking ha il potenziale di aiutare a raggiungere quattro degli Obiettivi per Persone Sane: Obiettivo 1: diminuire il numero di adulti che non praticano attività fisica nel tempo libero; Obiettivo 6 e Obiettivo 7: aumentare la percentuale di adulti e adolescenti che soddisfano le linee guida sull'attività fisica; Obiettivo 10, aumentare l'attività di walking.

Il dog walking è un esempio in cui le relazioni sociali durante la camminata si intersecano tra uomo e animale, tra il proprietario e il loro compagno, sono state



nel tempo identificate due tipi di pratiche di dog walking: funzionale e ricreativa. Il dog walking può essere eseguito per un semplice scopo funzionale per soddisfare le esigenze pratiche percepite dal cane, come un pò di esercizio ed espletare i suoi bisogni. Ci sono passeggiate con cani che sono altamente ricreative ed eseguite allo scopo di svago, sollievo dallo stress e gioia. Le passeggiate ricreative vanno oltre il soddisfacimento dei bisogni percepiti del cane e forniscono un'opportunità per ulteriori benefici per il proprietario del cane come rilassamento, sollievo dallo stress, accresciuta consapevolezza e piacere; in breve, molti benefici per la salute mentale.

Al contrario, le passeggiate funzionali vengono eseguite nel modo più rapido ed efficiente possibile, in un punto di equilibrio tra la riduzione al minimo dello sforzo da parte del proprietario e il massimo beneficio per l'animale. Di solito succede che il proprietario mescoli l'attività di dog walking funzionale o ricreativa con ciascuno dei tipi di passeggiata predominanti in momenti diversi (Oka, Shibata, 2012). Per le persone con tanto tempo a disposizione, il dog walking è un momento piacevole, la maggior parte delle passeggiate può essere di natura prevalentemente ricreativa. Per chi vive vicino a un grande parco, la passeggiata prima del lavoro può essere classificata come funzionale e quella dopo il lavoro come ricreativa, nonostante sia condotta nello stesso spazio (Christian, 2010). Per un proprietario che lavora per lunghe ore e non vive a pochi passi da uno spazio piacevole per le passeggiate, tutte le passeggiate con il cane possono essere funzionali tranne quelle nei fine settimana. Si può anche sostenere che il dog walking funzionale ha maggiori probabilità di essere mantenuto in quanto è visto come essenziale per il cane, piuttosto che uno svago.

Quando un proprietario aumenta la propria frequenza di camminata funzionale, inizia a percepire benefici personali e provare divertimento e quindi progredire per intraprendere più passeggiate, di natura ora ricreativa. Le passeggiate ricreative sono considerate le più piacevoli e benefiche sia per il proprietario che per il cane, sono più lunghe e possono includere, e quindi beneficiare, più membri della famiglia (Campbell, 2016). Le passeggiate ricreative soddisfano le esigenze sia dei cani che degli esseri umani e vengono eseguite come pratica integrale del camminare insieme in un ambiente adatto. Il dog walking potrebbe essere tra le strategie specifiche raccomandate e che possono aiutare una grande percentuale della popolazione a soddisfare le linee guida e le raccomandazioni sull'attività fisica.

#### **4. La performance motoria del cane**

Il dog walking è un'attività piacevole e di promozione della salute sia per le persone che per i cani, a condizione che venga affrontato anche il problema della sicurezza e del benessere del cane.

Per i cani, oltre alla stimolazione fisica e mentale fornita dalla deambulazione, l'esercizio ottenuto può essere un modo estremamente benefico per mantenerlo in forma e/o come parte di un programma di dimagrimento sotto la supervisione di un veterinario. Con il dog walking è possibile insegnare al cane la giusta condotta al passeggio e addestrarlo a comportamenti corretti. Perché per gli amici a quattro zampe, per i quali la passeggiata va ben oltre la semplice uscita per il bisognino quotidiano, il dog walking rappresenta un momento emotivo fondamentale per imparare a crescere e a convivere con il proprietario (Slater et al., 1995). Un momento di ritorno in natura, una porta aperta per il ritorno al mondo ancestrale, non solo divertente ma anche altamente energizzante e identificante.

È un indispensabile momento di identificazione con il proprio mondo per i nostri amici a quattro zampe, la potenza dei loro movimenti, l'estrosità della performance motoria mostrano il continuo legame con l'ambiente, ormai troppo umanizzato e globalizzato per la loro specie. Ma diventa anche il momento di confronto con quello che è oggi la supremazia dell'uomo sull'animale, e senza voli pindarici, la padronanza dei sistemi di intelligenza superiore sull'animale umano e non umano.

## 5. La performance motoria del dog walker

Camminare aiuta ad avere una vita più serena e regolare, a scaricare le proprie tensioni e a vivere meglio con sé stessi e in armonia con ciò che ci circonda (WHO, 2010; ACSM, 2020).

Camminando alleniamo tutto il corpo, dato che la maggior parte del carico di lavoro viene assorbito dai muscoli di gambe, glutei e addome ma vengono stimolati anche i muscoli della colonna vertebrale che servono per mantenere costantemente una postura corretta. Inoltre, il movimento oscillatorio degli arti superiori rafforza la porzione superiore del tronco. Di fatto manteniamo in moto tutto il nostro corpo, evitando che esso si abitui alla sedentarietà e a tutti i problemi che essa comporta. La camminata veloce porta benefici a livello di elasticità e tonicità articolare e tendinea, soprattutto nella zona dell'anca, del ginocchio, delle caviglie e degli arti superiori. A livello psicologico, chi cammina o chi fa movimento è generalmente più sereno e più tranquillo e rilassato rispetto a chi fa una vita sedentaria e priva di moto.

Muoversi aiuta ad allentare le tensioni e a sviare i pensieri, rilasciando endorfine utilissime contro lo stress e il nervosismo. Il dog walking ha il potenziale per conferire benefici alla salute umana attraverso l'aumento dell'attività fisica, svolgendo un ruolo caratterizzante nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie croniche, ma anche di quelle mentali e non in ultimo dei disagi in ambiente sociale (Christian, 2013). Il dog walking dovrebbe essere incoraggiato nei programmi di attività fisica e dovrebbe essere sostenuto più energicamente come componente di intervento per uno stile di vita sano. Strategie di comunicazione specifiche rivolte ai proprietari di cani sarebbero un inizio generico e importante. Gli attuali sforzi di intervento per incoraggiare il dog walking coinvolgono soltanto piccoli campioni di volontari o gruppi speciali; questi programmi non avranno un impatto sui livelli di attività fisica della comunità e sulla salute della popolazione a meno che non siano resi più generalizzabili e abbiano una più ampia portata della popolazione. In conclusione, i proprietari di cani sono un grande target di popolazione e molti cani non camminano a sufficienza (Knight, 2008). Esiste un grande potenziale di salute pubblica per cui i cani possano diventare un'efficace strategia di attività fisica per la salute umana, ma ci sono grandi sfide nel raggiungere i molti milioni di proprietari di cani non sufficientemente attivi in tutto il mondo. Queste sfide includono la scarsa motivazione di molti proprietari di cani riguardo il dog walking, la mancanza di ambienti urbani per portare a spasso i cani e problemi relativi alla frequenza e alla durata con cui i cani vengono effettivamente portati a spasso. Quando il dog walking sarà percepito come una soluzione fattibile, conveniente e regolare per una popolazione più sedentaria, allora si potrebbe avere un impatto sulla salute pubblica.

I benefici per la salute dell'attività fisica sono numerosi, significativi e ben documentati. Le persone che sono regolarmente attive fisicamente hanno una salute

migliore e un minor rischio di sviluppare una varietà di malattie croniche rispetto alle persone che sono inattive. Inoltre, rispetto alle persone meno attive, gli adulti fisicamente attivi hanno livelli più elevati di fitness cardiorespiratorio aerobico e muscolare, composizione corporea e massa corporea più favorevoli, migliore qualità del sonno e migliore qualità della vita correlata alla salute; l'attività fisica regolare è anche associata a livelli più elevati di salute funzionale, minor rischio di cadute e miglioramento della funzione cognitiva (Joshano, 2019). L'attività fisica regolare è importante per prevenire l'obesità e altre malattie croniche, condizioni invalidanti e fattori di rischio per malattie croniche. Gli adulti più attivi hanno tassi più bassi di mortalità per varie cause, malattia coronarica, ipertensione, ictus, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, cancro del colon, cancro al seno e depressione.

Le raccomandazioni per adulti e adolescenti consigliano almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata nella maggior parte dei giorni della settimana, preferibilmente in tutti (ACSM, 2021). L'attività fisica moderata viene eseguita a un'intensità equivalente alla camminata veloce per la maggior parte degli adulti sani. Un'indagine trasversale sul trasporto personale da parte della popolazione negli Stati Uniti è stata condotta dal Dipartimento dei trasporti degli Stati Uniti.

Da marzo 2001 a maggio 2002, sono stati segnati i viaggi effettuati con qualsiasi mezzo di trasporto per 160.758 persone, dai neonati agli adulti di età compresa tra 88 anni, utilizzando diari di viaggio di 24 ore. Gli individui sono stati ulteriormente classificati in base al fatto che abbiano portato a spasso il cane per almeno 30 minuti in un giorno, anche accumulati in passeggiate di almeno 10 minuti ciascuna. Questo studio dimostra che quasi la metà degli adulti in questo campione che ha portato a spasso un cane ha accumulato almeno 30 minuti di camminata in periodi di almeno 10 minuti ciascuno in un giorno, indipendentemente dal sesso e dal livello di reddito. Sebbene per alcune persone il ritmo del dog walking possa essere più lento di quanto raccomandato per l'attività fisica, il dog walking può contribuire alla pratica di un'attività fisica regolare. Il dog walking è stato associato a una maggiore attività fisica nella popolazione adulta. L'obiettivo dello studio di Dunn et al. (2018) era quello di esaminare il dog ownership e il dog walking e la loro relazione attraverso l'esercizio di riabilitazione cardiaca a casa, nei pazienti con cardiopatia ischemica. Un totale di 122 pazienti con cardiopatia ischemica sono stati inclusi in questo studio osservazionale prospettico. I pazienti che possedevano ma non portavano a spasso il loro cane hanno riportato livelli significativamente più bassi di esercizio a casa rispetto ai pazienti che hanno portato a spasso i loro cani almeno un giorno a settimana (36,8% per chi non cammina con il cane vs 73,9% per chi porta a passeggio). Questi risultati mostrano un effetto benefico sull'esercizio a casa per coloro che praticano il dog walking almeno un giorno a settimana.

La ricerca di Johnson ha dimostrato che l'eccitazione fisiologica diminuisce in risposta al dog walking. Quando gli anziani camminavano con un cane, avevano un'attività del sistema nervoso parasimpatico significativamente maggiore rispetto a quando camminavano senza cane. Inoltre, i dog ownership che hanno camminato più a lungo avevano livelli di trigliceridi e colesterolo inferiori rispetto a chi non possiede un cane.

## 6. Dalla condivisione motoria ai valori ecologici e pedagogici

A fianco fattori individuali, i modelli socio-ecologici sottolineano il ruolo dei fattori di progettazione sociale e urbana nel supporto attività fisica. Data la prevalenza della proprietà di cani nelle famiglie in Giappone, Canada, USA e nella stessa Europa investire sulla educazione al movimento dei proprietari dei cani diventa le strategie di promozione dell'attività fisica per avere impatto significativo sulla salute della popolazione.

Vi sono prove crescenti sugli effetti positivi del possesso di cani sull'attività fisica delle persone, studi condotti nel Regno Unito hanno rilevato che i proprietari di cani avevano maggiori probabilità di intraprendere attività ricreative come il cammino e hanno maggiori probabilità di rispettare le linee guida sull'attività fisica, rispetto ai non proprietari. Dunque, non solo migliora la salute fisica ma si limitano i danni dello Stress. Oggi la parola *stress* ha una connotazione negativa e ad essa vengono attribuite molte delle patologie più diffuse. In realtà lo *stress* è una reazione fisiologica ed utile di attivazione di sistemi per fronteggiare un'emergenza.

Le strutture sottocorticali, come il sistema limbico, il talamo e l'amigdala che sono strettamente collegate tra loro e al sistema neuro-ormonale, intervengono anche nella modulazione della risposta immunitaria e nella produzione di endorfine, cioè degli ormoni del benessere e non ultimo nelle reazioni di *stress*. Ma il cronicizzarsi dello *stress* induce danni permanenti ai vari organi e apparati. La civiltà moderna produce *stress* cronico in grande quantità. L'uomo non è più in grado di vivere in maniera naturale e secondo il suo istinto, perché le macchine e la tecnica hanno preso il sopravvento (Cairo, 2016). L'uomo non è più attento ai messaggi del suo corpo, non si percepisce o se lo fa non non tiene più conto del suo sentire ma si affida a quello che gli altri dicono faccia bene (Galimberti 2000). La natura di cui pure fa parte è sconosciuta e solo apparentemente dominata. L'uomo ha perso la sua tradizione culturale millenaria in nome di un vuoto modernismo.

Dunque la necessità di *riscoprire le nostre radici e la nostra identità, anche attraverso il rapporto con gli animali e la natura*, di cui essi sono parte integrante. Potremmo ipotizzare alcuni requisiti essenziali per rendere una esperienza di incontro tra esseri viventi efficace:

*imparare facendo*: il coinvolgimento attivo della persona e dell'animale: il bambino, l'adulto, l'anziano o il disabile che scopre di persona il mondo della natura, del corpo dell'altro essere vivente, della differenza biologica ma anche comportamentale. Un laboratorio didattico all'aperto sulla scoperta delle proprie abilità all'incontro, alla realtà mutevole degli incontri e alle emozioni innescate dagli incontri. Una coesistenza adeguata tra le due specie è facilitata quando gli individui sono compatibili. La compatibilità è la misura tra un animale da compagnia e il suo proprietario per quanto riguarda l'assetto fisico, comportamentale e le dimensioni psicologiche (Budge et al, 1998).

Requisiti fisici e comportamentali sono relativamente facilmente identificabile: acqua, cibo, ricovero e assistenza sanitaria e la maggior parte degli animali da compagnia dipende dal loro proprietario per fornire questi requisiti, ma tra questi vanno inclusi anche esercizio e interazione giocosa. Un esempio della componente psicologica sarebbe invece la quantità delle azioni che una persona desidera ricevere da un animale rispetto alla quantità che l'animale è preparato a dare; *imparare i metodi*: uno sviluppo dei saperi trasversali, la persona si impadronisce del processo di apprendimento (pensa sul proprio pensiero). L'esperienza è, in-

fatti, centrata sul processo (“come imparo”) piuttosto che sul contenuto (“che cosa imparo”). Il bambino, attraverso l’esperienza diretta, sviluppa la capacità di costruire i saperi attraverso il metodo induttivo, dal particolare per arrivare a conoscenze generali, dal concreto all’astratto, dal vicino al lontano.

*Emozionarsi*: un incontro di specie diverse pone attenzione alla dimensione emotivo-affettiva.

Vivere attività realizzate in stretto rapporto con l’ambiente naturale, a contatto diretto con gli animali, il cimentarsi in esperienze concrete fa vivere esperienze ad alto impatto emozionale.

Sono tutte occasioni per scoprire e vivere emozioni, sentimenti e sensazioni. Un’esperienza così non si scorda, ma diventa patrimonio personale di chi l’ha vissuta. Per chiarire il concetto di emozione bisogna soffermarsi sul concetto che una relazione è un legame diadico, cioè il legame di un individuo con un altro individuo quindi, si può dire che un essere umano ha un legame emotivo con il suo cane, indipendentemente da come l’animale percepisce la relazione (Rehn, 2013). La nostra è una *società a basso tenore emotivo*, caratterizzata dalla crescente perdita dell’affettività, della solidarietà e della disponibilità verso il prossimo e dalla perdita della capacità di sentire e di provare emozioni. I sentimenti hanno vita difficile in una cultura ove chi non li mostra è più apprezzato di chi li mostra. Ove i tratti caratteriali più duri e razionali risultano vincenti e i tratti di tenerezza e sensibilità risultano perdenti, i sentimenti fanno paura perché non possono essere ritrattati come le parole (Milonis, 2016 in Cairo).

*Condividere*: la vera attenzione alla dimensione relazionale. Le attività motorie e sportive in cui sono coinvolti i nostri amici animali offrono occasioni per sviluppare la socializzazione, per imparare a stare e a lavorare in gruppo. Molto spesso per realizzare le attività, i partecipanti devono contare sulla collaborazione cooperativa degli altri ma soprattutto del proprio animale. Ma dei rapporti non possiamo fare a meno, sono un bisogno fondamentale della natura umana.

La nostra sopravvivenza organica è legata al soddisfacimento di tre bisogni fondamentali: mangiare, bere e dormire. Il nostro equilibrio psichico è invece legato al soddisfacimento di due bisogni fondamentali: amare ed essere amati. Avere relazioni positive è dunque un bisogno irrinunciabile non una scelta. Il rapporto con la natura e l’animale ci proietta a recuperare una relazione positiva, possiamo asserire che l’uomo è un animale social e come tale ha bisogno di essere in relazione. Il cane, il cavallo, o l’asino piuttosto che il coniglio o il pesciolino rosso condividono la propria disponibilità nelle attività ludiche e ricreative, la propria accoglienza nelle attività educative, la propria affettività ed empatia nelle attività di aiuto ai soggetti in maggiore difficoltà (Purewal, 2017).

*Ludicità*: La ludicità è in tutte le età della vita un altro aspetto facilitante l’apprendimento. Una semplice passeggiata può diventare un gioco di osservazione, scoperta, contatto e anche un’occasione per condividere un’esperienza con genitori, nonni e amici e per socializzare con le persone che si incontrano e che condividono la presenza degli animali. Ma questo può avvenire anche nei contesti sportivi condivisi con gli amici a quattro zampe (es. dog agility, hunting, sleddog). La ludicità parte già dal contesto domestico. L’attaccamento bambino-animale domestico è stato identificato come importante per promuovere il benessere sociale ed emotivo nella prima infanzia. I bambini piccoli possono trascorrere più tempo con il cane di famiglia rispetto ai bambini più grandi poiché non frequentano ancora la scuola a tempo pieno; così, è possibile che ciò contribuisca a un attaccamento più forte al cane di famiglia e un migliore funzionamento socio-emotivo. Giocare con il cane trasforma l’ambiente circostante in ambiente insolito, ricco

di stimoli che promuovono la curiosità, l'attività di ricerca e la felicità della scoperta, tanto più la natura può gestire tale trasformazione e renderla unica e mutevole in qualsivoglia aspetto (Jalongo, 2015);

*Corporeità*: un potenziamento della sensorialità. Suoni, profumi, odori, sapori sollecitano costantemente la sensorialità del bambino, che partecipa allo "spiazzamento" provocato dal cambiamento di contesto (dai muri di casa, di scuola all'ambiente naturale).

Le generazioni 2.0 vivono la realtà circondata dalle nuove tecnologie e dal virtuale che ne caratterizza in particolar modo l'aspetto comunicativo, di relazione, di approccio, di conoscenza, sia interpersonale che del sapere in sé. "Questa tendenza, sta contribuendo alla determinazione di una scarsa attitudine alla gestione delle relazioni interpersonali e sociali, dando sempre minore acquisizione della consapevolezza di sé stessi. Il mancato utilizzo del proprio corpo, infatti, impedisce di sviluppare la padronanza di sé, delle percezioni e, non da ultimo, di sperimentare la soddisfazione che da esse deriva" (Coco, 2014, p. 209). In quest'ottica recuperare il legame che ciascuno ha con l'intreccio della vita a partire dal nostro essere soggetti corporei, biologicamente connotati diventa indispensabile.

Ripensare la propria appartenenza al mondo non solo con il congegno del ragionamento ma tramite la messa in gioco delle complete, spiazzanti, emozioni portate dall'agire, dallo sperimentare.

Il pensarsi come soggetto psicofisico, in cui corpo, mente e spirito sono parte indissolubile l'una dell'altra, apre la finestra all'iterazione tra entità diverse. Il soggetto corporeo, biologicamente, storicamente, descritto, si riscopre parte e non cardine del tutto, legame e connessione con il globo, possibilità e consapevolezza di quanto ogni personale movimento comporti conseguenze immediate e lontane. La nostra reale responsabilità verso l'intero, una modalità che oltrepassa l'idea di un pensiero diviso in compartimenti separati e una visione che scopre il punto di vista inserito e intrecciato al contesto (Bertagna, 2009).

## Conclusioni

La condivisione in ambito educativo di valori ecologici e pedagogici passa da modelli educativi incentrati sulla conoscenza della natura attraverso un processo di apprendimento attivo e continuo durante il quale la persona costruisce autonomamente il proprio sapere. Il coinvolgimento emotivo che si crea in seguito a un rapporto esperienziale con il cane porta spontaneamente al rispetto degli ambienti naturali e all'adozione di comportamenti consapevoli e corretti nei confronti della natura. La possibilità di esplorare e conoscere la propria realtà territoriale tramite il cane e di dialogare con le persone che vi operano e vi abitano, stimola il senso di appartenenza al proprio territorio. Si raggiunge così l'obiettivo principale di tutte le attività di educazione ambientale: non più una semplice lista di regole da apprendere e riprodurre nell'ambiente naturale, bensì lo sviluppo di un rispetto profondo che nasce dalla conoscenza. Numerosi studi, anche nell'ambito dell'educazione dell'infanzia, attestano che il bambino è attivo protagonista del proprio sviluppo e, nell'interazione con l'ambiente e gli animali, conosce sé stesso, sperimenta la gioia di vivere e la responsabilità di prendersi cura di ciò che lo circonda.

La presenza del cane età evolutiva della vita di una persona muovendo dalla cura di sé, dall'ascolto del proprio corpo e dalla decodifica del proprio linguaggio motorio, proietta ad una prospettiva ecologica e sostenibile. In tale orizzonte in-

terpretativo, a chi educa è richiesto di aver cura di sé per progettare ed offrire, secondo una logica riflessivo - trasformativa, ambienti, esperienze e percorsi educativi sostenibili che consentano alla persona di potenziare il proprio sé e di dare al contempo un significativo apporto alla costruzione nella ricerca del bene comune. Si parte da una introspezione psicologica sul proprio essere bio-emozionale per traslare se stesso sull'animale da compagnia e attraverso il linguaggio del movimento comune si giunge alla cura del sé in senso ecologico e sostenibile, in un'ottica di connessione e interazione con il mondo. Da sempre, ambiente e contesto, accompagnano il movimento umano in tutte le espressioni ad esso connesse. Questa operazione ci permette di effettuare una sorta di congiunzione tra il sé soggettivo, l'altro di specie diversa e il gruppo in un mondo sostenibile ed ecologicamente adatto alle possibilità e visioni umane conformi alle prospettive future. Dalla serena condivisione del mondo natura e del movimento con il nostro amico animale, nasce la possibilità di aprirsi agli altri, al noi, e all'ambiente che ci ospita.

### Riferimenti bibliografici

- ACSM, American College of Sport Medicine (2021). *Linee Guida Per La Valutazione Funzionale e La Prescrizione dell'esercizio fisico*. Ferriera (PG): Calzetti Mariucci.
- Ballarini G., (1995). *Animali amici della salute*. Milano: Xenia.
- Ballarini G., (2000). *Animali terapia dell'anima*. Brescia: Fondazione Iniziative Zooprofilattiche e Zootecniche.
- Bertagna G. (2009). Individualizzazione e personalizzazione: tra fondamenti ed equivoci. In M. Baldacci, M. Corsi (eds.), *Un'opportunità per la scuola: il pluralismo e l'autonomia della pedagogia*, Napoli: Tecnodid.
- Bowlby J. (1972-1983). *Attaccamento e perdita*. Vol. 1, 2, 3, Torino: Boringhieri.
- Bowlby J. (1998). *Una base sicura: applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bowlby, J. (1999). *Attaccamento e perdita*. 1-2-3. Trad.it., Torino: Bollati Boringhieri.
- Budge, R.C., Spicer, J., Jones, B., St. George, R. (1998). *Health correlates of compatibility and attachment in human-companion animal relationships*. Società e animali: Journal of Human-Animal Studies, 6 (3), 219-234.
- Cairo M.T. (2013). Interventi Educativi e Riabilitativi Assistiti con gli Animali (IAA). *Abilitazione e Riabilitazione*, XXII, 2.
- Campbell, K., Smith, C. M., Tumilty, S., Cameron, C. & Treharne, G. J., (2016). How does dog-walking influence perceptions of health and wellbeing in healthy adults? A qualitative dog-walk-along study. *Anthrozoös* 29, 181–192. <https://doi.org/10.1080/08927936-2015.1082770>.
- Cavedon L. (2016). *Meccanismi psicologici alla base degli IAA in M.T. Cairo, Interventi Assistiti con gli Animali*. Milano: Educatt.
- Christian H.E., Westgarth C., Bauman A., Richards E.A., Rhodes R.E., Evenson K.R., Mayer J.A., Thorpe R.J. Jr. (2013). Dog ownership and physical activity: a review of the evidence. *J Phys Act Health*. 10(5):750–9.
- Christian, H., Giles-Corti, B. & Knuiam, M., (2010). I m Just a -Walking the Dog" Correlates of Regular Dog Walking. *Family & Community Health*, 33, 44–52. <https://doi.org/10.1097/FCH.0b013 e3181 c4e20 8>
- Coco D., (2014). *Pedagogia del corpo ludico-motorio e sviluppo morale*. Roma: Anicia.
- Coco D., Tortella P., Casolo F., (2020). Alla scoperta della resilienza e la correlazione con le attività motorie e sportive. *Formazione & Insegnamento*, 18, 3, 50-66.
- Degeling, C., Burton, L. & McCormack, G. R. (2012). An investigation of the association between socio-demographic factors, dog-exercise requirements, and the amount of walking dogs receive. *Can. J. Vet. Res.* 76, 235–240.

- Dunn, S.L., Sit, M., DeVon, H.A., Makidon, D., Tittle, N.L. (2018). Dog Ownership and Dog Walking: The Relationship with Exercise, Depression, and Hopelessness in Patients with Ischemic Heart Disease. *J. Cardiovasc. Nurs.* 33, E7–E14.
- Galimberti U., (2000). *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*. Milano: Feltrinelli.
- Gillespie, D.L., Leffler, A., & Lerner, E. (2002). If it weren't for my hobby, I'd have a life: Dog sports, serious leisure, and boundary negotiations. *Leisure Studies*, 21, 285–304.
- Glover, T.D., Shinew, K.J., & Parry, D.C. (2005). Association, sociability, and civic culture: The democratic effect of community gardening. *Leisure Studies*, 27, 75–82. *Journal of Family Issues*, 9, 427–451.
- Hunt, S.J. (2008). But we're men aren't we! Living history as a site of masculine identity construction. *Men and Masculinities*, 10, 460–483.
- Jalongo, M. (2015). An attachment perspective on the child–dog bond: Interdisciplinary and international research findings. *Early Child Educ.* J. 43, 395–405
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion* 19, 183-187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- Knight S., Edwards V. (2008). In the Company of Wolves The Physical, Social, and Psychological Benefits of Dog Ownership. *Journal of Aging and Health*. 20-4; 437-455
- Lorenz, K. (1973), *E l'Uomo incontrò il Cane*. Trad.it., Milano: Adelphi.
- Lowen A., (1986). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli.
- Lowen A., (1994). *Arrendersi al corpo: il processo dell'analisi bioenergetica*. Roma: Astrolabio.
- Montagner, H. (2001). *Il bambino, l'animale e la scuola*. Trad.it., Bologna: Perdisa.
- Oka, K., Shibata AI (2012). Prevalence and correlates of dog walking among Japanese dog owners. *J. Phys. Act. Health* 9, 786–793. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.6.786>
- Purewal, R., Christley R., Kordas K., Joinson C., Meints K., Gee N., Westgarth C. Companion Animals and Child/Adolescent. (2017). Companion animals and child/adolescent development: a systematic review of the evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 14, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030234>
- Rehn, T. (2013). *Best of Friends? Investigating the Dog-Human Relationship*. University of Agricultural Sciences, Uppsala, Swedish. Uppsala: Print SLU Service/Repro,
- Slater, M. R., Robinson, L. E., Zoran, D. L., Wallace, K. A. & Scarlett, J. M. (1995). Diet and exercise patterns in pet dogs. *J. Am. Vet. Med. Assoc.* 207, 186–190
- WHO (World Health Organization), (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- Winnicott, D.W. (1974). *Gioco e realtà*. Roma: Armando.
- Winnicott, D.W. (1988). *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*. Roma: Armando.