



The development of personality through physical movement during infancy*

Personalità “in movimento”: formAzione nell’infanzia

Manuela Valentini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo – manuela.valentini@uniurb.it

Silvia Ubertini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo – s.ubertini1@campus.uniurb.it

ABSTRACT

This article reports a systematic review carried out with the aim of scientifically validating the influence that motor activity and movement in general could have on the personality confirming an individual's uniqueness and unity, influenced by the experiences he/she lives and the environment around him/she.

Is introduced the concept of personality, particularly related to motor aspect in the growing age and are taken into consideration the areas in which it is divided: motor, cognitive, relational and emotional; then 12 articles are analysed concerning motility in the form of game-sport, physical education or just movement and the effects that it produces on the overall development of individuals in preschool and school age, from 0 to 10/11 years old.

Il presente articolo riporta una revisione sistematica condotta con lo scopo di validare scientificamente l'influenza che l'attività motoria e il movimento in generale possono esercitare sulla personalità, rafforzando così l'unicità e l'unitarietà dell'individuo, a sua volta influenzato dalle esperienze vissute e dall'ambiente che lo circonda. Si introduce il concetto di personalità, particolarmente legato all'aspetto motorio in età evolutiva e si affrontano le aree in cui essa si articola: motoria, cognitiva, relazionale, affettiva, emotiva, sociale per poi analizzare 12 articoli-protocolli riguardanti la motricità in forma di gioco-sport, educazione fisica o semplice movimento e gli effetti che essa produce sullo sviluppo complessivo di soggetti in età prescolare ed età scolare, da 0 a 10/11 anni.

KEYWORDS

Personality, Physical education, Infancy, Development, Movement.
Personalità, Educazione fisica, Infanzia, Sviluppo, Movimento.

* Contributo equamente distribuito, Manuela Valentini: coordinatore scientifico; Silvia Ubertini: ricerca bibliografica.

Introduzione

Ogni individuo si presenta come un sistema complesso e integrato, al cui interno gli aspetti cognitivi (mente) e quelli corporei (corpo) si sviluppano parallelamente e si influenzano a vicenda (Ajuriaguerra 1974/1993).

La personalità rappresenta la nostra carta di identità: in essa convergono e si registrano tutti i vissuti individuali, corporei e non, in virtù dell'unicità di ciascuno. Avere quindi uno stile di personalità sicuro e consapevole, rimanendo comunque flessibili e aperti, rappresenta la migliore base per interagire con gli altri, con le cose e con l'ambiente.

Nel presente lavoro si introduce il concetto di personalità, le aree di sviluppo (cognitiva, motoria, affettiva, emotiva, sociale, relazionale), le relative tappe per il consolidamento delle stesse e si sottolinea come l'area motoria la condizioni, documentando ciò attraverso una scrupolosa ed attenta revisione sistematica della letteratura esistente.

Vengono a tale scopo analizzati 12 studi selezionati utilizzando specifiche parole chiave all'interno di alcune delle più conosciute banche dati.

Tutti gli articoli scelti prendono in considerazione l'ambito della motricità, ponendola in relazione con vari aspetti della persona e della personalità umana (quali lo sviluppo emotivo, cognitivo, la salute fisica, ma anche il successo scolastico, la socialità, ...).

Le domande che hanno guidato la ricerca sono le seguenti:

- L'educazione fisica e il movimento influiscono sullo sviluppo della personalità?
- Quali sono i vantaggi dell'educazione fisica a scuola?
- Un soggetto fisicamente attivo può avere futuri risvolti positivi?
- Che effetti hanno l'attività fisica, il movimento, il gioco-sport nei bambini in età prescolare e scolare?

1. Lo sviluppo infantile durante i primi anni di vita

1.1 La personalità e le aree che la compongono

La personalità individuale è determinata dall'influenza di fattori genetici e ambientali, ai quali un soggetto viene esposto soprattutto durante i primi anni di vita, fondamentali ai fini della crescita e della formazione. Per questo motivo i professionisti che si occupano di educazione infantile devono presentare agli alunni situazioni e stimoli adeguatamente diversificati e pianificati.

Come afferma infatti Vygotskij (1934), all'interno di ciascun contesto (sia esso la famiglia, la scuola, la classe o un altro ancora) agiscono ed interagiscono numerose variabili (quali aspetti culturali, genetici e sociali), tutte in grado di influire e di condizionare lo sviluppo e la crescita del bambino.

Conoscere e saper esprimere sé stessi, conoscere ciò che ci circonda, agire nel mondo e relazionarsi con gli altri sono abilità che permettono al soggetto che ha potuto acquisirle di sviluppare appieno la propria personalità in modo funzionale e adattivo e gli forniscono i mezzi per perseguire i propri scopi di vita secondo il suo volere e le sue possibilità (Ferrière, 1953, pp. VII-XVI).

Emergono così due capacità umane per eccellenza: la possibilità di scelta e quella di azione consapevole, entrambe guidate dalla volontà soggettiva.

Aspetti simili non erano certamente contemplati all'interno dei contesti scolastici del passato, i quali prevedevano che l'insegnante agisse in modo fisso e immutabile senza curarsi della presenza di alunni aventi proprie predisposizioni e preferenze (Guerra, 2019).

Ciò ha invece oggi acquisito una rilevanza dalla quale il docente non può più prescindere: come affermano le *Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione* (2012, p. 8) «la scuola è chiamata a realizzare percorsi formativi sempre più rispondenti alle inclinazioni personali degli studenti, nella prospettiva di valorizzare gli aspetti peculiari della personalità di ognuno».

Ogni personalità e ogni persona diventa così unica, irripetibile e irrinunciabile e va, in virtù di ciò, rispettata, sostenuta e guidata verso la direzione da essa prescelta.

La personalità si compone di aree a loro volta influenzabili da tutte le esperienze che un soggetto fa, in particolar modo da quelle relative all'aspetto motorio e, in generale, al vissuto corporeo.

La prima area è quella sociale (o relazionale), inerente alla capacità di instaurare relazioni con gli altri; la seconda è quella affettiva (o emotiva), riguardante l'emotività; la terza area è quella corporea (o motoria), la quale comprende tutto ciò che riguarda la motricità; la quarta ed ultima area è quella intellettuale (o cognitiva), riferita alla comprensione degli stimoli esterni e all'elaborazione delle risposte (De Pascalis, 2010, p. 43).

Il corpo in toto, a livello segmentale e intersegmentale, e i sensi rivestono un ruolo importante durante la crescita del piccolo, in quanto egli conosce, instaura un contatto con cose, persone, ambiente; con il linguaggio analogico sarà in grado di comunicare e di relazionarsi e un'adeguata educazione sensoriale che coinvolga tutti i sensi (vista, udito, tatto, gusto e olfatto) gli permetterà un adeguato sviluppo.

Ciascuno dei cinque sensi ha un suo processo di maturazione ma tutti permettono al bambino di relazionarsi con il mondo e di farne esperienza in modo spontaneo e naturale attraverso il suo canale privilegiato di conoscenza: il corpo.

Anche l'emotività, diversamente da quanto si potrebbe pensare, necessita di essere appresa tramite l'esperienza ripetuta, così da permettere il possesso di sempre maggiori risposte emotive a disposizione del soggetto, il raggiungimento di un buon livello di sicurezza emotiva e l'autoregolazione delle manifestazioni emotive, sapientemente esposta da Gross (2007).

Un altro importante pensiero è quello del pedagogista Canevaro (1976): attraverso la conosciuta metafora dei sassolini e delle briciole egli afferma che la sicurezza e il possesso di una base e di una personalità solida sono la via attraverso la quale il bambino è capace di esplorare, di agire e di progredire nella propria conoscenza.

Anche Freinet (1967/1976, p. 14-19) riserva un ruolo privilegiato allo svolgimento di esperienze dirette, all'esplorazione e alla libera espressione, in modo particolare nei riguardi degli alunni della Scuola dell'Infanzia.

È bene ricordare che lo sviluppo dell'area cognitiva segue, secondo Piaget, «sei stadi o periodi di sviluppo che indicano l'apparizione di queste strutture costruite in successione:

- 1) Lo stadio dei riflessi o meccanismi ereditari, delle prime tendenze istintive (alimentari) e delle prime emozioni.
- 2) Lo stadio delle prime abitudini motorie e delle prime percezioni organizzate, così come dei primi sentimenti differenziati.

- 3) Lo stadio dell'intelligenza sensomotora o pratica (anteriore al linguaggio), delle organizzazioni affettive elementari e delle prime fissazioni esterne dell'affettività.

Questi tre primi stadi costituiscono insieme il periodo della prima infanzia (sino a circa un anno e mezzo – due anni, cioè prima degli sviluppi del linguaggio e del pensiero propriamente detto).

- 4) Lo stadio dell'intelligenza intuitiva, dei sentimenti interindividuali spontanei, e dei rapporti sociali di subordinazione all'adulto (dai due ai sette anni, o seconda fase dell'infanzia propriamente detta).
- 5) Lo stadio delle operazioni intellettuali concrete (inizio della logica) e dei sentimenti morali e sociali di cooperazione (dai sette agli undici – dodici anni).
- 6) Lo stadio delle operazioni intellettuali astratte, della formazione della personalità e dell'inserimento affettivo ed intellettuale nel mondo degli adulti (adolescenza)». (Piaget, 1964/2000, pp. 13-14)

Per quanto riguarda lo sviluppo motorio, importantissimi sono gli schemi motori di base (come il correre, il saltare, il lanciare-afferrare, ...), la lateralizzazione (la determinazione della dominanza della parte destra, sinistra del corpo) e lo schema corporeo (l'immagine che l'individuo si forma in merito al proprio corpo).

Wallon (1931), Ajuriaguerra (1973) e Le Boulch (1983) delineano diverse tappe, in continuità con gli stadi di Piaget in merito allo sviluppo cognitivo, all'interno del processo che porta, verso la fine dell'infanzia (attorno ai 12 anni di età), al consolidamento dello schema corporeo con le tappe del: *corpo vissuto* (all'inizio della quale si può distinguere quella del corpo subito), *corpo percepito* e *corpo rappresentato*, verso la percezione, conoscenza e coscienza del corpo proprio.

1.2 Il privilegiato ruolo della motricità

Le esperienze vissute sono la prima e la principale via che un individuo utilizza per accedere alla conoscenza, per esprimersi e per relazionarsi. L'ambito motorio è inoltre in grado di condizionare positivamente tutte le altre aree (sociale, affettiva, emotiva, cognitiva): l'attività fisica e il movimento, se attuati regolarmente e fin dalla Scuola dell'Infanzia, apportano benefici alla salute sia fisica che psicologica (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). Numerosi studi hanno indagato questo aspetto: in molti casi la relazione tra attività fisica e salute mentale si è rilevata positiva in termini di incremento dell'autostima, miglioramento del funzionamento cognitivo e dei risultati scolastici, diminuzione di ansia e depressione; non sono comunque presenti casi in cui essa sia risultata negativa (Biddle & Asare, 2011).

L'attività motoria per eccellenza, che impegna maggiormente il bambino durante tutta l'infanzia, è il gioco. «Giocare significa scontrarsi con nuove realtà, vivere situazioni diverse, capire com'è fatto il mondo, in una parola: crescere. Chi ha giocato molto è più felice di chi non ha giocato o di chi ha giocato molto poco» (Magnani, 2016).

Il gioco influisce nel consolidamento di una personalità attiva e sana, la quale permette così al soggetto che la possiede di raggiungere un buono sviluppo e adattamento alla realtà. In generale, attività ludiche incrementano interesse e motivazione promuovendo apprendimenti più significativi e duraturi.

Sono molteplici le normative che concorrono a innalzare la motricità (comprensiva di attività fisica, attività motoria, gioco-sport, ...) a promotrice del completo sviluppo della persona e della sua personalità.

A livello internazionale, la Conferenza Generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (1978) sancisce, stilando vari articoli pubblicati all'interno della *Carta internazionale per l'educazione fisica e lo sport*, l'educazione fisica e lo sport come diritti fondamentali di tutti (compresi i bambini in età prescolare) e ne sottolinea le innumerevoli potenzialità in termini di miglioramento della socialità, della salute fisica e psichica.

La Commissione europea (n.d.) afferma, allo stesso modo, nel rapporto *Educazione fisica e sport a scuola in Europa*, come l'educazione fisica a scuola stimoli la salute fisica e la salute mentale degli alunni favorendo competenze quali il lavoro in gruppo, la lealtà, la consapevolezza del proprio corpo ed il rispetto delle regole, utili in tutti i campi della vita.

In Italia, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) pubblica, all'interno delle *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione* del 2012, le finalità e i traguardi che ciascun bambino deve raggiungere in merito alla motricità (Campo di esperienza: *Il corpo e il movimento* nella Scuola dell'Infanzia) e all'educazione fisica (nella Scuola Primaria), sempre in vista di un pieno sviluppo del soggetto e di tutte le sue abilità.

2. Revisione sistematica della letteratura

2.1 Metodologia di ricerca

L'obiettivo della presente revisione sistematica è quello di validare l'influenza positiva della motricità e dell'attività motoria su tutte le aree della personalità individuale.

La ricerca degli articoli è stata compiuta all'interno di alcune delle maggiori banche dati quali *Google Scholar*, *PubMed*, *Apa PsycNet*, ...

Gli articoli presi in considerazione sono quasi tutti pubblicati all'interno di riviste riguardanti la salute, l'infanzia, l'attività fisica, la psicologia, come, ad esempio, *Journal of School Health*, *Infant and Child Development*, *British Journal of Sport Medicine*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *Journal of human sport & exercise*.

Gli studi sono stati selezionati rispettando i seguenti criteri di inclusione/esclusione (diagramma di flusso, Figura 1):

- età dei soggetti studiati pari o inferiore agli 11/12 anni (quindi esclusione di adolescenti, presenti solo in casi limitati e in associazione a soggetti di età inferiore anche nei protocolli inclusi, e di adulti);
- anno di pubblicazione successivo al 2000;
- assenza di soggetti in situazione di disabilità o comunque di gruppi di soggetti troppo specifici;
- presenza di riferimenti all'ambito del movimento e dell'attività fisica.

Le parole chiave utilizzate nella ricerca all'interno delle banche dati sopra elencate, e che quindi appaiono più frequentemente anche all'interno degli studi, sono le seguenti: educazione fisica, salute, infanzia, sport, sviluppo cognitivo, sviluppo fisico, sviluppo sociale, sviluppo emotivo, gioco, apprendimento, età evolutiva, personalità, rendimento scolastico, movimento.

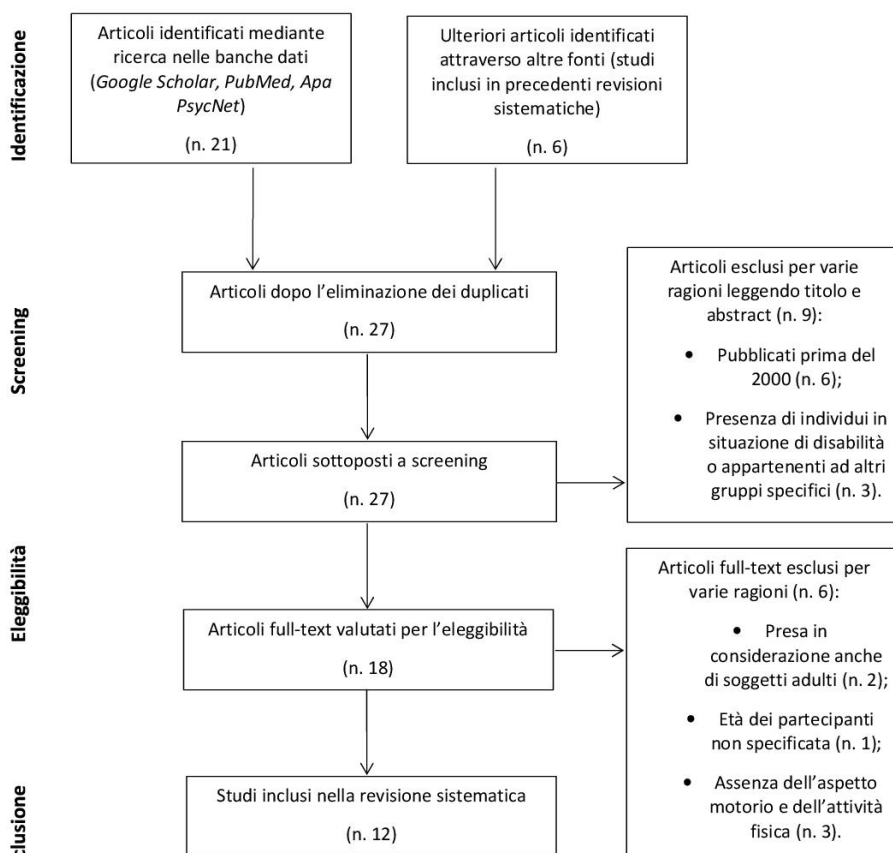


Figura 1. Diagramma di flusso relativo ai passaggi della revisione sistematica
Fonte: elaborazione propria

2.2 Analisi degli studi

I 12 studi selezionati, per maggiore chiarezza, sono stati suddivisi in 3 differenti categorie in base alle età dei soggetti partecipanti.

La 1° categoria analizzata comprende gli articoli/protocolli che trattano l'influenza della motricità sulla promozione dello sviluppo di tutti gli aspetti che compongono la personalità durante l'età prescolare, da 0 a 5/6 anni (fino alla fine della Scuola dell'Infanzia). Tabella 1

Titolo	Autore, Anno	Motore di ricerca	Tipo di studio	Partecipanti	Paese	Setting	Obiettivi	Risultati
Predicting School Adjustment from Motor Abilities in Kindergarten	Bart O., Hajami D., Bar-Haim Y., 2007	Wiley InterScience (Google Scholar)	Studio Controllato Randomizzato (RCT)	88 bambini e bambine della Scuola dell'Infanzia (5 anni)	Israele	Somministrazione di un test iniziale per rilevare le abilità motorie dei partecipanti e, 1 anno dopo, di un questionario ai bambini e uno ai loro insegnanti per registrare il livello di adattamento scolastico.	Valutazione delle relazioni tra abilità motorie di base e adattamento scolastico, sociale ed emotivo nel passaggio alla scolarizzazione formale.	Sono emerse significative e vantaggiose connessioni tra il possesso di certe abilità motorie (nella Scuola dell'Infanzia) e l'adattamento scolastico, sociale ed emotivo nella Scuola Primaria. Sono però necessari ulteriori studi per definire una chiara causalità nonché l'eventuale interferenza da parte di altri fattori.
Physical activity for preschool children – how much and how?	Timmons B.W., Naylor P.J., Pfeiffer K.A., 2007	Canadian Science Publishing	Serie di studi longitudinali	Bambini e bambine dai 2 ai 5 anni di età	Canada	Raccolta di studi longitudinali riguardanti il legame tra svolgimento dell'attività fisica e sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale durante la prima infanzia.	Indagine scientifica sull'importanza dell'attività fisica nella Scuola dell'infanzia in relazione al benessere e allo sviluppo cognitivo, emozionale e sociale.	L'attività fisica sembra in alcuni casi influenzare il benessere e lo sviluppo fisico e psicologico dei bambini dai 2 ai 5 anni, ma la presenza di numerose altre variabili fa sì che occorrono ulteriori sperimentazioni.
Literature Review on Motor Skill and Physical Activity in Preschool Children in New Zealand	Ali A., Pigou D., Clarke L., McLachlan C., 2017	Scientific Research Publishing (Google Scholar)	Revisione sistematica	Dalla nascita ai 5 anni di età	Nuova Zelanda	Raccolta e analisi di studi comprendenti il possesso di abilità motorie e lo svolgimento di attività fisica.	Presenza in esame di ricerche in merito allo sviluppo motorio e all'attività fisica nei bambini, all'efficacia dei programmi di intervento per promuovere lo sviluppo fisico dei bambini e ai metodi usati per valutarlo.	Sono presenti alcune lacune in merito alle linee guida dei singoli Stati, come anche all'interno dei vari studi presi in considerazione (per la presenza di numerose altre variabili). Si sottolinea comunque l'importanza di interventi il più possibile precoci nella direzione dell'alfabetizzazione motoria anche se sono necessarie maggiori ricerche per valutare quali programmi funzionino veramente con i bambini in età prescolare.

Tabella 1. Studi inclusi nella 1° categoria

Fonte: elaborazione propria

La 2° categoria riguarda gli articoli che si occupano di analizzare l'influenza della motricità sullo sviluppo e sulla crescita di un soggetto nel suo complesso nei bambini della Scuola Primaria (da 6 a 10/11 anni di età). Tabella 2

Titolo	Autore, Anno	Motore di ricerca	Tipo di studio	Partecipanti	Paese	Setting	Obiettivi	Risultati
Forty Years On: Teachers' Assessments of Children's Personality Traits Predict Self-Reported Health Behaviors and Outcomes at Midlife	Hampson S.E., Goldberg L.R., Vogt T.M., Dubanoski J.P., 2006	Apa Psyc-Net	Studio longitudinale	936 bambini e bambine della Scuola Primaria	USA	Analisi iniziale dei tratti della personalità infantile e successiva analisi degli esiti sui comportamenti, sullo stato di salute e sulla salute autovalutata dopo 40 anni.	Valutazione dei tratti della personalità dei bambini che predicono risultati nei loro comportamenti, nel loro stato di salute da adulti e nella salute autovalutata.	I tratti della personalità da bambini sono in grado di predire (soprattutto nelle donne) l'insorgenza dei quattro fattori di rischio (fumo, alcol, BMI e salute autovalutata) presi in considerazione, anche se i fattori che intervengono sono molteplici.
Active education: Physical education, Physical Activity and Academic Performance	Trost S.G., 2007	Active Living Research (Google Scholar)	Serie di studi longitudinali	Bambini e ragazzi in età scolare (principalmente dai 6 ai 10 anni di età)	USA	Analisi di studi longitudinali riguardanti attività, educazione fisica e rendimento scolastico	Studio della correlazione tra l'attività, l'educazione fisica e migliori risultati scolastici.	I bambini fisicamente attivi e in forma tendono ad avere un migliore rendimento in classe e l'educazione fisica quotidiana non influenza negativamente le prestazioni scolastiche. L'attività fisica quotidiana può inoltre migliorare le prestazioni cognitive e il comportamento in classe. Sono comunque necessarie ulteriori ricerche in merito.
Objectively measured physical activity, physical activity related personality and body mass index in 6- to 10-yr-old children: a cross-sectional study	Deforche B., De Bourdeaudhuij I., D'hondt E., Cardon G., 2009	PubMed	Studio trasversale	120 bambini e bambine (dai 6 ai 10 anni di età)	Belgio	Esecuzione di misurazioni oggettive sui bambini e somministrazione di un questionario ai genitori in merito al tempo impiegato nell'attività fisica.	Misurazioni oggettive dell'attività fisica, correlazione con la personalità e l'indice di massa corporea.	È il primo studio a mostrare tratti della personalità correlati all'attività fisica diversi tra bambini sovrappeso e bambini normopeso, oltre alla differenza tra normopeso e sovrappeso o obesi nei loro livelli di attività.
Teaching and learning social values: experience of resolution of conflicts in the classroom of physical education across the learning of social skills	Cepero González M., Marín Regalado M. N., Torres Guerrero J., 2010	Research Gate	RCT	24 bambini e bambine (dai 9 ai 12 anni di età)	Spagna	Raccolta di informazioni iniziali per mezzo di un sociogramma, un gruppo di discussione e interviste di gruppo. Successiva applicazione, nel gruppo di lavoro, di un programma composto da 8 unità didattiche (svolte da novembre a giugno, durante le lezioni di educazione fisica) con una cadenza di 2 o 3 incontri a settimana, volto a migliorare le abilità sociali.	Applicazione di un programma d'intervento sportivo e sociale per ridurre i comportamenti aggressivi dei bambini e migliorare le lezioni di educazione fisica insegnando valori, attitudini e abilità sociali.	Sono stati rilevati cambiamenti significativi nell'attitudine degli studenti; i conflitti che all'inizio erano frequenti sono diminuiti in modo graduale durante l'esperienza.

School: a coloured world of a everyday reality performance analysis: motor project of educational research for an effective integration	Valentini M., Mezzelani E., Marziani G., Di Tore S., Federici A., 2012	Research Gate	RCT	Circa 70 bambini e bambine di 6 e 7 anni (prima e seconda classe della Scuola Primaria)	Italia	Esecuzione di una misurazione sociometrica prima dell'intervento. Attuazione, nel gruppo di lavoro, di un programma di intervento della durata di 5 mesi, comprendente 3 sessioni a settimana di educazione fisica della durata di 3 ore ciascuna. Esecuzione di una seconda misurazione sociometrica dopo l'intervento.	Evidenziare il valore socializzante dell'attività motoria, fattore spesso trascurato nella pianificazione della scuola italiana, soprattutto visto il continuo aumento della presenza di studenti di origine straniera nelle classi.	L'ipotesi iniziale è stata confermata e, alla fine della sperimentazione, è stato rilevato un aumento della socializzazione tra italiani e stranieri all'interno del gruppo di lavoro rispetto al gruppo di controllo.
Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento	Valentini M., Cinti F., Troiano G., 2018	OJS Pensa MultiMedia (Google)	Revisione sistematica	Bambini e bambine prevalentemente dai 6 ai 10 anni	Italia	Raccolta e analisi di studi riguardanti l'attività motoria e lo sviluppo fisico e mentale.	Indagine dell'influenza del movimento sulle funzioni cerebrali, sul rendimento scolastico e sul benessere personale.	Sono state rilevate interazioni positive tra il compimento di una corretta attività fisica in età evolutiva e la realizzazione personale, la formazione dell'autostima e lo sviluppo di capacità cognitive (con il conseguente raggiungimento di risultati scolastici migliori).

Tabella 2. Studi inclusi nella 2° categoria

Fonte: elaborazione propria

La 3° categoria è riservata agli studi all'interno dei quali l'età dei soggetti partecipanti non è specificata (pur essendo individui in età infantile) oppure mista (comprendente sia la Scuola dell'Infanzia che la Scuola Primaria.). Tabella 3

Titolo	Autore, Anno	Motore di ricerca	Tipo di studio	Partecipanti	Paese	Setting	Obiettivi	Risultati
Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes	Bailey R., 2006	PubMed	Revisione sistematica	Bambini e bambine in età infantile (non specificato)	USA	Raccolta e analisi di precedenti revisioni sistematiche riguardanti l'influenza dell'attività fisica e dello sport a scuola nei bambini e nell'intero sistema educativo.	Valutazione dei contributi e dei benefici dell'attività fisica e dello sport a scuola nei bambini e nell'intero sistema educativo.	L'educazione fisica e lo sport si sono rivelati in grado di contribuire allo sviluppo di tutti gli ambiti presi in considerazione (fisico, stile di vita, affettivo, sociale e cognitivo). La ricerca è però ancora limitata.
Attività motoria come <i>farmaco</i> per lo sviluppo della personalità in età evolutiva: revisione della letteratura	Valentini M., Palmieri M., Lucertini F., 2016	Università de Santiago de Compostela (Google)	Revisione sistematica	Bambini e bambine prevalentemente dai 2 ai 12 anni di età	Italia	Raccolta e analisi di 20 protocolli già esistenti riguardanti la correlazione tra svolgimento di attività fisica e di movimento in generale e sviluppo della personalità.	Messa in luce di come l'educazione al movimento, attuata sin dall'età prescolare, condizioni positivamente tutte le saccettature della personalità di un soggetto e come il corpo e il movimento permettano di strutturare competenze cognitive, affettive, sociali e morali.	La correlazione è fortemente confermata e non si può prescindere dall'area della motricità, la quale avvia e sostiene l'intelligenza nel processo di formazione della personalità.
Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review	Bidzan-Bluma I., Lipowska M., 2018	PubMed	Revisione sistematica	Bambini e bambine in età infantile (non specificato)	Polonia	Raccolta e analisi di articoli in merito alla relazione tra svolgimento di attività fisica e funzionamento cognitivo.	Studio della correlazione tra svolgimento dell'attività fisica e funzionamento cognitivo nei bambini.	Essere coinvolti negli sport durante gli ultimi anni dell'infanzia (fine Scuola Primaria) influenza positivamente le funzioni cognitive ed emozionali (in particolare l'attenzione, il pensiero creativo, il linguaggio, l'apprendimento e la memoria).

Tabella 3. Studi inclusi nella 3° categoria

Fonte: elaborazione propria

3. Conclusioni

A seguito dell'analisi dei 12 articoli si può sostenere con fermezza l'importanza del movimento e anche la rilevanza del fatto che esso debba essere praticato e promosso fin da subito nei bambini, chiaramente in modo graduale e adeguato all'età dei soggetti e alle loro caratteristiche personali.

L'attuazione di interventi precoci in direzione dell'alfabetizzazione motoria è fondamentale fin dalla Scuola dell'Infanzia; va praticata e promossa dagli insegnanti ugualmente agli esercizi finalizzati all'apprendimento della lettura, della scrittura e del calcolo. Fornire ai bambini in età prescolare (da 0 a 5/6 anni di età) molteplici e diversificate esperienze, al fine di permettere loro di avere una più ampia e solida base per i futuri apprendimenti, è fondamentale; ciò è vero anche

per quanto riguarda l'ambito della motricità (Bart, Hajami & Bar-Haim, 2007; Timmons, Naylor & Pfeiffer, 2007; Valentini, Palmieri & Lucertini, 2016; Ali, Pigou, Clarke & McLachlan, 2017).

L'implicazione dei bambini in attività più strutturate e organizzate, e successivamente anche in veri e propri sport, è invece più funzionale attorno alla tarda infanzia, ossia non prima della Scuola Primaria: è proprio questo il periodo durante il quale si sviluppano maggiormente e in modo più veloce le capacità motorie (Myer et al., 2015, citato in Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018) come anche le capacità cognitive ed esecutive, le quali maturano completamente attorno ai 12 anni (Anderson 2002, *ivi*).

Ciò deve spingere chi si occupa di educazione e di formazione a svolgere fin dalla Scuola dell'Infanzia attività mirate alla promozione e allo sviluppo della motricità, ma mette anche in guardia dall'espone precocemente i bambini ad attività troppo rigide e strutturate e che presentano livelli eccessivi di competizione: sono infatti presenti, durante la crescita di un individuo, delle fasi sensibili (largamente note sono quelle che lo studioso Martin ha elaborato nel 1982) da conoscere e da rispettare.

L'esercizio fisico, correttamente progettato e proposto da adulti adeguatamente formati, apporta benefici a tutte le fasce di età e su tutti gli ambiti di sviluppo della persona e della personalità individuale (a livello motorio, cognitivo, emotivo e sociale).

Sono però presenti anche delle limitazioni: tutti gli studiosi sono concordi nell'affermare che le ricerche disponibili relativamente a questo ambito sono ancora troppo limitate, anche per quanto riguarda il numero dei partecipanti coinvolti e le metodologie impiegate nella loro conduzione (difficilmente confrontabili tra loro in quanto estremamente diversificate le une rispetto alle altre). Manca poi il confronto tra fasce di età diverse e tra l'influenza esercitata dallo svolgimento di differenti tipologie di attività fisica e/o di sport (Timmons et al., 2007; Ali et al., 2017; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Tale insufficienza di materiale è valida per l'età scolare ma soprattutto per l'età prescolare (dalla nascita ai 5/6 anni di età): questo periodo di vita è troppo spesso sottovalutato dai ricercatori, i quali ritengono che a questa età i bambini a sviluppo tipico non abbiano problemi relativamente alla scarsità di movimento compiuto (Ali et al., 2017).

Quasi tutti gli studi mostrano comunque che gli interventi attuati, riguardanti l'incremento nello svolgimento dell'attività fisica (sia essa svolta nel corso di lunghi programmi di intervento come citato in Cepero González, Marín Regalado & Torres Guerrero, 2010 e in Valentini, Mezzelani, Marziani, Di Tore & Federici, 2012 o, ad esempio, durante brevi pause dedicate all'attività fisica, come citato in Trost, 2007) risultano essere efficaci, o per lo meno non presentano effetti negativi.

Chiaramente, non solo l'attività fisica e lo sport sono in grado di favorire tali miglioramenti nell'ambito motorio, cognitivo, sociale ed emotivo, ma il movimento è sicuramente l'attività più spontanea e naturale nei bambini, e quindi anche quella che essi sono disposti a praticare con più coinvolgimento e trasporto (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018, p. 9).

Di fronte agli allarmanti dati in continuo aumento relativi al numero di soggetti sovrappeso e obesi, dovuti anche all'incremento del tempo trascorso di fronte ad uno schermo, o comunque impiegato in attività sedentarie, e comprendenti anche bambini in età prescolare e scolare, è poi fondamentale investire molte più risorse nella promozione di consapevolezza e nella prevenzione di tali situazioni problematiche, oltre che rischiose per la salute. Ciò non significa che gli interventi di recupero non siano utili bensì che è altrettanto necessaria un'opera di azione

preventiva, aspetto ancora una volta correlato alla necessità di dover fare ulteriori ricerche e studi in questo campo.

Anche l'interdipendenza tra mente e corpo, tra azione e pensiero, inizialmente sottolineata, trova ulteriore valore e validità dall'analisi dei precedenti studi: la reciproca influenza tra questi due aspetti, rafforzata dalla revisione sistematica della letteratura esistente, fa focus sull'individuo come un tutt'uno, un sistema completo e complesso da rispettare e da favorire in tutte le sue potenzialità, in tutti i suoi ambiti di sviluppo, fin dalla tenera età.

Riferimenti bibliografici

- Ali, A., Pigou, D., Clarke, L., & McLachlan, C. (2017). Literature Review on Motor Skill and Physical Activity in Preschool Children in New Zealand. *Advances in Physical Education*, 7, 10-26.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76, 8.
- Bart, O., Hajami, D., & Bar-Haim, Y. (2007). Predicting School Adjustment from Motor Abilities in Kindergarten. *Infant and Child Development*, 16, 597-615.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 800.
- Canevaro, A. (1976). *I bambini che si perdono nel bosco. Identità e linguaggi nell'infanzia*. Firenze: La Nuova Italia.
- Cepero González, M., Marín Regalado, M.N., & Torres Guerrero, J. (2010). Teaching and learning social values: experience of resolution of conflicts in the classroom of physical education across the learning of social skills. *Journal of human sport & exercise*, 5, 3.
- Commissione europea (n.d.). Educazione fisica e sport a scuola in Europa. *Eurydice*.
- Conferenza Generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (1978). Carta internazionale per l'educazione fisica e lo sport. *Pace, diritti dell'uomo, diritti dei popoli*, anno II, numero 1, 1988.
- De Ajuriaguerra, J. (1993). *Manuale di psichiatria del bambino* (Gentili, P. & Marciani, A. Trad.). Milano: Masson. (Originariamente pubblicato nel 1974).
- Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., D'hondt, E., & Cardon, G. (2009). Objectively measured physical activity, physical activity related personality and body mass index in 6- to 10-year-old children: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 25.
- De Pascalis, P. (2010). *Il giovane campione. Lo sviluppo psicomotorio in età evolutiva: il ruolo della motricità*. Roma: Aracne.
- Ferrière, A. (1953). *L'autonomia degli scolari*. Firenze: La Nuova Italia.
- Freinet, C. (1976). *Le mie tecniche* (Valeria, S. Trad.). Firenze: La Nuova Italia. (Originariamente pubblicato nel 1967).
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Guerra, M. (2019). *Le più piccole cose. L'esplorazione come esperienza educativa*. Milano: Franco Angeli.
- Hampson, S. E., Goldberg, L.R., Vogt, T.M., & Dubanoski, J.P. (2006). Forty Years On: Teachers' Assessments of Children's Personality Traits Predict Self-Reported Health Behaviors and Outcomes at Midlife. *Health Psychology*, 25(1), 57-64.
- Magnani, F. (2016). Sport e formazione del carattere. *Notizie dal Sacro Monte di Varese*.
- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) (2012). Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione. *Annali della Pubblica Istruzione*, numero speciale. Firenze: Le Monnier.
- Piaget, J. (2000). *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia* (Zamorani, E. Trad.). Torino: Einaudi. (Originariamente pubblicato nel 1964).

- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Timmons, B. W., Naylor, P.J., & Pfeiffer, K.A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32, S122-S134.
- Trost, S. G. (2007). Active education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. *Robert Wood Johnson Foundation*.
- Valentini, M., Cinti, F., & Troiano, G. (2018). Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento. *Formazione & Insegnamento*, XVI, 1.
- Valentini, M., Mezzelani, E., Marziani, G., Di Tore, S., & Federici, A. (2012). School: a coloured world of a everyday reality performance analysis: motor project of educational research for an effective integration. *Journal of human sport & exercise*, 7, 1.
- Valentini, M., Palmieri, M., & Lucertini, F. (2016). Attività motoria come “farmaco” per lo sviluppo della personalità in età evolutiva: revisione della letteratura. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 5 (2), 137-157.
- Vygotskij, L. S. (1990). *Pensiero e linguaggio* (Mecacci, L., Trad.). Roma-Bari: Laterza. (Originariamente pubblicato nel 1934).