



Physical Literacy for a Healthy Lifestyle

La Physical Literacy per uno stile di vita sano

Salvatore Pignato

Università degli studi di Enna "Kore" (Enna, Italy) – salvatore.pignato@unikore.it
<https://orcid.org/0000-0002-7858-5235>

OPEN ACCESS



DOUBLE BLIND PEER REVIEW

ABSTRACT

The recognition by the *Italian Constitution* of the educational and social value of sport can give a new impetus to the development of physical literacy at school and in the territory. Recent epidemiological data on a sedentary lifestyle in Italy call for the activation of Physical Literacy (PL) programs so that they become a key component of lifelong learning. The article offers a reflection on the value of PL; the need to distinguish it from Health Literacy (HL); on ongoing experiences in different European countries. Therefore, it is necessary to start a real comparison between Universities, Schools, Sports Federations, Sports Promotion Bodies, Health Facilities, Local Authorities to organize common programs and shared tools necessary for the evaluation of the different dimensions of PL.

Il riconoscimento in *Costituzione* del valore educativo e sociale dello sport può imprimere un nuovo impulso per lo sviluppo dell'alfabetizzazione fisica a scuola e sul territorio. I recenti dati epidemiologici sulla sedentarietà in Italia sollecitano l'attivazione di programmi di Physical Literacy (PL) affinché diventi una componente chiave dell'educazione permanente. L'articolo offre una riflessione sulla valenza della PL; sulla necessità di distinguerla dalla Health Literacy (HL); sulle esperienze in corso in diversi Paesi europei. Pertanto, si rende necessario avviare un reale confronto tra Università, Scuola, Federazioni sportive, Enti di promozione sportiva, Strutture sanitarie, Enti locali per organizzare programmi comuni e strumenti condivisi necessari alla valutazione delle diverse dimensioni della PL.

KEYWORDS

Sport, Physical Literacy, Assessment, Motor tests
Sport, Physical Literacy, Valutazione, Test motori

Citation: Pignato, S. (2024). Physical Literacy for a Healthy Lifestyle. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 138-145. https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_17

Copyright: © 2024 Author(s).

License: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

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

DOI: https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_17

Submitted: April 16, 2024 • **Accepted:** July 28, 2024 • **Published:** December 2, 2024

Pensa MultiMedia: ISSN 2279-7505 (online)

1. Sport in Costituzione e attività fisica per tutti

In seguito della promulgazione della legge costituzionale del 26 settembre 2023, l'articolo 33 della Costituzione italiana si arricchisce del comma con cui "La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme". L'Italia, sebbene con molto ritardo, identifica lo sport come un valore dalle immense potenzialità per l'educazione della persona. Infatti, ben 15 anni prima, il Parlamento Europeo aveva ribadito l'interesse dell'UE per l'educazione fisica e lo sport, in quanto preparano i bambini ad uno stile di vita sano, allo sviluppo fisico e mentale e trasmettono loro valori sociali, culturali e educativi indispensabili alla formazione di cittadini attivi e responsabili (White Paper on Sport, 2007 – consolidato con risoluzione del Parlamento Europeo l'8 Maggio 2008). Lo sport non è ancora un diritto, per il quale la politica e le istituzioni del Paese dovranno impegnarsi molto nel prossimo futuro, per favorire piani di azioni indispensabili all'acquisizione e allo sviluppo delle competenze motorie per tutta la vita; per aprire nuovi e coerenti spazi di attività fisica per migliorare la qualità di vita; per consentire che lo sport sia veramente per tutti. La modifica costituzionale è il riconoscimento delle tante battaglie condotte da anni da quanti hanno indicato nello sviluppo della motricità la via maestra per il potenziamento psicofisico della persona per tutto l'arco della vita, un prezioso alleato nel processo educativo, nella costruzione di reali percorsi di inclusione sociale, nel miglioramento del benessere di ciascuno. Si tratta di sviluppare sempre più il diritto allo sport come pratica della promozione umana, secondo le indicazioni della Carta Olimpica e delle dichiarazioni e degli atti dell'ONU e dell'UE, in particolare, l'*European Sport for All Charter* (1975), la Carta europea dello sport (Recommendation No. R(92)13, 1992), le Linee Guida dell'OMS per stare attivi e in salute (WHO, 2019). In quei documenti, si sancisce che lo sport è una prerogativa umana, necessaria a rafforzare l'appartenenza personale e di gruppo; a potenziare la partecipazione e il buono stato di forma fisica e morale; a promuovere uno stile di vita attivo; a garantire la partecipazione di tutti, includendo ciascuno al di là delle differenze di genere, di razza, di livelli socioeconomici, di abilità. Lo sport è, innanzitutto, uno strumento educativo, in quanto partecipa alla formazione complessiva della persona; rappresenta un'occasione formidabile per migliorare la salute e per contrastare con efficacia alcune malattie legate alla sedentarietà, migliorando le condizioni di vita in tutte le fasce di età; promuove la socialità e il *fair play*, perché aiuta a avversare comportamenti improntati all'intolleranza, alla violenza e al razzismo; induce alla promozione di pratiche socioculturali integrate con l'ambiente, rispettose della tradizione e della cultura del territorio, aperte al tempo libero e al divertimento.

Il documento dell'OMS (WHO, 2023) con le indicazioni attuative rivolte alle federazioni sportive nazionali e alle società sportive, che promuovono salute per migliorare il benessere dei propri tesserati, è un ulteriore passo in avanti per comprendere come lo sport debba maggiormente essere coinvolto nel ruolo di promotore di salute in ogni contesto di vita. Per realizzare le finalità individuate dall'OMS occorre che il

Paese ripensi le linee di intervento e la logica degli investimenti. L'impianto del PNRR e le tre linee di intervento nell'ambito della Missione n. 5 "Inclusione e Coesione", che costituisce il più alto investimento nello sport nel Paese, non hanno lasciato sotto traccia il grande tema del rapporto sport e salute. Infatti, sono stati "assegnati dal CdA di Sport e Salute i contributi ordinari 2024, pari a 315,7 milioni di euro allo sport" (Redazione Sport e Salute, 2023). Il Consiglio di Amministrazione di Sport e Salute ha così ripartito i fondi: 289,3 milioni alle Federazioni Sportive Nazionali (+5,8%), 18,1 milioni agli EPS (+25%), 3,2 milioni alle Associazioni sportive agonistiche e amatoriali e altri 8,2 milioni a gruppi civili e militari che si occupano di promuovere lo sport. L'Osservatorio Valore Sport (2023) ospitato da *The European House – Ambrosetti* riporta lo studio dell'Istituto per il Credito Sportivo (ICS) del 2022 da cui si evince, tra l'altro, che il valore aggiunto complessivo della filiera italiana dello sport vale 24,5 miliardi, pesando per il 1,37% del PIL nazionale, con 420.000 lavoratori impegnati pari al 1,65% della FL dell'Italia. La crisi pandemica da COVID-19 ha provocato forti perdite a tutta la filiera societaria dello sport, che ha significato la chiusura di oltre 5.000 società sportive per buona parte presenti nel Mezzogiorno. Dopo la crisi, permangono ancora i fattori limitanti dell'espansione dello sport. Essi vanno dalla crisi energetica, all'insufficienza del patrimonio strutturale, dal costo eccessivo per la partecipazione alle attività sportive alla mancanza di aree attrezzate per adulti, bambini, disabili. Il riflesso di questa situazione si traduce nel fatto che l'Italia è il quarto Paese dell'OCSE più sedentario tra la popolazione adulta e ultimo se ricompresi i bambini e il livello degli investimenti dedicati alle strutture sportive. Malgrado l'intervento previsto nel PNRR, gli incrementi sono ancora insufficienti per consentire un riallineamento quantitativo e qualitativo con i Paesi europei più avanzati. Secondo i dati pubblicati sulla rivista *The Lancet* (2024), in occasione della Giornata mondiale dell'obesità, un miliardo di persone al mondo, cifra riferita al 2022, soffre di una condizione di obesità, di questi 159 milioni sono bambini e adolescenti. Nel nostro Paese, quasi la metà dei bambini tra i cinque e i nove anni (42%) è obeso o in sovrappeso, uno dei dati peggiori in Ue, che registra una media del 29,5%. La situazione presenta una forte criticità anche tra i bambini e ragazzi della fascia di età compresa tra 10 – 19 anni, che fa registrare una percentuale del 31,2%, contro la media europea del 24,9%. L'Assemblea mondiale della sanità del 2022 ha adottato un programma per contrastare l'obesità entro il 2030, che prevede alcune azioni importanti ad ampio spettro: dalle politiche alimentari e nutrizionali, alla necessità di potenziare il livello e i tempi dedicati all'educazione fisica nelle scuole. In Italia, le persone sedentarie vivono in prevalenza in Sardegna e Sicilia (50,7%) e nel Mezzogiorno (49,3%) e sono meno presenti nelle aree centrale del Paese (32,6%) e, anzitutto nel settentrione con il 23,4% al Nord-Est e il 27,2% al Nord-Ovest (Luzi, 2022). La resistenza regolare e l'esercizio fisico di resistenza portano ad alterazioni favorevoli nei sistemi cardiovascolare, muscolo-scheletrico, neuro-umorale. La Società Italiana di Area Pediatrica (2023) ha evidenziato come il sovrappeso e l'obesità pediatrica rappresentino un grave problema di salute pubblica che si

riflette per l'elevata prevalenza e persistenza sull'età adulta con notevoli ricadute fisiche e psicosociali. Tra i diversi obiettivi di trattamento con un approccio multidisciplinare non farmacologico, un'importante funzione è riservata all'attività fisica secondo le indicazioni contenute nelle linee guida dell'OMS del 2019. Licenziati e al. affermano che

“[i] bambini di età compresa tra i 3 e i 5 anni dovrebbero trascorrere almeno 180 minuti al giorno facendo attività fisica di varia intensità sotto forma di gioco libero supervisionato, comprendenti almeno 60 minuti di attività moderata/vigorosa. Inoltre, dovrebbero essere educati a non essere sedentari, limitando i periodi di inattività e l'esposizione a schermi a non oltre un'ora al giorno. Bambini e adolescenti di età 6 – 17 anni dovrebbero svolgere almeno 60 minuti di attività moderata-vigorosa al giorno, comprendenti anche attività aerobiche finalizzata a migliorare le abilità motorie come corsa, ciclismo e nuoto. Inoltre, almeno 3 volte a settimana dovrebbero svolgere attività che consentano di migliorare la flessibilità e la forza muscolare. L'esposizione a schermi nel tempo libero dovrebbe essere limitata a 2 ore al giorno” (Licenziati et al., 2023, p. 185).

La scarsa attività fisica e la sedentarietà non incidono soltanto sul fronte del sovrappeso, dell'obesità e delle malattie ad esse correlate. Diversi studi (Mikkelsen et al., 2017) riconoscono come l'esercizio fisico e l'attività fisica e sportiva producono effetti positivi sugli stati dell'umore, sulle problematiche legati all'ansia, allo stress, alla capacità di concentrazione. Lo stress e l'ansia sono problemi di salute mentale molto diffusi nel mondo occidentale. L'esercizio fisico e la pratica sportiva regolano i livelli di dopamina, serotonina e noradrenalina, importanti neurotrasmettitori deputati alla regolazione dell'umore e delle emozioni. A tal proposito, è necessario sottolineare come il BDNF, fattore neurotrofico derivato dal cervello, rappresenta un forte legame tra esercizio fisico, pensiero ed emozione. Ratey (2013) sostiene che il BDNF, responsabile della neurogenesi, insieme alle altre proteine neurotrofiche, come il *Nerve Growth Factor* (NGF) studiato da Rita Levi Montalcini, è coinvolto nella sopravvivenza dei neuroni, nella differenziazione neuronale e nella plasticità sinaptica neurotrofica. L'attività aerobica rimodella il cervello, potenzia le prestazioni, migliora la difesa dallo stress, dall'ansia, dall'aggressività, migliora la performance scolastica. Il modello psico-neuroendocrinoimmunologico (Bottaccioli e al., 2021) considera il corpo umano il risultato di parti interconnesse attraverso cui l'apparato psicologico e biologico mutuano rapporti e condizionamenti. L'organismo non è una realtà su cui agisce il genoma con le sue regole e le sue leggi ma un apparato complesso esposto alla regolazione ambientale che irrimediabilmente ne regola l'espressione genica, in virtù della quale la cellula trasforma le informazioni contenute nel suo DNA in molecole, che generano tutte le funzioni necessarie all'attività umana. L'epigenetica, secondo la locuzione coniata da Conrad Hal Waddington (1942), consente di comprendere come il fenotipo sia il risultato di un equilibrio tra vita naturale e ambiente e come i meccanismi molecolari che determinano l'equilibrio tra

corpo e mente, siano influenzati da fattori endogeni, biologici e da conseguenze connesse alla situazione ambientale, alla nutrizione, alle abitudini, allo stress e all'ansia, alle condizioni economico-sociali. Se consideriamo lo sviluppo ontogenetico del movimento, la teoria della selezione dei gruppi neuronali di Edelman (1995) ha sancito come una delle caratteristiche più importanti dello sviluppo della persona sia proprio l'interazione tra le informazioni genetiche e i fattori ambientali caratterizzati dalla variabilità. Allo stesso modo, Gibson (2014) sostiene che tutte le informazioni che l'uomo percepisce sono presenti nello stimolo offerto dall'ambiente e possono essere utilizzate per una possibile azione. L'abilità motoria nelle sue sequenze evolutive è caratterizzata dall'attività motoria epigenetica autoregolata dal sistema nervoso che determina la mutazione del comportamento motorio della persona attraverso un processo di *“adattamento dinamico, che consiste nel cercare tutte le possibilità e nello sceglierne una sola”* (Meraviglia, 2012, pp. 67 – 69). In effetti, se consideriamo le tappe della trasformazione evolutiva della coordinazione motoria e la relativa modificazione del comportamento motorio, esse si sviluppano per effetto dell'auto-organizzazione dei diversi sottosistemi: il sistema nervoso, le strutture articolari, la forza, la postura, le sensazioni, la motivazione.

Se si vuole dare reale significato all'introduzione dello sport in Costituzione occorrerà porre mano alla costruzione di un grande piano strategico per lo sport per tutti a medio e lungo periodo, consentendo interventi sistemici per: valorizzare e riconoscere lo sport come valore educativo; assicurare a tutte le nuove generazioni la possibilità di usufruire di moderni programmi di scienze motorie, nei luoghi formali di apprendimento e nel territorio durante il tempo libero, per consentire loro di verificare attitudini e assecondare desideri e passioni; operare per fare in modo che tutte e tutti possano praticare sport agonistico e amatoriale in ambienti indoor e outdoor sicuri e sani; responsabilizzare tutte le istituzioni affinché sia reso possibile di avvalersi sempre in tutte le strutture adibite ad attività sportive soltanto di figure professionali in possesso di titoli di accesso idonei. Gli esempi virtuosi non mancano. All'interno dell'OCSE, la Finlandia ha dimostrato l'efficacia di una strategia per promuovere la *physical activity* con risultati sorprendenti: dispone del tasso di sedentarietà in assoluto più basso e la più alta dotazione di impiantistica (597 impianti ogni 100.000 abitanti, contro i 250 della media europea e i 131 dell'Italia, ultimo nella classifica dei Paesi UE). L'Australia, da tempo punto di riferimento mondiale per la capacità di promozione dell'attività sportiva per tutti, partendo dalle politiche inclusive scolastiche, è riuscita in pochi anni ad abbassare la media di sedentarietà, posizionando il Paese al di sotto (31,8%) della media dell'OCSE (34,7%). In Italia, la scuola, malgrado gli sforzi messi in atto, registra, tra gli altri, un dato negativo della situazione edilizia: sei edifici su 10 sono sprovvisti di palestra. La scuola deve diventare l'avamposto da cui procedere per avanzare con una strategia sistemica e recuperare il tempo perduto, aumentando la percentuale di popolazione attiva. I programmi scolastici continuano a trascurare e lasciano ancora poco spazio, tempo e considerazione alla disciplina dell'educazione fisica.

Spesso essa è poco considerata e viene percepita come momento di relax, soprattutto negli istituti di istruzione superiore. Si tratta, comunque, di due ore a settimana, spesso ridotte, a causa dei tempi per raggiungere la palestra, per cambiarsi all'inizio e alla fine dell'attività, all'interno di piani di studi dove il tempo pieno si dirada sempre più per comprimere i costi dell'istruzione. Sarebbe opportuno, invece, spostare la pratica sportiva all'interno del curriculum nelle ore pomeridiane favorendo l'incontro tra scuola, società sportive e associazionismo sportivo, per consentire agli studenti di sperimentare discipline sportive che possono essere praticate sul territorio e diventare occasione di un salto culturale verso la pratica sportiva e la vita attiva.

2. La valenza della *Physical Literacy*

La *Physical Literacy* è il concetto che in tutto il mondo viene riconosciuto come obiettivo fondamentale per la promozione dell'educazione fisica, allo scopo di fornire agli individui la fiducia e la motivazione, la comprensione e la competenza motoria per mantenere nel corso della vita un indispensabile forma fisica. La diffusione della PL è cresciuta e con essa si sono evidenziati alcuni problemi di carattere teorico, politico e pratico. L'OMS nel Piano di Azione 2018 – 2030 (WHO, 2018) ha proposto un concetto nuovo di educazione fisica, estendendola a tutti, raccomandando 60 minuti al giorno di esercizio fisico essenziale per ottenere benefici fisici e psicologici. Inoltre, si raggiungono importanti risultati potenziando gli interventi con un'attività fisica di intensità vigorosa svolta a giorni alterni. Altresì, UNESCO et al. (2015) suggeriscono ai decisori politici l'implementazione della PL nei contesti educativi. Secondo l'*International Physical Literacy Association* (IPLA), la PL ha assunto nel mondo un ruolo determinante, diffondendosi in particolare in Europa tra il 2015 e il 2021. In Italia, si è diffusa a partire dal 2016, certamente un tempo ancora breve che non ha consentito di adottarla nei documenti di programmazione degli interventi a sostegno dell'attività fisica e a non essere presente all'interno dei curricula scolastici. Nell'analisi comparativa dei diversi progetti di ricerca presentata da Carl, Bryant, Edwards et al. (2023) solo un numero ristretto di Paesi ha presentato progetti scientifici centrati sulla PL e l'Italia assieme a Cipro, Lituania e Romania hanno dichiarato la mancanza di attività di ricerca specifica.

La Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) indica cinque livelli per individuare la persona fisicamente alfabetizzata: nel primo livello, la persona deve dimostrare di essere competente in una varietà di abilità motorie e schemi di movimento; nel secondo livello, la persona deve essere in grado di applicare concetti, strategie e tattiche collegate al movimento e alla prestazione; nel terzo livello, la persona fisicamente alfabetizzata è nelle condizioni di raggiungere e mantenere un livello di forma e di attività fisica necessari al mantenimento della salute; nel quarto livello, il soggetto alfabetizzato fisicamente è capace di mantenere comportamenti responsabili sul piano personale e sociale; nel livello 5, la persona raggiunge un alto grado di riconoscimento del valore dell'alfabetizzazione fisica e della sua funzione inso-

stituibile per la salute, il divertimento, l'interazione sociale. SHAPE America ritiene che un adeguato programma di intervento per scalare i diversi livelli di competenza debba comprendere, tra l'altro, il weight training, la danza, il fitness, lo yoga, il pilates e la boxe. Uno stretto rapporto tra attività fisica e tecnologia è individuato per l'educazione fisica nella formazione scolastica (attività compresa nel livello 3 delle competenze), utilizzando strumenti quali: la videoanalisi, l'accelerometria, le foto, i video per procedere a confronti e alle necessarie analisi di lavoro e per consentire a insegnanti e a studenti di valutare le necessarie variazioni di interventi nei programmi. In un recente studio, Yu e al. (2018) propongono di utilizzare in modo positivo il tempo che i bambini americani passano davanti allo schermo. Invece di trascorrere molte ore di fronte ad uno schermo, si potrebbero utilizzare i dispositivi per gli oltre 2000 mobile fitness ottenendo risultati positivi contro l'obesità. Secondo la SHAPE America (2024), l'alfabetizzazione fisica è centrale per la forma fisica, il benessere e la salute; l'alfabetizzazione sanitaria si accompagna ad essa, perché consente alla persona di assumere decisioni riferite alla salute che spingono a adottare e mantenere un buon livello di benessere. Entrambi i concetti di PL e di HL spesso vengono utilizzati come sinonimi e ciò rappresenta un problema molto serio per affermare la funzione originale della PL e sottrarla alla riduzione a pratiche mediche. L'analisi condotta da Carl, Bryant, Edwards et al. (2023) sui documenti di PL dei Paesi europei pone alcune questioni rilevanti per il futuro della PL. Il concetto olistico di alfabetizzazione fisica è un concetto nuovo, di difficile traduzione e l'assenza di un adeguato modello unitario di implementazione riconosciuto da tutti i Paesi ha portato all'incomprensione delle finalità e, soprattutto, delle strategie da mettere in campo.

La PL è un costrutto pluridimensionale che valorizza la personale responsabilità e l'impegno nelle attività fisiche per tutta la vita. La base teorica della PL è da ricercare nella prospettiva filosofica del monismo, dell'esistenzialismo e della fenomenologia. In contrapposizione al dualismo, che ammette due piani di realtà, che Cartesio poneva in antitesi (*res cogitans* e *res exstensa*), ovvero due principi primi irriducibili sul piano gnoseologico e morale, il monismo pone l'essenza come unico principio di realtà, ovvero unica sostanza, comunque intesa, sia spirituale che materiale. La mente e il corpo, dunque, non sono due entità separate, bensì interdipendenti. Nella Fenomenologia della percezione di Merleau-Ponty, il corpo rappresenta l'intersezione della coscienza nel mondo, e per questo non sfugge all'eterna ambiguità di essere contemporaneamente oggetto delle leggi della materia e corpo vissuto o proprio, coscienza che interpreta il mondo e si rapporta con gli altri, esistenza fatta di emozioni e di intenzioni. Il corpo è la condizione della percezione (Merleau-Ponty M., 2003). Il Sé è il risultato dell'integrazione con gli altri e con l'ambiente incessantemente mutevole. Più l'uomo interagisce nel mondo, maggiore sarà la possibilità di sviluppare conoscenze e capacità. La realtà che lo circonda è in continuo cambiamento e se fisicamente alfabetizzato egli sarà capace di rispondere con intelligenza ai cambiamenti dell'ambiente acquisendo un'adeguata capacità motoria che gli consen-

tirà di muoversi con equilibrio, analizzare e interpretare l'ambiente circostante e superare situazioni impegnative sul piano fisico. La *Physical Literacy* ha interessato gli studi per la promozione dell'educazione fisica applicata allo sviluppo dei giovani volgendo la sua attenzione all'acquisizione delle abilità motorie fondamentali (FMS), che forniscono le competenze per permettere all'individuo di praticare l'attività fisica necessaria a mantenere livelli accettabili di salute e il suo benessere psicofisico (Lounsbery&McKenzie,2015; Roetert&Jefferies, 2014). Diverse sono le definizioni e le interpretazioni di *Physical Literacy* (Yang Liu&Senlin Chene, 2021), e ciò ha contribuito a creare confusione e a renderne opaca la prospettiva. Negli anni Cinquanta del Novecento compare per la prima volta la definizione di PL ad opera di Jesse Williams. Egli considera l'educazione dei bambini come avanzamento dell'educazione del fisico capace di accrescere la formazione integrata. Successivamente, nel 1957, Charles C. McCloy tradurrà il termine di alfabetizzazione motoria in educazione fisica, utilizzando in modo alternativo il termine *Physical Literacy* e Alfabetizzazione Motoria.

Attualmente, in letteratura esistono numerose definizioni e interpretazioni del concetto di alfabetizzazione fisica, un concetto polisemico che rappresenta non poche difficoltà su come effettivamente impiegarla nella pratica, soprattutto rispetto alla valutazione degli esiti. Tra i diversi orientamenti della PL sono due quelli che si sono maggiormente affermati nel campo della ricerca. Il primo è centrato sull'importanza dello sviluppo olistico del potenziale fisico della persona attraverso l'educazione fisica, teorizzato dalla Whitehead e portato avanti dalla cultura anglosassone, da organizzazioni come il *Canadian Sport for Life*, dalla *Physical and Health Education* e dalla Commissione dell'*Australian Sports*. L'orientamento olistico considera la PL come un concetto di natura filosofica e, quindi, difficile da misurare, in quanto sottovaluta l'acquisizione delle abilità e i risultati immediati del fitness, ma accentua la promozione della competenza incarnata e degli atteggiamenti positivi verso comportamenti attivi. L'approccio orientato alla prestazione, invece, valuta le FMS, l'attività fisica, la motivazione, i livelli di forma fisica ed è riconosciuto più congruo per stabilire la qualità di alfabetizzazione fisica necessaria a migliorare gli standard degli stili di vita. (Allan e al., 2017). Un considerevole numero di ricerche condotte in Austria, Inghilterra, Italia, Paesi Bassi, Norvegia, Scozia e Galles fa riferimento al concetto di PL elaborato da Margaret Whitehead (2013). La PL è un processo di acquisizione e sviluppo delle competenze motorie che trae vantaggio dalle capacità incarnate nell'essere umano (motivazione, fiducia, competenza fisica, comprensione), permettendo in relazione con il contesto socio-culturale di raggiungere obiettivi motori sempre più complessi e di mantenerli per tutta la vita. Il concetto di *Physical Literacy* è stato ulteriormente ampliato, attribuendo all'alfabetizzazione fisica la capacità di essere utile anche nei contesti lavorativi e ricreativi (Whitehead, 2019). Di conseguenza, la PL non limita i suoi benefici soltanto al periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, ma diventa un contributo notevole alla prosperità umana, migliorando i livelli di salute e di benessere per tutta il corso della vita.

Secondo la Commissione dell'*Australian Sports*

(2017), la *Physical Literacy*, attraverso l'attività motoria tende ad aumentare la propensione a impegnarsi in altre attività, definendola così un veicolo attraverso il quale i bambini possono sviluppare la fiducia e le motivazioni necessarie per impegnarsi in attività fisica. Dean Dudley (2015, 2) sostiene che "L'alfabetizzazione fisica dovrebbe essere vista come un concetto ombrello comprendente le conoscenze, le abilità e i valori necessari all'assunzione di responsabilità necessari a svolgere un'attività fisica attraverso il movimento per tutto il corso della vita, indipendentemente dalle condizioni fisiche o psicologiche. Alfabetizzazione fisica che può manifestarsi nel comportamento osservabile degli studenti ed essere valutato tramite una tassonomia dell'apprendimento osservato e derivato dall'evidenza". Per il *Canadian Sport for Life* e il Centro di *Physical and Health Education* (2011), gli individui fisicamente alfabetizzati si muovono con competenza e fiducia in un'ampia varietà di attività fisiche che giovano al sano sviluppo dell'intera persona. Ciò significa che le persone fisicamente alfabetizzate sono capaci di:

- sviluppare la motivazione e la comprensione, comunicare, applicare e analizzare varie forme di movimento;
- dimostrare una varietà di movimenti con sicurezza e competenza in un'ampia gamma di attività fisiche;
- fare scelte sane e attive che siano sia benefiche sia rispettose di sé stessi, degli altri e dell'ambiente.

3. La prospettiva di sviluppo della *Physical Literacy* in ambienti educativi formali e non formali

Gli studi concordano nel ritenere che senza *Physical literacy* i bambini tendono a ritirarsi dall'attività fisica e dallo sport. È fondamentale l'apprendimento della coordinazione motoria generale e speciale e delle abilità sportive in età precoce per consentire lo sviluppo del processo di alfabetizzazione fisica anche in età avanzata. L'alfabetizzazione fisica è un concetto olistico che chiede agli educatori in ogni contesto di esaltare i punti di forza di ogni individuo, sviluppando dei contenuti per apprendere sequenze di movimento nuove e sempre più complesse e di usarle come comportamenti per vivere una vita sana. Man mano che gli individui sviluppano la loro alfabetizzazione fisica, apprendono una varietà di abilità cognitive, sociali, affettive e fisiche, che possono applicarle oltre i luoghi dell'educazione formale. Questo processo è un viaggio lungo tutta la vita in cui ogni individuo si impegna in attività fisica in base alla propria predisposizione e apprendimento. Pertanto, per promuovere l'alfabetizzazione fisica sia in ambienti educativi formali sia informali occorre scegliere percorsi didattici interdisciplinari. La valutazione della PL è molto complessa, presumibilmente è tra le cause maggiori della sua mancata diffusione. Analizzando gli aspetti problematici della valutazione, Carl, Bryant, Edwards et al. (2023) affermano che sono in corso in diversi Paesi percorsi di ricerca e di validazione di strumenti valutativi della PL, mentre i ricercatori di tutta Europa hanno intrapreso con maggiore frequenza adattamenti specifici del *Canadian Asses-*

ment of Physical Literacy (CAPL o CAPL-2) e del *Physical Literacy Self-Assessment* (PLAYself), modelli valutativi che fanno riferimento ai concetti espressi dalla Whithead. Uno dei limiti riguarda certamente il fatto che si è inteso valutare alcuni domini della PL, quello cognitivo e quello affettivo, attraverso questionari che consentono un'indagine più rapida a scapito delle osservazioni e della valutazione delle abilità motorie fondamentali, che presentano tempi e fasi organizzative più lunghi e complessi. PLAY valuta principalmente tre componenti dell'alfabetizzazione fisica (competenza motoria, conoscenza e partecipazione all'ambiente (Sport for Life Society, 2014)). Il PLAY, in particolare PLAYfun e PLAYself, presenta strumenti di osservazione, di auto-osservazione e di valutazione a disposizione della PL. PLAYfun valuta le abilità motorie fondamentali al quale potrebbero essere associati altri test che valutano le capacità e le abilità motorie. I test maggiormente utilizzati per la valutazione delle FMS dei bambini tra i 3 – 11 anni sono: il TGMD di Dale A. Ulrich, seconda e terza edizione; il *Get Skilled Get Active*. Quest'ultimo è costituito da una batteria che valuta le FMS attraverso la corsa, il galoppo, il salto orizzontale, palleggio da fermo, la presa, il calcio, il lancio sopra la testa, la scivolata. PLAYself¹ si utilizza per valutare la percezione della propria alfabetizzazione fisica. Entrambi potrebbero essere utilizzati da insegnanti, allenatori, professionisti dell'esercizio fisico e da altre figure professionali che partecipano al programma di PL. Il CAPL-2 (Gunnell e al., 2018) è il protocollo canadese di valutazione della competenza fisica per la valutazione della PL e esamina la competenza fisica attraverso il plank, la corsa di resistenza cardiovascolare aerobica progressiva. Il *Canadian Agility and Movement Skill Assessment* (CAMSA), comprende due protocolli che valutano rispettivamente il comportamento quotidiano (contapassi, attività fisica auto-riferita) e lo stato fisico della persona attraverso un questionario di 22 voci. In Canada, inoltre, è molto diffuso il test 60 Minutes Kids Club (60 MKC; Heart & Stroke Foundation, 2014) che ha l'intento di fare acquisire una buona forma fisica ai bambini, incoraggiando comportamenti appropriati anche ai genitori. In generale, adattare l'insieme di questi strumenti, per renderli sempre più compatibili alla PL, è un compito che potrebbe vedere protagonisti nell'immediato futuro il mondo della ricerca accademica, della scuola, delle federazioni sportive, delle regioni. Lo sviluppo di strumenti di valutazione standardizzati per esaminare le quattro dimensioni della PL (motoria, cognitiva, comportamentale e affettiva) e la costruzione di reti tematiche per intensificare le attività di PL costituiscono due importanti obiettivi per iniziare a dare senso alla recente riforma costituzionale e alle richieste di promozione di attività fisica per il benessere e la salute. Scuola, società sportive, enti di promozione dello sport possono svolgere insieme un ruolo centrale per l'alfabetizzazione fisica. Dopo la famiglia e la scuola, lo sport è la terza agenzia che partecipa all'educazione di bambini e adolescenti. A partire dal-

l'anno scolastico 2021 – 2022, nella scuola primaria si svolge il progetto nazionale "Scuola Attiva Kids", promosso dal Ministero dell'Istruzione e da Sport e salute S.p.A., rivolto a tutte le classi della scuola primaria. Esso prevede la collaborazione con le Federazioni Sportive Nazionali e con il Comitato Italiano Paralimpico. Tale progetto ha l'obiettivo di valorizzare l'educazione fisica nella scuola primaria per le sue valenze educativo/formative, per favorire l'inclusione e per la promozione di corretti e sani stili di vita. Tra gli altri obiettivi, il progetto prevede la realizzazione di una campagna di Educazione alimentare e movimento e la partecipazione su base volontaria della scuola alle Giornate del Benessere, consistenti in uscite didattiche, con attività motorie svolte con la partecipazione di assistenti formati dalla Federazioni sportive. Praticare attività sportive significa andare oltre gli obiettivi del Ministero dell'Istruzione e del Merito. Le politiche sportive scolastiche sono uno strumento necessario a trasmettere la cultura sportiva, a contrastare l'abbandono scolastico, a facilitare l'inclusione devono essere indirizzate ad ampliare l'orizzonte dell'intervento per lo sviluppo di competenze motorie, per garantire l'evoluzione di adeguati standard di attività motorio-sportiva, per la fitness fisica e la salute mentale (Stodden e al., 2008). Le attività motorie fondamentali sono quelle che i bambini cominciano a sviluppare nella prima infanzia. Esse sono un insieme di abilità motorie combinate, che si dividono in tre grosse aree: le abilità locomotorie, le abilità di controllo degli oggetti e le abilità di stabilità. È noto che lo sviluppo del Sistema nervoso centrale e l'azione congiunta dell'attività fisica libera e sorvegliata consentono al bambino di raggiungere la padronanza delle competenze motorie fondamentali e applicarle in contesti diversi. Le FMS costituiscono il primo livello del repertorio motorio da cui partire, per raggiungere standard più alti, ottenuti con l'esercizio e l'allenamento sempre più complesso. Il compito motorio può essere raggiunto in tempi e modalità diversi, se il soggetto percepisce che la sua attività potenzia la competenza motoria, egli continuerà nel compito altrimenti abbandonerà. Seefeldt (1980), citato da Stodden (2008) a proposito della relazione tra competenza motoria e attività fisica, aveva indicato questa situazione come "soglia critica" della competenza motoria: se il soggetto si percepisce al di sopra, continuerà l'attività e svilupperà un atteggiamento positivo verso le attività fisiche per tutta la vita, con benefici importanti per l'equilibrio psicofisico della persona; se, invece, si autovaluterà al di sotto della soglia abbandonerà qualsiasi attività fisica, perché si percepirà incapace di procedere con compiti motori più elevati. Ciò provocherà pesanti ripercussioni sul livello di sedentarietà, sulla salute e sul piano psicologico e sociale. Il concetto sviluppato da Stodden e al. (2008) propone un modello a due spirali: negativa e positiva, che postula una relazione dinamica di sviluppo tra la competenza motoria e l'attività fisica. All'aumentare delle competenze motorie fondamentali si registrerà un incremento della partecipazione all'attività fisica, che a sua volta contribuirà a innalzare il livello della competenza motoria e permetterà al soggetto di raggiungere performance e risultati più elevati. Ciò stabilisce un rapporto direttamente proporzionale tra elevati standard di competenze motorie, pratica dell'attività fisica e mag-

1 PLAY, acronimo di Physical Literacy Assessment for Youth, è una serie di strumenti di valutazione per bambini e adolescenti. PLAYfun è utilizzato da figure professionali qualificate per valutare in un bambino 18 abilità motorie fondamentali; PLAYself è utilizzato per l'autopercezione della propria PL.

giore opportunità di promozione dello sviluppo neuromotorio, che a sua volta influirà positivamente per raggiungere ulteriori livelli di competenza motoria. Le prestazioni rispondono, pertanto, non soltanto alla reale abilità disvelate dalle competenze motorie raggiunte per svolgere il compito, ma tengono conto anche della competenza motoria percepita. Essa è un potente mediatore su cui giocano un ruolo centrale i risultati ottenuti e le convinzioni personali di potere raggiungere livelli ancora più alti di competenza. La spirale positiva consente al bambino di impegnarsi nell'attività fisica, di sviluppare le sue capacità, di svolgere compiti sempre più difficili, di divertirsi e di appassionarsi. Se, invece, il soggetto dimostra di possedere basse competenze motorie, si instaurerà una spirale negativa, consistente nel decremento della competenza percepita, nel calo della fiducia e della motivazione, nella scarsa forma fisica che provocheranno l'abbandono di qualsiasi pratica di attività motorio-sportiva fino alla sedentarietà. Il concetto di PL, orientato sulla prestazione fisica, riprende la definizione di (IPLA) *Physical Literacy* dell'*International Physical Literacy Association*, riconosce l'interscambio delle quattro dimensioni funzionali, ma enfatizza in particolare le abilità fisiche e lo sviluppo della forma fisica in tutte le fasi della vita del soggetto. Il fulcro della PL è la competenza motoria – proprio quella che si dovrebbe curare e sviluppare nella scuola – necessaria a sviluppare tutte le altre. Il movimento, inteso questa volta come attività motorio-sportiva, costituisce il punto fondamentale della competenza motoria, determinata dallo stretto rapporto tra abilità motorie e fitness. Non si dà l'una senza l'altra e viceversa. Il soggetto con un'adeguata competenza motoria è capace di partecipare a un vasto repertorio di attività fisiche, in diversi contesti e ciò crea una situazione stimolante, che accresce la motivazione e la fiducia, potenzia il livello di capacità e permette di adottare quotidianamente comportamenti attivi, senza incorrere nell'inconveniente dell'abbandono. Malgrado l'importanza della PL e il contributo che può dare al miglioramento della prospettiva umana in direzione di benessere, salute, educazione attraverso la pratica sportiva, indispensabile per lo sviluppo della PL (Pignato e al. 2020); Colella, 2018; Nicolosi e al., 2016), i curricula educativi della scuola non ne riconoscono i principi fondativi. È necessario procedere, pertanto, ad una riconsiderazione e ad una nuova formulazione dei documenti della scuola sui temi dell'educazione fisica e dei progetti sportivi scolastici in coerenza con quanto espresso dai documenti internazionali e dalla letteratura scientifica. È utile sottolineare che già 14 anni fa, la Carta di Toronto per l'Attività Fisica (The Toronto Charter for Physical Activity, 2010) aveva indicato le diverse azioni per la promozione della salute fisica e mentale. Fra queste, quelle sul piano della salute, dello sviluppo sostenibile, dell'istruzione, dello sport e del tempo dedicato alla ricreazione, connettendo le attività motorie e fisiche previste dalla *Health Enhancing Physical Activities* (HEPA), a quelle collegate allo stato psicologico e al benessere sociale, *Life Enhancing Physical Activity* (LEPA).

Il concetto olistico di PL non è citato nei documenti a livello nazionale relativi a sport e salute e, pertanto, la considerazione, contenuta nella Carta Europea dello Sport per Tutti, pur presentando un

profilo di elevata compatibilità con la PL, rimane in ombra. La Carta Europea sollecita interventi per sviluppare le funzioni specifiche dello sport: da quelle educative “per equilibrare la formazione individuale e lo sviluppo umano a qualsiasi età” a quelle di sanità pubblica, socio-culturali e ludiche. Si tratta di promuovere tavoli di lavoro con Università, MIM, Federazioni sportive, EPS, ASP, ONG, Enti locali per esaminare e proporre soluzioni programmate a breve e medio periodo, con particolare riferimento:

- alla redazione di programmi per il potenziamento di attività motorio-sportive nelle scuole e nei luoghi di lavoro attraverso il coinvolgimento dei laureati in scienze motorie e il personale qualificato delle Federazioni sportive più presenti nelle scuole;
- alla discussione e all'approvazione sull'utilizzo di test motori indispensabili a valutare le diverse dimensioni della PL per le diverse età e nei diversi contesti;
- al potenziamento dell'utilizzo degli impianti sportivi in una logica multisport;
- alla valutazione degli interventi territoriali per favorire la prevenzione e la tutela della salute con l'attività fisica compensativa a adattata;
- alla creazione di un osservatorio a base territoriale e degli strumenti d'indagine per il monitoraggio delle dinamiche di sedentarietà e di pratica sportiva, allo scopo di sensibilizzare la popolazione a intraprendere abitudini di vita attiva e sostenibile.

Di fronte all'invecchiamento della popolazione dell'Italia, all'aumento della speranza di vita e al sostanziale peggioramento della qualità della vita, un impegno forte per l'implementazione della *Physical Literacy* renderebbe al Paese un servizio di incalcolabile significato e valore politico, economico e sociale.

Riferimenti bibliografici

- Allan, V., Turnnidge, J., & Côté, J. (2017). Evaluating Approaches to Physical Literacy Through the Lens of Positive Youth Development. *Quest*, 69(4), 515–530. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1320294>
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2011). Low Health Literacy and Health Outcomes: An Updated Systematic Review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005>
- Bottaccioli, F., Bottaccioli, A. G., Marzola, E., Longo, P., Minelli, A., & Abbate-Daga, G. (2021). Nutrition, Exercise, and Stress Management for Treatment and Prevention of Psychiatric Disorders. A Narrative Review Psychoneuroendocrinology-Based. *Endocrines*, 2(3), 226–240. <https://doi.org/10.3390/endocrines2030022>
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., Van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Colella, D. (2018). Physical Literacy and Teaching Styles. Reorienting physical education at school. *Formazione & in-*

- segnamento, 16(1 Suppl.), 33–42. <https://ojs.pensamulti-media.it/index.php/siref/article/view/2759>
- Dudley, D. A. (2015). A Conceptual Model of Observed Physical Literacy. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Edelman, G. M. (1995). *Darwinismo Neurale: La Teoria Della Selezione Dei Gruppi Neuronali*. Einaudi.
- Gibson, J. J. (2014). *L'approccio ecologico alla percezione visiva*. Mimesis.
- Gunnell, K. E., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., & Tremblay, M. S. (2018). Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*, 18(S2), 1044. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5899-2>
- Heart & Stroke Foundation. (2014). 60 Minute kids' club. *60 Minute Kids' Club*. <https://web.archive.org/web/20150817233431/http://blog.60minkidsclub.org/author/60mkc/>
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Luzi, I. (2022, April 7). Attività fisica: Aspetti epidemiologici [Institutional website]. *EpiCentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica*. https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-italia
- Maria Rosaria Licenziati, Nicola Improda, Maria Elisabeth Street, Malgorzata Wasniewska, Riccardo Bonfanti, Valentino Cherubini, Felice Citriniti, Giuseppe D'Annunzio, & Mariacarolina Salerno. (2023). Obesità in età pediatrica: Dalla a alla terapia. *Area Pediatrica*, 2023/10-12. <https://doi.org/10.1725/4166.41603>
- Meraviglia, M. V. (2012). *Sistemi motori: Nuovi paradigmi di apprendimento e comunicazione*. Springer.
- Merleau-Ponty, M. (2003). *Fenomenologia della percezione* (A. Bonomi, Ed.; 2nd ed.). Bompiani.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Nicolosi, S., Greco, C., Mangione, J., Sgrò, F., & Lipoma, M. (2016). Verso la Physical Literacy: Percorsi di riflessione e ricerca di senso nella pratica dell'educazione fisica nella scuola primaria. *Formazione e insegnamento*, 14(02), 263–280. https://doi.org/10.7346/-fei-XIV-02-16_20
- Osservatorio Valore Sport. (2023, January 25). Forum Osservatorio Valore Sport 1a edizione. *The European House - Ambrosetti*. <https://eventi.ambrosetti.eu/valoresport-2023/>
- Phelps, N. H., Singleton, R. K., Zhou, B., Heap, R. A., Mishra, A., Bennett, J. E., Paciorek, C. J., Lhoste, V. P., Carrillo-Larco, R. M., Stevens, G. A., Rodriguez-Martinez, A., Bixby, H., Bentham, J., Di Cesare, M., Danaei, G., Rayner, A. W., Barradas-Pires, A., Cowan, M. J., Savin, S., ... Ezzati, M. (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: A pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 403(10431), 1027–1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2)
- Pignato, S., Patania, V., Casolo, F., & Valentini, M. (2020). School, sport and fair play. *Journal of Human Sport and Exercise - 2020 - Summer Conferences of Sports Science*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.18>
- Ratey, J. J. (with Hagerman, E.). (2013). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain* (First Little, Brown and Company paperback edition). Little, Brown and Company.
- Recommendation No. R(92)13 of the Committee of Ministers to Member States on the European Sports Charter (Recommendation CM/Del/Concl (92)480 Appendix 11, pp. 33–41). (1992). <https://search.coe.int/cm?i=09000016804fbb30> (Adopted)
- Redazione Sport e Salute. (2023, December 22). Assegnati dal CdA di Sport e Salute i contributi ordinari 2024: 315,7 milioni allo Sport. *Sport e Salute*. <https://www.sportesalute.eu/primo-piano/4875-assegnazione-dei-contributi-agli-organismi-sportivi-2024.html>
- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- SHAPE America. (2024). *New National Physical Education Standards*. <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/new-pe-standards.aspx>
- SHE - Schools for Health in Europe. (2020). *Health Literacy in Schools: State of the Art* (Factsheet 6; SHE Factsheet). <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/factsheet-2020-english.pdf>
- The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action: Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. (2010). *Journal of Physical Activity and Health*, 7(s3), S370–S373. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.s3.s370>
- UNESCO, McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO Social and Human Sciences Sector.
- White Paper on Sport (COM/2007/0391; Version final). (2007). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52007DC0391>
- Whitehead, M. (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related Issues. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 28–33. <https://www.physical-literacy.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/ICSSPE-Bulletin65.pdf>
- Whitehead, M. (Ed.). (2019). *Physical Literacy Across the World*. Routledge.
- WHO - World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/272722>
- WHO - World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>
- WHO - World Health Organization. (2023). *Inclusive, sustainable, welcoming national sports federations: Health promoting sports federation implementation guidance*. WHO Regional Office for Europe. <https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2023/152-Guida-OMS-per-promuovere-la-salute-attraverso-le-Federazioni-Sportive-Nazionali.pdf>