

## **Le potenzialità degli sport estremi per i bambini con disabilità: prima esperienza di mototerapia per i bambini oncologici**

Sono definiti sport estremi, quelle attività sportive anche tradizionali, accomunate dalla ricerca di emozioni straordinarie, ottenute attraverso la sperimentazione del pericolo ed un intenso impegno fisico. Queste attività implicano elevati rischi a causa delle forti velocità, delle altezze, degli ambienti estremi e della durata delle prestazioni.

Uno degli sport, considerato sport estremo per eccellenza, è il Freestyle Motocross (conosciuto anche come FMX). La sua peculiarità è che non si concentra sulla velocità in gara, ma sull'abilità dei piloti nel compiere acrobazie durante i salti. I corridori si esibiscono infatti in salti di 45 metri di lunghezza arrivando ad altezze di circa 18 metri.

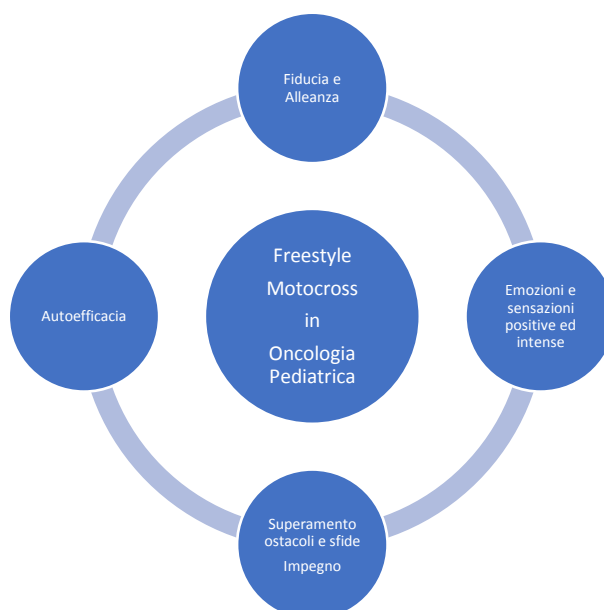
Per molto tempo la stragrande maggioranza della popolazione ha considerato questo tipo di sport come un'attività esclusivamente pericolosa condotta da persone con personalità prorompenti e rischiose. Tali considerazioni hanno causato una quasi totale assenza all'interno del panorama scientifico nazionale ed internazionale di studi e ricerche sulle grandi potenzialità di questa attività, in particolare per quanto riguarda alcuni aspetti psicofisiologici e motivazionali connessi alla pratica di questo sport. Solo recentemente alcuni studi, approfondimenti e ricerche hanno sottolineato la relazione tra la pratica di questi sport, come ad esempio il freestyle motocross, e il miglioramento della salute e del benessere psicologico generale (Brymer & MacKenzie, 2015).

Nello specifico, considerando gli studi su studenti, tra i benefici più riconosciuti si evidenziano: i) cambiamenti nella conta dei linfociti e neutrofili; ii) soddisfazione dei bisogni psicologici di autonomia, competenza e relazione; iii) opportunità di potersi mettere alla prova; iv) opportunità di provare emozioni intense aumentando il proprio senso di autoefficacia.

I benefici della pratica sportiva estrema sembrano essere maggiori nella popolazione disabile piuttosto che nella popolazione normodotata, in particolare nei bambini. L'evoluzione del concetto di disabilità e la progressiva introduzione di termini che valorizzano la persona, e non enfatizzano la sua patologia, costituiscono la base fondamentale che ha permesso ai soggetti con deficit di entrare a far parte di realtà sociali prima riservate solo ai non disabili, come, per esempio, quella dello sport estremo. Per alcune patologie infantili (ADHD; ipertensione arteriosa) alcuni sport estremi come il motocross non solo sono praticabili, ma sono addirittura consigliati da pediatri e psicologi. Organizzazioni non profit come *Adaptive Action Sports* cercano di aumentare la consapevolezza della partecipazione agli sport d'azione da parte dei membri della comunità dei disabili, nonché di aumentare l'accesso alle tecnologie adattive che rendono possibile la partecipazione e a competizioni come gli "X Games".

Oltre ai benefici sopra citati alcuni studi (Yazicioglu et al., 2012) riportano un miglioramento della qualità di vita, riduzione dello stress, sia nei bambini, sia nella famiglia e un miglioramento nella percezione della propria salute fisica e della propria immagine corporea anche per bambini e ragazzi che hanno subito amputazioni (Wetterhahn et al., 2002).

### **Quale relazione tra oncologia pediatrica e freestyle motocross?**



I bambini e gli adolescenti con patologia oncologica sono pazienti speciali perché oltre ai normali compiti di sviluppo imposti dalla crescita fisiologica, devono affrontare le difficoltà e limitazioni legate alla cura intensiva della patologia. La frequenza scolastica viene interrotta, si allentano i legami con amici e compagni di classe, cambiano le relazioni in famiglia, si modifica l'aspetto fisico e la percezione del corpo, con conseguenze negative sull'autostima, sul benessere psicosociale, sulla motivazione allo studio e all'apprendimento.

L'obiettivo della loro vita e quello dei loro familiari diventa uno solo: sconfiggere la malattia, ma al tempo stesso superare tutte le sfide che questa impone. Una delle sfide più grandi è senza dubbio sopportare le cure intense che richiedono fatica ed impegno.

L'isolamento forzato e l'allettamento prolungato spesso causano malessere nei ragazzi che, se non opportunamente stimolati e supportati, tendono a chiudersi in loro stessi e a sentire un senso di affaticamento generale causato sia dall'inattività fisica, sia dall'inattività emozionale.

I bambini e i ragazzi spesso riferiscono un "appiattimento" generale e soffrono perché le loro giornate sembrano tutte uguali. Si rifugiano dietro cellulari, televisori e video giochi alla ricerca di emozioni forti.

Considerando ciò che la letteratura ad oggi sostiene in merito alle potenzialità degli sport estremi per i disabili, ed in particolare sul freestyle motocross, sarebbe interessante proporre un percorso di mototerapia per i pazienti pediatrici oncologici ed andare ad indagare le seguenti possibili relazioni:

- **Freestyle Motocross e Fiducia:** La fiducia che i pazienti ripongono nel guidatore incrementa e sostiene la fiducia già precedentemente instaurata con l'equipe curante.

- **Freestyle Motocross e Autoefficacia:** I pazienti sentono di poter essere in grado di condurre attività intense e forti, limitando così il loro senso di inutilità e inefficacia causati dall'isolamento, dall'allettamento e dalla stanchezza.
- **Freestyle Motocross e Superamento ostacoli e sfide:** L'esperienza del motocross crea occasioni per superare ostacoli e sfide incrementando in essi fiducia e positività.

Sarebbe inoltre interessante osservare i benefici che la mototerapia apporta in termini di adattamento all'ambiente ospedaliero. Come è stato notato in occasione della visita in oncologia pediatrica dei professionisti di FMX, il reparto di degenza e il setting ospedaliero generale si trasforma in un luogo di svago, divertimento e sperimentazione di esperienze nuove e adrenaliniche che i bambini possono affrontare da soli, senza l'aiuto dei genitori, da cui solitamente dipendono in particolare durante il percorso di cura. La possibilità di partecipare all'esperienza di mototerapia potrebbe avere importanti conseguenze non solo per i bambini, ma anche per i caregiver ai quali viene offerta una opportunità di sostegno indiretto alla genitorialità.

Ad oggi non esistono studi specifici in merito agli effetti, ai benefici e alle conseguenze della mototerapia in un contesto ospedaliero di oncologia pediatrica, ma viste le considerazioni sopra esplicitate sarebbe interessante approfondire e poter valutare gli effetti a breve e a lungo termine della mototerapia su alcune variabili psicofisiologiche e relazionali-motivazionali.

Sarebbe interessante pertanto osservare gli effetti benefici della pratica di questo sport estremo sia all'interno di setting ospedalieri, sia all'esterno per i ragazzi fuori terapia.

La validazione soggettiva e oggettiva dei possibili effetti potrebbe sostenere l'inclusione della mototerapia all'interno della branca delle terapie complementari e di tutti quei percorsi personalizzati di assistenza e di umanizzazione

## **Bibliografia:**

- Ascensao, A., Ferreira, R., Marques, F., Oliveira, E., Azevedo, V., Soares, J., & Magalhães, J. (2007). Effect of off-road competitive motocross race on plasma oxidative stress and damage markers. *British journal of sports medicine*, 41(2), 101-105.
- American Academy for Cerebral Palsy and Deveoplmental Medicine (AACPDm). *We can all PLAY: Participation in Adapted Sports and Recreation for children and youth with disabilities*
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*, 18(4), 477-487.
- Brymer, E., & MacKenzie, S. H. (2015). 11 The Impact of Extreme Sports on Host Communities' Psychological Growth and Development. *Transformational tourism: Host perspectives*, 129.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253.
- Thorpe, H., & Wheaton, B. (2011). 'Generation X Games', action sports and the olympic movement: understanding the cultural politics of incorporation. *Sociology*, 45(5), 830-847.
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C., & Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 81(3), 194-201.