

## Attività motoria in carcere La rieducazione passa da qui

MABEL BOCCHI

© RIPRODUZIONE ROSTRATA

«Cinque soli giorni di carcere sono sufficienti a provocare nel recluso claustrofobia, irritabilità, apatia, estraniamento. Questi i disturbi psicologici più evidenti, secondo una recente indagine del Dipartimento dell'Amministrazione penitenziaria.

**Il libro** «Un quadro ulteriormente aggravato dalla costante presenza di situazioni di stress, ansia e depressione, una trilogia che si evidenzia sempre a livello somatico – precisa Ario Federici, docente di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Urbino, autore del libro «L'attività motoria nelle carceri italiane» – che va a sommarsi ai danni provocati dalla mancanza di movimento propria di chi è costretto a passare 22 ore al giorno in una cella di tre metri per due. Questo micidiale connubio produce la cosiddetta "sindrome ipocinetica", che ci consegna una persona sfibrata, ipotonica, astenica, con varie alterazioni a carico dell'apparato locomotore, cardio-respiratorio e metabolico. E se con il passare del tempo è destinata a divenire verosimilmente ipertesa, obesa, diabetica e



Basta ginnastica improvvisata in carcere, ora un vero programma ANSA

cardiopatica, nell'immediato si ritrova a combattere contro lombalgie, dolori cervicali, articolari e tutti quei disturbi strettamente collegati alla diminuita capacità funzionale di cuore e polmoni».

**Ciotti** La società riceve dopo il periodo di reclusione, come evidenzia don Luigi Ciotti nella prefazione del libro «una persona ammalata, avvilita e incattivita, anziché responsabilizzata e cosciente, capace a sua volta di restituire positività».

**Fossombrone** Il lavoro di Ario Federici, partendo proprio da

mente dei detenuti. La nostra area trattamentale, tre turni settimanali di due ore l'uno, si sviluppa al momento soprattutto su tre protocolli che mirano a trattare ansia, cervicaglia e lombalgia.

«L'attività motoria è sempre preceduta – precisa Federici – da visite mediche, psicologiche e da un approccio terapeutico finalizzato a modificare lo "stile detentivo", che si può riassumere in: evitare l'inattività nelle 22 ore di cella, eseguire esercizi di stretching, assumere posture corrette, avere una particolare attenzione nei confronti di ciò che si mangia, raggiungere la consapevolezza di ciò che si fa. Una volta superata questa prima fase, si passa al lavoro vero e proprio "sul campo". Ma l'aspetto più interessante del nostro progetto è la tavola riassuntiva, composta al massimo di cinque – sei semplici esercizi, che consegniamo individualizzati a ciascun partecipante, in modo tale da garantire la continuità del lavoro indispensabile per ottenere risultati. Le risposte positive, ad oggi, sono state parecchie ed evidenti. Spariti o di molto ridotti mal di schiena, dolori cervicali e articolari, ansia e depressione».

**Conclusione** Quello sperimentato nelle Marche può essere un modello vincente per tutta l'Italia che sviluppa e potenzia l'attività motoria all'interno dei penitenziari, istituzionalizzando la figura dell'educatore fisico come componente stabile del trattamento rieducativo.

questi presupposti, descrive l'esperienza che sta conducendo nella casa di reclusione maschile di Fossombrone, grazie al contributo volontario degli studenti dell'ateneo urbinato. «Proprio per evitare di reinserire nella società persone che don Ciotti descrive senza mezzi termini come "depositi di vite a perdere", abbiamo avviato nel 2002 un progetto (n.d.r. frutto di una convenzione stipulata a zero impatto economico tra la Casa di Reclusione e la Facoltà di Scienze Motorie) finalizzato a ridurre al minimo gli effetti devastanti dell'ozio e dell'inattività sul fisico e sulla