

Muoviamoci Insieme con capoeira

Attività per genitori e bambini da 3 a 36 mesi

Paola Materassi¹, Anna Macaluso¹, Nicola Di Toro², Marina Trevisan¹, Susanna Centuori¹, Francesca Burlo⁵, Paola Scarpin³, Chiara Beccalli², Giorgia Argentini⁴, Marinaldo De Britto Ramos⁴, Francesca Saia²

¹Pediatra di famiglia Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina; ²APS Muoviamoci Insieme; ³Coordinatrice nido d'infanzia Il Nuovo Guscio Trieste; ⁴ASD Capoeira Riomar Trieste; ⁵Scuola di Specializzazione in pediatria, Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute, Università degli Studi di Trieste

Il progetto ha l'obiettivo di sviluppare un approccio sperimentale basato su esercizi fisici, musica e input emotivi per i bambini durante i primi tre anni di vita. La partecipazione congiunta di genitori e bambini agli esercizi preparatori della capoeira, mira a sottolineare il ruolo dei genitori nello sviluppo psicomotorio dei loro figli. Gli esercizi possono essere inseriti nelle attività quotidiane per imparare a giocare insieme e aumentare la sincronia tra genitori e figli. Porta a una stimolazione della mente e delle strutture neuromotorie dei bambini e migliora lo sviluppo della regolazione emotiva. La novità di questo progetto è il coinvolgimento congiunto di genitori e bambini nella capoeira, attraverso diversi mezzi: gli esercizi fisici, la musica, le danze e l'apprendimento musicale suonando strumenti tipici.

The project aims to develop an experimental approach based on physical exercises, music, and emotional inputs of children during their first three years of life. The joint participation of parents and kids in preparatory exercises of capoeira, aims to emphasize the parents' role in their children's development. The exercises can be incorporated into daily activities to learn to play together and increase the synchrony between parents and children. It leads to a stimulation of kids' minds and neuromotoric structures and enhances the development of emotional regulation. The innovation of this project is the joint involvement of parents and children playing capoeira, by different means: the physical exercises, the music, the dances and the music learning by playing typical instruments.

Nella pratica del nostro ambulatorio pediatrico negli ultimi anni si è visto crescere a dismisura il numero di bambini con comportamenti difficili da inquadrare [1], si è osservato un aumento rilevante di disturbi di apprendimento e in concomitanza una difficoltà sempre maggiore da parte dei genitori di contenere i momenti di frustrazione dei figli. Ne consegue che il compito genitoriale è diventato così pesante che alcuni non riescono a trovare nemmeno piccoli spazi di tempo da trascorrere in modo piacevole con i figli. Constatiamo quotidianamente la tendenza a muoversi sempre meno e a utilizzare sempre di più oggetti che servono da

“genitori surrogati” (lettini che dondolano da soli, cellulari e altri tipi di digitale a scopo consolatorio) mentre l'evoluzione delle neuroscienze ci insegna quanto siano importanti per lo sviluppo della mente del neonato gli stimoli precoci (musica, massaggi, movimento, gioco, lettura e immagini) all'interno di una relazione profonda con gli adulti di riferimento.

L'investimento nella primissima infanzia si è dimostrato il più efficace che un Paese possa fare, con un ritorno in termini di qualità di vita molte volte maggiore rispetto agli investimenti fatti in precedenza [2]. Un riferimento fondamentale è costituito dalla strategia dell'Early Child Development (ECD) secondo la quale è rilevante favorire e incentivare l'interazione genitori-figli, rispettando le varie fasi della crescita secondo il modello dei “touch points” proposto da Brazelton e dai suoi sostenitori [3], iniziando già dalle prime fasi della vita. L'Associazione Americana di Pediatria (Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health-AAP Council on Communications and Media) ha prodotto nel 2018 le raccomandazioni che i pediatri dovrebbero trasmettere ai genitori relative all'importanza del gioco per raggiungere le tappe evolutive [4]. In questa ottica abbiamo fondato un'associazione di promozione sociale e proponiamo come attività da svolgere insieme genitori e bambini la capoeira, in quanto comprende aspetti rilevanti di psicomotricità relazionale [5]. Ci si basa anche sul concetto delle mappe emotivo-comportamentali che suggeriscono l'importanza che i genitori acquisiscano la capacità di adattarsi e di modificare i propri comportamenti nei primi mesi di vita del bambino cercando di mantenersi in sintonia con i suoi bisogni (accudimento abilitativo).

La capoeira è l'arte marziale “musicata” brasiliana, riconosciuta nel 2014 come patrimonio culturale dell'UNESCO e praticata in centinaia di Paesi in tutto il mondo. Essa ha assunto da alcuni anni un valore e un riconoscimento ben più ampio di quello di un'arte marziale, di una danza o di uno sport. Viene infatti comunemente proposta come disciplina di educazione fisica in molte scuole in Brasile, e molti gruppi di capoeira in vari Paesi europei offrono programmi di formazione specifici sia per bambini con piene capacità psicomotorie, sia per bambini con alcune difficoltà di sviluppo, di motricità o con sindrome di Down o altri disturbi. Essa viene particolarmente utilizzata per la sua caratteristica di disciplina poliedrica, che abbina il ritmo di strumenti musicali, le melodie delle cantiche tradizionali, cantate in maniera corale e i movimenti del corpo secondo determinate posizioni che emulano alternativamente la danza e la lotta tra due giocatori: per tutte queste caratteristiche, si può considerare la capoeira come un'attività che aiuta a sviluppare tutte le aree fondamentali della psicomotricità.

L'attività viene proposta dall'Associazione di promozione sociale (Aps) Muoviamoci Insieme e dai partner: ambulatorio pediatrico a Trieste, Sistiana e Muggia, Associazione sportiva dilettantistica (Asd) Capoeira Riomar Trieste e nido d'infanzia Il Nuovo Guscio [Foto 1].





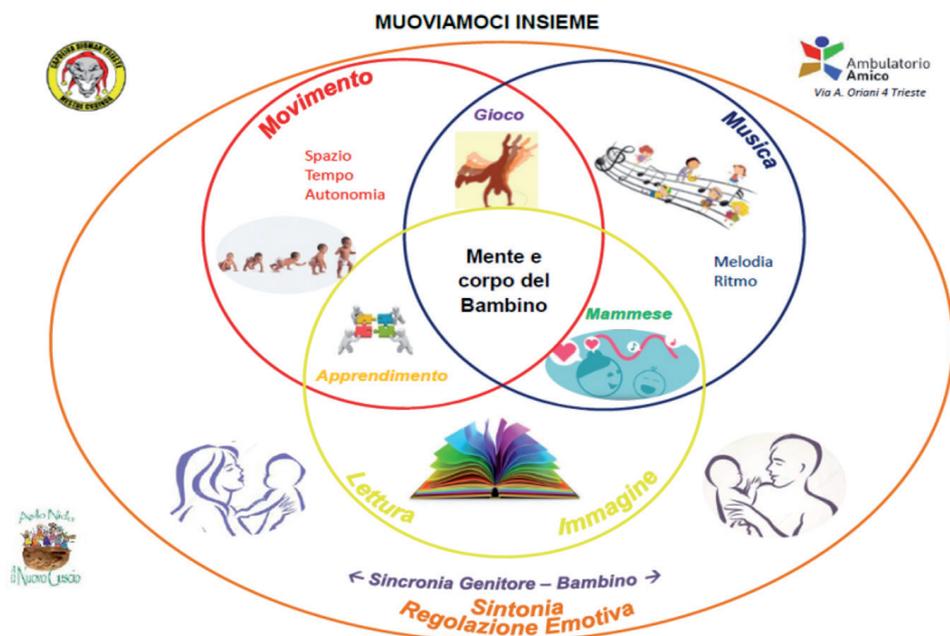
Nel corso del 2018 andando alla ricerca di come fare attività psicomotoria con i lattanti dal terzo mese di vita abbiamo rilevato un “vuoto” bibliografico rilevante. Iniziavano a essere pubblicate attività del genere nel mondo e i professionisti coinvolti erano educatori delle

Il nostro team è multidisciplinare e trasversale per età; il requisito per partecipare è avere una buona attitudine verso i bambini. I volontari dell’Aps Muoviamoci Insieme durante lo svolgimento dell’attività hanno come obiettivi:

- migliorare la relazione tra i bambini e i loro genitori attraverso i giochi di movimento e la musica osservando che effettivamente stiano bene insieme [Foto 2-3];
- migliorare le conoscenze dei genitori circa la motricità sana e naturale superando quindi molte comuni paure dei genitori che rischiano di influire negativamente sul percorso di sviluppo dei bambini [Foto 4];
- fare sviluppare ai bambini la conoscenza del proprio corpo e di ciò che li circonda [Foto 5].

La figura che segue riassume concetti che vengono utilizzati per spiegare gli obiettivi ai partecipanti.

scuole dell’infanzia e insegnanti piuttosto che pediatri, neuropsichiatri infantili o fisioterapisti, poiché cercavano attività di stimolo allo sviluppo dei bambini in generale. Quindi abbiamo preso spunto dal libro della maestra australiana Margherit Sassè [6], dagli studi della psicologa specializzata nello sviluppo motorio Stefania Zoia [7] e dal libro di Mariarosa Susanna Barbàra sulla capoeira [8]. Ci siamo rivolti anche alla fisioterapista della terapia intensiva neonatale presso l’Ospedale Burlo Garofolo a Trieste, Cecilia Sanesi, in modo da avere un parere sui movimenti da proporre ai lattanti in accordo con le loro tappe di sviluppo neuromotorio. Abbiamo avviato la scrittura di un manuale illustrato, che riporta gli esercizi “collaudati” da proporre ai genitori dei bambini da tre mesi a un anno di vita [Foto 6]. L’attività è stata promossa dai quattro ambulatori pediatrici e da due nidi. Gli incontri si sono svolti presso



il nido il Nuovo Guscio, a Trieste, e presso lo Spazio Gioco Pollicino a Sistiana. Sono stati fatti 112 incontri prima dello “stop” forzato causato dalla pandemia, con la partecipazione di più di 214 famiglie.

L’ambiente dove si svolgono gli incontri è adatto all’età dei bambini, sicuro e pulito. Partecipano bambini con sviluppo neuromotorio sia tipico sia atipico. Genitori, lattanti e bambini con volontari e maestro di capoeira sono vestiti comodamente e scalzi o con calzini antiscivolo. L’incontro inizia con un “riscaldamento” imitando gli animali, sia sdraiati a pancia in giù, che chinati o in piedi, a seconda dall’animale che si prova a imitare. Non ci si attende alcuna performance e ciò che è rilevante è che, realizzando i movimenti, genitori e bambini provino gioia.

Successivamente si canta, in piedi o seduti muovendosi a ritmo e battendo le mani, accompagnati dal berimbau, strumento cardine della capoeira, rudimentale, che incuriosisce molto i piccoli. Vengono proposti anche balli tipici del folklore brasiliano, la samba (lo fanno in pochi che si è originata proprio dalla capoeira), il forró e musiche italiane, triestine, come *El Tram de Opicina*, ballate e cantate a ritmo di capoeira. L'obiettivo è che nessuno rimanga a guardare. Sono così tanti e diversi i movimenti proposti che, in qualcuno di questi, anche i genitori inizialmente più timidi, impacciati o "tesi", durante la prosecuzione dell'attività trovano il loro modo di partecipare e di entrare in sintonia con i propri figli, interagendo anche con gli altri componenti del gruppo. Un gioco che piace molto alla coppia genitore e bambino è quello di fare la "farfallina" insieme, aiutati dagli operatori [Foto 7]. Sfruttiamo molto anche il pallone pilates per stimolare i movimenti di paracadute, appoggiando il lattante a pancia in giù e facendo ruotare il pallone avanti/indietro, destra/sinistra. Piano piano si porta il lattante a fare la capriola in avanti e più in là, se messo appoggiato di schiena sul pallone a fare il movimento all'incontrario.

Abbiamo accolto agli incontri genitori con bambini con ADHD e con difficoltà a gestire le proprie emozioni, i quali si sono trovati a loro agio, iniziando a imitare i movimenti e facendo attività anche con gli operatori dopo aver partecipato a più incontri. Abbiamo avuto il piacere di ospitare anche una bambina con la SMA I, che con la sua carrozzina si inseriva benissimo nelle attività, ha fatto gli esercizi sul pallone e ha ballato in braccio ai genitori.

In estate gli incontri vengono fatti all'aperto, nel giardino del nido d'infanzia.

È interessante notare che il comportamento "diverso" rilevato in un bambino, spesso è notato da tutta l'équipe, anche dagli operatori che non sono dell'area medica o educativa. Il convivio con bambini con lo sviluppo tipico fa in qualche modo "scattare" l'attenzione verso il bambino che ha reazioni diverse rispetto al contatto oculare o fisico oppure difficoltà motorie specifiche. Per questi bambini si svolgono riunioni di confronto per stabilire come procedere, come stimolare il bambino stando attenti a non far pesare la diversità al genitore. Abbiamo potuto seguire la traiettoria di sviluppo di molti bambini che diventavano più fieri nel rendersi più autonomi e eseguire i movimenti con meno difficoltà.

Questa attività stimola i genitori ad apprendere giochi che a casa provano a ripetere in autonomia.

Giocare per terra, su un tappeto, nel caso dei lattanti, si fa anche in ambulatorio, dal terzo mese di vita del bambino, così come si appoggia il lattante sul pallone e si fa vedere al genitore come si fa in sicurezza. Molti genitori temono di fare male al lattante nel farlo rotolare su se stesso, sdraiato di schiena e spesso si sorprendono a vedere come il bambino effettivamente è competente a gestire il movimento del tronco e della testa già a questa età.

Ricadute nei vari ambiti:

- L'osservazione del bambino con sviluppo tipico, in maniera ripetitiva e in ambiente rilassato, ha permesso agli operatori degli ambulatori pediatrici di migliorare la percezione riguardo i bambini che hanno uno sviluppo "borderline" durante i primi due anni di vita, quelli che potrebbero "sfuggire di mano" quando dal bilancio del secondo anno si salta al bilancio del terzo anno.
- All'interno del nido c'è stata una maggiore attenzione a eseguire più giochi di movimento e massaggio, curando ancora di più gli aspetti della sintonizzazione emotiva con i lattanti e bambini, anche attraverso le canzoni, ossia tutte quelle buone pratiche che garantiscono un sano sviluppo del bambino in parallelo al sostegno la genitorialità.
- Negli anni 2019/20/21 gli operatori presso i 4 ambulatori pediatrici partecipanti e il nido d'infanzia hanno raccolto

dati, tramite questionario, per la ricerca "Muoviamoci Insieme: indagine conoscitiva sullo stile di vita delle famiglie riguardo l'attività ludico motoria praticata dai genitori insieme ai figli", in collaborazione con Struttura Complessa Bambini Adolescenti Donne e Famiglie Distretti 1, 2, 3, 4 dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina. La ricerca ha ottenuto il nulla osta presso il Comitato Regione di Bioetica e ha concluso la raccolta dati nel 2021, con 280 questionari.

- Si è svolto in webinar nel 2021 un seminario di due ore rivolto alle educatrici del nido d'infanzia Il Nuovo Guscio, riprendendo le basi del nostro progetto, dai neuroni specchio alla capacità di accudimento, sviluppo neuromotorio. Il seminario sarà replicato visto il turnover del personale.
- L'attività di Muoviamoci Insieme con capoeira è stata inserita tra i tirocini ai quali possono accedere gli studenti della facoltà di psicologia, alla fine del corso triennale, presso l'Università degli Studi di Trieste.

Per realizzare un'attività di questo genere siamo stati obbligati a provvedere agli aspetti assicurativi per tutelare operatori e famiglie e, per partecipare agli incontri, è necessaria l'iscrizione annuale all'Asp Muoviamoci Insieme (25 euro). I genitori possono decidere di partecipare a pochi incontri o acquistare un pacchetto fino a 6 incontri, al costo di 5 euro a incontro. Nel caso il bambino si ammali, può recuperare in un'altra giornata.

Questa esperienza in itinere ci ha fatto riflettere sul fatto che un metodo con queste strategie relazionali potrebbe essere promosso nei contesti educativi. Ha portato a un'interazione proficua, molto trasversale, arricchendo sia le pratiche delle famiglie che degli operatori nei confronti di bambini così piccoli. Ha portato pediatri e educatrici a sviluppare insieme conoscenza e pratica con lattanti in crescita. ■

Pagina FaceBook *APS Muoviamoci Insieme*: <https://www.facebook.com/Muoviamoci-Insieme-con-Capoeira-2542832255762149>

Bibliografia

1. Ra CK, Cho J, Stone MD, et al. Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*. 2018 Jul 17;320(3):255-263.
2. Irwin LG, Siddiqi A, Hertzman C. Early Child development: A powerful equalizer Final Report for the World Health Organization's Commission on the Social Determinants of Health. WHO 2007. Edited by: The Commission on Social Determinants of Health Knowledge Networks, Jennifer H Lee and Ritu Sadana.
3. Sheridan MD. Dalla nascita ai cinque anni. Le tappe fondamentali dello sviluppo. Raffaello Cortina Editore, 2009
4. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*. 2018 Sep;142(3):e20182058.
5. Vecchiato M. Psicomotricità relazionale. Le mappe emotivo-comportamentali dall'infanzia all'adolescenza. Armando Editore, 2017
6. Margaret Sasse. Pronti, Attenti, Via! Giochi per il corpo e per la mente. Erickson Edizioni, 2016
7. Zoia S. Lo sviluppo Motorio del Bambino. Carocci Editore, 2004
8. Rosamaria Susanna Barbàra. La Capoeira. Xenia Edizioni, 2006