

Learn as you walk. The role of physical activity in the development of life skills

Apprendere camminando. Il ruolo dell'attività motoria nello sviluppo delle life skills

Martina Petrini^a

^a *Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara*, martina.petrini@unich.it

Abstract

The aim of this article is to analyse the educational potential of the many forms of *walking*, specifically investigating the role that this form of movement can play in the development of life skills. Walking is not only the simplest and most spontaneous way that human beings have to move from one place to another, but it is an action that can take on a series of meanings from both an anthropological-philosophical and a pedagogical point of view. Indeed, walking is one of the most accessible and cost-effective physical activities, a slow and alternative type of travel, a form of sustainable mobility, and an original means to facilitate learning. This paper, by referring to some experimental projects that focus on various ways of walking, will attempt to explore the specific value that each of them may have in the person's educational and self-developmental process.

Keywords: life skills; physical activity; walking; wellness; education.

Sintesi

L'articolo si pone l'obiettivo di analizzare le potenzialità formativo-educative delle molteplici declinazioni del *cammino*, approfondendo nello specifico il ruolo che tale forma di movimento può avere nello sviluppo delle *life skills*. Camminare non è solamente il modo più semplice e spontaneo che l'uomo ha per spostarsi da un luogo ad un altro, bensì è un'azione che può assumere una serie di significati sia da un punto di vista antropologico-filosofico che pedagogico. Il cammino si configura, infatti, come una delle attività motorie più accessibili ed economiche, come lenta ed alternativa tipologia di viaggio, come forma di mobilità sostenibile, come un originale dispositivo per agevolare l'apprendimento. Il presente contributo, facendo riferimento ad alcuni progetti sperimentali incentrati sui variegati modi di camminare, cercherà di esplorare il valore specifico che ognuno di essi può avere nel processo formativo ed autoformativo della persona.

Parole chiave: life skills; attività motoria; camminare; benessere; educazione.

1. Introduzione

Nella società contemporanea, caratterizzata da incertezza e precarietà, le *life skills* stanno assumendo un'importanza cruciale nei processi di formazione e autoformazione della persona. La crisi politica, economica e sociale generata dalla pandemia, e ulteriormente inasprita dalla guerra russo-ucraina, ha reso più evidente ed urgente l'esigenza di una riflessione pedagogica intorno alle cosiddette *competenze trasversali*, fondamentali non solo per fronteggiare le molteplici ed imprevedibili vicissitudini dell'esistenza, ma anche per un'assunzione consapevole delle proprie responsabilità nei confronti della società civile.

Il nucleo di *abilità per la vita* individuate dalla World Health Organization (WHO) nel 1993¹ (WHO, 1997) è stato oggetto di revisioni, approfondimenti e dibattiti interdisciplinari da parte di studiosi e di organismi internazionali, che hanno dato luogo ad una serie di documenti ufficiali, tesi ad orientare le strategie formative dei governi. In questa direzione si inserisce anche il *LifeComp 2020*, quadro di riferimento concettuale elaborato dal Consiglio d'Europa, che ha ridefinito un insieme “di competenze necessarie per lo sviluppo personale, l'inclusione sociale, la cittadinanza attiva e l'occupazione” (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020, p. 4). Spunti di riflessione intorno alle *life skills* sono arrivati anche dall'*Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile* (UN, 2015), che include tra gli obiettivi anche quello di “Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti” (Obiettivo 4). La formazione umana viene considerata uno dei presupposti essenziali per migliorare la vita delle persone, insieme alla riduzione delle disuguaglianze, alla tutela dei diritti umani e alla promozione della salute. In tal senso, le *life skills* non hanno un risvolto solo a livello personale, ma anche a livello sociale, poiché ogni persona, in quanto cittadino globale, è chiamata a dare il proprio contributo per affrontare le sfide planetarie. Per tale ragione, informare e formare le persone rispetto ai temi contenuti nell'Agenda 2030 significa renderle consapevoli e proattive rispetto alle questioni socio-politiche, economiche, culturali e ambientali, promuovendo la partecipazione e l'impegno civico.

Come viene ribadito nel *LifeComp 2020*, è possibile educare alle *life skills* attraverso varie esperienze formative in contesti formali, non formali ed informali, tra i quali spicca il settore delle pratiche fisico-motorie, sia in ambito scolastico (educazione fisica) sia extra-scolastico (sport). La relazione tra educazione e attività motoria è stata ampiamente esplorata e, nello specifico, vi sono molteplici contributi che analizzano la possibilità di acquisire ed allenare le *abilità di vita* attraverso l'educazione fisica e sportiva (D'Anna, 2020; Pesce, Marchetti, Motta, & Bellucci, 2015).

Andando oltre i programmi finalizzati allo sviluppo delle *life skills*, promossi nell'ambito dello sport e dell'educazione fisica (Marchetti, Belotti, & Pesce, 2016), si ritiene opportuno allargare lo sguardo al più vasto concetto di movimento, che ha subito nel corso del tempo un processo di istituzionalizzazione e formalizzazione, delineandosi come attività da svolgersi in luoghi e in tempi definiti e secondo determinate regole (Manuzzi, 2010). L'attività motoria è stata identificata con lo sport e ciò ha trasformato i modi di interpretare l'esperienza del corpo e del movimento, “che pare essere divenuta sempre più etero-diretta, più che gestita attraverso una dinamica di esplorazione del mondo” (ivi, p. 29). Riportare

¹ Tutte le informazioni relative al documento *Linee guida: lo sviluppo e l'attuazione dei programmi di competenze per la vita* elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1993 e rivisto nel 1997 sono disponibili al seguente link: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

l'attenzione sul movimento, inteso come cifra dell'esistenza umana, significa innanzitutto riscoprire e valorizzare gli aspetti fisico-corporei e, in seconda istanza, fondare il processo formativo sul "principio della 'cura di sé' (che è principio antropologico e etico e pedagogico) che deve essere assunto dal soggetto come sua *forma essendi*, come condizione del suo vissuto" (Cambi, 2010, p. 24). In tal senso, per *cura sui* si intende prendersi cura di sé rispettando essenzialmente le molteplici e spesso contraddittorie istanze della corporeità, che "è la dimensione costitutiva della soggettività umana" (Mariani, 2020, p. 9). Secondo Cambi, infatti, bisogna parlare di *corpo multiplo* e, di conseguenza, di una pluralità di educazioni del corpo, che non coincidono esclusivamente con le attività formalizzate, quali lo sport e l'educazione fisica, ma che contemplan le varieguate espressioni della corporeità, come il gioco, la danza, il teatro e il cammino. Anche "il camminare o farsi-*flâneur* è un prendersi cura del *proprio* corpo [...]" (Cambi, 2010, p. 26), un modo per attraversare e per conoscere lo spazio, che diventa così *spazio vissuto*. Camminando l'uomo ha l'opportunità di percepire il mondo tramite il proprio corpo, utilizzando tutti i sensi ed entrando in contatto diretto con l'ambiente circostante. "La percorribilità del mondo implica la sua apertura poiché è per il soggetto che 'si apre' originariamente il mondo" (Iori, 1996, p. 207). "C'è così anche un'educazione del camminare" (Cambi, 2010, p. 26) e proprio questo costituirà il *focus* tematico del presente contributo teso ad analizzare le potenzialità formativo-educative delle diverse forme del cammino, soprattutto in riferimento allo sviluppo delle *life skills*.

2. Camminare verso il benessere e la sostenibilità

Il cammino, inteso come atto motorio, è la forma di locomozione propria della specie umana, la cui caratteristica principale è la posizione eretta. Camminare è uno degli schemi motori di base, ovvero una delle strade d'attivazione neuromotoria geneticamente prestabilite e necessarie alla sopravvivenza. Dunque, l'uomo nasce con una predisposizione alla deambulazione, che apprende nei primi anni di vita anche grazie allo sviluppo di altri schemi motori e posturali. Per tale motivo, il cammino è, spesso, considerato un movimento semplice e scontato, volto principalmente a dislocare il corpo da un luogo ad un altro, tuttavia esso può assumere altri significati, tra i quali quello di attività motoria. A riguardo, cruciale è stata sicuramente la raccomandazione della WHO del 2010, che consiglia 150' di attività aerobica ad intensità moderata alla settimana proponendo tra le varie pratiche, insieme alla corsa, al salto con la corda, al nuoto e al ciclismo, anche la camminata a passo svelto a circa tre miglia all'ora (WHO, 2010)². Tale indicazione ha dato luogo ad una vivace discussione intorno alle caratteristiche specifiche della suddetta tipologia di camminata. È, infatti, assolutamente legittimo chiedersi per quanto tempo e a che ritmo bisognerebbe camminare, ma anche quanti passi o chilometri bisognerebbe percorrere per ottenere dei benefici a livello psico-fisico. Nonostante le varie campagne informative tese a dare delle risposte soddisfacenti e, al contempo, facilmente comunicabili alla popolazione, si riscontrano delle difficoltà nella comprensione di cosa si intenda per attività a moderata intensità relativamente al cammino, ovvero nel cogliere la differenza tra la passeggiata che si fa osservando le vetrine dei negozi e la camminata a passo medio-svelto. Inoltre, le linee

² Nel documento *Global recommendations on physical activity for health* pubblicato nel 2010 (aggiornato nel 2020) sono presenti delle raccomandazioni sui livelli di attività fisica divise per tre fasce di età: bambini da 5 a 17 anni, adulti da 18 a 64 anni e adulti over 65. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

guida fornite dalla WHO tendono a comunicare il messaggio secondo il quale *ogni passo conta*, per incoraggiare le persone, al di là della camminata quotidiana raccomandata (di circa 30'), ad incrementare la quantità di movimento giornaliero. Se è vero che per combattere la sedentarietà bisogna aumentare le occasioni di movimento, valorizzando il numero dei passi, è altresì vero, come sostengono Lee e Buchner (2008), che bisognerebbe educare le persone a camminare in un determinato modo, poiché “alcuni passi contano più di altri” (p. 513).

I benefici del cammino sono documentati in molti studi e ricerche e, come afferma Pulito (2007) “si avvertono principalmente nei tre sistemi strettamente integrati ‘del movimento’, ossia il complesso muscolo-scheletrico-articolare, quello cardiocircolatorio e quello respiratorio, ma è l'intero organismo a trarne giovamento” (p. 150). Camminare, infatti, contribuisce a mantenere o aumentare la condizione aerobica, favorisce il consolidamento e l'incremento del tono muscolare, aiuta la mineralizzazione ossea, migliora i processi metabolici, riduce il rischio di malattie croniche come l'osteoporosi, il diabete, l'obesità (C3 Collaborating for Health, 2012), ha un impatto positivo sulla gestione di stati ansiosi e depressivi (Snodgrass, Higgins, & Todisco, 1986). Essendo un'attività fisica poco traumatica e a ridotto rischio di infortuni risulta accessibile quasi a tutti e particolarmente adatta alla popolazione anziana; proprio per questo la sua diffusione potrebbe avere un grande effetto sulla salute pubblica. Le conseguenze positive potrebbero estendersi alla tutela ambientale, nel momento in cui il cammino venisse acquisito come principale modalità di spostamento, riducendo l'uso di automobili e di mezzi di trasporto. In tal senso, scelte più sostenibili potrebbero innescare un circolo virtuoso capace di produrre un duplice effetto, in quanto, privilegiando il cammino nei trasferimenti quotidiani, non solo si otterrebbero benefici psico-fisici sulla propria persona ma si contribuirebbe a ridurre l'inquinamento (Lee & Buchner, 2008).

Il cammino appare come un *esercizio* singolare nell'epoca del trionfo della velocità, della tecnologia e del digitale, dove le comunicazioni sono istantanee e gli spostamenti sono sempre più rapidi e confortevoli, tanto che Goertz (2017) descrive la società americana con la locuzione *car-centric*, per sottolineare il ruolo prioritario dell'automobile nello stile di vita dei cittadini, caratterizzato da sedentarietà e immobilità. Come afferma Kage (2019) “Il mondo è organizzato per tenerci il più possibile seduti” (p. 71), mentre lo spazio dedicato all'attività motoria ha subito una drastica riduzione. “Perdere tempo a camminare appare come un atto anacronistico in un mondo dominato dalla fretta. Poiché introduce una dimensione dilettevole del tempo, come dei luoghi, il camminare rappresenta uno scarto, uno sberleffo alla modernità” (Le Breton, 2000/2022, p. 11). Nonostante la contemporaneità sembri segnata dalla mancanza di movimento e dall'esclusione della corporeità, secondo Speck (2012) sarebbe in atto una vera e propria rivoluzione culturale, condotta dai *millennial* che possono essere definiti come la *generazione che cammina*. In America, infatti, il *walkscore*, ovvero l'indice di percorribilità pedonale di una città, sta diventando un elemento cruciale per i giovani che si apprestano a scegliere il college. Molti campus, infatti, sono strutturati con lo scopo di incoraggiare lo spostamento pedonale degli studenti, da un lato diffondendo l'importanza del movimento nella routine quotidiana e dall'altro aumentando la consapevolezza e lo spirito critico intorno alle questioni relative alla sostenibilità ambientale (Goertz, 2017). Alcune città sono “auto-dipendenti” (O'Mara, 2020, p. 91) mentre in altre è possibile svolgere a piedi quasi tutte le attività senza dover necessariamente ricorrere all'automobile o ai mezzi di trasporto. Un alto livello di accessibilità pedonale incoraggia i cittadini a spostarsi “camminando” (O'Mara, 2020, p. 108) e proprio per questo O'Mara (2020) suggerisce agli urbanisti di seguire i principi riassumibili nell'acronimo EASE, progettando città “*easy* (facili) da girare e *accessible*

(accessibili), *safe* (sicure) ed *enjoyable* (gradevoli) per tutti” (p. 108). Nonostante la centralità riconosciuta agli interventi strutturali sulla percorribilità delle città, si ritiene che questi debbano essere accompagnati e sostenuti da una vera e propria educazione al cammino.

Camminare in città permette di esplorare e di conoscere il territorio, di partecipare alla vita sociale, di aumentare la quantità di attività motoria giornaliera e, al contempo, di fare una scelta consapevole nell’ottica della tutela ambientale. Una brillante iniziativa che va in questa direzione è il *Pedibus*, un *autobus che va a piedi*, che consiste nell’organizzazione di itinerari attraverso i quali adulti volontari accompagnano i bambini nel percorso casa-scuola e scuola-casa. Questa esperienza ha una serie di risvolti educativi molto interessanti, in quanto trasmette ai partecipanti la possibilità di adottare il cammino come vero e proprio *mezzo di trasporto* economico e sostenibile, che agevola lo sviluppo di relazioni interpersonali, il contatto diretto con i luoghi in cui si vive, l’interiorizzazione delle regole di comportamento stradale, l’esercizio del pensiero critico. La componente socio-aggregativa non si limita solo ai bambini, ma anche agli adulti di riferimento, creando un clima di collaborazione e supporto reciproco tra le famiglie e la scuola. Il *Pedibus*, inoltre, promuove il cammino, permettendo ai bambini di scoprire l’esistenza di modalità di spostamento alternative all’automobile, decisamente più divertenti e meno inquinanti (Debetto, Marcon, Marin, Venudo, & Visintin, 2011).

3. Il cammino come esperienza trasformativa

Il cammino inteso come *viaggio a piedi* strutturato e guidato può diventare un’esperienza formativa, o meglio trasformativa, nel momento in cui è capace di stimolare un processo di cambiamento personale. La fenomenologia del viaggio è molto variegata, poiché molteplici sono le ragioni per cui l’uomo si allontana dalla propria casa, tra le quali vi è quella di esplorare, di conquistare, di raggiungere, di fuggire, di commerciare, di pregare. Come afferma Cambi (2011): “La mente occidentale, contrassegnata da molti e specifici ‘ingredienti’ (per così dire), che vanno dal *Logos* alla *polis*, dalla *psyche*, alla *paideia*, al *demos*, etc. (non a caso tutte nozioni prodotte dall’universalismo greco) include in sé anche la ‘mente del viaggiatore’” (p. 152). Dato che il viaggio si colloca tra reale e immaginario, i suoi connotati hanno subito delle modifiche nel corso delle varie epoche storiche, nelle quali ci si spostava con obiettivi, tempi e modi diversi rispetto a quelli attuali.

Nonostante il progresso industriale e tecnologico abbia consegnato all’uomo una vasta gamma di mezzi per muoversi e per raggiungere luoghi lontani con il minimo sforzo e nel più breve tempo possibile, c’è ancora chi decide di viaggiare a piedi, incamminandosi su storici sentieri e antiche vie di pellegrinaggio. Diverse associazioni, recependo la tradizione occidentale del viaggio come metafora formativa, hanno sperimentato e documentato esperienze di cammini di durata e di lunghezza variabili come attività di recupero e di reinserimento per minori e giovani adulti che hanno vissuto o vivono situazioni di difficoltà. Pionieristico, in tal senso, è stato il progetto dell’associazione belga Oikoten, successivamente confluita nella più ampia organizzazione Alba, che dal 1982 organizza lunghi cammini come alternativa al carcere per minori (<https://alba.be>). Sulla scia di Oikoten-Alba, è nata in Francia l’Association Seuil³, che si occupa di progettare e

³ Le informazioni relative all’associazione Seuil sono disponibili al link: <https://www.cpsp-asso.com/la-marche-educative-de-l-association-seuil>

realizzare *marce educative* per giovani a rischio; mentre in Italia, i virtuosi esempi belga e francese sono stati d'ispirazione nonché di concreto supporto per la realtà associativa Lunghi Cammini.

Il *metodo Oikoten* prevede che un giovane o una giovane in difficoltà, a seguito dell'adesione volontaria al progetto, compia un cammino all'estero di circa 1800 km e della durata approssimativa di tre mesi (circa 20/25 km al giorno), sotto la supervisione e con il supporto di un accompagnatore, selezionato da apposite commissioni. Il viaggio è preceduto da un periodo di preparazione psico-fisica e organizzativa, nel quale si cerca di costruire una relazione tra il ragazzo e l'accompagnatore, fondata sul rispetto, sulla fiducia e sul dialogo, e di stabilire delle regole da seguire nel percorso insieme. Prima della partenza è prevista una festa di saluti che sancisce la scelta del giovane di intraprendere questa esperienza e di separarsi dal proprio contesto sociale e affettivo, momento cruciale che orienterà l'intero viaggio (Ansini, 2007). La decisione di partire ha già in sé un valore formativo, che coincide con la capacità di porsi un obiettivo e "di saper rompere l'inerzia di situazioni problematiche che non sembrano avere possibilità di cambiamento positivo [...] Infatti, la sfida di mettersi in cammino è fisicamente incarnata, reale, in particolare per chi si sposta concretamente, con le sue gambe" (Gui & Sinigaglia, 2019, pp. 103-106). Sebbene il *setting* educativo del cammino sia la strada, ossia uno spazio aperto, destrutturato, informale e flessibile, i suoi confini sono ben delineati grazie alle regole, in parte stabilite e condivise dal giovane e dalla sua guida e in parte previste dalla specifica associazione organizzatrice. Generalmente sono vietati il consumo di alcol e di droghe, le telefonate, l'autostop e l'uso di mezzi pubblici; inoltre c'è un budget economico giornaliero che il giovane non deve superare. Il cammino, che solitamente si svolge in un paese straniero, viene monitorato costantemente da un team di supporto a distanza, costituito da educatori, assistenti sociali e psicologi, i quali interagiscono tanto con il giovane quanto con l'accompagnatore e raggiungono la "coppia" sul percorso di viaggio per due incontri in presenza.

Camminare lontano dai luoghi della quotidianità e prendere le distanze dalle proprie abitudini offre "una pluralità di incontri che educano e che mostrano ai giovani modalità differenti di rapporto, di gestione dell'affettività, formano al rispetto e alla lealtà" (Gui & Sinigaglia, 2019, pp. 97-98). Durante un viaggio di questo tipo, i giovani sono chiamati ad affrontare una serie di criticità da un punto di vista comunicativo-relazionale (rapporto con l'accompagnatore), psico-fisico (stanchezza, dolori, vesciche, stanchezza, sconforto) e logistico-organizzativo (meteo, condizioni avverse, lingua straniera), dovute anche alle differenze del contesto geografico e culturale. Tali situazioni allenano le capacità di *problem solving*, di negoziazione e di gestione dello stress e delle proprie emozioni e, al contempo, tendono a responsabilizzare i giovani e a renderli più autonomi, flessibili e resilienti. Inoltre, l'atto del camminare all'aperto, in luoghi ignoti e lontani, da un lato produce un decentramento rispetto al proprio vissuto e dall'altro favorisce un processo riflessivo, introspettivo e autoconoscitivo, che contribuisce a sviluppare una mentalità di crescita e ad aumentare la consapevolezza di essere responsabili del proprio sviluppo. Il bagaglio di abilità acquisite durante il cammino sarà fondamentale per affrontare la fase del *ritorno a casa*, che rappresenta senza alcun dubbio la sfida più complessa. Infatti, come afferma Vercesi (2019): "Uno degli obiettivi che ci si prefigge è quello di permettere al giovane di entrare in contatto profondo con la propria fragilità, di accettarla e di riscattarla mediante un graduale processo di acquisizione di competenze, costruendo il rientro nella comunità di origine (famiglia, gruppo di appartenenza, territorio) sulla base di un'accresciuta capacità di gestione delle criticità" (p. 39). Il completamento del cammino rappresenta un momento decisivo che accresce l'autostima e il senso di autoefficacia, oltre

ad essere motivo di grande soddisfazione per il giovane, per l'accompagnatore, per la sua famiglia e per il team di supporto, ma l'attenzione non deve essere focalizzata solamente sulla meta finale, bensì sul percorso e sul significato dei singoli passi. In tal senso, è importante valorizzare anche gli obiettivi intermedi raggiunti durante il viaggio, soprattutto nel caso in cui, per vari motivi, non si riuscisse a terminare l'intero itinerario.

I lunghi cammini organizzati con ragazzi vulnerabili, seppure in fase sperimentale, rappresentano uno strumento educativo inedito e ambizioso, che permette il recupero e il reinserimento sociale di minori (tra i 14 e i 18 anni) a rischio o sottoposti a misure penali (Koenig & Knospe, 2021). A riguardo, significativo è stato il contributo dell'Unione Europea, che ha dato il suo supporto attraverso il progetto *Between Ages. Network of young offenders and NEET*⁴, con l'obiettivo di sviluppare dei metodi e delle misure alternative alla detenzione minorile e di supportare i processi di inclusione sociale dei giovani che non hanno occupazione e non sono inseriti in percorsi di istruzione o formazione, coordinando l'organizzazione e la realizzazione di lunghi cammini. In particolare, il progetto *Between Ages Erasmus+* ha costituito l'occasione per riflettere sul tema e per confrontare le esperienze delle varie associazioni europee, agevolando il dialogo e la collaborazione.

4. Il cammino nei curricula scolastici e universitari

Il cammino ha molteplici potenzialità educative che emergono dalle sue varie declinazioni. Si può camminare per confrontarsi con altri o per ricercare se stessi; si può camminare verso il benessere o per sfidare i propri limiti; si può camminare per rallentare, per allontanarsi, per conoscere, per esplorare. Come suddetto, la possibilità di camminare è strettamente legata alla conformazione degli spazi pubblici, la cui progettazione dovrebbe tenere maggiormente conto dell'accessibilità pedonale. Come afferma Goerzt (2017), non vi sono solamente ragioni di ordine sanitario, finanziario, politico ed etico per promuovere il cammino, ma vi sono anche motivazioni strettamente pedagogiche. Camminare, infatti, oltre ad offrire una forma di esercizio accessibile, economica e sostenibile, può agevolare l'apprendimento, stimolare il pensiero divergente e la creatività (Oppezzo & Schwartz, 2014), contribuire alla costruzione di uno spazio comunitario e favorire il benessere psicofisico ed emotivo.

Seppure non vi sia un'ampia letteratura sul rapporto tra educazione e cammino, ed in particolare sui benefici specifici che tale attività motoria può avere sui bambini, si registrano diverse iniziative volte ad integrare la camminata all'interno dei *curricula* scolastici e universitari. Becker (2016) descrive una serie di programmi di camminata progettati e realizzati da alcune scuole elementari, con l'obiettivo di coinvolgere gli studenti tanto a livello fisico quanto a livello cognitivo, aumentando le possibilità di movimento durante l'orario scolastico ed extra-scolastico. Un esempio è il progetto *Walk to Ghana* che si è svolto nel 2006 in una scuola primaria di Washington D.C. e che consisteva nella simulazione del percorso a piedi dalla scuola al Ghana (5281 miglia). Il programma, avviato durante le lezioni di educazione fisica e poi esteso anche alle altre discipline, consisteva nel sommare il numero dei passi percorsi quotidianamente dagli studenti delle varie classi fino al raggiungimento della meta stabilita. Inizialmente i passi conteggiati erano quelli che gli studenti riuscivano a totalizzare nelle passeggiate con i loro

⁴ Tutte le informazioni relative al progetto *Between Ages. Network for young offenders and NEET* sono disponibili al link seguente: <http://www.betweenages-project.eu>

insegnanti in un percorso tracciato intorno alla scuola, ma nella fase finale sono state coinvolte anche le famiglie, valorizzando altresì i passi svolti con i genitori durante l'orario extra-scolastico. I progressi in termini di *distanza percorsa* venivano registrati su una cartina che mostrava lo stato di avanzamento dal punto di partenza al luogo di arrivo e settimanalmente veniva assegnato un riconoscimento alla classe che aveva conseguito più chilometri. Questa esperienza ha avuto un grande successo tra gli studenti, gli insegnanti e le famiglie coinvolte, rappresentando una grande opportunità non solo per promuovere uno stile di vita attivo, ma anche per acquisire contenuti nuovi, sia sull'attività del cammino sia su aspetti storici e geo-politici del Ghana. Camminare insieme per raggiungere un obiettivo comune si è rivelata innanzitutto una pratica estremamente piacevole e divertente, che ha incoraggiato il movimento e la partecipazione delle famiglie, ma soprattutto ha promosso la socializzazione, la condivisione e la collaborazione.

Interessanti sono anche le attività ideate e realizzate dall'educatrice e artista canadese Catherine Pulkinghorn, tra le quali non si può non menzionare il programma *Walking Home Carrall Street*, che si inserisce all'interno del più ampio progetto *Walking Home Projects* (Ruitenbergh, 2012). L'iniziativa, che avrebbe dovuto svolgersi come attività doposcuola, è stata inserita nell'orario curricolare della King Georg Secondary di Vancouver, anche se gli studenti delle classi coinvolte potevano decidere liberamente se partecipare o meno. Il programma prevedeva sette passeggiate urbane guidate da formatori opportunamente selezionati, i quali tenevano delle *lezioni itineranti*, scegliendo un tema in base alla propria formazione e ai propri interessi (storia, architettura, arte). I giovani partecipanti venivano incoraggiati a condividere informazioni e ad esprimere opinioni personali sugli argomenti trattati e avevano il compito di recensire la passeggiata su un blog. Questa tipologia di programmi di camminata, svolgendosi in ambienti informali e non istituzionali, offre opportunità formative di tipo esperienziale e lascia spazio ad un certo grado di improvvisazione dovuta all'imprevedibilità e alla dinamicità del contesto (suoni, rumori, incontri). La specificità delle iniziative di Walking Home Projects è quella di attraversare i luoghi pubblici, imparando a conoscerli e ad abitarli, o meglio a co-abitarli. In particolare, le lezioni miravano a coinvolgere attivamente gli studenti, aumentando la loro consapevolezza sulle caratteristiche del territorio e invitandoli a percepire la propria città, ad ascoltarne suoni e rumori, a sentirne gli odori, ad osservarne le linee, le forme e i colori (Ruitenbergh, 2012).

Diverse attività incentrate sul *camminare* sono state organizzate anche nel contesto accademico statunitense con l'intenzione da un lato di promuovere il movimento e dall'altro di sperimentare nuove metodologie di insegnamento. Un esempio su tutti è il seminario intitolato *The Art of Walking*, che si è svolto presso il Residential College dell'Università del Michigan (nel 2013 e nel 2015). Gli studenti trascorrevano 20' circa di ogni lezione a passeggiare all'aperto per poi, una volta rientrati in classe, scrivere liberamente cosa avevano provato, pensato e sentito durante la camminata. Questa esperienza è stata talmente coinvolgente e positiva per gli studenti, da spingerli ad attivarsi direttamente per ideare ed organizzare altre attività legate al cammino, come competizioni di passi tra i college, cicli di conferenze interdisciplinari sul cammino e registrazione di *podcast* da ascoltare durante le passeggiate. A tal proposito, Biber e Heidorn (2021) hanno analizzato gli effetti dell'uso dei *podcast* durante l'attività fisica ad intensità moderata, descrivendo alcuni programmi realizzati nelle università americane all'interno del progetto *Walking Classroom*. Durante le lezioni gli studenti fanno delle *pause attive* di 15'/20', che integrano il cammino (gli studenti possono scegliere tra la camminata all'aperto o su *tapis roulant*, ma anche la *cyclette* o l'ellittica) e l'ascolto di *podcast* registrati dagli insegnanti attraverso un'applicazione che impedisce di utilizzare le altre funzioni del telefono e, una

volta tornati in classe, partecipano ad una discussione su ciò che hanno ascoltato. Le ricerche sull'uso del *podcasting* nell'istruzione superiore ne hanno confermato l'utilità, soprattutto per introdurre, chiarire e approfondire degli argomenti, stimolando l'apprendimento e il pensiero critico (Hargett, 2018; Prakash, Muthuraman, & Anand, 2017). Tali risultati possono essere potenziati implementando l'ascolto dei *podcast* con un'attività aerobica (Mielke & Ednie, 2018), che, oltre ad avere effetti positivi sulla concentrazione, sulla memoria e sull'attivazione cerebrale, fa sì che gli studenti si sentano motivati, soddisfatti e divertiti.

Veri e propri *seminari itineranti* sono stati oggetto di sperimentazione nel 2014 presso il Royal Institute of Technology di Stoccolma dove, a seguito di una lezione su un tema, l'insegnante guidava un *seminario in cammino* nel bosco adiacente al campus. Anche in questo caso, gli studenti si sono espressi positivamente rispetto all'esperienza della lezione in movimento, evidenziando come il contesto insolito e meno formale dell'aula producesse un clima più rilassato (Larsson, Gummesson, & Callahan, 2015). Tali progetti sperimentali hanno messo in luce come questa tipologia di lezione non sia funzionale a tutte le discipline e hanno sottolineato l'importanza di riflettere su una serie di elementi, quali il numero di studenti per gruppo e la gestione delle condizioni climatiche.

Gli esempi brevemente descritti in questo paragrafo mostrano fermento e curiosità da parte di alcuni studiosi intorno alla possibilità non solo di integrare il cammino nei *curricula* scolastici e universitari, ma anche di proporre esperienze di formazione in contesti non formali focalizzate sulla valorizzazione del movimento. Ancora una volta, i capisaldi di un'educazione al cammino e attraverso il cammino sono fortemente legati alla possibilità di acquisire abitudini sane e di integrare il movimento nella propria quotidianità, aumentando la consapevolezza sui benefici per la propria salute psico-fisica e sulle positive conseguenze ambientali della scelta di una mobilità sostenibile. Inoltre, tali attività contribuiscono allo sviluppo di competenze che il *LifeComp* inserisce nell'ambito dell'apprendimento (Imparare ad imparare), che sono la mentalità di crescita, il pensiero critico e la creatività (Sala et al., 2020). L'entusiasmo degli studenti emerso dalle ricerche sulle *Walking Classroom* dimostra come questo tipo di esperienze formative innovative ed originali stimoli un atteggiamento proattivo di apertura e curiosità verso nuove forme di apprendimento, rafforzi la motivazione e incoraggi l'assunzione consapevole della responsabilità circa la propria formazione in un'ottica di *lifelong learning*.

5. Conclusioni

Camminare è un gesto semplice, spontaneo, irrinunciabile, quasi banale. “L'alzarsi in piedi, lo spostarsi di qua e di là fanno parte delle doti più naturali e prevedibili: le diamo per scontate nella loro quotidianità fisiologica” (Demetrio, 2005, p. 19). Nonostante ciò, oggi *camminare* è considerata un'azione anomala, quasi *sovversiva* (Kagge, 2019), proprio perché si pone in controtendenza rispetto ai valori fondanti della società contemporanea, quali la velocità, l'immediatezza, l'efficienza.

Il cammino può, però, assumere diversi significati, che dipendono dall'obiettivo che di volta in volta ci si propone di conseguire, dal tipo di terreno *calpestato*, dai luoghi attraversati, dal tempo impiegato. Si cammina da soli o in gruppo, per andare da un luogo ad un altro, per allenare il corpo e la mente, per confrontarsi, per predisporre l'anima al raccoglimento e alla preghiera, per raggiungere un luogo sacro, per difendere le proprie idee. Quella del cammino è una storia dove si intrecciano politica, cultura, sport, religione,

economia, spiritualità, un cammino che coincide con la storia degli uomini e delle donne, dei cittadini e delle cittadine, delle loro lotte, delle loro conquiste, delle loro rivendicazioni, delle loro battute d'arresto, delle loro evasioni. "Possiamo quindi affermare che l'attività pratica del camminare, sebbene universalmente e fisiologicamente simile, è intenzionalmente dissimile" (Pulito, 2007, p. 149). Spesso il cammino incarna la ricerca di qualcosa, "di se stessi e di una superiore visione delle cose, del piacere fisico, del riposo, della competizione, della condivisa fatica, della totale indifferenza a essere primi" (Demetrio, 2005, p. 25), ma, a volte, camminare diventa un'attività contemplativa, in cui l'io si lascia interrogare da ciò che gli viene incontro per la strada (Demetrio, 2005).

Questo articolo, partendo dalle riflessioni antropologiche e filosofiche intorno alla deambulazione umana, ha cercato di rintracciare alcune delle potenzialità educative del cammino e di indagare il significato pedagogico che questa *forma di movimento* può avere a livello individuale e sociale.

Innanzitutto, è stata analizzata la possibilità di intendere il cammino come attività motoria, che in virtù della sua sostenibilità, accessibilità ed economicità riesce a superare la maggior parte dei motivi per i quali le persone non praticano attività fisica, ovvero la mancanza di tempo e di denaro e l'avversione per la fatica e per lo sforzo (Abe, Mitsukawa, & Loenneke, 2020). È emerso come l'assunzione di uno stile di vita attivo, imperniato sul cammino, possa avere un ruolo cruciale nello sviluppo di una serie di *life skills*, ed in particolare di quelle che, secondo lo schema del *LifeComp*, afferiscono all'area di competenza *Personale*. La decisione di camminare con costanza e determinazione, sia svolgendo delle sedute di allenamento ad intensità media sia preferendo gli spostamenti *a piedi* a quelli *motorizzati*, rivela infatti una "disposizione generalmente positiva verso la promozione del proprio benessere personale, sociale e fisico" (Sala et al., 2020, p. 25). Nel momento in cui la pratica del cammino si configura non come una semplice risposta al modello patogenico di salute, prescrittivo e meccanicistico (Garista & Zannini, 2010), ma come una delle scelte agite in maniera autonoma e consapevole, esprime senso critico e testimonia l'assunzione di responsabilità della persona per il proprio sviluppo integrato.

In seconda istanza, sono state descritte le esperienze dei lunghi cammini organizzati come attività alternative per il recupero e il reinserimento sociale di giovani in situazioni di disagio o sottoposti a misure penali. In questo caso, il cammino, inteso come viaggio a piedi strutturato, si è dimostrato un efficace dispositivo educativo, o meglio rieducativo, capace di contribuire allo sviluppo di una serie di competenze interpersonali e intrapersonali e di facilitare il processo di cambiamento dei soggetti coinvolti. Il lungo cammino viene vissuto come un'esperienza di *rottura* e di riscatto, che implica il recupero della dimensione corporea, un rinnovato rapporto con le regole, un'occasione di relazionarsi con nuove persone e, al contempo, di confrontarsi con se stessi.

Infine, sono stati riportati alcuni esempi di integrazione del cammino nei *curricula* scolastici e universitari, con l'obiettivo di evidenziare l'impatto che il movimento e nello specifico il cammino possono avere sull'apprendimento, sulla creatività, sulla motivazione, sulla memoria, sulla concentrazione e sulla consapevolezza corporea. Le esperienze formative riassumibili nella locuzione *Walking Classroom* sono un chiaro esempio ed insieme un'innovativa sperimentazione di *scuola in movimento*, ovvero di quel modello formativo-educativo che, andando oltre i settoriali confini disciplinari, pone l'attività motoria come fulcro dei processi di insegnamento-apprendimento.

I progetti citati, seppure di natura prevalentemente sperimentale, hanno testimoniato da un lato un grande fermento della comunità scientifica intorno al binomio cammino-formazione e dall'altro la necessità di adottare un approccio interdisciplinare e multiprospettico rispetto

a questo tema. Un'educazione al cammino e attraverso il cammino può avere sviluppi inediti per affrontare le sfide poste dai processi di transizione umana e digitale, che attraversano l'esistenza umana. Per tale motivo, si auspica che gli studi su questo argomento possano avanzare con curiosità e coraggio, senza indugi e battute d'arresto, poiché, come afferma Demetrio (2005) "camminare è la nostra educazione, la nostra esperienza" [...] (mentre) "l'immobilità è la fine dell'una e dell'altra" (p.19).

Riferimenti bibliografici

- Abe, T., Mitsukawa, N., & Loenneke, J. P. (2020). Walking past barriers to physical activity. *Journal of Trainology*, 9(1), 9–10. https://doi.org/10.17338/trainology.9.1_9 (ver. 15.11.2022).
- Alba. <http://alba.be/> (ver. 15.11.2022).
- Ansini, L. (2007). Il Cammino come luogo pedagogico: aspetti educativi e di cura tra teoria e prassi. In B. Spadolini, B. Grasselli, & L. Ansini (Eds.), *La funzione educativa del cammino. Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici* (pp.15-49). Roma: Armando.
- Becker, K. M. (2016). The walking classroom: Active learning is just steps away! *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(2), 20–26. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1119073> (ver. 15.11.2022).
- Biber, D. D., & Heidorn, J. (2021). Tailoring the walking classroom to promote college student engagement. *College Teaching*, 69(3), 169–172. <https://doi.org/10.1080/87567555.2020.1833177> (ver. 15.11.2022).
- Cambi, F. (2010). Corpo multiplo e formazione postmoderna: una frontiera della "cura sui". In A. Cunti (Ed.), *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo* (pp. 21-27). Milano: FrancoAngeli.
- Cambi, F. (2011). Il viaggio come esperienza di formazione. Tra diacronia e sincronia. *Studi sulla Formazione/Open Journal of Education*, 14(2), 149–171. https://doi.org/10.13128/Studi_Formaz-11112 (ver. 11.08.2022).
- Comité de la Prévention Spécialisée de Paris. <https://www.cpsp-asso.com/la-marche-educative-de-l-association-seuil> (ver. 15.11.2022).
- C3 Collaborating for Health (2012). *Review: The benefits of regular walking for health, well-Being and the environment*. <https://www.livingstreets.org.nz/sites/default/files/Physical%20and%20mental%20Obenefits%20of%20walking-v-1-20120911.pdf> (ver. 15.11.2022).
- D'Anna, C. (2020). *Life Skills Education For Inclusion. Le potenzialità dell'Educazione Fisica e dello Sport a scuola*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Debetto, E., Marcon, C., Marin, A., Venudo, A., & Visintin, F. (Eds.). (2011). *PEDIBUS. Camminare nella città*. Gorizia: GOtoECO.
- Demetrio, D. (2005). *Filosofia del camminare. Esercizi di meditazione mediterranea*. Milano: Raffaello Cortina.
- Garista, P., & Zannini, L. (2010). L'educazione al movimento: da pratica per la prevenzione della malattia a strategia per la promozione della salute e della

- resilienza delle persone. In A. Cunti (Ed.), *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo* (pp. 95-107). Milano: FrancoAngeli.
- Goertz, K. K. (2017). Walking as pedagogy. In C.M., Hall, Y., Ram, & N. Shoval (Eds.), *The Routledge international handbook of walking* (pp. 55-64). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315638461> (ver. 15.11.2022)
- Gui, L., & Sinigaglia, M. (2019). Il cambiamento in minori e giovani adulti in difficoltà attraverso “cammini educativi”. Un’esperienza in Italia. L’avvio di una ricerca. In Associazione Lunghi Cammini, *Camminare cambia. Il lungo cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà* (pp. 67-127). Portogruaro, VE: Ediciclo.
- Hargett, J. L. (2018). Podcasting in nursing education: Using Commercially Prepared Podcasts to Spark Learning. *Teaching and Learning in Nursing*, 13(1), 55–7. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2017.08.003> (ver. 15.11.2022).
- Iori, V. (1996). *Lo spazio vissuto. Luoghi educativi e soggettività*. Firenze: La Nuova Italia.
- Kagge, E. (2019). *Camminare. Un gesto sovversivo*. Roma: La Repubblica.
- Koenig, K., & Knospe, Y. (2021). Learning walks as a chance of reintegration for young offenders in three countries of Central Europe: Belgium, France, and Germany. *International Journal of Educational Development*, 80, 102300. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2020.102300> (ver. 15.11.2022).
- Larsson, P., Gummeson, C., & Callahan, D. (January 22, 2015). *For students, walking beats sitting*. KTH Website. <https://www.kth.se/en/aktuellt/nyheter/promenadseger-for-ga-seminarier-1.535100> (ver. 15.11.2022).
- Le Breton, D. (2022). *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*. Cles, TN: Feltrinelli (Original work published 2000).
- Lee, I., & Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(7), S512–S518.
- Manuzzi, P. (2010). Pensare in termini di movimento. Note sulla formazione della corporeità nelle professioni della cura e della salute. In A. Cunti (Ed.), *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo* (pp. 28-36). Milano: FrancoAngeli.
- Marchetti, R., Belotti, P., & Pesce C. (Eds.). (2016). *Insegnare la vita con il movimento e con lo sport*. Torgiano, PG: Calzetti-Mariucci.
- Mariani A. (2020). Riflessioni sul corpo in pedagogia: tre percorsi. *Annali online della Didattica e della Formazione Docente*, 12(20), 7–14. <http://annali.unife.it/adfd/article/view/2261/2085>. ISSN 2038-1034 (ver. 15.11.2022).
- Mielke, E., & Ednie, A. (2018). The reciprocal influence of exercise on academic performance and relationships. *Journal of Kinesiology & Wellness*, 7(1), 4–16.
- O’Mara, S. (2020). *Camminare può cambiarci la vita*. Torino: Einaudi.
- UN. United Nations (2015). *Resolution adopted by the General Assembly. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development*. A/RES/70/1, 25 September 2015.

https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_70_1_E.pdf

- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577> (ver. 15.11.2022).
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., & Bellucci M. (Eds.). (2015). *Joy of moving. MoviMenti & ImmaginAzione. Giocare con la variabilità della pratica per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Torgiano, PG: Calzetti & Mariucci.
- Prakash, S. S., Muthuraman, N., & Anand, R. (2017). Short-Duration podcasts as a supplementary learning tool: perceptions of medical students and impact on assessment performance. *BMC Medical Education*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1001-5> (ver. 15.11.2022).
- Pulito, M. L. (2007). Camminare: percorsi della memoria. In B., Spadolini, B., Grasselli, & L., Ansini (Eds.), *La funzione educativa del cammino. Aspetti pedagogici, psicologici e sociologici* (pp. 149-159). Roma: Armando.
- Ruitenbergh, C. W. (2012). Learning by walking: non-formal education as curatorial practice and intervention in public space. *International Journal of Lifelong Education*, 31(3), 261–275. <https://doi.org/10.1080/02601370.2012.683604> (ver. 15.11.2022).
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence* (No. JRC120911). Joint Research Centre. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911> (ver. 15.11.2022).
- Snodgrass, S. E., Higgins, J. G., & Todisco, L. (1986). The effects of walking behavior on mood. *Conference Paper. 94th Annual Convention of the American Psychological Association*, Washington, DC (22-26 August, 1986).
- Speck, J. (2012). *Walkable City*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Vercesi, M. (2019). Destruire per ricostruire. La cultura pedagogica del cammino. In Associazione Lunghi Cammini, *Camminare cambia. Il lungo cammino come strumento educativo per giovani in difficoltà* (pp. 37-44). Portogruaro, VE: Ediciclo.
- WHO. World Health Organization. Division of Mental Health (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. Geneva: World Health Organization. (WHO/MNH/93.7A.Rev.2). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552> (ver. 15.11.2022).
- WHO. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> (ver. 15.11.2022).