

A cura di
NATASCIA MATTUCCI

BEN-ESSERE IN ACCADEMIA

Equilibrio emotivo e qualità della vita



TRAIETTORIE
INCLUSIVE

FrancoAngeli 



TRAIETTORIE INCLUSIVE

COLLANA DIRETTA DA
**CATIA GIACONI, NOEMI DEL BIANCO
SIMONE APARECIDA CAPELLINI**

La collana “Traiettorie Inclusive” vuole dare voce alle diverse proposte di ricerca che si articolano intorno ai paradigmi dell’inclusione e della personalizzazione, per approfondire i temi relativi alle disabilità, ai Bisogni Educativi Speciali, alle forme di disagio e di devianza. Si ritiene, infatti, che inclusione e personalizzazione reifichino una prospettiva efficace per affrontare la complessa situazione socio-culturale attuale, garantendo un dialogo tra le diversità.

I contesti in cui tale tematica è declinata sono quelli della scuola, dell’università e del mondo del lavoro. Contemporaneamente sono esplorati i vari domini della qualità della vita prendendo in esame anche le problematiche connesse con la vita familiare, con le dinamiche affettive e con il tempo libero. Una particolare attenzione inoltre sarà rivolta alle comunità educative e alle esperienze che stanno tracciando nuove piste nell’ottica dell’inclusione sociale e della qualità della vita.

La collana presenta due tipologie di testi. Gli “*Approfondimenti*” permetteranno di mettere a fuoco i nodi concettuali oggi al centro del dibattito della comunità scientifica sia nazionale, sia internazionale.

I “*Quaderni Operativi*”, invece, documenteranno esperienze, progetti e buone prassi e forniranno strumenti di lavoro per professionisti e operatori del settore.

La collana si rivolge a tutti i professionisti che, a diversi livelli, si occupano di processi inclusivi e formativi.

DIREZIONE

Catia Giaconi (Università di Macerata)

Noemi Del Bianco (Università di Macerata)

Simone Aparecida Capellini (Università San Paolo Brasile)

COMITATO SCIENTIFICO

Paola Aiello (Università di Salerno)

Gianluca Amatori (Università Europea, Roma)

Fabio Bocci (Università Roma3)

Lucia Borsini (Università della Campania Luigi Vanvitelli)

Elena Bortolotti (Università di Trieste)

Gerard Buckley (Rochester Institute of Technology)

Roberta Caldin (Università di Bologna)

Aldo Caldarelli (Università Niccolò Cusano)

Lucio Cottini (Università di Udine)

Ilaria D'Angelo (Università di Macerata)

Filippo Dettori (Università di Sassari)

Donatella Fantozzi (Università di Pisa)

Daniele Fedeli (Università di Udine)

Laura Fedeli (Università di Macerata)

Andrea Fiorucci (Università del Salento)

Cristina Gaggioli (Università per Stranieri di Perugia)

Amanda Kraus (University of Arizona)

Elena Malaguti (Università di Bologna)

Gabrielle E. Miller (University of Arizona)

Linda A. Myers (Johns Hopkins University)

Pasquale Moliterni (Università di Roma-Foro Italico)

Annalisa Morganti (Università di Perugia)

Salvatore Patera (Università degli Studi Internazionali di Roma)

Valentina Pennazio (Università di Genova)

Loredana Perla (Università di Bari)

Vanessa M. Perry (University of Arizona)

Maria Beatriz Rodrigues (Università Porto Alegre, Brasile)

Francesco Paolo Romeo (Università e-Campus)

Piergiuseppe Rossi (già Università di Macerata)

Tommaso Santilli (Università di Macerata)

Karrie A. Shogren (University of Kansas)

Maurizio Sibilio (Università di Salerno)

Arianna Taddei (Università di Macerata)

Andrea Traverso (Università di Genova)

Tamara Zappaterra (Università di Ferrara)

Antioco Luigi Zurru (Università di Cagliari)

Ogni volume è sottoposto a referaggio "doppio cieco".

A cura di
NATASCIA MATTUCCI

BEN-ESSERE IN ACCADEMIA

Equilibrio emotivo e qualità della vita



TRAIETTORIE
INCLUSIVE

FrancoAngeli 

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835192039

Il volume è stato realizzato con il finanziamento del Ministero dell'Università e della Ricerca nell'ambito dell'avviso PROBEN D.D. n. 1159 del 25 luglio 2023.

Isbn e-book Open Access: 9788835192039

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Pubblicato con licenza *Creative Commons Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale* (CC-BY-NC-ND 4.0)

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

5. Sport e Qualità della Vita: riflessioni e prospettive di analisi nella presa in carico delle persone con disabilità

di Chiara Gentilozzi, Ilaria D'Angelo, Catia Giacconi

5.1. Introduzione

Il presente capitolo affronta il tema dello sport come dimensione cruciale per ripensare Progetti di Vita orientati ai modelli della *Quality of Life* (Verdugo Alonso, 2002; 2012; Giacconi, 2015). In linea con i recenti studi della Pedagogia Speciale, lo sport assume una funzione cruciale quale spazio di esperienza formativa, di costruzione identitaria e di promozione della Qualità della Vita (Giacconi, 2015; Giacconi, Caldarelli e Del Bianco, 2019; Schalock & Verdugo, 2012).

Le pratiche sportive rappresentano uno spazio di incontro tra benessere e inclusione, diventando centrali nella progettazione di contesti inclusivi. In questa prospettiva, lo sport costituisce una dimensione pedagogica in grado di dinamizzare dimensioni relazionali e progettuali, promuovendo processi di autodeterminazione, di *empowerment* personale e di partecipazione sociale (Schalock e Verdugo Alonso, 2012; Gomez Paloma, 2017; D'Angelo, 2019; Del Bianco, 2019). L'attività sportiva, quando orientata ai principi della Pedagogia Speciale, permette di progettare contesti inclusivi, in grado di costruire opportunità di partecipazione per tutti e per ciascuno, in coerenza con il modello bio-psico-sociale proposto dall'ICF (OMS, 2008). In questo quadro, lo sport si configura come un ambito generativo di pratiche e politiche educative capaci di promuovere la cittadinanza attiva, l'appartenenza e la solidarietà (D'Angelo, 2019). Il presente contributo intende collocarsi all'interno di tale prospettiva, proponendo una riflessione sul rapporto tra sport, benessere e Qualità della Vita delle persone con disabilità. Nel dettaglio, a partire dal co-

strutto della *Quality of Life* (Schalock e Verdugo Alonso, 2002; Giaconi, 2015) e dai più recenti studi condotti nell'ambito della pedagogia speciale, verranno analizzate le dimensioni sinergiche che lo sport può attivare nei processi di emancipazione, autodeterminazione e inclusione sociale.

5.2. La Qualità della Vita come costruito pedagogico

La Qualità della Vita (QdV) rappresenta oggi uno dei cardini teorici e operativi della Pedagogia Speciale, proponendosi come costruito multidimensionale che si operazionalizza in otto domini fondamentali: benessere fisico, benessere materiale, benessere emotivo, sviluppo personale, autodeterminazione, relazioni interpersonali, inclusione sociale e diritti (Schalock, Verdugo Alonso, 2006; Giaconi, 2015; Verdugo et al., 2024). Diverse ricerche nell'ambito della Pedagogia Speciale hanno sottolineato come la prospettiva pedagogica della Qualità della Vita non si riduca a un modello descrittivo, ma assuma un valore progettuale e trasformativo, capace di orientare la costruzione del Progetto di Vita quale sintesi dinamica tra desideri, potenzialità e opportunità del contesto (Pavone, 2009; Giaconi, 2015; Caldin & Giaconi, 2021; Giaconi & Del Bianco, 2025). In questa cornice epistemologica, la Qualità della Vita si intreccia strettamente alla dimensione inclusiva: lavorare in questa prospettiva significa, infatti, creare contesti che facilitino la partecipazione attiva, il riconoscimento e la possibilità di esprimere scelte significative, promuovendo l'autodeterminazione e l'*empowerment* personale. Tale prospettiva supera la visione assistenzialistica e medicalizzante, riconoscendo la centralità della persona e il suo diritto a vivere esperienze di realizzazione e di appartenenza (Giaconi, Caldarelli, Del Bianco, 2019). Più nel dettaglio, la letteratura scientifica riconosce da tempo una correlazione diretta tra la Qualità della Vita e il costruito dell'autodeterminazione (Verdugo Alonso, 2002; Giaconi, 2015; Del Bianco, 2019): a maggiori livelli di autodeterminazione corrispondono infatti maggiori livelli di Qualità della Vita. Come affermano Wehmeyer e colleghi (2013), la Qualità della Vita è intrinsecamente connessa alla possibilità di esercitare il controllo sulle proprie scelte, di partecipare ai contesti di vita e di sviluppare un senso di compe-

tenza personale. Ciò implica la costruzione di percorsi educativi individualizzati, flessibili e orientati al futuro, capaci di sostenere i processi decisionali della persona nell'intero arco di vita.

Da un punto di vista pedagogico, la QdV rappresenta dunque una lente interpretativa e un dispositivo progettuale in grado di orientare la presa in carico della persona con disabilità, sollecitando un cambiamento di prospettiva tra i professionisti, compresi coloro che abitano i contesti dello sport.

5.3. Sport e Qualità della Vita: dimensioni sinergiche e orizzonti progettuali

La relazione tra sport e Qualità della Vita costituisce un nodo concettuale di grande rilevanza per la Pedagogia Speciale. Diversi studi (Giaconi, 2015; D'Angelo, 2019; Giaconi et al., 2021) hanno evidenziato come l'attività sportiva, soprattutto quando vissuta in chiave educativa e inclusiva, rappresenti una dimensione sinergica capace di promuovere diversi domini della QdV. Una metanalisi condotta da Eime ed altri (2013) ha evidenziato i benefici psicofisici associati alla pratica sportiva regolare. Sul piano fisico, l'attività sportiva, inoltre, si rivela un fattore determinante per il mantenimento dell'omeostasi corporea, la prevenzione di patologie croniche non trasmissibili e la gestione del peso corporeo (Warburton & Bredin, 2017). Studi longitudinali hanno dimostrato che l'impegno in attività sportive può significativamente potenziare l'autostima e migliorare le strategie di coping per la gestione dello stress (Biddle & Asare, 2011; Lubans et al., 2016). Dal punto di vista sociale, la partecipazione sportiva favorisce la costruzione di reti relazionali significative, il rafforzamento del senso di appartenenza e lo sviluppo di competenze trasversali, quali la comunicazione efficace e la collaborazione in team (Deci & Ryan, 2000; Holt et al., 2017). Studi inoltre sottolineano come le persone con disabilità che praticano sport presentano livelli più elevati di soddisfazione, indipendenza e benessere rispetto a chi non è coinvolto in attività sportive (Borgogni, Giraldo, 2023). In tale direzione, studi hanno dimostrato che la partecipazione ad attività sportive consente alle persone con disabilità di acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità, sviluppare compe-

tenze specifiche e rafforzare l'autoefficacia percepita (DePauw & Gavron, 2005; Shapiro & Martin, 2010). Inoltre, l'ambiente sportivo si configura come un contesto privilegiato per promuovere il riconoscimento della diversità come risorsa, contribuendo alla creazione di una società inclusiva ed equa (Misener & Darcy, 2014).

Un filone di ricerca emergente nella letteratura scientifica è rappresentato dal contributo dello sport allo sviluppo dell'autodeterminazione, considerata uno dei pilastri fondamentali della QdV. L'autodeterminazione, che implica la capacità di effettuare scelte autonome, stabilire obiettivi personali e prendere decisioni in modo indipendente, è riconosciuta come un elemento cruciale per una piena partecipazione sociale e per il raggiungimento del benessere soggettivo (Wehmeyer et al., 2017; Shogren et al., 2015). È proprio in questa cornice che lo sport, attraverso il perseguimento di traguardi personali, il superamento di sfide e la gestione costruttiva degli insuccessi, favorisce lo sviluppo di un senso di competenza e di controllo sulla propria vita. Questi processi assumono una rilevanza particolare per le persone con disabilità, per le quali l'ambiente sportivo può rappresentare un contesto privilegiato per lo sviluppo di capacità di problem-solving, resilienza e senso di responsabilità (Deci & Ryan, 2000; Teixeira et al., 2012).

Nonostante tali evidenze e i progressi normativi in termini di diritto all'inclusione e alla partecipazione sanciti dalla Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle persone con disabilità (2006), della Carta Europea dello Sport (1992) e dal libro bianco dello Sport (Commissione Europea, 2007) le persone con disabilità continuano a sperimentare una minore partecipazione sociale e stili di vita meno attivi rispetto alla popolazione generale limitando il loro benessere. Numerosi studi hanno documentato che le persone con disabilità che svolgono attività sportiva mostrano livelli più elevati di autostima, resilienza e competenze sociali, sviluppando una maggiore capacità di gestione dello stress e una migliore qualità delle relazioni interpersonali (Di Palma et al., 2016). Le attività motorie e sportive, coinvolgendo il corpo nella costruzione attiva di abilità di base e abilità trasversali, incidono sulla formazione globale della persona con una funzione modellante e interattiva (Sibilio, 2002), favorendo lo sviluppo di competenze adattive e partecipative utili nei vari contesti di vita.

Attraverso il movimento, la persona con disabilità si riappropria del proprio corpo come spazio di possibilità, ribaltando rappresentazioni sociali spesso stigmatizzanti. L'esperienza motoria diviene così un terreno di autoespressione e di libertà, in cui si apprende a “stare nel mondo” con fiducia e competenza (Mirabile, 2009). Da questo punto di vista, lo sport favorisce non solo la crescita individuale, ma anche la costruzione di contesti sociali più inclusivi, capaci di accogliere la diversità come valore.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e i Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2022) segnalano che circa il 47% degli adulti con disabilità non svolge attività fisica nel tempo libero, contro il 26% delle persone senza disabilità. Una revisione internazionale (Ginis et al., 2021) ha inoltre evidenziato che le persone con disabilità hanno dal 16% al 62% in meno di probabilità di rispettare le linee guida sull'attività fisica raccomandate per il mantenimento di un buono stato di salute (OMS, 2010). Le linee guida internazionali raccomandano infatti ai bambini e agli adolescenti almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a sostenuta, e agli adulti tra i 150 e i 300 minuti settimanali di attività di intensità moderata (OMS, 2010). Tuttavia, numerosi studi (Robertson et al., 2000; Tudor-Locke et al., 2011) hanno rilevato che gran parte delle persone con disabilità non raggiunge tali soglie.

Il fenomeno risulta particolarmente marcato nelle persone con disabilità intellettive, per le quali la letteratura riporta percentuali di sedentarietà comprese tra il 67% e l'83% (Stanish et al., 2006). Le cause sono riconducibili a un insieme complesso di barriere personali, sociali e ambientali (Shields e Synnot, 2016): difficoltà motorie e cognitive, mancanza di programmi sportivi accessibili, atteggiamenti familiari di scarsa fiducia o consapevolezza e assenza di adeguati supporti educativi. Tali ostacoli determinano una riduzione dell'autonomia quotidiana e della fiducia in sé, limitando la partecipazione sociale e il senso di efficacia personale.

Anche nelle disabilità motorie e sensoriali, si riscontrano forti disuguaglianze nella partecipazione all'attività fisica. Le persone con disabilità motorie incontrano spesso ostacoli legati all'accessibilità delle infrastrutture sportive, alla mancanza di mezzi di trasporto e alla carenza di personale formato (Olasagasti-Ibargoien et al. 2023). Nel caso delle disabilità visive o uditive, la limitata disponibilità di

programmi sportivi adattati e la scarsità di reti sociali inclusive contribuiscono a un minor coinvolgimento (Alcaraz-Rodriguez et al. 2021; Barker et al., 2025).

Le conseguenze di questa sedentarietà diffusa non riguardano solo la salute fisica, ma si estendono al benessere psicologico e relazionale. La mancanza di attività sportiva è infatti associata a una maggiore incidenza di disturbi dell'umore, isolamento sociale e riduzione dell'autostima (Mariani et al., 2020). Al contrario, la pratica sportiva regolare si dimostra in grado di generare *outcomes* positivi in termini di crescita personale e inclusione (Sibilio, 2002; Di Palma e Tafuri, 2017).

Tali dati e il rapporto tra sport e Qualità della Vita ci spingono ad interrogarci circa le azioni progettuali da potenziare in riferimento alle pratiche educative e formative inclusive. Gli educatori, gli insegnanti di sostegno e i professionisti dello sport inclusivo sono chiamati a costruire percorsi individualizzati che tengano conto delle potenzialità, dei desideri e dei contesti della persona (Giaconi et al., 2020).

5.4. Narrazione e professionalità educative nello sport inclusivo

Nella prospettiva fin qui esposta, sembra evidente come la formazione inclusiva dei professionisti dello sport rappresenta un elemento cardine per rendere effettivo il diritto alla partecipazione e all'inclusione: tecnici, educatori e allenatori necessitano di competenze pedagogiche e relazionali che consentano di riconoscere la diversità come risorsa, leggere i bisogni individuali e progettare contesti sportivi accessibili e inclusivi (Shields & Synnot, 2014; Giaconi et al., 2024b). Una formazione fondata sui principi della Qualità della Vita (Schalock & Verdugo Alonso, 2006; Giaconi, 2015), sull'approccio bio-psico-sociale e sulle strategie di progettazione inclusiva favorisce esperienze sportive orientate all'autodeterminazione e al benessere personale (Santilli, 2025). Al contrario, la carenza di tali competenze può generare barriere invisibili, ostacolando la partecipazione e limitando il potenziale educativo dello sport (Haythorne et al., 2022). Risulta pertanto necessario promuovere percorsi formativi e di ricerca

azione che colleghino teoria e pratica, orientando le organizzazioni sportive verso una cultura realmente inclusiva.

In questa direzione, le narrazioni assumono un ruolo cruciale nella formazione dei professionisti dell'educazione e dello sport, configurandosi come strumenti di comprensione e trasformazione. Raccontare e ascoltare storie consente di accedere ai significati più profondi dell'esperienza umana, favorendo processi riflessivi e l'elaborazione di nuovi saperi professionali (Clandinin & Connelly, 2004). Come ricorda Demetrio (2018), le storie costituiscono un «bene pedagogico a bassa deperibilità», poiché conservano nel tempo un valore formativo capace di generare consapevolezza, empatia e responsabilità. In ambito pedagogico e sportivo, la narrazione rappresenta una via per “ricucire” le trame delle esperienze, restituendo voce e significato ai vissuti delle persone con disabilità e ai percorsi di chi le accompagna (Giaconi, Del Bianco & Caldarelli, 2018). Essa si propone, al contempo, come oggetto di studio e dispositivo formativo, capace di illuminare fenomeni complessi e di orientare le pratiche educative verso prospettive inclusive (Kincheloe & McLaren, 2005). Nella formazione dei professionisti, le narrazioni favoriscono l'incontro tra teoria e prassi, tra saperi accademici e saperi esperienziali (Del Bianco et al., 2019; Giaconi & Capellini, 2019).

In questa prospettiva, il racconto diviene un luogo di apprendimento trasformativo, in cui la riflessione sulle storie proprie e altrui permette di sviluppare competenze relazionali e interpretative, indispensabili per promuovere contesti sportivi inclusivi e orientati alla Qualità della Vita. Come emerso in precedenti scritti, le narrazioni (Giaconi et al., 2021) restituiscono con forza il valore educativo dello sport, che si fa spazio di rinascita, appartenenza e autodeterminazione. Bryan Barten, atleta e allenatore di tennis su sedia a rotelle, afferma:

Lo sport mi ha aiutato sia emotivamente che fisicamente. Mi ha dato un motivo per allenarmi e per diventare sempre più forte. Mi ha consentito di essere una persona più sana e più felice. Posso dire che lo sport mi ha aiutato oltre i miei risultati sportivi; mi ha aiutato nella vita (Bryan Barten, p.80).

Le sue parole sottolineano la funzione esistenziale dello sport, che diventa veicolo di benessere globale e di sviluppo personale, ma che

richiede, per essere tale, il supporto di figure professionali capaci di leggere e valorizzare i bisogni individuali. In modo analogo, Giorgio Farroni, ciclista paralimpico della nazionale italiana, interpreta la pratica sportiva come palestra di vita e luogo di costruzione di significati:

Tutti i giorni l'attività fisica mi offre la possibilità di verificare che lo sport, nel mio caso il ciclismo, è parte della vita, nel senso che ci insegna a vivere. Nel ciclismo nessuno pedala al tuo posto, nessuno vuole arrivare ultimo, nessuno vuole mollare e c'è sempre da guadagnarsi tutto, sgomitando, nel limite delle regole, per cercare di vincere. Ogni minimo dettaglio dell'attività sportiva può essere preso come spunto per migliorare e andare avanti nella vita quotidiana (Giorgio Farroni, p.101).

Questa riflessione, oltre a evocare il valore etico della competizione, richiama i professionisti a un compito educativo: accompagnare ogni atleta a riconoscere il significato formativo dell'impegno e della perseveranza, oltre la performance. Le parole di Chad Cohn, atleta statunitense di rugby su sedia a rotelle, mettono invece in luce la dimensione relazionale dell'inclusione:

Essere in contatto con un gruppo di altre persone che si trovavano in una situazione simile alla mia, anche se tutti noi, la nostra ferita o disabilità è molto diversa, mi ha, invece, restituito quel "vuoto" (Chad Cohn, p.75).

La sua testimonianza evidenzia come la partecipazione sportiva diventi occasione di sostegno reciproco e costruzione di legami significativi, sottolineando la necessità di allenatori formati alla gestione dei gruppi e alla promozione del senso di appartenenza. Infine, Eleonora Mele, atleta di paraciclismo, racchiude in poche parole la dimensione trasformativa dello sport:

Nel mio caso lo sport, che tanto amo, mi ha davvero aiutato a riscoprimi, per questo vorrei invitare tutti a dedicarsi all'attività sportiva, perché lo sport è vita!» (Eleonora Mele, p.105).

Tale dichiarazione sintetizza l'essenza dell'approccio inclusivo: lo sport come esperienza che restituisce valore, identità e partecipazione diventando un importante laboratorio di cittadinanza attiva.

Promuovere la partecipazione sportiva delle persone con disabilità significa creare spazi di crescita, socialità e autodeterminazione, in cui l'esperienza motoria diventa occasione di apprendimento e di appartenenza (Schalock & Verdugo Alonso, 2006). Ogni pratica sportiva può configurarsi come un'esperienza di cittadinanza attiva, capace di rafforzare relazioni di reciprocità e di promuovere la Qualità della Vita (Giaconi, 2015; Del Bianco, 2019). In questa prospettiva, lo sport non è soltanto attività fisica, ma un processo educativo che sostiene la costruzione dell'identità, il benessere globale e l'inclusione sociale (D'Angelo, 2019). Perché ciò avvenga, è necessario che i professionisti dello sport e dell'educazione siano formati in chiave inclusiva, integrando competenze pedagogiche, motorie e relazionali (Giaconi et al., 2020). L'educatore, in particolare, assume un ruolo di mediazione fondamentale, capace di valorizzare le potenzialità individuali e di costruire reti di collaborazione tra persone, famiglie e istituzioni sportive (Giaconi & Del Bianco, 2019; Di Palma & Tafuri, 2017).

Bibliografia

- Alcaraz-Rodríguez, V., Medina-Rebollo, D., Muñoz-Llerena, A., & Fernández-Gavira, J. (2021). Influenza dell'attività fisica e dello sport sull'inclusione delle persone con disabilità visiva: una revisione sistematica. *Rivista internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 19 (1), 443.
- Armila P., Rannikko A., Torvinen P. (2017). Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. *Leisure Studies*, 37, 3, 295-306.
- Barker, A. B., Irons, J. Y., Roscoe, C. M., & Pringle, A. (2025). Barriers and Enablers for Physical Activity in Culturally Deaf Adults: A Qualitative Thematic Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 777.
- Beart S., Hawkins D., Kroese B. S., Smithson P., Tolosa I. (2023). Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. In *British Journal of Learning Disabilities*, 29, 4, 2001, 133-138.
- Borgogni, A., & Giraldo, M. (2024). *L'attività motoria inclusiva. Traiettorie progettuali e didattiche per la disabilità*. Roma: Studium Edizioni.
- Caldin, R., & Giaconi, C. (2021). *Disabilità e cicli di vita. Le famiglie tra seduttivi immaginari e plausibili realtà*. Milano: FrancoAngeli.

- Centers for Disease Control and Prevention – CDC (2022). *Physical activity and disability*. Atlanta: CDC. Disponibile su <https://www.cdc.gov/disability-and-health/conditions/physical-activity.html>.
- D'Angelo, I. (2019). Dalle narrazioni allo sport: percorsi emancipatori verso l'inclusione sociale. In Giaconi, C., Del Bianco, N., Caldarelli, A., (Eds.), *L'Escluso: storie di resilienza per non vivere infelici e scontenti* (pp. 42-53). Milano: FrancoAngeli.
- Damiani, P., Tafuri, D., Colzani, E., Gomez Paloma, F. (2019). Sport e inclusione: l'esperienza del Rugby Mixed Ability nella prospettiva dell'Embodied Cognition Sport and inclusion: the experience of the Rugby Mixed Ability in the Embodied Cognition perspective. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute. Sport e Didattica Inclusiva*, 3(4), 9-17.
- Del Bianco, N. (2019). *Autodeterminazione nelle persone con disabilità intellettive. Studi, ricerche e questioni di pedagogia speciale*. Milano: FrancoAngeli.
- Di Palma, D., & Tafuri, D. (2017). Physical activity and inclusion: An overview of theoretical and practical aspects. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 408–417.
- Edgington C. R., Hudson S., Lankford S., Larsen D. (2015). *Managing recreation, parks and leisure services: An introduction*, Urbana, Sagamore.
- Giaconi, C. (2015). *Qualità della vita e adulti con disabilità. Percorsi di ricerca e prospettive inclusive*. Milano: FrancoAngeli.
- Giaconi, C., Caldarelli, A., Del Bianco, N. (Eds.) (2019). *L'escluso: storie di resilienza per non vivere infelici e scontenti*. Milano: FrancoAngeli.
- Giaconi, C., Capellini, S. A. (2019). Pedagogia speciale e narrazioni: un binomio euristico e formativo per professionisti inclusivi. In Giaconi, C., Caldarelli, A., Del Bianco, N. (Eds.). *L'escluso: storie di resilienza per non vivere infelici e scontenti* (pp. 17-26). Milano: FrancoAngeli.
- Giaconi, C., & Del Bianco, N. (2019). *Qualità della vita e inclusione. Percorsi educativi per adulti con disabilità*. Macerata: EUM – Edizioni Università di Macerata.
- Giaconi, C., Del Bianco, N., D'Angelo, I., Taddei, A., Rodrigues, M. A. (2020). Embodiment e Disability. Rappresentazioni e narrazioni delle persone con disabilità. In F. Paloma Gomez. *Embodiment & School* (pp.324-336). Lecce: PensaMultimedia.
- Giaconi, C., Del Bianco, N., D'Angelo, I., & Aparecida Capellini, S. (2021). *La pedagogia speciale incontra gli atleti con disabilità: riletture, riflessioni epistemologiche e percorsi per la qualità della vita*. Milano: FrancoAngeli
- Giaconi, C., & Del Bianco, N. (2025). *La Pedagogia Speciale per il Progetto di Vita*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Giaconi C., Taddei A., Del Bianco N., D'Angelo I., La Pedagogia Speciale oggi: ripartire dalle orme di Andrea Canevaro per ritrovarsi Comunità, in *Società Italiana di Pedagogia Speciale (SIPeS) (Ed.)*, *L'inclusione non si ferma. Cammina sempre*. Volume in ricordo di Andrea Canevaro (pp. 41-53). Trento: Erickson, 2024b.

- Gomez Paloma, F. (2017). *Embodied Cognition. Theories and Application in Education Sciences*. New York: Nova Publisher Edition.
- Gomez Paloma, F., Ianes, D. (Eds.). (2014). *Dall'educazione fisica e sportive alle prassi inclusive. Il modello di identificazione EDUFIBES*. Trento: Erickson.
- Haythorne R., Gega L., Knapp P., Crawford H. (2022) What are the barriers and facilitators to participation in active recreation for people with learning disabilities? A scoping review, in *British Journal of Learning Disabilities*, 50, 3, 350-363.
- Mariani, AM, Melchiori, FM, & Marcolongo, F. (2020). L'influenza dell'attività fisica sulla resilienza e sulle strategie di coping in età adulta. *Rivista Italiana di Educazione Sanitaria, Sport e Didattica Inclusiva*, 4(1).
- Marques J. S., Regalado I. C., Galvão É. R. V. P., Ferreira H. N., Longo E., Lindquist A. R. R. (2021). Participation in leisure activities from the perception of children with disabilities and their families in Brazil. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 53, 1, jrm00136.
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C. H., Smith, B., Vásquez, P. M & Heath, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398(10298), 443-455.
- Mirabile, M. L. (2009). *Corpo, educazione e disabilità. Per una pedagogia dell'integrazione*. Roma: Armando Editore.
- OMS (2008), ICF, *Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute*, Erickson, Trento.
- Organization Mondiale della Sanità – OMS (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Ginevra: WHO.
- Olasagasti-Ibargoien, J., Castañeda-Babarro, A., León-Guereño, P., & Uribe-Olaizola, N. (2023). Barriers to physical activity for women with physical disabilities: A systematic review. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 8(2), 82.
- Pavone, M. (2009). *Il progetto di vita per le persone con disabilità. Dalla presa in carico alla progettazione condivisa*. Trento: Erickson.
- Robertson, J., Emerson, E., Gregory, N., Hatton, C., Turner, S., Kessissoglou, S., & Hallam, A. (2000). Lifestyle related risk factors for poor health in residential settings for people with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*, 21(6), 469-486.
- Schalock, R. L., Verdugo Alonso, M. A. (2006). *Manuale della Qualità della Vita. Modelli e pratiche di intervento*. Brescia: Vanni.
- Shields N., Synnot A. J., Barr M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review, in *British Journal of Sports Medicine*, 46, 14, 989-997.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics*, 16(1), 9.
- Sibilio, M. (2002). *Didattica e movimento. La costruzione attiva delle abilità motorie di base e trasversali*. Napoli: Liguori.

- Stanish, H. I., Temple, V. A., & Frey, G. C. (2006). Health-promoting physical activity of adults with mental retardation. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 12(1), 13–21.
- Tudor-Locke, C., Washington, T. L., Hart, T. L., & Winter, S. J. (2011). Objective physical activity of adults with intellectual disability. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(12), 2241–2247.
- Verdugo, M. Á., & Schalock, R. L. (2024). From a concept to a theory: The six eras of quality of life research and application. *Research in Developmental Disabilities*, 150, 104763.
- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., & Braddock, D. L. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners* (Vol. 40, pp. 457-470). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Verdugo, M. Á., Navas, P., Gómez, L. E., & Schalock, R. L. (2012). The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(11), 1036-1045.
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2013). *Development of self-determination through the life course*. Dordrecht: Springer.
- Zimmermann J. A. M., Tower, J. R., Leisure management: all about the “what” and the “who”. In *World Leisure Journal*, 59, 1, 2017, 2-5.