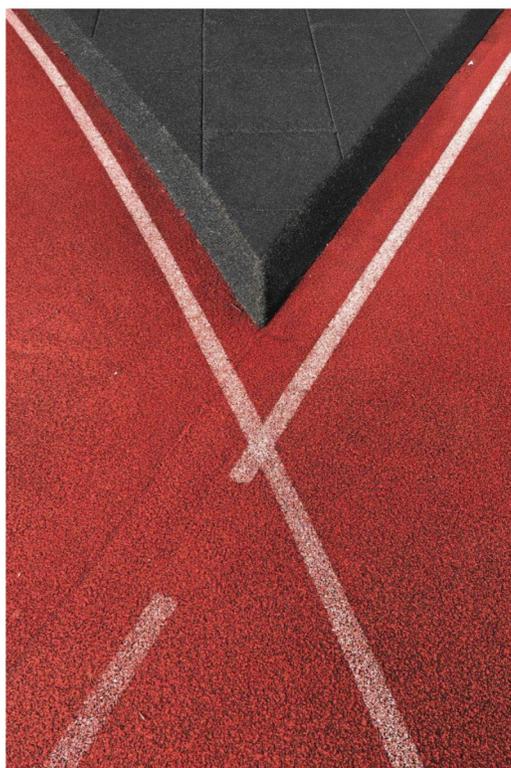


A cura di



FONDAZIONE ISTUD
Sanità e Salute

:



**DOPOFF
SPORT E DISABILITÀ
FISICA: PROGETTO DI
RICERCA E FORMAZIONE
SUL FENOMENO DOPING**

REPORT

Ver. Maggio 2021

Con il patrocinio di :



Progetto promosso da:



Sommario

Il progetto DOPOFF	3
Materiali e metodi	3
Introduzione alla sintesi dei risultati	4
Le persone che hanno aderito al progetto	4
Dati socio-demografici.....	4
Lo sport.....	5
Il corpo e l'alimentazione	11
Il doping	13
Prospettive future	18
Considerazioni conclusive	19

Il progetto DOPOFF

Il progetto DopOff è una iniziativa finanziata dal Ministero della Salute nell'ambito del "Programma di ricerca e di formazione/informazione 2019 sui farmaci, sulle sostanze e pratiche mediche utilizzabili ai fini del doping".

Il Progetto è promosso dall'Università Telematica degli Studi IUL con il patrocinio del Comitato Italiano Paralimpico e nasce con l'obiettivo di definire lo stato dell'arte sul livello di consapevolezza e coscienza relativo al tema "doping" tra gli atleti agonistici e sportivi amatoriali disabili, con particolare riguardo al contesto ambientale e sociale, al fine di poter sviluppare un'indagine sul campo e una mappatura del territorio italiano.

Nell'ambito del progetto viene proposta una indagine quali/quantitativa sul livello di conoscenza del doping a cura dell'Area Sanità e Salute della Fondazione ISTUD attraverso l'approccio della Medicina Narrativa di cui la Fondazione ISTUD è centro di riferimento a livello internazionale.

Narrare la propria conoscenza ed esperienza di sportivi sul tema doping permette:

- Comprendere, attraverso le narrazioni, il vissuto degli sportivi con disabilità, cosa rappresenta per loro lo sport, l'alimentazione, il clima della gara, l'appartenere ad una squadra, l'agonismo, la sconfitta o la vittoria;
- Raccogliere informazioni sulla conoscenza del doping, su eventuali esperienze in merito, sul significato che esso assume nel mondo dello sport per persone con disabilità;
- Individuare le risorse personali e le pratiche che contribuiscono a migliorare il benessere complessivo degli sportivi con disabilità;
- Raccogliere suggerimenti su come implementare conoscenza sul tema doping;

Materiali e metodi

Il progetto si è dunque aperto con il design e la progettazione delle diverse fasi di ricerca e la realizzazione degli strumenti di ricerca.

I destinatari del progetto sono le persone con una disabilità (fisica, motoria o sensoriale) che praticano uno sport, sia a livello amatoriale che agonistico.

L'attività di raccolta delle narrazioni ha previsto l'utilizzo di tracce, ossia di guide che hanno accompagnato i rispondenti nella narrazione cronologica di tutte le fasi dell'esperienza di sportivi, integrate da una parte di raccolta sociodemografica.

La traccia è stata inserita su una piattaforma online dedicata (www.medicinanarrativa.eu/dopoff), per consentire alle persone interessate di raccontare la propria esperienza direttamente online. Per favorire la partecipazione di persone anche con disabilità cognitive, è stata realizzata una traccia semplificata disponibile al medesimo indirizzo.

I termini utilizzati come incipit del racconto sono serviti, senza interferire nella libertà espressiva nella narrazione, ad aiutare le persone a superare il "blocco da foglio bianco".

Il progetto si è svolto in accordo con i principi della Dichiarazione di Helsinki. All'interno delle narrazioni non sono stati raccolti né trattati dati personali/sensibili, né indicate specialità medicinali o di principi attivi. Prima di lasciare la propria narrazione le persone hanno ricevuto una informativa e hanno dovuto autorizzare il trattamento dei propri dati e il consenso informato, in accordo alla legge 196/2003 sulla privacy e la salvaguardia dei dati sensibili, e col GDPR 2016/679.

I vari items sono stati indagati nella dimensione del passato, del presente e con uno sguardo al futuro.

Le narrazioni raccolte sono state analizzate attraverso la lettura incondizionata di due ricercatori, sono stati creati dei cluster di "content analysis", conteggiate le ricorrenze dei fenomeni e realizzate tabelle e grafici di statistica descrittiva presenti all'interno di questo report.

Introduzione alla sintesi dei risultati

Nell'ambito del progetto DOPOFF sono state raccolte complessivamente **62 testimonianze, in particolare 33 narrazioni complete di sportivi con disabilità.**

Le misure di *lockdown* e di distanziamento sociale dovute alla pandemia da Sars-Cov-2 hanno influito sulle tempistiche della fase di indagine sul campo e sul numero di contributi raccolti, essendo le attività di molte associazioni, federazioni e società sportive sospese a causa delle misure restrittive imposte dalla Pandemia.

Le persone che hanno aderito al progetto

Dati socio-demografici

Nella tabella 1 sono riportati i dati socio-demografici delle persone che hanno accolto la proposta di raccontare la propria esperienza in merito alla propria attività sportiva e alla conoscenza del fenomeno del doping.

L'identikit della persona che si è raccontata è uomo (78%), con un'età media di 41 anni (Min. 18 – Max. 63). Metà dei rispondenti ha un livello di istruzione elevato (52% Laurea/diploma) e un lavoro (51%). Osservando la tabella risalta la percentuale di pensionati elevata (30%), in questo caso il pensionamento non è attribuibile all'anzianità di servizio lavorativo quanto alle conseguenze dell'invalidità.

Tabella 1 – Dati socio-demografici dei rispondenti

Genere	
Donna	(22%)
Uomo	(78%)
Età media (anni)	42 (min. 18 – max. 63)
Regione di residenza	
Nord	(94%)
Centro	(3%)
Sud	(3%)
Titolo di studio	
Licenza elementare	(3%)
Licenza media	(45%)

Diploma	(39%)
Laurea / Master	(12%)
Situazione lavorativa	
Lavoratore	(51%)
Studente	(6%)
Non lavora	(12%)
Pensionato	(30%)

E' stato chiesto alle persone che hanno aderito al progetto di indicare la **tipologia di disabilità**. Prevalgono nel 69,7% le persone che hanno una invalidità motoria.

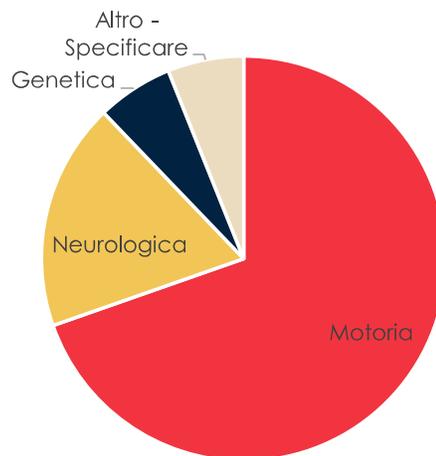


Fig. 1 – Tipologia di disabilità

Lo sport

Praticare sport con regolarità costituisce un momento importante nello sviluppo e nel mantenimento del benessere fisico, psichico e sociale di una persona. Permette di conoscere meglio il proprio corpo, valutare quali sono le risorse di cui ha bisogno e le sue potenzialità, permette di conoscere e lavorare sui propri limiti. In presenza di una disabilità, la pratica dello sport assume una rilevanza forse ancora più evidente: migliorare la resistenza, la velocità e la forza del proprio corpo, potenziare gli aspetti cognitivi e psichici e favorire l'integrazione e le competenze socio-relazionali.

Per quanto riguarda **lo sport**, il più praticato dalle persone che si sono narrate (Fig. 2) è il basket in carrozzina 38%, seguito dall'Handbike 23%, lo sci (13%) e dal tennis e dal nuoto, rispettivamente 10% dei rispondenti. Per quanto riguarda gli altri rispondenti frequentano la palestra per fare fitness oppure si dilettono in attività meno diffuse (judo, sitting volley).

Il 42% (Fig.3) pratica sport a livello agonistico, il 21% dei rispondenti è un paralimpico, mentre il restante 36% si suddivide tra coloro che fanno sport amatorialmente o hanno avuto un passato di esperienze paralimpiche o Special Olympics.

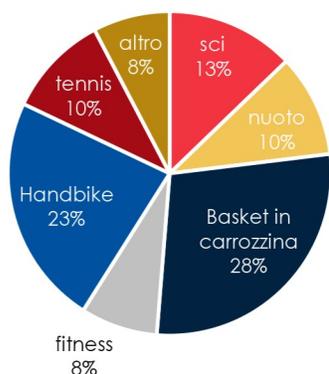


Fig. 2 - Sport Praticato

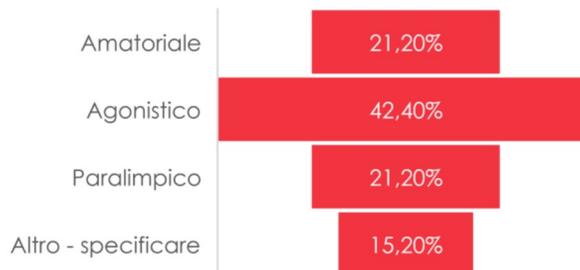


Fig. 3 - Livello di pratica sportiva

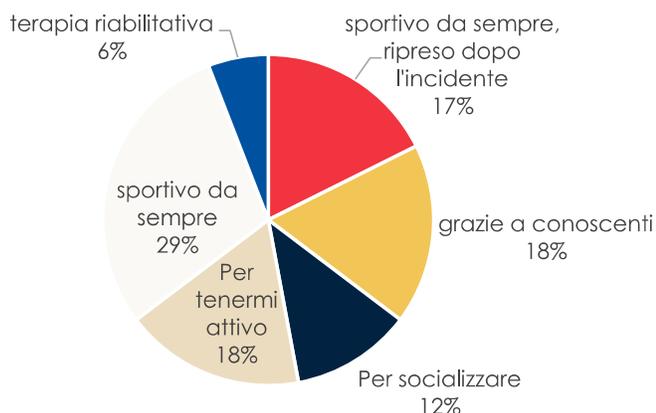
Prima di iniziare a raccontare la propria esperienza, è stato chiesto di rappresentare **la propria disabilità con un'immagine (Fig.4)**. Analizzando le risposte prevalgono le immagini che ironizzano sul proprio status di persona disabile nel 23% dei rispondenti ("sono pendente come la Torre di Pisa"; "Sono un pochino goffa nei movimenti come un panda"; "uso dire che mi porto sempre la sedia da casa"); un altro 23% invece utilizza delle figure che evocano forza e perseveranza ("Un'onda che continua a sbattere contro gli scogli ma non molla mai", "un' immagine di sudore di sacrificio e di fatica con molta energia e altrettanta soddisfazione"); un 18% sceglie come immagine quella di un idolo sportivo ("Mi vedo come Kobe Brayant", "vorrei essere come Michael Jordan"). Un 18% vive la disabilità come un qualcosa di normale ("Non ho un'immagine particolare, mi sono sempre sentito e comportato come un atleta normodotato, l'unica differenza ho usato un mezzo meccanico per le mie prestazioni", "La mia disabilità è la mia normalità... Immagine di una persona... con una testa, braccia, gambe, cuore, polmoni, reni... Ecc.."). Il 12% ha sottolineato che, pur consapevoli delle difficoltà che si possono incontrare



“Fig. 4 - Se dovessi rappresentare la mia disabilità con un'immagine”

nella pratica sportiva, la condizione di disabilità può rivelarsi un'opportunità, un modo per conoscere meglio se stessi. Il restante 6% sottolinea la fatica e la difficoltà nell'accettazione ("Una bestia nera invisibile e sconosciuta da molti che ti logora il fisico e lo spirito, è un qualcosa che vive dentro di te costantemente che devi saper combattere se vuoi avere o far sembrare di avere una vita normale").

I percorsi che ha avvicinato le persone che hanno aderito al progetto **allo sport** sono molteplici (Fig.5).



“Fig. 5 - Mi sono avvicinato allo sport”

Il 29% si è definita una persona sportiva da sempre (*“da piccolo e mi piace molto fare sport”; “mi è sempre piaciuto fin da piccolo andare in bicicletta, da grande la passione è divenuta sport”*), per il 17% lo sport c'è sempre stato nella propria vita e si è ripreso a svolgerlo attivamente dopo l'incidente che ha causato la disabilità (*“mi sono avvicinato al mondo dello sport all'età di circa 10 anni, mentre al mondo del basket in carrozzina a circa 30 anni, dopo che a 22 anni ho subito un incidente stradale dove sono stato obbligato a interrompere la mia vita quotidiana”*). Il 18% racconta di essersi avvicinati al mondo dello sport grazie a dei conoscenti (*“Grazie al papà di un mio futuro compagno di squadra”, “Su suggerimento di alcune persone facenti parte di una associazione sportiva disabili... Ho provato e mi sono divertita tantissimo... Non cambiava molto dalla sedia alle gambe... Per giocare a tennis, serve una pallina e una racchetta”*). Per un altro 18% praticare sport è un modo per mantenersi attivo (*“Perché ero stufo di stare a casa a non fare niente”*), per un 12% un modo per socializzare (*“Con altre persone con disabilità simile alla mia”, “con un gruppo di amici”*), un 6% ha iniziato come terapia riabilitativa per poi diventare uno straordinario canale di integrazione e benessere. (*“Da bambino, ho avuto un incidente stradale a 6 anni e lo sport è iniziato come terapia riabilitativa più è diventato la mia ragione di vita e mi ha aiutato ad integrarmi nella società e interagire con tutti senza mai farmi sentire una persona con disabilità, anzi mi faceva sentire migliore di tanti altri”*).



“Fig. 6 - Lo sport per me era, lo sport per me è”

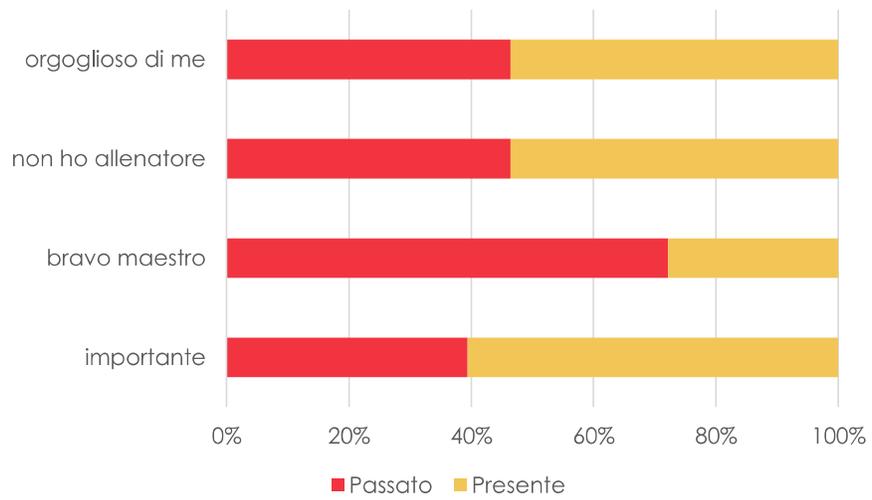
Nella Figura 6 possiamo vedere un confronto tra **“cosa per me lo sport rappresentava”** e **“cosa lo sport per me oggi è”**. E' interessante notare che praticare attività sportiva sia fonte di benessere, realizzazione, gioia (*“La felicità”, “La possibilità di stare bene”*). Un modo per sfogarsi e distrarsi dalle difficoltà e dalla routine (*“togliere i pensieri, scarichi tutto quello che hai addosso, ti aiuta tanto”, “Tutto un modo per sfogarsi ma anche per imparare ad organizzare la propria vita un modo per imparare che cosa vuol dire sacrificarsi per un qualcosa in cui si crede”*). Uno stimolo a migliorarsi e a sentirsi attivi (*“Ha sempre rappresentato uno stimolo importante per la mia vita”*). Lo sport rappresenta una importante fonte di inclusione e socializzazione che permette alle persone con disabilità, in modo trasversale, sia essa dovuta ad una invalidità motoria, sensoriale, cognitiva, di poter entrare in contatto con gli altri e di favorire l'inclusione (*“Un modo per essere come .”un modo per incontrare persone nuove”*). Per il 33% delle persone che hanno raccontato la propria storia, lo sport rappresenta la **“vita”** (*“Lo sport è vita per la mente e per il corpo qualsiasi sport si fa”, “Vita, star bene con se stessi perché aiuta la mente, rispetto delle regole e degli altri, insegna a stare con gli altri”*). E' interessante notare che il valore dello sport come di vitale rilevanza è presente sia nella dimensione del passato che in quella del presente.



“Fig. 7 - Vincere per me era, vincere per me è”

Le narrazioni si sono poi concentrate sul **concetto di vittoria e il suo significato**. Nella figura 7 si può vedere come vincere in una disciplina sportiva rappresenta un momento importante di gratificazione in media nel 48% dei rispondenti (*“Una grande gioia”, “Vincere era un ripagati di tutti gli sforzi...” Una soddisfazione enorme che gratifica gli sforzi fatti in allenamento*). E' l'obiettivo primario di una disciplina sportiva, specie se di natura agonistica in media nel 27% dei rispondenti (*“E' l'obiettivo principale”, “l'unica cosa che conta”, “fondamentale”*). A questa soddisfazione si aggiunge l'ulteriore gratificazione per alcuni di avere un effetto “rivalsa”, un confronto con gli altri per dimostrare anche il proprio valore (*“dimostrare di essere più forti degli altri mentalmente”, “è riuscire a fare sport con i normodotati”*). Si può notare che la vittoria rappresenta un “obiettivo primario” e un “confronto con gli altri” soprattutto nel passato, nel presente è messa più sullo sfondo rispetto ai numerosi benefici che lo sport genera.

Un ruolo importante nello sport, sia nelle prime fasi di approdo alla pratica sportiva ma anche nella fase di maturazione è quello dell'**allenatore e dello staff**. Nelle narrazioni (Figura 7) gli sportivi con disabilità sottolineano come la figura dell'allenatore rappresenti il buon “maestro di vita” nel 40% dei casi, soprattutto nel passato quando è iniziata la propria “carriera sportiva”, sottolineando non soltanto il ruolo di riferimento del coach dal punto di vista tecnico ma anche in termini valoriali (*“Sono stati dei buoni maestri e mi hanno insegnato i valori dello sport”*). Viene riconosciuta l'importanza in termini in senso più generico dei propri allenatori (*“sempre disposti ad aiutare tutta la squadra”, “Indispensabile ed era il mio completarsi”*.) soprattutto al presente nel 60% dei rispondenti. Una parte dei rispondenti pratica invece sport in solitaria (valore medio 14%), mentre il 7% si sofferma sulla gratificazione che provano nell'essere motivo di orgoglio per il proprio staff di riferimento (*“è contento di me”, “Mi appoggiano sempre e io cerco sempre di renderli orgogliosi di me”*).



“Fig. 7 - L'allenatore ed il mio staff era... adesso è”

Il corpo e l'alimentazione

Per quanto riguarda la percezione del proprio corpo, nel passato reagiva bene alle esigenze legate alla pratica sportiva (Fig.8). Tra le parole più utilizzate figura "reagiva", "bene", "positivo" ("a livello fisico ho sempre reagito bene, nonostante qualche periodo difficile", "Reagiva per come volevo io e per la preparazione fatta con intelligenza"). Nella percezione del proprio corpo nel tempo presente, c'è una ambivalenza tra coloro che sentono sia "migliore" ("Ottimo e migliore", "è migliore") anche grazie alla pratica sportiva svolta nel tempo e coloro che invece accusano il passare degli "anni" ("lo sento invecchiato"), l'avanzare dell'età soprattutto a livello fisico ("fisicamente fa fatica a reggere l'attività fisica")- (Fig. 9).

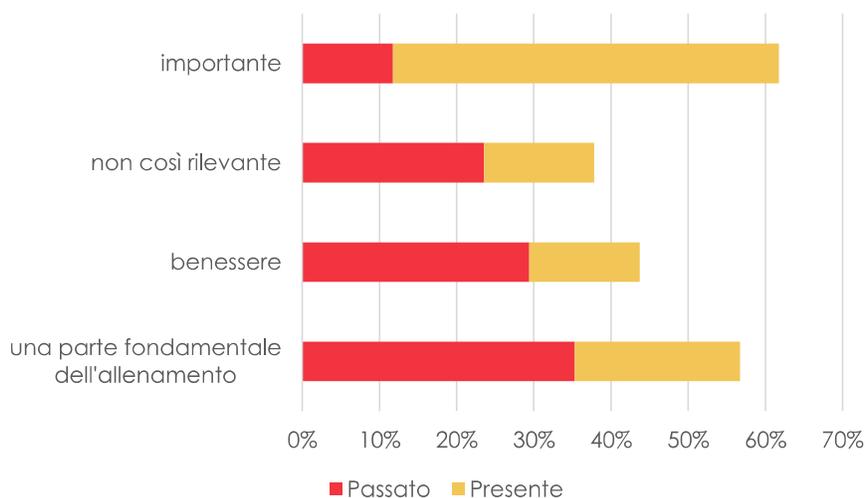


"Fig. 8 - Il mio corpo reagiva"



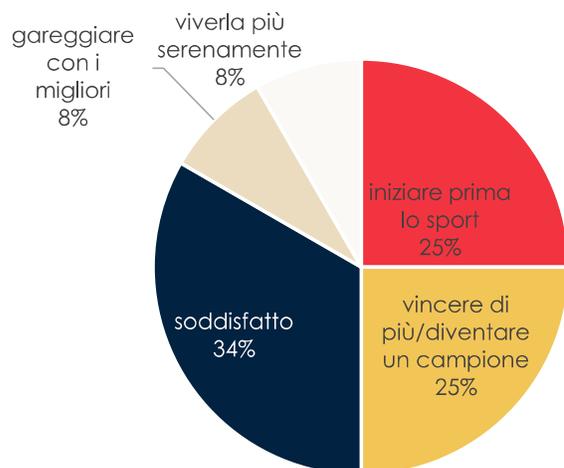
"Fig. 9 - "Il mio corpo oggi"

Abbiamo poi chiesto ai partecipanti di soffermarsi sull'**alimentazione** (Figura 10) e di descriverci delle loro considerazioni a riguardo. Mediamente il 28% la ritiene la base di partenza per un buon allenamento e delle buone performance in ambito sportivo ("Presentarmi in allenamento e in partita tonico, non mangiare male. Curare il mio benessere fisico...", "l'alimentazione per me è una delle parti importanti dell'allenamento e per raggiungere l'obiettivo prefissato"). La buona alimentazione, andando oltre lo sport, rappresenta la fonte primaria del benessere e della salute (media 22%) ("mangiare sano in corpo sano", "un miglior stile di vita e la salute ringrazia"). Ci sono poi le due polarizzazioni: da un lato coloro che riconoscono l'importanza di una corretta alimentazione ("Molto importante . Bisogna stare attenti a quello che si mangia") e coloro che, pur consapevoli del ruolo fondamentale che ricopre per la salute di ciascuno, lo ritengono un aspetto a cui sentono di non dare troppo peso ("Una cosa non importante che potevo gestire come volevo ", "non ci ho mai dato troppo peso, non ho mai fatto troppe rinunce ma non sono mai stato troppo esagerato").



“Fig. 10 – “L'alimentazione per me era, oggi per me è ”

E' stato poi chiesto di fare un **bilancio della propria storia sportiva**. Ripensando alla propria carriera nello sport, il 34% si dichiara soddisfatto (*“Non rimpiango niente quello che ho fatto io nel momento giusto di farlo”, “non avrei voluto andasse diversamente, ho fatto delle rinunce ad un certo punto per dare spazio allo studio ma anche perché capivo che nello sport non potevo sfondare; qualche anno fa la vita mi ha “punito” ma ora, permettendomi di giocare per la nazionale italiana, mi sta restituendo tutto con gli interessi”*). Il 25% avrebbe voluto iniziare prima la carriera sportiva (*“quella paralimpica mi sarebbe piaciuto incominciarla prima, quella normodotato forse mi sarebbe piaciuto non terminarla”, “iniziare prima”*), l'altro 25% avrebbe voluto vincere di più o diventare un campione (*“diventare un campione”, “vincere qualche gara in più”*). Il restante 16% si divide tra coloro che avrebbero voluto avere il piacere di gareggiare con i più forti e coloro che avrebbero voluto vivere l'agonismo con maggiore serenità.



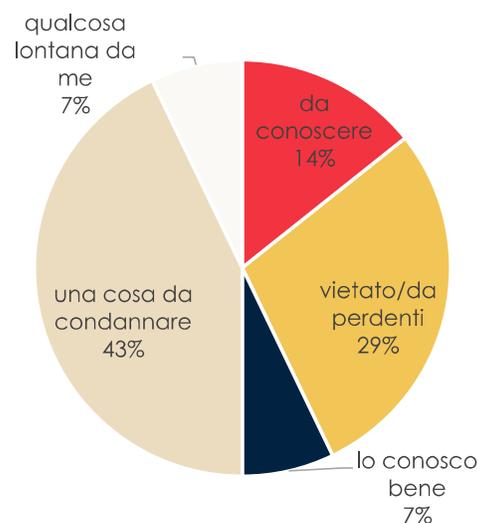
“Fig. 11 – “Ripensando alla mia carriera sportiva mi sarebbe piaciuto che...”

Il doping

La parte centrale della narrazione si concentra sul doping, su cosa si conosce in merito a questo fenomeno, se ci sono state esperienze dirette in merito, quale è il livello di “infiltrazione” nel mondo dello sport delle persone con disabilità.



“Fig. 12 – “Il doping per me era”



“Fig. 13 – “Il doping per me è”

Per quanto riguarda il passato, nel 65% viene fuori in modo molto deciso la condanna al ricorso a tutto quello che è vietato dalla pratica sportiva per avere dei vantaggi in termini di performance e quindi di risultato. All'interno di questa frequenza percentuale ci sono persone che specificano che il doping rappresenta la negazione stessa dei principi su cui si basa lo sport (*“una scorciatoia per vincere nello sport ma perdere nella vita lo preferisco far fatica e vincere meno ma con più orgoglio e soddisfazione”, “Il doping è il marciume di qualsiasi sport”*). Tuttavia c'è un 20% che non lo conosce o dichiara di sapere ben poco a riguardo (*“non conosco questa parola”, “poco conosciuto”, “non so cosa sia”*). Un 10% dei rispondenti ha utilizzato questo spazio narrativo per sottolineare che si tratta di un fenomeno inesistente nel mondo sportivo delle persone con disabilità (*“è inesistente”*), mentre il restante 5% ha dichiarato che rappresenta qualcosa di molto distante dal proprio modo di essere. Spostando l'attenzione su cosa rappresenta il doping oggi, un 43% dichiara fermamente che è qualcosa da condannare (*“da condannare ma sarà difficile da eliminare”, “una cosa brutta nello sport”*). Un 29% sottolinea come doparsi vuol dire vietare una regola fondamentale di gara sportiva e quindi rappresenta di per sé un atteggiamento da persona perdente (*“Sempre una scorciatoia per i perdenti”, “Non riesco a capire come si possa gioire per una vittoria sapendo che si è ricorsi a pratiche non autorizzate”*). Interessante sottolineare che un 14%, pensa che sia un fenomeno di cui si sa poco, da conoscere e da comprendere per poterne prendere meglio le distanze (*“mentre oggi il doping rimane una cosa che è meglio conoscere sotto tutti i punti di vista, sia quelli positivi ma soprattutto quelli negativi e su cui meglio valutare”*). C'è un 7% che ha avuto una esperienza diretta di doping (*“che mi ha toccato da vicino poco tempo fa per ignoranza, e mi è andata bene anche se ho capito che c'è qualcosa da rivedere”*).

nel sistema perché un atleta paralimpico che per sopravvivere assume farmaci dopanti non lo fa perché vuole violare la normativa”).

Rispetto a quello che si conosce, si sente dire, quello che si vorrebbe dire ma non si ha il coraggio è stato creato uno spazio narrativo dove potersi esprimere liberamente e senza alcuna forma di giudizio.

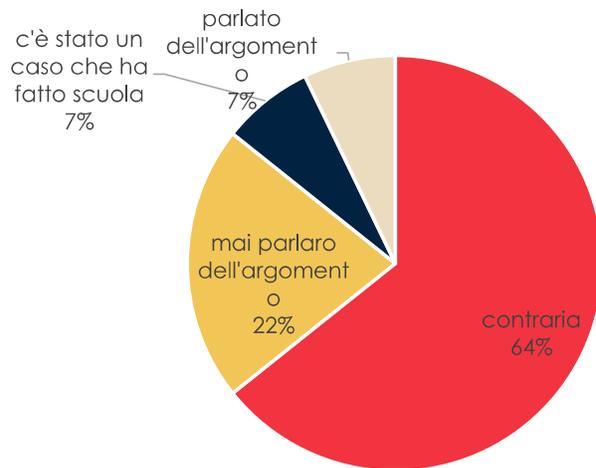
“Ho smesso di guardare il ciclismo dopo la morte di Pantani... Penso di aver descritto ciò che penso...”
“Sempre detto che se uno usa del doping per prima cosa meglio che si informi molto bene sui problemi post doping, e sicuramente una delle cose di cui mi sono informato”
“Si combatte per vincere (o perdere) con le proprie reali capacità”
“Mi hanno spiegato cosa è e non ci penso neppure”
“il doping è un modo per imbrogliare nello sport e devono essere eliminati quelli che lo usano”
“non ne sono informato”
“Non conosco questo termine”
“Dicevo che era una pratica che rovinava il nostro corpo”
“Costa troppo 😞”
“Quando l'ho sentito per la prima volta da adolescente, non ho capito bene cosa fosse... L'unica cosa compresa era droga”
“Non serve se si vuol dare il meglio”
“Per me e i miei compagni non esisteva neanche la parola”

“Tab. 2 – Quello che ho detto/quello che non ho detto sul doping”

Leggendo gli stralci di narrazioni, oltre alle dichiarazioni di condanna e di distanza dal fenomeno di chi evidentemente sa di cosa si sta parlando, si evince che c'è bisogno di maggiore informazione e formazione sul tema. C'è chi non conosce il termine ed il suo significato, chi dichiara di essere poco informato o di avere delle informazioni parziali non sempre veritiere, chi vorrebbe sapere quali sono le conseguenze che si avrebbero sul proprio corpo a seguito dell'utilizzo di sostanze dopanti.

Per quanto riguarda le **società sportive di appartenenza (Fig.14)**, il 64% delle persone che hanno partecipato al progetto dichiara che sono contraria alle pratiche di doping (“Contraria ci hanno insegnato a faticare mica a drogarsi”). Nel 22% invece si sottolinea come sia un argomento che non è mai stato affrontato in modo diretto con i propri allenatori e compagni di squadra (“non ne ho parlato mai con nessuno”, “ignorante”). Tra coloro che sottolineano la mancanza di dialogo ed informazione sull'argomento viene precisato che non parlare non vuol dire che il fenomeno non esista (“Zero informata ma si fa uso sicuramente non siamo rare mosche bianche”, “Sono tutti negativi finché non li scoprono”).

C'è stato un 7% che ha dichiarato che, grazie all'esperienza diretta di un atleta implicato in un caso di doping, la società sportiva ha approfondito la conoscenza del fenomeno (“inconsapevole delle conseguenze che può portare a violare una minima regola dell'antidoping quello che mi è successo ha contribuito a sensibilizzare tutti quelli che mi stanno attorno”). Il restante 7% invece ha esplicitamente affrontato l'argomento.



“Fig. 14 – “Il doping e la mia comunità sportiva”

Per quanto riguarda la **conoscenza di sostanze dopanti (Fig.15)**, le narrazioni non si soffermano su specifiche molecole vietate o pratiche proibite dalla disciplina sportiva. Metà dei partecipanti dichiara di non sapere nulla a riguardo, confermando l'estraneità del proprio contesto sportivo e della propria esperienza diretta. Il 42% conosce poco/abbastanza (*“Abbastanza da evitarle in tutte le sue versioni”, “conosco poco ed è già tanto”*), un 8% ha avuto una esperienza diretta (*“Conosco ormai tutto a seguito della vicenda che mi ha toccato ho imparato a fare una TUE e a verificare se i farmaci che prendo ogni volta che cambio una terapia rientrano o no nella lista WADA”*).

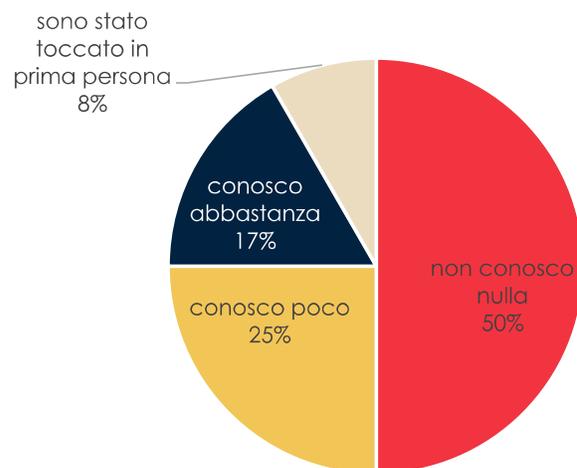


Fig. 15 – “Cosa Conosco delle sostanze dopanti”

Indipendentemente dal grado di conoscenza del fenomeno, la traccia narrativa ha indagato su cosa il doping “può dare” e in cosa “può danneggiare” (Tab.3).

Il doping può dare...		Il doping può danneggiare...	
Problemi	33%	La vita	36%
Immagine sbagliata di sé	25%	A livello fisico	29%
Gravi conseguenze fisiche e psicologiche	33%	Le relazioni sociali e il mondo dello sport	21%
Maggiori performance fisiche	15%	Sia a livello fisico che psicologico	14%

“Tabella 3 – cosa il doping può dare, e in cosa il doping può danneggiare”

Per quanto riguarda quello che il **doping può “offrire”**, l'85% ha utilizzato questo spazio narrativo in accezione negativa segnalando la risposta problemi (33%), gravi conseguenze fisiche e psicologiche (33%- *“può provocare conseguenze molto gravi”, “tristezza e malessere psicofisico”, “assuefazione”*). Un 25% si è soffermato su una immagine sbagliata di sé (*“diversità innaturale”, “falsa immagine di sé e delle proprie capacità”*). Il restante 15% ha invece sottolineato come il doping aumenta le prestazioni sportive (*“prestazioni maggiori”, “sicuramente ti dà, ci sono troppi soldi e troppi interessi”*). Per quanto riguarda i **danni dovuti al doping**, il 36% dichiara che viene rovinata la vita (*“può danneggiare l'intera vita (non solo sportiva) di una atleta”, “ti rovina l'essere”, “il tutto”*). Il 29% invece sottolinea le conseguenze negative sul corpo (*“danneggia l'organismo”, “i vari sistemi del nostro corpo”, “il corpo”*), il 21% le relazioni sociali e lo sport in generale (*“danneggia la salute e le rapporti personali”, “i rapporti con gli altri”*).

Dalla lettura delle narrazioni è emersa la necessità di implementare la conoscenza del tema doping nel mondo dello sport delle persone con disabilità. La mancanza di elementi conoscitivi, il parlarne poco o per nulla non facilita la comprensione del fenomeno e fa sì che rimanga un vero e proprio tabù. All'interno della traccia narrativa è stato inserito uno stimolo più “generativo” per chiedere ai partecipanti di suggerire delle modalità per acquisire nuove conoscenze sul doping. Il 37% ha indicato la creazione di percorsi formativi e di materiali didattici da utilizzare (*“Fare formazione”, “creare un seminario”*), nel 18% specificando che i percorsi sia auspicabile iniziarli già a partire dalle scuole (*“Lo farei conoscere nelle scuole e su tutti i campi sportivi educando chi si avvicina a qualsiasi attività sportiva”, “Iniziare per scuole da giovani fargli capire che non era stata giusta”, “materiale per informare sulle conseguenze negative”*). Un 27% invece valuta più significativo organizzare degli incontri con atleti (*“una o più lezioni dove potessero esprimersi liberamente sportivi che hanno fatto uso di doping non necessariamente pentiti, ma che potessero dire tutto il positivo e il negativo del doparsi”, “fare incontri con atleti”*). Un 18% invece propone di aprire un dialogo con il proprio allenatore o con uno staff medico sportivo (*“parlarne con l'allenatore”, “Un bravo medico che risponda in videochiamata personale per confrontare i farmaci speciali con quelli vietati per doping”*).



Fig. 16 – “Come approfondire la conoscenza del tema doping”

Prospettive future

Le narrazioni si concludono con uno **sguardo al futuro**, in particolare a cosa ciascun partecipante si augura per il domani. Mentre un 43% manterrebbe lo status quo, non alterando la propria esperienza sportiva (*"Continuare ad allenarmi tranquillamente e di non dover più compilare migliaia di carte ogni 6 mesi per alcuni farmaci che assumo"*, *"continuare ad andare in bicicletta"*, *"continuare a fare sport"*), il 22% si augura maggiore lealtà nella pratica sportiva (*"Competizioni leali e vittorie pulite"*, *"una banalità...un mondo più pulito"*). Un 21% vorrebbe che ci fosse maggiore riconoscimento per lo sport praticato dalle persone con disabilità (*"mi piacerebbe che il sitting volley fosse più conosciuto in Italia"*, *"Meno doping ... più serietà nello sport .. più uguaglianza nei mezzi. Ora ci sono disabili di serie A (INAIL) e disabile di serie B (Inps)"*). Infine un 14% vorrebbe conseguire maggiori successi (*"vincere più tornei"*, *"diventare un campione"*).

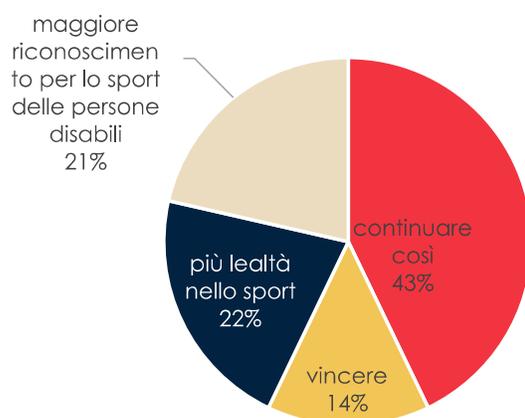


Fig. 17 – “Per il futuro vorrei...”

L'esperienza della narrazione per affrontare questo argomento è stata sicuramente positiva. La totalità dei partecipanti ha apprezzato lo strumento narrativo per poter esprimere il proprio punto di vista sul tema doping e persone sportive con disabilità (*"racconto sempre le mie esperienze sia brutte sia belle che siano perché fa bene sia a me sia agli altri"*, *"Tranquillo con la mia coscienza sono a posto il mio doping è la polenta e salame"*, *"Mi sono sentito abbastanza soddisfatto raccontare la mia esperienza!"*, *"tranquilla e serena"*).

Considerazioni conclusive

Il paradosso è che queste brevi narrazioni sullo sport e il doping sono state raccolte nel periodo in cui lo Sport era completamente sospeso (tranne in qualche breve momento di ripresa) poiché la raccolta narrativa si è avviata in piena era Covid.

Il settore sportivo, assieme a quello dello spettacolo ed *entertainment*, è stato tra i settori più duramente colpiti dalle conseguenze della Pandemia: l'impossibilità di esercitare sport da contatto, la necessità di doversi reinventare un'attività ginnica nel perimetro di casa propria è stata la sfida a cui siamo stati chiamati tutti, non solo le persone disabili, ma gli individui che credono nella cura del proprio corpo e che credono che attraverso il benessere fisico si arrivi al benessere psicologico.

Tuttavia l'importanza dello sport come ancoraggio alla vita, e come possibilità di crescita, di rivalse rispetto alle persone cosiddette "normodotate" è dirompente nelle brevi narrazioni lasciate dalle persone con disabilità.

A proposito di linguaggio, è più opportuno parlare di "abilità multiple", "abilità diverse", togliendo quel prefisso "dis-" che trasforma una parola nel suo opposto, nel descrivere queste persone che hanno saputo fare fronte a un evento traumatico come la comparsa o la convivenza di una condizione nuova per ricostruire la propria identità grazie allo sport. Se un 50% faceva sport anche prima della comparsa della disabilità, e quindi ha ripreso a farlo seguendo la propria passione, un altro 50% l'ha scoperto dopo, come forma di distrazione, fonte di benessere, ma di più, per gli agonisti per ridare un senso alla propria vita cambiata.

Dal punto di vista narrativo, le narrazioni erano definibili come "interrotte", nello stile frammentato, ricco di pause e di "non detto": così come in passato, la disabilità subentrata ha interrotto l'equilibrio della vita "di prima" ed è stato lo sport uno dei fattori di reinvenzione e di rivalse anche agonistica, adesso arriva il Covid a sospendere il fluire del racconto. Testimonianze brevi, raccolte da casa, senza possibilità di allenamenti continui in palestra o nei campi all'aperto. Anche in altri due studi di ricerca narrativa di Fondazione ISTUD condotti al tempo del Covid-19, vengono rimarcati sia lo stile delle storie è frammentato, come se ancora non si riuscissero a trovare le parole per raccontare quello che sta accadendo e, parallelamente, i danni da sospensione delle attività ginniche. Nel primo studio, le persone disabili con Sindrome di Prader-Willi, una rara forma di obesità genetica, hanno interrotto le attività al di fuori di casa, tra cui una loro fitta agenda sportiva che li aiutava a distrarsi dal cibo, con conseguente aumento dell'obesità; era espressa una grande malinconia e rimpianto per il mondo prima del Covid. Il secondo studio riguardava le persone con patologie polmonari a cui i medici avevano comunque prescritto esercizio fisico, e, confinate a casa, sono spesso cadute nell'inazione e nell'inedia rispetto all'esercizio fisico, e in un tunnel di emozioni di ansia e paura che hanno portato a depressione. Lo scrivono anche le persone disabili di questo studio Dopoff, "Mens sana in corpore sano" - Il corpo sano rigenera una mente sana, e per corpo si intende qualsiasi corpo, non solo quello investito dalla disabilità.

Le narrazioni di Dopoff sono pervase di senso morale, di sentimento etico: nell'86% delle narrazioni o il "doping" viene considerato la negazione dello sport, oppure le persone non lo conoscono, non ne sono informate. Solo il 14% dichiara di esserne

venuto a contatto informativo e una sola persona in modo esperienziale, il cui vissuto è stata lasciato come un grande senso di colpa per aver fatto o essere rientrato in qualcosa che non andava bene.

Quel qualcosa che non andava bene, il doping, a detta dei rispondenti, va contro il senso stesso dell'essere sportivo "si vince o si perde" e perdendo si vince comunque, e questa è la testimonianza diretta, ma indirettamente questa affermazione contraria al doping, non solo uno strumento di slealtà ma un vero e proprio "veleno", viene validata dal sano rapporto con il cibo. Le persone disabili non possono solo praticare sport e ambire alla vittoria ma devono sempre prendersi cura del proprio corpo con la corretta alimentazione: le sostanze che alterano tale equilibrio in questo viaggio giornaliero non sono ammesse. Solo una persona denuncia che sì, "c'è del doping, ma nessuno ne parla": forse è presente in misura molto rara e occasionale. Data la grande attenzione terapeutica per il proprio corpo e il grande senso valoriale, sarebbe utile affrontare in modo più aperto e didattico i rischi da doping per portare maggiore consapevolezza su un terreno individuale che comunque è sano e fertile. A tal proposito le proposte contenute nelle narrazioni vanno verso la direzione di seminari dedicati al tema doping nel mondo dello sport per persone con disabilità, incontri con atleti che hanno vissuto questa esperienza per confrontarsi in modo non giudicante sull'argomento. Ancora, sportelli nei quali "l'esperto risponde" ossia un medico sportivo può fornire informazioni sulle sostanze vietate e sulle conseguenze a livello fisico e mentale che si hanno a seguito della loro assunzione.

Una raccomandazione viene data ai Manager dei diversi Comitati Sportivi: di investire più denaro nelle Paralimpiadi, e nell'agonismo della disabilità rispetto a quanti finanziamenti vanno agli sport per i normodotati. Viene registrata una netta divisione, non tanto perché le persone normodotate abbiamo altre funzionalità fisiche, ma in quanto sono oggetto di maggiori attenzioni economiche. E ancora, sempre a proposito di differenze, vengono sottolineate le persone disabili "fortunate", quelle coperte dall'assicurazione INAIL, e invece quelli più "sfortunate" dal punto di vista economico, sostenute da INPS. Se quindi si deve sottolineare una rivendicazione, questa riguarda il denaro ricevuto direttamente o dato allo sport per le persone disabili.

L'intelligenza brillante di queste persone si percepisce da come si presentano, con il loro senso dell'umorismo "mi porto sempre la sedia da casa", "sono pendente come la torre di Pisa" o di eroismo "grande fatica e sacrificio ma non mollare mai". Senso dell'umorismo per accogliere la vita con i suoi traumi, e grande capacità di resilienza. Con la speranza che con l'uscita dalla pandemia a seguito di comportamenti responsabili e di campagne vaccinali veloci, si possano riaprire tutti i percorsi di allenamento, di educazione alla salute, e quindi di informazione al doping e a un livellamento negli investimenti nello sport in modo egualitario. E che passino le parole che il prof. Silvio Garattini l'anno scorso aveva detto in seguito alle chiusure del primo lock down: "chiudere tutto, sì subito, ma non l'attività fisica che deve essere lasciata, perché le persone devono muovere il corpo per stare bene". Per le persone che hanno partecipato a Dopoff, lo sport non è un optional, ma un progetto di vita.

Grazie a tutti coloro che hanno lasciato la loro testimonianza in questo tempo di perimetro quasi azzerato, e che hanno evidenziato il valore dell'essere sportivi.