

Negli spazi pubblici cinesi lo sport è una pratica collettiva sostenuta
dallo Stato

Nei parchi, lungo le rive dei fiumi o davanti agli ingressi dei templi, decine di anziani in vari momenti della giornata si incontrano per praticare insieme esercizi di fitness, tai chi quan e attività fisica leggera. All'alba, al calar del sole o alla fioca luce dei lampioni gruppi di uomini e donne cinesi mettono in pratica quella che ormai sembra essere divenuta una consuetudine approvata anche dall'Amministrazione generale dello sport cinese, uno degli organi della Repubblica Popolare dedicati alla pratica sportiva. La cura del benessere e della salute attraverso lo sport è diventata una priorità statale già da alcuni anni: **dal 2009, infatti, è stata istituita la Giornata nazionale del Fitness**, esattamente un anno dopo l'inaugurazione dei Giochi Olimpici di Pechino, celebrata nella data propizia dell'8 agosto del 2008. In occasione dell'istituzione di questa ricorrenza, l'ente statale che si occupa di sport ha stilato un programma normativo sul fitness, basato sulla diffusione e l'incentivo della pratica sia da un punto di vista sociale che da un punto di vista infrastrutturale. Nel corso degli anni, le istituzioni locali hanno investito per permettere a un numero sempre maggiore di persone di avvicinarsi allo sport, costruendo spazi pubblici dedicati, installazioni e strumenti collocati all'interno dei parchi per poter diversificare l'attività e suggerire circuiti funzionali al mantenimento del benessere.

L'attenzione governativa sulla pratica sportiva si inserisce all'interno del [piano strategico](#) decennale inaugurato nel 2019 e definito **"Healthy China 2030"**, grazie al quale il governo si impegna per garantire il miglioramento delle condizioni sanitarie dei cittadini cinesi, attraverso, tra le altre cose, la prevenzione e l'innovazione delle infrastrutture sanitarie. Tenendo in considerazione altri modelli simili, come ad esempio [l'impegno promosso](#) dal governo cubano nel fomento dell'attività fisica tra le persone più anziane, possiamo tracciare un *fil rouge* che collega le necessità economiche e ideologiche di quei Paesi inseriti in un contesto economico di stampo socialista.

Agire attraverso la prevenzione, permette indubbiamente di **pesare meno sulle infrastrutture ospedaliere**, in special modo in luoghi, come in Cina, dove la popolazione sta gradualmente invecchiando sia per l'abbassamento della natalità, che per le stesse innovazioni in ambito sanitario. Inoltre, si può osservare l'ambizione di spingere l'attività sportiva anche grazie all'**adozione di modelli comunitari**, attraverso i quali persone sole o con difficoltà relazionali hanno l'opportunità di stare insieme e prevenire disagi psicologici derivati dalla solitudine.

Negli spazi pubblici cinesi lo sport è una pratica collettiva sostenuta dallo Stato



Foto di Armando Negro

Ancora lontana da risultati considerati soddisfacenti, la stessa Amministrazione dello sport cinese ha proposto un **circuito di fitness da quindici minuti** con il fine di rendere più efficiente la pratica sportiva e contrastare eventuali controindicazioni. Secondo quanto riferito in [un'intervista del 2019](#) da Gou Zhongwen, direttore dell'Amministrazione generale dello sport cinese, la percentuale dei cinesi che praticava attività fisica prima dell'implementazione del piano *Healthy China 2030* raggiungeva all'incirca già il 40%. L'attività sportiva svolta in singolo o in gruppo è diversificata secondo le proprie peculiarità fisiche e i propri gusti: tra gli sport più praticati ci sono il **badminton**, il **tai chi quan**, lo **stretching** e la **ginnastica**. È, inoltre, molto frequente incontrare gruppi di anziani che si radunano per ballare, seguendo la coreografia di una persona che guida i loro passi sulle note di musica dance. L'attenzione al movimento fisico si riscontra anche in altri contesti: anche chi lavora, spesso, esce in strada o rimane nel suo studio per fare alcuni movimenti di scioglimento e rilassamento.

«**Lo fanno perché vogliono vivere a lungo**», mi spiega schiettamente Mei, una ragazza

Negli spazi pubblici cinesi lo sport è una pratica collettiva sostenuta
dallo Stato

proveniente dalla provincia dello Hunan. Secondo lei, però, non sarebbero così numerose le persone abituate a fare sport al momento: «Mia madre, ad esempio, non andrebbe mai a fare sport. Preferisce giocare a Mah Jong» dice ridendo.

Ciò che indubbiamente lascia colpiti è la grande quantità di centri e strutture sportive presenti nelle città; secondo quanto [ha affermato](#) Lang Wei, direttore del Dipartimento degli sport di massa dell'Amministrazione generale dello sport cinese, il governo starebbe lavorando per **migliorare la capillarità di questi spazi** e rendere più equilibrato il divario tra aree urbane e aree rurali.

«Si può fare sport praticamente ovunque» mi racconta Muchen, aggiungendo che: «Ci sono sia strutture private che strutture pubbliche, totalmente gratuite e aperte a tutti». Anche negli edifici privati, come le aree comuni dei compound, i complessi residenziali che hanno caratterizzato negli ultimi anni l'offerta abitativa nella Repubblica Popolare Cinese, si trovano aree fornite di attrezzi per la ginnastica, reti da badminton e tavoli da ping pong. Se l'impegno da parte delle istituzioni cinesi ha portato a un graduale incremento della pratica e a un lavoro reiterato nella diffusione capillare del fitness per chiunque, una buona parte del merito è legata all'**accessibilità pubblica dei centri** e al **contrastò della privatizzazione** degli spazi sociali. I benefici, [raggiunti](#) anche da persone affette da patologie croniche, stanno catturando l'interesse delle istituzioni statali anche nei Paesi europei. La riflessione sulla pratica sportiva si unisce alla necessità di osservare con rinnovata attenzione la struttura delle nostre città: attraverso [uno studio pubblicato](#) su *The Journal of Sports and Science* è stato dimostrato che, in Cina, nei luoghi in cui è presente un numero più elevato di marciapiedi, fermate degli autobus, piste ciclabili e spazi verdi, si è registrato un aumento dell'attività ciclistica e della camminata. Lo stesso studio osserva che, nella città di Shanghai, in quei quartieri preferiti dalla popolazione più anziana per coesione sociale, si constatava un aumento considerevole dell'attività fisica.

Abituati a società dove l'attenzione sanitaria si sta trasformando ineluttabilmente in una questione aziendale, dettata dalle necessità delle leggi del mercato, l'attività fisica semplice praticata nei parchi in Cina, e non solo, ci ricorda che la salute è un bene comunitario che si coltiva anche grazie alla prevenzione e alla partecipazione attiva.

(Credit foto di copertina: Bianca Mari)

Negli spazi pubblici cinesi lo sport è una pratica collettiva sostenuta
dallo Stato



Armando Negro

Laureato in Lingue e Letterature straniere, specializzato in didattiche innovative e contesti indipendentisti. Corrispondente da Barcellona, per *L'Indipendente* si occupa di politica spagnola, lotte sociali e questioni indipendentiste.