

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 10

**Artikel:** Lo sport nella terza età : un obiettivo sociale d'importanza nazionale

**Autor:** Schneider, Carl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000360>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Cari lettori,**

questo mese apriamo una discussione sullo sport nella terza età. L'argomento è trattato da una personalità ben conosciuta nel mondo sportivo elvetico. Carl Schneider è noto nello sport universitario, nello Sport per Tutti e, naturalmente, nella promozione della ginnastica e dello sport per le persone anziane. Infatti dopo aver collaborato in diverse commissioni sportive nazionali, questo anziano ma sempre attivo maratoneta, dirige attualmente la Federazione svizzera per la ginnastica e lo sport per anziani (FSGA). La proposta contenuta nel suo articolo non poteva non giungere da un'altra sponda. In breve cosa propone il dott. Carl Schneider. Nient'altro che creare, per gli anziani, una struttura analoga a quella esistente per i giovani. Con lo sport — ormai lo sanno anche i sassi — si combattono i cosiddetti mali del secolo: avviene soprattutto, misurando l'impegno degli addetti, a livello giovanile e degli adulti. Qualcosa si fa pure per quella fetta di popolazione che ha ormai raggiunto il meritato pensionamento. È sufficiente? No! risponde Schneider, si fa troppo poco, mancano strutture valide e questo stato di cose costa un sacco di soldi alle casse pubbliche.

Qualcosa come 5 miliardi di franchi. Con un milioncino si potrebbero aggiustare le cose e rendere meno grigia l'esistenza delle persone anziane. La proposta di affidare questo compito alla nostra Scuola è alquanto interessante, ma ci sarebbero alcuni scogli da superare. Per esempio il blocco del personale imposto alle aziende della Confederazione (di cui Macolin fa parte), limita l'area d'azione della SFGS. Questo per non citare che un solo ostacolo, vien poi quello del finanziamento e così via. La discussione è aperta; speriamo, da queste colonne, di poter contribuire in modo valido ad affrontare questo tema d'importanza nazionale.

Arnaldo Dell'Avò

## **Lo sport nella terza età: un obiettivo sociale d'importanza nazionale**

di Carl Schneider

Invecchiare significa anche, normalmente, una diminuzione della capacità di prestazione e dell'autonomia, un aumento delle malattie, il ricovero. L'attività sportiva può ritardare l'apparizione dei sintomi di vecchiaia, rafforzare la salute e l'indipendenza personale e abbreviare un eventuale soggiorno all'ospedale. È dunque in grado di diminuire notevolmente le difficoltà finanziarie e sociali imposte alla nostra società dagli anziani.

La ginnastica della terza età gode di una popolarità internazionale e raggiunge, da noi, la considerevole cifra di 60 000 - 80 000 praticanti. In questi ultimi anni, comunque, gli effettivi stagnano e un'analisi della struttura e della missione s'impone.

### **La situazione**

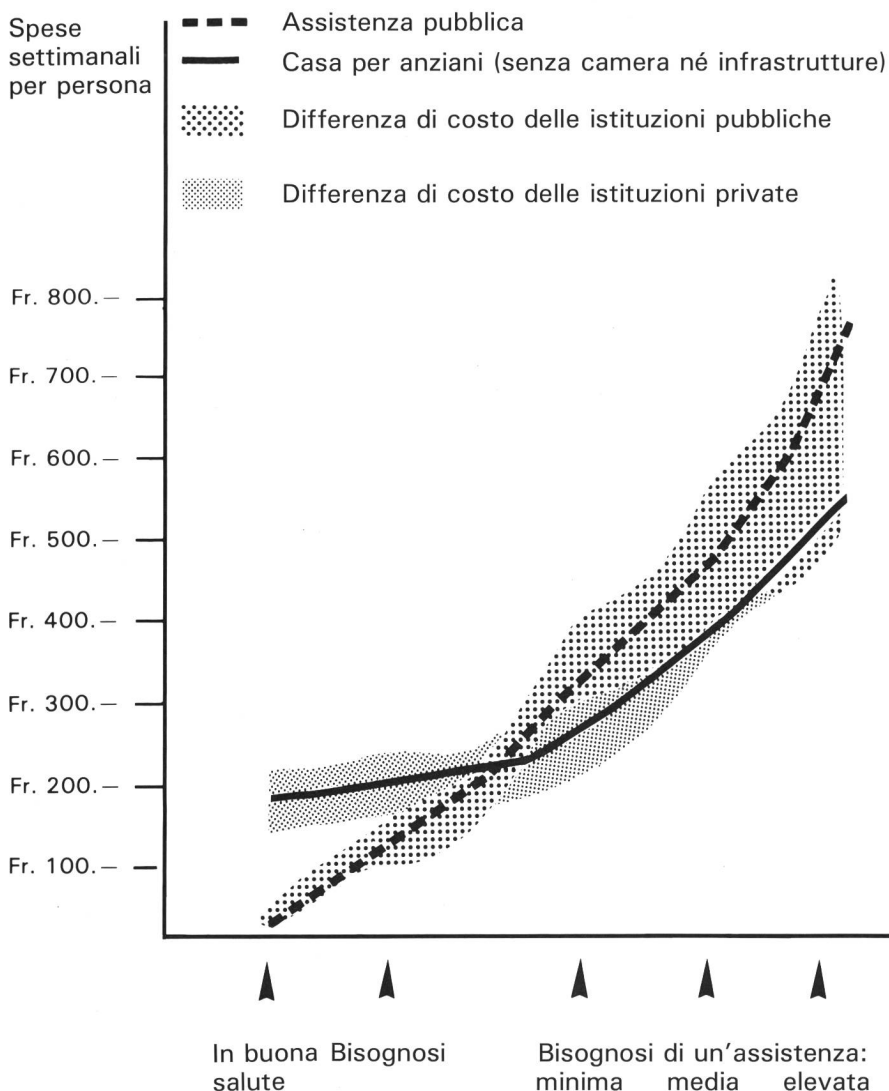
L'invecchiamento della nostra popolazione aumenta incessantemente. Nel 2000, la Svizzera conterà oltre un milione di pensionati AVS. Fortunatamente, il livello di vita elevato, la diminuzione delle ore di lavoro, l'aumento del tempo libero fanno sì che le «giovani generazioni» di pensionati siano non solo in una situazione finanziaria più tranquilla, ma sono ancor più vivaci, più vigorosi. Sono molto più attenti alla pratica sportiva oppure reclamano programmi più spinti che in passato. Ciò vuol dire che la motivazione alla partecipazione a queste attività ha registrato un'evoluzione. E questo detto per i «più giovani», mentre che per gli anziani, i vegliardi, che non hanno mai fatto dello sport durante la loro vita di adulti, i programmi stabiliti sono ancora sufficienti. Il detto «prevenire val meglio che guarire» è ugualmente valido per le persone anziane. Ecco perché le giovani generazioni di pensionati devono essere incitate alla pratica sportiva prima che sia troppo tardi. Meglio ancora, bisognerebbe convincerli ancor prima

del pensionamento, quando l'organismo può ancora essere sottoposto senza rischi a degli sforzi, quando l'esercizio fisico può ancora avere tutti i suoi benefici effetti. Nuovi aspetti emergono così in questo compito dell'economia pubblica: offrire un ampio ventaglio di attività sportive; ciò presuppone comunque più vaste nozioni e maggiori esigenze a livello della formazione e del perfezionamento dei monitori, come pure dell'amministrazione.

### **Aspetto finanziario**

L'esplosione dei costi nel settore della salute pubblica pesa attualmente sul budget nazionale: 15 miliardi di franchi all'anno. Un terzo circa, cioè 5 miliardi di franchi, sono le spese provocate dalle persone anziane. Se, grazie all'attività sportiva, riusciamo a diminuire la malattia, a ritardare il ricovero, realizzeremo sicuramente importanti economie. Nel rapporto del programma nazionale di ricerca «Spese per l'assistenza privata e pubblica alle persone anziane» di E. Rieben (edizioni Haupt, 1982), troviamo il seguente grafico:

## Diagramma della tendenza delle spese per l'assistenza pubblica (assistenza e trattamento)



Lo sport della terza età non deve rimanere un affare di pochi idealisti. Dev'essere l'impresa collettiva di diverse istituzioni, convinte di poter contare sulla collaborazione delle autorità politiche.

Riducendo di un mezzo anno, sulla durata totale della loro vecchiaia, le prestazioni di assistenza e di cure secondo il grafico rappresentante la curva delle spese, e questo solo per il 20 per cento delle persone anziane, si potrebbe economizzare — secondo la gravità del caso — da 600 milioni a 2,5 miliardi, non all'anno, ma sulla terza età nel suo assieme.

Ci sono dunque in gioco enormi somme che qualcuno dovrà pur pagare: i vecchi, i loro familiari, le casse malati o i contribuenti. Se si riuscisse, in particolare con lo sport, a conservare la salute e l'autonomia, a ridurre la fase durante la quale sono necessarie delle cure, ne risulterebbero sicuramente delle economie velocemente apparenti quanto efficace la sua azione. Si vede quindi tutta l'importanza che potrebbe assumere lo sviluppo dello sport nella terza età; non si tratta di un compito riservato ad alcuni idealisti, ma di un dovere collettivo concernente le istituzioni sportive e sociali come pure le autorità politiche.

### Lo sport e l'invecchiamento

Non si tratta qui di trattare la diversità e la complessità dell'attività sportiva. Importante è considerare che la sua ef-

La perdita della salute e dell'autonomia, in una persona anziana, comporta una spesa da 150 a 500 franchi la settimana, a seconda della gravità del caso. Ciò ci fornisce un altro punto di partenza per una stima dell'ampiezza dell'aspetto finanziario.

Nel corso di un congresso su «L'età e la condizione fisica» organizzato negli Stati Uniti, è stato fissato il seguente obiettivo: *Ridurre a 30 all'anno il numero dei giorni in cui l'attività delle persone di oltre 65 anni è diminuita del 20 per cento.* Prendiamo come base questo 20 per cento e supponiamo che, per il 20 per cento delle persone anziane, l'attività sportiva riesca a ridurre del 20 per cento i giorni di malattia: ne risulterebbe un'economia di 200 milioni all'anno sui 5 miliardi di franchi a carico della salute pubblica. Beninteso sappiamo che questo calcolo non è assolutamente giusto, poiché ospedali e ospizi, con tutto il loro personale e i loro costosi equipaggiamenti, devono essere pagati anche se il tasso di occupazione vien ridotto del 20 per cento.





ficacia non scompare con l'età, nonostante la diminuzione della capacità alla prestazione. Negli asili, i «vecchi» interpretano la ginnastica della terza età, che eseguono seduti su una sedia, come un prezioso diversivo; ci sono ancora persone di 70 anni che affrontano la corsa di 100 km e definiscono questo sforzo una distensione. Queste attività sportive sono sentite come tali dalle persone anziane. L'offerta deve dunque corrispondere alle aspirazioni e alle possibilità oppure, usando un'espressione tecnica, presentarsi sotto forme differenziate di obiettivi di gruppo. Spesso si pretende che la «ginnastica per la terza età» sia più che sufficiente. Questa osservazione non corrisponde né ai fatti né alle necessità. Bisogna andare oltre.

La SFGS non potrebbe incaricarsi dello sport per anziani, come già fa per G + S? Il problema resta aperto!

Lo sport dev'essere gioco, distensione e piacere; dev'essere praticato regolarmente. La lezione settimanale di un'ora è insufficiente. Il tempo di cui dispongono i pensionati, la loro attitudine alla prestazione, ne esigono in maggior misura; oltre alla ginnastica, occorrono ancora le escursioni, il nuoto, i birilli ecc. Il programma settimanale dello sportivo della terza età dev'essere sempre più polisportivo. Un problema scottante si pone a proposito dello «sport dei vecchi»: concerne il complesso «sforzo-rischio». L'età provoca un'alterazione del funzionamento degli organi, per cui l'attitudine a sopportare uno sforzo diminuisce progressivamente.

Fino a che punto si può ancora imporre carichi a un organismo che invecchia, senza prendere rischi troppo grandi? Per penetrare in questa problematica, prendiamo l'esempio della funzione cardiocircolatoria e dell'allenamento di tenacia che la concerne direttamente. È considerato, oggi, come il più importante per migliorare lo stato di salute e per ritardare l'apparizione dei sintomi d'invecchiamento. Ma la funzione cardiocircolatoria non diminuisce soltanto sotto l'effetto dell'invecchiamento: i postumi di vecchie malattie aumentano spesso un pericolo, altrettanto grande quanto esse sono più vecchie. L'allenamento di tenacia praticato da una persona anziana presenta dunque sempre un rischio relativamente elevato. Cosa ci mostra la pratica? Negli USA, lo sport per la terza età comincia a 50 anni! In Svizzera comincia con la rendita AVS, cioè a 62 o 65 anni. Le direttive valide per tutti i nostri monitori precisano, a proposito dei giochi, che non bisogna «in nessun caso far correre!».

E pertanto sono molte le persone di 60 o 70 anni che hanno intrapreso con successo un allenamento alla corsa di tenacia. Un tale regime è anche prescritto ai più deboli, alle vittime d'infarto come mezzo di ristabilimento. Ma si tratta, beninteso, di una attività individualizzata e svolta sotto regolare controllo medico. Non lo si può adottare per un gruppo compatto, da cui la proibizione di correre menzionata poc'anzi. Di conseguenza, *appare indispensabile abbassare a 50 anni l'inizio dello sport della terza età e di introdurre un allenamento di tenacia sotto controllo medico.*

In questo caso non introduciamo un nuovo elemento che esca dal quadro

delle strutture attuali. E non si tratta soltanto di struttura: l'aumento di carichi e rischi esige monitori più competenti. Bisogna ripensare tutto il problema dei monitori e forzare il passo se vogliamo prendere sul serio la missione sociale d'importanza nazionale che lo sport della terza età riveste e se vogliamo sfruttare pienamente le possibilità che possono risultare.

### Fattori sociali

Lo sport del tempo libero per gli adulti è organizzato in parte dalle associazioni e dai club. È pure praticato individualmente o in piccoli gruppi. È su questo modello che dovrebbe essere concepito in futuro. Si constata già che le attività individuali quali l'escursione, il ciclismo, il tennis ecc. costituiscono un'eccellente educazione alla salute. Le esperienze relative agli esercizi fisici determinano un comportamento positivo speciale rispetto alla salute: moderazione nell'alimentazione, nel bere, il fumo, l'igiene vestimentaria ecc.

Lo sport degli anziani deve offrire delle possibilità d'impegno che corrispondano alle aspirazioni e alle capacità degli adepti.

La responsabilità personale riguardo la salute si sviluppa, da cui un felice influsso sulla padronanza dei problemi legati all'età. Comunque, presto o tardi, la vecchiaia fa sentire i suoi effetti, anche sugli individui più solidi, rendendo l'attività sportiva più penosa e meno attraente. Ragione per cui lo sport della terza età dovrebbe tendere alla formazione di gruppi, poiché importante in questa fase d'incontrare l'incontraggio dei compagni, di constatare che anche gli altri soffrono le miserie dell'età. Si dovrebbe arrivare alla costituzione di questi gruppi basati sul principio «aiuta te stesso». Per far ciò bisognerebbe creare un'istituzione-mantello che coordini le diverse attività nell'ambito del comune. Restano ancora da stabilire le condizioni e a dare gli impulsi necessari in questo senso.

### Problemi di struttura

La «Federazione svizzera per la ginnastica e lo sport degli anziani» (FSGA) è un'organizzazione che riunisce le diverse istituzioni sociali e sportive interessate. La sua struttura è ormai provata in altre istituzioni analoghe:

#### Sul piano nazionale

Rappresentazione di fronte alle autorità, elaborazione della materia di lavoro



ro, formazione dei direttori dei corsi cantonali.

#### *Sul piano cantonale*

Formazione di monitori di gruppi, suggerimenti per la creazione di nuovi gruppi e per l'organizzazione di manifestazioni, assistenza e consigli.

#### *Sul piano locale*

Attività sportiva delle persone anziane, a gruppi o sotto altre forme.

La FSGA si occupa di cinque settori di attività: ginnastica, nuoto, danza, escursioni e sci di fondo.

La formazione di organismi di lavoro cantonali potrebbe intensificare la collaborazione fra le associazioni membre e altre interessate e dare così maggiore ampiezza al movimento.

Lo sviluppo della FSGA, come pure la creazione di nuovi gruppi di lavoro, sono attualmente stagnanti. La ginnastica della terza età ha fatto la sua apparizione in Svizzera una quindicina di anni fa, grazie soprattutto al lavoro pionieristico dei segretariati cantonali della Pro Senectute. Solo più tardi le associazioni di ginnastica si sono schierate con questo movimento. Si contano oggi circa 80 000 partecipanti attivi ripartiti in 4 000 gruppi; l'attività dominante è la ginnastica, con 60 000 attivi. Ma l'incremento degli effettivi durante questi ultimi anni non corrisponde all'aumento del numero delle persone della terza età suscettibili di praticare dello sport. Causa ne potrebbe essere la progressione dell'attività individuale nello sport del tempo libero. La lodevole azione della Pro Senectute ha quale spunto piuttosto nella terapia tramite il movimento. Ma, per quanto concerne i problemi dello sport nel tempo libero, all'istituzione mancano le conoscenze e le competenze specifiche. Per le associazioni tradizionali, l'attività essenziale rimane la ginnastica. Gli altri settori sono secondari e solo raramente vengono presentati agli interessati. Su questo punto esiste dunque una lacuna che si colma o continua a sussistere, e ciò a seconda dei doveri di consiglieri e funzionari.

L'allenamento di tenacia è considerato, oggi, alla base della salute e che contribuisce in modo efficace a ritardare l'apparizione dei sintomi d'invecchiamento.

Si delineano comunque nuove possibilità. Vecchi istruttori di sci e di nuoto — con tanto di brevetto — s'interessano a lavorare con le persone anziane. In Svizzera esistono centinaia di moni-

Bisogna forzare il passo se vogliamo prendere sul serio l'importanza nazionale della missione sociale dello sport della terza età, se desideriamo sfruttare pienamente le possibilità offerte dallo sport.

tori G + S, di cui un buon numero non intende più esercitare un'attività con la gioventù. Non si potrebbe tentare di recuperarli, data la loro formazione? Quale struttura si occupa della loro reintegrazione? Secondo lo schema delle strutture della FSGA, dovrebbero essere i gruppi cantonali; ma il loro sviluppo non è soddisfacente. Se si tien conto della realizzazione di tutti questi compiti e aggiungendo i nuovi problemi posti dall'abbassamento dell'età per l'inizio dell'attività sportiva delle persone anziane, appare con evidenza che la FSGA, nella sua forma attuale, non potrebbe reggere il confronto.

*Si pone allora la questione a sapere se la SFGS non potrebbe intervenire e se non è questa istituzione a prendere in mano questa attività, come d'altronde fa per la gioventù.* Gioventù + Sport è un'organizzazione diretta da Macolin per coordinare il lavoro delle associazioni sportive, le organizzazioni giovanili e gli organi di formazione delle scuole e dei cantoni. Potrebbe succedere la stessa cosa per lo sport della terza età. La SFGS gode di una grande esperienza nell'elaborazione delle materie d'attività sportiva e nella formazione di monitori; la collaborazione con i cantoni è perfetta. Questo potenziale dovrebbe essere sfruttato. L'ampiezza del compito, gli enormi interessi economici e sociali in gioco postulano a favore di una tale soluzione.

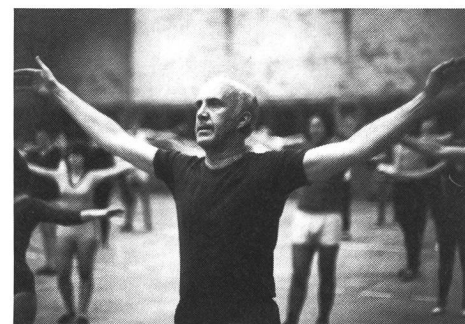
#### **Aspetto finanziario**

Alla Confederazione, G + S costa qualcosa come 20 milioni di franchi all'anno; lo sport per anziani avrebbe bisogno solo di una piccola parte di questa somma: circa 1 milione. Le persone anziane pagano loro stesse le spese causate dalla loro attività sportiva, compresa l'indennità dei monitori; un certo numero sarebbe pronto a finanziare personalmente, in parte almeno, l'assicurazione, il perfezionamento dei monitori e le spese amministrative. La FSGA spende, attualmente, 250 000 franchi per la formazione e l'amministrazione; non si conoscono le spese dei cantoni. Si può dunque stimare a un milione di franchi la somma necessaria all'attività futura, secondo la sua probabile ampiezza. Bisogna mettere questo montante a confronto con le

economie teoriche e pratiche realizzate nel settore della salute pubblica. L'aspetto finanziario giustifica dunque, lui pure, la creazione di una struttura nuova ed efficace.

#### **Conclusione**

Lo sport della terza età è un compito sociale d'importanza nazionale che necessita di soluzioni efficaci e di grande portata. Affidarne la direzione alla SFGS sarebbe un passo in questa direzione. Ciò non può essere realizzato dall'oggi all'indomani, e il cambiamento di dipartimento non accelererà certamente le cose. In attesa occorre cercare soluzioni provvisorie, sperando ch'esse non diventino stabili. Innanzitutto si potrebbe tentare di por fine all'attuale stagnazione, tramite un'azione concreta di cantoni e comuni. Abbiamo già schizzato alcuni suggerimenti a questo scopo: organizzazione di aiuto reciproco, programmi polisportivi settimanali, recupero di ex-monitori.



Un secondo passo da fare sarebbe il rimaneggiamento del contenuto degli esercizi, nel senso di una «ginnastica della terza età in quanto terapia tramite il movimento e lo sport del tempo libero». Ciò potrebbe sfociare in un opuscolo di propaganda alquanto utile a condizione che, sul piano locale, le condizioni permettano di accogliere i nuovi interessati.

In una terza tappa, converrà risolvere il problema (a 50 anni?) dell'età d'inizio dell'attività sportiva delle persone anziane, con l'introduzione di un allenamento di tenacia.

Ma questi progressi non potranno essere realizzati senza una stretta collaborazione fra tutti i circoli interessati, e ciò sul piano nazionale, cantonale e comunale. L'ampiezza e la complessità del compito necessita una ripartizione del lavoro fra gli organi sociali, sportivi e politici.

Lo sport della terza età è un compito nazionale importante e noi non sapremo tollerare più a lungo che tutte le possibilità offerte dallo sport non siano pienamente sfruttate. Si tratta di un problema per il quale occorre trovare d'urgenza una soluzione. □