

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 44 (1987)
Heft: 7

Artikel: Saggio sulla sport per anziani
Autor: Schneiter, Carl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000076>

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: 05.04.2026

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



Saggio sullo sport per anziani

di Carl Schneider

Traduzione: Regula Feitknecht

Lo sviluppo demografico del nostro paese ha assunto toni preoccupanti: il numero degli anziani è in continua crescita. Attualmente sono 900'000 i pensionati AVS e ben presto supereranno il milione di unità. Essi sono la causa di ingenti spese: quasi un terzo dei 15 miliardi di franchi annualmente stanziati in favore della salute sono infatti destinati agli anziani. È riconosciuto che la pratica di uno sport permette di ritardare gli effetti dovuti all'età; ma vale questo discorso anche per le persone bisognose di cure? La dipendenza da terzi per svolgere le mansioni domestiche quotidiane non è che la conseguenza di una diminuzione della mobilità, la quale può essere riacquistata in larga misura grazie all'attività fisica. In questo senso è importante sottolineare le possibilità offerte dallo sport per anziani, possibilità che questo articolo si prefigge di approfondire e divulgare.



Il processo di invecchiamento comporta una riduzione delle funzioni degli organi, che accompagna anche una vita sedentaria, l'alimentazione eccessiva, il fumo o il consumo di bevande alcoliche. Una leggera modifica delle proprie abitudini permette senza dubbio un miglioramento dello stato di salute, ma lo sport — inteso come allenamento regolare — ottiene risultati maggiori in quanto rinforza gli organi. Lo stato di salute nel quale si affrontano le prime fasi della vecchiaia è sensibilmente migliorato in rapporto alle generazioni passate, grazie a diversi fattori, tra cui il benessere accresciuto, l'aumento del tempo libero, la tecnologia, ecc.

È ormai accertato che nel periodo tra i 60 e i 75 anni si possono influenzare e ritardare notevolmente gli effetti dell'età grazie ad una pratica sportiva regolare. Tuttavia, ad una certa età, i «mali» della vecchiaia, il bisogno di aiuto e la malattia non possono più essere dominati: le possibilità di praticare uno sport diminuiscono e si riducono ai metodi terapeutici. Lo scopo dello sport per anziani è evidente: esso intende prolungare la prima fase dell'invecchiamento, quella in cui l'organismo è ancora in perfetta salute, e accorciare l'ultima fase.

La salute di un individuo è condizionata da tre fattori (quello psichico, quello fisico e quello sociale) che si evolvono con il passare del tempo. L'efficienza fisica cala mentre i bisogni psicologici, intellettuali e sociali tendono a crescere. Lo sport deve tener conto di queste variazioni in quanto la sua efficacia dipende dalla capacità di adattarsi ad una situazione data. D'altra parte esso condiziona a sua volta il contesto dell'individuo. Citiamo come esempio gli incontri podistici per anziani a Zurigo, dove la motivazione di molte donne è maggiormente dettata dal desiderio di trovarsi in compagnia che da quello di praticare la corsa.

Il presente saggio si basa sullo sport competitivo perchè è più facile trarre delle informazioni pertinenti da persone che si sono allenate per anni, che

prestano un'attenzione particolare al loro stato di salute e hanno perciò potuto ritardare gli effetti dell'età.



I massaggi: un rito prima della partenza.

Il numero dei partecipanti

Le cifre della tabella 1 risultano da un'inchiesta e dalle liste dei partecipanti a varie gare; esse coprono diversi gruppi di persone e tuttavia le conclusioni sono concordi. Perché il numero di partecipanti diminuisce così sensibilmente con l'aumentare dell'età? Non esistono dati precisi per rispondere a questa domanda. La maratona engadinese di sci di fondo pone lo stesso quesito: nel 1974 si annoverano 211 partecipanti di 60 anni o più; dieci anni dopo — nel 1984 — non si contano più che 84 persone nella categoria dei settantenni. Gli altri avranno abbandonato tutte le competizioni o solo la maratona engadinese? Hanno rinunciato allo sport a favore di un'occupazione più intellettuale o si sono ritirati a causa di ferite o malattie? Non si sa.

Lo sport per anziani viene generalmente concepito per coloro che non hanno esperienze agonistiche, per i neofiti, ma dall'esempio che precede risulta che esso dovrebbe anche provvedere a prolungare gli anni di attività, ad evitare che gli anziani si ritirino dalle competizioni.

Ho cercato di approfondire il tema del «ritiro» e mi sono rivolto a 19 ultraquarantenni che avevano partecipato alla Maratona nel 1984, ma vi hanno rinunciato nel 1985. Di 13 risposte pervenute, 6 adducevano come ragione la malattia, 2 un incidente, 5 altri motivi (per 3 fra loro l'assenza era giustificata dall'introduzione del passo Siitonen). 11 persone prevedevano di riprendere la competizione l'anno successivo, dimostrando che il loro ritiro non era dettato dalla stanchezza nei confronti del-

l'agonismo. Particolarmente rilevante è anche la presenza/assenza dei settantenni: nel 1985 di 8 fedeli corridori non se ne sono presentati che 4 (= 50%). Tre degli assenti erano ammalati e uno non ha risposto alla domanda. Secondo me, in questi casi, è proprio l'età che gioca un ruolo preponderante.

La capacità di prestazione

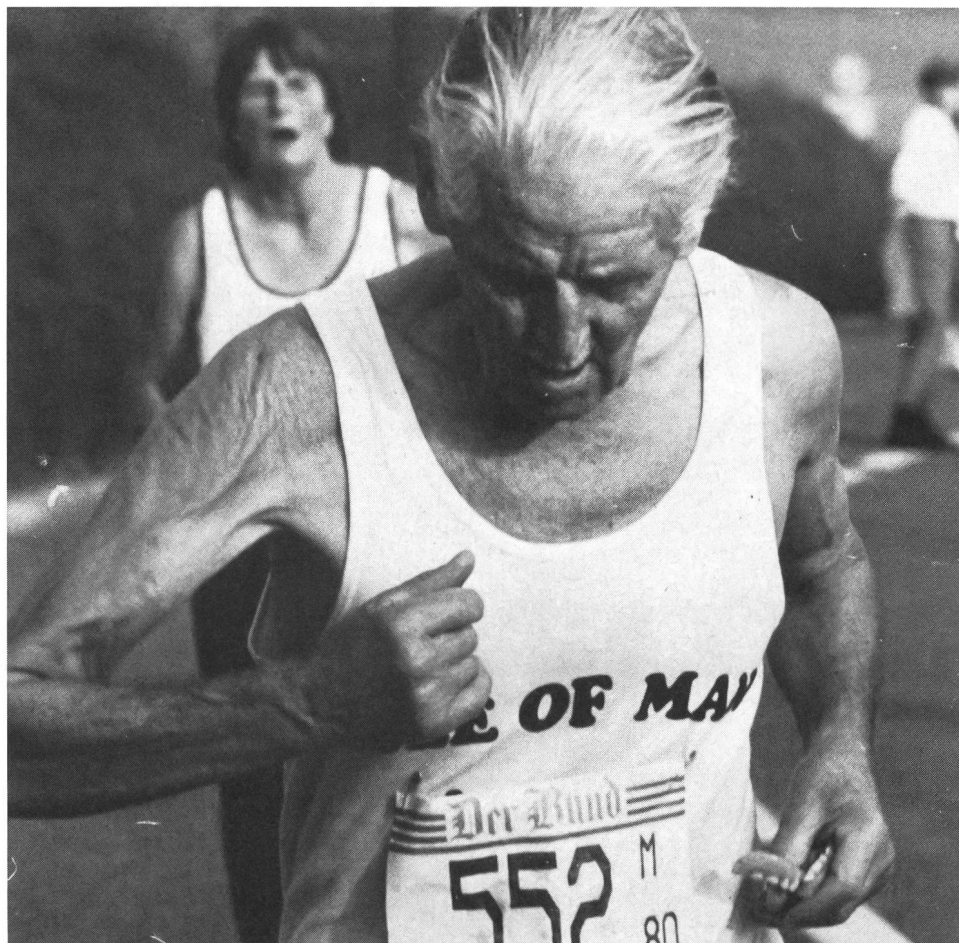
Essa è notevole in tutte le categorie d'età, soprattutto se si tien conto che 15-20 anni fa tali prestazioni erano considerate eccezionali: persone più giovani ma meno allenate non sarebbero in grado di fornire gli stessi risultati. La tabella 2 attira l'attenzione su un fattore che merita di essere approfondito. Le prestazioni dei settantenni (10 km in 51 min. ovvero tutta la Maratona in 3 ore e 24 minuti) sono eccellenti. Lo stesso rendimento prestato da un quarantenne verrebbe giudicato buono, mentre di un ventenne che presenti questi risultati si direbbe che è mediocre. Tenendo presente che la prestazione è funzione dell'allenamento, si può senz'altro affermare che il settantenne si è sottoposto ad un ottimo allenamento, mentre il ventenne ad un allenamento medio. Non si tratta naturalmente di esprimere dei giudizi di valore, bensì di ricordare che un allenamento medio o scarso aumenta i

rischi dovuti allo sforzo; in altre parole, l'anziano, malgrado la sua prestazione «inferiore», sottoposto allo stesso sforzo, affronta un rischio minore.

La capacità di prestazione cala con gli anni e secondo i più recenti dati scientifici del 10% in dieci anni. Se collegassimo le cifre della tabella 2 con una linea, ne risulterebbe che la fascia d'età compresa tra i 60 e i 69 anni presenta prestazioni inferiori a quelle previste. Ciò può dipendere dal gran numero di «nuovi» (persone cioè che riprendono l'attività dopo un'interruzione) fra gli sportivi anziani.

Anche la durata degli allenamenti settimanali cala con l'età: sulla base dei risultati ottenuti su 10 km di corsa, essa sembra comportare 3 ore per settimana per i settantenni e 4 ore per i quarantenni. E ciò stupisce poiché un pensionato avrebbe molto più tempo da dedicare allo sport di coloro che esercitano una professione. Tuttavia non si può dimenticare che anche il periodo di recupero viene notevolmente rallentato dall'età.

Il paragone dei risultati ottenuti alla Maratona del 1974 con quelli dell'84 sembra rivelare una contraddizione: invece della prevista diminuzione delle prestazioni dovute all'età, si assiste ad un miglioramento. Ciò si spiega con gli studi e le scoperte scientifiche volti a migliorare le condizioni d'allenamento, nonché con le recenti modifiche nel



Età (anni)	40-49	50-59	60-69	70 e più	Totale	Donne (43,7 anni)
Corridori	77	60	29	10	176	17
Fondisti	77	56	37	8	178	—

Tabella 1: Numero di partecipanti a gare di tenacia.

Corridori = risposte ottenute dal sondaggio presso il Senioren Läufer Verein Schweiz (SLV) nel 1984.

Fondisti = atleti che hanno partecipato alla maratona engadinese 15 o 16 volte (1984).

Età (anni)	40-49	50-59	60-69	70 e più	Totale (media)	Donne
A. Corridori (unità)	77	60	29	10	176	17
Anni di allenamento	9	9	12	16	9,9	4,1
Volume dell'allenamento per settimana in km	65	50	48	34	55,6	49,8
Miglior tempo su 10 km in min.	38	41	48	51	41,3	47,0
B. Fondisti	77	56	37	8	178	
Risultato medio 1984	2.42	2.59	3.31	3.24		
Risultato medio 1974	2.56	3.00	3.36	3.28		

Tabella 2: Età e prestazioni. Le condizioni meteorologiche erano simili nel 1984 e nel 1974.

Età (anni)	40-49	50-59	60-69	70 e più	Totale	Donne
Unità	77	60	29	10	176	17
VISITA MEDICA PER						
malattia durante l'anno precedente	12%	26%	27%	30%	19,8%	52,8%
da 2 a 6 anni prima	44%	36%	10%	30%	35,8%	5,9%
più di 6 anni prima	41%	33%	59%	30%	40,7%	23,5%
MEDICINALI						
mai sonniferi	96%	90%	85%	60%	90,2%	82,4%
mai pastiglie contro il mal di testa	70%	87%	83%	89%	79%	47%
mai pastiglie contro l'influenza	59%	74%	55%	70%	65,7%	41%
Non fumatori	91%	88%	90%	100%	90,3%	94,1%
Alcool giornalmente	21%	12%	34%	50%	21,7%	0

Tabella 3: Salute degli atleti che praticano attività agonistiche.

settore del materiale (sci e attacchi), le nuove scioline e la preparazione delle piste. I 178 corridori della tabella 2 hanno dunque potuto, malgrado l'età avanzata, migliorare la loro prestazione, procurandosi così soddisfazione, gioia, entusiasmo e motivazione per la competizione. Sarà interessante seguire da vicino quest'evoluzione in attesa del calo del rendimento.

Lo stato di salute

La tabella 3 riassume alcuni aspetti dello stato degli atleti anziani. La maggior parte di essi si allena da tempo (9,9 anni in media) e da diversi anni si è trovata nella necessità di subire una visita medica per malattia: solo il 19,8% degli uomini e il 52,8% delle donne si sono fatti visitare durante l'anno precedente l'inchiesta. Il consumo di medicinali è basso, se si esclude i sonniferi, il che dimostra che l'insonnia dovuta all'età non può essere eliminata grazie alla pratica di uno sport. Il 50% non fuma, ma il 21,7% consuma giornalmente bevande alcoliche. Tra i settantenni il 50% addirittura confessa di concedersi un bicchiere di vino a pasto. Ai dati menzionati vanno aggiunti dei fattori difficilmente quantificabili quali la serenità, la gioia di vivere, la fiducia in sé ecc. A questo proposito un indizio, seppure indiretto, sulla salute psichica di cui godono gli sportivi anziani ci è fornito dall'uso limitato di sonniferi. Il consumo ridotto di medicinali in genere prova l'attenzione che gli sportivi rivolgono alla loro salute: rifiutano di ingerire delle pastiglie per ogni dolore...

Questo saggio offre un'immagine positiva ed incoraggiante dell'efficienza e della salute degli sportivi. Le persone anziane si danno da fare per prolungare il periodo di attività fisica ed i giovani sembrano pronti a seguirne l'esempio. Purtroppo molti attivi abbandonano l'agonismo a 60 anni. Si sa poco delle ragioni che motivano una tale scelta e sarebbero necessarie delle analisi più approfondite in merito.

La nostra speranza è che il successo finora ottenuto si mantenga, anzi cresca; che prestazioni considerate eccezionali oggi diventino la norma di domani. Oggi qualche ottantenne isolato pratica lo sport. Tra vent'anni essi saranno forse altrettanto numerosi che i sessantenni di oggi (che a loro volta erano rari ed isolati vent'anni fa). E la conseguenza di quest'evoluzione sarà l'estensione della base di quella piramide che lo sport per anziani costituisce. In tutti i casi è ormai accertato che lo sport per anziani propone una valida possibilità di superare i numerosi problemi posti dall'aumento costante delle generazioni anziane. □