

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	47 (1990)
Heft:	1
Artikel:	Quale futuro ha lo sport per anziani?
Autor:	Röthlisberger, Esther
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999883

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: 08.02.2026

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

bellezze naturali e per i contatti inter-personali.

L'allenamento quotidiano non significa allenarsi alla corsa, al nuoto, al gioco, ma bensì svolgere, in forma giocata, un'attività polisportiva: un giorno il jogging, il successivo un'escurzione, un altro ancora lo sci. È assai difficile determinare la frequenza e il carico ottimale. Per sicurezza, si consiglia di mantenere limitata l'intensità. La prima fase di preparazione avviene di preferenza nelle lezioni dirette da monitori qualificati. In queste occasioni, si inizia con un'intensità media per migliorare la propria capacità di prestazione. In seguito, si può svolgere l'attività sportiva individualmente o in piccoli gruppi. A questo proposito, una constatazione viene spontanea: solamente colui il quale si applica diligentemente per il miglioramento della prestazione, riesce a far progressi. Colui che pratica un'attività per divertimento, rimane a livello debole. La passeggiata quotidiana non conduce a un miglioramento della prestazione. Tuttavia, anche colui che si applica in modo intensivo, necessita mesi e anni per realizzare gli stessi progressi che un giovane può realizzare dopo alcune settimane. Questo lungo esercizio è il tributo che bisogna pagare all'età.

Risultati nella pratica

Quest'autunno abbiamo festeggiato i 6 anni di attività del gruppo zurighese di jogging per anziani. I progressi fatti segnare dalla maggior parte dei partecipanti (69.5 anni di età media) hanno dell'incredibile. Un'attività sportiva sensata? Significa realizzare prestazioni elevate senza mostrare segni di stanchezza o senza aver l'impressione di essere troppo vecchio per questa attività. Parallelamente bisogna segnalare lo spirito di gruppo che si è creato all'interno del gruppo nel quale nessuno si lamenta e dove domina il sorriso e la contentezza. Questo significa una qualità di vita elevata. Praticare un'attività sportiva più volte alla settimana, desiderare un'aumento della prestazione, questa è la via da seguire per uno «sport sensato»? A questo punto il dosaggio è cosa fatta.

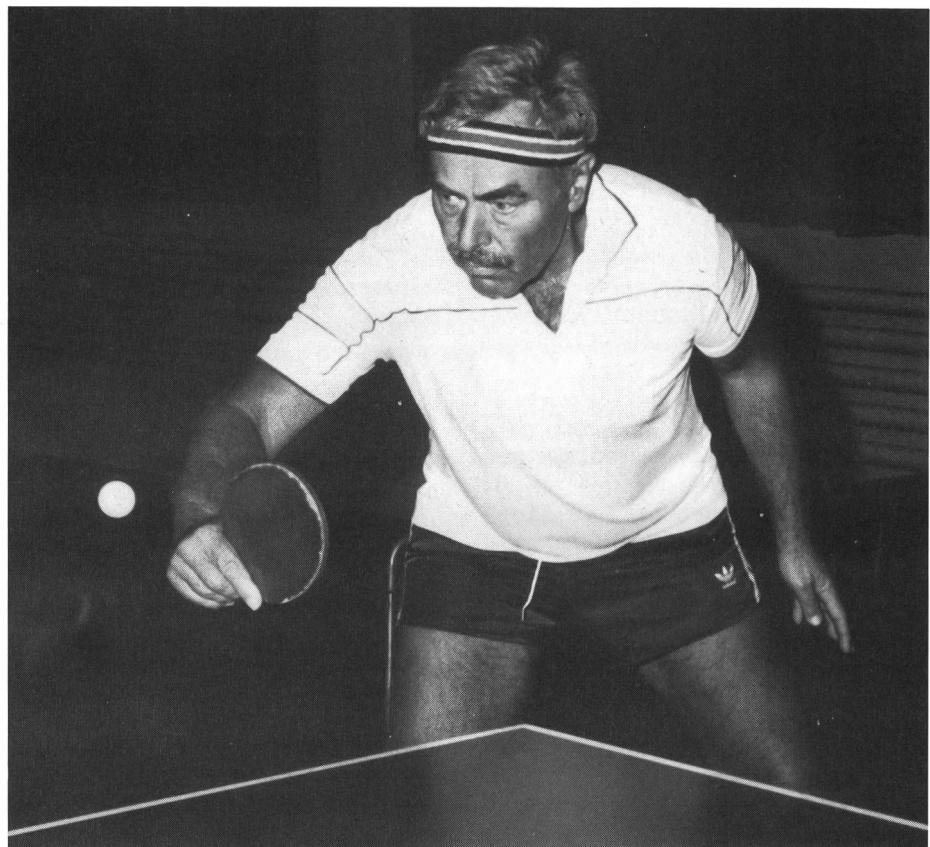
Bibliografia

- Shephard Roy J.** Physical Activity and Aging. Croom Helm London, 1978
Meusel Heinz. Sport ab 40. Rowohlt Hamburg, 1988
Malesset Raymond. Retraite Active - Retraite Sportive. Chiron Paris, 1987

Quale futuro ha lo sport per anziani?

di Esther Röthlisberger, Pro Senecture Svizzera

Oggigiorno, la popolazione è cosciente che il pensionamento e l'invecchiamento non significano una diminuzione fatale delle proprie forze, della prestazione e delle capacità fisiche e intellettive, e che la pensione non deve essere paragonata a un periodo di riposo e di ozio. Tuttavia, molti ignorano il fatto che tutto questo non sia un regalo e che ognuno deve prendersi le sue responsabilità per mantenere una mobilità fisica e mentale.



Lo sport per anziani ha un futuro...

Un aumento dell'attività sportiva di uomini e donne in età AVS può essere dedotta dai seguenti motivi:

1. Quattro decenni di esperienze sociali e individuali con la realtà dell'età AVS e del pensionamento nonché i progressi nella gerontologia e nelle scienze associate contribuiscono a dare un quadro positivo dell'anziano nella società. Ciò concerne l'immagine stessa dell'anziano così come l'opinione dei giovani nei confronti dell'anziano. L'immagine negativa dell'anziano era il fattore frenante principale, a causa del quale, nella vecchiaia non si praticava sport. (Lehr, 1981)
2. Gli sforzi instancabili per la prevenzione della salute e l'informazione sui fattori di rischio vengono progressivamente assimilati dalla popolazione. L'espressione di questo nuovo atteggiamento è data dall'interesse crescente per le numerose discipline sportive nel tempo libero e dalla possibilità di praticarle anche senza l'appartenenza a una società e senza grandi spese (Percorso-Vita, pista finlandese, piscine, ecc.).
3. Siccome l'età della pensione è un traguardo raggiunto da un numero sempre maggiore di individui che nella loro giovane età hanno sempre praticato sport, v'è da supporre che l'attività fisica diventerà una parte integrante della vita dell'anziano. Un fattore frenante dell'attività sportiva nella terza età (biografia dello sport, rispettivamente la mancanza di esperienze sportive con gli anziani) sta progressivamente indebolendo. La capacità di vincere l'ostacolo fisico e mentale nella terza età diventa un fattore di integrazione. A questo proposito, lo sport assume un significato sempre maggiore. La tabella 1 illustra la componente demografica di questa evoluzione.

Evoluzione della popolazione (in percentuale) nella Svizzera secondo l'età e il sesso

Età	1986			2000		
	uomini	donne	totale	uomini	donne	totale
0— 9	11.84	10.75	11.28	11.46	10.41	10.92
10—19	14.38	13.00	13.68	11.80	10.78	11.28
20—29	16.20	15.16	15.67	12.48	11.48	11.98
30—39	15.81	14.79	15.28	15.70	14.72	15.20
40—49	14.11	13.17	13.63	15.04	14.47	14.75
50—59	11.29	11.33	11.30	14.46	13.88	14.17
60—69	8.49	9.53	9.02	10.25	10.93	10.60
70—79	5.76	8.01	6.91	6.35	8.64	7.52
80+	2.11	4.29	3.23	2.44	4.69	3.59
Totali	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

Fonte: Prognos-Euroreport 1989

Se, nel 1986, la percentuale di popolazione sopra i 65 anni rappresentava il 14,14%, nel 2000, questa percentuale salirà fino al 16,1%.



...che tipo di anziano in futuro?

Da questa tabella si possono ricavare altri elementi sulla composizione demografica della popolazione in età AVS:

- più anziani nella fascia alta (80 anni e oltre)
- più donne rispetto a uomini della stessa età
- più anziani che vivono soli.

Tuttavia, non aumenterà solamente la parte numerica della popolazione anziana, ma anche l'atteggiamento di vita e l'immagine della generazione futura di pensionati. La prossima generazione di pensionati AVS:

- sarà più integrata nell'attività del tempo libero, nella formazione e nello sport
- sarà più mobile; gli spostamenti con il proprio veicolo o mezzi pubblici diverranno un fatto acquisito
- conterrà una parte maggiore di donne che, prima del pensionamento, erano attive professionalmente
- sarà più esigente e cosciente dei propri mezzi e lotterà maggiormente per un'indipendenza e autonomia interna e esterna.

L'espressione «terza età», così come «gioventù», è troppo generalizzata. Colui che ha praticato un'attività sportiva (magari a livello competitivo), necessita di un altro programma rispetto all'anziano che ha iniziato un'attività sportiva dopo il pensionamento. Un sessantenne ripone nello sport altre aspettative rispetto a un ottantacinquenne.

Lo sport per anziani del futuro deve unire la varietà delle offerte di discipline sportive con la varietà delle possi-

bilità di prestazione. Solamente l'azione combinata di tutte le istituzioni permetterà di soddisfare tutte le prerogative.

...quale sport?

Quale tipo di sport si può praticare nella terza età? Quali prestazioni bisogna fornire per essere accettati nella grande famiglia dello sport svizzero? Fino a quale età e in quali condizioni fisiche? E in seguito chi può offrire l'attività sportiva per anziani? Quali istituzioni devono e possono assumersi la responsabilità della formazione di monitori e monitori? Su quali basi, con quali obiettivi e mezzi finanziari? Queste domande e altre ancora vengono discusse già da alcuni anni in Svizzera. Purtroppo, il dialogo e la collaborazione fra i diversi partner è ancora insufficiente. In questo settore, bisognerà intensificare gli sforzi. Nel 1988, il Consiglio d'Europa ha diramato delle direttive per lo sport per gli anziani. Il programma presenta 13 provvedimenti per lo sviluppo dell'attività sportiva in sintonia con le necessità della terza età. Queste proposte devono essere prese in considerazione nel prossimo futuro e permettere il dialogo fra le istituzioni e le associazioni che si occupano dello sviluppo dello sport per gli anziani. Solamente in questo modo, è possibile migliorare la cooperazione nell'intento di migliorare il servizio alle persone anziane desiderose di trovare nello sport movimento, gioco, contatto e prestazione a seconda delle loro necessità e possibilità. In accordo con le disposizioni del Consiglio d'Europa, lo sport per gli anziani necessita in Svizzera:

- Strutture:

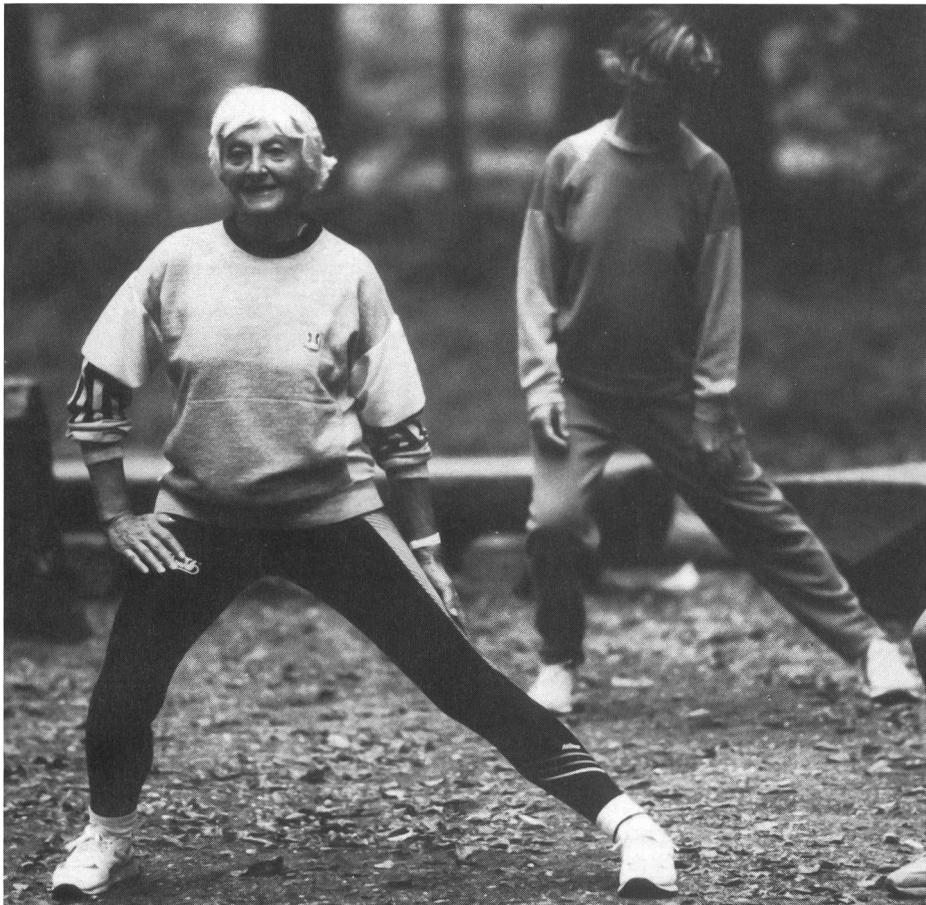
Con questo si intende la concezione di una politica dello sport per gli anziani che raggruppi tutte le istituzioni e le associazioni interessate. Nel contemporaneo, occorrono monitori sufficientemente competenti che tengano conto dei differenti livelli di età, di prestazioni e di interesse e che, accanto alla formazione pratica, possano acquisire le conoscenze necessarie nell'ambito della gerontologia, geriatria, medicina, psicologia e sociologia. Non da ultimo, lo sport per anziani, così come lo sport giovanile, necessita del sostegno del potere pubblico, sia per ciò che concerne l'accesso agli impianti sportivi e agli edifici pubblici, sia per gli aiuti finanziari e organizzativi.

- La scelta delle offerte:

Se gli inizi dello sport per la terza età, 30 anni fa, l'anziano doveva accontentarsi della ginnastica, ora egli ha a disposizione una vasta scelta di discipline sportive. Di conseguenza, bisogna porsi la seguente domanda: quale disciplina sportiva per chi e con quali presupposti? Persone anziane con diverse motivazioni possono contare su un ventaglio di organizzazioni, siano società, istituzioni o gruppi commerciali, che facilitano un nuovo inserimento dell'anziano nello sport.

- Basi:

Nell'ambito della ricerca applicata, bisogna creare le basi a partire dai diversi settori scientifici per verificare le esperienze pratiche accumulate da decenni nello sport per anziani. Noi conosciamo relativamente bene quello che concerne la capacità di



Un movimento in espansione

di U. Ackermann ed E. Sprecher



anziani + sport di Pro Senectute

La Fondazione Pro Senectute è un'organizzazione specialistica nei problemi riguardanti la vecchiaia. Quale istituzione sociale beneficia del sostegno della Confederazione, opera sul piano nazionale, cantonale, regionale e comunale con sistemi di lavoro moderni a favore degli anziani. Conformemente ai suoi «Obiettivi 1981», uno dei suoi scopi consiste nel mantenere e sviluppare le attitudini fisiche e psichiche, come pure la forza morale delle persone della terza età. Nel «Concetto-quadro per lo sport degli anziani». Pro Senectute ha dato un nuovo orientamento in questo campo d'attività, intitolandolo «anziani e sport» (A + S).

A + S ha ormai 25 anni di esperienza: nel 1964, infatti, questo movimento ha organizzato il primo corso di formazione per monitori e monitrici di ginnastica per anziani. Oggigiorno Pro Senectute, che conta quasi centomila sportivi della terza età e cinquemila monitori attivi, figura fra le più grandi organizzazioni sportive svizzere (tab. 1).

Data la sua vocazione sociale, Pro Senectute intende sviluppare uno sport degli adulti rivolto a tutti i gruppi in età AVS, che faccia parte integrante dello sport popolare e che non sia incentrato sulla ricerca della prestazione specifica.

A + S sollecita e rispetta l'essere umano anziano, basando la sua azione sulle attitudini motorie reali dei suoi adepti. Queste attività permettono di vivere esperienze le quali, a loro volta, servono ad arretrare forma e contenuto utili alla vita quotidiana. A + S propone uno sport a misura di anziano.

Quest'ultimo propone discipline che possono essere praticate fino a tarda età, soddisfacendo parimenti sia gli interessi sociali e psichici, sia quelli sportivi dei praticanti. Devono poter essere raccomandate sia agli sportivi di vecchia data, sia ai neofiti, alle persone sperimentate e a quelle che si

prestazione di sportivi anziani allenati, mentre meno sicure sono le conoscenze sulle persone anziane non allenate. Ad esempio, qual è l'attività motoria degli ottantenni? Quali sono le loro condizioni nell'ambito della mobilità, forza, resistenza ecc. Quali tipi di movimento sono necessari nell'attività quotidiana e come vengono mantenuti e migliorati grazie a un allenamento sportivo finalizzato. Che relazioni si possono stilare fra la salute nella terza età e l'attività fisica in questo periodo? (vedi il Progetto Aarau in questo numero speciale). Che influsso hanno i contatti sociali all'interno del gruppo sulla prestazione sportiva e sul mantenimento della salute? Cosa sappiamo sugli infortuni nello sport e sui rischi di incidenti nella terza età? Quali rischi bisogna contemplare in caso di particolarità fisiche latenti o manifeste dovute all'età?

Questo catalogo potrebbe essere arricchito ulteriormente. Esso è importante in modo particolare per la formazione di monitrici e monitori.

Uno sport in sintonia con l'età

Anche se è importante che gli anziani mostrino a loro stessi e agli altri le loro prestazioni in concorsi e campionati, non bisognerebbe altresì dimenticare coloro per cui le prestazioni non rappresentano un fine a se stesso ma un

bisogno per superare le difficoltà quotidiane.

Lo sport per anziani deve mantenere e favorire la salute così come prevenire i rischi. Esso è un contributo alla concezione di un'esistenza intelligente, nella quale si cerca di mantenere il più possibile indipendenza e autonomia, nonché migliorare la qualità della vita. Uno sport per anziani inteso in questo modo favorisce la salute e deve perciò acquisire un'importanza sociale e suscitare l'interesse dei diversi gruppi della popolazione.

Le associazioni e le organizzazioni sono da lodare nel loro tentativo di riunire le loro conoscenze svariate, gli uni nell'ambito sportivo, gli altri nelle questioni legate alla terza età. Solamente in questo modo è possibile offrire alla popolazione in età AVS uno sport «fatto su misura».

Bibliografia:

Baur, Rita. - Bevölkerungsentwicklung und Pro Senectute im Jahr 2000, Internes Manuskript, 1984.

Conseil de l'Europe. Comité des Ministres. - Recommandation No. R (88) du Comité des Ministres aux Etats Membres sur le sport pour tous: des personnes, âgées.

Lehr, Ursula, - Turnen und Sport im Alter, Aktuelle Gerontologie 11 (1981). George Thieme Verlag, Stuttgart.

Pro Senectute Schweiz. - Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter. Alter + Sport Grundlage Nr. 2. 1989.

Weiss, Ursula. - Das Alter frühzeitig vorbereiten. Sport Aktiv 15/88.