

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 2

Artikel: Non più seniori
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001459>

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: 11.02.2026

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

Non più seniori

I nuovi anziani // I nonni di oggi non sono più quelli di una volta. Molti di loro sono più in forma dei nipoti e si lasciano sedurre da nuove offerte di movimento. Non c'è quindi da meravigliarsi se il concetto di «sport per seniors» non corrisponda più al suo reale significato.

Janina Sakobielski

► L'età anagrafica svela molto poco sullo stato di salute e sulla forma fisica di una persona. Molto più determinante è l'età biologica, ovvero la condizione del processo di rafforzamento e del processo di indebolimento nel corpo di una persona anziana. Le conclusioni a cui è giunta di recente la gerontologia sono comunque rassicuranti: l'invecchiamento va inteso sempre più come una possibilità di vita e di realizzazione individuale.

Perdita di forza inesorabile

Già a partire dai 30 anni si osserva una riduzione costante a livello di nervi e di fibre muscolari, ciò che provoca una perdita di forza. Nonostante questo, è stato dimostrato scientificamente che la muscolatura può essere allenata fino ad età avanzata, ovvero anche oltre gli 80 anni. Infatti, la capacità di adattamento della muscolatura è notevole: di regola, già sull'arco di poche settimane, si può osservare un incremento della forza di oltre il 20%. Se s'interrompono gli allenamenti, la crescita della capacità a fornire prestazioni svanisce invece alla stessa velocità con cui si è manifestata. Inoltre, a causa del calo di flessibilità, la muscolatura degli sportivi anziani tende ad indurirsi maggiormente anche quando la mobilità è ancora in buono stato. Con l'avanzare degli anni, l'apparato motorio passivo – parliamo di ossa, tendini e legamenti – è soggetto a problemi quali il danneggiamento della cartilagine articolare (artrosi), l'osteoporosi e la riduzione dell'apparato della capsula articolare e dei legamenti. Durante gli allenamenti è quindi importante tener conto anche di questi fattori.

Vista e udito

Il potenziale degli organi della vista e dell'udito con l'età si riduce sia dal punto di vista quantitativo (si registrano meno segnali) che qualitativo (i segnali registrati vengono elaborati più lentamente e la risposta giunge pure più lentamente). Questi processi iniziano già

al 30° anno di età. L'orecchio, in particolar modo, fa fatica a registrare i toni più alti e trasmette meno informazioni dirette al cervello. L'occhio diventa invece meno sensibile e mobile e, di conseguenza, le impressioni visive vengono riprodotte dalla retina più lentamente e in modo più sfocato. La presbiopia comincia all'incirca sui 40 anni.

Adattarsi alle esigenze

Partendo dal presupposto che non vi sia traccia di alcuna malattia del sistema cardiocircolatorio e dei polmoni, questi sistemi di organi possono essere allenati praticamente per tutta la vita e in maniera illimitata.

Tuttavia si consiglia a chi si occupa di attività sportive con persone adulte e anziane di adattarsi alle loro esigenze, valutandole correttamente. Questo perché la perdita di forza dovuta all'età può limitare





«Gli anziani di oggi sono più giovani rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti.»

la messa in pratica di «azioni di salvataggio» per evitare delle cadute e anche perché la capacità a fornire delle prestazioni durante esercizi e giochi è limitata oppure la percezione degli stimoli è ridotta e rallentata.

Più vitalità rispetto al passato

Non è completamente esatto affermare che l'invecchiamento si manifesta unicamente attraverso dei processi di indebolimento biologici e una perdita di funzionalità. La gerontologia dimostra che, rispetto a quanto si è creduto finora, il potenziale di apprendimento e di conoscenza – e quindi anche il potenziale di sviluppo – è superiore negli «anziani più giovani». Non è nemmeno vero che le persone anziane vivono di ricordi e che sono più sole e tristi rispetto agli adulti più giovani. Anzi, al giorno d'oggi, la solitudine e la monotonia

sembrano essere piuttosto delle caratteristiche della gioventù.

Ogni età presenta dei vantaggi e degli svantaggi: la capacità di pensare rapidamente di cui dispongono i giovani può avere effetti nefasti ad esempio durante un'arrampicata estrema, dove sono richieste resistenza, intelligenza e ponderatezza.

Dal punto di vista della vitalità, gli anziani di oggi sono «più giovani» rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti. Il periodo in cui la gente si sente più attiva e sana dura più a lungo. Ma la sfida dei giorni nostri è la vera età avanzata; infatti ci si chiede se sia possibile prolungare ulteriormente l'elevata qualità di vita che caratterizza ancora il periodo dai 65 agli 80 anni e in che modo farlo. //