

**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:** Adulti in forma

**Autor:** Sakobielski, Janina / Leister, Ellen / Leonardi Sacino, Lorenza

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001460>

#### **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>**

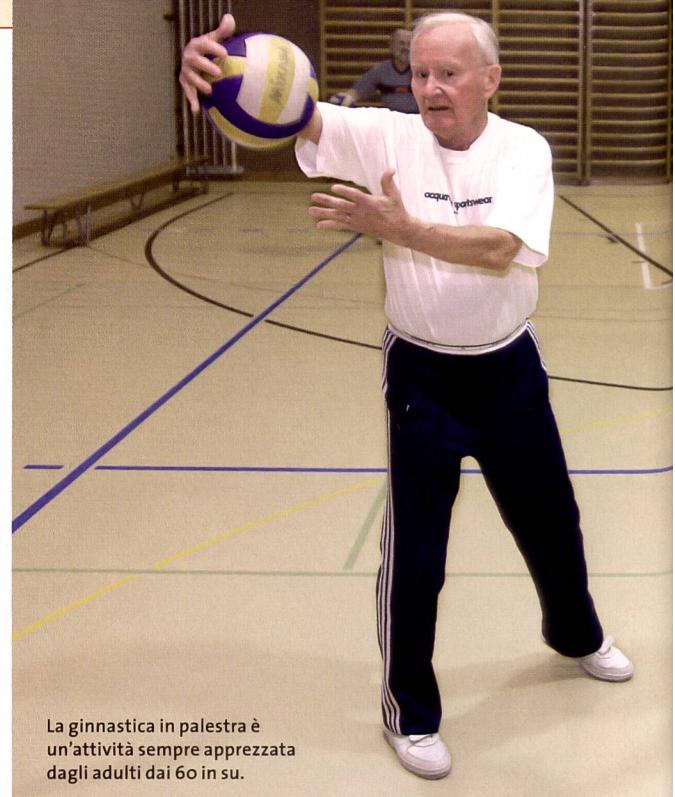
# La creatività non ha età

**Creativ Center //** Pro Senectute Ticino e Moesano offre agli anziani attività del tempo libero, quali sport, corsi di formazione, vacanze, ecc.

► Raggruppare sotto il nome di Creativ Center tutte le attività che esulano dall'assistenza, ovvero tutte quelle attività che prevede la nuova Convenzione di prestazione 2006–2009 con la Confederazione, è stata una scelta interna di Pro Senectute Ticino e Moesano, concretizzatasi un anno fa.

#### Varietà e flessibilità

Oltre alle tre persone che lavorano a tempo pieno per il Creativ Center, due responsabili e una collaboratrice, sono circa 150 le persone impegnate nelle varie attività offerte dal settore (collaboratori esterni, animatori dei corsi). A livello pratico, l'ufficio si occupa di



La ginnastica in palestra è un'attività sempre apprezzata dagli adulti dai 60 in su.

organizzare e pianificare le numerose attività proposte a persone autosufficienti di 60 anni ed oltre in ambito di sport (ginnastica in palestra, acqua-fitness, danza popolare, walking, escursionismo, sci alpino, ciclismo), di corsi di formazione (italiano, informatica, yoga, thai Chi Chuan, training della memoria, atelier di movimento ed equilibrio, ...), di corsi di preparazione al pensionamento (strutturati in seminari per le ditte interessate), e di vacanze (soggiorni termali, vacanze sportive, vacanze in montagna e al mare). «Ma ci impegnamo anche per continuare a sviluppare da una parte la qualità, organizzando formazioni specifiche per i collaboratori e animatori dei corsi, e dall'altra l'informazione, pubblicando opuscoli, volantini

# Attivo da una vita

**Un anziano per gli anziani //** Da quasi 35 anni, Francesco Bernasconi è monitore di Anziani+Sport in Ticino. Sono la passione e il rispetto che nutre per l'attività fisica che, alla soglia degli 80 anni, lo spingono a portare avanti il suo impegno.

► «Sono il decano dei monitori Anziani+Sport», afferma non senza un certo orgoglio Francesco Bernasconi, classe 1927. Il suo impegno in questo campo inizia nel 1972, quando diventa monitore di ginnastica per la terza età. «Ai tempi lo sport per anziani prevedeva solamente questa disciplina e così fondai un gruppo di ginnasti nel mio villaggio, a Canobbio». Successivamente, l'attività sportiva per anziani cambiò denominazione assumendo l'attuale appellativo Anziani+Sport. A quel punto subentrarono anche altre esigenze a livello di preparazione. «Fui il primo ticinese a seguire la formazione dell'Ufficio federale dello sport a Macolin che mi abilitava ad impartire questi corsi. Poi, nel 1993, fui nominato responsabile di Anziani+Sport dalla Pro Senectute Ticino.»

#### Un'agenda fitta di impegni

Una volta raggiunta l'età di pensionamento Francesco Bernasconi si dedica anima e corpo alle attività per gli anziani. «Attualmente sono monitore di aqua fit, aqua gym, nuoto, escursioni in montagna (n.d.r. disciplina di cui era pure esperto) e sci alpino. Qui a Canobbio sono anche responsabile di un gruppo di ginnastica e di un altro di amanti dell'acqua, a cui impartisco lezioni di nuoto e di aqua fit al Centro sportivo di Cadro.» E non è tutto. «Accompagno anche dei



Foto: Daniel Käsermann

e comunicati. Il nostro ruolo è anche quello di individuare e trovare nuove forme di collaborazione con altri enti e organizzazioni», spiegano le due responsabili, Laura Tarchini e Sibilla Frigerio.

#### Quanto attivi sono gli anziani ticinesi?

Al sud delle Alpi sono numerosi gli anziani che si lasciano sedurre da sport e movimento. A titolo informativo, nel 2004 2680 persone della terza età hanno praticato almeno una delle numerose attività sportive proposte da Pro Senectute Sport. «Tra queste, vi sono anche coloro che, essendo degenti in case per anziani, svolgono regolarmente la ginnastica in istituto», puntualizzano le nostre due

interlocutrici. Per quanto riguarda invece il settore vacanze i dati del 2004 rivelano che 204 persone hanno aderito alle varie proposte, mentre gli iscritti agli altri tipi di corso sono stati 1351. L'attività sportiva maggiormente gettonata è la ginnastica in palestra, con un totale di 91 gruppi in tutta la Svizzera italiana. «Ma sono anche molto frequentati i corsi di acqua-fitness (20 gruppi), tanto che con le strutture pubbliche a disposizione non riusciamo a far fronte alle numerose richieste e spesso dobbiamo rivolgerci a quelle private. Questo comporta un onere finanziario maggiore per i partecipanti che, oltre alla nostra quota annuale di fr. 100.–, si vedono costretti a pagare anche l'entrata (abbonamento alla piscina)». Anche la danza popolare (danze in cerchio) si sta espandendo a macchia d'olio (11 gruppi) e un analogo successo lo riscuotono pure le ultime novità introdotte, il walking e il nordic walking.

#### Uno sguardo al futuro

«Il nostro obiettivo principale – sottolineano Laura Tarchini e Sibilla Frigerio – è quello di continuare a rispondere alle esigenze emergenti e sempre più diversificate delle persone di 60 anni ed oltre che, notiamo, con l'andare del tempo manifestano interessi e bisogni sempre più eterogenei.» In futuro, il CreativCenter intende anche focalizzare maggiormente la sua attenzione sulle attività offerte, nonché sulla qualità delle prestazioni fornite, in particolar modo curando la formazione continua degli operatori. E in prospettiva vi è anche una novità interessante: la creazione di attività intergenerazionali, ovvero svolte in contemporanea da nonni e nipoti. //

gruppi di anziani in vacanza. L'anno scorso, ad esempio, sono partiti ben cinque volte. Senza contare le gite di un giorno in montagna e le uscite sugli sci che organizziamo puntualmente una volta al mese.» Ma con un'agenda così fitta di impegni non sente affiorare un po' di stanchezza? «Certamente. Ultimamente mi accorgo che gli anni passano anche per me e a dire la verità a volte mi sento un po' «vecchietto». Però mi sono assunto questo impegno e fino a quando la salute regge lo porterò avanti.»

#### L'amore per l'alta montagna

La passione per l'attività fisica, Francesco Bernasconi comincia a svilupparla a 12 anni. «All'epoca facevo ginnastica nella società luganese e mi ricordo che per recarmi in palestra ero costretto a fare Canobbio-Lugano a piedi. Poi per motivi professionali mi trasferii a Seewen (SZ), dove continuai a praticare questo sport, e in seguito a Basilea, dove aprii anche una breve parentesi calcistica.» Ma sfogliando il suo passato da sportivo ci si imbatte anche in capitoli assai più sorprendenti. «Fino a 65 anni ho scalato 17 cime di 4000 metri. Purtroppo però dopo un grave problema polmonare che mi ha colpito durante un'ascensione sull'Adula non ho più potuto superare i 3000 metri di quota.» Ai suoi occhi dunque lo sport è anche sinonimo di

superamento dei propri limiti? «In un certo senso sì ma devo dire di non aver mai esagerato. Ora invece ho ridimensionato il tutto e mi adatto anche alle capacità degli altri anziani.»

#### Combattere la solitudine

Per lui, movimento e sport sono assolutamente indispensabili e non solo per i benefici che si traggono a livello di benessere fisico. «Mantenere il corpo in allenamento comporta dei grandi vantaggi anche nella vita di tutti i giorni. Infatti si possono svolgere le mansioni quotidiane senza troppi problemi anche in età avanzata. Il movimento rende più lucidi, più svegli, infonde il buonumore e aiuta a ritardare se non addirittura a prevenire malattie senili quali il morbo di Alzheimer.» Secondo lui, ogni età ha buone ragioni per esigere di essere arricchita con un'attività fisica. E nella terza età, oltre a tutti gli aspetti appena citati, è indispensabile avere un occhio di riguardo per quello sociale. «Per un anziano rimanere attivo significa anche incontrare molte persone e quindi evitare di soffrire troppo di solitudine. Nel mio ruolo di membro della commissione anziani del Municipio di Canobbio e di vice presidente della terza età, sempre di Canobbio, incoraggio anche le persone anziane rinchiusse in sé stesse a cambiare stile di vita. //

# Leggeri e sicuri

**Forme di movimento moderate** // Sono le attività fisiche del momento e sono molto ricercate da categorie di utenti mirate, come gli adulti di una certa età, in quanto non richiedono prestazioni elevate.

*Ellen Leister*

► Per esse si intendono quelle attività fisiche e sportive – in particolar modo i giochi – da eseguire moderatamente adeguandosi alle regole, al materiale, ecc., e quelle offerte di movimento come ad esempio la ginnastica nell'acqua, il walking e il nordic walking, lo yoga, il taiji (taijiquan/taichi), il qigong o altre proposte del settore del fitness (low impact aerobic, Pilates, ecc.). Se adattate correttamente, alcune di queste forme di movimento moderate, come ad esempio il nordic walking e la ginnastica nell'acqua, possono essere interessanti anche per chi pratica sport di prestazione.

Spesso si passa con una certa facilità da un metodo di rilassamento all'altro, specialmente quando si tratta di yoga, taiji e qigong. Innanzitutto, l'allenamento deve però servire a migliorare i fattori di condizione (resistenza, forza, mobilità e/o coordinazione).

► *Ellen Leister è docente di movimento, sport e salute alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin. Contatto: ellen.leister@baspo.admin.ch*



Foto: Daniel Käsemann

## Acqua-fitness

Acqua-fitness è il concetto per eccellenza utilizzato per definire le varie forme di movimento nell'acqua e del nuoto. Gli esercizi per migliorare la resistenza, la forza, la mobilità e le capacità coordinative e cognitive vengono adattati ai diversi gruppi di utenti lasciando scegliere loro gli esercizi, la frequenza e il volume.

► *Per saperne di più:*

«mobile» 3/05,  
inserto pratico di «mobile» 5/04,  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)  
[www.aquademie.ch](http://www.aquademie.ch)  
[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)  
[www.idroterapia.it/Applicazioni/idroterapia.nsf/NextPage/aquafitness](http://www.idroterapia.it/Applicazioni/idroterapia.nsf/NextPage/aquafitness)

## Nordic Walking

Il Nordic Walking è un allenamento molto efficace per tutto il corpo: utilizzando correttamente e abilmente il bastone si allena la muscolatura della pancia, della cintura scapolare, delle braccia e del tronco. Si tratta di un'attività facile da imparare e può essere praticata ovunque e in ogni stagione, da soli o in gruppo. Lo sforzo può essere calibrato a seconda della scelta del terreno nonché del tipo, della dimensione e della frequenza del passo. In Svizzera vengono organizzati diversi corsi tecnici ed incontri.

► *Per saperne di più:*

[www.allez-hop.ch](http://www.allez-hop.ch)  
[www.swissnordicfitness.info](http://www.swissnordicfitness.info)  
[www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch)  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)  
[www.vdnowas.ch](http://www.vdnowas.ch)

## Pilates

Attorno al 1920, il fisioterapista tedesco Joseph Pilates sviluppò un sistema di movimenti e di esercizi che permettono di allenare il corpo dal suo interno. L'allenamento della resistenza e della forza viene collegato con la coordinazione, l'allungamento e la concentrazione, mentre vengono allenati in particolare i muscoli addominali e i piccoli muscoli di stabilizzazione attorno alla colonna vertebrale. Il metodo Pilates migliora la percezione del proprio corpo e la capacità di concentrazione, sollecita il sistema metabolico, infonde benessere e riduce lo stress. È ideale sia per le persone inattive che per gli adepti dello sport di prestazione.

► *Per saperne di più:*

[www.pilates.ch](http://www.pilates.ch)  
[www.pilates.it](http://www.pilates.it)



### Regole sportive

## Sei consigli per partire alla grande

- Divertitevi facendo movimento. Calibrate lo sforzo in modo tale da provare sempre una sensazione di benessere.
- Fate movimento quotidianamente, e due o tre volte a settimana optate per un allenamento fitness, un gioco o un'attività sportiva.
- Per praticare la vostra attività scegliete un equipaggiamento adeguato. Un'attenzione particolare va prestata alle scarpe e all'abbigliamento. Fatevi consigliare in occasione dei vostri acquisti.
- Eseguite un lungo riscaldamento prima di iniziare l'attività fisica e terminate il vostro allenamento con un momento di calma e rilassamento.
- Durante l'attività fisica prestate un'attenzione particolare alle condizioni generali quali il terreno, la meteorologia, i percorsi e il fattore tempo.
- Consultate un medico dopo una lunga interruzione dell'attività fisica e in caso di disturbi o dubbi.

L'acqua è una fonte di benessere per ogni fascia d'età e per ogni livello sportivo.

## Taiji e qigong

Queste due discipline sono destinate a migliorare il tono muscolare, scolpire il corpo, riattivare l'energia, ampliare la percezione del corpo, aumentare la capacità di concentrazione e ad infondere un'armonia spirituale e fisica. Accanto all'agopuntura e alla scienza del nutrimento e alla fitoterapia, il qigong è uno dei pilastri della medicina tradizionale cinese. Il taiji (taijiquan/tai chi) è un'arte marziale originaria della Cina. Entrambe le discipline (qigong e taiji) si contraddistinguono per i movimenti morbidi, fluidi e rotondi che vengono eseguiti in armonia con la respirazione. Entrambe offrono una ricca paletta di forme e di movimenti tradizionali che spesso sono collegate con immagini provenienti dalla caccia, dal mondo del lavoro e dalle arti marziali.

➤ *Persaperne di più:*  
[www.sgg.ch](http://www.sgg.ch)

## Giochi di movimento

Nonostante gli esercizi con l'ausilio di palline e palloni presentino un elevato rischio di incidenti, non dovrebbero essere eliminati definitivamente dall'offerta. Essi infatti sono molto utili poiché sono in grado di conquistare ed entusiasmare anche gli anziani. Grazie ad essi si possono esercitare le capacità coordinative e gli aspetti condizionali vengono assimilati quasi «automaticamente». I processi dinamici di gruppo sono particolarmente importanti. Infatti i giochi consentono agli adulti di «continuare a vedersi» anche a una certa età. Inoltre hanno un impatto diretto sulla vita di tutti i giorni, poiché riuscire a dar prova di reazioni rapide e corrette nel traffico stradale, salendo le scale o passeggiando sulla neve o sul ghiaccio è molto utile. Anche giochi come la pallavolo, la pallacanestro, l'unihockey, il tennis o il badminton possono essere adattati, modificati e ridotti dal profilo dell'intensità a se-

conda delle caratteristiche dei partecipanti:

**tecnica** (nella pallavolo afferrare solo la palla anziché giocarla nuovamente)  
**materiale** (softball, palloni morbidi o ad aria)  
**regole** (modi di contare, handicap, intermezzi)  
**ritmo** (camminare anziché correre)  
**dimensioni del campo** (campo piccolo, altezza della rete)  
**idee di gioco/obiettivo del gioco** (insieme anziché uno contro l'altro)  
**dimensioni del gruppo** (gioco in piccoli gruppi)

➤ *Per saperne di più:*

*Löhr, R.; Zwirner, P.: Kleine Spiele im Freizeit- und Breitensport. Karlsruhe: motio 1996.*  
*Roth-Stchling, S.: Schneider-Ebertz, I.: 1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren.*  
*Schorndorf: Karl Hofmann, 2001.*

# Saper osare e dosare

**Condizione fisica** // Quali sono gli aspetti dell'allenamento da tenere maggiormente in considerazione quando si parla di movimento, gioco e sport con gli adulti? Le ragioni per cui eseguire uno o l'altro sono molteplici, l'importante comunque è «saper dosare».

Andres Schneider

## Resistenza

La resistenza è l'elemento fondamentale di tutti i tipi di allenamento orientati verso la salute e può essere esercitata ad ogni età. Un sistema cardiocircolatorio ben allenato garantisce al corpo ossigeno ed energia a sufficienza e ha un influsso diretto sull'insieme dell'organismo e sulla qualità di vita.

Si prestano particolarmente bene tutte quelle attività che vengono eseguite per oltre 30 minuti e che sottopongono tutto il corpo allo sforzo, come ad esempio le passeggiate, il (nordic) walking, la corsa, la danza, il nuoto, l'aqua-fitness, lo sci di fondo, lo sci alpino, la bici-cletta e il rampichino.

**Attenzione:** quando si tratta di resistenza è molto importante tenere sotto controllo l'intensità dello sforzo.

## Forza

La muscolatura dello scheletro assicura la stabilità ma è anche il motore del nostro organismo: la massa muscolare diminuisce, la capacità a fornire prestazioni si riduce e di fronte al rischio di cadute viene a mancare la forza per evitare di finire a terra. Due allenamenti settimanali impostati sulla forza di una mezz'ora ciascuno sono sufficienti, anche in età avanzata.

Fondamentalmente, la muscolatura viene allenata con ogni tipo di attività. La forza può essere esercitata in modo mirato con dei macchinari specifici nei centri fitness oppure con forme speciali di nordic walking (lavoro del bastone), passeggiate (in salita, in pianura), ciclismo, ecc.

**Attenzione:** è importante seguire un corso d'introduzione all'allenamento della forza.

## Velocità

Con l'avanzare dell'età, la velocità è la capacità che diminuisce prima e più in fretta. La velocità di reazione viene utilizzata di frequente, ad esempio nel traffico stradale, e assume un ruolo importante anche nella prevenzione delle cadute (per riuscire ad evitarle). Per queste ragioni dovrebbe venir allenata in contemporanea con le capacità coordinative. Si consigliano degli esercizi di reazione eseguiti in coppia, in gruppo o con la palla, e i giochi in generale (forme adatte).

**Attenzione:** la voglia di giocare può spingere alcune persone a superare i limiti consentiti dal loro corpo!

## Mobilità

Una mobilità ridotta limita la vita di tutti i giorni e durante la pratica sportiva, l'esecuzione di movimenti e di giochi aumenta il rischio di infortunio. Un allenamento impostato sull'allungamento mantiene

intatta la funzione dei muscoli, regola la tensione muscolare e migliora il benessere fisico.

Ogni attività incentrata sul movimento deve essere preceduta e terminata da un momento di stretching. Una ginnastica mirata combatte la riduzione muscolare e ne favorisce la funzionalità.

**Attenzione:** la ricetta del successo in questo caso è la regolarità.

## Coordinazione

L'interazione fra i singoli muscoli è basata sulle capacità coordinate, le quali consentono l'esecuzione di movimenti precisi. La coordinazione può essere allenata ad ogni età. Un buon orientamento e senso dell'equilibrio, nonché delle reazioni adeguate sono elementi importanti per la sicurezza quotidiana. L'acquisizione di nuovi movimenti o l'esecuzione di esercizi di abilità e all'insegna di movimenti particolarmente complessi è possibile grazie alla collaborazione fra il cervello e il sistema nervoso con la muscolatura.

**Attenzione:** tralasciare le vie già esplorate e testare qualcosa di nuovo! //

## Pro Senectute

### Come si diventa monitori?

► Pro Senectute è la più grande organizzazione a livello svizzero in ambito di sport per seniori e, in collaborazione con delle organizzazioni partner, offre alle persone anziane molteplici attività sportive e all'insegna del movimento. Per svolgere queste attività sono necessari dei monitori preparati ad assumere dei compiti di responsabilità durante dei corsi specifici. La formazione comprende un corso di base (per tutte le discipline sportive), un corso specialistico ed uno stage. Per una persona in possesso di una formazione di base per monitor e di un'esperienza in qualità di monitor l'ammissione può essere facilitata. Le informazioni relative sia al capitolo monitori che alla pratica di attività sportive per seniori possono essere richieste all'indirizzo seguente: Pro Senectute Svizzera, Segretariato Svizzera Italiana, Lavaterstrasse 60, Casella postale, 8027 Zurigo. Tel. 044 283 89 89, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)



«Un buon orientamento e senso dell'equilibrio sono elementi importanti per la sicurezza quotidiana.»

## Pianificazione

### Fuori, dentro e nell'acqua

► A seconda del luogo in cui si svolgono le attività sportive per seniori, nella pianificazione vanno inseriti diversi punti relativi alle predisposizioni delle persone anziane.

#### Outdoor

Le attività impostate sul movimento svolte all'aperto necessitano l'impiego di poco materiale e di poche infrastrutture. Fra queste forme di movimento figurano passeggiate (nordic) walking, escursioni, ciclismo e sci di fondo. Durante le attività all'aperto bisogna considerare attentamente il terreno, le condizioni atmosferiche, l'equipaggiamento e le condizioni generali temporali e personali.

#### Indoor

Nella lista delle offerte di movimento più importanti del settore indoor troviamo la ginnastica, il fitness, i giochi di rinvio come il tennis o il badminton e i giochi sportivi quali la pallavolo o il calcio, come pure delle forme di rilassamento e la danza. Praticare un'attività sportiva sicura presuppone una corretta conoscenza degli spazi in cui si svolge. Le dimensioni, il materiale, le condizioni del pavimento, le pareti, la temperatura, l'aerazione, la luminosità, e l'equipaggiamento delle persone anziane sono aspetti su cui va posta un'attenzione particolare.

#### Acqua

Il nuoto e il fitness in acqua sono le attività più importanti che offre questo elemento. Nell'acqua infatti tutto viene percepito in modo diverso: la pressione solleva il corpo immerso in modo tale da rafforzare il riflusso venoso del sangue nel cuore e da consentire a quest'ultimo di lavorare con maggiore pressione grazie all'impiego di una quantità superiore di sangue per ogni battito cardiaco. I movimenti nell'acqua stimolano la circolazione e nel contempo, a causa del peso del corpo ridotto, della carenza di contraccolpi e della sudorazione impercettibile, gli sforzi nell'acqua sembrano più piccoli rispetto a quelli eseguiti sulla terra ferma. La temperatura dell'acqua è un altro fattore determinante: se l'acqua è troppo calda (temperatura superiore a 32°) il corpo non riesce ad evacuare il calore con conseguente rischio di ristagno di calore. Inoltre i vasi sanguigni si aprono e le persone affette da varici possono rimanere vittima di un'ischemia cerebrale o di uno svenimento. Oltre a ciò, in acqua non c'è pericolo di cadute. Tuttavia è necessario camminare con prudenza attorno alla piscina poiché il suolo e le scale sdruciolate presentano molti rischi. Delle riflessioni a livello di organizzazione possono contribuire a prevenire le cadute, come ad esempio rendere sicuri la vasca e i suoi dintorni o tenere sempre a portata di mano il proprio astuccio per gli occhiali. //

► *Andres Schneider è responsabile dello sport per anziani e docente presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin.*

*Contatto: andres.schneider@baspo.admin.ch*

# Attenzione pericolo di cadute!

**Prevenzione degli infortuni //** Praticare sport o fare movimento nella seconda metà della vita non significa automaticamente esporsi a dei pericoli. Ma a cosa bisogna prestare particolarmente attenzione?

► Dai 45 anni in su è importante e giusto continuare a muoversi e a praticare sport, nonostante le condizioni fisiche siano in calo. Con l'avanzare dell'età aumenta comunque anche il pericolo di infortuni. Da notare infatti che l'80% degli infortuni sportivi registrato fra gli anziani è da attribuire ad una caduta. Affinché queste persone possano continuare a muoversi in tutta sicurezza e a gestire le situazioni critiche sia durante la pratica sportiva che durante la vita quotidiana, è necessario minimizzare i cosiddetti fattori di rischio di caduta. Potenziando la forma fisica generale è possibile migliorare fattori come l'autovalutazione, la tendenza ad eseguire valutazioni errate, la perdita di equilibrio o la mobilità ridotta.

## Fattori interni ed esterni

Fra i fattori interni che vanno tenuti in considerazione durante la pratica di attività sportive e all'insegna del movimento nella terza età figurano la diminuzione della vista o dell'equilibrio e le malattie croniche o acute. Un'attenzione particolare va pure rivolta agli eventuali medicamenti assunti o al consumo eccessivo di alcool, due aspetti che possono indurre a cosiddetti «fattori d'infortunio interni»: sovraccarico, sopravalutazione, stanchezza, mancanza di concentrazione e tecnica insufficiente.

Fra i fattori esterni che possono provocare infortuni troviamo le condizioni ambientali: influssi atmosferici, allestimento e temperatura del locale in cui viene praticata l'at-

tività, condizioni del terreno, illuminazione, attrezzature sportive, equipaggiamenti, ma anche influssi di altre persone che praticano sport.

## Evitare gli eccessi

Ogni offerta di movimento o di attività sportiva deve essere adattata ad un determinato pubblico (v. riquadro «Pianificazione»). Una pianificazione accurata dell'allenamento e uno sforzo ben calibrato consentono alle persone anziane di evitare eccessi condizionali, fisici, tecnici o intellettuali mentre fanno movimento, svolgono un'attività sportiva o un gioco.

Concretamente significa che, ad esempio, non bisogna fornire sforzi unilaterali e

## Strategie di motivazione

### 60 primavere e sempre giovane

► La nostra società è in pieno mutamento: il processo d'invecchiamento si modifica e gli adulti adottano spesso uno stile di vita completamente diverso da quello della generazione dei loro genitori, anche perché il loro stato di salute e la loro forma fisica sono di gran lunga migliori di quelli degli anziani di 30 anni fa. Oggi, da un punto di vista biologico, un 65enne ha cinque anni in meno rispetto al passato e in molti casi una persona di 60 anni allenata vanta una capacità di resistenza migliore di un giovane adulto non allenato. Inoltre, a causa dei lunghi periodi trascorsi a contatto con suoni molto alti (discoteca, concerti, walkmen, ecc.), la capacità uditiva di alcuni zoenni equivale a quella che si riduce a causa dell'avanzare degli anni.

Anche la situazione familiare ha la sua importanza: gli uomini ultracinquantenni con figli ormai adulti sono molto più flessibili di padri di famiglia di età compresa fra i 30 e i 50 anni.

#### Cosa significa essere anziano?

Quando durante uno jogging nel bosco veniamo superati da un 60enne oppure quando osserviamo un nonno che effettua un traversone e infila la palla nella porta custodita dal nipote si può tranquillamente affermare che l'età anagrafica conta davvero poco. L'attenzione, infatti, va piuttosto focalizzata sulle varie predisposizioni personali: chi dispone delle stesse capacità di resistenza? E della

stessa capacità uditiva? Chi si trova in quali rapporti familiari? Chi si sente vecchio, rispettivamente giovane? Chi vanta quale esperienza sportiva alle spalle? Chi segue quale stile di vita? È sulla base di queste domande che le offerte di movimento devono basarsi per proporre attività adeguate ai vari gruppi destinatari.

## Un concetto vetusto

Alla luce di queste premesse non c'è da meravigliarsi se il concetto «sport per seniori» non sia così corretto e se nessuno si senta veramente toccato da vicino. Bisognerebbe piuttosto parlare di «promozione del movimento in età adulta». In questo modo la formazione di monitori avrebbe una base comune che potrebbe essere approfondita e completata a seconda del pubblico a cui ci si rivolge. La formazione destinata ai monitori non viene più orientata verso gruppi selezionati anagraficamente, bensì verso le premesse fisiche, lo stile di vita e non da ultimo verso la gioia di vivere manifestata dagli adulti.

» **Andres Schneider**  
 andres.schneider@baspo.admin.ch



che dopo malattie e infortuni è necessario osservare un periodo di riposo sufficiente. Durante i giochi bisogna adottare una tecnica più semplice oppure impostarli in modo tale da permettere ai partecipanti di vivere il maggior numero possibile di esperienze gratificanti.

### Non sottovalutare i problemi di salute

È possibile fare del movimento anche in presenza di determinati disturbi o problemi di salute. Un comportamento corretto consente di praticare sport in modo sicuro e sino ad un'età avanzata. È importante tuttavia che gli eventuali disturbi vengano chiariti da un punto di vista medico e valutati correttamente. Inoltre, prima di iniziare un'attività sportiva le persone che presentano fattori di rischio quali pressione sanguigna elevata, consumo di tabacco, sovrappeso, stress, colesterolo alto ecc., devono sottoporsi a visita medica.

Durante la pianificazione dell'offerta di attività per senior è indispensabile dunque prendere in considerazione i disturbi esistenti e preparare degli esercizi alternativi. //

### «In forma anche dopo i 50»

► L'opuscolo «Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni», realizzato in collaborazione con l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi), contiene informazioni di rilievo concernenti lo sport per anziani e si rivolge ai monitori attivi in questo settore.

Per le persone anziane che praticano sport è invece stato creato il volantino «In forma anche dopo i 50», che fornisce un programma di massima per la prevenzione delle cadute e importanti regole sportive.

Entrambi i documenti possono essere ordinati alla pagina [www.shop.bfu.ch](http://www.shop.bfu.ch) o all'indirizzo seguente: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, Laupenstrasse 11, 3008 Berna, tel. 031 390 22 22, [www.upi.ch](http://www.upi.ch)



### Un quarto si verifica praticando sport

► Secondo una statistica dell'upi, nel 2003 in Svizzera si contavano circa 318 000 feriti nel mondo dello sport, di cui soltanto 40 000 fra le persone di età compresa tra i 46 e i 64 anni. Al comando della classifica si trovava la categoria degli adepti dello sci alpino (33%), seguita da quella dei calciatori e degli escursionisti di montagna (arrampicatori esclusi), entrambe con una percentuale dell'8%. Prendendo in considerazione gli ultra 65enni, erano circa 5000 le persone ad aver subito un infortunio praticando dello sport; oltre il 50% di esse erano rimaste vittime di incidenti nel corso di escursioni in montagna (arrampicata esclusa) e all'incirca il 20% praticando lo sci alpino.

I dati relativamente contenuti – circa 45 000 infortuni sportivi su un totale di 318 000 – e la lieve entità non sono da addurre al fatto che dopo i 45 anni le persone si muovono di meno. La ragione è piuttosto da attribuire allo stato di salute relativamente buono di cui godono queste persone e alla scelta di discipline che comportano meno rischi. La statistica sugli infortuni domestici, nella circolazione stradale e nel tempo libero fra le persone dai 46 ai 64 anni e più dimostra che il numero di incidenti (202 510) è quattro volte superiore a quello registrato nello sport. //

#### ► Infortunati nello sport: dai 46 ai 64 anni, 2003

Disciplina sportiva	Infortunati	Percentuale
■ Sci alpino	12 350	33 %
■ Calcio	3090	8 %
■ Escursioni in montagna (arrampicata esclusa)	2790	8 %
■ Corsa, jogging	1880	5 %
■ Tennis	1710	5 %
■ Attività in piscina, nuoto	1660	5 %
■ Pallavolo	1230	3 %
■ Altre discipline sportive	12 300	33 %
<b>Totale</b>	<b>37 010</b>	<b>100 %</b>

#### ► Infortunati nello sport: 65enni e oltre, 2003

Disciplina sportiva	Infortunati	Percentuale
■ Escursioni in montagna (arrampicata esclusa)	2 330	51 %
■ Sci alpino	820	18 %
■ Sci di fondo	330	7 %
■ Ginnastica, fitness, aerobica	260	6 %
■ Altre discipline sportive	860	18 %
<b>Totale</b>	<b>4 600</b>	<b>100 %</b>

Fonte: proiezioni upi