

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Il 35° Simposio di Macolin : movimento, sport e vecchiaia  
**Autor:** Schneider, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999198>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.10.2024

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

Il 35° Simposio di Macolin

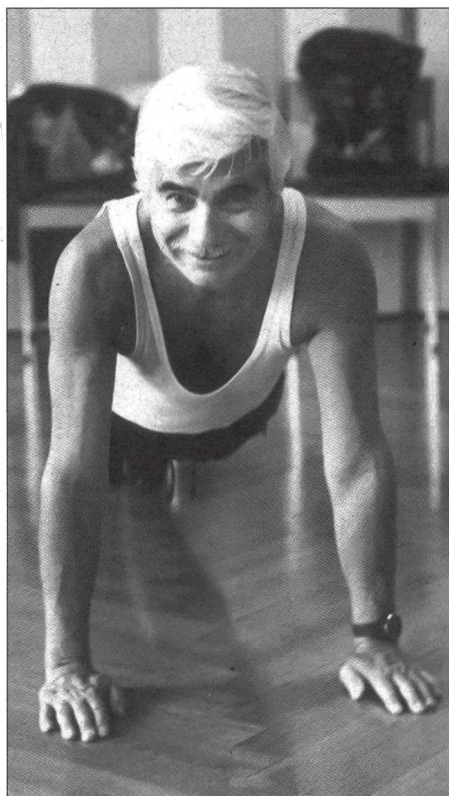
## Movimento, Sport e Vecchiaia

di Andres Schneider, capo dei settori di formazione della SFSM  
traduzione di Vanessa Giorgio

**Il simposio in programma dal 16 al 18 maggio è stato realizzato in collaborazione con le importanti istituzioni interessate allo sport degli anziani. Tema centrale è lo sviluppo di un modello di formazione e di promozione per un futuro sport degli anziani in Svizzera.**

Sport e movimento sono considerati sempre più importanti per la salute (cfr. Hättich, Movimento e Sport in Svizzera, collana di pubblicazioni no. 65 della SFSM, 1995). In occasione del Simposio di Macolin del 1995 si è discusso del rapporto fra sport, movimento e salute. Studi condotti, esperienze ed osservazioni, dimostrano che un terzo della popolazione svizzera non è attivo fisicamente, o perlomeno non lo è a sufficienza. Più l'età è avanzata, e più questa percentuale aumenta!

Anziani e sport, sport ed anziani! Qual è la situazione oggi in Svizzera? A che punto è la scienza? Quali sono le aspettative, le speranze ed i limiti?



Che tipo di misure favoriscono uno sviluppo adeguato dello sport degli anziani?

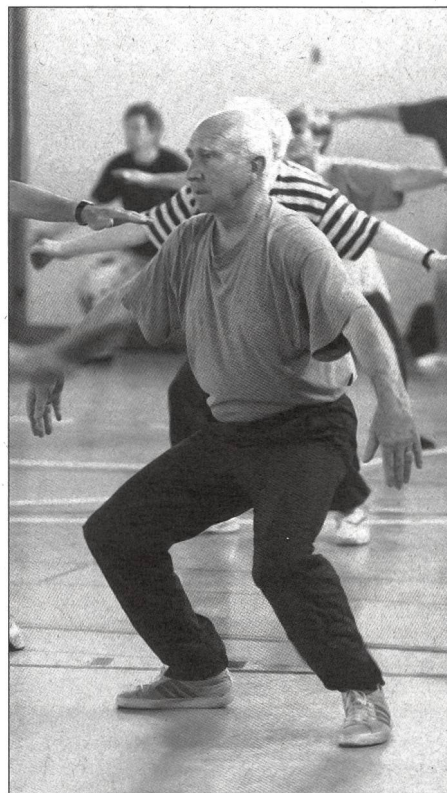
### Integrità

È un fatto biologico che l'organismo umano sia sottoposto in una certa misura ad una regolare attività fisica. Se tale sistema non venisse sollecitato sufficientemente a tale attività, sarebbe costretto a perdere la propria efficienza e finirebbe con l'atrofizzarsi (F. Gutzwiller, Sport et Santé - consigli della Neuchâteloise Assurances).

L'efficienza fisica è una componente della salute. O è forse meglio parlare di benessere personale? È questo termine forse più ampio e preciso? Il benessere personale non comprende soltanto la salute fisica, ma anche quella psichica e la sfera sociale, come per esempio, la capacità di essere autosufficienti anche in età avanzata. Quando il cancelliere federale Kohl affermò in un'intervista che la salute dipende in gran parte da ciò che si fa per conquistarla, parlò anche in termini di benessere fisico. Siamo in grado di conservare e di migliorare la qualità della vita?

Nel corso di questo secolo lo sport è diventato un fenomeno socio-culturale (cfr. Fritz Pieth, Sport in Svizzera, Olten 1979), esso fa parte della nostra vita, della nostra società. Ci accompagna, dall'infanzia fino ad età avanzata, nelle più svariate forme - da sport di alto livello a sport del tempo libero.

Quali valori positivi attribuiamo allo sport? All'inizio fu dato rilievo ai benefici fisici dell'attività corporea. Lo sport, in senso lato, dev'essere compreso della sfera del vissuto, successo, gioia, capire gli insuccessi, conferma, limiti, soddisfazione, conten-



tezza, contatto... mattoni che servono alla costruzione del proprio benessere personale.

### A chi il compito?

Esistono già delle attività a favore dello sport degli anziani. Vi sono delle esigenze, e sono state create molte strutture pionieristiche. A livello nazionale, la mozione del consigliere nazionale Vetterli (7 ottobre 1994) è diventata oggetto parlamentare. Lo sport degli anziani è compito della Confederazione, dei cantoni o dei comuni?

O dobbiamo lasciare che se ne occupi completamente il singolo, pur sapendo che possiamo contribuire allo sviluppo ed alla promozione di qualcosa di positivo? Occorre creare una politica degli anziani, politica intesa come creazione di condizioni generali che permettano di mettere in pratica in modo ottimale le cognizioni derivanti dalla ricerca?

### Passato - Presente - Futuro

L'obiettivo del 35° Simposio di Macolin è di sviluppare un solido ed approvato modello di formazione e di promozione per un futuro sport degli anziani in Svizzera.



Il primo giorno sarà dedicato all'aggiornamento della situazione - possibilità e limiti in seno allo sport degli anziani. Note personali commentano le cognizioni attuali.

I workshops del venerdì daranno un contributo pratico. Essi mostreranno come si possa realizzare un modello adattato alla situazione svizzera.

Il terzo giorno sarà dedicato alla presentazione ed alla discussione dei risultati e si concluderà con l'approvazione di un solido modello. Tale modello dovrà illustrare chi fa cosa nel nostro paese.

### 1° giorno: relazioni di base

Specialisti riconosciuti a livello internazionale svizzeri e stranieri riferiscono su determinati temi. La relazione del dott. Christian Rott, dell'Istituto di Gerontologia dell'Università Ruprecht-Karl di Heidelberg, permetterà di dare uno sguardo alla situazione delle discussioni nella vicina Germania. Il dott. med. Rolf Ehram dell'Istituto dello sport dell'Università di Basilea discute, in base a concreti studi scientifici, sull'abitudine al movimento ed allo sport in età avanzata, ed il prof. dott. Heinz Denk dell'Istituto delle scienze dello sport dell'Università di Bonn illustrerà l'importanza dell'attività sportiva e del

movimento per la salute delle persone più anziane. Vi sarà inoltre un dialogo tra due esponenti provenienti dalla Germania e dalla Svizzera, il prof. dott. Walter Tokarski (Istituto delle scienze del tempo libero, Università dello Sport di Colonia) ed il prof. dott. Ferdi Firmin (Istituto delle scienze dello sport dell'Università di Berna) con la coordinazione della dott.essa Esther Röthlisberger (Pro Senectute Svizzera).

### 2° giorno: Workshops

La continuazione ha luogo venerdì con 5 workshops dedicati a diversi argomenti:

- «Livello comunale» - Realizzazione di un modello svizzero a livello comunale: creazione di un'offerta, unione delle diverse offerte, coordinazione dei partner che hanno sottoposto le offerte, infrastruttura e promozione.
- «Livello cantonale» - Compiti e responsabilità: questioni legate alla formazione, modelli di finanziamento, coordinazione e cooperazione di coloro che offrono una formazione, funzione delle sedi sportive cantonali.
- «Livello nazionale» - Responsabilità verso un compito nazionale: quali sono i motivi che sostengono

Preparativi del Simposio: Movimento, Sport e Vecchiaia - Prospettive dello sport degli anziani in Svizzera le hanno avute:

- la Commissione federale dello sport (CFS)
- l'Associazione svizzera dello sport (ASS)
- l'Interassociazione svizzera per lo sport degli anziani (IASA)
- la Pro Senectute
- le università di Basilea e di Berna
- la Federazione Svizzera di Ginnastica (FSG)

no questa tesi? Quale impegno della Confederazione richiede una politica attiva dello sport degli anziani? Strutture necessarie e modelli di finanziamento?

- «Livello di formazione» - Chi fa cosa e come? Quali sono le necessità e le esigenze di una solida formazione? Chi è responsabile dello sviluppo di tali competenze? Dove ha luogo la formazione? Separazione fra prevenzione, riabilitazione ed indicazione medico-terapeutica.
- «Livello commerciale» - Ruolo di chi offre attività sportive: che posizione occupa questo segmento nell'ambito dello sport degli anziani? Quali sono i presupposti che rendono possibile una giusta partecipazione e dove è necessario porre dei limiti?

### 3° giorno: Modello sullo sport degli anziani in Svizzera

I risultati e le cognizioni acquisite nei workshops vengono presentati e riassunti all'interno di un modello di promozione e di formazione. Il concetto viene discusso durante una tavola rotonda a cui partecipano i responsabili dei workshops, i partecipanti all'assemblea plenaria, e gli esponenti del mondo dello sport, della politica e dell'economia. Con la coordinazione della dott.essa Esther Röthlisberger, si dovrebbe ottenere un ampio consenso che permetta di raggiungere al più presto la realizzazione degli obiettivi. ■

