

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Band: 53 (1996)
Heft: 10

Artikel: "Attivo 50 più" : il piacere d'essere attivo!
Autor: Hänggi, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999238>

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>

«Attivo 50 più»

Il piacere d'essere attivo!

di Peter Hänggi

L'azione «Attivo 50 più» è stata lanciata per cercare di riunire e coordinare in futuro, sotto questa definizione, tutte le attività polisportive destinate agli anziani.

Parecchi studi hanno dimostrato, sia in Svizzera, sia all'estero che passata la cinquantina, l'individuo si orienta progressivamente verso una vita più proficua e meno stressante. Sul piano dello sport, ciò significa che si passerebbe dalla competizione e dalla ricerca della prestazione alla ricerca del piacere nel dispendio fisico, nei contatti umani in seno a un gruppo e al benessere psicofisico. Invecchiare significa assumere un nuovo ruolo, che offre nuove prospettive e gioie. L'azione «Attivo 50 più» ha l'ambizione di facilitare questo processo e di offrire nuove soddisfazioni da contrapporre agli aspetti negativi dell'invecchiamento.

Mezzo milione di anziani sportivi: troppo pochi!

Secondo un'indagine dell'Associazione svizzera dello sport (ASS), del 1989, mezzo milione di pensionati si definiscono sportivi attivi, che praticano regolarmente dello sport. A priori può sembrare una cifra enorme. Ma si tratta solo della metà delle persone a beneficio della pensione. Con l'azione «Attivo 50 più» si cerca pertanto di raggiungere quegli anziani che ancora sono inattivi sul piano fisico.

Una pallina colpita... per la longevità.



Si tratta di convincere la popolazione che le attività polisportive praticate ragionevolmente e adattate alle possibilità di ognuno, rappresentano un arricchimento per le persone anziane. Risulta quindi evidente che è preferibile e più facile (ri)mettersi nello sport prima d'aver raggiunto l'età del pensionamento.

Perché «Attivo 50 più»?

Non esiste età per la pratica dello sport, anche dopo la cinquantina, basta iniziare o ricominciare! D'accordo, una persona in età è meno agile e i suoi riflessi sono più lenti; ma che importanza ha, in fondo, data la diversità delle esigenze. Le attività sportive praticate con pacatezza sono fonte di piacere, tonificano e mantengono la persona giovane. Un'attività fisica ragionevole è vita: con esercizi di stiramento e decontrazione senza movimenti bruschi, aumenta il benessere e permette di prendere coscienza del proprio corpo.

Certo, esistono numerose occasioni di praticare individualmente dello sport. Ma è talmente bello in gruppo. Talmente meglio e gradevole allenarsi, esercitarsi e giocare insieme! Per questa ragione, ogni volta che è possibile, bisognerebbe incoraggiare l'attività sportiva in comune con le persone anziane. Da qui lo sport degli anziani, da qui il programma «Attivo 50 più» che cerca d'incoraggiare i contatti umani, la camerateria e la vita sociale e vuol essere uno strumento al servizio del benessere della persona che sta invecchiando.

Chi s'interroga sulle motivazioni degli anziani che praticano lo sport e sui risultati che ottengono, si farà rapidamente una opinione: tutte e tutti cercano il piacere del dispendio fisico e intendono condividere le attività in comune con degli amici, per

Peter Hänggi è delegato amministrativo dell'Interassociazione svizzera dello sport degli anziani (ISSA).

sentirsi bene mentalmente e fisicamente, per avere ancor maggiore piacere nella vita, per sentirsi soddisfatti e di buon umore migliorando in pari tempo la propria mobilità e forza, le proprie capacità coordinative e di resistenza, prendendo fiducia e sicurezza, preservando, infine, la propria autonomia.

La sensazione di non sentirsi completamente arrugginiti, nonostante l'età, è estremamente motivante. In questo senso, lo sport degli anziani e l'azione «Attivo 50 più» in particolare, permettono d'influire positivamente sulla qualità di vita della persona anziana e possono costituire una base rigeneratrice.

Quali sport raccomandare?

Ogni persona anziana deve avere la possibilità di operare una scelta in funzione dei suoi gusti e delle sue capacità fisiche fra una larga tavolozza di sport i cui effetti risultino benefici dal punto di vista biologico. Essenziale è pure una buona informazione e buoni consigli all'indirizzo della persona anziana che si appresta ad avvicinarsi (o riavvicinarsi) allo sport. Risulta giudizioso incoraggiare le attività polisportive, ciò allo scopo di non sollecitare il corpo in modo unilaterale ma di allenare i seguenti fattori di condizione fisica – beninteso con misura e secondo le capacità di ognuno:

- rafforzamento della muscolatura;
- coordinazione;
- resistenza.

A questo proposito sono particolarmente indicati i seguenti sport: ginnastica (con e senza attrezzi), escursioni a piedi, nuoto, podismo, sci (alpino e nordico), mini-tennis, badminton, minigolf, boccia, pétanque, curling, birilli, canoa, danza, autodifesa, pattinaggio, fitness sotto controllo, ciclismo.

Non insisteremo mai abbastanza sul fatto che, essenzialmente, il partecipante abbia:



Il tempo libero: insieme!

- piacere nell'attività sportiva;
- la possibilità di declinare un orgoglio fuori posto;
- le giuste misure su quanto può realizzare;
- la facoltà d'imparare correttamente i segnali provenienti dal suo corpo.

Chi propone l'azione «Attivo 50 più»?

Ogni persona che invecchia dovrebbe avere la possibilità di scegliere tra un vasto assortimento e di esercitare le attività fisiche benefiche per la sua salute secondo i suoi gusti, le necessità e le possibilità.

Federazioni, istituzioni e organizzazioni varie che si occupano del benessere delle persone anziane, propongono diverse attività. Nonostante tutto, risulta difficile, per una persona che ha superato la cinquantina, trovare possibilità d'allenamento confacenti.

Le società sportive locali, direttamente interessate e sperimentate, dispongono della sensibilità necessaria per essere rapidamente attive. Lo sport degli anziani può essere promosso a tutti i livelli. Rappresenta un nuovo settore d'attività particolarmente per i cantoni, i comuni e le organizzazioni sportive.

Lo sviluppo dello sport degli anziani può benissimo essere compito di un club, di una società privata, di una persona impegnata o di un responsabile comunale. Rileviamo, a questo proposito, che i comuni risultano facilitati e detengono un ruolo chiave insostituibile.

Sotto l'egida dell'Interassociazione svizzera dello sport degli anziani (ISSA), un primo gruppo di progetto, comprendente uffici cantonali e co-

munali dello sport, in collaborazione con organismi coinvolti nello sport degli anziani (federazioni, club, società) e altre istituzioni (per esempio: Pro Senectute, centri Fitness ecc.), hanno lanciato, nel 1994, un programma battezzato «Attivo 50 più».

Nello spazio di quattro anni, si tratterà di diffondere il progetto su scala nazionale e di renderne così possibile l'attuazione duratura di strutture atte alla sua realizzazione. Non si tratta soltanto di lanciare iniziative, ma anche di prevedere e organizzare attività a lungo termine. I primi risultati sono già palpabili e possono essere definiti incoraggianti. Naturalmente, la Svizzera italiana e la Romandia sono parte integrante di questa pianificazione. Si tratta unicamente di tradurre e adattare alle due regioni le proposte «originali».

Federazioni e società sportive – che sono oltre 26 mila in tutta la Svizzera –, le organizzazioni della terza età (Pro Senectute), comuni, uffici dello sport, gruppi liberi, imprenditori a scopo lucrativo (centri fitness, di vacanze ecc.), come pure le persone che s'impegnano a titolo individuale, devono offrire un ampio ventaglio di attività, adattate in modo specifico alle persone di una certa età.

Esperienze realizzate

Le prime reazioni sono state tutte positive. È stato comunque difficile far evolvere certe strutture già esistenti nel senso di una più ampia apertura. Ciò non ha comunque impedito a persone e organizzazioni interessate di portare avanti offerte, dimostrando iniziativa e impegno.

L'ISSA ha sostenuto gli sforzi intrapresi fornendo un modesto contributo finanziario per il lancio di progetti e mettendo a disposizione materiale promozionale (prospetti, magliette, abbonamenti, insegne ecc.). Il progetto è stato caratterizzato da un unico logo, facilmente identificabile da ognuno.

L'offerta è risultata impressionante, con numerose varianti – per esempio settimane sportive, mattinate polisportive o altri appuntamenti – ed è stata realizzata dai primi comitati d'azione del progetto. La buona collaborazione ha pure permesso, grazie all'impegno particolarmente

intenso, di trovare dei padrini e dei sussidi.

Evidente è che la collaborazione tra federazioni e società sportive da un canto e istituzioni e organizzazioni dall'altro, può ancora essere migliorata. Queste esperienze di lavoro in comune hanno permesso di realizzare decisivi progressi, sfociati fra l'altro – ad esempio – nella creazione di un servizio per lo sport degli anziani nel canton Svitto.

L'esperienza ha dimostrato come sia necessario lasciare ampi spazi di manovra ai promotori di «Attivo 50 più»: le condizioni possono considerevolmente variare da un posto all'altro e la direzione del progetto ha pensato di non imporre esigenze troppo restrittive. È importante, innanzitutto, stabilizzare le basi del programma e amplificarne la risonanza. Lo scambio di idee è risultato positivo – grazie anche all'interesse suscitato e alla ripartizione degli incarichi – ciò che permette di ampliare in maniera ottimale le attività proposte.

Il gruppo di lavoro, promotore del programma «Attivo 50 più», sta attualmente lavorando alla 3ª generazione delle sue attività. Un elemento decisivo è l'immediata presa in considerazione delle esperienze realizzate. Miglioramenti sono possibili a ogni livello. L'obiettivo primordiale di «Attivo 50 più» è quello di diventare un programma nazionale di sport del tempo libero per le persone di una certa età, senza per altro trascurare il livello politico locale. Si tratta di un esempio di politica sociale concreta.

L'essenziale è saper come coinvolgere le persone inattive. Un problema su cui chinarsi. Per il momento, la direzione del progetto ritiene che il pubblico non ha completamente realizzato l'importanza dell'attività fisica a favore della salute della cosiddetta terza età. Troppo spesso, il pensionamento è sinonimo di ozio. L'informazione è un aspetto essenziale: l'azione «Attivo 50 più» deve diventare fonte di salute.

I risultati ottenuti fino ad ora costituiscono un passo importante a favore della promozione dello sport degli anziani. Dando prova della convinzione necessaria per favorire il benessere psicofisico dei nostri anziani. ■