

L'educazione motoria, ed in particolare il mondo natatorio, rivolta agli anziani è particolarmente utile poiché fa acquisire maggiore sicurezza in se stessi, nei rapporti interpersonali e sviluppare quelle potenzialità che pensavano di non possedere più

di Diego Polani*

Una recente ricerca dell'Università degli Studi di Roma, su sport e movimento con un campione di anziani tra i 65 e 74 anni non nuotatori, alcuni dei quali sofferenti di patologie croniche come ipertensione, asma, disturbi cardiovascolari e polmonari, afferma che si può imparare a nuotare anche in età avanzata e, soprattutto, con risultati sorprendenti dal punto di vista della resistenza allo sforzo.

Che bella età può essere la terza età, l'ultima stagione della vita, se la si accetta con filosofia e la si vive con serena consapevolezza, senza sterili rimpianti, senza inutili vittimismo. Chiaramente, bisogna accettare tutte le limitazioni imposte dalla natura, ma non rinunciare a priori a niente: buona tavola, viaggi spettacolari, studio, attività motoria.

La buona forma fisica deve essere conservata con cura, senza eccedere però, e la mente ha assolutamente bisogno di essere mantenuta agile, aperta, sempre in esercizio.

Tutto ciò è sicuramente meglio di quanto avviene oggi, in particolare nelle grandi città con quartieri dormitorio immensi che tendono a relegare l'anziano a casa incollato alla televisione, oppure in luoghi chiusi e pieni di fumo o abbandonati tristemente seduti su una panchina, con le mani in mano.

Con queste premesse notiamo che gli anziani tendono a trascurarsi, a isolarsi, a porsi delle limitazioni assurde. Niente di più sbagliato: le cronache sono piene di esempi di persone che continuano a lavorare, a produrre fino a che la salute fisica lo consente ed oltre: è l'attività che mantiene giovani, non l'ozio.

Ecco, secondo l'American Council on Exercise, quali sono le ragioni più importanti per le quali è doveroso svolgere attività fisica con una certa regolarità:

1. Aumento della densità ossea e prevenzione dell'osteoporosi;
2. miglioramento dell'autostima e dell'autonomia;

IL MONDO DELL'ANZIANO: BISOGNI E OBIETTIVI

Che bella età può essere la terza età!

3. aumento del metabolismo;
4. mantenimento dell'equilibrio e prevenzione delle cadute;
5. creazione di uno spirito di gruppo e di un senso di appartenenza;
6. miglioramento delle funzioni respiratorie;
7. aumento del buonumore;
8. prevenzione e controllo del diabete;
9. aumento della flessibilità delle articolazioni e dell'attività funzionale;
10. rafforzamento del sistema cardio-circolatorio.

La terza età - ma si comincia a parlare anche di una quarta età, visto il costante prolungamento della vita umana - può essere vissuta come una stagione d'oro quando c'è la fortuna di godere di una buona salute e di avere la mente lucida. Osserviamo una delle classificazione

fatte sull'età dell'Uomo:

- a) età adulta, fino a 40 anni;
- b) mezza età, da 40 a 60 anni;
- c) età senile, da 60 a 75 anni;
- d) età senile avanzata, da 75 a 85 anni;
- e) età senile estrema, da oltre gli 85 anni;

Si parla di terza età prendendo in considerazione la fascia dai 60 ai 75 anni, mentre coloro che superano questa fascia sono ormai considerati persone della quarta età.

Ieri l'anziano era chiamato il "Vecchio" e rappresentava nella cultura del tempo la classica figura patriarcale. Dopo aver dedicato una vita alla famiglia al lavoro, costellato questo ultimo da tante fatiche, strapazzi e sacrifici, pur continuando a vivere nel nucleo familiare, si tirava un po' in disparte, sostituendo la propria attività produttiva con la trasmissione di esperienza, dimostrandosi ancora utile, come punto di riferimento. Come padre insegnava e suggeriva ai figli, program-



* Psicologo dello sport, collaboratore SIT nazionale



mi di lavoro e accorgimenti per una miglior conduzione delle rispettive attività e compiti.

Come Nonno invece si teneva vicino i nipoti grandicelli parlando loro della natura, degli animali, insegnava a leggere l'orologio. Mentre la Nonna si dedicava alla casa, conservando il "bastone del comando", cioè le chiavi, e spesso accudiva ai nipotini più piccoli se la loro mamma era impegnata altrove. L'Anziano era ascoltato, consultato, rispettato, e, al bisogno, assistito fino allo stadio terminale, cioè moriva in casa. In sostanza i ritmi, il tenore di vita, le esigenze degli uomini di ieri, coincideva col la scansione del tempo, che era abbastanza lenta; non c'era fretta, né affanni, né stress, né frustrazioni.

Purtroppo l'anziano oggi sta in una situazione di "soggetto scomodo" perché non ha alcun potere:

- a) non ha potere di acquisto;
- b) non ha potere di cambiare casa;
- c) non ha potere contrattuale;
- d) non ha potere di fare delle scelte;
- e) non ha potere di fare protesta.

Oggi ha molte più possibilità di diventare vecchio chi occupa un ruolo di spicco nella politica, nella arte, nella scienza, nella finanza. Nella sponda opposta si ritrovano gli scomodi, gli esclusi, quegli dell'Ospizio. E se ieri gli ideali erano: coscienza, altruismo, solidarietà, comprensione, tali ideali sono stati sostituiti dai miti di oggi: giovanilismo, produttivismo, consumismo, denaro, potere, comfort.

Purtroppo l'anziano oggi è messo in una

situazione scomoda, e di non facile soluzione.

Per farsene un'idea di come sarà basta riferirsi a quanto dicono i giornali, ormai quasi quotidianamente. Persone anziane che rimangono incustoditi, che vengono maltrattati dagli infermieri, il cattivo funzionamento degli ospizi, spesso



sporchi e malridotti. Anziani che vivono da soli e nessuno se ne cura, che nei casi peggiori muoiono e vengono ritrovati dopo mesi.

Oltre agli aspetti sociali notiamo che nella terza età, si ha spesso una condizione psicologica di rifiuto nel praticare attività motoria, sia per una condizione di poca fiducia nelle proprie possibilità, derivante da una scarsa efficienza fisica, determinata in particolar modo dall'ipocinesia (mancanza di movimento), sia di affrontare un nuovo ambiente, poiché non si modificano con facilità le abitudini di vita.

L'educazione motoria, ed in particolare il mondo natatorio, rivolta agli anziani è particolarmente utile nella attuale condizione sociale ed ambientale poiché una maggiore conoscenza del proprio corpo attraverso il movimento fa acquisire loro maggiore sicurezza in se stessi, nei rapporti interpersonali e sviluppare quelle potenzialità che pensavano di non possedere più.

Non solo l'attività motoria diventa anche socializzazione dando all'anziano la possibilità di stare in mezzo agli altri per non isolarsi e di rimanere il più a lungo possibile autosufficiente, al fine di consentirgli una normale vita di relazione.

In poche parole non è tanto l'aspetto tecnico che in questo caso va tenuto in considerazione, ma si deve dare importanza all'aspetto psicologico. Ossia a quella parte dell'uomo che permetta, grazie alla positività emozionale, di dare al proprio corpo una vita basata sul benessere e non sulla patologia.