

Le attività motorie per gli anziani

L'attività in acqua aiuta a riscoprire la funzionalità del corpo ed il piacere del movimento. Per gli anziani rappresenta un'ottima ginnastica preventiva e un approccio al benessere

Gli anziani (over 65 anni) rappresentano il 20% dell'intera popolazione, in Italia sono circa 12 milioni. Oggi l'anziano è un soggetto più sicuro di sé rispetto al passato (possiede generalmente maggiore ricchezza, è più positivo, più aperto), l'aspettativa di vita è aumentata e ha più tempo libero. Ormai è risaputo che il motivo principale che influisce sull'invecchiamento è la mancanza di attività fisica. Entrando nello specifico si possono riassumere in genere quattro aspetti generali che portano all'invecchiamento:

- 1) Aspetto cronologico, caratteristica che in realtà ci dice poco;
- 2) Aspetto biologico, caratteristica importante e molto interessante in quanto l'invecchiamento biologico porta a minore resistenza fisica, diminuzione delle prestazioni, difficoltà ad adattarsi agli sforzi, rallentamento della guarigione e prolungamento della convalescenza dopo la malattia;
- 3) Aspetto psicologico. Anche il cervello non è immune al processo di invecchiamento e si traduce in diminuzione della resistenza alla fatica psicologica, rallentamento della capacità di reazione, riduzione della memoria a breve termine e diminuzione della capacità di apprendimento.
- 4) Aspetto sociale. Molti anziani vivono da soli, soprattutto le donne e diminuiscono i rapporti interpersonali (gli uomini tra l'altro sono più in difficoltà a vivere soli). Far parte di un gruppo aiuta a riacquistare la fiducia in se stessi.

L'attività fisica preventiva nei confronti dell'invecchiamento precoce dovrebbe iniziare intorno ai 50 anni, età in cui si presentano "i primi acciacchi"; in realtà gli anziani non iniziano a praticare un'attività fisica prima dei 60-65 anni e pochissimi la praticano dopo gli 80 anni. Ma perché fa bene l'attività fisica per gli anziani? L'attività fisica non è solo il mantenimento di una con-

dizione fisica ma il contributo allo sviluppo di molte potenzialità. Bisogna educare alla salute non come rimedio ai mali causati dalla vecchiaia, ma come prevenzione agli stessi. Sarà pertanto necessario adattare l'attività all'età, al sesso e alla personalità dell'anziano.

Benefici dell'attività motoria in acqua

L'attività in acqua riduce gli effetti della gravità; la spinta "archimedeica" diminuisce il peso del corpo fino al 90%, allunga e rilassa la muscolatura posteriore del corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili "a secco"). Il fattore più importante è che aiuta a riscoprire la funzionalità del corpo ed il piacere al movimento. Quali corsi si possono programmare? Si possono organizzare attività motorie di tutti i tipi, basta che siano riadattate all'età degli allievi, per entrare nello specifico, potremmo proporre: corsi di nuoto, corsi di ginnastica in acqua con e senza musica, corsi di ginnastica dolce e di mantenimento, corsi di ginnastica posturale, corsi di ginnastica antalgica, corsi di apnea, corsi misti di attività motoria in acqua (in acqua e a secco). Quali proposte è meglio offrire a questo particolare target? Qualsiasi, se l'anziano fa un corso di nuoto va trattato come una persona normalissima, il corso non deve avere particolari differenze rispetto ad una attività per adulti, così sarà anche per altre attività a loro riferite (ginnastica dolce, ginnastica in acqua, ecc.).

Quali sono gli spazi che devo mettere a disposizione?

Gli spazi sono quelli previsti generalmente dalle attività organizzate per il target degli adulti; gli anziani a volte hanno l'esigenza di avere un luogo di ritrovo; potrebbe essere molto importante riconoscere uno spazio dove, dopo il corso, possano sedersi a bere un caffè o a passare il tempo.

Le risorse umane

L'operatore sportivo che insegna alle persone anziane deve possedere delle qualità uniche e fondamentali, vista l'età dei partecipanti ai corsi. Le qualità favorevoli nei confronti degli anziani sono "affabilità" e "disponibilità", per la ricerca di una comunicazione facile ed immediata come premessa per raggiungere quel grado di socializzazione che permette spesso di rompere le barriere dell'isolamento ed instaurare numerosi rapporti interpersonali. Molti, soprattutto uomini, si vergognano di mostrare quello che riescono a fare in acqua; è utile pertanto, soprattutto all'inizio, proporre esercitazioni da fare in gruppo, che siano l'occasione per superare questa barriera emotiva. L'insegnante deve considerare alcuni aspetti fondamentali nello

svolgimento di un qualsiasi corso:

- individuare le persone meno estroverse che faticano ad inserirsi;
- usare un linguaggio semplice ed immediato, le indicazioni verbali chiare e ben scandite, il tono della voce abbastanza elevato;
- nella programmazione delle lezioni è meglio privilegiare quelle proposte motorie che sottolineano e valorizzano le qualità motorie dei partecipanti, evitando quelle situazioni ove i limiti delle persone anziane appaiono più evidenti (creando frustrazione);
- non incoraggiare il dilungarsi in comunicazioni che hanno come oggetto malattie, traumi, medicinali, esami clinici.

Il rapporto tra insegnante e anziano non si può improvvisare, l'anziano deve trovare un senso e un'utilità in tutto ciò che fa, le attività proposte devono avvicinarsi il più possibile alle sue aspettative. L'insegnante deve sempre ricordare che l'autorità e la credibilità dipendono dalla qualità (competenza) del suo lavoro.

La programmazione del lavoro

Anche se l'età dei soggetti non è favorevole all'acquisizione di capacità complesse, l'anziano non è un incapace, sarà quindi possibile utilizzare gli obiettivi comuni alla ginnastica in acqua ed ai corsi di nuoto dopo un'attenta analisi della situazione di partenza e del gruppo. Nella programmazione del lavoro sarà necessario fare attenzione a:

- distribuzione nel tempo degli stimoli;

- proposta graduale degli stimoli;
- alternanza degli stimoli;
- evitare le ripetizioni.

L'intensità del lavoro

Generalmente sorgono due categorie di errori da parte dell'insegnante per quanto riguarda l'intensità del lavoro:

- a) fare troppo poco: per eccesso di prudenza; per carente preparazione; per mancanza di programmazione; per assenza di aggiornamento; per assenza di coinvolgimento emotivo.
- b) fare troppo: per sovrastima delle possibilità del gruppo; per carente preparazione; per vivacizzare la lezione; per ricerca e sperimentazione; per mancato controllo della competitività.

Quello che è importante considerare con questo tipo di utenza sono le differenze di tipo fisico causate dall'invecchiamento e dall'ipocinesi, sulle quali l'attività motoria può senz'altro intervenire positivamente a patto che ci sia una pratica regolare. Nella realtà dobbiamo però rilevare che sono più le donne, rispetto agli uomini, a praticare attività fisica continuativa. Per le donne sembra sia più facile perché, oltre a motivi di tipo culturale, in genere godono di una migliore salute rispetto ai maschi ed è oltretutto vissuta da parte loro anche come una forma di emancipazione.

Davide Cereda