

LA GRANDE ETÀ

Sono sempre più numerose le persone che oltrepassano la soglia dei 60 anni. Facciamo un breve viaggio in questa fase della vita per individuare motivazioni ed esigenze.

(tratto da: [PROFESSIONE FITNESS](#) - Maggio 2001)

- [LINEE GUIDA - Coltivare l'Abilità Motoria \(di Luca Perini\)](#)
- [RIFLESSIONI - No alle Etichette \(di Umberto Motta\)](#)
- [ARCHEOPROPRIOCCEZIONE - Fitness: Quale Ruolo? \(di Dario Riva\)](#)
- [POSTUROLOGIA - Continuare a Giocare \(di Daniele Raggi\)](#)
- [OSTEOPATIA - Il Tempo Interiore \(di Andrea Ghedina\)](#)
- [PSICOLOGIA - Ancora Vitali \(di Massimo Soldati\)](#)
- [RICERCA E PSICOLOGIA - Tempo e Movimento \(di Marisa Muzio e Valeria Resta\)](#)
- [ESPERIENZE - Oltre la Ginnastica \(di Patricia Sawchuk Olivieri\)](#)
- [GINNASTICA IN ACQUA - L'Alternativa è l'Acqua \(di Mario Ciavarella\)](#)
- [RENDERLI PROTAGONISTI \(di Elena Pizzetti\)](#)



LINEE GUIDA - Coltivare l'Abilità Motoria

Il fitness deve garantire il mantenimento dell'integrità strutturale e psichica.
Come formulare una proposta adeguata.

Numerose ricerche evidenziano l'importanza di una costante attività motoria nell'arco della vita dell'essere umano, dall'iniziale momento evolutivo attraverso il gioco, al mantenimento dell'efficienza psicofisica, fino alla prevenzione del momento degenerativo che inevitabilmente accompagna il passare degli anni.

Se è comprovato che la prevenzione inizia precocemente, per garantire uno sviluppo completo ed equilibrato della macchina uomo in armonia coi suoi pensieri è ancor più vero che in età adulta è necessario mantenere questa integrità. Il rallentamento dei processi degenerativi dovuti all'età può essere stupefacente se si coltivano determinate abilità motorie e soprattutto qualche interesse mentale. Ciò che il fitness deve in questo caso garantire è il mantenimento dell'integrità strutturale e psichica; la programmazione nell'anziano deve valutare scrupolosamente quindi non solo i fattori fisici ma anche quelli emotivi, tra loro imprescindibilmente collegati.

L'IMPORTANZA DEL GRUPPO

Spesso la solitudine o il sentirsi meno utili nella società sono motivo di depressione nel soggetto anziano. La creazione di un gruppo d'allenamento è quindi un elemento fondamentale durante le attività fitness per stimolare l'interesse e gli scambi emotivi. Classi miste per i vari corsi, eventi esterni volti ad accrescere la coesione e a stimolare la fidelizzazione al gruppo sono fondamentali. Ancor meglio se il gruppo è eterogeneo per l'età perché in questo modo non si ghettizza l'individuo anziano, visto che spesso le capacità fisiche nel fitness possono essere molto simili nell'anziano allenato e nell'adulto decondizionato.

Partendo da questa visione complessiva si può procedere alla programmazione nelle attività specifiche. Il primo passo per l'insegnante è, come ovvio, l'analisi del responso del medico sportivo e di eventuali referti specialistici, l'attenta valutazione delle controindicazioni assolverà alla prima regola in campo terapeutico e conservativo "primum non nocere". In secondo luogo le attività dovranno, anche se miscelate diversamente, comprendere necessariamente quattro elementi:

1. coordinazione dinamica generale ed equilibrio,
2. forza,

3. equilibrio miotensivo e posturale,
4. resistenza cardio-polmonare.

COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE ED EQUILIBRIO

Statisticamente appare chiaro come la maggior parte dei traumi nella terza età siano dovuti alla mancanza di reattività nel recupero dell'equilibrio e nell'efficienza coordinativa. I traumi accidentali spesso hanno un esito nefasto o risoluzione incompleta e sono in questi casi causa di depressione e senso di inadeguatezza. Ciò comporta una diminuzione dell'interesse nei confronti della propria esistenza e talvolta perfino la morte. La prevenzione si attua attraverso il progressivo miglioramento delle capacità coordinative, dell'equilibrio statico e dinamico. Per l'equilibrio statico sono particolarmente indicate le attività che giocano su spostamenti lenti del baricentro in posizioni diverse da quelle usuali, che fissano l'atteggiamento corporeo in posizioni in cui il difficile mantenimento dell'equilibrio comporta contrazioni isometriche e la ricerca di maggiore estensibilità muscolare. Queste esercitazioni, accompagnate da movimenti ampi e armoniosi degli arti e dal controllo della respirazione, trovano la loro migliore applicazione in discipline come il Tai Chi Chuan e la ginnastica con elementi di tecniche posturali e respiratorie.

FORZA

La fragilità strutturale che si instaura nell'anziano decondizionato accelera i processi di decadimento psicofisico, creando paure nel compiere i gesti che nel quotidiano mantengono integra la struttura fisica. La perdita di massa magra, la maggiore rigidità delle strutture connettivali, la riduzione dell'idratazione delle cartilagini, decalcificazione ossea e disorientamento dei traiettori di tensione scheletrici: questi sono i fattori fondamentali nell'incidenza dei rischi di lesioni gravi nei traumi accidentali. Per prevenire o migliorare queste situazioni si è avuta nel corso di questi ultimi anni un'importante rivalutazione degli esercizi di forza: tempo fa addirittura sconsigliati perché ritenuti rischiosi, hanno invece rivelato, se ben pianificati, un ottimo adattamento della struttura muscolo-scheletrica e la regressione dei processi degenerativi.

Il programma valuterà attentamente i fattori di rischio nelle proposte dei vari esercizi come ad esempio:

1. il carico assiale sulla colonna vertebrale, che presenta riduzioni degli spazi intersomatici nell'anziano;
2. traiettorie di lavoro che possono causare attriti articolari come il passaggio degli arti superiori in abduzione-extrarotazione (lento dietro o lat machine dietro);
3. iperflessione del ginocchio sotto carico (leg extension);
4. pressioni eccessive sull'acetabolo (leg press);
5. atteggiamenti di flesso-torsione e successiva estensione della colonna vertebrale, ecc.

Gli esercizi in questo senso non vanno totalmente eliminati, ma attentamente valutati! Un allenamento breve e preferibile, massimo 6-8 esercizi (35 min. circa) lasciando per ogni gruppo muscolare il ripristino completo tra un'esercitazione e l'altra.

EQUILIBRIO MIOTENSIVO E POSTURALE

Per l'equilibrio miotensivo le classi di Stretching Analitico Decompensato garantiscono il miglioramento della flessibilità e la resistenza alla tensione dei tendini, il controllo dell'intensità della tensione (non dolorosa) e del progressivo aumento in fase espiratoria offre un ottimo margine di miglioramento di questa tecnica base; inoltre ultimamente sono state rivalutate le contrazioni ritmiche per il miglioramento dell'elasticità strutturale, da evitare invece le contrazioni balistiche.

Le classi di Rieducazione Posturale Globale con l'utilizzo di Pancafit ed in genere di Ginnastica propriocettiva, associata al controllo della respirazione, offrono un incisivo miglioramento della percezione del proprio corpo nello spazio e migliorano gli automatismi nell'assetto posturale. Il riequilibrio della struttura corporea la rende meno soggetta a deterioramenti dovuti alla sedentarietà. Le tecniche di controllo respiratorio associate a queste attività ottimizzano le relazioni tra le catene cinetiche e posturali e assicurano una migliore ossigenazione di tutti i tessuti. Di particolare importanza è anche un influsso positivo sul sistema nervoso, la riduzione degli stati ansiosi e il miglioramento dell'equilibrio emotivo.

RESISTENZA CARDIO-POLMONARE

L'efficienza del muscolo cardiaco, del sistema di scambio polmonare e del trasporto vascolare sono l'obiettivo principe delle esercitazioni di cardiofitness. Queste devono avere una frequenza almeno bisettimanale, fino a 5-6 sedute a settimana di intensità variabile:

- bassa intensità e breve durata nei periodi di adattamento o di scarico (FC 100-115, 15-20 min.);
- medio-bassa intensità e lunga durata per l'allenamento di resistenza aerobica (FC 110-135, 35-45 min.). Questo tipo di allenamento serve non solo a ridurre i grassi in eccesso, ma soprattutto ha benefico effetto sulla pervietà vascolare attraverso la diminuzione dei colesterolo LDL, che tende a ostruire le arterie, e l'aumento del colesterolo HDL che rende l'endotelio più scorrevole;
- intensità media e durata medio-bassa (FC 120-145, 20-25 min.) per garantire il tono e la contrattilità cardiaca;
- intensità media e lunga durata, oppure interval training, con picchi di intensità medio-alta, per i soggetti più allenati.

L'IMPORTANZA DEL MEDICO

A riprova dell'indispensabile collaborazione tra medico e insegnante, gli elementi imprescindibili da esaminare prima di elaborare un programma sicuro ed efficace sono:

1. controllo della frequenza cardiaca a riposo;
2. pressione arteriosa;
3. eventuale test sub massimale per saggiare la risposta cardiaca all'esercizio;
4. indagine su eventuali rischi di cardiopatia;
5. somministrazione di farmaci che alterano la FC (farmaci contro l'ipertensione, ecc.);
6. continuo monitoraggio attraverso un cardiofrequenzimetro che assicurerà un avviso immediato in caso di alterazioni "abnormi" della frequenza cardiaca durante l'esercizio.

Le esercitazioni di cardiofitness possono essere svolte su qualsiasi attrezzo (bike, stepper, cross trainer, vogatore, in acqua), ma per la terza età la preferenza va accordata al runner perché meglio stimola quei riflessi deambulatori la cui conservazione riveste tanta importanza nella prevenzione di infortuni nell'anziano.

RIFLESSIONI - No alle Etichette

Occorre un corretto impegno cardiovascolare ricordando sempre due parole chiave: artrosi senile e dolore conseguente.

Essere anziani non è sinonimo di uno stato patologico, anche se spesso con il progredire dell'età le malattie sono più frequenti. Proprio per questo motivo la cosiddetta terza età è un periodo della vita di un uomo che richiede un'attenzione particolare.

Numerosi sono i problemi da affrontare legati all'invecchiamento ma c'è una cosa che proprio non viene tollerata, l'essere etichettato come "anziano", cioè come facente parte di una categoria da emarginare.

L'anziano non è un "anziano". Non esiste un preciso momento nel quale un adulto diventa anziano. Non sempre l'età anagrafica coincide con quella biologica e psicologica.

L'anziano chiede soprattutto di essere trattato come una persona con qualche anno in più di noi. Il compito principale per chi si avvicina all'attività motoria per la terza età consiste proprio nel trattare gli interessati come persone e non come "vecchi" o ... "malati".

PSICOLOGIA

Essere anziano, oltre che aver raggiunto una certa età, significa vivere grossi cambiamenti nei confronti dei ruoli all'interno della famiglia e della società. Il pensionamento rappresenta un momento critico dell'esistenza.

Se la persona ha un carattere flessibile con una moltitudine di interessi il pensionamento rappresenta un'occasione per realizzare al meglio tutti quegli interessi che il lavoro limitava. Se, al contrario, l'unica fonte d'autostima era il lavoro è chiaro che questo momento è vissuto in modo traumatico e non è accettato.

La ginnastica, considerando la frequente solitudine con cui le persone della terza età sono abituate a convivere, può e deve essere vissuta come momento di socializzazione e di comunicazione fondamentale.

VARIAZIONE DEI PARAMETRI FISIOLGICI CON L'ETÀ

L'invecchiamento è un processo fisiologico, di per se non è una malattia; ma è necessario tenere in considerazione alcuni aspetti: la fisiologia cardiovascolare, la fisiologia dell'apparato locomotore, il sovrappeso e l'osteoporosi. La persona della terza età ha una riduzione della riserva cardiaca e quindi della capacità di produrre lavoro.

Tale riduzione può essere contenuta entro livelli fisiologici, normali nell'invecchiamento, o assumere un'intensità maggiore nel caso di vere e proprie patologie: l'angina pectoris, l'ischemia, l'ipertensione, l'infarto e le aritmie.

La ginnastica per la terza età deve puntare a un corretto impegno cardiovascolare e deve essere svolta e praticata ricordando sempre due parole chiave: artrosi senile e dolore che ne consegue.

Deve aiutare ad alleviare il dolore articolare ed essere orientata verso il recupero della mobilità con appropriate tecniche di stretching e di rilassamento.

Durante l'attività andrà fatta una sorta di educazione alimentare invitando i presenti a mangiare di meno e a fare lunghe passeggiate, aspetto importante per tutti i soggetti in sovrappeso. Sarà anche da proporre l'utilizzo della cyclette o della bicicletta quando possibile.

L'osteoporosi è un altro aspetto molto importante da considerare. La perdita di sali di calcio è normale con il progredire dell'età. Un'attività fisica regolare e costante ha sicuramente un effetto benefico sull'osso, perché lo aiuta a trattenere al suo interno i sali minerali che gli danno forza e robustezza.

SICUREZZA E AMBIENTE

La ginnastica deve essere pensata in modo che il partecipante non corra alcun pericolo né di cadere né di infortunarsi.

Devono essere insegnati diversi modi per stendersi e per alzarsi da terra. Ciò potrebbe servire anche al di fuori della palestra nel malaugurato caso di caduta.

L'ambiente dove viene praticata la ginnastica deve essere privo di barriere architettoniche, d'attrezzi appuntiti per ridurre infortuni legati alla poca o limitata agilità.

Il pavimento più idoneo è tipo "tatami" o parquet elasticizzato per ammortizzare eventuali traumi da caduta.

La ginnastica per la terza età non è uno sport. Non esiste fine agonistico, infatti nessuno deve vincere qualche cosa, e ricordiamoci che in un momento critico come la vecchiaia la vittoria di uno significa automaticamente la sconfitta degli altri, con l'inevitabile frustrazione che ne consegue.

Come possiamo allora definire la ginnastica per la terza età visto che non è uno sport: un'attività motoria di gruppo, rivolta a far acquisire un maggior livello di benessere psicofisico. Tutto ciò compatibilmente con alcuni limiti soggettivi:

- il punto di partenza individuale;
- il fatto che il gruppo non è omogeneo a tal punto da poter proporre lavori troppo specifici;
- il limite di tempo imposto dalla limitata frequenza di incontri nella settimana.

Il punto di partenza individuale, vale a dire le capacità motorie soggettive, è veramente diverso e dipende dal bagaglio motorio che ha sviluppato il partecipante durante tutta la sua vita.

FANTASIA E ATTENZIONE

Ecco alcune regole per impostare una seduta di ginnastica per la terza età:

1. riuscire a proporre attività semplici e motivanti
2. lasciare ampio spazio alla fantasia e al gioco

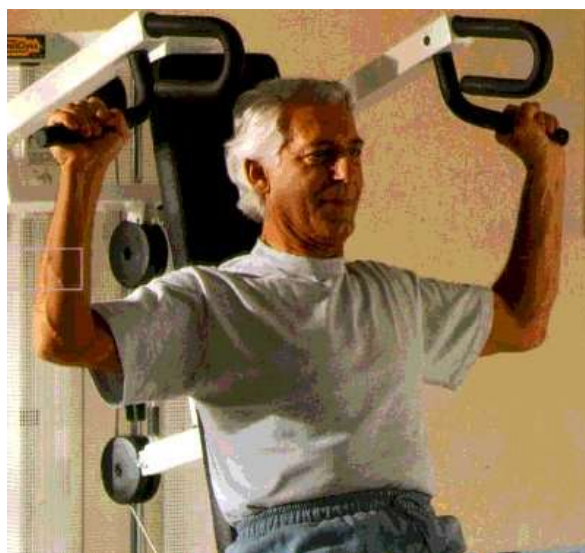
3. evitare di proporre attività aventi aspetti competitivi ed emulativi
4. evitare di proporre attività con alto impegno cardiovascolare
5. evitare di proporre attività ad alto rischio traumatico

ANZIANI NELLA PALESTRA?

Come spingere il partecipante a frequentare un corso in palestra? Quando una persona di una certa età decide di iscriversi a un corso di ginnastica, elabora mentalmente una serie di immagini e aspettative che prenderanno forma nel momento in cui entrerà in palestra.

Il primo incontro non è con il metodo utilizzato, ma con il club inteso come struttura logistica. Lo spazio è comunicativo verso le persone che lo frequentano: ordine o disordine, luce o buio, piastrelle o parquet, pulito o sporco, freddo o caldo e chiasso o tranquillità sono tutti elementi che determinano la gradevolezza nell'impatto iniziale condizionando nel bene o nel male l'accesso futuro alla palestra.

Se seguiremo queste direttive potremo aiutare queste persone ad affrontare al meglio un'attività che può essere motivo di socializzazione e quindi di amicizia, per persone che d'amicizia, molto spesso, ne hanno davvero poca.



(Umberto MOTTA, diplomato ISEF e chinesiologo, può essere contattato allo 3482263444)

ARCHEOPROPRIOCESIONE - Fitness: Quale Ruolo?

L'attività fisica può migliorare la sicurezza dei movimenti della vita quotidiana.

L'evoluzione dell'uomo da quadrupede a bipede ci ha reso più instabili, con la necessità quindi di gestire continue situazioni di disequilibrio mentre camminiamo, corriamo, saliamo o scendiamo le scale o siamo fermi in piedi. Nell'arco della vita e con l'avanzare dell'età assistiamo però a un'involuzione delle capacità motorie, che conducono inevitabilmente a un peggioramento della qualità della vita stessa. Oggi è possibile contrastare questa tendenza. Recenti studi hanno infatti dimostrato come l'uomo mantenga a tutte le età un formidabile potenziale motorio che necessita solo di essere risvegliato dal suo "letargo".

INVECCHIAMENTO E TONO POSTURALE

Nell'uomo si ha un miglioramento delle funzioni fisiologiche in genere dalla nascita sino ai 30 anni d'età.

Successivamente inizia un declino che oltre a essere strettamente dipendente dagli anni e condizionato anche dalle abitudini di vita. Con l'invecchiamento, soprattutto dopo i 60 anni, si assiste a una diminuzione della massa muscolare intesa come riduzione dell'area della fibra e perdita del numero totale di fibre muscolari.

Allenamenti specifici di tipo archeopropriocettivo consentono, da soli o integrati in un circuito, di portare al massimo l'efficienza dei sistemi di controllo sottocorticale, dal cui livello di funzionalità dipendono anche mantenimento e sviluppo del trofismo muscolare. Non si deve dimenticare infatti che l'inibizione del sistema propriocettivo inibisce la contrazione muscolare. In altre parole un allenamento per lo sviluppo della forza e di altre capacità condizionali perde gran parte della sua efficacia se non è stato adeguatamente attivato il sistema archeopropriocettivo. Allenare il sistema di controllo del movimento diventa quindi un'esigenza prioritaria.

RIGIDITÀ E MOBILITÀ ARTICOLARE NELL'ANZIANO

Svolgendo le articolazioni la funzione di ammortizzatori meccanici, essi risultano maggiormente sottoposti a usura. Con il passare degli anni si assiste a un processo degenerativo a carico delle cartilagini articolari (artrosi), che può causare una compromissione dell'anatomia e della funzionalità. Queste alterazioni hanno per conseguenza una riduzione della mobilità articolare e del controllo posturale che non debbono però spingere il soggetto a ridurre ulteriormente la propria attività fisica. Infatti nelle patologie artrosiche dell'arto inferiore la regressione motoria secondaria al deficit propriocettivo "da non uso" è quasi sempre più invalidante dell'effettivo danno articolare. Gli esercizi di gestione dell'instabilità favoriscono lo sviluppo di meccanismi automatici e riflessi che consentono al soggetto di riappropriarsi della sicurezza e fluidità dei movimenti. In presenza di processi degenerativi articolari le possibilità di recupero funzionale anche in tempi brevi sono sorprendenti. Inoltre la mobilità articolare è condizionata non soltanto dalle naturali modificazioni organiche conseguenti all'età, ma anche dallo stato di tensione abituale della persona anziana e dagli stress psico-fisici che si riflettono sulla postura del corpo provocando atteggiamenti rigidi, innaturali e a volte dolorosi.

GLI OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'importanza di praticare attività fisica nella terza età trova le sue ragioni di essere in due punti: evitare l'isolamento delle persone anziane, permettere loro di conservare una buona forma fisica ed autonomia. Gli obiettivi da perseguire devono essere il miglioramento dell'efficienza cardiocircolatoria, della mobilità articolare, della funzionalità muscolare e quindi della sicurezza dei movimenti caratterizzanti la vita quotidiana.

Il programma deve comprendere esercizi di mobilizzazione lenta associata a stretching statico ed esercitazioni di riattivazione propriocettiva regolarmente ripetuti almeno due volte alla settimana. Una costante attività muscolare associata a un lavoro cardio-circolatorio completano il programma che deve prevedere carichi progressivamente crescenti nel rispetto dei corretti tempi di recupero.

IL DECADIMENTO FUNZIONALE

L'impovertimento delle esperienze motorie che riguarda tutta la popolazione occidentale ha conseguenze più evidenti negli anziani con progressivo aumento dell'insicurezza di movimento e del rischio di caduta, riduzione della loro autonomia nella deambulazione e nella normale vita di relazione e conseguente scelta di compiti motori sempre più semplificati. Anche in soggetti giovani lo stile di vita prevalentemente sedentario e la progressiva riduzione delle esperienze motorie possibili negli ambienti urbani stanno comportando un rapido decadimento funzionale con precoce invecchiamento delle strutture articolari e traumi sempre più frequenti. Questi fenomeni di "decadimento funzionale" coinvolgono un sempre maggior numero di persone, appare infatti evidente come il livello di rischio sia funzione non solo dell'età, ma soprattutto del grado di efficienza motoria del soggetto, sia esso settantenne o venticinquenne.

LE ATTIVITÀ PROPONIBILI

Il Centro di Ricerche della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie di Torino, con gli studi sull'archeopropriocettività e sul controllo posturale, ha messo a punto metodologie innovative per risvegliare i centri di controllo del movimento, che pur con grandi potenzialità

anche in età avanzata si sono come assopiti a causa della vita sempre più sedentaria della popolazione occidentale. Si tratta di un vero e proprio "full immersion motorio" che in pochi minuti è in grado di ritarare i sistemi di controllo del movimento e della postura. Gli studi evidenziano come sia possibile ottenere questi risultati anche in età molto avanzata e in presenza di patologie degenerative come artrosi di ginocchio, di anca o presenza di protesi. La tavola basculante elettronica DEB (Delos Equilibrium Board) e il lettore del controllo posturale DVC (Delos Vertical Controller), costituiscono un valido mezzo non solo di valutazione ma anche di sviluppo in tempi molto rapidi delle capacità di utilizzare i segnali propriocettivi anche in età molto avanzate con notevoli risultati nella sicurezza della deambulazione e dei movimenti e riduzione del rischio di caduta. Ecco le indicazioni più importanti all'uso della metodologia:

- rapido e importante miglioramento delle capacità di movimento nei soggetti con artrosi dell'arto inferiore e della colonna;
- prevenzione dell'osteoporosi dell'arto inferiore e della colonna;
- prevenzione delle cadute;
- riabilitazione dopo interventi chirurgici su ginocchio, anca e caviglia;
- prevenzione e cura dell'insufficienza venosa.

L'IMPATTO EMOTIVO

Sicuramente alcuni soggetti possono dimostrare inizialmente scarsa tolleranza nei confronti della nuova situazione (palestra, attrezzature, istruttori, esercizi, fatica). Però è intuibile comprendere come tutti i benefici a livello psicofisico apportati da un'attività motoria corretta e costante, possano migliorare la qualità di vita delle persone anziane.

Negli anni '70, in seguito a studi condotti sugli effetti analgesici degli oppiacei (esempio la morfina), si è scoperta l'esistenza di una produzione endogena di oppioidi (β -endorfine). In genere la concentrazione plasmatica di β -endorfina aumenta in risposta a un lavoro muscolare. Più precisamente nel lavoro di tipo aerobico è importante l'intensità dell'esercizio nel determinare l'aumento degli oppioidi endogeni, mentre nel lavoro di potenza il rilascio è in funzione della durata dell'esercizio e degli intervalli di recupero tra un esercizio e l'altro. L'effetto più evidente dovuto alla liberazione degli oppioidi è legato alla sensazione di benessere e di euforia che suscitano, in particolare nell'attività fisica di tipo aerobico di intensità media; inoltre l'effetto aumenta con l'aumentare della durata dell'esercizio. Le endorfine svolgono un ruolo nella tolleranza del dolore, migliorano l'appetito, riducono l'ansietà, la tensione nervosa, le reazioni di paura e di aggressività contribuendo a migliorare nell'anziano il rapporto con il proprio corpo e con l'ambiente.

(Per contattare Dario RIVA, Direttore Centro Ricerche Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, Università degli Studi di Torino: dario.riva@suism-torino.it)

POSTUROLOGIA - Continuare a Giocare

Attraverso il recupero del movimento si risperimentano sensazioni lontane che con gioia tornano in vita.

Insieme al progresso la vita odierna ha portato con sé anche svantaggi: l'ipocinesia (scarso movimento o cattivo movimento) e lo stress.

È proprio questo tipo di vita che porta le persone progressivamente a dimenticare come si muovevano in gioventù, a perdere la voglia di muoversi, di "giocare", dunque di sentirsi, ascoltarsi, mantenendo attive le funzioni motorie e propriocettive. In questo modo tutto l'apparato muscolo scheletrico tenderà a perdere le proprie potenzialità e funzioni.

In seguito anche i centri superiori deputati alla postura imposteranno uno schema motorio falsato, viziato.

Le potenzialità di recupero sono confortanti, anche se bisogna avere il coraggio di cominciare e la costanza a continuare un percorso di recupero che non consiste in corsi di attività fisica

stressante o snervante, ma in un piano ben strutturato in cui le attività prevalenti sono l'allungamento muscolare e l'attività posturale semplice ma guidata.

TONO POSTURALE E MUSCOLARE DELL'ANZIANO

Il tono posturale dell'anziano è sicuramente modificato rispetto al giovane. Per tono muscolare si intende la quantità minima di impulso nervoso che mantiene una determinata tensione ai muscoli. L'anziano perde progressivamente la massa muscolare, gli stessi muscoli divengono più corti, retratti, troppo tesi al punto da ridurre la mobilità alle articolazioni e da ridurre la statura.

Con tutte le implicazioni psicologiche del caso: la capacità o possibilità di muoversi dà quella piacevole sensazione di poter essere indipendenti e autonomi, di poter "vivere" e godersi le cose. Il potersi muovere sprona la voglia di fare... Ogni volta che andiamo a risvegliare qualche parte di noi stessi da tempo dimenticata, stiamo risvegliando qualcosa di noi, qualcosa che ci è appartenuto e che può tornare ad appartenerci. Diventa un fatto positivo risperimentare sensazioni vitali attraverso il recupero del movimento.

IL RUOLO DEI CENTRI FITNESS

Sarebbe doveroso istituire percorsi di salute e recupero per le persone anziane nei centri fitness e a maggior ragione nei centri di fisioterapia. Oggi esiste una possibilità del tutto innovativa che porta l'anziano attraverso un percorso di recupero delle proprie possibilità a godere ancora delle proprie funzioni motorie.

È un sistema denominato stretching globale decompensato che, attraverso un attrezzo (Pancafit), riesce in modo del tutto semplice a far recuperare molte possibilità perdute con il passare degli anni.

(Per contattare Daniele RAGGI, chinesologo e posturologo, tel. 0239200413)

OSTEOPATIA - Il Tempo Interiore

La coscienza è allacciata a tutto il nostro sistema vivente, dai sottosistemi complessi fino alle cellule e alle molecole. Il problema è che non sappiamo come.

L'osteopatia è un metodo di lavoro che si applica con le mani sul corpo del paziente. Da una prima considerazione verrebbe da concludere che più il corpo invecchia e va incontro a modificazioni fisiologiche e anatomiche nella sua struttura, meno efficace diviene l'intervento osteopatico. Attraverso il ripristino di una migliore mobilità dei tessuti, l'Osteopata si propone di portare un maggior equilibrio all'organismo. In un soggetto anziano vi sono fattori che concorrono a modificare la fisiologia e la struttura stessa del corpo umano: in un certo momento della sua storia l'organismo raggiungerà un valore critico rispetto al suo funzionamento, che sarà determinante per l'esistenza stessa di quel soggetto. La senescenza è quindi un processo che trova il suo termine con la morte.

TEORIE SULL'INVECCHIAMENTO

Vi sono diverse teorie, alcune delle quali si rafforzano a vicenda, facendo supporre l'esistenza di una multifattorialità che concorre a determinare la durata della vita di ognuno. Una teoria di stampo genetico indica nella presenza di alcuni geni, forse di pochi, alcuni fattori predisponenti.

La sindrome di Werner e la Progeria sono due malattie che si instaurano, la prima in adolescenza e la seconda nei primi anni di vita, causando molteplici mutamenti di tipo senile. Non tutti i segni della vecchiaia sono presenti, ma tanti e tali da far supporre che alcuni geni siano sicuramente implicati in questo fenomeno biologico. Con lo sviluppo della biologia molecolare e genetica, la ricerca è passata da una teoria come quella dell'orologio biologico, secondo la quale ogni organismo possiede racchiuso nel suo codice genetico un tempo preciso per il suo ciclo vitale, allo studio di fattori specifici racchiusi in alcuni geni.

Un'altra teoria interessante spiega il fenomeno chiamando in causa il secondo principio della termodinamica, il quale dice che le componenti microscopiche di un sistema chiuso, rispetto al tempo, non possono che aumentare il loro disordine. Applicando questo principio agli organismi viventi possiamo dire che nel tempo le loro molecole, quindi le cellule e i tessuti, andranno incontro a inevitabile degenerazione. Il grado di entropia (disordine) dipenderebbe dal metabolismo. Questo tipo di visione prende in considerazione la possibilità concreta che dato un tempo (per es. 130 anni) tutti gli organismi, quale che sia la loro storia individuale, accumuleranno una serie di "errori" tali da far sì che la loro possibilità di sopravvivenza sia uguale o molto prossima a zero. Questa teoria, da un punto di vista scientifico sembra più completa, potendovi comprendere al suo interno anche la precedente, riguardante l'attività genica.

Il processo dell'invecchiamento è considerato classicamente come causato da fattori intrinseci all'organismo stesso, a differenza delle malattie considerate invece eventi occasionali estrinseci, definibili da un preciso quadro clinico.

L'OSTEOPATIA

Da questa visione l'osteopatia prende le distanze inserendo l'uomo in un quadro diverso:

- la distinzione tra interno ed esterno dell'organismo è una definizione che ha senso compiuto solamente nell'ambito della descrizione dei confini morfologici tra le diverse specie e l'ambiente in cui vivono. Non è una classificazione relativa alle attività che si svolgono nelle interazioni tra i diversi esseri viventi, e tra questi e gli elementi chiamati inorganici.
- biologicamente l'uomo può essere descritto, nel suo funzionamento, attraverso l'osservazione dei processi continui che avvengono tra i suoi diversi ambienti, in cui l'esterno non è che uno degli ambienti coinvolti nella comunicazione. Distinguere "l'interno dall'esterno" ci aiuta a capire, così legati come siamo al concetto di "oggettività", qualche cosa che è indipendente da noi: l'ambiente, gli oggetti, etc. Dividere queste cose ci ostacola, impedendoci allo stesso tempo di osservare la vita come un continuo accoppiamento tra gli organismi che popolano il pianeta, siano essi macroscopici o microscopici.

In osteopatia si osservano gli avvenimenti che hanno caratterizzato la vita di una persona da un punto di vista globale, per ragionare sul suo grado di equilibrio nel tempo presente. Ci si basa sul racconto del paziente cercando di capire ciò che le sue parole e le sue posture rivelano come avvenimenti più significativi di altri. Nel quadro clinico vanno inserite anche le abitudini alimentari e l'attività lavorativa per abbracciare almeno i fattori più importanti.

La teoria dell'invecchiamento come accumulo di accidenti casuali che tendono ad aumentare l'entropia del sistema viene applicata nell'osteopatia che costruisce il quadro clinico del paziente acquisendo una serie di dati per ragionare sulla sua storia fino al tempo presente attraverso test manuali e verbalizzazione.

L'organismo reagisce a ogni evento stressante, sia esso puramente fisico, di origine psichica o emozionale, cercando di riequilibrarsi. Vi sarà un grosso lavoro del sistema nervoso che talvolta può indurre ricadute sulla dimensione psichica.

A loro volta gli eventi stressanti di natura psichica obbligano a una riorganizzazione del sistema nervoso, immunitario ed endocrino e a un possibile cambiamento di natura strutturale a carico del sistema muscolo-scheletrico.

Quale che sia l'origine, insomma, tutto il sistema ne è sempre interessato. Così, se è vero che le persone anziane hanno un corpo maggiormente marcato dai "segni del tempo", è vero anche che coloro che hanno saputo trovare un senso alla propria vita, che sono supportati da un aspetto psico-emotivo equilibrato, nonostante quadri morfologici e funzionali difficili, spesso trovano un giovamento anche importante dal trattamento manuale osteopatico.

Qual è la spiegazione? E' sempre difficile capire quante e quali risorse ha una persona per combattere una malattia vera e propria o un semplice disturbo. Così come alcuni giovani accusano dolori invalidanti pur non avendo quadri clinici di rilievo, così a molti anziani succede esattamente l'inverso.

CONCLUSIONI

La morte, così allontanata e "rigettata" dal nostro modo di vivere, è in realtà parte essenziale della nostra vita, tanto quanto la nascita e tutto il resto. Personalmente credo che ognuno di noi abbia la possibilità di ascoltare il proprio tempo interiore, in fondo la coscienza è in qualche modo allacciata a tutto il nostro sistema vivente, dai sottosistemi complessi che lo compongono fino alle cellule e alle molecole. Il problema è che non sappiamo come. Le persone anziane sono la prova evidente di quanto la salute e la malattia non siano solo un insieme disgregante di agenti aggressivi esterni rispetto a un corpo.

Se non si pone l'accento sulla storia unica che ogni individuo forma con il suo presente, istante per istante, durante il cammino su questo pianeta e di come trasforma se stesso e l'ambiente in continui ricorsi comunicativi, non si può avere un quadro della salute o della malattia rispetto all'età anziana. Considerare unicamente gli aspetti fisici statici è ancor più "mutilante" sia per il paziente sia per il terapeuta.

LETTURE CONSIGLIATE

- F. Cavazzuti **"GERONTOLOGIA E GERIATRIA"** Casa Editrice Ambrosiana - Milano 1992
- F. Cavazzuti, G. Cremonini **"ASSISTENZA GERIATRICA OGGI"** Casa Editrice Ambrosiana - Milano 1998
- H. Maturana, F. Varela **"AUTOPOIESI E COGNIZIONE"** Marsilio Editore, Venezia 1992
- H. Maturana **"AUTOCOSCIENZA E REALTÀ"** Raffaello Cortina Editore, Milano 1993
- M. De Hennezel **"LA MORTE AMICA"** Rizzoli, Bergamo 1997

(Per ulteriori informazioni Andrea GHEDINA è contattabile a Bolzano tel. 0471281506 e a Mirano (VE) tel 0415701792 dragonax@infinito.it)

PSICOLOGIA – Ancora Vitali

Il Fitness può fare molto contro la solitudine e le tendenze depressive.

In questo periodo della vita il fitness può essere estremamente benefico non solo da un punto di vista fisico, ma anche psicologico. Il fatto di mantenere un livello generale di salute più alto e di contrastare gli "acciacchi" contribuisce ad alzare il tono dell'umore e a mantenersi attivi. La terza età porta infatti con sé il rischio dell'isolamento e dell'abbandonarsi a stati depressivi per il vissuto, indotto anche da una struttura sociale nella quale predominano gli aspetti competitivi rispetto ai valori umani, di non essere più validi e socialmente accettati. L'anziano si chiude perciò in un isolamento dal quale la frequenza a un club può riscuoterlo, dandogli vitalità e soprattutto quella socializzazione di cui ha estremo bisogno.

IL COMPITO DELL'ISTRUTTORE

E' estremamente delicato. Da una parte deve proporre attività che non siano particolarmente stressanti o pericolose per un organismo debilitato dall'età, dall'altra coinvolgere emotivamente e favorire la partecipazione.

L'istruttore farà un grande servizio a questo tipo di cliente se riuscirà a favorire anche una socializzazione trasversale, facilitando ove possibile rapporti tra le varie fasce d'età, che pure hanno stili, necessità e motivazioni diverse. Per nessun motivo l'anziano deve essere lasciato nella "riserva indiana" a lui dedicata, dove si fanno esercizi "da bambini" che potrebbero essere visti con un senso di superiorità dai più giovani, ma va favorita l'interazione con altre fasce d'età, che può portare benefici a tutti. A lui in prima istanza, perché può trarre vantaggio dalla vitalità e dall'entusiasmo dei più giovani; ai giovani e adulti, perché li aiuta a uscire da una visione competitiva e vedere il fitness anche come benessere e occasione di scambio sul piano umano.

CONTRO LA SOLITUDINE

La terza età si confronta con il problema della decadenza e della morte ed è spesso lasciata sola ad affrontare questi avversari con cui nessuno vuole avere a che fare. La nostra società favorisce particolarmente l'isolamento degli over 60, sia perché teme le due tematiche accennate, sia perché si basa sulla logica del consumo, della produzione e dell'efficienza. Tutti a un certo punto non saremo più efficienti, non produrremo più e perciò non potremo consumare molto e avere a sufficienza questo tipo di gratificazioni. Saremo out. Questo ci spaventa e tendiamo a non volerlo vedere, perciò gli anziani vengono evitati e talvolta trattati più con disprezzo verso le loro ridotte performance, nonostante il rispetto dovuto all'esperienza di cui sono portatori.

Il fitness può fare veramente molto per aiutare la terza età a mantenere l'efficienza, a uscire dalla solitudine, ad allontanare le tendenze depressive; può inoltre costituire un luogo di collegamento, di benefica interazione tra le generazioni che porta vantaggi psicologici a tutti.

RICERCA E PSICOLOGIA – Tempo e Movimento

Immagine corporea, attività fisica e invecchiamento.

Il dibattito teorico su concetti quali la qualità di vita, la salute, la corporeità sottolinea il ruolo fondamentale dell'attività motorio-sportiva nel processo di invecchiamento. In particolare, in linea con gli attuali orientamenti socio-culturali, il "culto della snellezza" sembra essersi esteso anche alla popolazione anziana.

Su tali premesse è stata realizzato uno studio volto a verificare se e come l'attività motorio-sportiva influenzi l'immagine corporea nell'anziano. Nella ricerca (Muzio, Daino, Cattaneo, Gaetani, 1996) è stata utilizzata la scala di Stukard, Soreson, Schulsinger (1983) e successive modifiche (Fallon, Rosin, 1985; Hallinan, Pierce, Evans, Degrenier, Andres, 1991). I dati sono stati integrati con un questionario predisposto ad hoc (Daino, Muzio, Lombardi, 1996) che indaga le seguenti aree relative all'attività sportiva: scelte e tempo di pratica, motivazioni, sensazioni, valutazione e aspettative.

IL CORPO NELLA PERSONA CHE INVECCHIA

Il corpo, che non rappresenta solo l'asse portante della soggettività, ma anche quello della relazione in quanto "veicolo che introduce al mondo" (Galimberti, 1983) non passa più "sotto silenzio" (Sartre, 1943).

Diviene l'ostacolo da superare, sul piano funzionale, mentre le modificazioni estetiche rimandano un'immagine corporea svalutata o non adeguatamente accettata, da cui possono derivare vissuti di incapacità e di inadeguatezza.

IL CAMPIONE

718 soggetti (370 maschi e 348 femmine), suddivisi per fasce di età (dai 51 ai 98 anni). La fascia di età 51-60 è stata presa in considerazione in linea con l'assunto che la prevenzione in ambito motorio è un processo che richiede preparazione, educazione e informazione. Riguardo alla pratica sportiva, la frequenza in palestra risulta mediamente bisettimanale. Altre attività praticate risultano essere le camminate in montagna, sci e ciclismo amatoriale.

RISULTATI

Il dato di maggior rilievo è quello che indica un miglior adattamento alla propria corporeità in senso biopsicologico in contrasto con lo stereotipo sociale e culturale che vede nella persona che invecchia "qualcuno che ha perso qualcosa". I dati della ricerca, pur con la cautela della generalizzazione, indicano quindi un maggior grado di adattamento al proprio corpo in funzione dell'età. In un più vasto progetto di educazione al benessere il movimento va considerato quindi un importante elemento che concorre a favorire la capacità di convivere con un corpo che invecchia.

ESPERIENZE - Oltre la Ginnastica

Da 16 anni seguo gruppi di donne di età compresa tra i 29 e i 65 anni, con almeno l'80% attorno ai 50 anni.

Quando arrivano da me la maggior parte sono diffidenti e mettono le mani avanti. Viviamo in un piccolo paese. Poche donne ancora escono in scarpe da ginnastica e tuta per venire a lezione. Quelle che frequentano da anni si sentono parte di un gruppo molto speciale. Credo di poter dire che la loro mentalità è cambiata almeno un pochino: dedicano più tempo alla ginnastica, a loro stesse e non sentono che questo distoglie tempo da loro primo dovere, la famiglia. L'unico pensiero che ho avuto in tutti questi anni è stato quello di far capire al maggior numero possibile di donne di un'età non più giovane che non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura di se stesse, mentalmente e fisicamente. Non amo lavorare con i giovani. E' difficilissimo raggiungerli. Il fatto che io sia una donna di una certa età, non in grande forma fisica (sono in sovrappeso) mi ha aiutato in un certo senso a convincere le donne che il benessere non è soltanto un corpo snello, che una persona può migliorare la salute di corpo e mente senza avere la fissazione di essere magra a tutti i costi.

IL PIACERE DI ESSERE APPLAUDITE

Nella fascia di età fra i 40 e 55 anni la donna vive la menopausa. Ancora oggi pochissimi medici prescrivano la ginnastica come panacea per molte degli "side effects" della menopausa. Credo di aver fatto molto per il mio gruppo in questo senso. Per esempio, sviluppare "self confidence" e orgoglio di se stessi.

Ogni anno, da 14 anni, nel paese da aprile a giugno c'è la manifestazione: "Merate Per Lo Sport". Abbiamo sempre organizzato il saggio di fine anno. Con un gruppo delle "mie donne" non grandissimo, ma altamente motivato, abbiamo preparato quattro o cinque routine da eseguire davanti a tutto il paese. Da anni il saggio è l'evento più frequentato... e da anni il nostro gruppo riscuote gli applausi più calorosi! Per chi lo fa per la prima volta, si può dire che è una delle peggiori "prove" della vita... ma a vedere le lacrime negli occhi e la soddisfazione personale che tutti provano ...si capisce che un "high" così... non è di tutti i giorni!

Le prove durano molte settimane e le mie allieve sono perfezioniste! Il coordinamento della "mise" ... tutto ... le fa tornare ragazze! Vengono mariti per filmare e figli per urlare "brave". Purtroppo abbiamo deciso che l'anno scorso segnava la fine della nostra partecipazione al saggio, almeno per il momento e così.

DALLA CLASSE AL CLAN

Con un gruppo di 10 donne si è formato un "clan": andiamo fuori a cena, ci vediamo a casa, è di rigore il caffè dopo la seconda lezione ... Con la maggioranza degli altri, un rapporto di stima esagerata nei miei confronti. Molte dicono che si iscrivono soltanto perché ci sono io ... le ho convinte a non perdere la lezione se non ci sono, e non la perdono ... ma sono diventate esperte nel sapere quale tipo di movimento può essere controindicato ... e criticano le sostitute che non propongono attività idonee.

GUERRA ALL'OSTEOPOROSI

Senza parlare di "self esteem" e altri aspetti psicologici, i risultati sono numerosi: incremento di energia, abilità nello sport che praticano (ridendo si confrontano con i mariti, che dopo una giornata di sci sono distrutti ... e loro sono belle fresche!), dolori spariti, o mai presentati come cervicale, periartriti, dolori alle articolazioni, il temuto nemico numero uno, il mal di schiena a livello lombare, abitudini alimentari migliori.

Una delle mie signore più assidue (che fa cinque ore con me la settimana da 12 anni) fa regolarmente l'esame per l'osteoporosi e, a 56 anni, ha le ossa "come una 35enne" secondo il suo medico ...

L'IMPORTANZA DEL "CORE"

Durante le mie lezioni ho sostanzialmente adottato tutta la programmazione Reebok University dal 1991 fino a oggi. Da quando ho partecipato al primo Core Training internazionale tenuto a Boston negli Head-quarters di Reebok nel novembre del 1999, da un anno e mezzo, ho cominciato a lavorare molto sul concetto di core, ovvero sulla stabilità della muscolatura del tronco.

Una componente di questo "concetto" è l'enfasi sulla muscolatura del pavimento pelvico. In ogni lezione c'è sempre uno spazio per il lavoro sugli addominali. Dopo un anno e mezzo il miglioramento nell'equilibrio dei miei gruppi è davvero notevole. Non c'è neanche un caso di incontinenza urinaria. Si può immaginare cosa significa e per una donna post menopausa... è una liberazione che le permette la libertà di andare in giro o fare una sana risata senza conseguenze disastrose... di rimanere mobile fino a un'età ancora più avanzata senza rischiare di cadere.

Il "Core Training" è un sistema di allenamento basato su un attrezzo dalla superficie instabile, il Core Board, che consente un movimento tridimensionale: può inclinarsi, girare e torcersi lungo tutti gli assi, contrastando tutti i movimenti del corpo. L'azione mira a rafforzare i muscoli profondi centrali del tronco, migliorando equilibrio, forza funzionale e potenza.

Thanks

Grazie all'aiuto delle mie allieve durante questi anni ho superato diverse crisi personali; se entro nella sala ginnica di cattivo umore... dopo due ore esco sorridente e felice.

Dopo 16 anni non saprei rinunciare alla gioia e alle soddisfazioni personali che mi dà stare con loro.

GINNASTICA IN ACQUA - L'Alternativa è l'Acqua

L'attività motoria in acqua può migliorare la qualità della vita agendo sullo stato di salute e sull'efficienza della persona.

Le proposte fitness sono molteplici, ma quale esercizio motorio si può consigliare, in considerazione del fatto che in vecchiaia ci si arriva sempre in modo molto differente, con possibili problemi più o meno invalidanti?

Certamente è di moda fare jogging, andare in bici o in palestra, ma quanti possono sottoporre i propri apparati muscolo-scheletrico, cardiocircolatorio e respiratorio a tali pratiche, senza incorrere in incidenti e/o problemi di salute anche seri? Le attività in acqua rispondono al meglio alle esigenze motorie dell'anziano che può eseguire esercitazioni graduate secondo le sue necessità e senza stress fisici, sfruttando le componenti fisiche proprie dell'elemento acquatico: la spinta idrostatica, il galleggiamento indotto e la pressione. I fruitori interessati possono essere tantissimi, basti pensare (oltre agli anziani) alle gestanti, alle persone sovrappeso, ai disabili permanenti o temporanei e a coloro che, per recuperare funzionalità perse, devono praticare specifiche terapie riabilitative effettuabili con facilità in acqua. Oltretutto, per chi vuole e può spendere energie per potenziarsi, è possibile farlo sia a corpo libero sia con attrezzature idonee sfruttando in modo calibrato la resistenza all'avanzamento che "l'elemento acqua" fornisce. La resistenza idrostatica può dar luogo a contrazioni muscolari prodotte in modo quasi del tutto isocinetico, quindi sforzi muscolari graduali e costanti per quasi tutta la lunghezza del movimento effettuato, a garanzia di un più completo rafforzamento dell'apparato muscolare.

Le attività natatorie rientrano quindi in un contesto salutista utile sia al benessere psicofisico sia all'aggregazione sociale. Il gruppo costituito in quest'ambito, trova obiettivi comuni fortemente motivanti, come la socializzazione, il rafforzamento della propria identità, e spesso determina un'aumentata attenzione verso problemi quali l'alimentazione, il fumo e l'alcool, migliorando sensibilmente lo stile di vita.

E' necessario organizzare le attività, in modo da adattarle alle diverse esigenze in un ambiente che sia coinvolgente, avvincente e partecipato. La comunicazione deve evitare parole

incomprensibili e tecnicismi troppo professionali, mentre è utile far comprendere agli stessi utenti sia gli obiettivi prefissati sia i mezzi utilizzati per raggiungerli.

ASPETTI METODOLOGICI

- Il metodo di lavoro dovrà essere centrato sul momento ludico, sulla polivalenza dell'attività e sulla partecipazione.
- Il carico di lavoro deve essere possibilmente blando e graduato, costantemente verificato, dopo aver effettuato una valutazione dell'efficienza fisica generale.
- Frequenza: almeno 2/3 incontri settimanali.

RISCALDAMENTO

In acqua bassa con esercizi moderati di corsa sul posto, corsa calciata, skip, saltelli liberi nelle varie posizioni e poi slanci delle braccia e delle gambe con il corpo completamente immerso, movimenti del busto su tutti gli assi sempre sfruttando l'opposizione idrostatica. L'intensità dell'esercitazione è bassa e il controllo della respirazione è parte integrante dell'esecuzione del gesto effettuato.

FASE CENTRALE

L'obiettivo è lo sviluppo delle varie capacità motorie. E' importante utilizzare metodiche semplici che riescano a coinvolgere la totalità degli allievi pur assegnando esercizi idonei alle capacità di ognuno. Indispensabile in questo momento è utilizzare tutti gli attrezzi didattici disponibili, per favorire o complicare i movimenti in acqua secondo l'obiettivo. Tra questi sussidi didattici un esempio sono le pinne perché permettono a tutti di muoversi più liberamente in acqua specie per coloro che hanno mediocri capacità di nuoto. Il loro uso favorisce un impegno degli arti inferiori utilizzabile per il recupero di parti muscolari ipotoniche.

ATTIVITA' CARDIO-VASCOLARE

Dopo la fase principale della seduta è consigliabile far eseguire un'attività a carattere continuato, conglobante tutte le parti del corpo a intensità medio-bassa, con recuperi molto brevi (alcuni secondi) tra un esercizio e l'altro.

MOBILIZZAZIONE E RILASSAMENTO

La lezione si concluderà sempre con esercizi atti al ripristino delle capacità articolari e di allungamento muscolare. La dolcezza dell'esecuzione dei movimenti richiesti deve essere la caratteristica principale di questa fase, che diventa così anche un momento di rilassamento generale e un ritorno a uno stato psicofisico meno attivo, ma positivo.

MUSICA

L'ascolto della musica durante le lezioni è spesso un ausilio utile per coinvolgere positivamente nell'attività motoria. Bisogna prestare attenzione alla scelta dei brani musicali, che devono essere sempre adatti alle varie fasi dell'incontro e confacenti ai gruppi costituiti, inoltre si deve valutare se tale ascolto è opportuno quando vi sono altri corsi nell'impianto.

La ginnastica in acqua può migliorare:

- le capacità motorie
- le capacità sensoriali
- la coordinazione dinamico-generale
- l'efficienza muscolare e articolare
- le capacità respiratorie e cardiocircolatorie
- la socializzazione
- l'autostima

L'ATTIVITÀ GIUSTA ALLE PERSONE GIUSTE

Non si è certo voluto consigliare l'elisir di lunga vita ma un modo di vivere che restituisca alla società individui decisamente più attivi con "rinnovate capacità", pronti a partecipare concretamente a gran parte delle necessità che la vita moderna propone.

RENDERLI PROTAGONISTI

L'attività fisica non basta. Per conquistare questo target occorrono precise qualità umane.

Oggi sono 12 milioni, si sentono ancora attivi, anzi ancora giovani ma in pochi praticano con regolarità attività fisica (il 24% degli anziani e l'11% delle anziane). Non sanno usare il computer ma trascorrono molto tempo davanti al televisore.

Al lavoro non tornerebbero mai anche se sono consapevoli di avere un nemico sempre in agguato: la noia. Ecco come appaiono gli over 60 secondo una ricerca sondaggio effettuata dal Cnr che ha intervistato 4.300 persone tra i 60 e i 74 anni. Una popolazione di giovani-anziani in forte crescita: secondo l'Istat nel 2030 saranno 15 milioni, a questa data in complesso il 28% della popolazione avrà oltre 65 anni. Anche se l'incremento demografico della popolazione dovesse riprendersi, ci vorranno almeno 60 anni per avere effetti visibili.

E, altro dato interessante, questa popolazione dispone di un bene molto prezioso che scarseggia invece in altre fasce di età: il tempo libero. Sembra che lo trascorra in gran parte davanti al televisore. E se invece iniziasse ad andare in palestra?

Un'eventualità possibile, anzi possibilissima. Ma attenzione: è un'utenza particolare che ha esigenze e richieste ben precise. Vediamole.

DISPONIBILITÀ INNANZITUTTO

"Da sola l'attività fisica, anche se idonea, non basta, non lo conquista" dice Gerardo Ruberto, presidente Associazione Club Benessere (Wellness Club). "L'anziano chiede di più: vuole sentirsi riconosciuto, considerato, importante, coccolato. L'istruttore svolge in questo senso un ruolo fondamentale: deve essere disponibile e avere la sensibilità per capire cosa desidera questo soggetto. Ascoltandolo innanzitutto. A questo riguardo la formazione riveste un'importanza fondamentale: l'istruttore deve essere formato alla comunicazione. Non deve proporsi come protagonista ma rendere protagonisti i propri "atleti". È il direttore tecnico che deve capire chi può essere più idoneo per una fascia di soggetti invece di un'altra, affidando le mansioni secondo la tipologia dell'istruttore e dei soggetti. La persona giusta al posto giusto. L'anziano è molto sensibile, un po' come il bambino: se si sente abbandonato, a sua volta abbandona. Se lascia la palestra non è perché l'attività proposta è scadente ma perché non si è sentito considerato. Ed è una nicchia di mercato molto difficile da recuperare. Se invece si trova bene, sa attivare un tam tam formidabile: un passaparola che procura molti utenti.

ATTIVITA' FISICA

Donne 11% preferiscono nuoto, ginnastica, ballo
Uomini 24% preferiscono jogging, footing e bicicletta

Dati IHRSA 2001

Frequentatori dei Club statunitensi divisi per età

	Under 18	18-34	35-49	+50
Anno 1989	8.1%	52.5%	30.5%	8.8%
Anno 2000	13.9%	30.5%	38.2%	17.4%

Attenzione però: teme il confronto. Un istruttore muscolato, abbronzato e giovane lo metterebbe a disagio. Per questo abbiamo scelto un'istruttrice di 65 anni che li segue nelle lezioni di gruppo Back 2 Back, un'insegnante di ballo attorno ai 40 anni per l'Easy Dance e un istruttore di 55 anni per la ginnastica in acqua. Sono figure nelle quali possono riconoscersi, persone come loro, attive, vive".

COMBATTERE LA NOIA

Over 60 che si dedicano ad attività nel tempo libero
36%

Sport	19%
Volontariato	11%
Corsi vari	6%

(fonte Cnr)

IL MERCATO USA

Club	16.988
(5-23 anni)	74 milioni
(21-36 anni)	40 milioni
(37-54 anni)	77 milioni

IL VALORE DELLA SOCIALIZZAZIONE

"Per loro siamo una comunità" afferma Gerardo Ruberto "La mattina rappresentano l'80% delle presenze in palestra. Capita che passino di qui anche solo per bere un caffè e fare due chiacchiere. Il valore umano che trovano è una grande forza, una motivazione importante a frequentare il club. Per questo occorrono degli spazi di socializzazione: il bar, ad esempio, è un punto di incontro molto frequentato. Durante la nostra festa annuale, "La giornata dello sport", sono loro che partecipano più attivamente e con maggiore entusiasmo. La riconoscono come la loro festa.

L'attività fisica deve farli sentire bene e attivi. Non deve essere eccessivamente ripetitiva e priva di movimento effettivo o si potrebbero sentire davvero "anziani". Devono divertirsi: l'Easy dance, ad esempio, riscuote molto successo perché diverte e la musica anni '60 e '70 ha un piacevole effetto evocativo.

Piace molto anche la ginnastica in acqua: non si sentono fisicamente esposti all'osservazione e quindi si sentono protetti"