

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 7

**Vorwort:** Editoriale

**Autor:** Dell'Avo, Arnaldo

### **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:** 16.03.2025

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



## Arzilli vecchietti

di Arnaldo Dell'Avò

È stata creata di recente l'Interassociazione per lo sport degli anziani. Ciò significa che qualcosa si sta muovendo in modo molto concreto. Non che sia una novità assoluta. Dell'argomento, in passato, s'erano occupate la Croce rossa, la Pro Senectute, le Associazioni femminili e di salute popolare, gli studiosi di gerontologia. Ora se ne è fatta un'Interassociazione che riunisce tutte le federazioni interessate, lo Sport per Tutti, l'Università di Berna, il Politecnico di Zurigo e la nostra Scuola. L'obiettivo recondito è di realizzare un'Istituzione sulla falsariga di G + S. Anziani + Sport, insomma, con una sua struttura per la formazione di monitori e, magari, con l'attività sussidiata dallo Stato. Staremo a vedere.

Che ci sia un manifesto interesse lo si è visto a una serata informativa a Berna alla quale hanno presenziato oltre 400 persone! L'indirizzo dato al rilancio della «ginnastica per la terza età» è quello di farne un compito nazionale, di ampliare l'offerta e di darne una dimensione «a misura d'anziano». Fra le motivazioni citiamo H. Möhr, presidente dell'Associazione svizzera dello sport: «Dei 15 miliardi impiegati ogni anno nel nostro paese nel settore della salute, un terzo è destinato all'assistenza medica della terza generazione. Lo sport per anziani ha un'importanza nazionale, non solo economicamente, bensì anche dal punto di vista sociale». E una constatazione dell'Ufficio federale di statistica: nel 1990 ci saranno, in Svizzera, un milione di donne e di uomini in pensione. Le possibilità di vita si allungano — non certo nel senso di prevedere nel XXI secolo che si raggiungano età da Matusalemme — in modo da poter veramente godere di quella fetta dedicata alla «meritata quiescenza» con una migliorata vitalità. L'invecchiamento comincia attorno ai 45-50 anni (non me ne vogliano i coetanei, è la scienza che lo dice) e dai 65 ci si avvia a divenire vegliardi. Cosa vuol dire invecchiare? A parte i capelli grigi (ma si possono tingere) c'è tutta una serie di fattori fisici e di funzioni di certi organi che si allentano, perdono la prestanza e sono più esposti agli acciacchi. Dolori, diminuzione della prestazione, stanchezza, cambiamento d'interessi, meno contatti sociali, limitazione della mobilità, processo genetico regressivo, curva discendente della vitalità.

E lo sport, cosa può fare? Come tutti sanno, non costituisce l'elisir di lunga vita né la fontana dell'eterna giovinez-

za. Di arzilli vecchietti ne vediamo tutti i giorni e non hanno un passato sportivo. L'aneddotica sull'argomento ci fornisce un buon esempio: a chi chiedeva il segreto della sua longevità (è morto a 91 anni), sir Wiston Leonard Spencer Churchill — premio Nobel di letteratura nel 1953 nonché grande statista britannico — rispondeva «No Sport!»...

Comunque, arrivare alla già citata «meritata quiescenza» in buone condizioni fisiche può costituire un certo vantaggio. Che cosa consigliano gli specialisti? Attività sportive per mantenere una certa mobilità delle articolazioni, la forza di portamento (muscolatura del tronco), esercizi necessari per evitare l'osteoporosi. Si porrà l'accento su un allenamento (chiamiamolo pure così, senza mire agonistiche) della capacità aerobica, che va a tutto vantaggio dell'apparato cardiocircolatorio e della respirazione. Mantenere a buon livello le capacità di coordinazione è buona profilassi contro gli incidenti, oltre che tener sveglio il tono muscolare. Certo, gli anziani sono molto più lenti, però più precisi.

Un'annotazione prima di passare oltre: la generazione che attualmente si trova sulla soglia del pensionamento, è la prima ad aver beneficiato di un regolare insegnamento d'educazione fisica a scuola, hanno imparato a occupare il tempo libero (anche) con lo sport. È insomma la prima generazione ad aver avuta la possibilità d'inserire lo sport nella vita quotidiana. E chi è rimasto sedentario? Risposta: non è mai troppo tardi, con la raccomandazione — dai primi anni in poi — di sottoporsi a un esame medico (anamnesi, controllo generale, radiografia del torace, elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo). I pericoli dello sport per anziani ci sono e possono essere evitati. Prudenza nei giochi di squadra, non esasperare con l'agonismo (campionati Master e via dicendo), iniziare le sedute con una messa in moto lenta, inserire pause appropriate, evitare allungamenti brutali, preferire la salita alla discesa. All'indice sono pure le temperature estreme dell'aria e dell'acqua.

Oltre alla ginnastica, quali sport? Innanzitutto il nuoto, l'escursionismo, lo sci di fondo e (ma prudenza) anche quello alpino, il ciclismo, il tennis, il podismo, il mini-golf, le gite in montagna e con gli sci. Chiaro che ogni persona anziana deve poter scegliere liberamente un'attività sportiva e praticarla secondo le sue possibilità. Due le condizioni di base: 1° praticare dello sport in gruppo, insieme con dei coetanei; 2° praticare dello sport d'accordo, ma sotto una direzione competente. Sono gli obiettivi della neo-costituita Interassociazione per lo sport degli anziani. L'augurio simbolico per l'ultima frazione di vita: invecchiare val la pena! □