

Muoversi ad ogni età per il bene della salute

di Laura Tarchini*

► Muoversi è importante a qualsiasi età e ogni forma di movimento ha un effetto preventivo sugli incidenti. Per le persone sopra i 65 anni, è consigliato praticare attività d'intensità media per almeno due ore e mezzo alla settimana. Questi e altri consigli utili sul movimento nella terza età sono disponibili sulla pagina internet dell'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persona Anziane, www.pipa.ticino.com) che ha realizzato una piattaforma online con consigli e proposte per praticare del movimento e per alimentarsi in modo equilibrato.

Fare attività sportiva può anche voler dire incontrarsi e farlo in compagnia, ma soprattutto farlo sotto la guida di una persona competente che dirige il gruppo seguendo un ritmo adatto e dando i consigli corretti per le varie discipline praticate.

Ne abbiamo parlato con Silvana Massera-Scalzi, monitrice di Sport per adulti (ESA) di Pro Senectute Ticino e Moesano, attiva con diversi gruppi di Acqua-fitness, Ginnastica e Walking nel Locarnese.

Chi è Silvana Massera e come si è avvicinata allo sport in generale e all'attività di monitrice in seguito?

«Sono nata e cresciuta a Solduno, ma vivo a Caviglioglio da più di 30 anni. Lavoro sia per Pro Senectute che per il Lido Locarno. Mi piace molto fare movimento: correre, bici e walking, ma la mia passione più grande è la montagna, in tutte le stagioni. Mi sono avvicinata all'attività di monitrice perché ne avevo sentito parlare. Ho poi deciso di seguire la formazione ESA ed ho cominciato con la ginnastica in palestra. In seguito ho conseguito le formazioni specifiche per acqua-fitness e nordic walking. Per me il movimento è passione e divertimento, una giornata senza sport non è una giornata completa».

Com'è stata la sua esperienza con la formazione proposta da Pro Senectute (e Allez Hop per il walking)?

«L'esperienza con la formazione proposta sia da Pro Senectute che da Allez Hop è stata interessante, mi sono trovata a mio agio, mi hanno dato gli strumenti e le nozioni giuste per partire in questa bella "avventura" dello sport over 60. Spetta poi al singolo monitore informarsi, interessarsi e seguire i vari corsi d'aggiornamento».

Lei dirige diversi gruppi: a Locarno (acqua-fitness presso il Lido) e in Vallemaggia (ginnastica a Caviglioglio e Prato Sornico, acqua-fitness a Cevio e walking itinerante). Sono diverse le esperienze con i gruppi della "città" rispetto a quelli in valle e, se sì, in che modo?

«C'è qualche differenza tra i gruppi dalla valle e quelli in città. In valle tutto è meno formale e l'approccio è più diretto (ci si conosce anche di più). Un'altra differenza è data dal fatto che molti dei partecipanti della valle in gioventù hanno vissuto la vita dell'alpe. Un'esperienza dura e di fatica che ha lasciato loro una costituzione forte. Queste persone trascorrono il tempo libero nella cascina riattata magari proprio sull'alpe della loro giovinezza. E ci vanno



ancora a piedi; curano l'orto e svolgono vari lavori all'aperto. Sono tutte attività che aiutano a mantenersi in forma».

Quali sono le motivazioni che spingono le persone a iniziare a fare movimento?

«Le motivazioni che spingono le persone a iniziare un'attività sportiva di gruppo sono molteplici. Innanzitutto in gruppo lo sport può essere più stimolante, trainante e anche molto più divertente. Noto però sempre con piacere che c'è anche la consapevolezza dei benefici sia per il corpo che per la mente».

Secondo lei, come vivono le persone la presa di coscienza dei benefici fisici di un'attività regolare? Ha qualche esempio da riportare?

«Come già detto, noto spesso come molte persone si rendono veramente conto dei benefici di un'attività fisica regolare. Per esempio, quando riprendiamo le varie attività dopo delle vacanze, mi sento dire che l'attività regolare mancava loro durante la pausa, anche la stanchezza dopo la lezione ("siamo stanchi ma felici"). È bello, stimolante e gratificante sentire queste parole».

Molte persone anziane vengono stimolate da parenti o amici a fare attività, poi una volta che si inizia è molto importante il piacere di ritrovarsi e il gruppo che si forma. Che ruolo ha la monitrice in questo contesto?

«Senza dubbio la monitrice ha un ruolo importante all'interno del gruppo, va detto comunque che non è sempre facile. Se però



2

ti piace quello che fai, se credi tu in primis in quello che proponi e ti diverte, i partecipanti ti seguono e si divertono a loro volta».

Quando l'età avanza la persona può ritrovarsi suo malgrado a dover rinunciare all'attività svolta fino ad allora per problemi fisici. Le è già capitato di dover "accompagnare" qualcuno in questo delicato processo di rinuncia o di cambiamento verso un'attività più moderata (per esempio, la ginnastica dolce)?

«Sì, è già capitato. In questi casi, quando è possibile, aspetto che sia la persona stessa a rendersi conto che magari sarebbe più opportuno svolgere un'attività più moderata. Mi sono accorta che spesso il desiderio di fare attività fisica non è sempre in sintonia con il corpo della persona. Me lo sento dire spesso. Il corpo non reagisce più come si vorrebbe e noto anche delusione e tristezza per questo. In questi casi mi sembra inutile sottolineare il problema. Trovo più utile mettere in evidenza il fatto che malgrado tutto partecipano comunque alle lezioni. Cerco di incoraggiarli a fare quello che si sentono, a prendersi una pausa di recupero se stanchi. Dico loro che è meglio fare poco ma bene che niente del tutto, e questo li aiuta. Anche per questo motivo da settembre con la collega Marilena, abbiamo pensato di proporre due gruppi

1. Silvana Massera-Scalzi, monitorice di Sport per adulti (ESA) di Pro Senectute Ticino e Moesano.

2. La piscina per chi ama l'acqua.

3. Esercizi all'aria aperta.

nel gruppo Nordic-Walking, con due livelli, per riuscire a seguire meglio le persone. Ci sono anche stati casi, dove era evidente che non era più possibile continuare, perché lo stato di salute del partecipante in poco tempo è cambiato. In questi casi le persone hanno capito da sole la situazione. Spesso non è detto che sia uno stop definitivo, può anche essere una pausa per poi riprendere».

Vi è anche un aspetto conviviale di un'attività regolare come l'ora di ginnastica settimanale di ginnastica. Questo comprende dei momenti al di fuori della lezione dove le persone si ritrovano, magari al termine della lezione per un caffè oppure a fine stagione per un pranzo o una cena in compagnia. Che significato hanno questi momenti per le persone?

«Purtroppo sono sempre molto impegnata. Spesso ho due o tre lezioni di fila e mi viene difficile fermarmi a bere un caffè con i miei partecipanti; tuttavia sono momenti importanti per loro. Da parte mia organizzo a fine stagione una serata in pizzeria aperta a tutti i gruppi. La collega Marilena ci ha gentilmente ospitati nel suo giardino per una merenda. Sono dei momenti molto apprezzati da tutti».

Per terminare, quale consiglio darebbe a una persona che è andata in pensione e non ha mai praticato attività sportiva?

«Venga a provare almeno una delle attività che proponiamo. Le lezioni di prova sono gratuite. Io vi aspetto! Ringrazio di cuore tutti i partecipanti per la simpatia e il calore che portano ad ogni lezione. Vorrei ringraziare anche il Municipio di Lavizzara per il bel gesto di farsi carico della quota di partecipazione per i domiciliati oltre a quello di mettere a disposizione il locale per la ginnastica gratuitamente».

*responsabile comunicazione e marketing
Pro Senectute Ticino e Moesano

CONTATTI E INFORMAZIONI

Le persone interessate a seguire la prossima formazione monitori (2020) possono interessarsi da subito. È inoltre possibile richiedere il nuovo programma di attività chiamando il numero 091 912 17 17 oppure scrivendo a: creativ.center@prosenectute.org



3