



LA SENIOR CLASS

*A cura del Dott. Marco Visconti,
Responsabile ASC della Formazione*

La Terza età esprime spesso in modo molto significativo una situazione psicologicamente negativa e rinunciataria, caratterizzata da un profondo senso di scarsa fiducia in se stessi e di inutilità sul piano sociale, spesso associata a minore efficienza fisica. La chinesologia, scienza del movimento umano, assume in tal senso particolare rilevanza sia sotto l'aspetto sociale che quello igienico-sanitario. Le attività motorie razionalmente finalizzate alle necessità dell'età senile costituiscono un argomento di grande importanza perché, associate ai tradizionali metodi di cure mediche e termali, rappresentano un'ulteriore forma di intervento per alterazioni muscolo-scheletriche ed articolari, per i molteplici problemi organico-metabolici legati ad una vita sempre più votata all'ipocinesia, a causa dell'impoverimento di molti atti motori naturali, che caratterizzano la società moderna, ma è anche utile negli stati depressivi tipici dell'età senile.

Ginnastica adattata alla terza età (SENIOR CLASS)

Generalità

Conseguenza logica di questa situazione è stata la nascita della “**SENIOR CLASS**”, nell'ambito delle Scienze del movimento umano. Le attività motorie rivolte all'anziano non devono assumere





solo finalità riabilitative, ma devono rappresentare anche un momento educativo e rieducativo globale, costituendo un atto psico-pedagogico oltre che medico. La ginnastica geriatrica assume un'importanza fondamentale per mantenere la condizione ritenuta ottimale oppure per vicariare e compensare gli effetti del deterioramento di apparati ed organi riconducibile a “minus funzionali” o a particolari condizioni patologiche dell'organismo per malattie o ancora per fronteggiare le inevitabili modificazioni anatomo-funzionali che connotano la Terza età come la velocità di conduzione degli stimoli nervosi, il ricambio e la composizione dei tessuti, le costanti cardio vascolari, i livelli della pressione arteriosa, la capacità respiratoria e l'efficienza del filtro renale, etc. Parallelamente a questo, esiste un decadimento psicologico che si lega alla perdita dei propri ruoli, alla difficoltà di adeguamento a situazioni di vita nuova e ad ambienti diversi da quelli nei quali si era integrati. Ciò rappresenta l'inizio di un meccanismo di auto-esclusione, di rifiuto della vita e di auto emarginazione dal contesto sociale.

La **SENIOR CLASS** può intervenire sull'anziano mantenendo, con il movimento nelle sue più varie espressioni, organizzazioni percettive e comportamentali attraverso l'individuazione di meccanismi compensatori e vicarianti che, adeguatamente allenati, permettono di compensare le attività psico-organiche parzialmente decadute. Altri fattori coinvolti positivamente dalla pratica motoria, nelle sue varie forme, sono la struttura della personalità, l'affettività, l'adattamento all'ambiente e la prevalenza delle attività sulla passività. Un idoneo programma di “ginnastica” rappresenta per l'anziano una conquista notevole: infatti il raggio delle sue possibilità si amplia





parallelamente al miglioramento dell'autonomia, del benessere psico-fisico, della certezza di essere ancora capace ed operativo.

La “**SENIOR CLASS**” consente la realizzazione di una vera “autoprotezione sociale” dell’anziano, perché gli permette di rimanere a lungo autosufficiente e partecipativo, dunque utile a se stesso e alla comunità. Pertanto, è possibile riconoscere alla “ginnastica geriatrica” tutti i presupposti di profilassi e di recupero su entrambi gli indivisibili aspetti di corpo e psiche. La “**SENIOR CLASS**” non ha certamente lo scopo di creare campioni, ma si prefigge di “aiutare” l’anziano ad evitare l’isolamento ed a stare in mezzo agli altri, a lottare contro all’usura delle articolazioni e la lenta, ma inesorabile involuzione posturale e motoria determinata dal progressivo cedimento all’azione gravitaria e dalla riduzione fisiologica della massa muscolare e ossea, nonché dal decadimento di altre funzioni organiche. Quanto premesso trova realizzazione mediante la pratica costante di ginnastica globale, razionale e finalizzata che, considerando i problemi peculiari dell’età, sommati a quelli individuali, programmi una ripresa graduale in termini di qualità e capacità sia condizionali che coordinative. Naturalmente il buon successo di una qualunque attività fisica non dipende soltanto dalla finalizzazione ed efficacia del progetto, perché può essere inficiato anche da altri fattori, quali:

- ✓ ambiente, orario ed abbigliamento non adatti;
- ✓ rifiuto dell’operatore, spesso causato dalla sua scarsa sensibilizzazione alla problematica in oggetto.





La prescrizione di un programma chinesiológico prevede il preventivo riscontro dello stato di salute psico-fisico dell'anziano. Infatti soltanto attraverso un'accurata visita clinica e specifiche prove funzionali si possono evidenziare i processi fisiologici di invecchiamento da certi processi morbosi che, a volte, impercettibilmente si sovrappongono ad essi, consigliando ulteriore prudenza e periodici accertamenti. La formulazione del programma chinesiológico deve osservare rigorosamente il concetto di "dose", cioè di quantità ottimale degli esercizi e la loro distribuzione temporale onde evitare carenze o eccessi responsabili rispettivamente di vanificare il programma o di provocare inutili e pericolosi stati di affaticamento. I principi informativi sono gli stessi della ginnastica generale ma il metodo i tempi e gli accorgimenti didattici saranno adattati all'età ed alle possibilità individuali affinché il rapporto rischi-beneficio sia sempre a favore di quest'ultimo.

