

Physical education and sport for the coming of old age

Educazione all'attività motoria e sportiva per il divenire dell'età anziana

Mirca Benetton

Abstract

In this essay, we will evaluate the contribution that the pedagogy of the body and physical education can provide for the development of the person during the period of senescence, in relation to the possibility of realization of the elderly person and his vital involvement. The projects proposed for the elderly should be personalized, contextualized to the biographical-path of each person and should not be reduced a technicality.

“Si è sempre posti dinanzi al dilemma di accettare noi stessi come siamo o di cambiarci radicalmente, alla ricerca di un io migliore e più alto e di un confronto più serrato e incisivo con la realtà”¹.

Invecchiamento, anzianità e generazioni

La lettura pedagogica delle diverse età della vita convalida l'assunto che ogni stagione della vita richiede uno specifico investimento educativo nella continuità dello sviluppo e delle possibilità apprenditive che caratterizzano la persona dalla nascita alla morte. Il cambiamento e il miglioramento del soggetto avvengono infatti in tutto il corso della vita nella ridefinizione e ri-creazione dell'identità personale, senza che tali azioni comportino un tradimento del proprio essere. Quest'ultimo evento può però caratterizzare l'anziano² di

¹ R. Bodei, *Immaginare altre vite. Realtà, progetti, desideri*, Feltrinelli, Milano 2013, p. 25.

² In questo contributo utilizziamo indifferentemente i termini anziano, senescente e vecchio per indicare i soggetti over 65. Lo stesso dicasi per l'uso delle espressioni “senescenza” e “invecchiamento”, nonostante alcuni studiosi abbiano proposto di distinguere i due concetti in quanto la senescenza, nello specifico, viene «intesa come quell'insieme di modificazioni età-associate che si riflettono negativamente sulla funzionalità e sulla capacità di sopravvivenza dell'individuo» (A. Cherubini, R. Rossi, U. Senin, *Attività fisica ed invecchiamento. Una guida per la promozione della salute nell'anziano*, EdiSES, Napoli 2002, p. 17). Secondo alcuni biologi e fisiologi, il termine invecchiamento non sembra sottintendere necessariamente modificazioni peggiorative, ma una serie di cambiamenti che si verificano su di una scala temporale, senza una riduzione obbligatoria delle aspettative di vita dell'individuo. «Se, al contrario, intendiamo far riferimento ad una progressiva perdita di funzionalità biologica dell'organismo che avviene nel corso del tempo, il termine più consono da utilizzare è senza dubbio quello di *senescenza* [...] L'invecchiamento, in ambito fisiologico, ci offre

oggi, il quale, in una società che aspira al perenne mantenimento dei canoni giovanilistici, tenta, a volte in modo patetico, di mascherare il proprio vissuto, privando così se stesso e gli altri della “saggezza” acquisita, secondo l’espressione usata da Erikson³. Nonostante oggi si parli di invecchiamento non più in forma di decadimento ma come riadattamento e realizzazione, sicuramente l’anziano si ritrova a fare i conti con un cambiamento fisico, prima ancora che cognitivo e sociale, talvolta inatteso o problematico, che può minare le sue capacità progettuali, il senso di salute e di benessere inteso in maniera olistica. Egli deve quindi imparare ad includere tale stagione della vita nel suo progetto esistenziale. In tal modo ha la possibilità di vivere il tempo e di abitare lo spazio della vecchiaia evitando l’autoemarginazione attraverso la sola analisi retrospettiva del proprio io o mediante la restrizione degli spazi d’azione. La conquista dell’integrità da parte della persona anziana avviene ricomponendo il significato della propria vita non in termini semplicistici, ma individuando il senso profondo dell’esistenza personale che gli permette di accogliere il minor tempo che gli rimane da vivere utilizzando al meglio la plasticità⁴ restante e tale da consentirgli ancora di apprendere⁵. Nella considerazione delle possibilità formative dell’anziano si dovrebbe dunque fare riferimento alla pedagogia dell’invecchiamento, intesa come attenzione al processo di cura e di realizzazione della persona dalla nascita alla morte, che avviene tramite acquisizioni e perdite che connotano, anche se in maniera diversa, ogni età della vita⁶.

La ricerca di nuove opportunità d’azione e di compimento di sé passa anche attraverso il modo in cui il vecchio avverte il proprio corpo, cioè come insieme di percezioni interiori ed esteriori la cui duplicità si accentua appunto nella terza e quarta età⁷: da un lato la coscienza dell’acquisizione di maggior consapevolezza di sé, di forme rinnovate di attivismo e di libertà e, dall’altro, la sua identificazione, da parte degli altri, con un soggetto passivo, superato, inutile.

Generalizzando, si tende a suddividere la vecchiaia in quattro fasi: quella del vecchio giovane, dai 60 ai 69 anni, che oggi viene chiamata anche tarda adultità; quella del vecchio di mezza età, dai 70 ai 79 anni, che oggi comprende la terza età; quella del

la possibilità di osservare il fenomeno della senescenza» (G.N. Bisciotti, *L’invecchiamento. Biologia, fisiologia e strategie anti-aging*, Calzetti Mariucci, Ferriera di Torgiano, pp. 12-14).

³ E.H. Erikson (1982 e 1997), *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, nuova ed. con un capitolo di Joan Erikson, Armando, Roma 1999.

E.H. Erikson, J.M. Erikson, H.Q. Kivnick (1986), *Coinvolgimenti vitali nella terza età. Vivere oggi l’esperienza della terza età*, Armando, Roma 1997.

⁴ Sulla “plasticità”, quale caratteristica dell’essere umano intesa come possibilità di processi adattativi ed euristici nell’interazione fra cervello e processi esterni cfr. A. Favole e S. Allovio, *Plasticità e incompletezza tra etnografie e neuroscienze*, in F. Remotti (a cura di), *Forme di umanità*, Bruno Mondadori, Milano 2002, p. 183 e seg.

⁵ M. Baldacci, *Tempo ritrovato ed eterno ritorno. L’anziano e l’educazione permanente*, in M. Baldacci, F. Frabboni, F. Pinto Minerva, *Continuare a crescere. L’anziano e l’educazione permanente*, FrancoAngeli, Milano 2012, pp. 60-86.

⁶ E. Scaglia, C. Cristini, *A proposito di pedagogia dell’invecchiamento*, in C. Cristini, A. Albanese, A. Porro (a cura di), *Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare*, FrancoAngeli, Milano 2010, pp. 169-179.

⁷ F. Pinto Minerva, *La vecchiaia. Sguardi pedagogici*, in M. Baldacci, F. Frabboni, F. Pinto Minerva, *Continuare a crescere. L’anziano e l’educazione permanente*, FrancoAngeli, Milano 2012, p. 49.

vecchio-vecchio, dagli 80 agli 89 anni e quella del vecchio molto vecchio, oltre i 90 anni⁸. È evidente che man mano che aumentano le aspettative di vita cambiano anche le caratteristiche che connotano ogni singola stagione e si realizza un'apertura verso nuovi campi di attività educative. Le nuove azioni formative possono, pertanto, essere attivate in risposta ai bisogni e alle attese dell'anziano e non certo in maniera stereotipata e oggettiva. Inoltre, il mutamento delle età della vita rinforza l'incertezza del senescente circa le sue caratteristiche identitarie, anche perché sembra delinarsi una nuova fase che per alcune caratteristiche non partecipa più alla vecchiaia ma si avvicina maggiormente alla tarda aduldità. Ci si riferisce alla stagione di vita che va dai 60 agli 80 anni, contraddistinta dall'emancipazione della persona dai vincoli lavorativi e da quelli familiari, dalla presenza generalmente di una buona salute e dall'esaltazione di una libertà strettamente individuale. Per qualcuno tale periodo costituisce una sorta di restrizione dell'aduldità matura e una dilatazione della vecchiaia e appare come una

maturità supplementare, una seconda maturità. Nel sentire comune è evidente come questa fase rappresenti diffusamente il punto culminante dell'esistenza: è l'età dell'individuo realizzato prima che sopraggiungano la senescenza e la morte; è il momento della piena indipendenza, sottratta a qualsiasi responsabilità sociale, se non quella liberamente assunta. Ecco la novità⁹.

Anche la vecchiaia partecipa dunque all'attuale scombinamento delle età della vita¹⁰ che conduce altresì al cambiamento dei rapporti intergenerazionali; non esiste più una temporalità scandita dalle stagioni della vita ma, nella confusione generazionale, tutti partecipano a tutto condividendo i diversi rituali sociali (cioè le normazioni sociali che solitamente si associano alle specifiche stagioni di vita), interpretati però paradossalmente in maniera individualistica.

La labilità che caratterizza le diverse età della vita e la fine dell'idea di ricambio generazionale possono condurre quindi allo smarrimento dell'anziano, incapace di riconoscersi e di essere riconosciuto in un ruolo importante dal punto di vista personale e comunitario. Allo stesso tempo, tuttavia, gli sono consentiti anche spazi di ricerca e di nuove scoperte che, nondimeno, vanno opportunamente rielaborati in senso pedagogico e, soprattutto, fatti oggetto di scambi formativi e lasciati intergenerazionali affinché non si trasformino in esclusivo autocompiacimento, in un ripiegamento individualistico che sembra ripercorrere il narcisismo adolescenziale.

Le possibilità formative nel ciclo di vita, pertanto, vanno interpretate esaminando le caratteristiche generali delle diverse fasi di cui esso si compone, per come si specificano nel tempo e nello spazio, nonché in ogni corso di vita personale, considerando la qualità di quest'ultimo e la sua dimensione etica. L'educazione permanente rivolta all'anzianità vuole dunque rappresentare un incentivo al percorso di realizzazione della persona, che non è

⁸ G.J. Craig (1982), *Lo sviluppo umano*, il Mulino, Bologna 1995, pp. 582-583. L'Organizzazione Mondiale della Sanità propone la seguente classificazione dell'età anziana: *età anziana*, fra i 65 ed i 75 anni; *i grandi anziani*, compresi tra i 75 e gli 85 anni; *i longevi*, che superano gli 85 anni di età e spesso necessitano di ricovero o di assistenza infermieristica. (Cfr. G.N. Bisciotti, *L'invecchiamento*, cit., p. 13).

⁹ M. Gauchet (2009), *Il figlio del desiderio. Una rivoluzione antropologica*, Vita e Pensiero, Milano 2010, p. 27.

¹⁰ R. Bodei, *Generazioni. Età della vita, età delle cose*, GLF Editori Laterza, Roma [etc.] 2014, p. 59.

solo aumentato potere egoistico del soggetto, ma capacità di realizzarsi esprimendo il potenziale umano secondo l'idea di bene comune, di generatività e cura¹¹.

L'identità corporea nella vecchiaia e le prospettive di vita: spazi di ricerca pedagogica

Ciò che discende immediatamente dalle nuove modellizzazioni del ciclo di vita, a cui si è fatto riferimento più sopra, è che la vecchiaia esige una maggiore comprensione pedagogica, non potendo più essere concepita come età di riposo e di ineducabilità, bensì come espressione di attività e crescita continua, di adattamenti fra vincoli e possibilità, che non si manifestino però come sola rincorsa di atteggiamenti, comportamenti e valori tipici di generazioni precedenti.

In questo contributo consideriamo come la pedagogia, che prende in esame nello specifico l'attività motoria e sportiva rivolta agli anziani, possa contribuire a comprendere in maniera olistica lo sviluppo dei loro "corpi vissuti", «non intesi come meri *volumi*, bensì come entità fisiche, antropologico-culturali e sociali con la loro storia, le loro radici, i loro vissuti, i loro contesti di vita e di esistenza»¹².

Siamo consapevoli delle difficoltà di individuare un preciso assetto epistemico e scientifico in relazione alla pedagogia che si occupa della corporeità e della motricità, tanto che la stessa terminologia di cui fa uso non è affatto univoca ed espressioni quali educazione fisica, ginnastica, educazione motoria veicolano teorie, concezioni e paradigmi interpretativi del corpo tra loro diversi, anche a seconda delle scienze da cui sono stati colonizzati, delle ideologie e dei periodi storici in cui hanno trovato collocazione¹³. Condividiamo le teorie di chi vede nell'approccio educativo-formativo all'attività motoria e sportiva la possibilità di intendere la corporeità come espressione di libertà, originalità, consapevolezza e integralità della persona, giacché è impossibile scinderla dalla mente, dagli affetti, dalla propria spiritualità e dal radicamento esistenziale. Si supera in tal modo l'idea di ginnastica intesa in senso salutistico-igienico, di irrobustimento fisico e di educazione fisica in senso addestrativo-militaresco. Secondo alcuni ricercatori, l'uso della dizione "pedagogia dello sport" consente una lettura meno parcellizzata e settoriale delle possibilità di realizzazione dell'uomo tramite il corpo e il movimento¹⁴. Se il corpo è inteso

¹¹ Cfr. L. Pati (a cura di), *Il valore educativo delle relazioni tra le generazioni. Coltivare i legami tra nonni, figli, nipoti*, Effatà, Cantalupa 2010.

¹² V. Sarracino, *Pedagogia del corpo e del movimento. Alcune riflessioni generali*, in A. Cunti, *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo*, FrancoAngeli, Milano 2010, p. 153.

¹³ M. Zedda, *Pedagogia del corpo. Introduzione alla ricerca teorica in educazione fisica*, ETS, Pisa 2006, p. 143.

¹⁴ «La pedagogia dello sport si configura come una *scienza educativa dell'azione motoria* che si confronta continuamente con la complessità dei problemi pedagogici che scaturiscono dalla pratica sportiva nei diversi contesti e situazioni. [...] La pedagogia dello sport è pertanto il risultato dell'applicazione del punto di vista pedagogico dell'attività fisica e motoria umana in quanto spazio e modalità nella quale si realizzano, o hanno la possibilità di realizzarsi, azioni-relazioni educative che acquistano significato in un quadro di valori pienamente umani.[...] La pedagogia dello sport può essere declinata come una specifica *pedagogia sociale dello sport*, come una *scienza pedagogico-progettuale* che mira ad elaborare strategie per la promozione di valori umani attraverso lo sport in tutti i contesti dell'esistenza» (E. Isidori, *La pedagogia dello sport*, Carocci, Roma 2009, pp. 16-18).

come corpo vissuto, non frazionabile, «sistema biofisiologico e spirituale integrato»¹⁵, allo stesso modo, quando parliamo di movimento e di attività motoria, intendiamo fare riferimento alla motricità della persona, cioè alla possibilità che ha l'uomo di umanizzare i gesti e le azioni corporee, di renderli coscienti, intenzionali e creativi, cioè autentica espressione di sé¹⁶. In tal senso, l'azione motoria rappresenta sempre un'azione personale, cioè assume dei tratti soggettivi, così che la progettazione dell'attività motoria e sportiva richiede una declinazione personalizzata, che la rende unica per ogni uomo.

Di conseguenza, anche la metodologia di ricerca pedagogica in ambito motorio, nel considerare la cura dell'anziano per il raggiungimento dell'*empowerment*, necessita dell'utilizzo di modelli interpretativi dell'esperienza di tipo fenomenologico ed ermeneutico-culturale e di un approccio biografico e narrativo¹⁷, in modo da andar oltre il paradigma empirico-oggettivante.

La pedagogia dello sport può, in tal modo, contribuire al corretto sviluppo del "corpo vissuto"¹⁸ nella terza età, in relazione cioè alle possibilità di compimento integrale della persona. L'attenzione al divenire dell'uomo attraverso il movimento riguarda certo ogni età della vita:

Che il movimento, e non tanto quello di traslazione assicurato dalle gambe, ma, appunto, il movimento fluido ed adattivo che anima ogni parte del corpo vivo, sia stato, del resto, quanto ha distinto, dalle origini, l'umano dall'inorganico o da un simil umano artificiale, è una consapevolezza antica, coltivata fin dai miti più primitivi, oltre che, subito dopo, nella filosofia¹⁹.

Corpo e motricità interessano, però, in particolare la senescenza per due ordini di motivi: in primo luogo perché il "vissuto del corpo" diviene oggetto di attenzione speciale nell'ultima stagione della vita; in secondo luogo perché l'interpretazione e l'uso che si fa oggi del corpo paiono tesi a dimostrare, in maniera distorta, la possibilità di eliminare completamente la sua caducità biologica, cioè le alterazioni organico-fisiologiche caratteristiche del normale invecchiamento e ritenute causa di malessere del senescente. Il potere e le capacità originali e creative del singolo finiscono così nell'esprimersi non tanto, come rivendicato ad esempio da Bergson e Sartre, nell'essere "incorporato nella persona", quanto proprio nel nascondere e eliminare i segni del trascorrere del tempo nel corpo ancor prima del loro nascere.

Nel considerare il contributo che la prospettiva pedagogica sulla corporeità, sulla motricità e sullo sport può apportare all'attivazione e alla realizzazione della persona anziana, facciamo riferimento ad un approccio di tipo "salutogenico" e non "patogenico"²⁰; assumiamo cioè l'idea di salute e benessere in relazione alla percezione di integrità della

¹⁵ Ivi, p. 37.

¹⁶ Ivi, p. 43.

¹⁷ A. Casella Paltrinieri, *Prendersi cura. Antropologia culturale per le professioni socio-sanitarie*, Ed.it, Firenze 2011.

¹⁸ Cfr. C. Xodo, *Capitani di se stessi. L'educazione come costruzione di identità personale*, La Scuola, Brescia 2003, p. 209 e succ.

¹⁹ G. Bertagna, *Dall'educazione alla pedagogia. Avvio al lessico pedagogico e alla teoria dell'educazione*, La Scuola, Brescia 2010, p. 54.

²⁰ M. Quennerstedt, *Exploring the relation between physical activity and health. A salutogenic approach to physical education Sport*, «Education and Society», 13, 3, agosto 2008, pp. 267-283.

persona, al suo sentirsi realizzata mediante un equilibrio globale che essa ricerca e rivede attraverso l'apprendimento e la scoperta di risorse proprie, in tutto il corso della vita.

L'analisi delle possibilità di educazione/formazione corporeo-motorio-sportiva secondo tale orientamento a supporto dello sviluppo dell'identità personale appare però ancora piuttosto frammentaria e poco sistematica quando ci si rivolge alla terza età. Questo forse perché, nonostante gli sviluppi della ricerca pedagogica, non è raro osservare che si affronta la tematica dell'attività motoria sotto l'influenza di mode passeggere, sull'onda degli slogan in voga e, soprattutto, considerandola una sorta di prescrizione medica. Accade così che nella formazione dell'anziano – campo di studio della geragogia²¹ – si faccia rientrare in maniera disomogenea e poliedrica una serie di pratiche motorie e sportive diffuse senza una riflessione adeguata che le possa ricondurre ad una vera e propria concezione dell'uomo e della sua educabilità orientata al benessere e all'invecchiare bene. Si è legati, cioè, ad un approccio più di tipo gerontologico, che studia l'invecchiamento come fenomeno biologico (naturale e patologico), psicologico e socio-economico e geriatrico che, occupandosi degli aspetti diagnostici, terapeutici e patologici, è volto all'assistenza socio-sanitaria dell'anziano.

Di fatto, da parte delle stesse agenzie formative che si prendono cura dell'anziano persiste ancora una visione della terza e quarta età prettamente psico-medico-assistenziale, da cui discendono proposte di interventi pseudo-formativi effettuati con metodi direttivo-impositivi e aventi uno scopo per lo più riparatore rispetto ad una degenerazione vitale, ritenuta ineluttabile e generalizzata, che si tenta di mimetizzare. Secondo Erikson, all'anziano «viene offerta una seconda infanzia senza giochi» e, nonostante l'intera popolazione stia invecchiando e la medicina stia facendo grandi scoperte per allungare la vita, «tuttavia, finora, non è stato creato alcun programma che preveda l'integrazione degli anziani nella società e l'adeguamento dell'ambiente alle loro esigenze»²². Nella nostra società si opta soprattutto per il loro isolamento, magari altamente pianificato e specializzato, senza poter usufruire in tal modo dell'arricchimento reciproco derivante da uno scambio intergenerazionale. Tale «coinvolgimento vitale»²³ potrebbe invece permettere di prendere consapevolezza anche dell'avvicinarsi del commiato inevitabile della morte, argomento che non sembra più costituire oggetto di riflessione da parte delle giovani generazioni, forse a causa dell'exasperata espansione del modello giovanilistico odierno.

L'anziano deve quindi riuscire a ritrovarsi prima di tutto nel suo corpo, e l'attività motoria e sportiva in tal senso potrebbe fare molto. Non basta, dunque, secondo quanto rileva Hillman²⁴, associare, come si tende a fare oggi, la vecchiaia al durare più anni, magari oltre le aspettative di vita fornite dalla statistica. Se «durare» ha un significato anche qualitativo oltre che quantitativo, è necessario riconoscere un tipo di crescita e di conseguente formazione peculiare alla terza età e quarta età²⁵. Forze e debolezze

²¹ Il termine «geragogia» viene fatto risalire al 1973. A. Sordi presentò tale neologismo nel *Trattato di Geriatria* edito da Wassermann. Con esso indicava quella branca gerontologica a carattere interdisciplinare deputata ad approfondire le possibilità di apprendimento e di insegnamento per lo svolgersi di una vecchiaia vitale e attiva.

²² E.H. Erikson (1982 e 1997), *I cicli della vita*, cit., p. 138.

²³ E.H. Erikson, J.M. Erikson, H.Q. Kivnick (1986), *Coinvolgimenti vitali nella terza età*, cit.

²⁴ J. Hillman (1999), *La forza del carattere. La vita che dura*, Adelphi, Milano 2007, pp. 35-36.

²⁵ «Vivere a lungo non è prolungare funzioni fisiologiche, non è risolvere l'umano nel corporeo. È piuttosto possibilità di conferire qualità (maggiore qualità), alla vita dell'anima, alla vita della mente e del cuore» (B.

esprimono nella vecchiaia la tensione esistenziale che nelle precedenti età si era manifestata in maniera diversa e rendono arduo, ma non meno affascinante, il compito educativo. Gli anziani,

con la loro particolare prospettiva sul ciclo di vita, [...] si trovano in una posizione di guida per il futuro di quelli che verranno dopo di loro, nello stesso momento in cui essi devono lottare per trovare a loro volta delle guide su cui poter contare nel considerare il loro futuro e quello del nostro mondo nel suo insieme²⁶.

Probabilmente, per l'attuale vi è l'opportunità di riaffermare il valore della senescenza come capacità di vivere pienamente tale età della vita, senza operare disconoscimenti e rimozioni. Recenti ricerche evidenziano che, oggi, non è tanto la vecchiaia in sé ad essere percepita come un problema, ma le limitazioni di autonomia a cui essa può condurre, il deterioramento fisiologico che insorge e che influisce sul modo di percepire la propria integrità e il proprio benessere²⁷. L'attività motoria può costituire allora uno strumento pedagogico per l'acquisizione di stili di vita che conducano ad una percezione di sé positiva e quindi ad una attivazione globale del senescente.

Vanno contestualmente riviste le teorie secondo le quali l'invecchiamento cerebrale condurrebbe ad un inevitabile deterioramento mentale e cognitivo²⁸. Sembra infatti che la diminuzione di neuroni e di sinapsi non porti necessariamente ad una rigidità psichica, in quanto l'intelligenza non pare essere indissolubilmente in relazione col numero di neuroni, vista anche la possibile presenza della riserva funzionale cerebrale. Le perdite possono infatti essere compensate da nuove ristrutturazioni e, soprattutto, gli studi longitudinali evidenziano come le stesse persone possano mantenere nel corso del tempo le prestazioni cognitive rilevate nelle età precedenti, e anzi il supporto di un'adeguata attività motoria contribuisce al miglioramento delle funzioni cognitive²⁹. Nonostante non vi siano dati certi, sembra che con l'età possano modificarsi positivamente alcuni tratti problematici di personalità quali, ad esempio, i blocchi intellettivi derivanti dall'ansia. Difatti l'eccessivo senso di responsabilità e l'ipercompetitività che accompagnano l'attività lavorativa e familiare della vita adulta nella vecchiaia diminuiscono, con effetti rasserenanti su ciò che

Rossi, *Gli anziani e la qualità della vita. Il contributo della riflessione pedagogica*, in M. Corsi e S. Olivieri (a cura di), *Progetto generazioni. Bambini e Anziani: due stagioni della vita a confronto*, ETS, Pisa 2012, p. 66).

²⁶ E.H. Erikson, J.M. Erikson, H.Q. Kivnick (1986), *Coinvolgimenti vitali nella terza età*, cit., p. 44.

²⁷ G. Di Giorgio e F. Lariccia, *Salute, genere, reti familiari*, in F. Deriu e G.B. Sgritta (a cura di), *L'età dell'incertezza. Insicurezza, sfiducia e paura nella condizione anziana oggi*, FrancoAngeli, Milano 2005, pp. 68-85.

²⁸ P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Plasticity and variability in psychological aging: methodological and theoretical issues*, in G. Gurski (ed.), *Determining the effects of aging on the central nervous system*, Schering, W. Berlin 1980; P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*, in P.B. Baltes and M.M. Baltes (ed.), *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1990; P.B. Baltes, *The aging mind: potential and limits*, «*The Gerontologist*», 33, 1993, pp. 580-594. Baltes approfondisce il modello psicologico di invecchiamento di successo (*successful aging*), che prevede l'adattamento rispetto alle perdite cognitive mediante l'utilizzo di azioni selettive (cioè di concentrazione delle energie su ciò a cui si attribuisce priorità), trasformative (o compensative) e di ottimizzazione (comprende meccanismi e strategie da utilizzare per ottenere azioni migliori nell'ambito selezionato). Cfr. anche H. Walter, *Vivere la vecchiaia. Sfide e nuove qualità di vita*, Armando, Roma 1999, p. 49 e succ.

²⁹ A. Cherubini, R. Rossi, U. Senin, *Attività fisica e invecchiamento*, cit., pp. 295-306.

si va a svolgere³⁰. Una questione diversa invece si presenta qualora l'invecchiamento cerebrale sia accompagnato da patologie neurodegenerative. Esiste anche la teoria, attualmente dibattuta, dell'invecchiamento frontale, secondo la quale lo stesso anziano normale, soprattutto nella quarta età, sarebbe sottoposto ad un declino mentale. Secondo questa teoria, più si allunga la vita più si produce uno stato di demenza. Ma l'esperienza dell'invecchiamento si pone anche in altri termini. L'invecchiamento porta con sé una sorta di declino biologico e di perdite, l'esperienza soggettiva di alienazione (desituazione), cioè il sentirsi superati, emarginati. Nel medesimo tempo, però, se vi è la consapevolezza del percorso svolto e la capacità di leggere il declino prospettando comunque un divenire, sono possibili nuove aperture e attivazioni che permettono anche un dialogo intergenerazionale che oggi sembra sopito. Il giovane, infatti, fatica a comprendere il cambiamento dell'identità dell'anziano e ancor di più le modificazioni della sua identità corporea. L'adolescente si richiama a canoni estetici e ad esperienze che lo collocano a notevole distanza dalla vecchiaia, con la quale pensa di avere ben poco da condividere.

È compito però anche dell'anziano definire "la sua anzianità", senza trasmettere ai giovani il senso di disperazione o rendersi presente solo per il desiderio spasmodico di mascherare i segni dell'età – il salutismo compulsivo ne è un esempio –, «andando oltre misura, trasformando il corpo in un feticcio grottesco che scimmiotta la giovinezza»³¹.

Invecchiamento e pratiche motorie personalizzate

In questa stagione di vita, forse più che in altre, la soggettività imprime una nota estremamente originale al corso della vita e il modo in cui ogni persona affronta l'ultimo stadio creando legami con le altre generazioni dipende dal percorso di consapevolizzazione, di formazione e di autoformazione che essa ha saputo costruire nel corso del tempo. Il raggiungimento dell'*integrità* o *saggezza* di cui parla Erikson, come qualità dell'ultima età della vita che riconverte la *speranza* caratteristica del primo stadio della vita, si rapporta all'equilibrio raggiunto dall'anziano nel saper percepire il tempo anche come corpo vissuto, nel farne un buon uso, non sfuggendolo, ma integrando tale fase della vita nella sua progettualità esistenziale. L'anziano può trovare allora nuove forme di progettualità per sperimentare se stesso nel cambiamento fisico, affettivo, emotivo, sessuale, cognitivo e morale. Si apre così alla novità nella continuità del corso di vita, che non è certo la ricerca fanatica e frenetica di ciò che non è più e non ritornerà più nel medesimo modo. Valorizzare lo sviluppo identitario della persona anziana significa non considerare in maniera isolata la fase che sta vivendo, in un tentativo impossibile di separare nettamente gli stadi della vita, ma coglierla in relazione e connessione con il suo *continuum* esistenziale per dare significato alla costruzione del corso di vita di ogni soggetto, in ogni momento e nella peculiarità che questo periodo di vita presenta. Si tratta, in definitiva, di non perdere mai di vista ciò che Guardini ha definito come «polarità dialettiche»: l'intreccio della vita non permette di separarne distintamente le fasi, né di studiarle in maniera indipendente l'una dall'altra. «Pertanto, qualsiasi tentativo di mettere in rilievo una determinata fase ha in sé qualcosa di arbitrario. Tuttavia, ci sono avvenimenti

³⁰ A. Spagnoli, *L'età incerta e l'illusione necessaria. Introduzione alla psicogeriatrica*, Utet, Torino 2005, p. 402 e succ.

³¹ Ivi, p. 412.

che incidono così in profondità da giustificare un risalto particolare»³². Ogni fase della vita, sostiene Guardini, ha un suo valore e difficilmente è deducibile sulla base dello sviluppo delle altre. Anche quando la persona guarda in retrospettiva, risignifica comunque gli avvenimenti del passato e ne attribuisce differente rilievo. Bisogna saper «abitare i confini»³³, capire fino a dove le fasi si mescolino quanto le precedenti si ritrovino in quelle successive, se vi siano state delle perdite che possano essere recuperate o ricreate, se degli stati ritornino rimodellati.

In questo ultimo stadio/stato della vita umana l'immagine corporea costruita nel corso del percorso esistenziale si pone in primo piano, in quanto talvolta certi cedimenti biologici del corpo sembrano minare le acquisizioni degli stadi di vita precedenti, facendo venir meno il senso di fiducia, di riconoscimento di sé, di autonomia e indipendenza, di cura e di autostima. Spesso l'anziano viene troppo sbrigativamente equiparato, nella ricorsività del ciclo di vita, ad un neonato, data la mancanza, in taluni casi, di autosufficienza. E Shakespeare non manca di rammentarcelo: «la Scena Che ultima conclude questa strana Avventurosa storia, è una seconda fanciullezza, Un mero oblio, senza denti, senza occhi, Senza gusto, Senza niente»³⁴. Eppure l'anziano non può mai essere paragonato ad un bambino, in quanto porta con sé, in modo più o meno attivo, le esperienze di vita e di resilienza che un neonato deve ancora effettuare. Il modo in cui il senescente, soprattutto nella tarda anzianità, si percepisce diviene, lo ribadiamo, una esplicitazione del suo vissuto precedente, della continuità instaurata con il passato, ma anche della dimestichezza al cambiamento e alla possibilità di dare il massimo di sé.

La ricerca pedagogica sulla terza e quarta età indaga gli scopi e le modalità dell'accompagnamento formativo dell'anziano considerando tutto il suo vissuto esistenziale, che costituisce la base per una nuova forma di apprendimento esercitabile adeguatamente anche nell'ultima stagione della vita³⁵. Ovviamente, la "longevità educativa" è comunque influenzata da una visione del futuro legato ad un'aspettativa diversa e più limitata di quella delle precedenti età della vita, ma va tenuto conto che oggi,

³² R. Guardini (1957), *Le età della vita. Loro significato educativo e morale*, Vita e Pensiero, Milano 1992, p. 33.

³³ R.G. Romano, *Ciclo di vita e postmodernità tra fluidità e confusione*, in R.G. Romano (a cura di), *Ciclo di vita e dinamiche educative nella società postmoderna*, FrancoAngeli, Milano 2004, pp. 15-53.

³⁴ W. Shakespeare (1623), *Come vi piace*, (a cura di A. Lombardo), Atto II, scena VII, Newton, Roma 2002, pp. 74-77. Interessante il modo in cui opera la suddivisione del corso di vita: «Tutto il mondo è un palcoscenico, e tutti Gli uomini e le donne sono soltanto attori: Hanno le loro uscite e le loro Entrate, e un solo uomo recita, Nel tempo che gli è dato, molte parti, poiché i suoi Atti le sette età. Prima l'infante che miagola e rigurgita Tra le braccia della balia; poi lo scolaro Piagnucoloso, con la cartella e il viso Infreddolito del mattino, che come una lumaca Striscia malvolentieri verso la scuola; E poi l'innamorato che soffia come una fornace e Compone ballate lamentose per le ciglia Della sua amata; e poi un soldato, Pieno di tremende imprecazioni, barbuto Come il leopardo, geloso del suo onore, Rapido e pronto alla rissa, che cerca I fumi della gloria persino nella bocca Del cannone; e poi il giudice dal rotondo Ventre farcito di buon cappone, Gli occhi severi, la barba dal taglio Di ordinanza, pieno di sagge massime e di scontati esempi: così recita La sua parte; scivola la sesta età Nel magro pantalone con ciabatte, occhiali, Sul naso e borsa al fianco, le ben conservate Calze giovanili diventate immense Per i suoi stinchi rinsecchiti, mentre la voce grossa e virile, mutata in pigolio, infantile, zuffola e fischia; la Scena Che ultima conclude questa strana Avventurosa storia, è una seconda fanciullezza, Un mero oblio, senza denti, senza occhi, Senza gusto, Senza niente».

³⁵ Cfr. M. Corsi e S. Ulivieri (a cura di), *Progetto generazioni*, cit.

alla soglia dell'anzianità, cioè verso i sessantacinque anni, una persona può avere un'aspettativa di vita di vent'anni ed oltre³⁶.

Il processo formativo deve venir condotto considerando *in primis* la trasformazione del corpo nel trascorrere del tempo, che rende conto anche della modifica dell'identità di cui parla l'imperatore Adriano nell'interpretazione di Yourcenar:

Tutta la vita ero vissuto d'amore e d'accordo col mio corpo; avevo implicitamente contato sulla sua docilità, sulla sua forza. Quest'intima alleanza cominciava ad allentarsi; il mio corpo cessava d'operare d'accordo con la mia volontà, col mio spirito, con quella che bisogna pure ch'io chiami, goffamente, la mia anima; il compagno intelligente d'un tempo, ormai non era più che uno schiavo riluttante alla fatica. Il mio corpo aveva paura di me: sentivo continuamente nel petto la presenza della paura, una morsa che non era ancora dolore, ma il primo passo in quel senso. [...] Il minimo gesto mi costava uno sforzo immenso, e di questi sforzi si componeva ormai la mia esistenza³⁷.

È la conferma della crisi di riconoscimento che nella vecchiaia si può esprimere col venir meno del sodalizio col corpo. Le reazioni possono essere diverse: dal rinnegamento di tale corpo, di cui non si è più complici, mediante un'assunzione di tratti giovanilistici³⁸, alla passivizzazione totale della persona che disconosce se stessa. Ma vi può essere anche l'accettazione del cambiamento nella riprogettazione delle possibilità di vita; quest'ultima opzione presuppone però l'acquisizione della consapevolezza del proprio corpo. Di qui l'assunto pedagogico che l'azione e l'accompagnamento motorio non si rivolgono soltanto alla "riparazione terapeutica" di qualche organo arrugginito, ma devono mirare a mettere l'anziano nelle condizioni di comprendere i propri cambiamenti fisici, cognitivi, affettivo-emozionali e sociali per non trascorrere tale età della vita in uno stato di esistenza marginale.

L'anziano, così come il giovane, deve cioè trovare un senso alla sua identità corporea leggendola come espressione e integrazione delle diverse crescite affrontate nel corso della vita. Naturalmente, l'attribuzione di valore, o integrità relativa all'ultima età della vita comporta che essa si innesti proprio nelle età antecedenti, costituendo un insieme di esperienze significative per la progettualità della persona anziana³⁹. Pertanto, anche l'immagine corporea e la costruzione della relativa identità corporea si situano all'interno di un percorso formativo – nel nostro caso di una cultura motoria e sportiva – che va gradualmente e sistematicamente elaborato. «Le pratiche motorie non possono essere

³⁶ «Si calcola che "in futuro la cosiddetta 'terza età', ossia gli anni che vanno dalla pensione al raggiungimento di una aspettativa di vita media, nel 2040 saranno circa 35" (aggiungo: riforme del *welfare state* e, più in particolare, della previdenza sociale, permettendo)» (R. Bodei, *Generazioni*, cit., p. 59).

³⁷ M. Yourcenar (1951), *Memorie di Adriano. Seguite dai Taccuini di appunti*, a cura di Lidia Storoni Mazzolati, 9. ed., Einaudi, Torino 2007, p. 230.

³⁸ «Nonostante la vecchiaia (stressor di per sé importante) comporti un'omeostasi più labile, più vulnerabile, l'anziano conserva, comunque, risorse psicofisiche sufficienti a ripristinare una situazione di equilibrio di fronte ad un qualsiasi stimolo. Tutto ciò, tuttavia, presuppone una personalità matura, ben strutturata, priva di nevrosi. In molti soggetti a personalità nevrotica, invece, la senescenza, non accettata, viene vissuta con angoscia e con disperazione: una reazione tipica in questi casi è il giovanilismo estremizzato (un po' ridicolo) della persona anziana, che assume atteggiamenti e versioni estetico-cosmetologiche del tutto falsi. In altri casi si sviluppano atteggiamenti di lotta verso la progressiva senescenza, con forme di salutismo quasi maniacale basato esclusivamente sul culto della propria fisicità» (G. Abate e M.L. del Re, *L'invecchiamento cerebrale: tra normalità e patologia*, in G. Abate, M.L. del Re, M.A. Aveni Casucci, E. Spedicato, F. Pinto Minerva, *La terza età futura. Teoria e prospettive*, Mursia, Milano 1990, p. 23).

³⁹ Cfr. S. Tramma, *Educazione degli adulti*, Guerini, Milano 1997, pp. 59-65; S. Tramma, *Il vecchio e il ladro. Invecchiamento e processi educativi*, Guerini, Milano 1989, p. 51.

intese come fine a se stesse, ma sono sempre ancorate ad una storia di vita»⁴⁰. Ne deriva che i progetti motori proposti agli anziani vanno scelti contestualizzandoli prima di tutto rispetto al percorso biografico di ciascuno. Non vanno dunque ridotti in senso tecnicistico, ma personalizzati, cioè progettati in base alla specificità di ogni persona. La mobilità, la motricità e lo sport rappresentano un modo per acquisire consapevolezza del divenire dell'immagine corporea personale, del proprio coinvolgimento vitale, e un'occasione per rinnovare l'autostima, la possibilità di autodeterminazione e di accettabilità sociale. L'immagine di sé si basa, difatti, solo in parte sulle caratteristiche fisiche del soggetto; sulla sua costruzione incidono anche le esperienze relazionali, lo sviluppo delle dimensioni percettive, cognitive, sociali, affettive e comportamentali. Soprattutto, un adeguato stile di vita passa attraverso la riflessione critica sulla propria corporeità e i propri vissuti, da cui deriva una determinata idea di benessere e di cura.

Non solo ginnastica per la terza età

La specificità della pedagogia della terza e quarta età e della relativa pratica motoria si giustifica sicuramente per la volontà di non ricalcare le modalità educativo-relazionali e di non utilizzare necessariamente le stesse metodologie e i medesimi strumenti che si sono consolidati per l'educazione dell'infanzia, dell'adolescenza o dell'adulto.

Per questo l'educazione nella vecchiaia svolge un'azione primariamente "stimolatrice" delle differenti possibilità della persona, delle attitudini, siano esse di tipo prettamente cognitivo, o sociale o prassico, ancora inesplorate, da approfondire o da riprendere. L'approccio alla motricità dell'anziano dovrà pertanto venire affrontato secondo una visione polivalente che si basi sulla motivazione dello stesso oltre l'aspetto puramente biologico-funzionale e medico-sanitario.

Se

l'immagine del corpo non è una struttura che verrebbe acquisita al termine del periodo dello sviluppo psicomotorio, ma è il risultato di una strutturazione, la cui evoluzione e il cui arricchimento si perseguirebbero in modo permanente, grazie al contatto incessantemente rinnovato dell'essere globale e motorio, intellettuale e affettivo con il mondo esterno⁴¹,

il lavoro educativo sulla motricità dell'anziano diventa fondamentale per mettere il soggetto nelle condizioni di essere padrone delle proprie azioni, in quanto esse si presentano strettamente legate all'esercizio dell'equilibrio e dell'autonomia personali. La *Carta dei diritti degli anziani* del 1995 evidenzia, proprio all'art. 1, il diritto per questi ultimi di accedere alla qualità totale del vivere umano, mentre all'art. 2 afferma il diritto al mantenimento delle condizioni personali dell'anziano al più alto grado possibile di autosufficienza sul piano mentale, psichico e fisico.

Costituisce, perciò, una priorità che i professionisti nell'ambito motorio e in contesti psico-socio-educativi e sanitari, che accompagnano l'anziano nella costruzione di progetti in cui l'attività fisica rappresenta un sostegno al suo benessere, si pongano nell'ottica pedagogica, elaborando "spazi di educabilità". Si tratta cioè di non limitarsi a far eseguire

⁴⁰ P. Garista, L. Zannini, *L'educazione al movimento: da pratica per la prevenzione della malattia a strategia per la promozione della salute e della resilienza delle persone*, in A. Cunti, *La rivincita dei corpi*, cit., p. 104.

⁴¹ L. Le Boulch (1971), *Verso una scienza del movimento umano. Introduzione alla psicocinetica*, Armando, Roma 1991, p. 291.

dei programmi motori standardizzati che, secondo evidenze scientifiche, rallentano l'invecchiamento biologico o prevengono l'insorgere di determinate malattie degenerative⁴². Appare invece rilevante co-progettare con il senescente un percorso di attivazione motoria che sia al tempo stesso consapevolezza e accettazione del proprio corpo, elaborazione di un "progetto di vita" in cui l'esercizio fisico non rappresenta un segmento isolato della sua esperienza quotidiana, ma permea il modo stesso di vivere e di agire nella stagione di vita che sta attraversando. Gli operatori "promotori di benessere" abbisognano pertanto anche di competenze pedagogiche che permettano loro di accostarsi e di prendersi cura dell'utente anziano, innanzitutto comprendendone il personale progetto di vita e quindi elaborando percorsi formativi appropriati per lo sviluppo del suo equilibrio bio-energetico e del suo *self-help*⁴³.

Declino biologico. Nel periodo in cui il deterioramento biologico sembra presentarsi in maniera più evidente rispetto alle altre età di crescita, l'attività fisica acquista un ruolo fondamentale per non far venir meno il progetto globale di miglioramento della qualità di vita della persona. La letteratura scientifica conferma, infatti, che l'esercizio fisico contrasta gli effetti negativi del processo di invecchiamento e ha un'influenza positiva sulle prestazioni cognitive⁴⁴. Si tratta di una motricità che deve essere parte integrante dell'immagine di sé dell'anziano, della sua visione della vita, che va declinata in relazione al suo modo di essere e di percepirsi. Ogni stadio della vita va certamente letto nelle sue caratteristiche generali, da riadattare alla specificità di ogni singolo; ma in particolar modo l'ultima fase richiede di tener conto delle varietà delle caratteristiche inter e intraindividuali, tanto che si fatica a rinvenire una generalizzazione del fenomeno dell'invecchiamento. Questo perché il *continuum* esistenziale di ogni persona fa sì che essa si caratterizzi in maniera sempre più personale man mano che si arricchisce delle diverse esperienze educative, che divengono esperienza biografica e quindi personale.

L'entità dello stesso declino biologico è variabile e i processi che danno vita al percorso di invecchiamento non sono del tutto chiari. È necessario cioè comprendere per ogni persona quale sia il vissuto del proprio invecchiamento, quali siano le reazioni verso il normale invecchiamento fisico, l'accettazione, ad esempio, dei sopraggiunti deficit dei sensi (poca acutezza visiva, diminuzione del sistema vestibolare ecc.), o relativi alla funzionalità dei muscoli, o al sistema cardio-vascolare. Si è visto, infatti, che non tutti gli anziani presentano gli stessi segni di invecchiamento e che alcuni di essi possono derivare da incidenti e malattie risalenti a fasi di vita precedenti⁴⁵.

Al tempo stesso vanno valutate le modalità con cui il senescente reagisce allo *stress* e quali sono i maggiori fattori che lo inducono. Inoltre, come già analizzato, è assodato che nel normale invecchiamento non vi è un declino generalizzabile delle facoltà

⁴² G. Marongiu, *Gym dolce. La ginnastica per la terza età*, 2. ed., Erika, Cesena 2007; R. Saccomani (a cura di), *L'attività fisica nella terza età. Promozione, prescrizione, controllo, valutazione*, Raffaello Cortina, Milano 2006.

⁴³ M.L. Iavarone, *Educare al benessere. Per una progettualità pedagogica sostenibile*, Bruno Mondadori, Milano 2008, p. 79; A. Kececi and S. Bulduk, *Health education for the elderly*, in C. Atwood (ed.), *Geriatrics*, In Tech, Rijeka 2012, pp. 153-176.

⁴⁴ G. Guerini, *Attività motoria, funzioni cognitive e demenza*, in M. Cristini, A. Porro, M. Cesa-Bianchi (a cura di), *Le capacità di recupero dell'anziano. Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute*, FrancoAngeli, Milano 2011, pp. 417-438.

⁴⁵ G.J. Craig (1982), *Lo sviluppo umano*, cit., pp. 586-587.

cognitive⁴⁶. Vi possono essere elaborazioni percettive e cognitive rallentate, ma anche tale fattore può essere dovuto al fatto che l'anziano tende a dare importanza ad alcuni elementi su cui il giovane invece non si sofferma. Il vecchio presenta talvolta anche una minore flessibilità e plasticità, ma anche in questo caso, come per il fisico, molto dipende dal modo in cui tali capacità sono state tenute in allenamento. La razionalità non agisce in maniera isolata; il declino cognitivo sembra dipendere da fattori quali la mancanza di salute, la carenza di formazione nelle età precedenti, la povertà, e da fattori psicologici quali una bassa autostima o una cattiva percezione di sé come anziano; costui giunge così ad una autolimitazione di compiti che non ha reali e fondati motivi di essere. Tale atteggiamento viene definito «impotenza acquisita»⁴⁷. Nel suo «agire motorio», la persona è dunque spinta dalla forza delle sensazioni e delle emozioni, ma anche da quella della ragione e dai valori, che conducono all'assunzione di decisioni.

Interventi formativi. L'intervento educativo, pertanto, realizza «miglioramenti nelle prestazioni dell'organismo umano quanto più fa leva, attraverso la «ragione sensibile», sul suo potenziale dei sensi e delle emozioni, attivando e non coartando il movimento psicofisico e razionale del corpo nell'ambiente di vita»⁴⁸.

Nel corpo, che è movimento e ritmo, la persona esprime il proprio percorso di umanizzazione, come rileva Minichiello, il «suo domesticamento dello spazio e del tempo»: vita e movimento sono modi dell'armonia profonda espressa dall'uomo⁴⁹. Trovare l'armonia significa individuare il ritmo dell'esistenza che si rispecchia nel ritmo del corpo e, quindi, anche dei sensi e del movimento, che non appaiono separati dalla ragione.

Per quanto riguarda il pre-senescente e il senescente, la proposta motoria odierna, come già accennato, si rivolge ancora per lo più ad attività programmate a priori che si incentrano quasi esclusivamente sulle possibilità di riattivazione fisico-meccanico-organica. Si fa leva sull'importanza dell'attività fisica per l'anziano per controllare le funzioni cardiache, il peso corporeo, gli zuccheri; per combattere l'osteoporosi; per aumentare la resistenza alle malattie, la respirazione e l'ossigenazione del sangue, che agiscono positivamente sulle capacità cerebrali ecc. Senza disconoscere l'importanza di tali interventi⁵⁰, ciò che si vuole qui sottolineare è che ogni programma motori esige invece

⁴⁶ «Le ricerche sulle funzioni cognitive dell'anziano indicano quindi che il cervello, se non sopravvengono malattie come l'arteriosclerosi o l'Alzheimer, è in grado di adattarsi all'età. Questo adattamento coinvolge anche le strategie della memoria e dell'apprendimento utilizzate dagli anziani per far fronte a quei reali cambiamenti che si verificano nella codificazione delle memorie nuove.[...] Gli anziani, per apprendere nuovi concetti, hanno bisogno di più tempo.[...] Con l'età si verificano dunque adattamenti che permettono di compensare eventuali deficit e di adeguarsi in modo nuovo alle situazioni.[...] Gli anziani sviluppano strategie cognitive che consentono loro di padroneggiare alcune situazioni in modo addirittura più efficiente di quello dei giovani» (A. Oliverio e A. Oliverio Ferraris, *Le età della mente*, Rizzoli, Milano 2004, pp. 217-221).

⁴⁷ G.J. Craig (1982), *Lo sviluppo umano*, cit., p. 597.

⁴⁸ P. Orefice, *Potenziale senso motorio ed emozionale del movimento umano e professioni educative e formative*, in M. Sibilio (a cura di), *Il corpo e il movimento nella ricerca didattica. Indirizzi scientifico-disciplinari e chiavi teorico-argomentative*, Liguori, Napoli 2011, p. 39.

⁴⁹ G. Minichiello, *Il contributo delle scienze pedagogiche alla costruzione dell'epistemologia delle scienze del movimento*, in M. Sibilio (a cura di), *Il corpo e il movimento nella ricerca didattica*, cit., pp. 139-151.

⁵⁰ Cfr. G.N. Bisciotti, *L'invecchiamento*, cit.; M.E. Liubicich, D. Magistro, F. Candela, E. Rabaglietti, S. Ciairano, *Physical education physical activity and mobility function in elderly people living in residential care*

di essere colto nella visione integrale della persona; diventa pertanto rilevante riscoprire anche con l'anziano l'importanza dell'attività motoria, intesa non solo e riduttivamente come ginnastica medica, ma come "star bene con se stesso", come prendersi cura del corpo, nel senso di permettergli di essere espressione dell'identità personale senza tradirla. Il che contribuirebbe anche a superare il problema dei molti anziani che paiono poco partecipi ai programmi motori proposti e poco propensi a continuare l'attività motoria dopo la conclusione dell'intervento specifico⁵¹.

Il cambiamento del corpo deve rappresentare una risposta all'orologio interno della persona, un riconoscimento e una conferma al proprio essere, in un processo di ricostruzione *in progress* che si effettua non certo per compiacere il modello sociale. Ecco perché l'azione motoria, affinché sia educativa, deve aiutare il soggetto a sviluppare un atteggiamento positivo verso il corpo, accettandolo nel suo modificarsi e non cristallizzandolo nella forma tipica di una certa età della vita, decretata in assoluto "la migliore". L'attività motoria e sportiva, pedagogicamente intesa, ha lo scopo di far ritrovare l'anziano nel suo corpo, di permettergli una distensione psico-biologica e di attivare le proprie spinte energetiche, dando un senso e una motivazione a quanto sta facendo⁵².

L'allenamento, l'esercizio psico-fisico, non può quindi che essere vario e accompagnarsi all'aspetto ludico; deve, inoltre, poter consentire una pratica autonoma e creativa. Oggi l'anziano può disporre di un'offerta maggiore rispetto al passato nell'esercizio dell'attività motoria, grazie alla presenza di un fiorente mercato che propone strumenti e attrezzi ginnici anche a domicilio e di "pacchetti formativi" *ad hoc* presso palestre o altre strutture. L'attività può essere individuale o di gruppo: quest'ultima si rivela particolarmente importante, in quanto favorisce e fa da tramite all'apertura e alla partecipazione degli anziani in ambito sociale, mitigando il fenomeno di emarginazione e autoemarginazione e coinvolgendoli in prima persona nell'assunzione di determinate scelte motorie. Il ballo, ad esempio, costituisce un'attività motoria a carattere ludico che comporta l'integrazione mente-corpo per lo sviluppo del benessere della persona. La danza-movimento terapia, o lo yoga, o l'acquagym, non rappresentano del resto solo trattamenti terapeutico-riparatori, ma promuovono appunto la ricerca dello star bene⁵³ della persona, la sua capacità di continuare a riconoscersi e ad essere riconosciuta, aspetti salienti per l'identità umana. È vero che certe imprese "estreme" dell'anziano maratoneta, scalatore o deltaplanista talvolta sono segnali di un esibizionismo indotto dalla società attuale. Ma, in ogni caso, le diverse azioni motorie vanno ricondotte alle propensioni, attitudini o interessi, cioè alla visione personale della realtà che ogni singola persona anziana presenta.

L'attività sportiva vera e propria va letta in senso personalizzato, come appagamento soggettivo del senescente per un'esperienza da cui trae gratificazione, mettendo alla prova se stesso, la propria identità, le risorse originali e i suoi limiti. L'attivazione motoria esprime la disponibilità dell'anziano ad accogliere la sfida (in senso

facilities. "Act on Aging". A pilot study, «Advances in Physical Education», 2, 2, 2012, pp. 54-60, published online May 2012 in SciRes (<http://www.SciRP.org/journal/ape>).

⁵¹ A. E. Tàmmaro, *Promozione e recupero della capacità motoria per la tutela della salute*, in M. Cristini, A. Porro, M. Cesa-Bianchi (a cura di), *Le capacità di recupero dell'anziano*, cit., pp. 317-339.

⁵² K. Vicker-Douglas, *Physical exercise as psychological help*, Mayo Clinic, Rochester, MN 2003.

⁵³ M. Facioli, L. Spairani, *Tecniche dell'attività motoria nell'età adulta e anziana*, La goliardica pavese, Pavia 2010, p. 56 e seg.

pedagogicamente positivo di desiderio di perfezionamento), evidenziando la plasticità che lo caratterizza come essere umano e sottraendolo allo stereotipo sociale che reputa tale età come periodo di totale involuzione, al di là delle evidenze scientifiche⁵⁴.

Del resto, le persone che svolgono attività motoria considerandola uno spazio di elaborazione dell'identità appaiono particolarmente coinvolte nella rimessa in discussione e nella prova del proprio corpo sottoposto a mutamento e quindi maggiormente disponibili anche ad accettarne le modificazioni⁵⁵. Una ricerca condotta di recente su un gruppo di persone appartenenti alla tarda adultità e alla prima vecchiaia⁵⁶ ha evidenziato come soggetti della terza età che svolgono attività motoria presentino una predisposizione ad affrontare gli eventi critici in maniera più positiva e propositiva e acquisiscano una maggiore consapevolezza della propria immagine corporea, accettandone le mutazioni, senza che per questo diminuisca la loro autostima e la speranza.

Anche il rimodellamento del corpo tramite la chirurgia estetica viene considerata da qualche ricercatore una forma di attivazione del sé personale⁵⁷; in realtà, la scelta di tali interventi rappresenta più spesso un segnale della non accettazione della propria identità corporea e di atteggiamento passivo rispetto all'avvicinarsi ineluttabile di un'età che, simbolicamente, si tenta di rimuovere con un'operazione chirurgica. Come scrive Petrarca: *Veniet dies quo te in speculo non agnoscas*⁵⁸... Dalla ricerca già citata sembra emergere che i senescenti che praticano attività fisica abbiano invece maggiore sicurezza di sé legata alla conoscenza del proprio corpo e delle capacità vitali; si dispongano in maniera più attiva, autonoma e dinamica rispetto agli eventi della vita e non avvertano la necessità di interventi estetici. Il benessere psicofisico che deriva dalla pratica motoria – motivo principale per cui la si esercita – crea inoltre maggiori possibilità di interazioni e scambi con l'ambiente e rende possibile una più ampia socializzazione⁵⁹.

Coloro che invece arrivano alla senescenza con un passato di atleti sportivi devono probabilmente fare i conti maggiormente con gli stereotipi legati all'involuzione fisica. Sottolinea Boniolo:

Quando un essere umano può dirsi vecchio? Dipende da chi è, da ciò che fa, da dove vive e in quale epoca. Diverso è il caso dello sportivo: egli comincia a sentirsi vecchio a ventinove-trent'anni, quando avverte che la fine della carriera si sta avvicinando inesorabilmente. Certo, qualcuno resiste

⁵⁴ «Un'attività motoria opportunamente strutturata e personalizzata, conforme alle esigenze individuali, può produrre positive modificazioni adattive, influenzando positivamente il comportamento, mediante cambiamenti dello stile di vita e delle espressioni affettive. Tali mutamenti, confermati dalla ritrovata sensazione di benessere, possono favorire il rapporto con l'ambiente e stimolare indirettamente la sfera cognitiva» (C. Cristini, G. Cesa Bianchi, G.G. Bellotti, *Invecchiamento, creatività, salute*, in C. Cristini, A. Albanese, A. Porro (a cura di), *Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare*, cit., p. 49).

⁵⁵ F.R. Ferraro, J.J. Muehlenkamp, A. Paintner, K. Wasson, T. Hager, F. Hoverson, *Aging, body image, and body shape*, «Journal of General Psychology», 135, 4, October 2008, pp. 379-392.

⁵⁶ Tesi di laurea di M. Garzotto, *Il ruolo dell'attività motoria nella transizione all'età anziana*, Università degli Studi di Padova, a.a. 2013-2014.

⁵⁷ B.J. Garnham, *Designing 'older' rather than denying ageing: problematizing anti-ageing discourse in relation to cosmetic surgery undertaken by older people*, «Journal of Aging Studies», 27, 1, January 2013, pp. 38-46.

⁵⁸ F. Petrarca (1492), *De forma corporis eximia*, in Id., *I rimedi per l'una e l'altra sorte*, vol. I, trad. e note a cura di U. Dotti, Aragno, Torino 2013, pp. 36-43.

⁵⁹ Y. Stephan, A.R. Sutin, A. Terracciano, *Physical activity and personality development across adulthood and old age: evidence from two longitudinal studies*, «Journal of Research in Personality», 49, 2014, pp. 1-7.

fino ai quaranta-quarantacinque anni, continuando a praticare lo sport ad alti livelli, come Dino Zoff, Dino Meneghin o l'incredibile Josefa Idem. Ma, ciononostante, sono considerati da tutti "atleti vecchi"⁶⁰.

Eppure sembra che i compiti fondamentali che fanno parte del proprio piano di specializzazione non subiscano dei cambiamenti e possano continuare ad essere incrementati, anche se, ovviamente, le capacità fisiche si modificano. Un ruolo importante svolto a livello intergenerazionale dall'anziano ex sportivo potrebbe allora configurarsi nel mettere al servizio dei più giovani le competenze esperte. Egli può anche cimentarsi in altri sport che sente più alla sua portata⁶¹; fondamentale è che non si limiti a ripercorre il feticcio del passato, ma che impari a riconoscersi comunque nello specchio di cui ci ha parlato Petrarca.

Conclusioni

«I sistemi di apprendimento devono adattarsi agli odierni stili di vita e alla nuova impostazione dell'esistenza. Tale aspetto è particolarmente importante nell'ottica della parità delle opportunità e della presa in considerazione di "una terza età" sempre più attiva. Troppo poco sappiamo e ci diciamo, ad esempio, su come realizzare un apprendimento indipendente e produttivo, anche se non va dimenticato che l'apprendimento è, in definitiva, un processo sociale. Né conosciamo ancora il modo migliore per le persone anziane di apprendere, né i mezzi per adattare l'ambiente formativo in modo da consentire l'integrazione dei disabili o, ancora, le possibilità offerte da gruppi di allievi di età mista per lo sviluppo delle competenze cognitive, pratiche e sociali»⁶².

Nella considerazione dell'apprendimento in tutte le stagioni della vita, e quindi anche nell'ultima, l'educazione motoria adattata⁶³ per la senescenza rappresenta un'opportunità per "imparare ad invecchiare". Ribadendo l'originalità di ogni vita umana, il percorso motorio fa riferimento ad approcci personalizzati in grado di rispondere alle diverse esigenze e motivazioni dei soggetti. Procedure individuate a priori non debbono ritenersi valide o benefiche allo stesso modo per tutte le persone anziane che presentino la stessa sintomatologia o gli stessi bisogni. Oltre il protocollo motorio vi è il corpo vissuto del soggetto, che agisce e recepisce i vari stimoli in maniera diversa e li ricompona nel suo

⁶⁰ G. Boniolo, *Le regole e il sudore. Divagazioni su sport e filosofia*, Raffaello Cortina, Milano 2013, p. 198.

⁶¹ S. Pogliano, *Psicologia dell'anziano e pratica sportiva*, in L. Bal Filoramo (a cura di), *Lo sport nelle età della vita*, Celid, Torino 2006, pp. 147-155.

⁶² Commissione delle comunità europee, *Documento di lavoro dei servizi della commissione. Memorandum sull'istruzione e la formazione permanente*, SEC (2000) 1832 Bruxelles, 30.10.2000, p. 16. http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/lifelong-oth-itl-t02.pdf

⁶³ All'interno del dibattito internazionale si tende a considerare le attività motorie adattate (*Adapted Physical Activity* – APA) sempre più secondo l'ottica integrativa, cioè in chiave pedagogica e non esclusivamente riabilitativa. L'obiettivo che si pone l'attività motoria inclusiva non è più solo quello di agire sull'organo da risanare, adattando il protocollo motorio standard ai diversi casi che non vi rientrano, ma di considerare l'agire complessivo della persona e le sue differenti possibilità di azione. Le esperienze di attività motoria con gli anziani possono così trovare realizzazione non soltanto in termini funzionali, tecnici e terapeutici, cioè prettamente legati all'idea del corpo-macchina e all'acquisizione di singole abilità motorie, ma alla luce della lettura delle diverse potenzialità e motivazioni della persona – che è corpo in relazione col mondo – e dei diversificati e specifici modi di esprimersi.

essere “persona incarnata”. Dopo le iniziative promosse nel 2012, «Anno europeo dell’invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni», la programmazione europea per il settennato 2014-2020 a favore degli anziani indica nella promozione dell’invecchiamento attivo e in buona salute una delle priorità di investimento del FSE (Fondo Sociale Europeo) e considera l’importanza dello sviluppo di una vita sana e indipendente per il senescente, ritenendo fondamentale il percorso di personalizzazione della cura e della salute.

In un percorso di *lifelong education*, la pedagogia – che secondo l’approccio olistico ed ecosistemico pone attenzione al corpo vissuto nella globalità e complessità con cui esso si presenta, nella inscindibilità mente-corpo e nel suo radicamento storico-spaziale – contribuisce a costruire le storie di vita dell’anziano, a metterlo in grado di farsi promotore della progettualità personale come diritto ad una cittadinanza attiva⁶⁴, dosando opportunamente la teoria dell’*activity* e del disimpegno⁶⁵, che non si escludono a vicenda, dato che esistono tanti modi di invecchiare quante sono le persone ed è in relazione a queste ultime che vanno declinati, e anche ibridati, i differenti modelli⁶⁶. Si tratta, dunque, di individuare un percorso educativo personalizzato di attività motoria che sia conforme ai bisogni e ai desideri di ogni senescente, che si innesti sui vissuti delle età precedenti, che lo mobiliti e gli permetta il controllo di sé e la relazione con gli altri. Sembra che quest’ultima opzione sia favorita dal fatto che «con il passare degli anni, i processi di accomodamento prendono il sopravvento su quelli di assimilazione»⁶⁷. La realtà va interpretata in maniera flessibile per attivare le possibilità di sviluppo comunque compatibili con le modificazioni legate all’età, ricomponendo la vita e favorendo un invecchiamento felice, nella relazione con gli altri che possa comprendere anche l’obiettivo della “restituzione” secondo una “giustizia redistributiva allargata”: «Ciascuno di noi lascia il mondo in condizioni diverse da come lo ha trovato e da come, secondo le sue capacità, avrebbe potuto cambiarlo in meglio»⁶⁸.

Mirca Benetton

Professore Aggregato, Università di Padova
Adjunct Professor, University of Padova

⁶⁴ E. Luppi, *Pedagogia e terza età*, Carocci, Roma 2008, pp. 27-28.

⁶⁵ Cfr. E. Cumming, W.E. Henry, *Growing old. The process of disengagement*, Basic Books, New York, NY 1961; R.J. Havighurst, B.L. Neugarten, S.S. Tobin, *Disengagement and patterns of aging*, in B.L. Neugarten (a cura di), *Middle age and aging*, University of Chicago Press, Chicago, IL [etc.] 1968.

⁶⁶ E. Guidolin, *L’anziano e la cultura*, in E. Guidolin, G. Piccoli, *L’imbarazzo della vecchiaia. Lettura psicopedagogica della condizione anziana*, Gregoriana, Padova 1991, p. 220.

⁶⁷ C. Vandenplas-Holper (1998), *Maturità e saggezza. Lo sviluppo psicologico in età adulta e nella vecchiaia*, Vita e Pensiero, Milano 2000, p. 155.

⁶⁸ R. Bodei, *Generazioni*, cit., p. 97.