

“ANZIANI IN MOVIMENTO”: L’ATTIVITA’ MOTORIA E LA SALUTE

Il Comitato Territoriale UISP di Jesi organizza e gestisce, da 20 anni, Attività Motorie rivolte al benessere psico-fisico ed al miglioramento della qualità della vita per i cittadini dai 50 anni in poi.

In questo anno sportivo 2002/2003, in accordo con l’Ambito Territoriale IX, abbiamo effettuato dei test per capire quali sono le motivazioni dei soggetti che si sono iscritti ai nostri corsi, le loro aspettative, i loro disagi e i benefici che ricevono da tale attività.

I test hanno lo scopo di monitorare la qualità dei corsi e di capire, se ci sono, le possibili motivazioni per cui determinate “categorie” di persone non sono interessate a parteciparvi.

Ci siamo rivolti ai nostri Associati del Comune di Jesi che partecipano ai Corsi di Attività Motoria per chi ha più di 50 anni.

I soggetti testati sono stati 324 e rappresentano il 30% circa degli iscritti ai Corsi di Ginnastica per la Terza Età che si svolgono in tutto il comprensorio.

L’analisi che segue prende spunto da una Ricerca pubblicata nel 1989 dalla UISP Nazionale, Lega Anziani in Movimento.

Va premesso che questo sondaggio rappresenta solo la prima parte di un nostro progetto.

Il progetto “Benessere” prevede una seconda parte, a fine Anno Sportivo, dove riproporremo il test qui analizzato aggiungendo il confronto di un parametro fisico, frequenza cardiaca, già rilevata ad inizio anno.

1. Il campione

Il campione è composta prevalentemente da persone in età compresa tra i 60 e i 70 anni. La maggioranza dei soggetti è di sesso femminile, coniugata ed ha conseguito la licenza elementare; esce di casa spesso senza frequentare, però, un luogo specifico. Rispetto allo stato di salute afferma di stare bene, dichiarando di prendere un solo tipo di medicina. Non ha praticato sport in età giovane – adulta. Conoscenti ed amici sono la fonte che ha permesso di sapere dell’esistenza dei Corsi. L’iscrizione è maturata soprattutto dal desiderio di stare meglio in salute e dalla necessità di fare movimento. La maggioranza degli iscritti frequenta i Corsi da oltre 6 anni mentre la percentuale dei neo iscritti è del 6,5%.

I dati relativi a questo campione di popolazione sono stati ulteriormente analizzati.

DATI SOCIO – ANAGRAFICI

Per avere una visione più specifica abbiamo suddiviso la casistica per quinquenni.

	50-55 anni	56-60 anni	61-65 anni	66-70 anni	71-75 anni	76-80 anni	+80
Uomini	1 2,8%	3 5,5%	15 17,6%	25 30,5%	8 18,2%	3 14,2%	1 33,3%
Donne	34 97,2%	51 94,5%	70 82,4%	57 69,5%	36 81,8%	18 85,8%	2 66,7%
Totale	35 10,8%	54 16,6%	85 26,2%	82 25,3%	44 13,6%	21 6,5%	3 0,9%

Tabella 1. FASCE D’ETA’

Emerge che la classe di età più numerosa è compresa fra i 61 e i 65 anni (26,2%), seguita immediatamente da quella successiva 66/ 70 anni (25,3%).

Nelle classi di età superiori gli iscritti diminuiscono progressivamente, registrando la presenza di 3 ultra ottantenni (0,9%) (tabella 1).

Nei corsi i maschi rappresentano il 17,3 % degli iscritti, le femmine l'82,7%.
La maggioranza degli uomini è racchiusa nella fascia di età 66/ 70 anni (44.6%).

	Tot	50-55 anni	56-60 anni	61-65 anni	66-70 anni	71-75 anni	76-80 anni	+80
Uomini	17,3 %	1,8%	5,3%	26,8%	44,6%	14,2%	5,3%	1,8 %
Donne	82,7 %	11,8%	17,8%	24,5%	19,9%	12,6%	6,3%	0,7 %

Tabella 2. PERCENTUALI CLASSI D'ETA'

Per quanto attiene lo stato civile i coniugati, che frequentano i Corsi, sono il 79,3%, i vedovi il 16,9%, celibi e nubili il 2,5% divorziati e separati l' 1,2%.

Risulta evidente come non frequentino i Corsi di Attività Motoria gli uomini ne divorziati, ne separati (tabella 3); scarsa è anche la presenza delle donne che appartengono a questi tipi di categorie.

	Vedovi	Coniugati	Celibi/ nubili	Separati	Divorziati
Uomini	2 3,6%	52 20,2%	1 12,5%	0 0%	0 0%
Donne	53 96,45%	205 79,8%	7 87,5%	2 100%	2 100%
Tot	55 16,9%	257 79,3%	8 2,5%	2 0,6%	2, 0,6%

Tabella 3. STATO CIVILE

Il 58,3% è in possesso della licenza elementare, il 16,3% della licenza media, il 19,7 diploma superiore e il 5,2% laurea (tabella 4).

	Elementare	Media inf.	Media sup.	Laure	Nessuno
Uomini	26 13,7%	13 24,5%	14 21,8%	3 17,6%	0 0%
Donne	163 86,3%	40 75,5%	50 78,2%	14 82,4%	1 100%
Tot	189 58,3%	53 16,3%	64 19,7%	17 5,2%	1 0,3%

Tabella 4. TI TOLO DI STUDIO

2. Indicatori della condizione sociale

L'uscire di casa spesso riguarda una gran parte degli intervistati (79%), qualche volta il 14,8 e raramente il 4,9 %. Dal 61,4% che dichiara di uscire in compagnia e il 54% esce da solo, si deduce che un certo numero di intervistati non ha saputo dare una priorità alla due alternative, proponendole entrambe (tabella 5).

	Spesso	Qualche volta	Raramente	Da solo	In compagnia
Uomini	52 20,3%	3 6,2%	0 0%	35 17,6%	28 16%
Donne	204 79,7%	45 93,8%	16 100%	164 82,4%	147 84%
Tot	256 79%	48 14,8%	16 4,93%	199 61,4%	175 54%

Tabella 5. DISTRIBUZIONE USCITE DI CASA

Nonostante l'alta percentuale che dichiara di uscire spesso, solamente il 29,3 frequenta un luogo abitualmente, contro il 70,7 % che esce senza una metà ben precisa.(Tabella 6).

	SI	NO
Uomini	24 74,4%	26 45,7%
Donne	70 25,6%	158 55,3%
Tot	94 29%	174 4,93%

Tabella 6. LUOGO ABITUALE

Per le risposte relative al benessere soggettivo parecchi soggetti hanno dato più di una motivazione per spiegare cosa li spinge a frequentare i corsi di ginnastica. L'88,2% è motivata dallo stare meglio in salute; per fare movimento (71,2%) perché vengono amici o parenti (9,2%); perché il medico ha detto che fa bene (26,5); per incontrare persone (48,4%) Tabella 7.

	Stare meglio	Vengono Amici e parenti	Fare Movimento	Consiglio del medico	Incontrare persone
Uomini	45 15,7%	6 20%	38 16,4%	9 10,4%	23 14,6%
Donne	241 84,3%	24 80%	193 83,6%	77 89,6%	135 85,4%
Tot	286 88,2%	30 9,2%	231 71,3%	86 26,5%	157 48,4%

Tabella 7. MOTIVAZIONI

La maggioranza sia degli uomini sia delle donne hanno saputo dell'esistenza dei corsi per lo più da conoscenti o amici (65,4%), contro il 16,6% dei manifesti (tabella 8).

	Comune	Medico	Manifesti	Conoscenti e Amici
Uomini	8 88,8%	2 8,3%	40 78,4%	32 15%
Donne	1 11,1%	22 91,7%	11 21,6%	180 84,9%
Tot	9 2,7%	24 7,4%	51 16,6%	212 65,4%

Tabella 8. INFORMAZIONI CORSI

3. Indicatori dello stato di salute

Maggioritaria è la percentuale di coloro che si sentono bene (73,7%), mentre quelli che dichiarano di sentirsi "così così" sono il 18,8%; praticamente nessuno dichiara di sentirsi male o malissimo (tabella 9).

	Benissimo	Bene	Così così	Male	Malissimo
Uomini	5 33,3%	43 17,9%	7 11,5%	1 100%	0 0%
Donne	10 66,7%	196 82,1%	54 88,5%	0 0%	0 0%
Tot	15 4,6%	239 73,7%	61 18,8%	1 0,3%	0 0%

Tabella 9. STATO DI SALUTE

Si allinea perfettamente al dato di un buon stato di salute, dei soggetti testati, la poca frequenza con cui si recano dal medico: il 72,5% dichiara di andarci meno di una volta al mese (tabella 10). Questo dato è supportato da una buona percentuale che dichiara di non assumere medicinali (26,2%) contro il 3,3% che ne prende più di 3 (tabella 11). Il disturbo più frequente è legato alla pressione sanguigna (29,6%) (tabella 12).

	Ogni settimana	Meno di 1 volta al mese	Almeno 1 volta al mese	Mai
Uomini	0 0%	11 18,9%	38 16,2%	6 26,1%
Donne	1 100%	47 81,1%	197 83,8%	17 83,9%
Tot	1 0,3%	58 17,9%	235 72,5%	23 7,1%

Tabella 10. FREQUENZA MEDICO

	0	1	2	3	+3
Uomini	15 17,6%	22 17,9%	7 10,7%	8 28,6%	1 9,1%
Donne	70 82,4%	101 82,1%	59 89,3%	20 71,4%	10 90,9%
Tot	85 26,2%	123 37,9%	66 30,4%	28 8,6%	11 3,4%

Tabella 11. N° MEDICINE ASSUNTE

	Uomini		Donne		Totale	
Colesterolo	0	0	13	100%	13	4%
Circolazione	6	19,4%	25	80,6%	31	9,6%
Cuore	8	29,6%	19	70,4%	27	8,3%
Diabete	2	33,3%	4	66,7%	6	1,8%
Respirazione	0	0%	2	100%	2	0,6%
Vista	1	16,7%	5	83,3%	6	1,8%
Dolori	1	3,6%	27	96,4%	28	8,6%
Dormire	3	15%	17	85%	20	6,2%
Memoria	0	0%	2	100%	2	0,6%
Pressione	17	17,7%	79	82,3%	96	29,6%
Stare tranq.	1	5%	19	95%	20	6,2%
Osteoporosi	0	0%	33	100%	33	10,2%
Prostata	4	100%	0	0	4	1,2%

Tabella 12. TIPOLOGIA MEDICINE ASSUNTE

4. Considerazioni conclusive_sull'attività motoria

Dalla nascita dei corsi di ginnastica per anziani nel 1983, si è assistito ad un continuo e progressivo aumento degli iscritti, tesserando nell'anno sportivo 2002/ 2003 quasi 1000 Associati. Sono numerosi coloro che frequentano i corsi da più anni. In alcuni Corsi vi sono persone che partecipano alla nostra iniziativa da oltre 10 anni, dimostrando che è possibile "invecchiare" facendo ginnastica. Il fatto che il 72,1% ha risposto che si è iscritta ai Corsi di Attività Motoria per fare movimento evidenzia come nella società attuale ci si avvia verso una metamorfosi nel considerare, da parte dell'anziano, la sua immagine e la sua salute; cerca di svolgere un'attività perché gli piace, e non è sempre finalizzata al perseguimento di un risultato utile; per esempio per stare meglio in salute.

Crediamo che questo cambiamento sia stato facilitato anche dal nostro modo di proporre l'Attività. Infatti cerchiamo, nei nostri Corsi, di privilegiare forme di lavoro in cui è praticamente assente l'agonismo, offrendo, invece, un contesto fortemente relazionale e amichevole.

Così facendo, una continua partecipazione negli anni, tende a far acquisire, ai nostri Associati, la consapevolezza di poter e saper fare un'attività esclusivamente per se stessi, sentendosi sempre a proprio agio.